mobile Sprunggelenke

Mobiele enkels
Oefeningen: https://app.colanguage.com/nl/duits/dialogen/mobilitaet

1. Bekijk de video en herken de woordenschat. Beantwoord vervolgens de onderstaande vragen.

Video: https://www.youtu.be/UYcb4ShfsbQ

die Sprunggelenke	*(de enkels)*	**der Oberkörper**	*(de bovenlichaam)*
der Ausfallschritt	*(de uitvalspas)*	**der Oberschenkel**	*(de bovenbeen)*
das Knie	*(de knie)*	**die Hände**	*(de handen)*
die Ferse	*(de hiel)*		

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Niklas ist im Fitnessstudio und macht Kniebeugen während eine Trainerin seine Ausführung korrigiert. Danach hat er noch eine Frage an die Trainerin...

Niklas is in de sportschool en doet squats terwijl een trainster zijn uitvoering corrigeert. Daarna heeft hij nog een vraag voor de trainster...

Niklas:	Genau! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen.	*(Precies! Zorg dat je rug recht is en je voeten naar voren wijzen.)*
Fenja:	Danke für den Tipp. Kannst du mir danach nochmal kurz helfen?	*(Bedankt voor de tip. Kun je me daarna even kort helpen?)*
Niklas:	Natürlich. Wobei?	*(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 lang last van.)*
Niklas:	Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an.	*(Zeker. Begin met een uitvalspas.)*
Fenja:	Okay. Was mache ich mit meinen Knien?	*(Oké. Wat doe ik met mijn knieën?)*
Niklas:	Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das rechte schiebst du so weit wie möglich nach vorne.	*(De linkerknie blijft op de grond; duw de rechter zo ver mogelijk naar voren.)*
Fenja:	Und jetzt?	*(En nu?)*
Niklas:	Jetzt nimmst du deine Hände nach vorne und drückst die Ferse hinten sanft nach oben.	*(Breng nu je handen naar voren en duw de hiel achter zacht 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 stark ist, hör besser auf.	*(Een lichte rek voel je normaal. Wordt het te heftig, stop dan liever.)*

3. Kies het juiste antwoord.

1. Was sagt Niklas zuerst zur richtigen Haltung?
   (Wat zegt Niklas eerst over de juiste houding?)
   - ☐ Dein Rücken soll rund sein.
   - ☐ Dein Rücken soll gerade sein.
   - ☐ Deine Füße zeigen nach hinten.
   - ☐ Dein Kopf soll nach unten schauen.

2. Was soll Fenja mit ihren Knien machen?
   (Wat moet Fenja met haar knieën doen?)
   - ☐ Beide Knie bleiben auf dem Boden.
   - ☐ Das rechte Knie bleibt auf dem Boden, das linke wird nach vorne geschoben.
   - ☐ Beide Knie werden nach vorne geschoben.
   - ☐ Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das rechte wird nach vorne geschoben.
3. Wie fühlt sich Fenja bei der Übung?
   (Hoe voelt Fenja zich bij de oefening?)
   - ☐ Die Übung ist sehr angenehm.
   - ☐ Sie hat keine Schmerzen.
   - ☐ Die Übung ist sehr einfach.
   - ☐ Sie fühlt ein leichtes Drücken.
4. Was soll Fenja tun, wenn die Übung zu unangenehm wird?
   (Wat moet Fenja doen als de oefening te onaangenaam wordt?)
   - ☐ Schneller machen.
   - ☐ Die Füße bewegen.
   - ☐ Aufhören.
   - ☐ Weiter machen, das ist gut.

Oplossingen:

***1**. Dein Rücken soll gerade sein./Je rug moet recht zijn. **2**. Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das rechte wird nach vorne geschoben./De linkerknie blijft op de grond, de rechter wordt naar voren geschoven. **3**. Sie fühlt ein leichtes Drücken./Ze voelt een lichte druk. **4**. Aufhören./Stoppen*

4. Beantwoord de vragen en corrigeer ze met je leraar.

1. Welche Übungen machen Sie persönlich, um Ihre Gelenke im Alltag beweglich zu halten?
   (Welke oefeningen doet u persoonlijk om uw gewrichten in het dagelijks leven soepel te houden?)
2. Beschreiben Sie kurz, wie Sie Rückenschmerzen vermeiden, wenn Sie am Schreibtisch arbeiten.
   (Beschrijf kort hoe u rugpijn voorkomt als u aan een bureau werkt.)
3. Haben Sie schon einmal gelernt, wie man bestimmte Körperteile richtig dehnt? Erzählen Sie kurz davon.
   (Heeft u ooit geleerd hoe u bepaalde lichaamsdelen op de juiste manier kunt rekken? Vertel er kort over.)
4. Wie erklären Sie einer Freundin oder einem Freund, warum regelmäßige Bewegung wichtig für den Körper ist?
   (Hoe legt u aan een vriendin of vriend uit waarom regelmatige beweging belangrijk is voor het lichaam?)

_____

_____

_____