

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

Ruchome stawy skokowe

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/dialogi/mobilitaet>



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=UYcb4ShfsbQ>

Die Sprunggelenke (*Stawy skokowe*)

Der Ausfallschritt (*Wykrok*)

Das Knie (*Kolanø*)

Die Ferse (*Pięta*)

Der Oberkörper (*Tułów*)

Der Oberschenkel (*Udo*)

Die Hände (*Dlonie*)

1. Wo ist das linke Knie bei dieser Übung?

- a. Auf einem Stuhl
- b. Auf dem rechten Knie
- c. Auf dem Boden
- d. In der Luft

2. Was macht das rechte Knie bei der Übung?

- a. Es bleibt ganz gerade und bewegt sich nicht.
- b. Es bleibt immer hinten.
- 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 Oberschenkel
- b. Die Ferse
- c. Der Oberkörper
- d. Die Hände

4. Wobei hilft das Gewicht des Oberkörpers in der Übung?

- a. Schneller zu laufen
- b. Besser zu atmen
- c. Die Hände zu entspannen
- d. An die Bewegungsgrenze zu kommen

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Körpertraining: Sprunggelenke dehnen

Trening ciała: rozciąganie stawów skokowych

Niklas: Genau so! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen. *(Dokładnie tak! Uważaj, żeby plecy były proste, a stopy skierowane do przodu.)*

Fenja: Danke für den Tipp. Ich brauche danach aber noch kurz deine Hilfe. *(Dzięki za radę. Potem jednak jeszcze potrzebuję twojej pomocy.)*

Niklas: Natürlich. Wobei denn? *(Oczywiście. W czym?)*

Fenja: Kannst du mir zeigen, wie ich meine Sprunggelenke dehnen kann? Ich habe da schon lange Probleme. *(Czy możesz mi pokazać, jak rozciągać stawy skokowe? Od dawna mam z nimi problemy.)*

Niklas: Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an. *(Jasne. Zacznię od wykroku.)*

Fenja: Okay. Was genau mache ich mit meinen Knien? *(OK. Co dokładnie mam zrobić z kolanami?)*

- Niklas:** Das linke Knie bleibt auf dem Boden, und das rechte Knie schiebst du so weit wie möglich nach vorne.
(Lewe kolano zostaje na podłożu, a prawe przesuwasz jak najbardziej do przodu.)
- Fenja:** Und jetzt?
- Niklas:** Jetzt nimmst du die Hände nach vorne und drückst die hintere Ferse langsam nach oben.
- (Teraz wyciągnij ręce do przodu i powoli unies tylną piętę.)*
- Fenja:** Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein?
- (Troczy to boli. Czy to normalne?)*
- Niklas:** Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu unangenehm wird, ist es besser, aufzuhören.
(Lekki ciąg powinien występować. Jeśli robi się zbyt nieprzyjemnie, lepiej przerwać.)

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

1-b 2-d