

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

*Avec un coach pour un corps sain*



1. Wat is het doel van deze oefening?
  - a. Sneller leren lopen.
  - b. Sterkere handen krijgen.
  - c. Koud water leren drinken.
  - d. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en ribbenkast.
2. Wat doe je met je bovenlichaam tijdens de oefening?
  - a. Je draait naar links en naar rechts.
  - b. Je buigt voorover en blijft zo staan.
  - c. Je blijft stil staan en kijkt naar beneden.
  - d. Je springt op en neer.

**1-d 2-a**

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

Twee collega's zijn moe na een lange werkweek en doen samen eenvoudige stretchoefeningen op kantoor.

*Deux collègues sont fatigués après une longue semaine de travail et font ensemble de simples exercices d'étirement au bureau.*

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Pff, j'ai encore mal après une semaine de travail sur ordinateur.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Oui, j'ai mal à la tête et je me sens tellement fatiguée.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Je sens aussi des tensions dans mon dos. Il est complètement raide.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Mon coach m'a donné mercredi quelques bons exercices pour ça.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, ça a l'air bien. Quels exercices t'a-t-il donnés ?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademen. Ik doe ze graag met je mee. *(Se tenir bien droit, étendre les bras et respirer calmement. Je les fais volontiers avec toi.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Super. Tu as un moment maintenant ? Alors on le fait dans la salle de réunion.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Oui, là-bas on ne dérange personne et on a de la place.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(On peut le faire dix minutes chaque jour la semaine prochaine.)*
- Roos:** Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen. *(Ok pour moi. On peut aussi le faire ensemble avec les collègues.)*
- Duuk:** Dat vind ik een topidee. Ik stem voor. *(Je trouve que c'est une super idée. Je vote pour.)*

1. Waar willen Duuk en Roos de oefeningen doen? (*Où Duuk et Roos veulent-ils faire les exercices ?*)
  - a. In de vergaderruimte
  - b. Buiten bij de ingang
  - c. In de lift
  - d. In de kantine
2. Welke klacht heeft Duuk? (*De quel problème Duuk se plaint-il ?*)
  - a. Zijn rug is stijf
  - b. Zijn haar zit niet goed
  - c. Zijn voet doet pijn
  - d. Zijn neus is dicht

**1-a 2-a**