

3.11 Aquasport

49

S'orienter



DVD

- a In de reportage komen veel moeilijke woorden voor. Noteer, vóór je gaat kijken, in tweetallen, de betekenis van de onderstaande woorden. Gebruik zo nodig een woordenboek.

1 l'articulation	<i>het gewricht</i>	6 les palmes	<i>de zwemvliezen</i>
2 les muscles	<i>de spieren</i>	7 le système vasculaire	<i>het vaatstelsel</i>
3 la résistance	<i>de weerstand</i>	8 la circulation sanguine	<i>de bloedsomloop</i>
4 la gravité	<i>de zwaartekracht</i>	9 la douleur	<i>de pijn</i>
5 le traumatisme	<i>de blessure</i>	10 la fatigue	<i>de vermoeidheid</i>

- b Controleer je antwoorden. Lees de woorden hardop aan elkaar voor.

50

Regarder et écouter



DVD

- a Bekijk zonder onderbrekingen het eerste deel van het fragment, tot het studiogesprek.

- Wie doen eraan mee? *vooral vrouwen*
- Waar wordt het gedaan, in welke omgeving? *in zee, zuiden van Frankrijk*
- Welke speciale kleding wordt er gedragen? *zwemvliezen, zwemvest om het middel*

- b Kijk nogmaals en luister preciezer naar wat er gezegd wordt. Lees eerst de vraag.

Er worden drie aspecten van aquajogging besproken. Geef per aspect in kernwoorden de inhoud weer.

- deel 1: *lopen in het water, blessures*
 deel 2: *spieren, geen zwaartekracht, geen weerstand*
 deel 3: *vermoeidheid en gevolgen voor hart en bloedvaten*

- c Kijk ten slotte nog een keer, en maak gebruik van de pauzetoets. Kruis *Vrai* of *Faux* aan.

- | | Vrai | Faux |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Water is goed voor je gewrichten omdat de weerstand gelijk blijft. | ☒ | ☐ |
| 2 Christophe Étienne is zweminstructeur. | ☐ | ☒ |
| 3 Zwemvliezen zijn van belang voor een gelijkmatige spierbelasting. | ☒ | ☐ |
| 4 Aquajogging is slecht voor mensen met een zwak hart. | ☐ | ☒ |

- d Bespreek je antwoorden met een medeleerling.

- e Bekijk nu het studiogesprek na de reportage. Lees eerst de onderstaande woorden en beweringen door.

Maak gebruik van de pauzetoets en kruis *Vrai* of *Faux* aan.

les abdos de buikspieren *la séance* hier: de les

les abdos fessiers de bilspieren

- 1 Je kunt makkelijk een afstand van twaalf meter afleggen.

- 2 Een les aquajogging duurt maximaal drie kwartier.

- 3 Mannen trainen hierbij vooral hun bilspieren.

- 4 Er bestaat een nieuwe gel voor het verstevigen van je bilspieren.

- 5 Door in het water te joggen, krijg je minder snel blessures.

- 6 Zwemvliezen kosten ongeveer 25 euro.

- 7 Het is goed om speciale zwemvlieshandschoenen te dragen.

Vrai	Faux
☐	☒
☒	☐
☐	☒
☒	☐
☒	☐
☐	☒
☒	☐

- f Beantwoord de onderstaande vragen na het kijken.

- Wat vindt Laurence ervan dat de presentator over die nieuwe gel begint? *Ze vindt dat hij haar verhaal over aquajogging niet serieus neemt.*
- Behalve de bilspieren worden bij mannen ook de *poignées d'amour* getraind. Welk lichaamsdeel wordt hiermee bedoeld? *'zwembandjes', in het Engels 'love handles': vet boven de heupen*

- g Controleer je antwoorden door nog een keer naar het fragment te kijken.