

A1.22.1 Kort verhaal: Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Kurzgeschichte: Gemeinsam mit einem Coach für einen gesunden Körper

🔊 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>

Een gezonde geest in een gezond lichaam, volg de tips van een professionele coach.

Voel je je soms moe en gespannen?

Een betere ademhaling helpt tegen stress en vermoeidheid.

Zorg dat je wervelkolom en ribbenkast meer ruimte hebben.

Dan kan je makkelijker ademen.

Dit helpt ook als je snel zonder adem komt bij zitten of lopen.

Strek je armen voor je uit.

Ga op je knieën en voeten zitten en kijk recht vooruit.

Blijf vooruit kijken en draai je bovenlichaam langzaam.

Draai zo ver als kan met gestrekte armen, tot je weerstand voelt.

Probeer dit elke dag één keer te doen, twee minuten lang, voor drie maanden.

Je lichaam zal je dankbaar zijn.

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, folge den Tipps eines professionellen Coaches.

Fühlst du dich manchmal müde und angespannt?

Eine bessere Atmung hilft gegen Stress und Müdigkeit.

Sorge dafür, dass deine Wirbelsäule und dein Brustkorb mehr Platz haben.

Dann kannst du leichter atmen.

Das hilft auch, wenn du schnell außer Atem kommst beim Sitzen oder Gehen.

Strecke deine Arme vor dir aus.

Setze dich auf deine Knie und Füße und schaue geradeaus.

Schau weiter geradeaus und drehe deinen Oberkörper langsam.

Drehe dich so weit wie möglich mit ausgestreckten Armen, bis du Widerstand spürst.

Versuche, dies jeden Tag einmal für zwei Minuten zu tun, für drei Monate.

Dein Körper wird dir dankbar sein.

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Gemeinsam mit einem Coach für einen gesunden Körper

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 1:

Woordbingo

Instructie: 1. Luister minimaal twee keer naar de video en geef de woorden aan die je hoort. 2. Gebruik de woorden om een gesprek te vormen met je docent (schrijf je gesprek op). 3. Memoriseer de woorden met de woordentrainer.

Wort

Übersetzung

de wervelkolom

die Wirbelsäule

Wort

Übersetzung

de ribbenkast

der Brustkorb

de handen

die Hände

de armen

die Arme

de voeten

die Füße

de knieën

die Knie

het bovenlichaam

der Oberkörper

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Gemeinsam mit einem Coach für einen gesunden Körper

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 2:

Tekst

Instructie: 1. Lees de tekst in tweetallen. 2. Leer de zinnen uit het hoofd door de vertaling af te dekken.

Voel je je soms moe en gespannen? (Fühlst du dich manchmal müde und angespannt?)

Een betere ademhaling helpt tegen stress en vermoeidheid. (Eine bessere Atmung hilft gegen Stress und Müdigkeit.)

Zorg dat je wervelkolom en ribbenkast meer ruimte hebben. (Sorge dafür, dass deine Wirbelsäule und dein Brustkorb mehr Platz haben.)

Dan kan je makkelijker ademen. (Dann kannst du leichter atmen.)

Dit helpt ook als je snel zonder adem komt bij zitten of lopen.

(Das hilft auch, wenn du schnell außer Atem kommst beim Sitzen oder Gehen.)

Strek je armen voor je uit.

(Strecke deine Arme vor dir aus.)

Ga op je knieën en voeten zitten en kijk recht vooruit.

(Setze dich auf deine Knie und Füße und schaue geradeaus.)

Blijf vooruit kijken en draai je bovenlichaam langzaam.

(Schau weiter geradeaus und drehe deinen Oberkörper langsam.)

Draai zo ver als kan met gestrekte armen, tot je weerstand voelt.

(Drehe dich so weit wie möglich mit ausgestreckten Armen, bis du Widerstand spürst.)

Probeer dit elke dag één keer te doen, twee minuten lang, voor drie maanden.

(Versuche, dies jeden Tag einmal für zwei Minuten zu tun, für drei Monate.)

Je lichaam zal je dankbaar zijn.

(Dein Körper wird dir dankbar sein.)

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Gemeinsam mit einem Coach für einen gesunden Körper

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 3:

Vragen over de tekst

Instructie: Lees de bovenstaande tekst en kies het juiste antwoord.

1. Waarvoor helpt de ademhalingsoefening in de tekst?

- | | |
|---|--------------------------------|
| a. Om beter te slapen | b. Om sneller te kunnen rennen |
| c. Om stress en vermoeidheid te verminderen | d. Om beter te kunnen spreken |

2. Welke lichaamsdelen gebruik je bij de oefening?

- a. Je handen en gezicht
- b. Je benen en voeten
- c. Je armen en bovenlichaam
- d. Je nek en neus

3. Hoe moet je zitten tijdens de ademhalingsoefening?

- a. Op je billen met gekruiste benen
- b. Op een stoel met een rechte rug
- c. Op je knieën en voeten
- d. Op de grond met gestrekte benen

4. Hoe vaak en hoe lang raadt de tekst aan om de oefening te doen?

- a. 1 keer per week gedurende 30 minuten
- b. 1 keer per dag gedurende 2 minuten
- c. 3 keer per dag gedurende 10 minuten
- d. 2 keer per dag gedurende 5 minuten

Lösungen:

1. Om stress en vermoeidheid te verminderen 2. Je armen en bovenlichaam 3. Op je knieën en voeten 4. 1 keer per dag gedurende 2 minuten

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Gemeinsam mit einem Coach für einen gesunden Körper

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 4:

Openingsvragen voor

gesprekken

Instructie: Bespreek de volgende vragen met je leraar met behulp van de woordenschat uit deze les, en schrijf je antwoorden op.

1. Wat voel je als je je armen uitstrekt en je bovenlichaam draait?

.....

2. Op welke manieren kan deze oefening helpen tegen stress en vermoeidheid?

.....

3. Welke lichaamsdelen zijn actief tijdens deze oefening?

.....

4. Hoe vaak en hoe lang moet je deze oefening volgens de tekst doen?

.....

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Gemeinsam mit einem Coach für einen gesunden Körper

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 5:

Oefening in context

Instructie: Vertaal de volledige liedjestekst op de website van Stef Bos. Bonus: Luister ook de versie van Suzan & Freek.

1. <https://www.stefbos.nl/liedteksten/papa/>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=9JCVELaFn3c>