

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 Knien? *(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? *(Et ensuite ?)*
- Niklas:** Jetzt nimmst du die Hände nach vorne und drückst die hintere Ferse langsam nach oben. *(Maintenant, avance les mains vers l'avant et pousse lentement le talon arrière vers le haut.)*
- Fenja:** Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein? *(Ça fait un peu mal. C'est normal ?)*
- Niklas:** Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu unangenehm wird, ist es besser, aufzuhören. *(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