

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Mobiele enkels

<https://app.colanguage.com/nl/duits/dialogen/mobilitaet>



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

Video: <https://wwwyoutu.be/UYcb4ShfsbQ>

Die Sprunggelenke (De enkels)

Der Ausfallschritt (De uitvalspas)

Das Knie (De knie)

Die Ferse (De hiel)

Der Oberkörper

(Het bovenlichaam)

Der Oberschenkel

(Het bovenbeen)

Die Hände

(De handen)

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

1-d 2-c 3-b 4-b

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Körpertraining: Sprunggelenke dehnen

Lichaamstraining: enkels rekken

- Niklas:** Genau so! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen.
(Precies zo! Let erop dat je rug recht is en dat je voeten naar voren wijzen.)
- Fenja:** Danke für den Tipp. Ich brauche danach aber noch kurz deine Hilfe.
(Bedankt voor de tip. Ik heb daarna nog even je hulp nodig.)
- Niklas:** Natürlich. Wobei denn?
(Natuurlijk. Waarmee?)
- Fenja:** Kannst du mir zeigen, wie ich meine Sprunggelenke dehnen kann? Ich habe da schon lange Probleme.
(Kun je me laten zien hoe ik mijn enkels kan rekken? Ik heb daar al lange tijd last van.)
- Niklas:** Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an.
(Zeker. Begin met een uitvalspas.)
- Fenja:** Okay. Was genau mache ich mit meinen Knien?
(Oké. Wat moet ik precies met mijn kneien doen?)

- Niklas:** Das linke Knie bleibt auf dem Boden, und das rechte Knie schiebst du so weit wie möglich nach vorne. *(De linkerknie blijft op de grond en de rechterknie duw je zo ver mogelijk naar voren.)*
- Fenja:** Und jetzt? *(En nu?)*
- Niklas:** Jetzt nimmst du die Hände nach vorne und drückst die hintere Ferse langsam nach oben. *(Breng nu je handen naar voren en duw langzaam de achterste hiel omhoog.)*
- Fenja:** Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein? *(Dat doet een beetje pijn. Moet dat zo?)*
- Niklas:** Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu unangenehm wird, ist es besser, aufzuhören. *(Een lichte trek is normaal. Als het te ongemakkelijk wordt, kun je beter stoppen.)*

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

1-a 2-d