

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Mobile Sprunggelenke



1. Wo ist das linke Knie am Anfang?
 - a. In der Luft
 - b. Auf dem Boden
 - c. Auf dem rechten Knie
 - d. Auf einem Stuhl
2. Was bleibt auf dem Boden, während das rechte Knie nach vorne geht?
 - a. Die Hände
 - b. Der Oberkörper
 - c. Der Oberschenkel
 - d. Die Ferse
3. Wohin nimmst du die Hände in der Übung?
 - a. Auf den Kopf
 - b. An die Hüfte
 - c. Hinter den Rücken
 - d. Nach vorne
4. Was hilft dir, an die Bewegungsgrenze zu kommen?
 - a. Der Kopf
 - b. Das Gewicht der Hände
 - c. Das Gewicht des Oberkörpers
 - d. Der Oberschenkel

1-b 2-d 3-d 4-c

2. Read the dialogue and answer the questions.

Niklas ist im Fitnessstudio: Kniebeugen, Trainerin korrigiert ihn

Niklas is at the gym: squats, trainer corrects him

Niklas: Genau so! Stell deine Füße nach vorne.

(Exactly like that! Put your feet forward.)

Fenja: Sind meine Füße so richtig?

(Are my feet correct like this?)

Niklas: Ja, gut. Dein Rücken ist auch gerade.

(Yes, good. Your back is straight too.)

Fenja: Mein rechter Fuß tut aber weh.

(But my right foot hurts.)

Niklas: Seit wann tut er weh?

(Since when has it been hurting?)

Fenja: Ich habe seit heute Morgen Schmerzen.

(I've had pain since this morning.)

Niklas: Fühlst du es nur im Fuß?

(Do you feel it only in your foot?)

Fenja: Nein, im Fuß und im Bein.

(No, in my foot and in my leg.)

Niklas: Ich drücke den Fuß jetzt.

(I'm going to press on the foot now.)

Fenja: Das tut ein bisschen weh.

(That hurts a little.)

Niklas: Ein leichtes Drücken ist normal. Wenn es zu doll weh tut, sag Stopp.

(A slight pressure is normal. If it hurts too much, say stop.)

1. Wo hat Fenja Schmerzen?
 - a. Im Fuß und im Bein.
 - b. Nur im Bauch.
 - c. Im Arm und in der Hand.
 - d. Nur im Rücken.

2. Was soll Fenja sagen, wenn es zu doll weh tut?

a. Stopp

b. Danke

c. Hallo

d. Bitte

1-a 2-a