

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

A1.22.1 Courte histoire : avec un coach pour un corps sain

🔊 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>

Een gezonde geest in een gezond lichaam, volg de adviezen 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.

Un esprit sain dans un corps sain, suivez les conseils d'un coach professionnel.

Te sens-tu parfois fatigué et tendu ?

Une meilleure respiration aide contre le stress et la fatigue.

Assure-toi que ta colonne vertébrale et ta cage thoracique aient plus d'espace.

Ainsi, tu peux respirer plus facilement.

Cela aide aussi si tu manques rapidement de souffle en étant assis ou en marchant.

Étire tes bras devant toi.

Assieds-toi sur tes genoux et tes pieds et regarde droit devant.

Continue de regarder droit devant et tourne lentement ton haut du corps.

Tourne autant que possible avec les bras tendus, jusqu'à ce que tu ressenties une résistance.

Essaie de faire cela une fois par jour, pendant deux minutes, pendant trois mois.

Ton corps te remerciera.

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Avec un coach pour un corps sain

 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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.

Mot

de wervelkolom

Traduction

la colonne vertébrale

Mot

Traduction

de ribbenkast

la cage thoracique

de handen

les mains

de armen

les bras

de voeten

les pieds

de knieën

les genoux

het bovenlichaam

le haut du corps

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Avec un coach pour un corps sain



<https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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 sens-tu parfois fatigué et tendu ?)

Een betere ademhaling helpt tegen stress en vermoeidheid. (Une meilleure respiration aide contre le stress et la fatigue.)

Zorg dat je wervelkolom en ribbenkast meer ruimte hebben. (Assure-toi que ta colonne vertébrale et ta cage thoracique aient plus d'espace.)

Dan kan je makkelijker ademen. (Ainsi, tu peux respirer plus facilement.)

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

(Cela aide aussi si tu manques rapidement de souffle en étant assis ou en marchant.)

Strek je armen voor je uit.

(Étire tes bras devant toi.)

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

(Assieds-toi sur tes genoux et tes pieds et regarde droit devant.)

Blijf vooruit kijken en draai je bovenlichaam langzaam.

(Continue de regarder droit devant et tourne lentement ton haut du corps.)

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

(Tourne autant que possible avec les bras tendus, jusqu'à ce que tu ressenties une résistance.)

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

(Essaie de faire cela une fois par jour, pendant deux minutes, pendant trois mois.)

Je lichaam zal je dankbaar zijn.

(Ton corps te remerciera.)

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

A1.22.1 Avec un coach pour un corps sain

 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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 beter te slapen | b. Om beter te kunnen spreken |
| c. Om stress en vermoeidheid te verminderen | d. Om sneller te kunnen rennen |

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

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

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

Solutions:

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 Avec un coach pour un corps sain

 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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 Avec un coach pour un corps sain



<https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/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>