

ZAPOZNAJ SIĘ Z NOWYM SŁOWNICTWEM

CHECKLIST 1

- die Aufwärmung - rozgrzewka
- bevorstehend - zbliżający się, oczekiwany
- der Muskel - mięsień
- lockern - rozluźniać
- das Verletzungsrisiko - ryzyko kontuzji
- verringern - zmniejszać
- integrieren - integrować
- grundlegend - podstawowy, zasadniczy
- die Kniebeuge - przysiad
- abzielen - zmierzać
- fördern - popierać, wspierać, wydobywać
- die Beweglichkeit - ruchliwość, ruchomość

CHECKLIST 2

- die Hüfte - biodro
- das Kniegelenk - staw kolanowy
- schulterbreit - na szerokość ramion
- in die Hocke gehen - kucać, przykucać, robić przysiad
- beugen - zginać, schylać
- über die Fußspitzen hinausragen - wystawać poza czubki palców u stóp
- durchführen - przeprowadzać
- Hampelmänner - pajacyki (w sporcie)
- beanspruchen - absorbować, wymagać
- erhöhen - podwyższać, podnosić

Możesz także
poćwiczyć w aplikacji
learnnote



LINK

NOTATKI: