

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. Meer ruimte krijgen in je wervelkolom en ribbenkast.
 - b. Koud water leren drinken.
 - c. Sneller leren lopen.
 - d. Sterkere handen krijgen.
2. Wat doe je met je bovenlichaam tijdens de oefening?
 - a. Je blijft stil staan en kijkt naar beneden.
 - b. Je draait naar links en naar rechts.
 - c. Je buigt voorover en blijft zo staan.
 - d. Je springt op en neer.
3. Hoe zijn je armen tijdens het draaien?
 - a. Helemaal gestrekt.
 - b. Achter je rug.
 - c. In je zakken.
 - d. Op je knieën.
4. Waar moet je op letten met je blik tijdens de oefening?
 - a. Je kijkt naar links.
 - b. Je kijkt naar de grond en sluit je ogen.
 - c. Je kijkt naar je voeten.
 - d. Je kijkt recht vooruit.

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

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 ademhalen. 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?
 - a. In de vergaderruimte
 - b. Buiten bij de ingang
 - c. In de lift
 - d. In de kantine
2. Welke klacht heeft Duuk?
 - a. Zijn rug is stijf
 - b. Zijn neus is dicht
 - c. Zijn voet doet pijn
 - d. Zijn haar zit niet goed

1-a 2-a