

# A1.22.1 Cuento: Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Geschichte: Dehnung für die Schulter

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/estiramiento-para-el-hombro>

*Este ejercicio es para estiramientos en caso de dolor de cuello.*

Si estás aquí, es porque necesitas estirar el hombro.

En esta rutina, vas a encontrar todo lo que necesitas.

Vamos a empezar por el estiramiento del brazo.

Vamos a cruzar el brazo por delante del cuerpo.

Notamos el estiramiento en la parte de atrás del brazo.

Vamos a mantener la posición durante 30, 40 segundos.

Repetimos con el brazo contrario.

Es importante tener la espalda recta. Así, el estiramiento es mejor.

---

*Diese Übung ist für Dehnungen bei Nackenschmerzen.*

*Wenn du hier bist, dann weil du deine Schulter dehnen musst.*

*In dieser Routine findest du alles, was du brauchst.*

*Wir beginnen mit der Armdehnung.*

*Wir führen den Arm vor dem Körper vorbei.*

*Wir spüren die Dehnung an der Rückseite des Arms.*

*Wir halten die Position 30, 40 Sekunden lang.*

*Wir wiederholen das mit dem anderen Arm.*

*Es ist wichtig, den Rücken gerade zu halten. So ist die Dehnung besser.*

# A1.22.1 Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Dehnung für die Schulter

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/estiramiento-para-el-hombro>



### Ejercicio 1:

### Bingo de palabras

**Instrucción:** 1. Escucha al menos dos veces el video e indica las palabras que escuchas. 2. Usa las palabras para formar una conversación con tu profesor (escribe tu conversación). 3. Memoriza las palabras con el entrenador de palabras.

#### Wort

el hombro

el brazo

#### Übersetzung

die Schulter

der Arm

**Wort**

**Übersetzung**

el pecho

die Brust

la espalda

der Rücken

los ejercicios

die Übungen

# A1.22.1 Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Dehnung für die Schulter

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/estiramiento-para-el-hombro>



### Ejercicio 2:

### Texto

**Instrucción:** 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

*Si estás aquí, es porque necesitas  
estirar el hombro.*

*(Wenn du hier bist, dann weil du deine  
Schulter dehnen musst.)*

*En esta rutina, vas a encontrar todo  
lo que necesitas.*

*(In dieser Routine findest du alles, was  
du brauchst.)*

*Vamos a empezar por el  
estiramiento del brazo.*

*(Wir beginnen mit der Armdehnung.)*

*Vamos a cruzar el brazo por  
delante del cuerpo.*

*(Wir führen den Arm vor dem Körper  
vorbei.)*

*Notamos el estiramiento en la parte de atrás del brazo.*

*(Wir spüren die Dehnung an der Rückseite des Arms.)*

*Vamos a mantener la posición durante 30, 40 segundos.*

*(Wir halten die Position 30, 40 Sekunden lang.)*

*Repetimos con el brazo contrario.*

*(Wir wiederholen das mit dem anderen Arm.)*

*Es importante tener la espalda recta. Así, el estiramiento es mejor.*

*(Es ist wichtig, den Rücken gerade zu halten. So ist die Dehnung besser.)*

# A1.22.1 Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Dehnung für die Schulter

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/estiramiento-para-el-hombro>



### Ejercicio 3:

### Preguntas sobre el texto

**Instrucción:** Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Qué parte del cuerpo se estira en este ejercicio?**

- a. La cabeza                      b. El brazo                      c. La  
pierna                      d. El cuello

2. **¿Cómo se coloca el brazo para hacer el estiramiento?**

- a. Se estira hacia atrás                      b. Se mueve en  
círculos                      c. Se cruza por delante del  
cuerpo                      d. Se eleva hacia arriba

**3. ¿Cuánto tiempo se debe mantener la posición del estiramiento?**

- a. Entre 30 y 40 segundos
- b. Un minuto
- c. Dos minutos
- d. Cinco segundos

**4. ¿Por qué es importante tener la espalda recta durante el estiramiento?**

- a. Para descansar
- b. Para mover más rápido el brazo
- c. Para que el estiramiento sea mejor
- d. Para mirar al suelo

**Lösungen:**

sees mejor

1. El brazo 2. Se cruza por delante del cuerpo 3. Entre 30 y 40 segundos 4. Para que el estiramiento

# A1.22.1 Estiramiento para el hombro

## A1.22.1 Dehnung für die Schulter

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/estiramiento-para-el-hombro>



### Ejercicio 4:

### Preguntas para iniciar

### conversación

**Instrucción:** Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Cómo cruzas el brazo para estirar el hombro?

.....

2. ¿Por qué es importante mantener la espalda recta durante el estiramiento?

.....

3. ¿Con qué frecuencia haces ejercicios para estirar los brazos o los hombros?

.....

4. ¿Qué beneficios notas cuando haces estiramientos de los brazos y hombros?

.....

