

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Ruhome stawy skokowe



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

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Niklas ist im Fitnessstudio: Kniebeugen, Trainerin korrigiert ihn

Niklas jest na siłowni: przysiady, trenerka go poprawia

Niklas: Genau so! Stell deine Füße nach vorne.

(Dokładnie tak! Ustaw stopy bardziej do przodu.)

Fenja: Sind meine Füße so richtig?

(Czy moje stopy są ustawione dobrze?)

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

(Tak, dobrze. Twoje plecy też są proste.)

Fenja: Mein rechter Fuß tut aber weh.

(Ale boli mnie prawa stopa.)

Niklas: Seit wann tut er weh?

(Od kiedy cię boli?)

Fenja: Ich habe seit heute Morgen Schmerzen.

(Od dziś rano mam ból.)

Niklas: Fühlst du es nur im Fuß?

(Czujesz to tylko w stopie?)

Fenja: Nein, im Fuß und im Bein.

(Nie, w stopie i w nodze.)

Niklas: Ich drücke den Fuß jetzt.

(Teraz nacisnę stopę.)

Fenja: Das tut ein bisschen weh.

(To trochę boli.)

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

(Lekkie uciskanie jest normalne. Jeśli będzie boleć za mocno, powiedz „stop“.)

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

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

a. Stopp

b. Bitte

c. Danke

d. Hallo

1-a 2-a