

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Mobile Sprunggelenke

<https://app.colanguage.com/german/dialogues/mobilitaet>



1. Watch the video and answer the related questions.

Video: <https://www.youtube.be/UYcb4ShfsbQ>

Die Sprunggelenke	(ankles)
Der Ausfallschritt	(lunge)
Das Knie	(knee)
Die Ferse	(heel)

Der Oberkörper	(upper body)
Der Oberschenkel	(thigh)
Die Hände	(hands)

1. Wo ist das linke Knie bei dieser Übung?
 - a. Auf dem Boden
 - b. Auf dem rechten Knie
 - c. In der Luft
 - d. Auf einem Stuhl
2. Was macht das rechte Knie bei der Übung?
 - a. Es liegt auf dem Boden.
 - b. Es bleibt immer hinten.
 - c. Es bleibt ganz gerade und bewegt sich nicht.
 - d. Es geht so weit wie möglich nach vorne.
3. Welcher Körperteil bleibt zuerst auf dem Boden?
 - a. Der Oberkörper
 - b. Die Hände
 - c. Der Oberschenkel
 - d. Die Ferse
4. Wobei hilft das Gewicht des Oberkörpers in der Übung?
 - a. Schneller zu laufen
 - b. An die Bewegungsgrenze zu kommen
 - c. Die Hände zu entspannen
 - d. Besser zu atmen

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Körpertraining: Sprunggelenke dehnen

Body training: Stretching the ankles

- Niklas:** Genau so! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen. *(Exactly—just like that! Keep your back straight and your feet pointing forward.)*
- Fenja:** Danke für den Tipp. Ich brauche danach aber noch kurz deine Hilfe. *(Thanks for the tip. I still need a bit of help afterward, though.)*
- Niklas:** Natürlich. Wobei denn? *(Of course. What do you need?)*
- Fenja:** Kannst du mir zeigen, wie ich meine Sprunggelenke dehnen kann? Ich habe da schon lange Probleme. *(Can you show me how to stretch my ankles? I've been having trouble with them for a long time.)*
- Niklas:** Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an. *(Sure. Start by getting into a lunge.)*
- Fenja:** Okay. Was genau mache ich mit meinen Knien? *(Okay. What should I do with my knees exactly?)*

- Niklas:** Das linke Knie bleibt auf dem Boden, und das rechte Knie schiebst du so weit wie möglich nach vorne.
(Keep your left knee on the ground, and push your right knee forward as far as it can go.)
- Fenja:** Und jetzt?
(And now?)
- Niklas:** Jetzt nimmst du die Hände nach vorne und drückst die hintere Ferse langsam nach oben.
(Reach your hands forward and slowly lift the back heel upward.)
- Fenja:** Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein?
(That feels a little painful. Is that normal?)
- Niklas:** Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu unangenehm wird, ist es besser, aufzuhören.
(A slight pulling sensation is normal. If it becomes too uncomfortable, it's best to stop.)

1. Wer hilft Fenja im Fitnessraum?

- a. Ihre Kollegin Anna
 - b. Ihr Manager
 - c. Ihr Arzt
 - d. Niklas
2. Welches Körperteil hat im Dialog seit langer Zeit ein Problem?
- a. Der Bauch
 - b. Der Kopf
 - c. Der Hals
 - d. Das Sprunggelenk

1-d 2-d