

Gymnastik

e Hand, Hände = hand = *mano*
die linke Hand = *la mano izquierda*
die rechte Hand = *la mano derecha*
r Kopf, Köpfe = *cabeza*
s Bein,-e = *pierna* ⇔ bone = *hueso*
e Schulter,-n = shoulder = *hombro*
r Arm,-e = arm = *brazo*
r Fuß, Füße = foot = *pie*
e Hüfte,-n = hip = *cadera*

(nach) links = *a la izquierda* < link = left = *izquierd@*
(nach) rechts = *a la derecha* < recht = right = *derech@*
links, zwei, drei, vier

nach vorne = *hacia delante* < vor = before = *delante de*
nach hinten = *hacia atrás* < hinter = behind = *deatrás de*
nach unten = *hacia abajo* < unter = under = *debajo de*
nach oben = *hacia arriba* < über = over = *sobre, por encima de*

hoch = high = *alt@ / hacia arriba*
höher = higher = *más arriba*
noch höher = *aún más arriba*

s Ruder,- = *remo*
rudern = *remar / hacer movimientos giratorios como con los remos*
mit den Armen rudern = *mover los brazos como aspas de molino*

r Kreis,-e = *círculo*
kreisen = *mover de forma circular*
im Uhrzeigersinn = *en el sentido de las agujas del reloj*
entgegen dem Uhrzeigersinn = *en el sentido contrario de las agujas del reloj*

gleichzeitig = *al mismo tiempo*

e Tafel,-n = *pizarra, donde se escribe (no el mineral)* ⇔ *tabla*
e Tür,-en = door = *puerta*
e Wand, Wände = wall = *pared*

zu = *hacia*
zurück zum Stuhl = *de regreso a la silla*
r Stuhl, Stühle = *silla* ⇔ stool = *taburete*

aufstehen = stand up = *levantarse, ponerse en pie*
hinsetzen = sit down = *sentar(se)*
hinlegen = lay down = *acostar(se), tumbar(se)*

drehen = turn = *girar*
umdrehen = *darse la vuelta*

hüpfen = *dar saltitos* ⇔ hop = *dar saltos a la pata coja*

r Schritt,-e = stride = *paso*
r Sprung, Sprünge = *salto*
springen = spring = *saltar*

gehen = go = *laufen = andar*
laufen = *rennen = run = correr*
fertig, los! = *listos, ¡ya!*

schnell = *rápido@, rápidamente*
schneller = *más rápido@, más rápidamente*
noch schneller = *aún más rápido@, aún más rápidamente*

weiter = *continuando, ¡sigue!, ¡seguid!* ⇔ wide = *ampli@*

halt! = *stopp! = ¡para(d)! ¡alto!*

fallen lassen = let fall = *dejar caer*

locker = *suelto@, no agarrotad@*
lockern = *soltar, aflojar*

strecken = stretch = *estirar*
ausstrecken = *estirar a tope*
sich ausstrecken = *estirarse*
gähnen = yawn = *bostezar*

tief = deep = *profund@, profundamente*
atmen = *respirar*
ein = in = *hacia dentro*
aus = out = *hacia fuera*
einatmen = *inspirar*
ausatmen = *espirar*