A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

Together with a coach for a healthy body
Exercises: https://app.colanguage.com/dutch/dialogues/voor-een-gezond-lichaam

1. Watch the video and recognize the vocabulary. Then answer the questions below.

Video: https://www.youtube.com/embed/FuiizNa7Fzs&start=5&end=45

De wervelkolom	*(The spine)*	**De voeten**	*(The feet)*
De ribbenkast	*(The ribcage)*	**De knieën**	*(The knees)*
De handen	*(The hands)*	**Het bovenlichaam**	*(The upper body)*
De armen	*(The arms)*		

2. Read the dialogue and answer the questions.

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

Two colleagues feel tired after a long work week and do simple stretching exercises together in the office.

Duuk:	Pff, het is vrijdag en ik ben erg moe.	*(Pff, it's Friday and I'm really tired.)*
Roos:	Ja, mijn hoofd doet pijn na zo veel werk.	*(Yes, my head hurts after so much work.)*
Duuk:	Ik voel ook spanning en mijn rug doet pijn vandaag.	*(I also feel tense, and my back aches today.)*
Roos:	Mijn coach gaf me een paar makkelijke oefeningen om te stretchen.	*(My coach gave me a few simple exercises to stretch.)*
Duuk:	Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen zijn dat?	*(Oh, that sounds good. Which exercises are they?)*
Roos:	Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen.	*(Just stand up straight, stretch your arms out, and breathe slowly.)*
Duuk:	Doen we dat nu? Ik wil graag met je meedoen.	*(Shall we do that now? I'd like to join you.)*
Roos:	Super! Laten we naar beneden gaan om te oefenen.	*(Great! Let's go downstairs to practice.)*
Duuk:	Ja, daar storen we niemand en is er genoeg ruimte.	*(Yes, there we won't bother anyone and there's enough space.)*
Roos:	Mijn handen en voeten tintelen nu al bij het rechtstaan.	*(My hands and feet are already tingling from standing up straight.)*
Duuk:	Ik voel ook dat dit nodig is. We kunnen dit vanaf nu vaker doen.	*(I also feel this is necessary. We should do this more often from now on.)*
Roos:	Dat vind ik een heel goed idee. Ik doe mee.	*(I think that's a great idea. I'm in.)*

3. Choose the correct answer.

1. Waarom voelt Duuk zich moe op vrijdag?
   (Why does Duuk feel tired on Friday?)
   - ☐ Omdat hij veel gegeten heeft.
   - ☐ Omdat hij veel gewerkt heeft.
   - ☐ Omdat hij niet geslapen heeft.
   - ☐ Omdat hij ziek is.

2. Welke lichaamsdelen noemt Duuk als stijf of gespannen?
   (Which body parts does Duuk mention as stiff or tense?)
   - ☐ Zijn rug en hoofd.
   - ☐ Zijn hoofd en nek.
   - ☐ Zijn rug en handen.
   - ☐ Zijn rug en spanning.
3. Wat raadt Roos aan om te doen tegen spanning en een stijve rug?
   (What does Roos recommend to do for tension and a stiff back?)
   - ☐ Enkele simpele stretchoefeningen.
   - ☐ Veel water drinken.
   - ☐ Pijnstillers nemen.
   - ☐ Een lange wandeling maken.
4. Welke bewegingen doet Roos tijdens de oefeningen?
   (What movements does Roos do during the exercises?)
   - ☐ Zitten, benen strekken en naar buiten kijken.
   - ☐ Rechtop staan, armen uitstrekken en rustig ademhalen.
   - ☐ Leunen, liggen en slapen.
   - ☐ Lopen, rennen en springen.

Solutions:

***1**. Omdat hij veel gewerkt heeft.**/**Because he has worked a lot. **2**. Zijn rug en hoofd.**/**His back and head. **3**. Enkele simpele stretchoefeningen.**/**Some simple stretching exercises. **4**. Rechtop staan, armen uitstrekken en rustig ademhalen.**/**Stand upright, stretch out your arms and breathe calmly.*

4. Answer the questions and correct with your teacher.

1. Wat doe je meestal als je moe en gestrest bent na een drukke werkdag?
   (What do you usually do when you feel tired and stressed after a busy workday?)
2. Kun je een situatie beschrijven waarin je last had van je rug of nek op het werk? Wat heb je toen gedaan?
   (Can you describe a situation where you had pain in your back or neck at work? What did you do then?)
3. Ken je een simpele oefening of beweging die je helpt om je lichaam te ontspannen? Beschrijf deze kort.
   (Do you know a simple exercise or movement that helps you relax your body? Please describe it briefly.)
4. Hoe zorg je ervoor dat je tijdens het werk genoeg beweegt en goed ademt?
   (How do you make sure you move enough and breathe well while working?)

_____

_____

_____

5. 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