

A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

Insieme a un coach per un corpo sano



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 buigt voorover en blijft zo staan.
 - b. Je blijft stil staan en kijkt naar beneden.
 - c. Je springt op en neer.
 - d. Je draait naar links en naar rechts.
3. Hoe zijn je armen tijdens het draaien?
 - a. In je zakken.
 - b. Achter je rug.
 - c. Helemaal gestrekt.
 - d. Op je knieën.
4. Waar moet je op letten met je blik tijdens de oefening?
 - a. Je kijkt recht vooruit.
 - b. Je kijkt naar de grond en sluit je ogen.
 - c. Je kijkt naar je voeten.
 - d. Je kijkt naar links.

1-d 2-d 3-c 4-a

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

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

Due colleghi sono stanchi dopo una lunga settimana di lavoro e fanno insieme semplici esercizi di stretching in ufficio.

- Duuk:** Pff, ik heb weer pijn na een week computerwerk. *(Uff, mi fa di nuovo male dopo una settimana di lavoro al computer.)*
- Roos:** Ja, mijn hoofd doet pijn en ik voel me zo moe. *(Sì, mi fa male la testa e mi sento così stanca.)*
- Duuk:** Ik voel ook spanning in mijn rug. Die is helemaal stijf. *(Sento anche tensione nella schiena. È tutta rigida.)*
- Roos:** Mijn trainer gaf me woensdag een paar goede oefeningen daarvoor. *(Il mio allenatore mi ha dato mercoledì un paio di buoni esercizi per questo.)*
- Duuk:** Oh, dat klinkt goed. Welke oefeningen gaf hij? *(Oh, sembra ottimo. Quali esercizi ti ha dato?)*
- Roos:** Even rechtop staan, je armen uitstrekken en rustig ademhalen. Ik doe ze graag met je mee. *(Stare dritti, allungare le braccia e respirare lentamente. Mi piace farli con te.)*
- Duuk:** Super. Heb je nu even tijd? Dan doen we het in de vergaderruimte. *(Fantastico. Hai un attimo adesso? Allora lo facciamo nella sala riunioni.)*
- Roos:** Ja, daar storen we niemand en hebben we ruimte. *(Sì, lì non disturbiamo nessuno e abbiamo spazio.)*
- Duuk:** We kunnen het volgende week elke dag tien minuutjes doen. *(Possiamo farlo ogni giorno dieci minutini la prossima settimana.)*

Roos: Oké voor mij. We kunnen het ook samen met de collega's doen.

(Va bene per me. Possiamo farlo anche insieme ai colleghi.)

Duuk: Dat vind ik een topidee. Ik stem voor.

(Lo trovo un'idea fantastica. Voto a favore.)

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

1-c 2-a