

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Chevilles mobiles



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

1-b 2-a 3-d 4-d

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Niklas ist im Fitnessstudio: Kniebeugen, Trainerin korrigiert ihn

Niklas est à la salle de sport : squats, la coach le corrige

Niklas: Genau so! Stell deine Füße nach vorne.

(Exactement comme ça ! Mets tes pieds vers l'avant.)

Fenja: Sind meine Füße so richtig?

(Mes pieds sont-ils bien comme ça ?)

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

(Oui, bien. Ton dos est aussi droit.)

Fenja: Mein rechter Fuß tut aber weh.

(Mais mon pied droit me fait mal.)

Niklas: Seit wann tut er weh?

(Depuis quand te fait-il mal ?)

Fenja: Ich habe seit heute Morgen Schmerzen.

(J'ai mal depuis ce matin.)

Niklas: Fühlst du es nur im Fuß?

(Tu le sens seulement dans le pied ?)

Fenja: Nein, im Fuß und im Bein.

(Non, dans le pied et dans la jambe.)

Niklas: Ich drücke den Fuß jetzt.

(J'appuie maintenant sur le pied.)

Fenja: Das tut ein bisschen weh.

(Ça fait un peu mal.)

Niklas: Ein leichtes Drücken ist normal. Wenn es zu doll weh tut, sag Stopp.

(Une légère pression est normale. Si ça fait trop mal, dis stop.)

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

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

a. Danke

b. Stopp

c. Hallo

d. Bitte

1-d 2-b