

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