

A1.22.1 Estiramiento

Dehnung

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/dialoge/estiramiento>



1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=U-fgeY24Nz0&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fapp.colanguage.com%2F&source_ve_path=MjM4NTE

El hombro *(Die Schulter)*

El brazo *(Der Arm)*

El pecho *(Die Brust)*

La espalda *(Der Rücken)*

Los ejercicios *(Die Übungen)*

1. ¿Qué parte del cuerpo necesita estirar la persona?

- a. La cabeza
- b. La mano
- c. El hombro
- d. El pie

2. ¿Con qué parte del cuerpo se empieza el estiramiento?

- a. Con el pecho
- b. Con la espalda
- c. Con el brazo
- d. Con el cuello

3. ¿Dónde se nota el estiramiento del brazo?

- a. En la espalda baja
- b. En la parte de atrás del brazo
- c. En el pecho
- d. En la mano

4. ¿Qué es importante para que el estiramiento sea mejor?

- a. Correr muy rápido
- b. Hablar con otra persona
- c. Tener la espalda recta
- d. Cerrar los ojos

1-c 2-c 3-b 4-c

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

Estiramientos después de trabajar

Dehnübungen nach der Arbeit

Diego: ¡Hola, Claudia!

(Hallo, Claudia!)

Entrenadora: ¡Hola, Diego! ¿Qué tal?

(Hallo, Diego! Wie geht's?)

Diego: La verdad, me duele todo después de estar tantas horas sentado frente al ordenador.

(Ehrlich gesagt tut mir nach so vielen Stunden vor dem Computer alles weh.)

Entrenadora: Es normal. Hoy vamos a empezar con el estiramiento de los brazos.

(Das ist normal. Heute fangen wir mit dem Armstrecken an.)

Diego: Vale. ¿Qué tengo que hacer?

(Okay. Was muss ich tun?)

Entrenadora: Primero cruzamos un brazo por delante del cuerpo.

(Zuerst führen wir einen Arm vor dem Körper quer.)

Diego: ¿Así, más o menos? ¿Lo mantengo así?

(So ungefähr? Halte ich ihn so?)

Entrenadora:	Sí, está bien. Ahora cruzamos el otro brazo por delante del cuerpo.	<i>(Ja, das ist gut. Jetzt führen wir den anderen Arm ebenfalls vor dem Körper quer.)</i>
Diego:	¿Cuánto tiempo tengo que mantener esta posición?	<i>(Wie lange muss ich diese Haltung halten?)</i>
Entrenadora:	Unos 30 o 40 segundos y luego repetimos con el brazo contrario.	<i>(Etwa 30 bis 40 Sekunden, dann wiederholen wir das mit dem anderen Arm.)</i>
Diego:	Uff... no puedo más.	<i>(Uff... ich kann nicht mehr.)</i>

1. ¿Dónde le duele el cuerpo a Diego?
 - a. Después de jugar al fútbol con sus amigos
 - b. Después de tener dolor de cabeza y de cuello
 - c. Después de correr en el parque
 - d. Después de estar muchas horas sentado frente al ordenador

2. ¿Qué parte del cuerpo van a estirar primero?
 - a. El cuello
 - b. Las piernas
 - c. Los brazos
 - d. Los pies

1-d 2-c