

# A1.22.1 Kurzgeschichte: Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Relato corto: Tobillos móviles

🔊 <https://blogs.edutal.eu/es/aleman/cuentos-cortos/sprunggelenke>

### *Wie bekommt man bewegliche Knöchel?*

Um mobile Sprunggelenke zu trainieren, machen wir einen Ausfallschritt auf den Boden.

Das linke Knie bleibt auf dem Boden.

Das rechte Knie schieben wir so weit wie möglich nach vorne.

Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.

Wir legen den Oberkörper auf das rechte Knie und nehmen die Hände nach vorne.

Das Gewicht des Oberkörpers hilft uns, mehr Beweglichkeit zu bekommen.

Dann heben wir die Ferse so hoch wie möglich.

Danach senken wir die Ferse wieder ab.

---

### *¿Cómo se consiguen tobillos móviles?*

*Para entrenar tobillos móviles, hacemos una zancada al suelo.*

*La rodilla izquierda permanece en el suelo.*

*La rodilla derecha la empujamos hacia adelante tanto como sea posible.*

*El talón permanece en el suelo.*

---

*Apoyamos el torso sobre la rodilla derecha y llevamos las manos hacia adelante.*

*El peso del torso nos ayuda a ganar más movilidad.*

*Luego levantamos el talón tan alto como sea posible.*

*Después bajamos el talón nuevamente.*

# A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Tobillos móviles

<https://blogs.edutal.eu/es/aleman/cuentos-cortos/sprunggelenke>



### Übung 1:

### Wort-Bingo

**Anleitung:** 1. Höre dir das Video mindestens zweimal an und gib die Wörter an, die du hörst. 2. Verwende die Wörter, um ein Gespräch mit deinem Lehrer zu führen (schreibe dein Gespräch auf). 3. Lerne die Wörter mit dem Worttrainer auswendig.

#### Palabra

die Sprunggelenke

der Ausfallschritt

#### Traducción

los tobillos

la zancada

**Palabra**

**Traducción**

das Knie

la rodilla

die Ferse

el talón

der Oberkörper

el torso

der Oberschenkel

el muslo

die Hände

las manos

# A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Tobillos móviles

 <https://blogs.edutal.eu/es/aleman/cuentos-cortos/sprunggelenke>



### Übung 2:

### Text

**Anleitung:** 1. Lesen Sie den Text zu zweit. 2. Lernen Sie die Phrasen, indem Sie die Übersetzung abdecken.

*Um mobile Sprunggelenke zu trainieren, machen wir einen Ausfallschritt auf den Boden.*

*(Para entrenar tobillos móviles, hacemos una zancada al suelo.)*

*Das linke Knie bleibt auf dem Boden.*

*(La rodilla izquierda permanece en el suelo.)*

*Das rechte Knie schieben wir so weit wie möglich nach vorne.*

*(La rodilla derecha la empujamos hacia adelante tanto como sea posible.)*

*Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.* *(El talón permanece en el suelo.)*

*Wir legen den Oberkörper auf das rechte Knie und nehmen die Hände nach vorne.*

*(Apoyamos el torso sobre la rodilla derecha y llevamos las manos hacia adelante.)*

*Das Gewicht des Oberkörpers hilft uns, mehr Beweglichkeit zu bekommen.*

*(El peso del torso nos ayuda a ganar más movilidad.)*

*Dann heben wir die Ferse so hoch wie möglich.*

*(Luego levantamos el talón tan alto como sea posible.)*

*Danach senken wir die Ferse wieder ab.*

*(Después bajamos el talón nuevamente.)*

# A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Tobillos móviles

<https://blogs.edutal.eu/es/aleman/cuentos-cortos/sprunggelenke>



### Übung 3:

### Fragen zum Text

**Anleitung:** Lies den obigen Text und wähle die richtige Antwort aus.

#### 1. Wo ist das linke Knie im Ausfallschritt?

- a. Es ist in der Luft.                      b. Es wird nach vorne geschoben.                      c. Es ist auf dem Boden.                      d. Es bleibt oben am Körper.

#### 2. Wie hilft der Oberkörper bei der Übung?

- a. Er bleibt gerade und bewegt sich nicht.                      b. Er liegt auf dem Knie und hilft, die Bewegungsgrenze zu erreichen.                      c. Er

hebt die Ferse an. d. Er wird nach hinten gebeugt.

### 3. Was macht die rechte Ferse in der Übung?

- a. Sie wird so hoch wie möglich gehoben.
- b. Sie bleibt immer auf dem Boden.
- c. Sie berührt das linke Knie.
- d. Sie wird vom Boden weggedrückt.

### 4. Wie wird das rechte Knie in der Übung bewegt?

- a. Es wird zur Seite gedreht.
- b. Es wird angehoben.
- c. Es bleibt auf dem Boden.
- d. Es wird so weit wie möglich nach vorne geschoben.

#### Soluciones:

1. Es ist auf dem Boden. 2. Er liegt auf dem Knie und hilft, die Bewegungsgrenze zu erreichen. 3. Sie wird so hoch wie möglich gehoben. 4. Es wird so weit wie möglich nach vorne geschoben.

# A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Tobillos móviles

 <https://blogs.edutal.eu/es/aleman/cuentos-cortos/sprunggelenke>



### Übung 4:

### Offene Gesprächsfragen

**Anleitung:** Besprechen Sie die folgenden Fragen mit Ihrem Lehrer unter Verwendung des Vokabulars aus dieser Lektion und schreiben Sie Ihre Antworten auf.

1. Wo liegt dein linkes Knie beim Ausfallschritt?

.....

2. Wie nutzt du deine Hände, wenn du die Mobilität übst?

.....

3. Warum soll die Ferse beim Üben auf dem Boden bleiben?

.....

4. Welche Körperteile spürst du, wenn du diese Übung machst?

.....

