

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

Gemeinsam mit einem Coach für einen gesunden Körper



1. Wat is het doel van deze oefening?
 - a. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en ribbenkast.
 - b. Sterkere handen krijgen.
 - c. Koud water leren drinken.
 - d. Sneller leren lopen.
2. Wat doe je met je bovenlichaam tijdens de oefening?
 - a. Je buigt voorover en blijft zo staan.
 - b. Je draait naar links en naar rechts.
 - c. Je springt op en neer.
 - d. Je blijft stil staan en kijkt naar beneden.
3. Hoe zijn je armen tijdens het draaien?
 - a. Achter je rug.
 - b. Op je knieën.
 - c. In je zakken.
 - d. Helemaal gestrekt.
4. Waar moet je op letten met je blik tijdens de oefening?
 - a. Je kijkt recht vooruit.
 - b. Je kijkt naar de grond en sluit je ogen.
 - c. Je kijkt naar je voeten.
 - d. Je kijkt naar links.

1-a 2-b 3-d 4-a

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor.

Zwei Kollegen sind nach einer langen Arbeitswoche müde und machen zusammen einfache Dehnübungen im Büro.

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Pff, ich habe nach einer Woche Computerarbeit wieder Schmerzen.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Ja, mein Kopf tut weh und ich fühle mich so müde.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Ich spüre auch Spannung in meinem Rücken. Der ist ganz steif.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Mein Trainer hat mir am Mittwoch ein paar gute Übungen dafür gezeigt.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, das klingt gut. Welche Übungen hat er dir gezeigt?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen. Ik doe ze graag met je mee. *(Einfach aufrecht stehen, die Arme ausstrecken und ruhig atmen. Ich mache sie gerne mit dir zusammen.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Super. Hast du jetzt kurz Zeit? Dann machen wir es im Besprechungsraum.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Ja, dort stören wir niemanden und haben Platz.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Wir können es nächste Woche jeden Tag zehn Minuten machen.)*

Roos: Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen.

(Okay für mich. Wir können es auch zusammen mit den Kollegen machen.)

Duuk: Dat vind ik een topidee. Ik stem voor.

(Das finde ich eine tolle Idee. Ich stimme dafür.)

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen?

a. Buiten bij de ingang

b. In de lift

c. In de vergaderruimte

d. In de kantine

2. Welke klacht heeft Duuk?

a. Zijn haar zit niet goed

b. Zijn voet doet pijn

c. Zijn rug is stijf

d. Zijn neus is dicht

1-c 2-c