

# A1.22.1 Kort verhaal: Samen met een coach voor een gezond lichaam

## A1.22.1 Kort verhaal: Samen met een coach voor een gezond lichaam

🔊 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>

*Een gezonde geest in een gezond lichaam, volg de tips van een professionele coach.*

Voel je je soms moe en gespannen?

Een betere ademhaling helpt tegen stress en vermoeidheid.

Zorg dat je wervelkolom en ribbenkast meer ruimte hebben.

Dan kan je makkelijker ademen.

Dit helpt ook als je snel zonder adem komt bij zitten of lopen.

Strek je armen voor je uit.

Ga op je knieën en voeten zitten en kijk recht vooruit.

Blijf vooruit kijken en draai je bovenlichaam langzaam.

Draai zo ver als kan met gestrekte armen, tot je weerstand voelt.

Probeer dit elke dag één keer te doen, twee minuten lang, voor drie maanden.

Je lichaam zal je dankbaar zijn.

*Een gezonde geest in een gezond lichaam, volg de tips van een professionele coach.*

# A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



### Oefening 1:

### Woordbingo

**Instructie:** 1. Luister minimaal twee keer naar de video en geef de woorden aan die je hoort. 2. Gebruik de woorden om een gesprek te vormen met je docent (schrijf je gesprek op). 3. Memoriseer de woorden met de woordentrainer.

### Woord

de wervelkolom

## Woord

de ribbenkast

de handen

de armen

de voeten

de knieën

het bovenlichaam

# A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



### Oefening 2:

### Tekst

**Instructie:** 1. Lees de tekst in tweetallen. 2. Leer de zinnen uit het hoofd door de vertaling af te dekken.

Voel je je soms moe en gespannen?

Een betere ademhaling helpt tegen stress en vermoeidheid.

Zorg dat je wervelkolom en ribbenkast meer ruimte hebben.

Dan kan je makkelijker ademen.

Dit helpt ook als je snel zonder adem komt bij zitten of lopen.

Strek je armen voor je uit.

Ga op je knieën en voeten zitten en kijk recht vooruit.

Blijf vooruit kijken en draai je bovenlichaam langzaam.

Draai zo ver als kan met gestrekte armen, tot je weerstand voelt.

Probeer dit elke dag één keer te doen, twee minuten lang, voor drie maanden.

Je lichaam zal je dankbaar zijn.

# A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



### Oefening 3:

### Vragen over de tekst

**Instructie:** Lees de bovenstaande tekst en kies het juiste antwoord.

1. **Waarvoor helpt de ademhalingsoefening in de tekst?**

- a. Om beter te kunnen spreken
- b. Om beter te slapen
- c. Om sneller te kunnen rennen
- d. Om stress en vermoeidheid te verminderen

2. **Welke lichaamsdelen gebruik je bij de oefening?**

- a. Je benen en voeten                      b. Je nek en neus
- c. Je armen en bovenlichaam                      d. Je handen en gezicht

**3. Hoe moet je zitten tijdens de ademhalingsoefening?**

- a. Op de grond met gestrekte benen                      b. Op een stoel met een rechte rug
- c. Op je knieën en voeten                      d. Op je billen met gekruiste benen

**4. Hoe vaak en hoe lang raadt de tekst aan om de oefening te doen?**

- a. 3 keer per dag gedurende 10 minuten
- b. 1 keer per week gedurende 30 minuten
- c. 1 keer per dag gedurende 2 minuten
- d. 2 keer per dag gedurende 5 minuten

**Oplossingen:**

1. Om stress en vermoeidheid te verminderen 2. Je armen en bovenlichaam 3. Op je knieën en voeten 4. 1 keer per dag gedurende 2 minuten

# A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



### Oefening 4:

### Openingsvragen voor

### gesprekken

**Instructie:** Bespreek de volgende vragen met je leraar met behulp van de woordenschat uit deze les, en schrijf je antwoorden op.

1. Wat voel je als je je armen uitstrekt en je bovenlichaam draait?

.....

2. Op welke manieren kan deze oefening helpen tegen stress en vermoeidheid?

3. Welke lichaamsdelen zijn actief tijdens deze oefening?

.....

4. Hoe vaak en hoe lang moet je deze oefening volgens de tekst doen?

.....

# A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

## A1.22.1 Samen met een coach voor een gezond lichaam

 <https://app.colanguage.com/nl/nederlands/kortverhalen/ik-lijk-steeds-meer-op-jou>



### Oefening 5:

### Oefening in context

**Instructie:** Vertaal de volledige liedjestekst op de website van Stef Bos. Bonus: Luister ook de versie van Suzan & Freek.

1. <https://www.stefbos.nl/liedteksten/papa/>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=9JCVELaFn3c>