

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Caviglie mobili

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/dialoghi/mobilitaet>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

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

Die Sprunggelenke	(Le caviglie)
Der Ausfallschritt	(L'affondo)
Das Knie	(Il ginocchio)
Die Ferse	(Il tallone)

Der Oberkörper	(Il busto)
Der Oberschenkel	(La coscia)
Die Hände	(Le mani)

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

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Körpertraining: Sprunggelenke dehnen

Allenamento per il corpo: allungare le caviglie

Niklas: Genau so! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen.

(Esatto! Fai attenzione a mantenere la schiena dritta e i piedi rivolti in avanti.)

Fenja: Danke für den Tipp. Ich brauche danach aber noch kurz deine Hilfe.

(Grazie per il consiglio. Però dopo avrò ancora bisogno del tuo aiuto per un attimo.)

Niklas: Natürlich. Wobei denn?

(Certo. Per cosa?)

Fenja: Kannst du mir zeigen, wie ich meine Sprunggelenke dehnen kann? Ich habe da schon lange Probleme.

(Puoi farmi vedere come allungare le caviglie? Ho problemi da tanto tempo.)

Niklas: Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an.

(Certo. Inizia con un affondo.)

Fenja: Okay. Was genau mache ich mit meinen Knien?

(Ok. Cosa devo fare esattamente con le ginocchia?)

- Niklas:** Das linke Knie bleibt auf dem Boden, und das rechte Knie schiebst du so weit wie möglich nach vorne. (*Il ginocchio sinistro resta a terra e il ginocchio destro lo spingi in avanti il più possibile.*)
- Fenja:** Und jetzt? (*E adesso?*)
- Niklas:** Jetzt nimmst du die Hände nach vorne und drückst die hintere Ferse langsam nach oben. (*Ora porta le mani in avanti e premi lentamente il tallone posteriore verso il basso.*)
- Fenja:** Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein? (*Fa un po' male. Dovrebbe essere così?*)
- Niklas:** Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu unangenehm wird, ist es besser, aufzuhören. (*Un leggero fastidio è normale. Se diventa troppo intenso è meglio fermarsi.*)

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

1-a 2-a