

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Tobillos móviles

<https://app.colanguage.com/es/aleman/dialogos/mobilitaet>



1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

Vídeo: <https://www.youtube.be/UYcb4ShfsbQ>

Die Sprunggelenke	(Los tobillos)	Der Oberkörper	(La parte superior del cuerpo)
Der Ausfallschritt	(La zancada)	Der Oberschenkel	(El muslo)
Das Knie	(La rodilla)	Die Hände	(Las manos)
Die Ferse	(El talón)		

1. Wo ist das linke Knie bei dieser Übung?
 - a. In der Luft
 - b. Auf dem rechten Knie
 - c. Auf dem Boden
 - d. Auf einem Stuhl
2. Was macht das rechte Knie bei der Übung?
 - a. Es geht so weit wie möglich nach vorne.
 - b. Es bleibt immer hinten.
 - c. Es liegt auf dem Boden.
 - d. Es bleibt ganz gerade und bewegt sich nicht.
3. Welcher Körperteil bleibt zuerst auf dem Boden?
 - a. Die Hände
 - b. Der Oberkörper
 - c. Der Oberschenkel
 - d. Die Ferse
4. Wobei hilft das Gewicht des Oberkörpers in der Übung?
 - a. An die Bewegungsgrenze zu kommen
 - b. Die Hände zu entspannen
 - c. Besser zu atmen
 - d. Schneller zu laufen

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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Körpertraining: Sprunggelenke dehnen

Entrenamiento corporal: estirar los tobillos

- Niklas:** Genau so! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen. (*¡Así es! Asegúrate de que la espalda esté recta y de que los pies apunten hacia delante.*)
- Fenja:** Danke für den Tipp. Ich brauche danach aber noch kurz deine Hilfe. (*Gracias por el consejo. Pero después aún necesito un poco tu ayuda.*)
- Niklas:** Natürlich. Wobei denn? (*Por supuesto. ¿Con qué?*)
- Fenja:** Kannst du mir zeigen, wie ich meine Sprunggelenke dehnen kann? Ich habe da schon lange Probleme. (*¿Puedes mostrarme cómo estirar los tobillos? Llevo tiempo teniendo problemas con ellos.*)
- Niklas:** Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an. (*Claro. Empieza con una zancada.*)
- Fenja:** Okay. Was genau mache ich mit meinen Knien? (*Vale. ¿Qué hago exactamente con las rodillas?*)

Niklas: Das linke Knie bleibt auf dem Boden, und das rechte Knie schiebst du so weit wie möglich nach vorne.

(La rodilla izquierda queda en el suelo y la rodilla derecha la empujas hacia delante todo lo que puedas.)

Fenja: Und jetzt?

(¿Y ahora?)

Niklas: Jetzt nimmst du die Hände nach vorne und drückst (*Ahora lleva las manos hacia delante y empuja lentamente el talón trasero hacia arriba.*) die hintere Ferse langsam nach oben.

Fenja: Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein?

(Duele un poco. ¿Se supone que debe doler?)

Niklas: Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu unangenehm wird, ist es besser, aufzuhören.

(Un ligero tirón es normal. Si se vuelve demasiado molesto, es mejor parar.)

1. Wer hilft Fenja im Fitnessraum?

1-a 2-d