

VÕIMLEMISE SÕNAVARA



Haridus- ja Teadusministeerium



TALLINNA ÜLIKOO



INNOVE
Eiukestva Oppe Põendamise Sihtasutus



ESF



Toetab Euroopa Liit



RAK
Eesti Riiklik Arengukava



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



EVL

EESTI OLÜMPIAKOMITEE

EESTI VÕIMLEMISLIIT

VÕIMLEMISE SÕNAVARA

TALLINN 2012

Käesolev õpik on valminud ja välja antud Eesti Olümpiakomitee projekti „Kehalise kasvatuse õpetajate ja treenerite täiendkoolituse süsteemi arendamine ülikoolides“ osana.

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme “Õppijakeskse ja uuendusmeelse kutsehariduse arendamine ning elukestva õppe võimaluste laiendamine” raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee. Projekti partnerid on Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool ja Spordikoolituse ja –Teabe Sihtasutus.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Võimlemisliidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Võimlemisliidu ja Eesti Olümpiakomitee poolt kinnitatud õppekavadega. Õpik on piiranguteta kasutamiseks spordiala treenerite koolitustel.

Vastutav toimetaja: **Kadri Liivak**

Koostajad: **Kadri Liivak**
Viktor Saaron
Mall Kalve
Riina Voolpriit
Liia Palmse
Helmut Valgmaa

Kaane fotod: **Tiit Mõtus**

Joonised: **Aet Mikita**

Kujundaja: **Marika Piip**

Kõik õigused seadusega kaitstud.

Sõnastiku jooniste ja tekstide paljundamine ning nende trükis või elektroonilisel kujul avaldamine on keelatud.

Copyright: Eesti Võimlemisliit, Eesti Olümpiakomitee

Tiraaž: 200

Trükk: Sunprint Invest OÜ

ISBN: 978-9949-30-541-4

■ SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
EESTIKEELSE VÕIMLEMISE TERMINOLOOGIA ARENG	7
VÕIMLEMINE JA SELLE ALALIIGID.....	9
VÕIMLEMISHARJUTUSTE KIRJELDAMINE	11
VÕIMLEMISE ÜLDTERMINID	15
OSKUSSÕNADES KASUTATAVATE KEHAOSADE NIMETUSED	15
ASETUSED, PINNAD JA SUUNAD.....	16
VÕIMLEJA SUHE KAASLASE VÕI VAHENDIGA.....	19
KEHAASENDITE ÜLDMÕISTED	19
KÄTE ASENDID	20
PIHKUDE JA SÕRMEDE ASENDID.....	20
ASENDID SIRGETE KÄTEGA.....	20
ASENDID KÕVERDATUD KÄTEGA	22
KÄTESEONGUD	24
JALGADE ASENDID JA SEISUD	24
SIRGETE JALGADEGA	24
KÕVERDATUD JALGADEGA	27
ISTED.....	30
LAMANGUD.....	33
LIIGUTUSED JALGADE, KÄTE, KERE JA PEAGA	35
KEHALIIKUMINE TERVIKLIKULT	36
SAMMUD (KÕNNID)	37

HÜPLEMISED	38
HÜPPED.....	39
HÜPPED ÜHE JALA TÕUKELT	39
HÜPPED ÜHE VÕI KAHE JALA TÕUKELT	43
HÜPPED KAHE JALA TÕUKELT	44
VAHENDITEGA HARJUTUSTE TERMINID	45
HÜPITS	45
PALL	46
RÕNGAS	47
LINT (VEDIK).....	48
KURIKAD (VIMPEL)	49
LINIK.....	50
KEPP	50
AEROOBICA TERMINID JA PÕHILIIKUMISED	53
SAMMUD (<i>Low Impact</i>):.....	53
HÜPLEMISED (<i>High Impact</i>):	54
AKROBAATILISTE HARJUTUSTE TERMINID.....	57
STAATILISED HARJUTUSED.....	57
DÜNAAMILISED HARJUTUSED	58
RIISTHARJUTUSTE TERMINID	61
VÕIMLEMISRIISTAD	61
HOIDED	62
TOENGUD.....	62
SEISUD, ISTED.....	63
RIPPED	64
ÜLEMINEKUD KÕRGEMASSE VÕI MADALAMASSE ASENDISSE.....	64
HÖÖRID.....	65
TOENGHÜPPED	66
TRAMPOLIINI TERMINID	67
KASUTATUD KIRJANDUS.....	69

■ SISSEJUHATUS

Sõna ja illustreeriv pilt on tänapäevani võimlemise juures tähtsal kohal. Praktiliste tundide juhtimine ja konspekteerimine, harjutuste kirjeldamine ja lugemine, erialase kirjanduse kasutamine ning võimlemiskavadest arusaamine nõuab oskussõnavara ja harjutuste kirjeldamise põhimõtete tundmist.

Kahtlemata oleks parem anda teavet edasi piltide või jooniste abil. Tõenäoliselt peame aga veel pikka aega ootama, millal pildilise informatsiooni kasutamine praktilises tunnis sõnalise kirjelduse täielikult asendab. Tund on olulisemalt tõhusam, kui õpetaja või treener pidevalt kasutab oma tunni läbiviimisel korrektset terminoloogiat nii õpilastega rääkides kui võimlemisasendeid ja tegevust kirjeldades. Seetõttu on harjutuste õpetamisel ning kogemuste edastamisel ja vastuvõtmisel vajalik tunda oskuskeelt, s.t. kasutada kindlaid termineid ning lühidat ja selget väljendusviisi, mis oleksid kõigile kergesti ja ühtemoodi arusaadavad.

Tihti peale kõnekeelne terminoloogia võib aga suuresti erineda kirjakeelest, sest kasutatakse slängi ja ka mugandtermineid, mida kohandatakse keelepäraseks teistest keeltest. Mugandtermineid kasutatakse sagedamini just nende harjutuste kohta, kus eestikeelne vaste on pikk või täpselt määratlemata. Samas ei olegi võimalik kõiki, eriti võõrkeelest tulnud mõisteid defineerida, oluline on mõiste ligilähedane seletus ja suhted teiste lähedaste mõistetega.

Oskuskeel vajab korrastatud terminoloogiat ja selle ühtlustamine peab algama trükisõnas ning sellele toetudes jätkuma ka kõnekeele väljendusviisis.

Käesolev sõnastik sisaldab umbes 750 mõistet koos selgitustega ning väga paljud neist ka koos joonistega. Kirjeldatud on arvukalt uusi, eestipärasemaid termineid ning tehtud palju täiendusi ja täpsustusi varasematel aegadel trükis avaldatud oskussõnade kohta.

Kõigile, kes teose valmimisele nõu ja jõuga kaasa aitasid, siiraimad tänusõnad!

■ EESTIKEELSE VÕIMLEMISE TERMINOLOOGIA ARENG

19. sajandi algul ei olnud eestlaste maal veel kehalist kasvatust, võimlemist ega sporti. 1819. aastal alustas turnimisega suur rühm baltisakslasi Tartu ülikoolis, saades innustust 18. sajandil paljudes Euroopa riikides levinud omanäolistest võimlemisviisidest ja koolkondadest. Samal ajal ilmus ajalehtedesse esmakordselt sõna *turnimine* ja selliselt nimetati kirjalike allikate kohaselt algselt ka õpilaste kooli kehalise kasvatust.

1875. a toimus Eesti Kirjameeste Seltsi koosolek, kus päevakorras oli Juhan Kurriku ettekanne ja arutelu turnimise üle. Otsustati moodustada komitee, kes selle eest hoolt kannab, et rahvas ajalehe kaudu turnimisega tuttavaks saab ja kes turnimise sõnu loob. Ja 1875. aasta novembrikuul ilmubki Eesti Postimehe kahes numbris artikkel “Turnimine – tähtjas ja tarvilik kooliasi” Tartu seminari koolmeister J. Kurrik pidas vajalikuks vastava käsiraamatu koostamist ja väljaandmist.

1879. aastal ilmuski J.Kurriku poolt koostatud “Turnimise raamat”, mis on esimene eestikeelne võimlemisalane õpperaamat. Esimeses osas esitatakse õppemetoodilisi küsimusi või, nagu Kurrik ise väljendas, “üleüldisi õpetusi”, teine osa sisaldab raamatus esinevaid oskussõnu, harjutusvara, vaba- ja korraharjutusi, tolleaegses väljenduses “iseäralisi õpetusi”. J. Kurriku terminitest on tänaseni säilinud *jalavahetus, küll, marss, paigale, rida ja ristsamm*.

Järgmine kaalukam võimlemisalane raamat ilmus 1904 a. See oli Peäro August Pitka “Võimlemise ehk gümnaastika õpetus.” Autor märgib, et suuremaks raamatu koostamise takistuseks oli eestikeelse terminoloogia puudumine. Raamatus toodud terminitest on tänaseni säilinud *joendu, joendumine, joostes, kandmine, käies, käsklus, pöörded, ronimine, seis* ning liigutuste suunda märkivad *alla, kõrvale* ja *üles*.

Kunagi Euroopas suurt tunnustust leidnud Taani võimlemispedagoogi I. P. Mülleri harjutusvara tutvustav “Tervise raamat” ilmus eesti keeles 1907. a ja 1909. a. Esimeses kirjeldati 8 põhiharjutust 42 sõnaga, teises 125 sõnaga.

Arusaadavuse poolest tuleb tõlgetele eelistada J. Kurriku tööd. Juba 30 aastat tagasi oli Kurrik rõhutanud, et tunnis peab olema lühike jutt ja nobe töö.

Võimlemise harjutusvara mitmekesisuse ja harjutuste arvu poolest ületas kõik eelmised eestikeel-
sed võimlemisalased raamatud "Ratsionaalne gümnaстика ja sport", mis ilmus 1913. a. Raamat
tutvustas võimlemist rootsi Lingi süsteemi järgi ja andis rohkesti uusi sõnu: *algseis, kallutamine,*
matt, põlvili, tasakaaluharjutused jne.

Uut püüdis terminoloogiasse tuua 1920. a väljaantud W. Resew-Reseli "Võimlemise harjutusvara
kogu". Autor kasutas oma termineid ja kirjeldudviise, mida iseloomustas püüd lühidusele. Esma-
kordselt ilmusid püsivterminid: *ettevalmistavad harjutused, hoolaud, küljeti, pikuti, pink, viirg* jt.

Ulatuslikult süstematiseeris harjutusvara K. Hinzer kolmes raamatus: "Vabaharjutused" 1922,
"Kepiharjutused" 1923 ja "Nuiaharjutused" 1924. Keelelist abi osutas Johannes Voldemar Veski.
II üleriigiline võimlemisõpetajate kongress kiitis oma otsuses selle töö heaks. K. Hintzer pühendas
suurt tähelepanu harjutuste klassifitseerimisele ja võttis selleks kasutusele rohkesti uusi termi-
neid. Püsima on jäänud *eelkäsklus, lihtliigutus, liitliigutus, poolkük, väljaaste* jt.

1923. a ilmus Tallinna ja Tartu õpetajate koostöös võimlemise õppekavade lisana esimesed riist-
võimlemise oskussõnad eesti, vene ja saksa keeles.

1926 algatas Eesti Võimlemisõpetajate Selts oskussõnastiku ühtlustamist ja selle töö juhiks valiti
Konstantin Müür. Eelnõu ilmus juba järgmisel aastal koos joonistega, sõnastik valmis 1931. Kuid
juba 1932 algas ettevalmistus uue sõnaraamatu projekti koostamiseks. Haridusministeerium
toetas ettevalmistustöid rahaliselt. Terminoloogias huvitusid ka teiste erialade esindajad ja
moodustati suur komisjon kümnekonna spordiala terminoloogia vastu huvi tundvast õpetajast ja
treenerist. Valminud "Võimlemise oskussõnad" käsikirja K. Müür säilitas ja raamat ilmus 1945. a,
mis aitas kaasa oluliselt ühtlustamisele. Edasine terminoloogiaalane töö mõneks ajaks vaibus.

Tartu ja Tallinna kõrgkoolide initsiatiivil hakkasid 1961. aastast ilmuma uuesti võimlemise
terminoloogiat käsitlevad õppevahendid, autorid L. Palmse, K. Väljas, H. Valgmaa. Vastavad
ettekanded peeti ka kõrgkoolide teaduslik-metoodilistel konverentsidel. Tuld võtsid ka teiste
spordialade esindajad (ujumine, kergejõustik, suusatamine, orienteerumine jt.). Ilmusid trükis ka
üldterminid-tõlkesõnaraamatud.

1970–80. aastatel oli harjutuste ja võimlemiskavade üheselt mõistetava kirjeldamise oskus vajalik
massikavade, rühmvõimlemise võistluste kohustuslike kavade, koduvõimlemise komplekside jne
autoritele, sest kavade kirjeldused ilmusid trükitult ajakirjanduses.

Viimasest etapilise tähtsusega perioodist võimlemise eestikeelsete oskussõnade korrastamisel,
harjutuste klassifitseerimise ja kirjeldamise põhimõtetest on möödas ca 30 aastat Selle perioodi
ulatusliku töö ja diskussioonide tulemusena ilmusid Liia Palmse „Iluvõimlemise terminoloogia
„1970. a, Helmut Valgmaa „Võimlemise oskussõnad ja harjutuste kirjeldamine“ 1972. a ning Linda
Martise, Ethel Kudu, Hilja Tidriksaare ja Lidia Uustali „Naisvõimlemine“ 1982. a. Viimases on lühi-
dalt toodud harjutuste kirjeldamise põhimõtted, harjutuste klassifikatsioon ja kirjeldatud üle 200
lehekülje harjutusvara.

Vahepeasel perioodil on eriti hoogsalt arenenud rühm- ja iluvõimlemine, lisandunud on aeroobi-
ka ja trampoliinvõimlemine. Aeg ja võimlemise areng toob alati kaasa omad probleemid – kadu-
nud on palju sõnu meie igapäevasesest kõnekeelest ja ka sajandivanuseid oskussõnu. Samal ajal on
tekkinud rohkesti uut huvitavat harjutusvara, uusi mõisteid ja lisandunud uusi sõnu. Kõike seda
silmas pidades on käes sobiv aeg järjekordse sõnastiku koostamiseks ja väljaandmiseks.

■ VÕIMLEMINE JA SELLE ALALIIGID

VÕIMLEMINE – see on võimlemise harjutusvara kasutamine tervise ja kehalise arengu huvides.

Aeg ja areng on tinginud muudatusi võimlemise mõiste defineerimisel. Võrreldes varasemate aegadega on tänapäeval selle mõiste märksa piiritletum. Võimlemisel on mitmeid sportlikke alaliike, mida nimetatakse võistlusvõimlemiseks ning mida iseloomustavad sportlik suunitlus kindla võistlusprogrammi ja –määrustega. Võimlemise areng on avardunud ka tervisespordi ja rekreatsiooni suundades ning seda suunitlust nimetatakse harrastusvõimlemiseks.

Rahvusvaheliselt on tänapäeval kasutusel järgmised võimlemise alaliigid:

Iluvõimlemine

(Rhythmic Gymnastics)

on olümpiamängude programmi kuuluv, kindlate võistlusmääruste alusel toimuv võistlusvõimlemise ala, kus kasutatakse 5 erinevat kindlaksmääratud mõõtmetega võimlemisvahendit (hüpits, rõngas, kurikad, pall ja lint). Võistlused viiakse läbi individuaal- ja rühm-kava võistlusena. Võimlejate kavad koosnevad keha- ja vahenditöö elementidest ning nende kombinatsioonidest, kuhu on põimitud liikumisi balletist, erinevatest tantsustiilidest ning akrobaatilisest harjutustest tulenevaid liikumisi.

Riistvõimlemine

(Artistic Gymnastics)

on olümpiamängude programmi kuuluv, kindlate võistlusmääruste alusel toimuv võistlusvõimlemise ala nii meestele kui naistele, kus võistlusharjutusi sooritatakse kindlaksmääratud mõõtmetega riistadel. Meestele viiakse läbi võistlusi kuuel alal: vabaharjutus, sanga-dega hobune, rõngad, toenghüpe, rööbaspuud ja kang. Naiste alad on toenghüpe, eri kõrgusega rööbaspuud, poom ja vabaharjutus.

Rühmvõimlemine

(Aesthetic Group Gymnastics)

on kindlate võistlusmääruste alusel toimuv võistlusvõimlemise ala. Rahvusvahelises võistlusprogrammis on vabaharjutus, milles kasutatakse nais- ja iluvõimlemise, tantsulise liikumise, balleti ja akrobaatika elemente. Vabaharjutuse kompositsioonis moodustavad muusika ja liikumine ühtse terviku.

Sportaeroobika
(*Aerobic Gymnastics*)

on kindlate võistlusmääruste alusel toimuv võistlusvõimlemise ala nii meestele kui ka naistele, kus võistlusi viiakse läbi järgmistes võistluskategooriates: üksikvõistlejad (naised, mehed), segapaarid, kolmikud (mehed, naised, sega) ja rühmad (6 võistlejat – mehed, naised, segavõistkonnad). Võistlejate kavad koosnevad tempokatest sammukombinatsioonidest, mis on seotud ühtseks tervikuks raskuselementide ja võimlejate tõstetega (segapaarid, kolmikud, rühmad).

Sportakrobaatika
(*Acrobatic Gymnastics*)

on kindlate võistlusmääruste alusel toimuv võistlusvõimlemise ala nii meestele kui naistele. Võistlusi viiakse läbi viies võistluskategoorias: meeste paar, naiste paar, segapaar, naiste kolmik ja meeste nelik. Võistlustel sooritatakse kolm erinevat võistluskava: tasakaalu- ja dünaamikaharjutus ning kombineeritud harjutus.

Akrobaatiline rühmvõimlemine
(*TeamGym*)

on kindlate võistlusmääruste alusel toimuv võistlusvõimlemise ala nii meestele kui naistele. Võistlused peetakse kolmes võistluskategoorias: nais-, mees- ja segarühmad ning võistlus koosneb kolmest erinevast alast: vabaharjutus, akrobaatkarada (*tumbling*) ja trampett (minibatuut).

Trampoliinvõimlemine
(*Trampoline gymnastics*)

on kindlate võistlusmääruste alusel toimuv võistlusvõimlemise ala, kuhu kuuluvad: trampoliin, akrobaatkarada ja topelt minitrampoliin. Olümpiamängude programmi kuulub neist ainult trampoliin. Võistlusi viiakse läbi nii meestele kui naistele trampoliinis individuaal- ja sünkroonvõistlusena ning akrobaatkarajas ja topelt minitrampoliinis individuaalvõistlusena.

Harrastusvõimlemine
(*Gymnastics for All*)

üldarendava ja tervistava eesmärgiga toimuv võimlemine, kus kasutatakse mistahes võimlemisliigi harjutusvara ja tehnikat kehaliste võimete ning eluks vajalike oskuste omandamiseks, liikumise kvaliteedi (sujuvus, terviklikkus) ja väljenduslikkuse arendamiseks. Põhiolemuselt kehalist vormisolekut taotlev või meelelahutuslik ning valdavalt mittevõistluslik liikumisharrastus.

■ VÕIMLEMISHARJUTUSTE KIRJELDAMINE

Võimlemisharjutuste kirjeldamise nõudeid järgides on võimalik oskussõnade abil kirjeldada nii liht- kui liitharjutusi, harjutuskombinatsioone ning võimlemiskavu.

Harjutuste õpetamisel ja kirjeldamisel tuleks kasutada kindlaid kokkuleppelisi termineid ning lühidat ja selget väljendusviisi, mis on selgesti loetavad, kõigile kergesti ja ühtemoodi arusaadavad. Lisaks oskussõnade tundmisele, tuleb harjutuste ülesmärkimisel arvestada ka harjutuste kirjeldamise põhinõudeid.

Oskussõnade abil koostatakse harjutuste kirjeldus kindlas järjekorras, oluline on lähtuda harjutuste sooritamise järgnevusest:

1. lähteasend – asend, millest algab liigutus või harjutus
2. harjutuse kulg
 - a) harjutuse või liigutuse nimetus– kirjeldatakse taktide või taktiosade järgi, nimetades iga liigutust
 - b) tegevuse kirjeldus – liigutuste sooritamise järjekorras, samaaegsete liigutuste kirjeldamisel alustatakse alt üles: jalad, kere, käed ja lõpuks pea
 - c) püsivuse momendid
3. lõppasend – juhul, kui harjutus ei lõpe lähteasendis

Võimlemisharjutuste terminite hulgas esineb rohkesti liitsõnu. Lisaks kerkib praktilise töö käigus vajadus ka uute liitsõnaliste terminite järele. Sellisel juhul tuleb lähtuda põhimõttest, et liitsõnaliste terminite moodustamisel jääb põhisõnaks põhiasendi või – liigutuse termin. Täiendsõnad selle ees lisatakse tähtsuse, vahel ka meelevaldses järjekorras. Välja arvatud üksikud erandid, tuleks liitsõnaliste terminite moodustamisel piirduda paari-kolme sõna ühendamisega. Näiteks: *põlvtoenglamang küünarvartel*.

Kirjeldamise nõuded

- Harjutuse kirjeldamisel on kehaasendi täpne märkimine esmaseks eeltingimuseks, millest oleneb harjutuste arusaadavus nii suulisel kui kirjalikul edasiandmisel. Asend on üldmõiste kehaosade vastastikuse suhte kirjeldamisel (kehaasend), samuti võimlejate omavahelise või võimleja ja riista suhte määramisel (võimleja asend). Esmaseks nõudeks asendi kirjeldamisel on lähtumine võimleja kehast. Näiteks käte ja jalgade asendit määratletakse alati jäsemete asukoha järgi võimleja kere suhtes nii püsti, selili, kõhuli, külili kui ka teistes asendites.

- Lähteasend on asend, millest alustatakse harjutuse sooritamist ja selle kirjapanekul kasutatakse tähisena lühendit „La”. Edasi järgneb asendi oskussõnaline kirjeldus. Kui asendit ei ole võimalik kirjeldada ühesõnalise terminiga, lisatakse vajalikud täpsustused.
- Esmalt peab kirjeldus andma kere ja jalgade asendi, alles seejärel tähtsuse järjekorras teised detailid. Jäseme nimetust korratakse lauses tavaliselt üks kord – vasak käsi ülal, teine all.
- Lähteasendite kirjeldus võib esineda kahesugusel kujul:
 1. Lähteasendi kirjeldus on eraldi harjutuse kirjeldusest (näit. La. põlvtoenglamang; käte kõverdamine ja sirutamine).
 2. Lähteasendi kirjeldus on seotud harjutuse kirjeldusega (näit. põlvtoenglamangus käte kõverdamine ja sirutamine).
- Lähteasendi kirjeldust kasutatakse ainult harjutuse alguses. Korduvalt sooritatavate harjutuste kombinatsioonide või võimlemiskavade kirjeldamisel on iga eelmise harjutuse lõppasend järgmisele harjutusele lähteasendiks.
- Harjutuste kirjelduses nimetatakse iga asendit, liigutust või liikumist sooritamise järjekorras ning vastavuses takti või taktiosadega. Kui asend on pidev ja liigutus aeglane, väldates kaks või enam takti (taktiosa), ühendatakse taktid (taktiosad) kirjelduses sidekriipsuga. Taktid ühendatakse sidekriipsuga ka juhul, kui see lühendab kirjeldust ja kergendab harjutusest arusaamist (näit. „Taktid 1–2. Kaheksa galoppsammu vasakule. Taktid 3–4. 180° pööre vasakule ja sama teisele poole). Taktimõõdu märkimise abil määratakse kirjelduses kindlaks iga liigutuse (asendi, liikumise) kestvus teiste liigutuste (asendi, liikumiste) suhtes. Sellega on määratletud harjutuste rütm ja tempo.
- Kindla muusikapala kasutamise korral (võimlemiskavad, liikumiskombinatsioonid) kirjeldatakse harjutused vastavuses muusikapala taktimõõduga.
- Liigutuse kulgemisel kõige lühemat teed pidi kirjeldatakse liigutust või märgitakse järgmine asend (näit. „La. Algseis. 1. Parem käsi kõrvale;” ehk „1. parem käsi kõrval”). Kui liigutus ei kulge kõige lühemat teed, märgitakse täpselt liikumistee (näit. „La. Algseis. 1. Parem käsi eest kõrvale”).
- Harjutuse paremaks mõistmiseks lisatakse vajaduse korral selgitusi liigutuse (liikumiste, asendite) iseloomu (jõuliselt, sujuvalt, järsult) kujundite (kaheksa, ring, kaar), suundade (kõrval, otse, kaldu, piki) jne kohta.
- Asendite ja samaaegsete liigutuste sooritamisel alustakse kirjeldamist alt ülespoole. Kirjeldatakse jalgade, järgnevalt kere, käte, pea liikumist. Vahendi kasutamisel korral järgneb keha liigutuste kirjeldusele vahendi asendi või liikumise kirjeldus.
- Samaaegsed asendid või liigutused kirjeldatakse ühes lauses, eraldades nad üksteisest komaga. Üksteisele järgnevad asendid ja liigutused (liikumised) kirjeldatakse eraldi lausetega või eraldatakse ühes lauses sidesõnaga „ja” (näit. ühel taktil või taktiosal toimuva järgneva tegevuse korral; liitsel tegevusel).
- Vahendiga harjutuse kirjeldamisel märgitakse liigutusega samaaegne vahendi liikumine ühes lauses vahetult liigutuse kirjelduse järel (näit. “Samm vasaku jalaga, palli vise”). Sellel juhul toimub vise sammuga samaaegselt. Kui on aga kirjeldatud, näiteks „Samm vasaku jalaga. Palli vise”, astutakse enne samm ja siis visatakse pall üles. “Palli vise. Samm vasaku jalaga” näitab, et pall visati üles enne liikumise algust.
- Kui harjutuse kirjelduses ei ole märgitud kehaosa või vahendi liikumist (asendit), siis püsitakse viimati nimetatud liikumises (asendis), kuni on märgitud uus liikumine või asend (näit. „Pall paremal käel, käe ring”). Selle harjutuse sooritamise ajal on pall paremal peopesal. Kui on kirjeldatud: „pall paremas käes, palli suur ring”, siis käsi koos palliga sooritab ringi, kuid pall ringi kõrgemas punktis läheb üle sõrmede ja langeb pööratud käe peopesale. „Rõngas paremas käes. Käe ring” – rõngas hoitakse terve ringi vältel käes samas asendis. „Rõngas paremas käes. Rõnga

suur ring” – harjutuste vältel sooritab käsi samuti ringi, aga samaaegselt toimub rõnga ring ümber labakäe.

- Taktid, taktiosad, pöörete suuruse (360°; 180° jne), võimlejate igasugune numeratsioon märgitakse kirjelduses numbritega. Harjutuses toimuv kirjeldatakse alati sõnadega (näit. „Neli sammu”; „Taktid 1–2. Kaks käteringi”; „Kolm 360° pööret päkkadel „ 1. ja 2. võimleja liiguvad...).
- Hüpete kirjeldamisel märgitakse milliselt jalalt toimub tõuge hüppeks või milline jalg pärast tõuget läheb esimesena hüppeasendisse, näiteks vasaku jala tõukelt sammhüpe ehk sammhüpe parema jalaga.
- Liithüppeid kirjeldatakse liidetud hüpete või hüppel sooritatud liigutuste järjekorras. Märkida tuleb jalg, millelt toimub tõuge hüppeks või jalg, mis pärast tõuget läheb põhihüppe asendisse näiteks vasaku jala tõukelt sammratashüpe ehk sammratashüpe parema jalaga.
- Staatiliste asendite püsivuse aeg märgitakse kirjelduses vastavalt kestvusele „hetkpüsi” või „püsi”.
- Harjutuste lõppasend märgitakse, kui harjutus ei lõpe lähteasendis või, kui viimane asend seda ei määra. Harjutuskombinatsioon ja võimlemiskava lõppasend märgitakse sel juhul, kui viimane liigutus kirjelduses seda ei määra.

Harjutuse näidiskirjeldus

A) La. Algseis.

- Takt 1.
1. Parema jala tõste kõrvale, käed kõrvale.
 2. Laskumine väljaastesse paremale, käte hoog alt risti.
 3. Tõusuga vasakule jalale, parem jalg hooga kõrvale, käte hoog kõrvalt üles.
 4. Parem jalg juurde, käed kõrvalt alla.

Takt 2. Korratakse 1. takti tegevus teise poolega.

B) La. Algseis, käed puusal.

Taktid 1–2. Alustades paremaga, kaks polkasammu ette.

Takt 3. Parema jala sammuga ette, 360° põlvetõste pööre paremale, käed kõrval.

- Takt 4.
1. osa. Samm vasakuga ette päkkseisu, parem jalg taha, parem käsi altkaarega ette.
 2. osa. Püsi.

■ VÕIMLEMISE ÜLDTERMINID

OSKUSSÕNADES KASUTATAVATE KEHAOSADE NIMETUSED

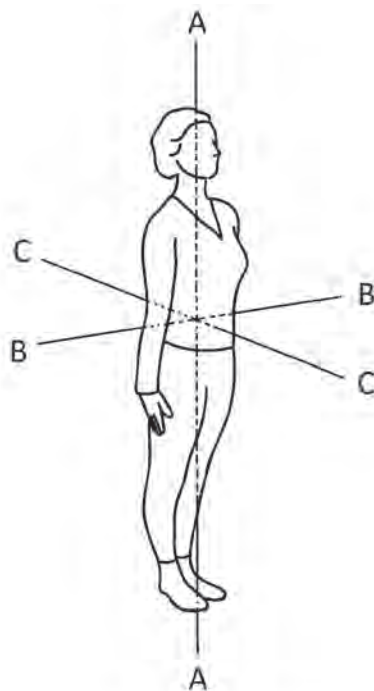
keha	– inimene terviklikult – kõikide kehaosadega
ülakeha	– keha ülaosa – rindkere, käed, kael ja pea
alakeha	– keha alaosa – vaagnavööde ja jalad
pea	– keha ülemine osa kaelani
kukal	– pea tagaosas
pealagi	– pea ülaosa
kere	– keha jäsemete ja peata
selg	– kere tagapool
lülisammas	– koosneb kaela-, rinna- ja nimmelülidest, ristluust, õndralülidest
turi	– selja ülemine osa
rindkere	– kere ülaosa
rind	– rindkere esipool
külg	– kere kätepoolne osa
kõht	– rindkere ja vaagnavöötme vahel paiknev kehaosa
vöökoht	– kere keskosa
puus	– kere külje alaosa, puusaluu piirkond
vaagnavööde	– kere alaosa, alajäsemete kinnituskoht
õlg	– ülemiste jäsemete ja kaela vaheline osa
õlavööde	– koosneb abaluudest, rangluudest ja õlaliigestest
õlaliiges	– liiges, mis ühendab õlavart abaluuga
jäsemed	– käed ja jalad
käsi	– ülajäse, koosneb õlavarrest, küünarvarrest ja labakäest

õlavars	– õlaliigese ja küünarliigese vaheline käeosa
küünarvars	– küünarliigese ja labakäe vaheline osa
küünarliiges	– liiges, mis ühendab küünarvart õlavarrega
küünarnukk	– küünarluu ülemine ots
labakäsi	– käe osa, mis koosneb randmest, kämblast ja sõrmedest
ranne	– küünarvarre ja kämbla vaheline osa
käeselg	– labakäe kumer pind
pihk	– labakäe nõgus pind
jalg	– alajäse, mis koosneb reiest, säärest ja põiast
reis	– puusa- ja põlveliigese vaheline jalaosa
säär	– põlve- ja põialiigese vaheline osa
labajalg	– jala alaosa, mis koosneb kannast, põiast ja varvastest
pöid	– viie luuga piirnev labajala keskosa
pöiaselg	– põia kumer ülaosa
puusaliiges	– liiges, millega jalg on ühendatud vaagnaga
põlveliiges	– liiges, mis ühendab reit säärega
pöia(hüppe)liiges	– liiges, mis ühendab põida säärega
põlv	– põlveliigese eesmine osa, mille moodustab põlvekeder
kinner	– põlve taga olev nõgus koht
kand	– labajala tagaosa
tald	– labajala alumine pind
päkk	– talla esiosa varvaste ja tallanõo vahel

ASETUSED, PINNAD JA SUUNAD

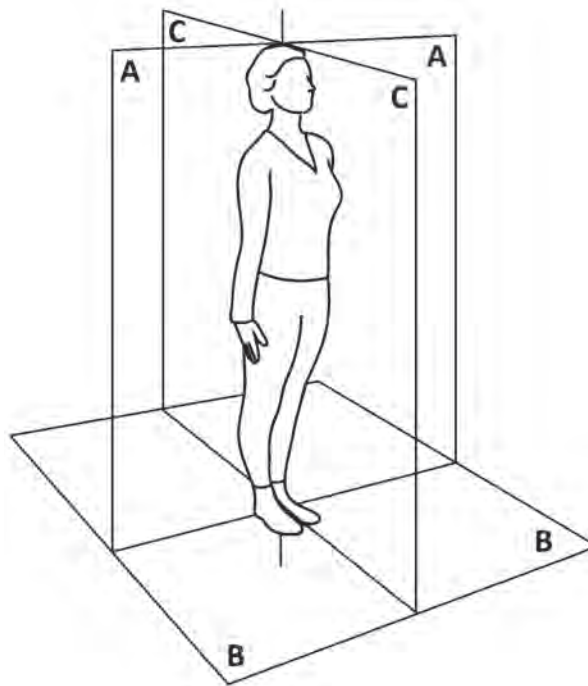
põhisuund	– suund, mis võetakse aluseks, kavade koostamisel; esinemiskavas on suund publiku poole, võistluskavas kohtunike poole
keskel	– võimleja või rühm asub esinemispaiga keskel
ees (taga) keskel	– võimleja või rühm asub põhisuunast vaadatuna esinemispaiga eesmise (tagumise) ääre keskel
vasakul (paremal) keskel	– võimleja või rühm asub põhisuunast vaadatuna väljaku vasaku (parema) ääre keskel
vasakul (paremal) ees	– võimleja või rühm asub või liigub vaadatuna põhisuunast vasakul (paremal) lähemas nurgas
rivi	– võimlejate kindlaksmääratud asetuskord või üheaegne liikumine

viirg	– võimlejad asetsevad üksteise kõrval ühel sirgjoonel
joonrivi	– võimlejad asetsevad üksteise kõrval kämblalaiuste vahedega ja näoga ühes suunas
koondrivi	– võimlejad asetsevad rohkem kui kaheviirulises ravis üksteise suhtes ühesammulistel kaugustel ja kämblalaiustel vahedel
ava(lahk)rivi	– võimlejate asetus, kus kaugused ja vahed on suuremad, kui koondravis
rida	– kaheviirulises ravis kaks teineteise taga seisvat võimlejat
kolonn	– võimlejad asetsevad üksteise taga
maleasetus	– võimlejad asetsevad malelaua samavärvilise ruudustikuna
diagonaal	– võimlejate asetus või liikumine põhisuunast vaadatuna väljaku diagonaalil
kujundliikumine	– liikumine mingi kujundi moodustamisel, näit. kaheksa, nelinurk, kaar jne
ring (sõõr)	– võimlejate liikumine või asetus ringikujuliselt
nelinurk	– võimlejate liikumine või asetus nelinurgana
kaar	– võimlejate asetus või liikumine poolringina
siksak	– võimlejate asetus või liikumine murdjooneliselt



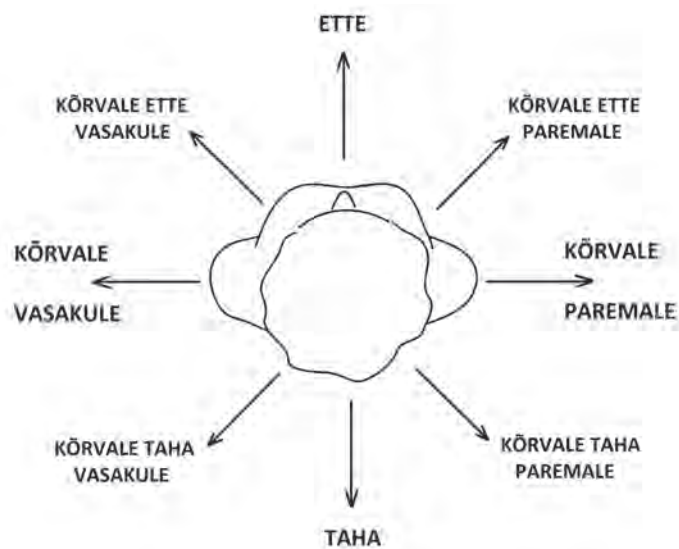
Joonis 1. Teljed

püst(vertikaal)telg A	– telg, mis läbib võimlejat pealaest jalatallani
rõht(horisontaal)telg B	– telg, mis on risti püstteljega ja läbib võimlejat küljest küljeni
nool(sagitaal)telg C	– telg, mis on risti püstteljega ja läbib võimlejat eest taha



Joonis 2. *Tasapinnad*

- püst(vertikaal)pind A** — pind, mis läbib võimleja ülalt küljelt küljele
- ees(frontaal)pind** — püstpind, mis paikneb võimleja ees
- tagapind** — püstpind, mis paikneb võimleja taga, paralleelne eespinnaga
- rõht(horisontaal)pind B** — pind, mis on aluspinnaga paralleelne
- nool(sagitaal)pind C** — pind, mis läbib võimlejat eest taha
- külgpind** — püstpind, mis asub võimlejast paremal või vasakul, risti ees- või tagapinnaga
- kaldpind** — püstpinnast ja rõhtpinnast erineva nurga all olev pind



Joonis 3. *Suunad*

sisse	– jäsemete liikumine keha püsttelje suhtes lähemale
välja	– jäsemete liikumine keha püsttelje suhtes kaugemale
samapoolne	– jala või käe liigutus kõrvale
vastaspoolne	– jala või käe liigutus vastaskülje poole

VÕIMLEJA SUHE KAASLASE VÕI VAHENDIGA

rinnati	– asend rinnaga kaaslase poole
rinnutsi	– asend rind vastu kaaslase rinda
seljati	– asend seljaga kaaslase poole
selitsi	– asend seljaga vastu kaaslase selga
küljeti	– asend küljega kaaslase poole
külitsi	– asend külg vastu kaaslase külge
kohastikku	– asend täpselt vastamisi seljati (rinnati)
vaheliti	– asend vahekohtadel
pärildi	– asend üksteise taga (eespoolega samas suunas)
pihutsi	– asend pihud vastu kaaslase pihke
tallutsi	– asend tallad vastamisi
möödumine seljati	– kaaslased mööduvad seljad vastamisi
möödumine vasakult (paremalt)	– kaaslased mööduvad vasakult (paremalt) poolt
põimumine	– kaaslased mööduvad kord vasakult, kord paremalt poolt

KEHAASENDITE ÜLDMÕISTED

seis	– asend jalgadel, kätel, turjal, kere püsttelg alusega 45–90°
lamang	– keha on toetuspinna suhtes alla 45° nurgaga
toeng	– asend, kus õlavööde on kõrgemal toetuspunktidest
painutus	– keha kaarjas asend ette, kõrvale, taha, ette-vasakule, ette- paremale jne
kallutus	– sirutatud kere langetatud ette või taha
ripe	– asend, kus õlavööde on madalamal hoidepunktidest
nurkasend	– kere ja jalad moodustavad täisnurga
kägar	– jalad koos ulatusvõimeni kõverdatud, selg kumerdatud
upp	– kere ja jalgade vahel teravnurk

KÄTE ASENDID

PIHKUDE JA SÕRMEDE ASENDID

pihud sees	– pihud pööratud kere poole või vastamisi
pihud väljas	– pihud pööratud kõrvale
pihud ees	– pihud pööratud ette
pihud taga	– pihud pööratud tahta
pihud all	– pihud pööratud alla
pihud ülal	– pihud pööratud üles
käed rusikas	– labakäsi kokku pigistatud ja sõrmed kõverdatud rusikasse

ASENDID SIRGETE KÄTEGA

Asendid määratletakse käte asukoha järgi võimleja kere suhtes nii püsti, selili, kõhuli kui ka muudes asendites

all



– sirged käed piki keha, pihud sees

ees



– käed tõstetud 90° ette õlgade laiuselt, pihud sees

taga



– käed tõstetud õlgade laiuselt 45° tahta, pihud sees

kõrval



– käed tõstetud 90° kõrvale, pihud all

ülal



– käed tõstetud õlgade laiuselt vertikaalselt üles, pihud sees

vasakul



— käed tõstetud vasakule, pihud all

paremal



— käed tõstetud paremale, pihud all

Käte vahepealsed asendid:

ees all



— käed tõstetud 45° ette õlgade laiuselt

ees ülal



— käed tõstetud 135° ette õlgade laiuselt

ees kõrval



— käed tõstetud 90° ette õlgade laiuusest laiemalt

ees kõrval all



— käed tõstetud 45° ette õlgade laiuusest laiemalt

kõrval all



— käed tõstetud 45° kõrvale

ees kõrval ülal



— käed tõstetud 135° ette
õlgade laiusest laiemalt

ülal kõrval



— käed tõstetud üles õlgade
laiusest laiemalt

ristis ees all



— risti asetatud käed tõstetud
45° ette

ristis ülal ees



— risti asetatud käed tõstetud
135° ette

ASENDID KÕVERDATUD KÄTEGA

käed puusal



— pihud puusadel, sõrmed ees,
pöial taga

käed rinnal



— kõverdatud käed õlgade
joonel, sõrmed vastamisi,
pihud all

käed vaheliti ees



— käed kõverdatuna ees
küünarvartega vaheliti, pihud
all

käed ristis rinnal



– käed kõverdatud, asetatud rinnale randmetega risti

käed kuklal



– käed kõverdatud, pihud asetatud kuklale sõrmedega vastamisi

käed õlgadel



– käed kõverdatuna ees, sõrmed õlgadel

käed kõrval õlgadel



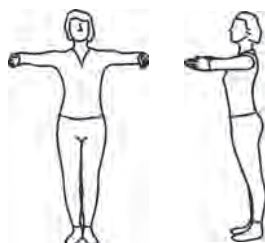
– käed kõverdatult kõrval, sõrmed õlgadel

käed kõrval, nurkselt üles



– käed nurkselt kõrval, küünarvarred vertikaalselt üles

käed kõrval, nurkselt ette



– käed nurkselt kõrval, küünarvarred horisontaalselt ees

käed ees, nurkselt üles



– käed nurkselt ees, küünarvarred vertikaalselt üles

käed sulgringselt



— käed viidud ringselt ette või üles, sõrmed vastamisi

käed avaringselt



— käed viidud ringselt ette või üles, ring avatud

KÄTESEONGUD

pihkseong

— käed seotud, pihud vastamisi

konksseong

— kahe käe kõverdatud sõrmed seotud

ranneseong

— kaaslaste käed seongus, hoides teineteise randmeist

sõrmseong

— sõrmed vaheliti seotud

küünarseong

— paarilistel küünarvarred seotud

õlavarsseong

— paarilised kõrvuti või rinnati hoidega teineteise õlavartest

põimseong

— võimleja käed seotud parema käe hoidega vasaku käe randmest ja vasaku käega kaaslaste parema käe randmest

JALGADE ASENDID JA SEISUD

Asendid määratletakse jalgade asukoha järgi võimleja kere suhtes nii püsti, selili, kõhuli, külili kui ka muudes asendites

SIRGETE JALGADEGA

all



— jalg või jalad kerega sirgjoonel

ees



— jalg või jalad tõstetud 90° ette

ees all



— jalg või jalad tõstetud 45° ette

ees ülal



— jalg või jalad tõstetud 135° ette

taga



— jalg või jalad tõstetud 45° taha

kõrval



— jalg tõstetud 90° kõrvale

kõrval all



— jalg tõstetud 45° kõrvale

tugijalg

— jalg, millel on keharaskus

vabajalg

— jalg, millel ei ole keharaskust

tõukejalg

— jalg, millelt toimub tõuge hüppeks

hoojalg

— jalg, millega antakse hoog pöördeks või hüppeks

algseis



— seis kannad koos, põiad avatud

päkkseis



— seis päkkadel

pöidseis



— seis ülesirutatud põidadel

sulgseis



— seis koos põidadega

kandseis



— seis kandadel

harkseis



— seis harkisjalu õlgadelaiuselt (erivormid kitsas ja lai harkseis)

ristseis



— seis ristis jalgadega, keharaskus mõlemal jalal

käärseis



— seis üks jalg ees, teine taga, keharaskus mõlemal jalal

sammseis



— seis ühel jalal, teine jalg sirutatud ette, kõrvale või taha põrandale

kallutus(nurk)seis



— seis ettekallutatud kerega, selg sirge

toengnurkseis



— nurkasend käte ja põidade toetusel rinnati aluspinnale, kere ja jalad moodustavad täisnurga

uppseis



– seis ulatusvõimeni ette painutatud kerega

rõhtseis



– seis ühel jalal, kere kallutatud ette, teine jalg taga

külgrõhtseis



– seis ühel jalal, kere kallutatud kõrvale, teine jalg kõrval

tagarõhtseis



– seis ühel jalal, kere kallutatud või painutatud taha, teine jalg ees

KÕVERDATUD JALGADEGA

põlvetõste



– põlv tõstetud ette või kõrvale

sääretõste



– sääär tõstetud taha

puuteseis












– seis, vabajala põia puude vastu tugijalga

täiskükk



– jalad põia-, põlve- ja puusaliigesest kõverdatud, kere ja jalad moodustavad teravnurga, selg sirge

kükk		– jalad põia-, põlve- ja puusaliigesest kõverdatud, kere ja jalad moodustavad täisnurga, selg sirge
poolkükk		– jalad kergelt kõverdatud puusa- ja põlveliigesest, selg sirge
kumerkükk		– poolkükis selg kumerdatud, pea rinnal
toengkükk		– täiskükk, käed toetatud maha
toengkägar		– täiskükk, selg kumerdatud, käed maas toengus
väljaseade		– tugijalg kõverdatud, teine jalg kõrval (ees, taga) põial
kallutusväljaseade		– väljaseades kere kallutatud sirgele jalale vastassuunas
väljaseadekükk		– kükk ühel jalal, teine toetub kõrvale (ette, taha)
toengväljaseade		– väljaseadekükk käte toetusel

väljaaste



- pikk samm ette (kõrvale, taha), väljaastejalg kõverdatud, teine jalg sirge, kere püsti

väljaastekükk



- sammuga ette, taha või kõrvale laskumine kükki, mõlemad jalad kõverdatud

kallutusväljaaste



- väljaaste, kere kallutusega väljaastatud jala suunas

põlvitus



- seis põlvedel, põiad toetuvad maha

kallutuspõlvitus



- põlvituses kerekallutus taha (ettekallutusel põiad fikseeritud vahendi või kaaslasega)

põlvitus ühel



- seis ühel põlvel, teine jalg nurkselt ees (kõrval) tallal

toengpõlvitus



- põlvitus, käed maas, jalad ja käed kerega täisnurkselt

küünartoengpõlvitus



- põlvitus, käed toengus küünarvartel

toengupp-põlvitus



- põlvituses kere kallutus ette, käed ees maas toengus

toengrõhtpõlvitus



– seis ühel põlvel, käed maas, teine jalg sirutatud taga

väljaseadepõlvitus



– seis ühel põlvel, teine jalg sirgelt kõrval (ees, taga) maas

toengväljaseadepõlvitus



– seis ühel põlvel, käed maas, teine jalg sirgelt kõrval (ees, taga) maas

küünartoengväljaseadepõlvitus



– seis ühel põlvel, käed toengus küünarvartel, teine jalg sirgelt kõrval (taga) maas

külgtõengväljaseadepõlvitus



– seis ühel põlvel ühe käe toengus, teine jalg sirgena kõrval

külgtõengväljaseadepõlvitus küünarvarrel



– seis ühel põlvel küünarvarre toengus, teine jalg sirgena kõrval

ISTED

iste



– istes jalad koos ja sirged

toengiste



– iste käte toetusega

küünartoengiste



– iste küünarvarte toetusega

harkiste



– istes sirged jalad harkis

toengharkiste



– harkiste, käed maas toengus

kägariste



– iste kõverdatud jalgadega, põlved vastu rinda, selg kumerdatud, pea langetatud

toengkägariste



– kägariste, käed maas toengus

põlvitusiste



– iste kandadel, põlved ja põiad maas

käarpõlvitusiste



– põlvitusistes selg kumerdatud, pea langetatud

toengpõlvitusiste



– põlvitusistes käte toeng ees maas

tagatoengpõlvitusiste



– põlvitusistes käte toeng taga maas

kääriste e. spagaat



– istes üks jalg ees, teine taga

harkspagaat



– istes mõlemad jalad sirgelt kõrval

põlvitusiste ühel jalal



– põlvitusiste kannal, teine jalg toetatud maha ette (kõrvale)

poolspagaat



– põlvitusiste ühel jalal, teine sirgena taga maas

iste puusal



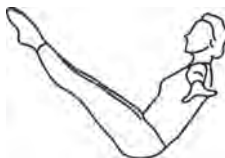
– iste puusal, jalad kõverdatud kõrval

uppiste



– istes kere painutatud ulatusvõimeni ette

nurk(kaal)iste



– istes jalad tõstetud ette, kere kallutatud taha

toengnurk(kaal)iste



– istes jalad tõstetud ette, kere kallutatud taha, käed maas toengus

puutenurkiste



– nurkiste, üks jalg puuteasendis

rististe



– istes kõverdatud jalad säärttega risti

tallutsiiste



– iste kõverdatud jalgadega tallad koos, põlved suunatud kõrvale

tõkkeiste



– istes üks jalg sirutatud ette, teine kõverdatult kõrval

puutetõkkeiste



- tõkkeistes ees oleva jala põid kõverdatud vastu kõrval oleva jala reit

puuteiste



- iste, jalg puuteasendis

LAMANGUD

kõhuli(lamang)



- keha eespinnaga rõhtsalt vastu maad, pihud maas õlgade juures

kõhuli küünartoengus



- alakeha vastu maad küünarvarte toengus

selili



- keha tagapinnaga rõhtsalt vastu maad

külili



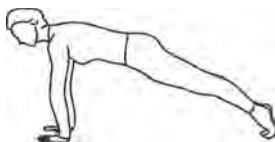
- keha küljega rõhtsalt vastu maad, samapoolne käsi ülal pihuga maas

külili küünartoengus



- alakeha küljega vastu maad küünarvarre toengus

toenglamang



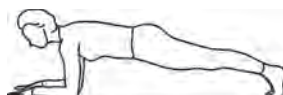
- asend sirgete käte ja põidade toetusel rinnati aluspinnale

ülesirutustoenglamang



- toenglamang nõgusa seljaga sirgete käte ja põidade toetusel

küünartoenglamang



- asend küünarvarte ja põidade toetusel rinnati põrandale

**põlv(itus)toeng-
lamang**



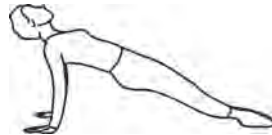
— asend sirgete käte, põlvede ja sääрте toetusel rinnati põrandale

**küünarpõlvtoeng-
lamang**



— asend küünarvarre, põlvede ja sääрте toetusel rinnati põrandale

tagatoenglamang



— asend sirgete käte ja kandade toetusel seljati põrandale

**turitoenglamang
(toenglamang
turjal)**



— asend turja ja põidade toetusel seljati põrandale

külgoenglamang



— asend sirge käe ja põidade toetusel küljeti põrandale

**küünarkülgoeng-
lamang**



— asend küünarvarre ja põidade toetusel küljeti põrandale

upplamang



— lamang ülaseljal, sirged jalad ees ülal

upp turjal



— lamang turjal, sirged jalad ülal, varbad maas

LIIGUTUSED JALGADE, KÄTE, KERE JA PEAGA

tõstmine	— keha, kere või jäsemete rahulik liikumine alt ülespoole
tõus	— üleminek madalamast asendist kõrgemasse
langemine	— hoogne üleminek kõrgemast asendist madalamasse
langetamine	— keha, kere või jäsemete rahulik ühtlane liikumine ülalt alla
laskumine	— aeglane üleminek kõrgemast asendist madalamasse
viimine	— kehaosa sujuv liigutus ühest asendist teise peamiselt röötsuunaliselt
tõukamine	— jäsemete kõverdatud asendist jõuline sirutusliigutus surumise või vastusurvega
tõuge	— ühekordne tõukamine
surumine	— sujuv jõuline tõukamine
tõmbamine	— jäsemete sirgest asendist jõuline kõverdusliigutus (ka vastusurvega)
tõmme	— ühekordne tõmbamine
kõverdamine	— sirgete jäsemete kõverdamine liigestest
sirutamine	— keha või kehaosa kõverdatud asendist sirgeks viimine
painutamine	— kere langetamine ette, taha või kõrvale lülisamba kõverdamisega
pöördpainutamine	— kere pööramine ja painutamine üheaegselt
kallutamine	— kere või keha langetamine ette, taha või kõrvale sirge seljaga
pöördkallutamine	— kere pööramine oma püsttelje ümber samaaegse kallutamise- ga ette, taha
pööramine	— keha või kehaosade liikumine ümber oma pikitelje
sissepööramine	— parema (vasaku) käe või jala pööramine pikitelje ümber vastupäeva (päripäeva)
väljapööramine	— parema (vasaku) käe või jala pööramine ümber pikitelje päripäeva (vastupäeva)
pendeldamine	— kehaosa korduv liikumine antud amplituudi ulatuses edasi-tagasi
veere	— sujuv rullumine lamangus ümber püsttelje küljelt küljele
veere ette	— põlvitusest tahapainutatud kerega langemine ette rinnale
veere taha	— kükist või kägarast langemine kumerale seljale
veeremine	— pöörlemine lamangus ümber püsttelje
vetrumine	— jalgade korduv nõtkete liigutus (kõverdamine ja sirutamine)
vibutamine	— lühikeste rütmiliste liigutuste sooritamine jala, käe või kerega
vibutus	— ühekordne vibutamine
järelvibutus	— vibutusele järgnev süvendatud vibutus
hoog	— keha või kehaosa hoogne liikumine inertsil mõjul
hooring	— hooga sooritatud ringitaoline liigutus

kaarhoog	– hooga sooritatud kaaretaoline liigutus
altkaar	– kaaretaoline liigutus alt läbi
ülaltkaar	– kaaretaoline liigutus ülalt läbi
ringitamine	– keha või kehaosade liikumise sooritamine ringselt
hargitamine	– jalgade lahkuviimine kõrvale
kääritamine	– jäsemete lahkuviimine suunaga ette ja taha
ristitamine	– jäsemete asetamine risti
kaartõstmine	– jala tõstmine kaarjalt
raputamine	– keha või kehaosade korduv, kiire ja lõtv liigutamine
lõdvestamine	– keha või kehaosade täielik lihaspinge tahteline vähendamine
lõdvestushoog	– lõdva kere või kehaosade hoogne langetamine
laine	– lainetaolise liigutuse sooritamine
lainetamine	– lainetaolise liigutuse korduv sooritamine
käe laine	– lainetaolise liigutuse sooritamine käega (kätega): algab õlavarrest, läbib käsivarre ja labakäe
labakäe laine	– labakäega lainetaolise liigutuse sooritamine: algab randmest, läbib käelaba ja sõrmed
plaksutamine	– pihkude kokkulöömine
puude	– kehaosa või põranda puudutamine ilma toetuseta
ülesirutus	– keha painutamine kaarjalt taha

KEHALIIKUMINE TERVIKLIKULT

laine ette	– keha terviklik lainetaoline liigutus, mis algab põlvedest, läbib puusad, rindkere ja pea
laine taha	– vastandliikumine keha lainele ette
laine kõrvale	– keha terviklik lainetaoline liigutus kõrvale
terviklik hoog	– impulsile järgnev hoog, mis läbib inertsil mõjul keha erinevates suundades ja pindades
terviklik lõdvestus	– kogu keha lihaspinge tahteline vähendamine vajumisega alla
päkkadel pööre	– pööre väikeste sammudega päkkadel
ristsammuga pööre	– ühe jala asetamisega eest risti pööre päkkadel
samapoolne pööre	– pööre ühel jalal, sooritatakse tugijala poole
vastapoolne pööre	– pööre ühel jalal, sooritatakse vabajala poole
spiraalpööre	– pööre lainega
veere üle pöidade	– laskumine veeredes üle põia kumeruse põlvitusse, kõhuli, rinnale
hoogtõus pöidseisu	– hooga tõus põlvitustest ülesirutatud pöidadele

SAMMUD (KÖNNID)

kõnd	— korduv sammude sooritamine, jalal või jalgadel on aluspinnaga pidev kontakt
võimlemissamm	— põia sirutusega samm, vastaskäsi liigub sirgelt ette, teine käsi taha
rõhksamm	— samm jala rõhutatud mahaasetamisega ükskõik millisel taktiosal
kandsamm	— samm kandadel sirgete jalgadega
päksamm	— samm päkkadel
pöiasamm	— samm sirgete jalgadega, vetrudes põidadest
punkteeritud samm	— võimlemissamm varvaste punkteeritud asetamisega maha
koputussamm	— samm juurdetuleva jala koputamise tugijala kannal juures
ristsamm	— samm jalga eest või tagant risti asetades
kägarsamm	— samm kägarasendis
kükksamm	— samm kükkasendis
luisksamm	— samm sirge vabajala libistamisega mööda põrandat risti ette alla
juurdevõtusamm	— igal sammul tuuakse teine jalg juurde
möödavõtusamm	— pikk samm, millele järgneb lühem samm (astutakse tugijalast mööda)
vahetussamm	— juurdevõtusammule järgneb samm sama jalaga, järgmist sammu alustatakse teise jalaga
väljaastesamm	— samm väljaastega
põlvetõstesamm	— samm põlve tõstmisega
sääretõstesamm	— samm sääre tõstmisega (jalg kõverdub taha)
hiiliv samm	— sammul ette sääretõste taha ja läbi põlvetõste jalga ette varbale, tugijalg kõver
libistav samm	— samm jala libistamisega (nagu uisutaja)
lohistav samm	— samm vabajala sirutatud põia lohistamisega tagant ette
rulluv samm	— samm rullumisega kannalt päkale või päkalt täistallale
jalatõstesamm	— samm sirge jala tõstmisega ette, taha või kõrvale
jalakaartõstesamm	— samm sirge jala viimisega kaarselt eest taha või tagant ette
vetruv samm	— samm põlvist vetrudes
vetruv jalasirutussamm	— vetruval sammul jala sirutus ette alla
vahelduv vetrumine	— paigal vetrumine keha raskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele

galoppsamm	– sammuga ette, taha või kõrvale, hüpak teise jala juurdetoomisega õhus, maandumine juurdetoodud jalale
polka	– vahetussamm järgneva hüpakuga. Samm sooritatakse 2/4-taktimõõdus
hüplev polka	– hüpak takti 1.osal, millele järgneb vahetussamm. Hüpleva polka liikumise juures toimub kerge vetrumine põlvedest ja põidadest. Samm sooritatakse 2/4-t/m
valsisamm	– järgnevalt pikk samm, jalg juurde ja lühike samm. Samm sooritatakse 3/4-taktimõõdus ja rõhutatakse 1.taktiosa
suur valsisamm	– valsisamm, mille esimest sammu pikendatakse kuni väljaasteni

HÜPLEMISED

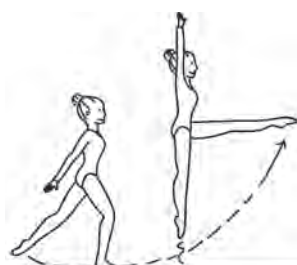
hüpis (hüpak)	– väike hüpe ühel või mõlemal jalal
hüplemine	– kerged pörklevad üleshüpped ühelt või kahelt jalalt
sulghüplemine	– hüplemine kooshoitud põidadega
harkihüplemine	– hüplemine vahelduvalt harki ja kokku
harkishüplemine	– hüplemine harkasendis
käärihüplemine	– hüplemine kääri ja kokku
käärishüplemine	– hüplemine käärasendis
käärhüplemine	– hüplemine käärasenditesse vahelduvalt;
kandhüplemine	– hüplemisega jalad vahelduvalt kannale ette või kõrvale, ka kahe jala tõukelt
löökhüplemine	– hüplemine vahelduvate jala löökidega ette, kõrvale või taha, ka kahe jala tõukelt
ristihüplemine	– hüplemine ristseisu ja kokku
ristishüplemine	– hüplemine ristseisus
kükkihüplemine	– hüplemine kükkasendisse ja püsti
kükishüplemine	– hüplemine kükkasendis
põlvetõstehüplemine	– hüplemine põlvetõstetega ühe või kahe jala tõukelt
sääretõste hüplemine	– hüplemine sääretõstetega ühe või kahe jala tõukelt
jalatõstehüplemine	– hüplemine vahelduva sirge jala tõstmisega ette, taha või kõrvale ühe või kahe jala tõukelt
jalavahetushüplemine	– hüplemine edasiliikumisel, galoppsamm vaheldub hariliku sammuga
juurdevõtuhüplemine	– hüpis ühelt jalalt maandumisega kahele jalale
twisthüplemine	– hüplemine puusa pööretega

HÜPPED

Hüpe on keha õhkutõus paigalt või hoojooksult, ühe või kahe jala tõukelt. Hüpe koosneb äratõukest, õhulennust ja maandumisest.

HÜPPED ÜHE JALA TÕUKELT

jalatõstehüpe ette



— hüpe jalatõstega ette

jalatõstehüpe taha



— hüpe jalatõstega taha

jalatõstehüpe kõrvale

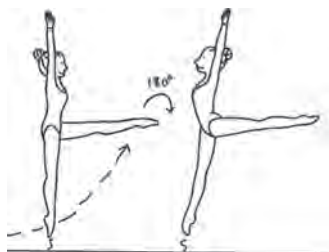


— hüpe jalatõstega kõrvale

jalatõste-pöördhüpe

— jalatõstehüpe, lennul pööre ümber püsttelje pöörates õhus veerand, pool jne ringi; jalatõste säilitatakse kogu hüppe ajal

jalatõstehüpe pöördega



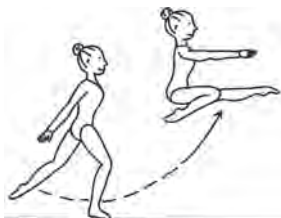
— hüpe jalatõstega ette (taha), lennul pööre ümber püsttelje 180°, maandumine tõukejalele, vabajalg taga (ees)

jalatõstevahetushüpe



— hüpe järgneva jalgade tõstetega ette (taha), maandumine hoojalale; võimalik sooritada ka pöördega

kasakahüpe



- jalatõstehüpe ette või kõrvale tõekejala kõverdamisega

põlvetõstehüpe



- hüpe põlvetõstega ette

põlvetõste-pöördhüpe

- põlvetõstehüpe, lennul pööre ümber püsttelje pöörates õhus veerand, pool jne ringi; põlvetõste säilitatakse kogu hüppe ajal

põlvetõstevahetus-hüpe



- hüpe järgnevate põlvetõstetega ette, maandumine hoojalale; võimalik sooritada ka pöördega.

puutepõlvetõstehüpe



- põlvetõstehüpe, ette tõstetud jalg puuteasendis

puutepõlvetõste-pöördhüpe



- puutepõlvetõstehüpe, lennul pööre ümber püsttelje pöörates õhus veerand, pool jne ringi; puuteasendit säilitatakse kogu hüppe ajal

puuteülesirutushüpe

- hüpe ülesirutusasendis, vabajalg puuteasendis

puutehüpe pöördega

- puutehüppel pööre ümber püsttelje 180°, maandumine hoojalale

sammhüpe



- lennul üks jalg ees, teine taga (käärasendis), maandumine hoojalale

sammhüpe kõrvale



– hüpe jala hooga kõrvale, lennul harkasend

sammhüpe jalgade vahetusega



– lennul vahetada jalgade asendit, maandumine tõukejalale

sammhüpe pöördelt



– 360° pöördelt sooritatud sammhüpe

puutesammhüpe



– puutehüppel hoojala sirutamine ette

sammpuutehüpe



– sammhüppel hoojala kõverdamine puutesse

laihüpe



– sammhüpe, jalad spagaatasendis või üle selle

laihüpe kõrvale



– sammhüpe kõrvale, lennul jalad spagaatasendis või üle selle

laihüpe jalgade vahetusega



– sammhüpe jalgade vahetusega, lennul jalad spagaatasendis, maandumine tõukejalale

laihüpe pöördelt



– 360° pöördelt sooritatud laihüpe

löökhüpe kõrvale



- lennul sirgete jalgade kokkulöömine kõrval, maandumine tõukejalale

löökhüpe ette



- lennul sirgete jalgade kokkulöömine ees, maandumine tõukejalale

löökhüpe taga

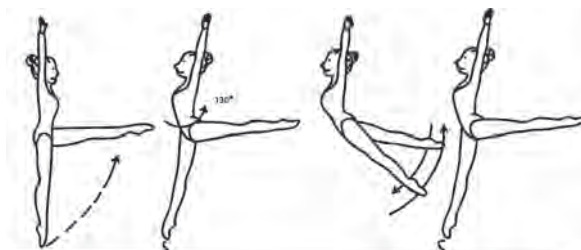


- lennul sirgete jalgade kokkulöömine taga, maandumine tõukejalale

tallutsihüpe

- lennul taldade kokkulöömine, põlved suunatud kõrvale, maandumine tõukejalale

pöördammhüpe



- hüpe jalgatõstega ette. lennul pööre ümber püsttelje 180°, maandumine hoojalale, tõukejalg taga

sammratashüpe

- sammhüpe tagaoleva jala kõverdamisega, kere painutatud taga

lairatashüpe



- laihüpe tagaoleva jala kõverdamisega, kere painutatud taga

pöördammratashüpe

- pöördammhüpe tahavibitava jala kõverdamisega, kere painutatud taga

HÜPPED ÜHE VÕI KAHE JALA TÕUKELT

pöördhüpe

- hüpe koos jalgadega, õhus pööre ümber püsttelje veerand, pool jne ringi

puutehüpe

- lennul kõverdatud hoojala põid vastu tahatõstetud jalga

ratashüpe



- hüpe tagaoleva jala kõverdamisega, teine jalg all, kere painutatud taha

puuteratashüpe



- puutehüpe tagaoleva jala viimisega kõverdatult taha üles, kere painutatud taha

sääretõstehüpe

- hüpe ülesirutatud kehaga ja tahatõstetud säärttega

nurkhüpe



- hüpe koos jalgade ettetõstmisega nurkasendis

põlvetõstehüpe kahega



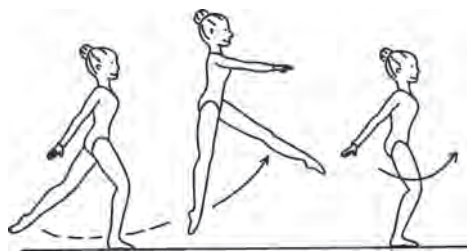
- hüpe mõlema põlve tõstega

upphüpe

- hüpe koos jalgade ettetõstmisega uppasendis

HÜPPED KAHE JALA TÕUKELT

eelhüpe



- juurdevõtuhüpis, mida kasutatakse jalgade kokkutoomiseks kahe jala tõukega hüpetel. Kirjelduses eraldi ei märgita

sulghüpe

- hüpe kooshoitud põidadega

põlvilthüpe

- hüpe põlvitusest taldadele

harkhüpe



- hüpe jalgu hargitades

käärhüpe

- hüpe jalgu kääritades

ülesirutushüpe



- hüpe ülesirutatud kehaga

ülesirutushüpe kõrvale

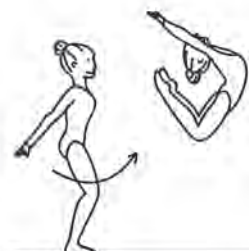


- hüpe keha painutusega kaarjalt külje suunas

puutehüpe pöördega

- puutehüppel pööre ümber püsttelje kõverdatud jala poole

ratashüpe kahega



- hüpe jalgade kõverdamisega taha, kere painutatud taha

■ VAHENDITEGA HARJUTUSTE TERMINID

HÜPITS

Hüpitsat kasutatakse põhiliselt hüppevahendina. Sellega sooritatakse ka viskeid ja erinevaid vigurliikumisi. Hüpitsa pikkus vastab võimleja kasvule. Hüpitsaharjutuste põhihoie on avaringselt mõlema käega hüpitsa otstest ning kirjeldamisel seda eraldi ei märgita. Näiteks: hüpits taga. Sel juhul hüpits on taga, hüpitsa üks ots on ühes, teine ots teises käes, käed kergelt kõverdatud kõrval all.

hüpits ühes käes	— hüpitsa otsad on paremas (vasakus) käes
hüpits sulgselt	— hüpitsa hoie mõlemas käes otstest, labakäed koos
hüpitsa risthoie	— hüpitsa hoie mõlema käega, randmed risti
hüpitsa hoie keskelt	— mõlema või ühe käega hoie hüpitsa keskelt
hüpitsa hoie otsast ja keskelt	— ühe käega hoie hüpitsa keskelt ja teisega otsast
kahe (kolme jne)-kordselt kokkupandud hüpits	— hüpits kokku asetatud kahe- (kolme- jne) kordselt
hüpitsa hooga	— hüpitsa liikumine hooga
hüpitsa pendeldamine	— hüpitsa kiigutamine antud amplituudi ulatuses edasi-tagasi
hüpitsa väike ring	— hüpitsa ringi sooritamine randmest erinevates hoietes, suundades ja tasapindades
hüpitsa keskmine ring	— hüpitsa ringi sooritamine samaaegse küünarliiges(t)e kõverdamisega erinevates hoietes, suundades ja tasapindades
hüpitsa suur ring	— hüpitsa ring samaaegse kä(t)e ringiga erinevates hoietes, suundades ja tasapindades
hüpitsa ringitamine	— järgnevate ringide sooritamine hüpitsaga erinevates hoietes, suundades ja tasapindades
hüpitsa kaheksa	— kaheksataoline hüpitsa liikumine, mis koosneb kahest hüpitsa järgnevast ringist erinevates hoietes, suundades ja tasapindades

hüpitsa veski	– järgnevate väikeste ringide kombinatsioon vahelduva kätetööga
hüpitsa tiirutamine	– hüpitsa liikumine avaringselt samaaegsete hüpitsast ülehüpetega
hüpitsa kahekordne tiirutamine	– hüpits liigub ühel üleshüppel kaks tiiru suunaga ette või taha
hüpitsa tiirutamine silmusena	– hüpitsa tiirutamisel viiakse käed risti ja moodustatakse silmus, millest toimub läbihüpe ette või taha
hüpitsa vise	– hüpitsa viskamine üles ühe või mõlema käega kokkupandult, sõlmitult või lahtiselt
hüpitsa püüe	– hüpitsa püüdmine pärast viset ühe või kahe käega või erinevate kehaosadega
hüpitsa vigurliikumised	– hüpitsa lahtise otsa vedamised, tõmbed, löögid ja ussitaolised liikumised erinevates suundades ja tasapindades

PALL

Pall on dünaamiline vahend, millega sooritatakse kõrgeid ja madalaid viskeid, põrgatusi, veereid kehal ning veeretusi põrandal. Pallitöö elementideks on ka hood, ringid, väänakud ja kaheksad. Võistluspalli läbimõõt on 18–20 cm ning miinimumkaal 400 grammi.

pall pihul (pihkudel)	– labakäsi asetatud pihuga üles, sõrmed kergelt kõverdatult moodustavad pesa pihul olevale pallile
palli külghoie	– mõlema käe kergelt kõverdatud sõrmed toetavad palli külgedelt
risthoie	– palli hoie külgedelt, küünarvarred ristselt
segahoie	– pall mõlema labakäe vahel, ühega alt-, teisega pealhoie
pall käeselgadel	– labakäed asetatud kõrvuti pihkudega alla, sõrmed kergelt painutatud üles, pall toetub käeselgadele
väänakhoie	– pall sissepööratud käe pihul
palli väänakud	– pihul asuva palliga käe pööramised sisse või välja rõht- või püstpinnas
palli pöörlemine (vurr)	– palli liikumine ümber püsttelje (pihul, sõrmel, maas jne)
palli veeretamine	– palli veeretamine mööda maad (käega suunates)
palli veere	– palli veeremine mööda keha, kätt, üle selja jne
palli veere ümber labakäte	– pall ees segahoides sõrmedega vastassuunas, labakäte ring(id) ümber pöörleva palli välja või sisse
palli veere ümber labakäe	– pall ees pihul sõrmedega vastaskülje suunas, labakäe ring ümber pöörleva palli sisse või välja
labakäe ring ümber palli	– labakä(t)ega ring õhus ümber pöörleva või langeva palli

palli suur ring	— palliga ring samaaegse käe ringiga erinevates suundades ja tasapindades
palli pörgatus	— palli jõuline lüke pörandale või mistahes pörkepinnale ja püüdmine
palli pörgatamine	— järgnevad palli pörgatused
palli pörkumine	— viskele järgnev palli õhikutõus pärast kokkupuudet maaga
palli vise	— eelhooga palli viskamine üles erinevale kõrgusele
palli tõukega vise	— palli vise lükkega kõverdatud käe pihult
palli kaarvise	— lennu ajal palli liikumine mööda kaarjoont
palli vise üle õla	— palli kaarvise üle sama- või vastaspoolse õla
palli püüe	— palli püüdmine ühe või kahe käega või erinevate kehaosadega

RÕNGAS

Rõngaga sooritatakse dünaamilisi liigutusi: kõrgeid ja madalaid viskeid erinevates tasapindades, rõnga veereid ja veeretamisi, ringitamisi, tiirutamisi, kaheksaid, läbi- ja ülehüppeid. Võistlusrõnga diameeter on 80–90 cm ja kaal vähemalt 300 grammi.

pealthoie	— hoie mõlema või ühe käega rõngast, pihud (pihk) allapoole
althoie	— hoie mõlema või ühe käega rõngast, pihud (pihk) ülespoole
väljasthoie	— hoie mõlema või ühe käega rõnga välismistest kaartest, pihud (pihk) sissepoole
seesthoie	— hoie mõlema või ühe käega rõnga seesmistest kaartest, pihud (pihk) väljapoole
segahoie	— ühe käega alt, teisega pealthoie või ühega seest-, teisega väljasthoie
sulghoie	— käed teineteise kõrval alt-, pealt- või segahoides
rõnga asendid	— rõngas võib olla rõhtsalt (horisontaalselt), püsti (vertikaalselt) või kaldu. Rõnga asendi märkimisel loetakse põhiasendiks püst- (vertikaal-) asendit ja seda täiendavalt ei märgita. Vertikaalsete rõngaasendite määramisel arvestatakse rõngapinna asetust: eespinnas asetsev on „rõngas ees”; külgpinnas asetsev on „rõngas kõrval”; tagapinnas asetsev on „rõngas taga”. Rõnga asetsemise korral ees (kõrval, taga) ühe külgmise kaarega võimlejale lähemal, nimetatakse rõngas ees (kõrval, taga) piki. Kui rõngapind on paralleelne rõhtpinnaga, märgitakse „rõngas rõhtsalt”
rõngas kaldu	— rõnga kaldasendi puhul märgitakse, millises suunas on rõnga alumine või ülemine kaar. Näiteks pealthoidega rõngas ees piki alumise kaarega kaldu vasakule
rõnga hoog	— hooga sooritatud kaaretaoline liigutus rõngaga
rõnga pöörlemine (vurr)	— rõnga keerlemine ümber oma püsttelje (rõhttelje) pörandal või käes

rõnga veeretamine	– rõnga veeretamine mööda maad kehaosaga lükates
rõnga veere	– rõngas veereb mööda keha (üle selja, õla, mööda kätt jne)
rõnga tagasipöörduv veeretust	– rõnga veeretamine samaaegse randme tõmbega tagasi, mille tulemusena rõngas liigub edasi ja seejärel tagasi
rõnga kaldveeretust	– rõnga veeretamine kaldasendist, mille tulemusena rõngas veereb kaarjoonel
rõnga ring	– ühekordne rõnga ringitaoline liikumine ümber labakäe, käe jne
rõnga ringitamine	– rõnga järgnevad ringid ümber labakäe, käe, kaela, kere või jala
rõnga väike ring	– ringitaoline liigutus rõngaga randmest erinevates suundades ja tasapindades
rõnga keskmine ring	– rõngaga ring samaaegse küünarliigese kõverdamisega erinevates suundades ja tasapindades
rõnga suur ring	– rõngaga ring samaaegse käe ringiga erinevates suundades ja tasapindades
rõnga tiirutamine	– rõnga jätkuv liikumine ette, kõrvale või taha samaaegsete rõngast läbihüpetega
rõnga kaheksa	– kaheksataoline liigutus, mis koosneb kahest järgnevast väikesest, keskmisest või suurest ringist erinevates suundades ja tasapindades
rõnga silmus	– silmusetaline liigutus rõngaga koosneb rõnga hoost, ringiga üleandmisest teise kätte ja järgnevast hoost; tavaliselt sooritatakse selja taga
rõnga pörgatus	– rõnga kukkuda laskmine ja püüdmine pärast pörget maast
rõnga vise	– rõnga viskamine üles ühe või mõlema käega või jalaga erinevates tasapindades ja suundades
rõnga püüe	– rõnga püüdmine ühe või kahe käega või erinevate kehaosadega

LINT (VEDIK)

Linti kasutades hoitakse seda kogu aeg liikumises, joonistades spiraale, sakke, ringe ja kaheksaid ning tehes väikeseid lahtilaskmisi ja suuri viskeid. Võistluslindi miinimumpikkus on 5 meetrit, kaal 35 grammi, lindikepi pikkus on 50–60 cm. Vedik on kepi külge kinnitatud 4–5 m pikkune linik/lai lint. Lindi oskussõnad on kasutusel ka vediku harjutuste kirjeldamisel, kuna nendel on ühesugune põhiliikumine.

lindi hoog	– kaaretaoline liigutus lindiga
lindi väike ring	– ringitaolise liigutuse sooritamine lindiga randmest erinevates suundades ja tasapindades
lindi keskmine ring	– ringitaolise liigutuse sooritamine lindiga samaaegse küünarliigese kõverdamisega erinevates suundades ja tasapindades

lindi suur ring	— lindiga ring samaaegse käe ringiga erinevates suundades ja tasapindades
lindi püstsakid	— lindi siksaki-taoline liikumine püstselt randme liigutustega üles-alla
lindi rõhtsakid	— lindi siksaki-taoline liikumine rõhtsalt randme liigutusega vasakule ja paremale
lindi püstspiraal	— lindi spiraalitaoline liikumine, mis moodustub üksteisele järgnevatest lindi väikestest rõhtringidest, spiraali joonis on püstne
lindi rõhtspiraal	— lindi spiraalitaoline liikumine, mis moodustub üksteisele järgnevatest väikestest püstringidest, spiraali joonis on rõhtne
lindi kaheksa	— kaheksataoline lindi liikumine, mis koosneb kahest väikest, keskmisest või suurest järgnevast ringist erinevates tasapindades
lindi kinnine kaheksa	— lindi kaheksa, hoides ühe käega kepist ja teise käega lindi otsast
lindi vise	— lindi viskamine kepist või lindist käega või jalaga erinevates suundades ja tasapindades
lindi püüe	— lindi püüdmine pärast viset

KURIKAD (VIMPEL)

Kurikaid kasutatakse paaris, s.t. võimlejal on käes kaks kurikat. Kurikatega sooritatakse ringe, kaheksaid, veskeid, väikseid ja suuri viskeid nii ühe- kui kahekaupa. Võistluskurikate pikkus on 40–50 cm, kurikapea diameeter maksimaalselt 3 cm ja ühe kurika miinimumkaal 150 grammi. Vimpel on kepi külge kinnitatud võrdhaarse kolmnurga kujuline kergest riidematerjalist lipp. Kurika oskussõnad on kasutusel ka vimpliga harjutuste kirjeldamisel, kuna neil on ühesugused põhiliikumised.

kurika hoie	— kurika otsa (nupu) hoie kõverdatud sõrmede ja pöidla vahel nii, et kurikas saaks vabalt liikuda
kurika hoog	— hooga sooritatud kaaretaoline liigutus kurikaga
kurika väike ring	— ringitaoline liigutus kurikaga randmest erinevates hoietes, suundades ja tasapindades
kurika keskmine ring	— ringitaoline liigutus kurikaga samaaegse küünarliigese kõverdamisega erinevates hoietes, suundades ja tasapindades
kurika suur ring	— kurikaga ring samaaegse käe ringiga erinevates hoietes, suundades ja tasapindades
kurika veski	— järgnevate väikeste ringide kombinatsioon vahelduva kätetööga
kurika vise	— kurika(te) viskamine üles korruga või järgnevalt, ühe või kahe käega
kurika püüe	— kurika(te) püüdmine pärast viset

LINIK

Linik on 2 m pikkune õhuline riidematerjal, mille laiuks on tavaliselt riide laius.

liniku kaugem serv	– liniku serv, mis on võimlejast kaugemal
liniku lähem serv	– liniku serv, mis on võimlejale lähemal
liniku hoie	– liniku hoidmine sõrmedega pikemast või lühemast servast, ühest nurgast jne
pealthoie	– hoie mõlema või ühe käe sõrmedega, peopesa suunatud alla
althoie	– hoie mõlema või ühe käe sõrmedega, peopesa suunatud üles
liniku hoie otsast	– liniku kogu lühema serva hoie peos
liniku ümberhaare	– liniku lahtilaskmine ühest või kahest käest ja haaramine teisest servast või nurgast harjutust katkestamata
liniku hoog	– kaaretaoline liigutus linikuga
liniku ring	– linikuga ringitaolise liigutuse sooritamine ühe või kahe käe hoidega
liniku pall	– kahe käe hoidega liniku laiemast servast – ühe käe kaar kõrvalt-ülalt sisse ja käte ümberhaare
liniku liblikas	– mõlema käe pealthoie liniku pikemast servast, linik ees: käeselgade kokkuviiemisega sooritatakse käte ring üles välja, peopesade kokkutoomisega sooritatakse ring alla välja
liniku kaheksa	– mõlema käe pealthoidega liniku laiemast servast või ühe käe hoidega liniku nurgast sooritatakse linikuga kaheksataoline liigutus ühe või kahe käega (korruga või järgnevalt)
liniku lainetus	– lainetaoliste liigutuste sooritamine linikuga
liniku spiraal	– spiraalitaolise liigutuse sooritamine linikuga
liniku vise	– ühe või kahe käega liniku viskamine üles
liniku püüe	– liniku püüdmine pärast õhulendu kä(t)ega või kehaosadega

KEPP

Kepp on pilliroost, plastmassist või puust varb. Kepiharjutuste kirjeldamisel pealthoiet kepi otstest eraldi ei märgita (näit. "kepp ees"). Sel juhul on kepp rõhtsalt ees, mõlema käe pealthoidega kepi otstest.

pealthoie	– hoie mõlema või ühe käega kepi, pihud (pihk) allapoole
althoie	– hoie mõlema või ühe käega kepi, pihud (pihk) ülespoole
segahoie	– hoie mõlema käega kepi, üks käsi pealt-, teine althoides
pöördhoie	– hoie kepi sissepööratud kä(t)ega
sulghoie	– hoie kepi käed koos
kepi lähem ots	– kepiots, mis on võimlejale lähemal
kepi kaugem ots	– kepiots, mis on võimlejast kaugemal
kepi vaba ots	– kepiots, millest ei hoita kinni

kepi asendid	— kepp võib olla rõhtsalt (horisontaalselt): mõlemad otsad võimlejast ühekaugusel või üks ots võimlejast kaugemal; püsti (vertikaalselt) või kaldu. Kepi asendite märkimisel loetakse põhiasendiks rõhtasendeid, kus kepi otsad on võimlejast ühekaugusel. Rõhtasendil, kus kepi üks ots on võimlejast kaugemal (kepp asub noolteljel), lisatakse sõna “piki”. Samuti tuleb märkida vertikaalasendis oleva kepi kohta “kepp püsti”, ja kaldasendis oleva kepi kohta – “kepp kaldu”
kepp all	— kepp rõhtsalt all, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, mõlema käe pealthoidega kepi otstest
kepp ees	— kepp rõhtsalt ees mõlema käe pealthoidega otstest, kepiotsad võimlejast ühekaugusel
kepp paremal (vasakul)	— kepp pealthoidega otstest rõhtsalt paremal (vasakul) pool all või kõrval, kepiotsad võimlejast ühekaugusel, üks kepiots kehast eespool, teine tagapool
kepp taga	— kepp rõhtsalt taga mõlema käe hoidega all, kepiotsad võimlejast ühekaugusel
kepp ülal	— kepp pealthoidega otstest rõhtsalt ülal pea kohal, kepiotsad võimlejast ühekaugusel
kepp ees piki	— kepp ees noolteljel, üks kepiots võimlejale lähemal, teine kaugemal; kahe käe hoide korral hoiab üks käsi keppi teisest eestpoolt
kepp kõrval piki	— kepp kõrval rõhtteljel, üks kepiots on võimlejale lähemal, teine kaugemal
kepp ülal piki	— kepp ülal rõhtsalt (noolteljel), kahe käe hoide korral üks käsi hoiab keppi teisest eestpoolt
kepp püsti	— kepp vertikaalselt ees, kõrval või taga, õhus või maas
kepp kaldu	— asend, kus kepp ei ole rõht- ega püstiasendis; kirjeldamisel märkida asend ja millises suunas on kepp kaldu
kepp õlal	— kepp püstiselt toetudes ülemise otsaga õlale, alumisega pihule
kepi üleandmine	— kepi andmine ühest käest teise harjutust katkestamata
kepi ümberhaare	— kepi haarde või hoide muutmine
kepi hoog	— hooga sooritatud kaaretaoline liigutus kepi
kepi pendeldamine	— kepi liikumine antud amplituudi ulatuses edasi-tagasi
kepi pööramine	— aeglane kepi asendi muutmine ümber kepi piki- või risttelje
kepi pöörlemine	— kepi keeramine ümber risttelje sõrmede vahel või ümber labakäe ilma seisakuteta
kepi veeretamine	— kepi veeretamine käega (teise kepi) lükates mööda maad
kepi veere	— kepi veeremine mööda keha (kätt, jalga, selga jne)
kepi ring	— hoidega kepi ringitaolise liigutuse sooritamine
kepi kaheksa	— hoidega kepi otsast kaheksataoline liigutus, mis koosneb kahest järgnevast ringist erinevates tasapindades ja hoietes
kepi vise	— kepi viskamine üles ühe või kahe käega
kepi püüe	— kepi püüdmine pärast viset ühe või kahe käega

■ AEROOBICA TERMINID JA PÕHILIIKUMISED

Aeroobikas sooritatakse põhisamme ja –liikumisi, millel on oma kindlad nimetused.

Terminoloogia pärineb inglise keelest ning on kasutusel rahvusvaheliselt.

Kogu maailmas levinud terminoloogia on sarnane ja seetõttu ka kõigile üheselt arusaadav.

Põhisamme on võimalik varieerida, kasutades:

- tempo muutmist, rütmiseerimist
- suundade muutmist (ette, taha, kõrvale, diagonaali, ringselt, pöördega)

SAMMUD (*Low Impact*):

kõnd (<i>walk</i>) – 1 löök	– korduv sammude sooritamine liikudes ette, taha, kõrvale, diagonaali, ringselt
marss (<i>march</i>) – 1 löök	– põlvi kõrgele tõstes korduvate sammude sooritamine
V-samm (<i>V-step</i>) – 4 lööki	– järgnev astumine ette-harki (löögid 1–2) ja taha-kokku (3–4), sooritatakse ka pöördega
A-samm – 4 lööki	– järgnev astumine taha-harki (löögid 1–2) ja ette-kokku (3–4), sooritatakse ka pöördega
mambo – 4 lööki	– astumine ette (1–2) ja taha (3–4) või risti ja kõrvale
minimambo – 2 lööki	– ½ mambo
6 sammu mambo – 6 lööki	– alustades sammuga ette-risti, kõrvale või taha-risti
pivot-pööre (<i>pivot turn</i>) – 4 lööki	– mambo sammudega pööre 360°

ruutsamm (<i>box-step</i>) – 4 lööki	– 1.variant: samm ette-risti (1), taha (2), kõrvale (3), ette (4) , n.ö.“nelja nurka”; 2. variant: samm ette (1), ette-risti (2), taha (3), kõrvale (4)
samm juurde (<i>step touch</i>) – 2 lööki	– samm kõrvale (1), teine juurde (2); ka ette, taha, pöördega
ristsamm (<i>grape wine</i>) – 4 lööki	– samm kõrvale (1), teine taha-risti (2), uuesti kõrvale (3) ja teine juurde (4); ka pöördega
põlvetõstesamm (<i>knee lift</i>) – 2 lööki	– samm (1) põlve tõstmisega (2); ka liikudes ette, taha, pöördega
sääretõstesamm (<i>heel lift</i>) – 2 lööki	– samm (1) sääre tõstmisega (2); ka liikudes ette, taha, pöördega
samm-põlvetõste / sääretõste (<i>step knee/curl</i>) – 4 lööki	– samm ette (1), teise jala põlvetõste/sääretõste (2), samm taha (3) ja teine juurde (4)
väljaseadesamm (<i>lunge</i>) – 2 lööki	– päka terav puudutus kõrvale koos kerge keharaskuse kandmi- sega (1) ja jalg tagasi juurde (2); ka taha, pöördega
vahetussamm (<i>chasse/ shuffle</i>) – 2 lööki	– libisev vahetussamm kõrvale ühe (1–2) ja teise jalaga (3–4), tantsulise liikumisega nimetus ka tša-tša-tša
jalalööksamm (<i>kick ball change</i>) – 2 lööki	– jala löök ette (1) ja kaks sammu paigal rütmiseeritult (2)
puudutussamm (<i>tap step</i>) – 2 lööki	– samm ühe jalaga (1), teise jala päka puudutus tugijala juurde, kõrvale, ette, taha (2)
hüpissamm – 4 lööki	– variatsioon – kaks sammu kõrvale juurde: sammuga kõrvale hüpis (1), maandumine juurdetoodud teisele jalale (2), samm kõrvale (3) teine juurde (4)

HÜPLEMISED (*High Impact*):

jooks (<i>running</i>)	– korduv sammude sooritamine paigal, liikudes ette, taha, kõrvale, diagonaali, ringselt jne
sulghüplemine	– hüplemine kooshoitud põidadega
harkihüplemine (<i>jumping jack</i>) – 2 lööki	– hüplemisega jalad vahelduvalt harki (1) ja kokku (2)
käärhüplemine (<i>ski</i>)	– hüplemine käärasenditesse vahelduvalt
jalavahetushüplemine (<i>go-go, pony</i>) – 2 lööki	– hüplemine jalalt jalale: hüpis kõrvale (1) ja kaks sammu paigal – rütmiseeritult (2)
põlvetõstehüplemine (<i>jumping knee lift</i>) – 2 lööki	– hüplemine põlvetõstetega vahelduvalt, ka kahe jala tõukelt, topelt, liikudes, pöördega

- pendelhüplemine** — hüplemine vahelduvate jala tõstetega kõrvale
- twisthüplemine** (*twist*) — hüplemine puusa pööretega
- kandhüplemine**
(*heel dig*) — hüplemisega jalad vahelduvalt kannale ette või kõrvale, ka kahe jala tõukelt
- galopphüplemine** — hüplev liikumine galoppsammudega kõrvale (ette, taha)
- löökhüplemine**
(*skipping*) — hüplemisega vahelduvad jala löögid ette, kõrvale või taha, ka kahe jala tõukelt

AKROBAATILISTE HARJUTUSTE TERMINID

Akrobaatilised harjutused on staatilised harjutused, pöörlimestega seotud keha liikumised ja püramiidid. Püramiidideks nimetatakse mitmesuguste asendite ja hoidmisviiside abil moodustatud võimlejate rühma esinemisharjutusi. Akrobaatilised asendid on mitmesugused püsi (2 sek) või hetkpüsi (1 sek) asendid, mis võivad esineda ka liikuva keha lennufaasis, näiteks kägarasend salto sooritamisel.

STAATILISED HARJUTUSED

tiriasend

— sirutatud kehaasend pea all, jalad ülal

turiseis



— tiriasend, aluspinnale toetatakse turja ja kuklaga, käed on maas või toetavad keha

tiritamm



— seis käte ja pea toetusel, jalad ülal

rinnalseis



— tiriasend, aluspinnale toetatakse rinna ja kätega

küünarseis



– seis küünarvartel, jalad ülal

kätelseis



– seis kätel, jalad ülal

sild



– taha painutatud kehaasend seljati aluspinnale, maha toetuvad sirged käed ja sirged jalad

DÜNAAMILISED HARJUTUSED

veere

– sujuv rullumine lamangus ümber püsttelje küljelt küljele

veere ette

– põlvitusest tahapainutatud kerega langemine ette rinnale

veere taha

– kükist või kägarast langemine kumerale seljale

harkveere

– harkseisust, harkistest langemine kumerale seljale

harkveere pöördega

– harkistest langemine vasakule küljele, veere üle selja paremale ja tõus uuesti harkistesse, käte hoie reiest kindra lähedalt

tirel

– keha ring üle pea ette või taha veeremisega kumeral seljal

tirel ette

– keha ring üle pea ette, aluspinda puudutavad kordamööda käed, turi, selg, tuharad ja jalad, veerel käte haare säärtest

tirel taha

– keha ring üle pea taha, aluspinda puudutavad kordamööda tuharad, selg, turi, kukal, käed ja jalad, veerel käte haare säärtest

upptirel

– sirgete jalgadega tireli sooritamine

pikk tirel

– tirel ette jalgade tugeva tõukega ning käte asetamisega ulatuskaugusele

hüppetirel

– jalgade tõukele järgneb sirutatud jalgadega lühike lennufaas

lendtirel

– hoojooksult tugevale tõukele järgneb sirutatud kehaga lennufaas

pöördtirel

– veerel ette jalad risti, tõusul pööre 180°

tirel taha üle öla

– veerel turjale jalgade sirutamine üles ja veere üle öla rinnale

tanktirel	– tireli sooritamine paaris teineteise säärttest hoides (lähteasendis üks selili, teine alumise kohal)
kaartõus	– upplamangust siruliigutusega tõus püsti
ratas	– keha lennufaasita ring ette, taha või kõrvale käte ja jalgade järjestikuse toenguga
sildring	– keha aeglane ring ette või taha üle kätelseisu ühe jala hoo ja teise tõukega või kahe jala tõukega ning käte toetumisega üheaegselt aluspinnale, tõus ühele või kahele jalale
tempohüpe	– paigalt või hoojooksult hüpe üles ühelt või kahelt jalalt, keha kallutatud ette samaaegse kätehooga üles, maandumine ühele jalale, teine ees all
hüpe kätelt jalgadele (kurbett)	– kätelseisust lend pöörlemisega taha jalgadele
hüpe taha kätelseisu	– seisust hüppega taha järgneb pöörlev lennufaas maandumisega kätelseisu
kätelring	– keha hoogne ring ette või taha üle kätelseisu lennufaasiga enne või pärast käte tõuget, maandumine ühele või kahele jalale; kätelringe sooritatakse paigalt tempohüppelt või hoojooksult
kätelring pea toetusel	– keha hoogne ring ette kõverdatud käte ja pea toetusel, maandumine ühele või kahele jalale
kätelring kõrvale	– keha hoogne ring kõrvale üle kätelseisu lennufaasiga pärast käte tõuget, maandumine seljati liikumissuunda
salto	– keha ring kägarasendis üle pea ette või taha, aluspinda puudutavad ainult jalad
salto kõrvale	– keha ring kõrvale üle pea, jalad harkselt
hoosalto ette	– keha ring ette üle pea ühe jala tõukega ja teise tugeva hooga taha ning keha ülesirutamisega, maandumine hoojalale
temposalto	– ülesirutatud keha ring pikema lennuga taha üle pea, kasutatakse hüpete seeria keskel
viitsalto	– keha ring taha üle pea, kus tõukele järgneb pikem lend sirutatud kehaga enne kägar- või uppasendit
kahe(kolme)kordne salto	– kaks või kolm keha ringi õhus üle pea ette või taha

RIISTHARJUTUSTE TERMINID

VÕIMLEMISRIISTAD

kits	– riist toenghüpete sooritamiseks, kõrgus reguleeritav
hobune piki	– hüpperiist pikiteljega hoojooksu suunas
hobune risti	– hüpperiist pikiteljega hoojooksu suunas risti
hüppelaud	– toenghüpete sooritamiseks nahaga kaetud laud
eri kõrgusega rööbaspuud	– eri kõrgusel, üks rööbas teisest kõrgemal
poom	– 5 m pikkune, 10 cm laiune, põrandast 120cm kõrgusel asetsev pinnas
sanghobune	– sangadega võimlemishobune
rõngad	– 18 cm läbimõõduga puidust liimitud, trossidel ripuvad rõngad. Riputuspunkt põrandast 550 cm, rõngaste vahe 45–50 cm
rööbaspuud	– ovaalsed (41x45 mm) puust kattega varvad (pikkus 350 cm), kinnitatud metallalusele
kang	– 240 cm pikkune terasvarb läbimõõduga 2,7–2,8 cm, postide kõrgus reguleeritav
hoolaud	– elastne äratõuget tugevdav erikonstruktsiooniga laud
vedruhoolaud	– suure tõukejõuga kaldpind, mis kinnitub kaugema otsaga leht-või spiraalvedrudele toetuvale alusele
võimlemiskast	– mitmest raamist ja polsterdatud kaanest koosnev riist akrobaatika ja hüpete tarbeks
varbsein	– koosneb 280–320 cm kõrgustest peeltest, mis on ühendatud 100 cm pikkuste varbadega

HOIDED

Toengu või kinnihoidmise viisid riistal

pealthoie	– hoie rippes või toengus, pöidlad seespool
althoie	– hoie rippes või toengus, pöidlad väljapool
pöördhoie	– hoie rippes või toengus, pihi pööratud väljapoole
risthoie	– hoie ristatud käsivartega
segahoie	– üks käsi pealt, teine althoides
sügavhoie	– hoidmisviis rippes, toetuspunkt randmele võimalikult lähedal

TOENGUD

tagatoeng



– võimleja asend eespool toetuspunkte

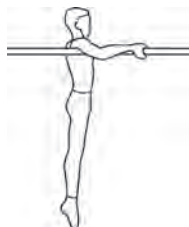
toengiste

– iste riistal käte toenguga

küünarvarstoeng

– toetus riistale küünavartel

käsivarstoeng



– toetus riistale kogu käte pikkuses

käärtoeng



– toengasend riistal, jalad käärasendis

nurktoeng

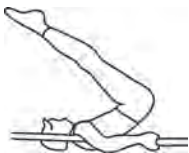
– toengus jalad tõstetud ette 90° nurga alla

rõhttoeng



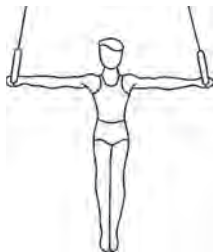
– toengasend horisontaalselt rinnati riistale kahe või ühe käe toetusel

upptoeng



- käsivarstoengus rööbaspuudel uppasend kõrgemal toetuspinnast

risttoeng



- toengasend rõngastel kõrvaleviidud kätega

risttoeng kätelseisus

- tīriasend rõngastel kõrvaleviidud kätega

pöödristtoeng

- rõngastel toeng, üks käsi ees vasakul, teine taga paremal (Azarjani rist)

SEISUD, ISTED

õlgadelseis



- tīriasend õlgadel (rööbaspuudel)

kätelseis

- seis kätel, jalad ülal

harkiste



- iste riistal harkis jalgadega

nurkiste

- iste riistal, sirged jalad nurkselt ees

reisiste



- iste riistal kõverdatud jala reiel, teine jalg sirutatud taha paralleelselt eesoleva jala säärega

RIPPED

riipe



- asend, kus õlavööde on madalamal hoidepunktidest

uppriipe



- rippasend teravnurga all ette tõstetud jalgadega, puusad kõrgemal õlavöötrest

tiriripe



- rippasend sirge kehaga – pea all, jalad ülal

ripplamang



- kaldasend, kus sirgete kätega hoitakse riistast ning mõlemad jalad toetuvad põrandale või riistale

tagaripplamang

- kaldasend seljati riistale, kus sirgete kätega hoitakse riistast ning jalgadega toetutakse põrandale või riistale

kinnerriipe

- rippasend, kus hoitakse riistast käte ja ühe jala kindraga

kinnerriipe kahega

- rippasend, kus hoitakse riistast käte ja mõlema jala kahe kindraga

tagarriipe

- rippasend seljati riistale, käed pealthoides

rõhtriipe

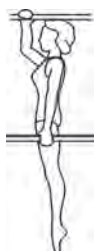


- rippasend käte hoidega rinnati riistale horisontaalselt

tagarõhtriipe

- rippasend käte hoidega seljati riistale horisontaalselt

ripptoeng



- üks käsi rippes, teine toeng (eri kõrgustega rööbaspuudel)

rippseis



– seis aluspinnal, kus kätega hoitakse õlavöötmetest kõrgemal olevast riistast

ÜLEMINEKUD KÕRGEMASSE VÕI MADALAMASSE ASENDISSE

- tõus** – üleminek rippest toengusse või madalamast toengust kõrgemale; sooritatakse jõuga (jõutõus), hooga (hoogtõus), siruliigutusega (sirutõus)
- tireltõus** – jõu või hooga üleminek rippest toengusse, horisontaalpinna läbivad esimesena jalad
- jõutõus** – aeglane üleminek rippest toengusse või madalamast toengust kõrgemale rõngastel, kangil või rööbaspuudel
- hoogtõus** – hoogne üleminek rippest toengusse või madalamast toengust kõrgemale
- kinnertõus** – tõus kinnerrippest kinnertoengusse
- käärtõus** – tõus käärrippest kääртоengusse ühe jala sirutamise ja ühe kangi
- sirutõus** – tõus rippest, upprippest või -toengust jalgade sirutusega puusaliigesest
- tagatoengusse** – tõus upprippest jalgade sirutusega üle kangi tagatoengusse
- taha** – tõus upprippest kere sirutusega taha tagatoengusse
- kaartõus** – tõus rööbaspuudel upprippest kaarja sirutusega toengusse hetkelise käte vabastamisega või ümberhaardega tõusu ajal
- langemine** – hoogne üleminek kõrgemast asendist madalamasse liikumise hoogu pidurdamata
- laskumine** – aeglane üleminek kõrgemast asendist madalamasse lihasjõu rakendamisega

HÖÖRID

- höör** – võimleja hoogne ringliikumine ümber riista telje (kang) või hoidepunktide (rõngad)
- väänak** – rippes ette või taha hooglemiselt upp- või tiririppe läbimine õlaliigese pöördega
- käärhöör ette** – ringliikumine, mis algab kääртоengust eesoleva jala haardeliigutuse ja langemisega ette, käed althoides
- toenghöör** – ringliikumine kangil, mis algab toengus jalgade hoovõtuga taha, millele järgneb jalgade hoog ette koos kere langemisega taha, käed pealthoides; höör võib lõppeda toengus, kätelseisus või üleminekuga rippesse

toenghäär ette	– ringliikumine, mis algab toengust langemisega ette, käed pealthoides
kinnerhäär	– ringliikumine, mis algab käärtõngust langemisega ette (taha) ja kindra haardega riistast ja lõpeb käärtõngus, liikumissuunast olenevalt käte alt- või pealthoie (taha – pealthoie)
harkhäär	– ringliikumine, mille sooritamisel on jalad harkselt riistal
taldhäär	– ringliikumine appasendis, tallad kangil, liikumissuunast olenevalt käte alt- või pealthoie (taha – pealthoie)
upphäär	– ringliikumine, mis algab tagatõngust appasendis keha langemisega ette, käed althoides (taha – pealthoie)
suurhäär	– ringliikumine kangil või rõngastel suure hooga, kus toimub raskuskeskme ulatuslik eemaldamine liikumise teljest; ette sooritatakse alt- või väänakhoides, taha – pealthoides
häär õlavartel	– rööbaspuudel ringliikumine õlavartel hooga ette või taha läbi tiriasendi

TOENGHÜPPED

toenghüpe	– hoojooksult ja hoolaualt tõukega saadud liikumiskiiruse kasutamine hüpperiista ületamiseks erineva kehaasendiga; lennu ulatust tõstab käte hetkeline tõng riistale
hoojooks	– jooks vajaliku liikumiskiiruse saavutamiseks
eelhüpe	– hoojooksu viimane samm, mis lõpeb hoolaua kahele või ühele jalale
äratõuge	– jala või jalgade sirutus hüpetel keha õhkupaikamiseks
eelhoog	– lennufaas äratõuke lõpust kuni käte tõngu alguseni, kus võimleja on horisontaal- või kaldasendis (kannad õlavõttest kõrgemal)
kägarhüpe	– riista ületamine kägarasendis hetkelise käte tõnguga
harkhüpe	– riista ületamine harkis jalgadega hetkelise käte tõnguga
külghüpe	– riista ületamine küljeti ühe käe tõnguga, sirged jalad viiakse toetuspinnast kõrvale, maandumine seljati riistale
pöördhüpe	– riista ületamine pöördega enne või pärast käte tõngust
nurkhüpe küljeti	– hoolaud hobuse kõrvale: äratõuge välimise jalaga, hoog ette sisejalaga; riist ületatakse nurkses kehaasendis käte vahelduva tagatõnguga, maandumine küljeti riistale
upphüpe	– riista ületamine appasendis hetkelise käte tõnguga
lendhüpe	– riista ületamine sirutatud või ülesirutatud kehaga hetkelise käte tõnguga
kätelringhüpe	– hoolaualt äratõuke järel läbitakse riistal kätelseis, jätkatakse pöördlemist ümber rõhttelje, maandumine seljati riistale
mahahüpe	– üleminek riistalt seisu aluspinnal

■ TRAMPOLIINI TERMINID

hüpe	— õhkutõus maksimaalselt pingutatud võrgult ja langemine võrgule
kägarhüpe	— hüpe kägardatud asendiga
harkuphüpe	— hüpe ette tõstetud harkis jalgadega
upphüpe	— hüpe uppasendiga
istesse	— hüpe isteesendisse, käed tagatoengus, sõrmed ette suunatud
kõhule	— hüpe kõhule, käed ülal kõverdatult võrgul
seljale	— hüpe seljale, käed ja jalad ees
püsti	— hüpe kehaosalt maandumisega jalgadele püstiasendisse
pööre	— keha pöörlemine 180° ümber vertikaaltelje
täispööre	— keha pöörlemine 360° ümber vertikaaltelje
mitmekordne pööre	— keha pöörlemine vähemalt 720° ümber vertikaaltelje
salto	— keha pöörlemine üle pea vähemalt 270° ümber frontaaltelje
mitmekordne salto	— keha pöörlemine üle pea vähemalt 900° ümber frontaaltelje

■ KASUTATUD KIRJANDUS

1. M. Arvisto. Sport igaühele. Eesti Raamat. Tallinn 1983
2. А. Брыкин. Гимнастическая терминология. Физкультура и Спорт, Москва 1969
3. Deutscher Turner-Bund. ABC der Rhythmischen Sportgymnastik. Meyer&Meyer Verlag, Aachen 1992
4. E. Isop. Võimlemisharjutuste stenografeerimine. TPÜ Kirjastus, Tallinn 2004
5. K.Liivak-Riisalo, I.Neissaar, T-M. Ott jt. Aeroobika õpik. 2., täiendatud trükk. Tallinn 2009
6. K.Liivak-Riisalo, L.Palmse, H.Valgmaa. Võimlemise oskussõnastik. EOK õppematerjal, 2008
7. L.Martis, E.Kudu, H.Tidriksaar, L.Uustal. Naisvõimlemine. Kirjastus Valgus, Tallinn 1982
8. R. Mast, A. Antson. Võimlemine 1. Kirjastus Loodus.Tartu, Tallinn 1939
9. K.Müür. Võimlemise oskussõnad. RK Pedagoogiline Kirjandus, Tallinn 1945
10. L.Palmse. Iluvõimlemise terminoloogia ja selle kasutamine harjutuste kirjeldamisel. Tallinn 1970
11. E.Roodas. Riistharjutuste ja akrobaatiliste harjutuste oskussõnad ning kirjeldamine. Täiendatud ja parandatud trükk. TLÜ Kirjastus, Tallinn 2005
12. M.Roosalu. Liikumiselundkond. TPÜ Kirjastus, Tallinn 1999
13. A.Tiik. Artikleid ja uurimusi. Eesti Spordimuuseumi ja Eesti Spordiajaloo Seltsi Toimetised 7, Tartu 2007
14. H. Valgmaa. Võimlemise oskussõnad ja harjutuste kirjeldamine. Kirjastus Valgus, Tallinn 1972
15. H. Valgmaa. Võimlemise ja pallimängude sõnastik. Tartu Ülikooli Kirjastus, Tartu 2011

