

A1.22.1 Kurzgeschichte: Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Kort verhaal: Mobiele enkels

🔊 <https://app.colanguage.com/nl/duits/kortverhalen/sprunggelenke>

Wie bekommt man bewegliche Knöchel?

Um mobile Sprunggelenke zu trainieren, machen wir einen Ausfallschritt auf den Boden.

Das linke Knie bleibt auf dem Boden.

Das rechte Knie schieben wir so weit wie möglich nach vorne.

Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.

Wir legen den Oberkörper auf das rechte Knie und nehmen die Hände nach vorne.

Das Gewicht des Oberkörpers hilft uns, mehr Beweglichkeit zu bekommen.

Dann heben wir die Ferse so hoch wie möglich.

Danach senken wir die Ferse wieder ab.

Hoe krijg je mobiele enkels?

Om mobiele enkels te trainen, maken we een uitvalpas op de grond.

De linker knie blijft op de grond.

De rechter knie duwen we zo ver mogelijk naar voren.

De hiel blijft daarbij op de grond.

We leggen het bovenlichaam op de rechterknie en nemen de handen naar voren.

Het gewicht van het bovenlichaam helpt ons om meer bewegingsvrijheid te krijgen.

Daarna tillen we de hiel zo hoog mogelijk op.

Vervolgens laten we de hiel weer zakken.

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Mobile enkels

<https://app.colanguage.com/nl/duits/kortverhalen/sprunggelenke>



Übung 1:

Wort-Bingo

Anleitung: 1. Höre dir das Video mindestens zweimal an und gib die Wörter an, die du hörst. 2. Verwende die Wörter, um ein Gespräch mit deinem Lehrer zu führen (schreibe dein Gespräch auf). 3. Lerne die Wörter mit dem Worttrainer auswendig.

Woord

die Sprunggelenke

der Ausfallschritt

Vertaling

de enkels

de uitvalspas

Woord

Vertaling

das Knie

de knie

die Ferse

de hiel

der Oberkörper

de bovenlichaam

der Oberschenkel

de bovenbeen

die Hände

de handen

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Mobiele enkels

<https://app.colanguage.com/nl/duits/kortverhalen/sprunggelenke>



Übung 2:

Text

Anleitung: 1. Lesen Sie den Text zu zweit. 2. Lernen Sie die Phrasen, indem Sie die Übersetzung abdecken.

Um mobile Sprunggelenke zu trainieren, machen wir einen Ausfallschritt auf den Boden.

(Om mobiele enkels te trainen, maken we een uitvalpas op de grond.)

Das linke Knie bleibt auf dem Boden.

(De linkerknie blijft op de grond.)

Das rechte Knie schieben wir so weit wie möglich nach vorne.

(De rechterknie duwen we zo ver mogelijk naar voren.)

Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.

(De hiel blijft daarbij op de grond.)

Wir legen den Oberkörper auf das rechte Knie und nehmen die Hände nach vorne.

(We leggen het bovenlichaam op de rechterknie en nemen de handen naar voren.)

Das Gewicht des Oberkörpers hilft uns, mehr Beweglichkeit zu bekommen.

(Het gewicht van het bovenlichaam helpt ons om meer bewegingsvrijheid te krijgen.)

Dann heben wir die Ferse so hoch wie möglich.

(Daarna tillen we de hiel zo hoog mogelijk op.)

Danach senken wir die Ferse wieder ab.

(Vervolgens laten we de hiel weer zakken.)

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Mobile enkels

<https://app.colanguage.com/nl/duits/kortverhalen/sprunggelenke>



Übung 3:

Fragen zum Text

Anleitung: Lies den obigen Text und wähle die richtige Antwort aus.

1. Wo ist das linke Knie im Ausfallschritt?

- a. Es wird nach vorne geschoben.
- b. Es ist in der Luft.
- c. Es ist auf dem Boden.
- d. Es bleibt oben am Körper.

2. Wie hilft der Oberkörper bei der Übung?

- a. Er hebt die Ferse an.
- b. Er liegt auf dem Knie und hilft, die Bewegungsgrenze zu erreichen.
- c. Er bleibt gerade und

bewegt sich nicht. d. Er wird nach hinten gebeugt.

3. Was macht die rechte Ferse in der Übung?

- a. Sie berührt das linke Knie.
- b. Sie bleibt immer auf dem Boden.
- c. Sie wird so hoch wie möglich gehoben.
- d. Sie wird vom Boden weggedrückt.

4. Wie wird das rechte Knie in der Übung bewegt?

- a. Es wird so weit wie möglich nach vorne geschoben.
- b. Es wird zur Seite gedreht.
- c. Es bleibt auf dem Boden.
- d. Es wird angehoben.

Oplossingen:

1. Es ist auf dem Boden. 2. Er liegt auf dem Knie und hilft, die Bewegungsgrenze zu erreichen. 3. Sie wird so hoch wie möglich gehoben. 4. Es wird so weit wie möglich nach vorne geschoben.

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Mobile enkels

<https://app.colanguage.com/nl/duits/kortverhalen/sprunggelenke>



Übung 4:

Offene Gesprächsfragen

Anleitung: Besprechen Sie die folgenden Fragen mit Ihrem Lehrer unter Verwendung des Vokabulars aus dieser Lektion und schreiben Sie Ihre Antworten auf.

1. Wo liegt dein linkes Knie beim Ausfallschritt?

.....

2. Wie nutzt du deine Hände, wenn du die Mobilität übst?

.....

3. Warum soll die Ferse beim Üben auf dem Boden bleiben?

.....

4. Welche Körperteile spürst du, wenn du diese Übung machst?

.....

