

## A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Chevilles mobiles

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/dialogues/mobilitaet>



### 1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

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

**Die Sprunggelenke** (Les chevilles)

**Der Ausfallschritt** (La fente avant)

**Das Knie** (Le genou)

**Die Ferse** (Le talon)

**Der Oberkörper**

(Le haut du corps)

**Der Oberschenkel**

(La cuisse)

**Die Hände**

(Les mains)

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

**1-a 2-b 3-a 4-c**

### 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Körpertraining: Sprunggelenke dehnen

Entraînement du corps : étirer les chevilles

- Niklas:** Genau so! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen. (Exactement ! Veille à garder le dos bien droit et les pieds orientés vers l'avant.)
- Fenja:** Danke für den Tipp. Ich brauche danach aber noch kurz deine Hilfe. (Merci pour le conseil. J'aurais encore besoin de ton aide juste après.)
- Niklas:** Natürlich. Wobei denn? (Bien sûr. Pour quoi faire ?)
- Fenja:** Kannst du mir zeigen, wie ich meine Sprunggelenke dehnen kann? Ich habe da schon lange Probleme. (Peux-tu me montrer comment étirer mes chevilles ? J'en souffre depuis longtemps.)
- Niklas:** Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an. (Pas de problème. Commence par une fente avant.)
- Fenja:** Okay. Was genau mache ich mit meinen Knie? (D'accord. Que dois-je faire exactement avec mes genoux ?)

**Niklas:** Das linke Knie bleibt auf dem Boden, und das rechte Knie schiebst du so weit wie möglich nach vorne. *(Le genou gauche reste au sol et tu pousses le genou droit le plus loin possible vers l'avant.)*

**Fenja:** Und jetzt?

**Niklas:** Jetzt nimmst du die Hände nach vorne und drückst die hintere Ferse langsam nach oben.

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

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

*(Et ensuite ?)*

*(Maintenant, avance les mains vers l'avant et pousse lentement le talon arrière vers le haut.)*

*(Ça fait un peu mal. C'est normal ?)*

*(Une légère tension est normale. Si c'est trop inconfortable, mieux vaut arrêter.)*

1. Wer hilft Fenja im Fitnessraum?

- a. Ihr Arzt
- b. Ihr Manager
- c. Ihre Kollegin Anna
- d. Niklas

2. Welches Körperteil hat im Dialog seit langer Zeit ein Problem?

- a. Der Bauch
- b. Der Hals
- c. Der Kopf
- d. Das Sprunggelenk

**1-d 2-d**