

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Tobillos móviles



1. Wo ist das linke Knie am Anfang?
 - a. Auf dem rechten Knie
 - b. In der Luft
 - c. Auf dem Boden
 - d. Auf einem Stuhl
2. Was bleibt auf dem Boden, während das rechte Knie nach vorne geht?
 - a. Die Ferse
 - b. Die Hände
 - c. Der Oberschenkel
 - d. Der Oberkörper
3. Wohin nimmst du die Hände in der Übung?
 - a. Auf den Kopf
 - b. Hinter den Rücken
 - c. Nach vorne
 - d. An die Hüfte
4. Was hilft dir, an die Bewegungsgrenze zu kommen?
 - a. Der Kopf
 - b. Das Gewicht der Hände
 - c. Das Gewicht des Oberkörpers
 - d. Der Oberschenkel

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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Niklas ist im Fitnessstudio: Kniebeugen, Trainerin korrigiert ihn

Niklas está en el gimnasio: sentadillas, la entrenadora lo corrige

Niklas: Genau so! Stell deine Füße nach vorne.

(¡Exactamente así! Coloca tus pies hacia delante.)

Fenja: Sind meine Füße so richtig?

(¿Mis pies están bien así?)

Niklas: Ja, gut. Dein Rücken ist auch gerade.

(Sí, bien. Tu espalda también está recta.)

Fenja: Mein rechter Fuß tut aber weh.

(Pero me duele el pie derecho.)

Niklas: Seit wann tut er weh?

(¿Desde cuándo te duele?)

Fenja: Ich habe seit heute Morgen Schmerzen.

(Tengo dolor desde esta mañana.)

Niklas: Fühlst du es nur im Fuß?

(¿Lo sientes solo en el pie?)

Fenja: Nein, im Fuß und im Bein.

(No, en el pie y en la pierna.)

Niklas: Ich drücke den Fuß jetzt.

(Ahora presiono el pie.)

Fenja: Das tut ein bisschen weh.

(Eso duele un poco.)

Niklas: Ein leichtes Drücken ist normal. Wenn es zu doll weh tut, sag Stopp. *(Una ligera presión es normal. Si duele demasiado, di «Stop».)*

1. Wo hat Fenja Schmerzen?
 - a. Nur im Rücken.
 - b. Im Arm und in der Hand.
 - c. Im Fuß und im Bein.
 - d. Nur im Bauch.

2. Was soll Fenja sagen, wenn es zu doll weh tut?

a. Stopp

b. Hallo

c. Bitte

d. Danke

1-c 2-a