

Käesolev käsiraamat on uuendatud versioon 2012 välja antud õpikust „Võimlemise sõnavara“, mis oli valminud Eesti Olümpiakomitee projekti „Kehalise kasvatuse õpetajate ja treenerite täiendkoolituse süsteemi arendamine ülikoolides“ raames.

2025. aasta väljaannet rahastavad Eesti Kultuurkapital, Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus ja Eesti Võimlemisliit.

Käsiraamat on piiranguteta kasutamiseks võimlemise, rühmatreeningute ja teiste spordialade treenerite ning huviringide juhendajate koolitustel.

Vastutav toimetaja: Kadri Liivak

Koostajad: Kadri Liivak, Kersti Kull

Projekti elluviija: Eesti Võimlemisliit

Kaane kujundus: Piret Mikk

Joonised: Aet Mikita

Kujundaja: Marika Piip

Tiraaž: 3000

Trükk: Aktaprint

ISBN: 978-9916-9206-0-2

## SISUKORD

### SISUKORD 3

### SAATEKS 5

### EESTIKEELSE TERMINOLOOGIA ARENG 7

### HARJUTUSTE JA ASENDITE SÕNASTAMISE PÕHIMÕTTED 9

### KEHALISTE HARJUTUSTE ÜLDMÕISTED 13

Oskussõnades kasutatavate kehaosade nimetused 13

Teljed 14

Pinnad 15

Suunad 15

Asendid kaaslastega 16

Kehaasendite üldmõisted 16

Käte asendid 16

Pihkude ja sõrmede asendid 16

Asendid sirgete kätega 17

Asendid kõverdatud kätega 19

Käte seongud e käte ühendamise viisid 21

Jalgade asendid ja seisud 22

Sirgete jalgadega 22

Kõverdatud jalgadega 25

Isted 30

Lamangud 33

Liigutused jalgade, käte, kere ja peaga 36

Sammud ja kõnnid 37

### KASUTATUD KIRJANDUS 39

## SAATEKS

Spordikeele väljendite ja oskussõnade vajadus ja kasutamine suureneb iga aastaga koos spordi üha laieneva levikuga elanikkonna hulgas. Sport on mõjuvõimas valdkond ja see on tihedalt seotud keelekasutusega – õpetamisel, juhendamisel, hindamisel ning teadustöös. Selge ja ühtne sporditerminoloogia loob aluse arusaamisele ning tõhusale suhtlusele kõikidel tasanditel – olgu tegemist koolitunni, treeningrühma või trükisõnas avaldatud kirjutistega.

Spordi sõnavara ja väljendite kujunemine on läbi aegade olnud mitmekülgne protsess, millel on oma ajalooline kontekst. Spordi oskuskeel on olnud ajas muutuv nähtus ja see areneb pidevalt. Tänapäeval mängivad olulist rolli ka võõrkeelsed laensõnad, mis mõjutavad tugevalt spordikeelt ja kehaliste harjutuste terminoloogiat. Uus harjutusvara ja nendega seotud mõisted jõuavad meieni sageli ingliskeelsest keskkonnast ja seetõttu on spordikeelde imbinud üha enam võõrkeelseid termineid, mis võivad olla küllalt laialt levinud.

Võõrkeelsete väljendite kasutamine on iseenesest loomulik osa, küll aga on vaja seista selle eest, et need ei muutuks valdavaks. Kui me ei loo ega kasuta oma keelt, hakkavadki võõrkeeled domineerima ja emakeel võib vaesuda. Alati on võõrsõnadele võimalik leida eestikeelseid vasteid, mis sobivad meie keeleloogikaga ja määratlevad täpsemalt kirjeldatava sisu. Eestikeelsete väljendite ja sõnavara hoidmise ja arendamisega saame luua järjepidevuse, säilitades ja edasi kandes eelkäijate poolt loodu.

Eestis on kehakultuuri valdkondi käsitleva kirjanduse avaldamine nimetuste lõikes pidevalt kasvanud. Sellealase kirjanduse abil omandatakse erialane sõnavara, kuid samal ajal selguvad ka oskuskeele puudused. Eesti autorite kirjutistes esineb eksimusi harvemini, kui tõlkeraamatutes. Autoriteetse sõnaraamatu puudumine on loonud olukorra, kus rahvalikud väljendid ja võõrkeelsete sõnade levik koguvad üha enam hoogu.

Kehaliste harjutuste oskuskeel vajab korrastatud ja ühtlustatud terminoloogiat, kus väljendeid kasutatakse üheselt mõistetavas tähenduses. Terminite ühtlustamine peab algama trükisõnas ning sellele toetudes jätkuma kõnekeele väljendusviisis. Üheselt mõistetav oskussõnavara võimaldab selgemalt mõista harjutuste sisu ja sooritustehnikaid, aitab vältida arusaamatusi ning tagab harjutuste täpsema soorituse. Praktiliste tundide läbiviimisel aitab harjutuste korrektne mõistmine ja selgituste edasiandmine sooritada neid õiges asendis, vähendades seeläbi vigastuste riski. Lisaks loob ühtne oskuskeel raamistiku, mis toetab spetsialistide vahelist tõhusat suhtlust, erialakirjanduse kasutamist ja teadmiste vahetamist.

Käesolev käsiraamat keskendub kehaliste harjutuste oskuskeele korrastamisele, sisaldab mõisteid koos selgitustega ning kehaliste harjutuste põhiasendeid nii pildis kui sõnas. Kirjeldatakse arvukalt uusi, eestipärasemaid termineid, mis sobivad meie keeleloogikaga ega tugine ainult tõlkele. Samuti täiendatakse ja täpsustatakse varasemates väljaannetes avaldatud oskussõnu, järgides eelkäijate põhimõtteid ja ülesehitust.

Materjal on mõeldud kehalise kasvatus ja liikumisõpetajatele, treeneritele, füsioterapeutidele, spordihuvilistele ning kõikidele, kes soovivad panustada korrektse ja arusaadava oskuskeele kujundamisse.

## EESTIKEELSE 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 kehalise kasvatus viisidest ja võimlemise koolkondadest. Samal ajal ilmus ajalehtedesse esmakordselt sõna *turnimine* ja selliselt nimetati kirjalike allikate kohaselt algselt ka õpilaste kooli kehalist kasvatust.

1875. aastal toimunud Eesti Kirjameeste Seltsi koosolekul otsustati moodustada komitee, kes kannaks hoolt, et rahvas ajalehe kaudu saaks turnimisega tutvaks ja kes looks turnimises kasutatavaid sõnu. Samal aastal ilmuski Eesti Postimehe kahes numbris artikkel "Turnimine – tähtjas ja tarvilik kooliasi". Tartu seminari koolmeister Juhan Kurrik pidas vajalikuks vastava käsiraamatu koostamist ja väljaandmist.

1879. aastal ilmuski J. Kurriku poolt koostatud "Turnimise raamat", mis on esimene eestikeelne õpperaamat. Esimeses osas esitatakse õppe-metoodilisi küsimusi või nagu Kurrik ise väljendas, "üleüldisi õpetusi", teine osa sisaldab raamatus esinevaid oskussõnu, harjutusvara, vaba- ja korraharjutusi, toleleagues väljenduses "iseäralisi õpetusi".

Järgmine kaalukam raamat ilmus 1904. 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, joondumine, joostes, kandmine, käies, käsklus, pöörded, ronimine, seis* ning liigutuste suunda märkivad sõnad: *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 varem oli Kurrik rõhutanud, et tunnis peab olema lühike jutt ja nobe töö.