

# A1.22.1 Kurzgeschichte: Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Short Story: Mobile Ankle Joints

🔊 <https://blogs.edutal.eu/german/short-story/sprunggelenke>

*Wie bekommt man bewegliche Knöchel?*

Um mobile Sprunggelenke zu trainieren, machen wir einen Ausfallschritt auf den Boden.

Das linke Knie bleibt auf dem Boden.

Das rechte Knie schieben wir so weit wie möglich nach vorne.

Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.

Wir legen den Oberkörper auf das rechte Knie und nehmen die Hände nach vorne.

Das Gewicht des Oberkörpers hilft uns, mehr Beweglichkeit zu bekommen.

Dann heben wir die Ferse so hoch wie möglich.

Danach senken wir die Ferse wieder ab.

---

*How do you get mobile ankles?*

*To train mobile ankles, we do a lunge on the floor.*

*The left knee stays on the floor.*

*We push the right knee as far forward as possible.*

*The heel stays on the floor.*

---

*We lay the upper body on the right knee and take the hands forward.*

*The weight of the upper body helps us to gain more mobility.*

*Then we lift the heel as high as possible.*

*Then we lower the heel again.*

# A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Mobile ankles

 <https://blogs.edutal.eu/german/short-story/sprunggelenke>



### Übung 1:

### Wort-Bingo

**Anleitung:** 1. Höre dir das Video mindestens zweimal an und gib die Wörter an, die du hörst. 2. Verwende die Wörter, um ein Gespräch mit deinem Lehrer zu führen (schreibe dein Gespräch auf). 3. Lerne die Wörter mit dem Worttrainer auswendig.

Word	Translation
die Sprunggelenke	the ankles
der Ausfallschritt	the lunge

**Word**

**Translation**

das Knie

the knee

die Ferse

the heel

der Oberkörper

the upper body

der Oberschenkel

the thigh

die Hände

the hands

# A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Mobile ankles

 <https://blogs.edutal.eu/german/short-story/sprunggelenke>



### Übung 2:

### Text

**Anleitung:** 1. Lesen Sie den Text zu zweit. 2. Lernen Sie die Phrasen, indem Sie die Übersetzung abdecken.

*Um mobile Sprunggelenke zu trainieren, machen wir einen Ausfallschritt auf den Boden.* (To train mobile ankles, we do a lunge on the floor.)

*Das linke Knie bleibt auf dem Boden.* (The left knee stays on the floor.)

*Das rechte Knie schieben wir so weit wie möglich nach vorne.* (We push the right knee as far forward as possible.)

*Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.* (The heel stays on the floor.)

*Wir legen den Oberkörper auf das rechte Knie und nehmen die Hände nach vorne.* (We lay the upper body on the right knee and take the hands forward.)

*Das Gewicht des Oberkörpers hilft uns, mehr Beweglichkeit zu bekommen.* (The weight of the upper body helps us to gain more mobility.)

*Dann heben wir die Ferse so hoch wie möglich.* (Then we lift the heel as high as possible.)

*Danach senken wir die Ferse wieder ab.* (Then we lower the heel again.)

# A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Mobile ankles

 <https://blogs.edutal.eu/german/short-story/sprunggelenke>



### Übung 3:

### Fragen zum Text

**Anleitung:** Lies den obigen Text und wähle die richtige Antwort aus.

#### 1. Wo ist das linke Knie im Ausfallschritt?

- a. Es ist in der Luft.                      b. Es wird nach vorne geschoben.                      c. Es ist auf dem Boden.                      d. Es bleibt oben am Körper.

#### 2. Wie hilft der Oberkörper bei der Übung?

- a. Er wird nach hinten gebeugt.                      b. Er bleibt gerade und bewegt sich nicht.                      c. Er hebt die Ferse an.                      d. Er liegt auf dem

Knie und hilft, die Bewegungsgrenze zu erreichen.

### 3. Was macht die rechte Ferse in der Übung?

- a. Sie bleibt immer auf dem Boden.
- b. Sie wird vom Boden weggedrückt.
- c. Sie wird so hoch wie möglich gehoben.
- d. Sie berührt das linke Knie.

### 4. Wie wird das rechte Knie in der Übung bewegt?

- a. Es wird angehoben.
- b. Es wird zur Seite gedreht.
- c. Es bleibt auf dem Boden.
- d. Es wird so weit wie möglich nach vorne geschoben.

**Solutions:**

1. Es ist auf dem Boden. 2. Er liegt auf dem Knie und hilft, die Bewegungsgrenze zu erreichen. 3. Sie wird so hoch wie möglich gehoben. 4. Es wird so weit wie möglich nach vorne geschoben.

# A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

## A1.22.1 Mobile ankles

 <https://blogs.edutal.eu/german/short-story/sprunggelenke>



### Übung 4:

### Offene Gesprächsfragen

**Anleitung:** Besprechen Sie die folgenden Fragen mit Ihrem Lehrer unter Verwendung des Vokabulars aus dieser Lektion und schreiben Sie Ihre Antworten auf.

1. Wo liegt dein linkes Knie beim Ausfallschritt?

.....

2. Wie nutzt du deine Hände, wenn du die Mobilität übst?

.....

3. Warum soll die Ferse beim Üben auf dem Boden bleiben?

.....

4. Welche Körperteile spürst du, wenn du diese Übung machst?

.....

