

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