A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

Samen met een coach voor een gezond lichaam
https://app.colanguage.com/dutch/dialogues/voor-een-gezond-lichaam

1. Watch the video and answer the related questions.

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

De wervelkolom	*(Spine)*	**De voeten**	*(Feet)*
De ribbenkast	*(Rib cage)*	**De knieën**	*(Knees)*
De handen	*(Hands)*	**Het bovenlichaam**	*(Upper body)*
De armen	*(Arms)*		

1. Wat is het doel van deze oefening?
   a. Je voeten trainen voor hardlopen
   b. Sneller leren lopen
   c. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en in je ribbenkast
   d. Sterker worden in je handen
2. Wat moet je doen met je armen tijdens de oefening?
   a. Je armen volledig strekken
   b. Je handen op je hoofd leggen
   c. Je armen langs je lichaam laten hangen
   d. Je armen voor je borst kruisen
3. In welke houding voer je de oefening uit?
   a. Op een stoel met een rechte rug
   b. Op één voet, met de andere voet in de lucht
   c. Op de bank met een kussen in je rug
   d. Op je handen en knieën
4. Wat voel je tijdens het draaien van je bovenlichaam?
   a. Je krijgt meteen pijn in je knieën
   b. Je voelt niets in je bovenlichaam
   c. Je raakt buiten adem en moet stoppen
   d. Er is weerstand, maar je kunt steeds verder draaien

1-c 2-a 3-d 4-d

2. Read the dialogue and answer the questions.

Lichaamsdelen en klachten na computerwerk

Body parts and complaints after computer work

Duuk:	Pff, wat heb ik weer pijn na een week achter de computer.	*(Pff, my body aches again after a week at the computer.)*
Roos:	Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe.	*(Yes, my head hurts and I feel so tired.)*
Duuk:	Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf.	*(I also have tension in my back. It's really stiff.)*
Roos:	Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor.	*(My trainer showed me a few good exercises for that on Wednesday.)*

Duuk:	Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij mee?	*(Oh, that sounds good. Which exercises did they show you?)*
Roos:	Even rechtop staan, armen uitstrekken en rustig ademhalen. Ik wil het gerust met je meedoen.	*(Stand up straight for a moment, stretch your arms and breathe slowly. I'm happy to do them with you.)*
Duuk:	Super, heb je nu even tijd? Lekker in de vergaderruimte.	*(Great — do you have a moment now? The meeting room would be nice.)*
Roos:	Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte.	*(Yes, we won't disturb anyone there and there's enough space.)*
Duuk:	We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen.	*(We could do it every day for ten minutes next week.)*
Roos:	Oké, voor mij is dat goed. We kunnen het samen doen met de collega's.	*(Okay, that works for me. We can do it together with the colleagues.)*
Duuk:	Dat vind ik een topidee. Ik stem voor.	*(I think that's a great idea. I'm in.)*

1. Wat is er met Duuk aan de hand?
   a. Hij heeft buikpijn na de lunch.
   b. Hij heeft pijn na veel computerwerk.
   c. Hij heeft pijn aan zijn voet na het sporten.
   d. Hij heeft oor- en keelpijn.
2. Welk deel van het lichaam doet pijn bij Roos?
   a. Haar hoofd doet pijn.
   b. Haar been doet pijn.
   c. Haar rug doet pijn.
   d. Haar arm doet pijn.

1-b 2-a

3. 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