

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Mobiele enkels



1. Wo ist das linke Knie am Anfang?
 - a. Auf dem Boden
 - b. Auf einem Stuhl
 - c. In der Luft
 - d. Auf dem rechten Knie
2. Was bleibt auf dem Boden, während das rechte Knie nach vorne geht?
 - a. Die Hände
 - b. Der Oberschenkel
 - c. Die Ferse
 - d. Der Oberkörper
3. Wohin nimmst du die Hände in der Übung?
 - a. Nach vorne
 - b. Auf den Kopf
 - c. Hinter den Rücken
 - d. An die Hüfte
4. Was hilft dir, an die Bewegungsgrenze zu kommen?
 - a. Der Oberschenkel
 - b. Das Gewicht der Hände
 - c. Das Gewicht des Oberkörpers
 - d. Der Kopf

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Niklas ist im Fitnessstudio: Kniebeugen, Trainerin korrigiert ihn

Niklas is in de sportschool: squats, trainster corrigeert hem

Niklas: Genau so! Stell deine Füße nach vorne.

(Precies zo! Zet je voeten naar voren.)

Fenja: Sind meine Füße so richtig?

(Staan mijn voeten zo goed?)

Niklas: Ja, gut. Dein Rücken ist auch gerade.

(Ja, goed. Je rug is ook recht.)

Fenja: Mein rechter Fuß tut aber weh.

(Maar mijn rechtervoet doet pijn.)

Niklas: Seit wann tut er weh?

(Sinds wanneer doet hij pijn?)

Fenja: Ich habe seit heute Morgen Schmerzen.

(Ik heb sinds vanochtend pijn.)

Niklas: Fühlst du es nur im Fuß?

(Voel je het alleen in je voet?)

Fenja: Nein, im Fuß und im Bein.

(Nee, in mijn voet en in mijn been.)

Niklas: Ich drücke den Fuß jetzt.

(Ik druk nu op je voet.)

Fenja: Das tut ein bisschen weh.

(Dat doet een beetje pijn.)

Niklas: Ein leichtes Drücken ist normal. Wenn es zu doll weh tut, sag Stopp.

(Een lichte druk is normaal. Als het te veel pijn doet, zeg stop.)

1. Wo hat Fenja Schmerzen?
 - a. Im Arm und in der Hand.
 - b. Nur im Rücken.
 - c. Im Fuß und im Bein.
 - d. Nur im Bauch.

2. Was soll Fenja sagen, wenn es zu doll weh tut?

a. Bitte

b. Stopp

c. Hallo

d. Danke

1-c 2-b