

A1.22 Körperteile

Parties du corps

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a1/22>



Der Arm	(Le bras)
Der Bauch	(Le ventre)
Der Bauch	(Le ventre)
Der Bauch	(Le ventre)

Der Bauch
Der Bauch
Der Bauch

(Le ventre)
(Le ventre)
(Le ventre)

1. Dialogue: Körpertraining: Sprunggelenke dehnen

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. Niklas
- c. Ihre Kollegin Anna
- d. Ihr Manager

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

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

1-b 2-d

2. Grammaire: Les verbes irréguliers les plus fréquents

Apprenez les verbes irréguliers les plus importants.



Sein (être)	Haben (avoir)	Wissen (savoir)	Werden (devenir / futur auxiliaire)
Ich bin (je suis)	Ich habe (j'ai)	Ich weiß (je sais)	Ich werde (je deviendrai / je vais)
Du bist (tu es)	Du hast (tu as)	Du weißt (tu sais)	Du wirst (tu deviendras / tu vas)
Er / Sie / Es ist (il / elle / neutre est)	Er / Sie / Es hat (il / elle / neutre a)	Er / Sie / Es weiß (il / elle / neutre sait)	Er / Sie / Es wird (il / elle / neutre deviendra / va)
Wir sind (nous sommes)	Wir haben (nous avons)	Wir wissen (nous savons)	Wir werden (nous deviendrons / nous allons)
Ihr seid (vous êtes - pluriel familier)	Ihr habt (vous avez - pluriel familier)	Ihr wisst (vous savez - pluriel familier)	Ihr werdet (vous deviendrez / vous allez - pluriel familier)
Sie sind (vous êtes - formel / ils sont)	Sie haben (vous avez - formel / ils ont)	Sie wissen (vous savez - formel / ils savent)	Sie werden (vous deviendrez / ils deviendront / vous allez - formel)

1. Ich _____ krank, mein Kopf tut weh und ich _____ sehr müde.
a. bin / sind b. bin / bin sehr c. bin / bist d. bin / bin
2. Ich _____ Rückenschmerzen, mein Rücken tut sehr weh.
a. habe b. bin c. hat d. haben
3. Wir _____ im Fitnessstudio, unser Trainer _____ viel über den Körper.
a. sind / wissen b. seid / weißt c. sind / weiß d. sind / wird
4. Morgen _____ ich zum Arzt gehen, mein Fuß tut weh.
a. bin b. werde c. wird d. habe

1. bin / bin 2. habe 3. sind / weiß 4. werde

3.Exercices

1. E-Mail

Vous recevez un e-mail de votre cheffe d'équipe parce que vous êtes parti(e) plus tôt du cours de fitness hier ; répondez et expliquez brièvement comment vous vous sentez et si vous pouvez travailler aujourd'hui ou non.



Betreff: **Wie geht es Ihnen?**

Hallo Herr Müller,

Sie sind gestern im Firmen-Fitnesskurs plötzlich gegangen. Die Trainerin sagt, Ihr **Rücken** hat **weh getan** und auch das **Knie**.

Wie fühlen Sie sich heute? Können Sie normal arbeiten oder brauchen Sie einen **Tag zu Hause**? Bitte schreiben Sie mir kurz.

Gute Besserung!

Sabine Keller

Teamleiterin

Rédigez une réponse appropriée: *vielen Dank für Ihre E-Mail. / heute fühle ich mich ... / mein Rücken / mein Knie tut ... weh.*

2. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Ich habe heute Kopfschmerzen, | a. mein Bauch tut ein bisschen weh. |
| 2. Mein Rücken tut sehr weh, | b. mein Kopf tut weh. |
| 3. Ich fühle mich heute krank, | c. und ich habe Kopfschmerzen. |
| 4. Meine Nase ist zu, | d. ich gehe zum Arzt. |

1-b: *J'ai mal à la tête aujourd'hui, ma tête me fait mal.* **2-d:** *J'ai très mal au dos, je vais chez le médecin.* **3-a:** *Je me sens malade aujourd'hui, j'ai un peu mal au ventre.* **4-c:** *J'ai le nez bouché, et j'ai mal à la tête.*

3. Choisissez la bonne solution

- | | | | | |
|--|-----------------|--------------------|------------------|-----------------|
| 1. Ich _____ mich heute sehr müde, mein Kopf _____ (<i>je me sens très fatigué aujourd'hui, j'ai mal à la tête.</i>) | a. <i>fühle</i> | b. <i>ühlst</i> | c. <i>fühlte</i> | d. <i>fühlt</i> |
| 2. _____ du dich krank, oder ist nur dein Rücken müde? (<i>Te sens-tu malade, ou est-ce seulement ton dos qui est fatigué ?</i>) | a. <i>Fühlt</i> | b. <i>Gefühlst</i> | c. <i>Fühlst</i> | d. <i>Fühle</i> |

3. Frau Müller, _____ Sie sich heute besser oder haben Sie noch Kopfschmerzen? (Madame Müller, vous vous sentez mieux aujourd'hui ou avez-vous encore des maux de tête ?)
- a. fühlen b. gefühlen c. fühlst d. fühlt
4. Nach dem Yoga _____ wir uns entspannt, und der Rücken tut nicht mehr weh. (Après le yoga, nous nous sentons détendus et le dos ne nous fait plus mal.)
- a. fühle b. fühlt c. fühlst d. fühlen

1. fühle 2. Fühlst 3. fühlen 4. fühlen

4. Complétez les dialogues

a. Krank im Büro melden

- Mitarbeiter:** Guten Morgen, Frau Schulz, mir geht es nicht gut. (Bonjour Madame Schulz, je ne me sens pas bien.)
- Teamleiterin:** 1. _____ (Oh, qu'est-ce qui vous fait mal ?)
- Mitarbeiter:** Mein Kopf und mein Rücken tun sehr weh, mein ganzer Körper ist müde. (J'ai très mal à la tête et au dos, tout mon corps est fatigué.)
- Teamleiterin:** 2. _____ (D'accord, restez s'il vous plaît à la maison et reposez-vous.)

b. Beim Hausarzt in Deutschland

- Patient:** Guten Tag Frau Doktor, mein Bauch tut weh und mein Hals ist auch schlecht. (Bonjour Docteur, j'ai mal au ventre et j'ai aussi mal à la gorge.)
- Ärztin:** 3. _____ (Avez-vous aussi des douleurs à la tête ou au dos ?)
- Patient:** Ja, mein Kopf tut ein bisschen weh, aber der Rücken ist okay. (Oui, j'ai un peu mal à la tête, mais mon dos va bien.)
- Ärztin:** 4. _____ (Bien, je vais maintenant examiner votre ventre et votre gorge.)

1. Oh je, was tut weh? 2. Okay, bleiben Sie bitte zu Hause und ruhen Sie sich aus. 3. Haben Sie auch Schmerzen im Kopf oder im Rücken? 4. Gut, ich untersuche jetzt Ihren Bauch und Ihren Hals.

5. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Du bist im Büro. Du fühlst dich nicht gut und hast Schmerzen im Kopf. Du sprichst mit deiner Chefin / deinem Chef und erklärst kurz, was los ist. (Verwende: der Kopf, weh tun, ich fühle mich nicht gut)
Mein Kopf _____
2. Du bist beim Hausarzt in Deutschland. Die Ärztin fragt: „Wo haben Sie Schmerzen?“ Du antwortest. (Verwende: der Bauch, weh tun, seit heute)
Mein Bauch _____

3. Du trainierst im Fitnessstudio mit einer Kollegin. Beim Sport hast du plötzlich Schmerzen im Rücken. Du sagst deiner Kollegin kurz, was los ist. (Verwende: der Rücken, der Körper, langsam machen)

Mein Rücken _____

4. Dein Kind / dein Partner schneidet sich in den Finger beim Kochen. Er oder sie zeigt dir die Hand. Du fragst nach dem Finger und wie es geht. (Verwende: der Finger, die Hand, weh tun)

Dein Finger _____

6. Écris 3 ou 4 phrases sur la façon dont tu te sens physiquement aujourd'hui et ce que tu fais si quelque chose te fait mal.

Ich fühle mich ... / Mein ... tut weh. / Ich bleibe zu Hause und ... / Ich gehe zum Arzt, wenn ...

4. Verbes importants

Sich fühlen

ich	fühle mich
du	ühlst dich
er/sie/es	üht sich
wir	ühlen uns
ihr	üht euch
sie	ühlen sich