

A1.22.1 Kort verhaal: Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Breve historia: Junto con un entrenador para un cuerpo sano

🔊 <https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>

Een gezonde geest in een gezond lichaam volgt het advies van een professionele coach.

Voel je je soms moe en gespannen?

Een betere ademhaling helpt tegen stress en vermoeidheid.

Zorg dat je wervelkolom en ribbenkast meer ruimte hebben.

Dan kan je makkelijker ademen.

Dit helpt ook als je snel zonder adem komt bij zitten of lopen.

Strek je armen voor je uit.

Ga op je knieën en voeten zitten en kijk recht vooruit.

Blijf vooruit kijken en draai je bovenlichaam langzaam.

Draai zo ver als kan met gestrekte armen, tot je weerstand voelt.

Probeer dit elke dag één keer te doen, twee minuten lang, voor drie maanden.

Je lichaam zal je dankbaar zijn.

Una mente sana en un cuerpo sano, sigue los consejos de un entrenador profesional.

¿Te sientes a veces cansado y tenso?

Una mejor respiración ayuda contra el estrés y el cansancio.

Asegúrate de que tu columna vertebral y tu caja torácica tengan más espacio.

Así puedes respirar más fácilmente.

Esto también ayuda si te quedas sin aliento rápidamente al estar sentado o caminando.

Estira los brazos frente a ti.

Siéntate sobre tus rodillas y pies y mira hacia adelante.

Sigue mirando hacia adelante y gira lentamente la parte superior de tu cuerpo.

Gira todo lo que puedas con los brazos estirados, hasta que sientas resistencia.

Intenta hacer esto una vez al día, durante dos minutos, durante tres meses.

Tu cuerpo te lo agradecerá.

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Junto con un entrenador para un cuerpo sano



<https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 1:

Woordbingo

Instructie: 1. Luister minimaal twee keer naar de video en geef de woorden aan die je hoort. 2. Gebruik de woorden om een gesprek te vormen met je docent (schrijf je gesprek op). 3. Memoriseer de woorden met de woordentrainer.

Palabra

de wervelkolom

Traducción

la columna vertebral

Palabra

Traducción

de ribbenkast

la caja torácica

de handen

las manos

de armen

los brazos

de voeten

los pies

de knieën

las rodillas

het bovenlichaam

la parte superior del cuerpo

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Junto con un entrenador para un cuerpo sano



<https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 2:

Tekst

Instructie: 1. Lees de tekst in tweetallen. 2. Leer de zinnen uit het hoofd door de vertaling af te dekken.

Voel je je soms moe en gespannen? (¿Te sientes a veces cansado y tenso?)

Een betere ademhaling helpt tegen stress en vermoeidheid. (Una mejor respiración ayuda contra el estrés y el cansancio.)

Zorg dat je wervelkolom en ribbenkast meer ruimte hebben. (Asegúrate de que tu columna vertebral y tu caja torácica tengan más espacio.)

Dan kan je makkelijker ademen. (Así puedes respirar más fácilmente.)

Dit helpt ook als je snel zonder adem komt bij zitten of lopen.

(Esto también ayuda si te quedas sin aliento rápidamente al estar sentado o caminando.)

Strek je armen voor je uit.

(Estira los brazos frente a ti.)

Ga op je knieën en voeten zitten en kijk recht vooruit.

(Siéntate sobre tus rodillas y pies y mira hacia adelante.)

Blijf vooruit kijken en draai je bovenlichaam langzaam.

(Sigue mirando hacia adelante y gira lentamente la parte superior de tu cuerpo.)

Draai zo ver als kan met gestrekte armen, tot je weerstand voelt.

(Gira todo lo que puedas con los brazos estirados, hasta que sientas resistencia.)

Probeer dit elke dag één keer te doen, twee minuten lang, voor drie maanden.

(Intenta hacer esto una vez al día, durante dos minutos, durante tres meses.)

Je lichaam zal je dankbaar zijn.

(Tu cuerpo te lo agradecerá.)

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Junto con un entrenador para un cuerpo sano



<https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 3:

Vragen over de tekst

Instructie: Lees de bovenstaande tekst en kies het juiste antwoord.

1. Waarvoor helpt de ademhalingsoefening in de tekst?

- a. Om sneller te kunnen rennen
- b. Om stress en vermoeidheid te verminderen
- c. Om beter te slapen
- d. Om beter te kunnen spreken

2. Welke lichaamsdelen gebruik je bij de oefening?

- a. Je nek en neus
- b. Je armen en bovenlichaam
- c. Je handen en gezicht
- d. Je benen en voeten

3. Hoe moet je zitten tijdens de ademhalingsoefening?

- a. Op de grond met gestrekte benen
- b. Op je billen met gekruiste benen
- c. Op je knieën en voeten
- d. Op een stoel met een rechte rug

4. Hoe vaak en hoe lang raadt de tekst aan om de oefening te doen?

- a. 1 keer per dag gedurende 2 minuten
- b. 1 keer per week gedurende 30 minuten
- c. 3 keer per dag gedurende 10 minuten
- d. 2 keer per dag gedurende 5 minuten

Soluciones:

1. Om stress en vermoeidheid te verminderen 2. Je armen en bovenlichaam 3. Op je knieën en voeten 4. 1 keer per dag gedurende 2 minuten

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Junto con un entrenador para un cuerpo sano



<https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 4:

Openingsvragen voor

gesprekken

Instructie: Bespreek de volgende vragen met je leraar met behulp van de woordenschat uit deze les, en schrijf je antwoorden op.

1. Wat voel je als je je armen uitstrekt en je bovenlichaam draait?

.....

2. Op welke manieren kan deze oefening helpen tegen stress en vermoeidheid?

3. Welke lichaamsdelen zijn actief tijdens deze oefening?

.....

4. Hoe vaak en hoe lang moet je deze oefening volgens de tekst doen?

.....

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Junto con un entrenador para un cuerpo sano



<https://app.colanguage.com/es/neerlandes/cuentos-cortos/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



Oefening 5:

Oefening in context

Instructie: 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>