

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL


Kehalise kasvatuse  
JA  
Spordi üldtermineid

ÕPPEVAHEND



TARTU 1966

10093 | Tagastage raamat õigeaegselt!  
Возвратите книгу вовремя!

<del>6507</del>	3866			
<del>3850</del>				
3923				
<del>7207</del>				
<del>9804</del>				

N A 27440  
720

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL

KEHAKULTUURITEADUSKOND

Kehalise kasvatuse  
JA  
Spordi üldtermineid

ÕPPEVAHEND

TARTU 1966

S i s u k o r d .

Eessõna .....	3
Kehalise kasvatuse ja spordi üldtermineid .....	4
Keha asend .....	26
Eesti - vene sõnastik .....	31
Vene - eesti sõnaregister .....	34
Saksa - eesti sõnaregister .....	38
Inglise - eesti sõnaregister .....	40

*N*



## E e s s ö n a .

Kehalise kasvatus ja spordi oskussõnavara haarab tänapäeval umbes viisteist tuhat sõna ja nende hulk suureneb pidevalt. Siinjuures on rida oskussõnu üheaegselt kasutusel mitmete spordialade praktikas ja samuti esineb rohkesti spordialaseid termineid igapäevases kõne- ja kirjakeeles. Aja jooksul on kogunenud mõnedki terminid, mis vajavad ühtlustamist või täpsemat sisulist määratlust. Käesolev oskussõnade kogu, mis on mõeldud õppevahendina Kehakultuuriteaduskonna üliõpilastele, esitab valikuliselt kasutatavamaid oskussõnu koos seletustega. Siinjuures märkab kasutaja, et mõnest terminite rühmast (näiteks kergejõustiku võistlus-alad) on toodud ainult üksikud terminid (lühimaajooks). Selistel juhtudel on valikut põhjustanud soov vabaneda tarbetest paralleelterminitest.

Kuna kehalise kasvatus ja spordi alal puudub vabariiklik organ, kes vajaduse korral teeks otsuse lahtistes terminoloogiaküsimustes, tegi järgnevate terminite osas selle töö Kehakultuuriteaduskonna kateedrite esindajate komisjon. Komisjoni kuulusid Nora Kutti, Kaupo Metsur, Valter Lenk, Peeter Paris, August Tähnas ja Helmut Valgmaa. Komisjon tänab Kehakultuuriteaduskonna ja TRÜ eesti keele kateedri õppejõude, samuti Tallinna spordiajakirjanike terminoloogikomisjoni liikmeid tehtud ettepanekute ja paranduste eest käsikirja läbivaatamisel.

## KEHALISE KASVATUSE JA SPORDI ÜLDTERMINEID.

- AASTARINGNE TREENING** - aastaks planeeritud tegevus valitud spordialal. Vt. TREENING
- AKROBAATIKA** - 1) üleliidulise ühtse võistlusprogrammiga ja võistlusmäärustikuga spordiala  
2) mattidel sooritatavad tirelid, tirelringid, saltod, kaartõusud ja staatilised asendid
- AKTIIVNE KAITSE** - vastase rünnakule vastamine energilise kaitsetegevusega
- AKTIIVNE PUHKUS** - puhkepausidel töövõime kiiremaks taastamiseks rakendatavad harjutused neile lihasrühmadele, mis eelnenud põhitegevuse juures ei võtnud tööst osa (või olid vähe koormatud). Aktiivse puhkusena kasutatakse ka põhiala kõrval teisi spordialasid, seda eriti üleminekuperioodil
- AKTIIVNE TAKTIKA** - energiline ründe- või kaitsetegevus võidu taotlemisel, kusjuures ei loodeta vastase eksimistele või vigadele
- ALAVORM** - sportliku saavutusvõime langus, mida iseloomustavad tavalisest esinemistasemest madalamad tulemused
- ALGASEND** - vt. LÄHTEASEND
- ALGSEIS** - kannad koos, põiad lahus, jalad ja keha sirutatud ning vaade otse. Kui kirjelduses käte asendi kohta märge puudub, siis on käed all
- ALGÕPETUS** - valitud spordiala tutvustamine ning põhiliste elementide õpetamine

- AMATÖRISM** - spordiliikumine kapitalistlikes maades, mis vastavalt olümpia hartale keelab sportimisel võistelda rahalistele ja kõrgehinnalistele autasudele või hankida spordist muul viisil sissetulekuid
- AMATÖÖRSPOURLANE** - olümpia harta põhimõtetest treeniv sportlane. Olümpiamängudele, maailma- ja Euroopa meistrivõistlustele lubatakse vastavalt rahvusvaheliste spordiföderatsioonide poolt ainult amatöörspordilasi
- ARSTLIK KONTROLL** - sportlase tervisliku seisundi pidev ja kohustuslik jälgimine arsti poolt
- ASEND** - teatav kehaseis harjutuse alustamisel või lõpetamisel
- AUMEISTERSPOURLANE** - viiel aastal järjest (naistel 4 korral viie aasta jooksul) meistrijärgu täitnud sportlasele antav aunimetus
- AVADEFILÉE** - võistlejate pidulik möödamarssimine ja ülesrivistus võistluste avamiseks
- AVAVÕISTLUS** - võistlushooaja alguse või spordi baasi avamiseks korraldatud võistlus
- DISKVALIFIKATSIOON** - võistluskeeld, sportlase või võistkonna kõrvaldamine võistlustelt määruste või ühiskondlike käitumisreeglite rikkumise pärast
- DISTANTS** - võistlusmaa pikkus
- DOPING** - kunstlikud tervistkahjustavad ergutusvahendid ning nende tarvitamine, mis spordivõistlustel on rangelt keelatud
- EDE** - vastasvõistlejale või võistkonnale kindla edumaa, punktide arvu või mõne teise soodustuse andmine
- EDESTAMINE** - kaasvõistlejast ettejäudmine kas suurema punktide arvu, distantsi läbimise lühema aja, parema hüppe- või heitetulemuse poolest

- EDETABEL** - sportlaste või võistkondade paremusjärjestus, mis on koostatud paremate tagajärgede või mitmete võistluste tulemuste põhjal
- EELKOOVITAJATE KEHALINE KASVATUS** - kolme- kuni seitsmeaastaste laste kehaliste võimete ja liigutusvilumuste arendamine eakohaste kehaliste harjutuste ja mängude abil
- EELVÕISTLUS** - suure osavõtjate arvu juures tugevamate selgitamine lõppvõistlustele
- EKSMAAILMAMEISTER** - endine maailmameister
- EM-VÕISTLUSED** - Euroopa meistrivõistlused, viiakse läbi rahvusvaheliste spordiföderatsioonide poolt ettenähtud korra ja tähtaegade kohaselt
- ENESEABISTAMINE** - võimalike vigastuste vältimise oskus harjutuste ebaõnnestumisel või ohtliku olukorra tekkimisel
- ENESEKONTROLL** - tervisliku seisundi ja sportliku saavutusvõime kohta tehtavad sportlase isiklikud tähelepanekud, mis tavaliselt fikseeritakse treeningpäevikusse
- ERIALANE KEHALINE ETTEVALMISTUS (EKE)** - sportlase edukaks esinemiseks erialal kõige olulisemate kehaliste võimete arendamine ja liigutusvilumuste omandamine
- ERIALASED HARJUTUSED** - spordialale omased harjutused vajalike kehaliste võimete arendamisel või sporditehnika omandamisel
- ESINDUSVÕISTKOND** - riigi või organisatsiooni nimel võistlev spordiala tugevamatest esindajatest moodustatud koondis
- ESIVÕISTLUSED** - territoriaalse või organisatsioonilise kuuluvuse alusel spordialal traditsioonilised võistlused aastase treeningtöö kokkuvõtte tegemiseks
- ETTEVALMISTAV HARJUTUS** - õpitavale harjutusele vajalike kehaliste võimete arenguks kohane tegevus

- FINAAL(-VÖISTLUS) - vt. LÖPPVÖISTLUS
- FINALIST - lõppvõistlustest osavõtja
- FINIS<sup>v</sup> - distantsi lõpu tähistus (LÖPP)
- FUNKTSIONAALNE PROOV - arstliku kontrolli raames tehtav sportlase tervislikku seisundit iseloomustav organismi või selle üksikute süsteemide kohanemisvõime kontroll
- FÜSIOLOOGILINE KOORMUS - kehaliste harjutuste mõju organismile, mis esmajärjekorras avaldub funktsioonide muutustes ja mida iseloomustab nn. tunni kõver
- HAPNIKUVÖLG - tegevuse intensiivsusest tingitud hapnikuvajaduse puudujääk organismis
- HARJUTUSMEETOD(-ID) - harjutamise viis, intervallmeetod, kordusmeetod, vaheldusmeetod, ühtlusmeetod
- HINGAMISTEHNKA - spordiala iseloomust olenev õige hingamisviis, eriti tähtis ujumise algõpetusel
- HOOJALG - käigu-, jooksu, hüppe- ja suusatamistehnika analüüsimisel (kirjeldamisel) hoogsalt etteviidava jala kohta kasutatav termin
- HÜPPEHARJUTUS - hüppevõimet arendavad ja organismi tegevust elustavad hüpped ühe või kahe jala tõukelt, sageli seotud liigutuste keeruka koordinatsiooniuülesandega
- HÜPPEVÕIME - jalalihaste tõukejõu näitaja. Peale lihaste jõu oleneb hüppevõime veel kontraktsioonikiirusest ja liigutuste kooskõlastusest
- HÜGIEENILISED TINGIMUSED - spordiehituste, varustuse ja harjutamise kohta kehtivad nõuded, mis peavad esmajoonel silmas väliste faktorite (puhtus, valgustus, ventilatsioon jne.), aga samuti ka toitumuse, päevakava ja elukondlike tingimuste soodustavaid mõjutusi harjutajate tervise tugevdamisel ja spordimeistlikkuse tõstmisel

- IGAKÜLGNE KEHALINE ARENG - harjutajate kehaliste ja funktsionaalsete võimete tase
- INDIVIDUAALNE TEHNIKA - spordiala isikupärane sooritusviis, nimetatakse ka stiiliks
- INDIVIDUAAL/TREENING - kõrgemates spordijärkudes kasutatav treeningu vorm ühe sportlasega, mis võimaldab väga täpselt planeerida koormust või pühendada tähelepanu harjutuste tehnikale
- INDIVIDUAALVÖISTLEJA - võistkonna koosseisu mittekuuluv võistleja
- INDIVIDUAAL-VÖISTKONDLIK VÖISTLUS - võistlustulemuste arvestamine üheaegselt isikliku ja võistkondliku paremusjärjestuse määramisel
- INTERVALLMEETOD - harjutusmeetod, mida iseloomustab tegevuse ja puhkepauside rangelt määratud kestus
- ISESEISEV TREENING - harjutamine treeneri juhendamiseteta
- ISOMEETRILINE JÕUHARJUTUS - lihaspingutus, mis on suunatud liikumatu eseme tõmbamisele või surumisele (LIIKUMATU JÕUHARJUTUS)
- ISOMETROONILINE JÕUHARJUTUS - raskuse hoidmine teatavas asendis (HOIDEV JÕUHARJUTUS)
- ISOTOONILINE JÕUHARJUTUS - lihaspingutus raskuse tõstmisel, rebimisel, tõukamisel või lange tamisel (ÜLETAV VÕI JÄRELEANDEV JÕUHARJUTUS)
- JALGADE HARJUTUS - põhiliselt jalgade lihaseid tegevusse rakendav harjutus
- JULGESTAMINE - õpetaja või kaaslase valmisolek vajaduse korral abistamiseks ja ohutuse tagamiseks
- JUURDEVIIV HARJUTUS - õpitavale harjutusele tehniliselt sarnane, kasutatakse selle omandamiseks vajalike liigutusvilumuste kujundamiseks
- JÕUHARJUTUS - peamiselt lihasjõudu arendav harjutus

- JÄRELVÕISTLUS** - võrdse tulemuse saavutanud võistlejate või võistkondade lisakohutumine paremusjärjestuse selgitamiseks
- KAITSEMÄNGIJA** - 1) kaitseülesannetega mängija võistkonnas  
2) passiivse mänguviisiga võistleja individuaalmängus
- KAITSETAKTIKA** - läbimõeldud tegevus vastase rünnakute tõrjumiseks
- KARIKAKAITSJA** - eelmistel võistlustel rändauhinna võitnud võistkond
- KARIKAVÕISTLUS** - tavaliselt võistkondlik võistlus rändauhinna eest
- KEHAKULTUUR** - kehalise kasvatuse ning spordi teoreetiliste ja praktiliste kogemuste kasutamine tervise, töövõime ja kehalise arengu tõstmisel
- KEHAKULTUURI AJALUGU** - teadus kehakultuuri ideede, organisatsiooniliste vormide ja töömeetodite tekkimisest ning arenemisest, käsitletud seoses ühiskonna poliitilise, majanduse ja kultuurilise arenguga
- KEHAKULTUURIKOLLEKTIIV** - vähemalt 15-liikmeline spordiühingu algorganisatsioon koolis, käitises, tsehhis, kolhoosis jm.
- KEHAKULTUURIMETOODIK** - vastava ettevalmistusega isik tervistuslike ja sportlike ürituste organiseerimiseks asutuses
- KEHAKULTUURIMINUT** - lühike vaheaeg kooli õppetunnis kahe-kolme lihtsa sirutusharjutuse sooritamiseks
- KEHAKULTUURIPAUS** - lühiajaline töökatkestus väsimuse kõrvaldamiseks võimlemisharjutustega
- KEHAKULTUURLANE** - inimene, kes regulaarselt kasutab mitmesuguseid kehalisi harjutusi tervise ja töövõime tõstmise huvides
- KEHALINE ARENG** - antropomeetriliste mõõtmiste alusel määritletav seisund

- KEHALINE ETTEVALMISTUS** - kehalise kasvatus ja sportliku treeningu osa, mis on suunatud kehaliste võimete arendamisele üldise või erialase (sportliku) eesmärgiga
- KEHALINE KASVATUS** - kehaliste võimete ja liigutusvilumuste arendamine ning oskuste ja teadmiste omandamine organiseeritud tegevuse kaudu
- KEHALISED HARJUTUSED** - võimlemise, mängude, spordi ja turismi praktikas kasutatavad liigutused ja liikumisviisid
- KEHALISE KASVATUSE METOODIKA** - metoodiliste võtete kogum harjutajate varustamiseks teadmiste, oskuste ja vilumustega kehaliste võimete, liigutuslike, intellektuaalsete ja kõlbliste omaduste arendamisel
- KEHALISE KASVATUSE TEOORIA** - teadus kehalise kasvatus eesmärgidest, mis põhineb esmajärjekorras filosoofiliste, pedagoogiliste, loodusteaduslike ja organisatsiooniliste küsimuste ühtsele lahendamisele
- KEHALISE KASVATUSE VAHENDID** - kehalised harjutused võimlemise, mängude, spordi ja turismi valdkonnast, tervistavad looduslikud tegurid ning töö ja elukondlikud hügieenilised tingimused
- KEHALINE TÄIUSLIKKUS** - ajalooliselt kujunenud kehalise ettevalmistuse tase, mida iseloomustab hea tervise ja igaüks kehalise arenguga inimeste võimekus rakendada kõiki liigutusvõimalusi töös, spordis ja elukondliku tegevuse tingimustes
- KEHALISED VÕIMED** - organismi suutelisust iseloomustavad näitajad jõudu, kiirust, vastupidavust, osavust ja painduvust nõudvate harjutuste sooritamisel
- KEERISHARJUTUS** - põhiliselt kere lihaseid tegevusse rakendav harjutus

- KESK- JA VANEMAEALISTE KEHAKULTUUR** - sobivad kehalised harjutused ja nende läbiviimise vormid kesk- ja vanemas elueas harjutajatele
- KIIRJOOKS (SPRINT)** - vt. LÜHIMAAJOOKS
- KIIRUSHARJUTUS** - esmajärjekorras liikumise kiirust ja reaktsioonikiirust arendav harjutus
- KIIRUSLIK VASTUPIDAVUS** - organismi võime sooritada kiirusharjutusi pikema aja jooksul ilma kiiruse erilise vähenemiseta
- KLASSIFIKATSIOONIVÕISTLUS** - kõigiti võistlusmäärustiku ja võistlusprogrammi nõuetele vastav võistlus, kus saavutatud tagajärgede alusel omistatakse osavõtjale vastava järgu sportlase nimetus
- KOMBINATSIOON** - 1) esinemiskava, treening- või võistlusharjutus  
2) taktikaline variant sportlikes mängudes
- KOMPLEKSVÕISTLUS** - võistlejate paremusjärjestuse selgitamine mitmel spordialal saavutatud tulemuste alusel
- KOONDVÕISTKOND** - parematest mees- ja naissportlastest organisatsioonilise või territoriaalse kuuluvuse järgi koostatud esindus (koondis)
- KOOLIEALISTE KEHALINE KASVATUS** - laste- ja nooreale vastava harjutusvara ja õpetamise meetodikaga organiseeritud kehaline tegevus
- KORDUSMEETOD** - harjutusmeetod, mida iseloomustab korduv tegevus tööväime taastamiseks vajalike puhkepauasidega
- KORRESPONDENTSVÕISTLUS** - ettenähtud ajal erinevates kohtades kindla kavaga läbiviidud võistlus, mille võitjad selgitatakse võistlusi korraldavale organisatsioonile saadetud võistlusprotokollide alusel
- KROSS** - murdmaadistantsi läbimise võistlus kiirusele

- KUJUNDLIIKUMINE** - kõndimine, ujumine või jooksmine käsklusega määratud kujundi vormis (siksak, spiraal, silmus)
- KVALIFIKATSIOONIVÕISTLUS** - suurtel võistlustel (näit. olümpiamängudel) korraldatav eelvõistlus, millelt lõppvõistlusele pääseb kindel arv paremaid tagajärgi või ettenähtud normatiive ületanud sportlasi
- KÄSIKUD** - mitmesuguse kujuga metallist võimlemisvahendid harjutuste koormuse tõstmiseks, eriti käte ja õlavöö lihastele
- KÄSKLUS** - asendi või tegevuse sõnaline selgitus (eelkäsklus) koos asendi võtmise või tegevuse alustamist määrava täitekäsklusega
- KÄTEHARJUTUS** - põhiliselt käte ja õlavöö lihaseid tegevusse rakendav harjutus
- LIIDER** - võistluste käigus juhtpositsioonil olev võistleja või võistkond
- LIIGUTUSTE KOMPONENDID** - suund, ulatus, jõud, kiirus, rütm, tempo, kooskõlastus
- LIIGUTUSVILUMUS** - automatiseerunud harjutuse sooritusviis, mis kujuneb korduste tagajärjel
- LIIKUMISMÄNGUD** - kehalise ettevalmistuse tõstmise ja mitmesuguste oskuste ja liigutusvilumuste kujundamise eesmärgil kasutatavad reeglitega rühmämängud
- LOODUSLIKUD TEGURID** - päike, õhk ja vesi
- LÕDVESTUSHARJUTUS** - lihaspinget nõrgestav ja lihaste ainevahetust soodustav harjutus
- LÕPUDEFILÉE** - võistlejate pidulik möödamarssimine ja ülesrivistus võistluste lõpetamiseks
- LÕPPVÕISTLUS** - eelvõistluste või alagruppide võitjate kohtumine lõpliku paremusjärjestuse selgitamiseks (finaal)

- LÄHE** - võistlusmaa algus; signaali järgi väljumine distantsile
- LÄHTEASEND** - määratud asend, mis on vajalik harjutuse alustamiseks
- LÄHTE-EELNE SEISUND** - organismi reaktsioon võistluste alguseks toimunud soojendusele ja võistlusmiljööle
- LÜHIMAAJOOKS** - jooks võistlusmaal pikkusega kuni 400 meetrit
- MAAILMAMEISTER** - maailmameistrivõistluste võitja
- MAAILMAREKORD** - spordiala rahvusvahelise föderatsiooni poolt kinnitatud kõrgeim võistlustulemus maailmas
- MAASTIKUJOOKS** - treeningu- või võistlusjooks maastikul (pargis, metsas, murdmaal)
- MAAVÕISTLUS** - riikide esindusvõistkondade kohtumine mingil spordialal
- MASSISPORT** - suure osavõtjate arvuga kohalikud sportlikud üritused - jooksu- ja suusakrossid, matkad jm.
- MATK** - tervisliku ja sportliku eesmärgiga jalgsi, jalgrattal, suuskadel, süstal või mõne teise aktiivse liikumisviisiga teekond varem kindlaksmääratud marsruudil
- MATKIMISHARJUTUS** - põhiliselt inimese või loomade liikumist ja mitmesuguseid tegevusi jälgendav harjutus
- MATŠ(-KOHTUMINE)** - kahe võistkonna või võistleja sportlik kohtumine
- MEESKOND** - meessoost isikute koondis, mille liikmete arv on määratud võistlusmäärustiku või juhendiga
- MEETOD (KEHAKULTUURI, SPORDI ALAL)** - sihikindel tööviis kehalise kasvatuse või sportliku treeningu konkreetse eesmärgi saavutamiseks
- MEISTERSPORTLANE** - üleliidulise spordiklassifikatsiooni nõuetes ettenähtud tagajärgede saavutamisel sportlasele omistatav nimetus

- MEISTRIJÄRK - üleliidulise spordiklassifikatsiooni aste
- MEISTRIKANDIDAAT - meistrijärgule eelnev aste real spordialadel
- MEISTRIMÄRK - meistrivõistlustel (esivõistlustel) esikohale tulnud sportlastele antav märk
- MEISTRIVÕISTLUSED - maailma, Euroopa, üleliiduliste ja vabariiklike esivõistluste nimetus spordialadel
- METOODILINE VÕTE - tegutsemisviis, mille kaudu õpitakse üksiku elemendi tehnikat, mõjutatakse kehalisi võimeid või tahtlasi omadusi
- MITMEVÕISTLUS - võistlejate paremusjärjestuse selgitamine ühe spordiala valdkonda kuuluvate mitmete võistlusalade kaudu (näiteks kümnevõistlus kergejõustikus või kuuevõistlus sportlikus võimlemises jt.)
- MORAALNE JA <sup>A</sup>TEHTELINE ETTEVALMISTUS - sportlase kõlbluse ja maailmavaate kujunemine, oma võimete õige hindamine ja oskus neid maksimaalselt kasutada, sihikindlus ja püsivus treeninguraskuste ületamisel, julguse ja otsustavuse arendamine enesekasvatuse, kollektiivi ja treeneri mõjutusel
- MOTODROOM - mitmesuguse kujuga ringrada mootorrattaspordiks
- MURDMAAJOOKS(-SUUSATAMINE) - jooks(suusatamine) tõusude ja langustega vahelduval maastikul treeningu- või võistlustingimustes
- MÄNG - kehalise tegevuse emotsionaalne vorm. Vt. LIIKUMISMÄNGUD, SPORTLIKUD MÄNGUD
- NAISKOND - naissoost isikute koondis, mille liikmete arv on määratud võistlusmäärustikuga või juhendiga
- NOORTEJÄRK - sportliku klassifikatsiooniprogrammi esimene aste, mille normatiive võib täita 18. eluaastani

NOORTEMEISTER

- noorte esivõistluste võitja

NOUKOGUDE KEHALISE KASVATUSE SÜSTEEM - kehalise kasvatus  
ideoloogiliste ja teaduslik-metoo-  
diliste aluste ühtsus, samuti prak-  
tilist tegevust korraldavate riik-  
like ja ühiskondlike organisatsi-  
oonide tegevuse ühtsus töötajate  
tervise, töö- ja kaitsevõime tõst-  
misel

NÄITEMEETOD

- õpitavast harjutusest kujutluse  
loomisel, harjutuste sooritamisel  
esinevate vigade parandamisel ning  
tehniliselt erinevate sooritusviis-  
ide võrdlemisel kasutatav ettenäi-  
tamine, filmide, kinogrammide, skee-  
mide jt. materjalide demonstreeri-  
mine, orientiiride ja teiste tege-  
vuste näitlikustavate vahendite ka-  
sutamine

"OLE VALMIS TÖÖKS JA NSVL KAITSEKS" OVTK - VTK aste 14-15  
aastastele õpilastele. OVTK üles-  
andeks on õpilaste tervise tugev-  
damine, mitmekülgne kehaline aren-  
damine ja noorte kaasatõmbamine pi-  
devaks tegelemiseks kehakultuuri  
ja spordiga

OLÜMPIAMÄNGUD - iga nelja aasta järel toimuvad maa-  
ilma suuremad spordipidustused

OLÜMPIAVÕITJA - olümpiamängudel individuaalselt või  
võistkonna koosseisus kuldmedali  
võitnud sportlane

OLÜMPIANE - olümpiamängudest osavõtja

ORIENTEERUMISJOOKS(-SUUSATAMINE) - maastikul kontrollpunk-  
tide läbimine kaardi ja kompassi  
abil

OSAMEETOD - harjutuse õppimisel selle tervik-  
liku sooritusviisi omandamine osa-  
de kaupa või juurdeviivate harju-  
tuste kaudu

PAINDUVUSHARJUTUS - liigutuste ulatust arendav harju-  
tus

PALLING - palli mängupanek nendes sportlikes  
mängudes, kus võistlus toimub üle  
võrgu

- PETTELIIGUTUS - taktikaline võtte sportlikus võistluses vastase tegevuse segamiseks, tasakaalust väljaviimiseks või oma tegevuskavatsuste varjamiseks
- PRAKTILINE MEETOD - vt. HARJUTUSMEETOD; VÕISTLUSMEETOD
- PROFESSIONAALSPORTLANE - liik sportlasi kapitalistlikes maades, kelle elukutseks on sport ja püüdeks selle kaudu hankida võimalikult suuremaid tulusid. Samaaegselt on professionaalsportlane ise äritsemise objekt
- PROTEST - võistlustel kohtunike ilmse eksimise või võistlejate määrustevastase käitumise juhul esindajale võistlusmääruste kohaselt lubatud pöördumisviis peakohtuniku poole otsuse muutmiseks
- PÕHIPERIOOD - spordimeisterlikkuse saavutamisel otsustav ajavahemik treeningu tsükliks
- PÕHIVÕIMLEMINE - kõige ulatuslikumalt rakendust leidnud võimlemise liik, mis võimaldab organismi soodsat mõjustamist kõikidel vanuseastmetel
- RADA - võistlusteks ettenähtud liikumistee, mille piiridest väljumine ei ole lubatud
- RAKENDUSLIKUD HARJUTUSED - kehalised harjutused, mis arendavad jõudu, osavust, kiirust ja vastupidavust. Võimlemise harjutusvarast moodustavad rakenduslikud harjutused kooli kehalises kasvatuses ja sportlikus treeningus kõige ulatuslikumat kasutamist leidnud harjutuste grupi, mis sisaldab mitmesuguseid kõnni-, jooksu-, ronimis-, heitmis-, püüdmissa ja roomamisharjutusi, samuti raskuste tõstmise ja edasiviimise ning takistuste ületamise viise
- RAVIKEHAKULTUUR - kehaliste harjutuste kasutamine vigastuste ja tervisehäirete ravi kiirendamiseks

- REKORD - tippsaavutus, mis registreeritakse spordialadel, kus tulemusi arvestatakse aja-, pikkus-, raskusmõõtudega, arvestustabelite alusel saavutatud punktide, sihtmärgi tabamisel saavutatud silmade või ülaltoodu mitmesuguste kombinatsioonide põhjal. Rekordeid registreeritakse sportlase kollektiivi, spordiorganisatsiooni või territoriaalse kuuluvuse alusel
- REKORDIKATSE - kehtiva rekordi ületamiseks lubatud katse väljaspool võistlusarvestust
- RINGTREENING - üldise või erialase kehalise ettevalmistuse tõstmisel kasutatav kindel harjutuste kompleks, mis sooritatakse korduvalt samasuguses järjekorras ja kindla aja jooksul
- RIVI - käsklusega määratud harjutajate korrapärane paigutus
- RÄNDAUHIND - võistlustele väljapandud auhind, mis võib kuuluda võitjale üheks aastaks või omandatakse jäädavalt teatava arvu võitude juures rea aastate jooksul
- RÜHT - kehahoid
- SIHTVÕIMLEMINE - teatavate lihasrühmade tugevdamiseks, liigete liikuvuse arendamiseks ja teiste kitsamate ülesannete lahendamiseks kasutatavad võimlemisharjutused
- SOOJENDUS - kehaliste harjutuste abil organismi ettevalmistamine järgnevale pingelisele tööle
- SPORDIÜHINGUTE JA -ORGANISATSIOONIDE LIIT (SOL) - NSV Liidu, vabariiklike ja kohalike spordiorganisatsioonide ja asutuste kehakultuurikollektiivide tegevust juhtivad organid
- SPARTAKIAAD - spordiürituste sari, mis algab võistlustega kehakultuurikollektiivides ja lõpeb iga nelja aasta järel toimuva NSV Liidu rahvaste spartakiaadiga olümpiaaelsel aastal

- SPORDIBAAS - spordiala(-de) viljelemiseks rajatud keskus ühes vajalike ehituste, seadmete ja inventariga
- SPORDIEETIKA - sportlikule tegevusele iseloomulikud kõlbelise käitumise normid, sportlase kohustused ühiskonna ja treeningu- ning võistluskaaslaste vastu
- SPORDIFÖDERATSIOON - ühiskondlik organisatsioon, mis ühendab teatava spordiala esindajaid ja juhib oma ala ürituste ettevalmistamist ja läbiviimist vabariiklikus, üleliidulises või rahvusvahelises ulatuses
- SPORDIFÜSIOLOOGIA - sportlikule tegevusele iseloomulike füsioloogiliste protsesside tundmaõppimine ja tulemuste üldistamine uute treeninguviiside väljatöötamiseks
- SPORDIHÜGIEEN - tervishoiuliste põhimõtete rakendamine sportlase elurežiimi kujunemisel ja harjutustingimuste loomisel
- SPORDIHALL - suur spordisaal, mis on kohandatud rohkearvulise pealtvaatajaskonnaga võistluste läbiviimiseks
- SPORDIJÄRK - ühtse üleliidulise spordiklassifikatsiooni üks aste, mis esitab kindlad nõuded noortejärgust kuni au-meistersportlaseni. Nõuete täitmisel omistatakse sportlastele järgu-sportlase nimetus
- SPORDIKLUBI - sportlikku tegevust juhtiv organ kõrgemates õppeasutustes või suuremates tehastes; klubi võib ühendada ka teatava spordiala esindajaid territoriaalse (linn) kuuluvuse järgi, näit. jahtklubi, motoklubi, maleklubi
- SPORDIKOHTUNIK - võistluste juhtija ja tulemuste registreerija. Vastavalt teoreetilistele teadmistele ja praktilistele kogemustele on kehtestatud spordikohtuniku esimese, vabariikliku ja üleliidulise kategooria spordikohtuniku astmed

- SPORDIKOOL - lastega mitmesugustel spordialadel süstemaatilist treeningtööd läbiviiv õppeasutus. Noorsoo spordikoolid valmistavad ette kõrge kvalifikatsiooniga sportlasi noorte ja täiskasvanute hulgast.
- SPORDIMEDITSIIN - teaduslik ja praktiline abinõude süsteem kehakultuuri ja spordiga tegelejate tervise kaitse ning spordimeisterlikkuse tõstmiseks
- SPORDIPROPAGANDA - spordi tervistavat mõju ja saavutusvõime tõusu näitav selgitustöö ja informatsioon massürituste, esinemiste, spordipidustuste ja võistluste kaudu, samuti vastavasisulised artiklid ajakirjanduses, saated raadios ja televisioonis
- SPORDIPSUHHOLOOGIA - sportlikule tegevusele iseloomulike psühholoogiliste nähtuste tundmaõppimine ja üldistamine
- SPORDISEKTSIOON - spordialal tegutsejaid ühendav ühiskondlik organisatsioon, mille ülesandeks on treeninguvõimaluste loomine ja spordialal kasvatustöö ning organisatsiooniliste küsimuste lahendamise
- SPORDITEHNIKA - spordialale omased liigutus- ja liikumisviisid
- SPORDIVARUSTUS - spordiala harrastajale vajalik riietus ja vahendid
- SPORDIVÄLJAK - koht treeningute ja võistluste läbiviimiseks välistingimustes
- SPORDIÜHING - vabatahtlikkuse alusel spordiharrastajaid ühendav organisatsioon
- SPORT - pidevale kehaliste võimete, tehnilise, taktikalise, moraalse ja tahtlise ning teoreetilise ettevalmistuse tõstmisele põhinev kõrgete tulemuste taotlemine
- SPORTLANE - inimene, kes regulaarselt võtab osa mõne spordiala treeningutest ja võistlustest

- SPORTLIK VORM - sportlikekude tagajärgede, sportlase funktsionaalsete võimete ja enesetunde alusel iseloomustatav sportlase seisund
- SPORTLIKUD MÄNGUD - ametlikult kinnitatud määrustega kahepoolsed individuaal- või rühma-võistlused, kus võitja selgitatakse ettenähtud aja möödumisel saavutatud tagajärgede alusel või ettenähtud punktide arvu saavutamisel (SPORTMÄNGUD)
- SPURT - vt. SÖÖST
- STAADION - võistlusväljak koos pealtvaatajatele ehitatud tribüünidega
- START - vt. LÄHE
- STIIL - vt. INDIVIDUAALNE TEHNIKA
- SURNUD PUNKT - suure koormusega kestval pingutusel tekkiv organismi eriline väsimusseisund, mille ületamine nõuab tugevat tahtepingutust
- SUURMEISTER - mõningatel spordialadel üleliidulise spordiklassifikatsiooni nõuetes ettenähtud tagajärgede saavutamisel sportlasele omistatav nimetus
- SÕNAMEETOD - õpitavast harjutusest kujutluse loomisel ja sooritamisel esinevate vigade parandamisel ning tehniliselt erinevate sooritusviiside võrdlemisel kasutatav seletus, samuti juhendamine sooritamise ajal või küsitlusega suunamine järelduste tegemiseks pärast harjutuste sooritamist
- SÕPRUSVÕISTLUS - liik võistkondlikke kohtumisi, kus esiplaanil ei ole võistluse tagajärg, vaid sõprussidemete sõlmimine
- SÖÖST - järsk kiirendus jooksus, uisutamises jm.
- TAKTIKALINE ETTEVALMISTUS - treeningu protsessis omandatud kehaliste võimete, liigutusvilumuste ja teadmiste kasutamise õppimine vastavalt võistlusolukorrale ja tingimustele

- TALIOLÜMPIAMÄNGUD - kaasaegsete olümpiamängude tradit-  
sioonides peetavad suurimad tali-  
spordivõistlused maailmas
- TALISPARTAKIAAD - kompleksvõistlused talvistel spordi-  
aladel
- TALISPOORDIBAAS - spordiväljakud ja -ehitised tali-  
spordialade harrastamiseks, samuti  
uiskude, suuskade jm. inventari lae-  
nutamiseks
- TALISPORT - lumel ja jääl harrastatavad spordi-  
alad
- TEENELINE MEISTERSPORTLANE - kõrgemasse rahvusvahelisse  
klassi kuuluvate sportlike saavutus-  
te eest omistatav aunimetus (NSV Li-  
idu teeneline meistersportlane)
- TEENELINE SPORDITEGELANE - kehakultuuri ja spordi aren-  
damise, pedagoogilis-metoodilise  
ning teadusliku töö eest omistatav  
aunimetus (Eesti NSV teeneline spor-  
ditegelane)
- TEHNILINE ETTEVALMISTUS - spordiala tehnika õppimise ja  
treeningu teel saadud ettevalmistus
- TEOREETILINE ETTEVALMISTUS - spordiala teooria ja metoodi-  
ka õppimise, loengute, vaatluste,  
iseseisva uurimise ning treeningu-  
ja võistlustulemuste analüüsimise  
teel saadud ettevalmistus
- TERVIKMEETOD - harjutuse õppimine ja omandamine sel-  
le tervikliku sooritusviisi kaudu
- TIIR - kinnine või lahtine võistluspaik las-  
kespordiks
- TIPFVORM - sportliku saavutusvõime tase, mida  
iseloolestavad eriti kõrgeid tulemu-  
sed
- TIPPTULEMUS - kõrgetasemeline sportlik saavutus  
või parim tulemus spordialadel, kus  
rekordeid ei kinnitata (näit. mara-  
tonijooks, kaasaegne viievõistlus)
- TREENER - sportlase juhendaja treeninguküsi-  
mustes

- TREENERITE NÕUKOGU** - kogenud spetsialistidest koosnev ühiskondlik organ spordiföderatsiooni või -ühingu juures, kelle peamiseks ülesandeks on kollektiivselt lahendada treening- ja kasvatusküsimusi, kontrollida treenerite tööd ja vajaduse korral anda neile metoodilist abi
- TREENING** - järjekindel kehaliste võimete ja moraalsete-tahteliste omaduste arendamine ning tahtelise, teoreetilise ja taktikalise ettevalmistuse taseme tõstmine korrapärase ja sihikindla harjutamisega
- TREENINGDRESS** - spordiharjutustel kantav riietus
- TREENINGU INTENSIIVSUS** - tegevuse füsioloogilise koormuse suurus sportlase organismile teatavas ajaühikus
- TREENINGU PLANEERIMINE** - sportliku ettevalmistuse eesmärki- de, kasutatavate harjutuste ning vahendite kavandamine teatavaks ajaks
- TREENINGU SAGEDUS** - treeningute arv nädala, kuu või teatud perioodi vältel
- TREENINGU TIHEDUS** - protsentides väljendatud tegevusele kulunud aja suhe tegevuse kestusesse (TREENINGUTUNNI TIHEDUS)
- TREENINGUKAVA** - ettenähtud harjutuste loetelu nende kasutamise järjekorra, korduste arvu või kestuse märkimisega, haarab samuti treeningu tulemuste kontrolli viise ja teisi üritusi planeeritava läbiviimise aja määramisega
- TREENINGUKOORMUS** - treeningul kasutatavate harjutuste iseloomust, korduste arvust ja puhkepauside pikkusest sõltuv sportlase organismi mõjustuse aste
- TREENINGULAAGER** - sportlaste koondamine ühtekokku ja allutamine kindlale päevakavale treeningute läbiviimiseks
- TREENINGUMETOODIKA** - metoodiliste võtete kogum sportlaste kehaliste võimete tõstmiseks, sportliku eriala tehnika ja taktika omandamiseks ning tahteliste ja moraalse- te omaduste arendamiseks

- TREENINGUPERIOOD - kindlate ülesannetega ajavahemik tree-  
ningu tsüklist
- TREENINGUPÄEVIK - treeningu koormuse, tulemuste ja mit-  
mesuguste teiste vajalike tähelepane-  
kute ülesmärkimiseks kasutatav sport-  
lase või treeneri isiklik meelespea
- TREENINGUSÜSTEEM - spordimeisterlikkuse taotlemisel kasu-  
tatavate meetodite ja harjutuste plaa-  
nipärane valik ja järjestus
- TREENINGUTUND - 1,5 kuni 3 tunnise kestusega õppe-  
treeningtöö läbiviimise peamine vorm
- TREENINGVÕISTLUS - sportliku vormi kontrollimiseks kor-  
raldatav võistlus või treening võist-  
lustingimustes
- TREENITUS - vt. SPORTLIK VORM
- TREKK - kallak ringrada jalgrattaspordis
- TUGIJAALG - jalg, millele toetub keharaskus
- TURISM - mitmesuguse edasilikumisviisi ja tee-  
pikkusega sõitmine või matkamine kind-  
lal marsruudil
- TURNIIR - võistluste läbiviimise viis, kus kõik  
võistlejad (võistkonnad) peavad üks-  
teisega kohtuma
- TÕUKEJALG - tõuget sooritav ehk tõukav jalg
- VAHELDUSMEETOD - harjutusmeetod, mida iseloomustab eri-  
neva koormusega tegevuste vaheldus
- VALELÄHE - liigutuste alustamine enne lähtesig-  
naali
- VALIKVÕISTLUS - võistkonna koostamisel pretendentide-  
le korraldatav võistlus tugevamate  
selgitamiseks
- "VALMIS TÖÖKS JA NSV LIIDU KAITSEKS" VTK - kompleks I as-  
te 16 - 18 a. noortele, II aste 19-  
aastastele ja vanematele kodanikele
- VANUSERÜHM - eluaastatest tulenev harjutajate jao-  
tus spordipraktikas
- VASTUPIDAVUSHARJUTUS - tegutsemisvõime kestust arendav har-  
jutus

- VASTUPIDAVUSTREENING - harjutuste (tegevuse) kavakindel kordamine määratud aja jooksul
- VENITUSHARJUTUS - lihaste ja kõõluste pikenemist arendav harjutus
- VIRGUTUSVÕIMLEMINE - vahetult ärkamisele järgnevad võimlemisharjutused organismi elustamiseks ja tugevdamiseks
- VIIK - mõlemale poolele võrdse tagajärjega lõppenud võistlus
- VOOR - üks etapp määratud võistlusjärjestuses rohkem kui kahe osavõtja vahel
- VÕIMLA - võimlemise ja spordiürituste läbiviimiseks vajaliku sisustusega hoone
- VÕISTKOND - mees- ja naissoost isikute koondis, mille liikmete arv on määratud võistlusmäärustikuga või juhendiga
- VÕISTKONDLIK VÕISTLUS - spordiala iseloomust või võistlusjuhendist sõltuv ühise tulemuste arvestusviisiga võistluste liik
- VÕISTLUS - spordi ajend ja samaaegselt vahend sportliku vormi kontrollimiseks ning võrdlemiseks
- VÕISTLUSDRESS - sportlase riietus võistlustel
- VÕISTLUSJUHEKORD - dokument, mis määrab võistluste eesmärgi ja kava, arvestuse tingimused, läbiviimise aja, koha ja teised organisatsioonilised nõuded
- VÕISTLUSKALENDER - üleliidulistest föderatsioonidest spordisektsioonideni koostatav võistluste paigutus kalendriaastale või võistlushooajale
- VÕISTLUSKEELD - otsus sportlastelt või võistkonnalt teatavaks ajaks võistlustest osavõtuõiguse äravõtmiseks võistlusmäärustiku või spordieetika jämeda rikkumise korral

- VÖISTLUSMEETOD - võistluste kasutamine treeningutulemuste kontrolliks ja järgnevate ülesannete seadmiseks
- VÖISTLUSMÄÄRUSED - NSVL Spordiühingute ja -organisatsioonide Liidu poolt kinnitatud eeskirjad, mis määravad spordiala võistluste läbiviimise üldise korra, võistlejate ning kohtunike õigused ja kohustused, võistluspaiga ning inventari mõõtmed ja muud küsimused
- VÖISTLUSPERIOOD - spordimeisterlikkuse saavutamisel ja kontrollimisel otsustav etapp treeningu tsüklis
- VÖISTLUSPROTOKOLL - sportlaste tulemusi fikseeriv dokument võistlustel
- VÖISTLUSVORM - teatavaks ajaks saavutatav sportliku vormi kõrgeim aste
- VÖISTLUSVALMIDUS - sportlase hea enesetunne võistluste alustamiseks
- ÜHISKONDLIK INSTRUKTOR - vastava ettevalmistusega töötisvõimlemise või spordiala aktivist, kes ühiskondlikus korras organiseerib tervistavaid ja sportlikke üritusi kehakultuurikollektiivis või töökaaslaste hulgas
- ÜHTLUSMEETOD - harjutusmeetod, mida iseloomustab mõõduka intensiivsusega pidev tegevus pikema aja vältel
- ÜLETREENITUS - sportliku saavutusvõime langus, mis võib olla tingitud organismi ettevalmistust tugevasti ületavast treeningukoormusest, vähesest puhkusest treeningute vahel või halvast tervislikus seisundis sooritatud treeningust

## KEHA ASEND.

Sportialade tehnika ja harjutusvara kirjeldamisel on keha asendi täpne märkimine esmaseks eeltingimuseks, millest oleneb kogu harjutuse arusaadavus nii suulisel kui ka kirjalikul edasiandmisel. Inimese tavalistest liigutustest tunduvalt erinevad harjutused sooritatakse sageli asenditest, mida igapäevase kõne abil on võimatu täpselt määratleda. Võimlemise terminoloogia jagab keha asendit märkivad oskussõnad kahte rühma:

- 1) terminid, mis märgivad kere ja jäsemete suhet kaaslasega, aluspinnaga või vahendiga,
- 2) terminid, mis märgivad kere ja jäsemete omavahelist suhet.

Järgnevalt on asendite kõrval toodud ka üksikuid liikumist märkivaid termineid, mis aitavad juhtida tähelepanu asendite õigele rakendamisele liigutuste kirjeldamisel.

### KEHA SUHE ALUSPINNAGA, RIISTAGA VÕI KAASLASEGA.

Võimleja asendi määramisel on aluseks keha teatava (mõeldava) telje suhe riistaga või aluspinnaga.

Keha teljed (sulgudes on toodud anatoomias kasutatav termin):

- PÜSTTELG (vertikaaltelg) - mõeldav sirgjoon, mis läbib võimleja peast jälgadeni
- RÕHTTELG (horisontaaltelg) - mõeldav sirgjoon, mis läbib võimleja küljest küljeni
- NOOLTELG (sagitaaltelg) - mõeldav sirgjoon, mis läbib võimleja eest taha

Asendites SEIS ja KÄTELSEIS on aluspinnaga risti püsttelg, SELILI ja RINNULI (KÕHULI) on aluspinnaga risti nooltelg, KÜLILI aga rõhttelg.

- RISTI - termin, mis märgib võimleja rõhttelje ja riista pikitelje ristumist staatilise asendi juures või liikumisel võimleja liikumissuuna ristumist riista pikiteljega
- PIKI - termin, mis märgib võimleja rõhttelje ja riista pikitelje samasuunalisust staatilises asendis või liikumist riista pikitelje suunas

Seega märgib riistal termin PIKI või RISTI võimleja suhet riista pikiteljega, liikumisel väljendavad aga samad terminid liikumise suura ja riista pikitelje suhet.

#### ASENDID:

kaaslasega, riistaga kokkupuutes	vastu aluspinda	kaaslase, riista poole
SELITSI	SELILLI (-LAMANG)	SELJATI
KÜLITSI	KÜLILLI (-LAMANG)	KÜLJETI
RINNUTSI	RINNULI (-LAMANG)	RINNATI
	KÖHULI (-LAMANG)	

Seisude rühma kuuluvate asendite juures ei ristu keha püsttelg aluspinnaga alati täisnurkselt (näit. mitmesugused TOENGSEISUD, TOENGLAMANGUD). Püsttelje ja aluspinna vahelise nurga juures alla  $45^\circ$  on asendi nimetuseks LAMANG (RIPPLAMANG, TOENGLAMANG jt.). Kui püsttelg on aluspinnaga rõhtsalt, märgitakse seda terminis täiendsoonaga RÖHT-, (näit. RÖHTRIPE, RÖHTTOENG).

TOENG on üldmõistena asend, mille juures õlavöö on kõrgemal toetuspunktidest. Harjutuste kirjeldamisel tähendab "toeng" sirgete käte vertikaalsele lähedast asendit toetuspinna suhtes, kusjuures keha on vertikaalne (kähetaljelisel riistal) või kaldu (ühetaljelisel riistal).

RIPE on üldmõistena asend, mille juures õlavöö on hoidepunktidest madalamal. Harjutuste kirjeldamisel tähendab "ripe" pealthoides sirgete kätega ja kehaga rippumist riistal.

Toengute, ripete, toenglamangute, rõhtseisude ja mõningate teiste asendite juures märgiti täiendussõnadega EES-, TAGA-, KÜLG- hoidepunktide või toetuspinna kohta keha suh-

tes (näit. TAGARIPE, KÜLGRÖHTSEIS). Suund põhiasendeid märkivate terminite vabastamiseks liigsetest täiendsoonadest kehtib käesoleval juhul EES- kohta.

Seega TOENG,	mitte eestoeng
RIPE,	mitte eesripe
RÖHTSEIS,	mitte eesröhtseis
TOENGLAMANG,	mitte eestoenglamang

Viimasel juhul eksitakse eriti sageli.

Võimleja asend rööbaspuude kõrval või jala asend toetuspinnal kõrval (näit. toengus kangil) märgitakse sõnaga VÄLJAS.

Näit.: võimleja väljas rinnati rööbaspuude poole, võimleja paremaga käärtöengus väljas

TIRIRIPE on võimleja asend jalad ülal, pea all. TIRITAMM on seis pea ja käte toetusel, jalad ülal. KÄTELSEIS, ÜHEL KÄEL SEIS ja KÜÜNARVARSEIS märgivad samuti ümber rööhttelje 180° võrra pööratud seise.

Asend võib olla iseseisev harjutus (näit. rööhtseis, sild, spagaat) või harjutuse sooritamiseks vajalik kere ja jäsemete poos ehk LÄHTEASEND.

ALGSEIS märgib jalgade asendit, kannad koos, põiad laiaili, keha sirutatud ja vaade otse. Kui kirjelduses käte asendi kohta märge puudub, siis on käed all. SULGSEISUS on põiad koos.

JALG EES (KÖRVAL, TAGA), jalg on algasendist viidud märgitud suunas välja, kusjuures väljaviidud jalg aluspinnale ei toetu.

JALG EES (KÖRVAL, TAGA) VARBAL (PÄKAL) näitab väljaviidud jala toetumist aluspinnale.

Ölgade laiuselt kõrvaleviidud sirgete jalgadega ja täistaldadele toetuvat asendit nimetame HARKSEIS. Kui üks jalg on viidud ette, teine taha, on asendi nimetuseks KÄÄRSEIS.

VÄLJASEADE ETTE (KÖRVALE, TAHA), tugijalg on kõverdatud (ka sirge) ja teine jalg märgitud suunas viiduna toetub varbaga aluspinnale.



b) käte toetuskohast -

KÄED KUKLAL  
PUUSAL  
RINNAL  
SELJAL  
ÕLGADEL

Käte (jalgade) asendit märkivad määrsonad tähistavad alati jäsemete asukohta kere suhtes.

Võrdluseks kaks näidet: SELILI, KÄED ÜLAL  
SELILI, KÄED EES

PAINUTUS tähistab kaarjat kehaasendit (ette, taha, kõrvale), KALLUTUS aga sirge seljaga kaldaasendit ette või taha.

EESTI - VENE SÖNASTIK.

AKROBAATIKA	I	акробатика
AKTIIVNE KAITSE	2	активная защита
AKTIIVNE PUKKUS	3	активный отдых
AKTIIVNE TAKTIKA	4	наступательная тактика
ATGASEND	5	исходное положение
ATGSEIS	6	основная стойка
ALGÕPETUS	7	начальное обучение
AMATÕORSPOURLANE	8	любитель
ARSTLIK KONTROLL	9	врачебный контроль
ASEND	10	положение
AUHIND	11	приз
DISKVALIFIKATSIOON	12	дисквалификация
DISTANTS	13	дистанция
DOPING	14	допинг
DÜNAAMILINE STEREOTÜÜP	15	динамический стереотип
ENESEKONTROLL	16	самоконтроль
ERIALASED HARJUTUSED	17	специальные упражнения
ESIVÕISTLUSED	18	первенство
ETTEVALMISTAV HARJUTUS	19	подготовительное упражнение
FINALIST	20	финалист
FUNKTSIONAALNE PROOV	21	функциональная проба
FÜSIOLOOGILINE KOORMUS	22	физиологическая нагрузка
HAPNIKUVÕLG	23	кислородный долг
HARJUTAMISE MEETOD	24	метод упражнения
HOOJALG	25	маховая нога
HÜPPEHARJUTUS	26	прыжковое упражнение
HÜPPEVÕIME	27	прыгучесть
INDIVIDUAALNE TEHNIKA	28	индивидуальная техника
INDIVIDUAALTREENING	29	индивидуальная тренировка
INDIVIDUAALVÕISTLEJA	30	личник
INTERVALLMEETOD	31	интервальный метод
ISOMEETRILINE JÕUHARJUTUS	32	изометрическое силовое упр.
ISOTOONILINE JÕUHARJUTUS	33	изотоническое силовое упраж- нение
JAIGADEHARJUTUS	34	упражнение для ног
JULGESTAMINE	35	страховка
JUURDEVLIIV HARJUTUS	36	подводящее упражнение
JÕUHARJUTUS	37	силовое упражнение

KAITSEMÄNGIJA	38	защитник
KAITSETAKTIKA	39	защитная тактика
KARIKAVÕISTLUS	40	соревнование на кубок
KEHAKULTUUR	41	физическая культура
KEHAKULPUURIMINUT	42	физкультминутка
KEHALINE ARENG	43	физическое развитие
KEHALINE KASVATUS	44	физическое воспитание
KEHALISED HARJUTUSED	45	физические упражнения
KEHALISED VÕIMED	46	физические способности
KEREHARJUTUS	47	упражнение для туловища
KIIRUSHARJUTUSED	48	скоростные упражнения
KOMBINATSIOON	49	комбинация
KOMPLEKSVÕISTLUS	50	комплексное соревнование
KOONDVÕISTKOND	51	сборная команда
KOORDINATSIOONIHARJUTUS	52	упражнение на координации
KORDUSMEETOD	53	повторный метод
KORRESPONDENTSVÕISTLUS	54	корреспондентные соревнования
KROSS	55	кросс
KUJUNDLIKKUMINE	56	фигурная маршировка
KVALIFIKATSIOONIVÕISTLUS	57	квалификационные соревнова- ния
KÄSKLUS	58	команда
KÄTEHARJUTUS	59	упражнение для рук
LIIDER	60	лидер
LIIGUTUSVILUMUS	61	двигательный навык
LIKKUMISMÄNGUD	62	подвижные игры
LÕDVESTUSHARJUTUS	63	упражнение на расслабление
LÕPPVÕISTLUS	64	финал
LÄHE	65	старт
LÄHTEASEND	66	исходное положение
LÄHTE-EELNE SEISUND	67	предстартовое состояние
MAAILMAMEISTER	68	чемпион мира
MAAILMAREKORD	69	мировой рекорд
MAASTIKUJOOKS	70	бег по пересеченной местно- сти
MASSISPORT	71	массовый спорт
MATK	72	поход
MATKIMISHARJUTUS	73	имитационное упражнение
MATS(-KOHTUMINE)	74	матч
MEESKOND	75	мужская команда
MEETOD	76	метод
MEISTRIVÕISTLUSED	77	первенство
METOODILINE VÕTE	78	методический прием
MITMEVÕISTLUS	79	многоборье
MURDMAAJOOKS(-SUUSATAMINE)	80	кросс
MÄNG	81	игра
NAISKOND	82	женская команда
NÄTTEMEETOD	83	наглядный метод

OLÜMPIAMÄNG	84	олимпийские игры
ORIENTEERUMISJOOKS (-SUU-SATAMINE)	85	ориентиринг
OSAMEETOD	86	метод расчлененного обучения
PAINDUVUSHARJUTUS	87	упражнение на гибкость
PROTEST	88	протест
RAKENDUSLIKUD HARJUTUSED	89	прикладные упражнения
RAVIKEHAKULTUUR	90	лечебная физическая культура
REKORD	91	рекорд
RÜHT	92	осанка
SIHTVÕIMLEMINE	93	вспомогательная гимнастика
SOOJENDUS	94	разминка
SPORDIBAAS	95	спортивная база
SPORDIEETIKA	96	спортивная этика
SPORDIFÜSIOLOOGIA	97	физиология спорта
SPORDIHÜGIEEN	98	гигиена спорта
SPORDIHALL	99	спортхолл
SPORDIKLUBI	100	спортклуб
SPORDIKOHTUNIK	101	судья по спорту
SPORDIPSÜHHOLOOGIA	102	психология спорта
SPORDITEHNIKA	103	спортивная техника
SPORDIVÄLJAK	104	спортплощадка
SPORT	105	спорт
SPORTLANE	106	спортсмен, спортсменка
SPORTLIK VORM	107	спортивная форма
SPORTLIKUD MÄNGUD	108	спортивные игры
STAADION	109	стадион
SURNUD PUNKT	110	мертвая точка
SÕNAMEETOD	111	словесный метод
SÕPRUSVÕISTLUS	112	товарищеское соревнование
TAKTIKALINE ETTEVALMISTUS	113	тактическая подготовка
TALIOLÜMPIAMÄNGUD	114	белые олимпиады, зимние олимпийские игры
TALISPORDIBAAS	115	база зимних видов спорта
TERVIKMEETOD	116	целостный метод
TREENER	117	тренер
TREENING	118	тренировка
TREENINGU INTENSIIVSUS	119	интенсивность тренировки
TREENINGU PLANEERIMINE	120	планирование тренировки
TREENINGU TIHEDUS	121	плотность тренировки
TREENINGUKAVA	122	план тренировки
TREENINGUKOORMUS	123	тренировочная нагрузка
TREENINGULAAGER	124	тренировочный лагерь
TREENINGUMETOODIKA	125	методика тренировки
TREENINGUPERIOOD	126	период тренировки
TREENINGUPÄEVIK	127	дневник тренировки

TREENINGUSÜSTEEM	I28	Система тренировки
TREENINGUTUND	I29	тренировочное занятие
TREENITUS	I30	тренированность
TUGIJALG	I31	опорная нога
TURISM	I32	туризм
TÕUKEJALG	I33	толчковая нога.
VARELDUSMEETOD	I34	переменный метод
VASTUPIDAVUSHARJUTUS	I35	упражнение на выносливость
VENITUSHARJUTUS	I36	упражнение на растягивание
VIRGUTUSVÕIMLEMINE	I37	утренняя гимнастика
VÕIMLA	I38	гимнастический зал
VÕISTKOND	I39	команда
VÕISTLUS	I40	соревнование
VÕISTLUSJUHEND	I41	положение о соревновании
VÕISTLUSKALENDER	I42	календарь соревнований
VÕISTLUSKEELD	I43	дисквалификация
VÕISTLUSMEETOD	I44	соревновательный метод
VÕISTLUSMÄÄRUSED	I45	правила соревнования
VÕISTLUSPROTOKOLL	I46	протокол соревнования
VÕISTLUSVALMIDUS	I47	готовность к соревнованиям
ÜHTLUSMEETOD	I48	равномерный метод
ÜLITREENITUS	I49	перетренированность

ВЕНЕ - EESTI SÕNAREGISTER.

акробатика	I
активная защита	2
активный отдых	3
база зимних видов спорта	II5
бег по пересеченной местности	70
белые олимпиады	II4

врачебный контроль		9
вспомогательная гимнастика		93
гигиена спорта		98
гимнастический зал		I38
готовность к соревнованиям		I47
двигательный навык		6I
динамический стереотип		I5
дисквалификация	I2	I43
дистанция		I3
дневник тренировки		I27
допинг		I4
товарищеское соревнование		II2
женская команда		82
защитная тактика		39
защитник		38
зимние олимпийские игры		II4
игра		8I
изометрическое силовое упражнение		32
изотоническое силовое упражнение		33
имитационное упражнение		73
индивидуальная техника		28
индивидуальная тренировка		29
интенсивность тренировки		II9
интервальный метод		3I
исходное положение		66
календарь соревнований		I42
квалификационные соревнования		57
кислородный долг		23
команда	58	I39
комбинация		49
комплексное соревнование		50
корреспондентные соревнования		54
кросс	55	80
лечебная физкультура		90
лидер		60
личник		30
любитель		8
массовый спорт		7I

матч		74
маховая нога		25
мертвая точка		110
метод		76
метод расчлененного обучения		86
метод упражнения		24
методика тренировки		125
методический прием		78
мировой рекорд		69
многоборье		79
мужская команда		75
наглядный метод		83
наступательная тактика		4
начальное обучение		7
олимпийские игры		84
опорная нога		131
ориентеринг		85
осанка		92
основная стойка		6
первенство	18	77
переменный метод		134
перетренированность		149
период тренировки		126
план тренировки		122
планирование тренировки		120
плотность тренировки		121
повторный метод		53
подвижные игры		62
подводящее упражнение		19
положение		10
положение о соревновании		141
поход		72
правила соревнований		145
предстартовое состояние		67
приз		11
прикладные упражнения		89
протест		88
протокол соревнования		146
прыгучесть		27
психология спорта		102
равномерный метод		148
разминка		94
рекорд		91
самоконтроль		16
сборная команда		51
силовое упражнение		37
система тренировки		128
скоростные упражнения		48
словесный метод		111

соревнование	140
соревнования на кубок	40
соревновательный метод	144
специальные упражнения	17
спорт	105
спортивная база	95
спортивная техника	103
спортивная форма	107
спортивные игры	108
спортклуб	100
спортплощадка	104
спортсмен, спортсменка	106
спортхол	99
стадион	109
старт	65
страховка	35
судья по спорту	101
тактическая подготовка	113
толчковая нога	133
тренер	117
тренированность	130
тренировка	118
тренировочная нагрузка	123
тренировочное занятие	129
тренировочный лагерь	124
туризм	132
упражнение для ног	34
упражнение для рук	59
упражнение для туловища	47
упражнение на выносливость	135
упражнение на гибкость	87
упражнение на координации	52
упражнение на расслабление	63
упражнение на растягивание	136
утренняя гимнастика	137
фигурная маршировка	56
физиологическая нагрузка	22
физиология спорта	97
физическая культура	41
физические способности	46
физические упражнения	45
физическое воспитание	44
физическое развитие	43
физкультурминутка	42
физкультура	41
финал	64
финалист	20
функциональная проба	21
целостный метод	116
чемпион мира	68

SAKSA - EESTI SÖNAREGISTER.

akrobatik f		1
aktive Erholung		3
aktive Ruhe		3
Amateur m		8
Aufgangsunterricht		7
Aufgangsstellung f		66
Aufwärmung f		94
Ausdauerübung f		135
Auswahlmannschaft f		51
Beinübung f		34
Bereitschaft zum Wettkampf		147
Bewegungsfertigkeit f		61
Bewegungsspiele f		62
der Zustand vor dem Start		67
Dehnungsübung f		136
Disqualifikation f	12	143
Distanz f		13
Doping n		14
Einzelwettkämpfer m		30
Elementarunterricht		7
Endkampf m		64
Endkämpfer m		20
Entspannungsübung f		63
Ergebnisliste f		146
Frauenmannschaft f		82
Freundschaftwettkampf m		112
Ganzlehrmethode f		116
Geländelauf m		80
Geschmeidigkeitsübung f		87
Geschwindigkeitsübungen f		48
Grundstellung f		6
Grundunterricht m		7
Handübung f		152
Haltung f		92
Herrenmannschaft f		75
Intervallmethode f		31
Kombination f		49
Kommando n		58
Körperkultur f		41
Körpererziehung f		44
Körperlage f		10
körperliche Fähigkeiten		46

Körperübungen f	45
Kraftübung f	37
Krankengymnastik f	90
Lage f	10
Landebein n	131
Langlauf m (suusat)	80
Liebhaber m	8
Lockerungsübung f	63
Mannschaft f	139
Männermannschaft f	75
Massensport m	71
Match m	74
Mehrkämpfe m	79
Meisterschaft f	77
Nachahmungsübung f	73
Olympische Spiele	84
Olympische Winterspiele	114
Pokalkampf m	40
Pokalwettkämpfe m	40
Preis m	11
Protest m	88
Qualifikationswettbewerb m	57
Rekord m	91
Rumpfübung f	47
Schwungbein n	25
Selbstkontrolle f	16
Sicherung f	35
Spiel n	81
Sport m	105
sportärztliche Kontrolle	9
Sporthalle f	99
Sporthygiene f	98
Sportklub m	100
Sportler m	106
Sportlerin f	106
Sportphysiologie f	97
Sportplatz m	104
Sportpsychologie f	102
Sportspiele	108
Sprungbein n	134
Sprungkraft f	27
Stadion n	109
Start m	65
Startstellung f	66
Teilerlehrmethode f	86
Trainer m	117

Training	n	118
Trainingsbelastung	f	123
Trainingshäufigkeit	f	121
Trainingsintensität	f	119
Trainingslager	n	124
Trainingsmethodik	f	125
Trainingsperiode	f	126
Trainingsplan	m	122
Trainingsplanung	f	120
Trainingsstunde	n	129
Trainings (-tage-)buch	n	127
Trainingsssystem	n	128
toter Punkt		110
Touristik	f	132
Turnhalle	f	138
Verteidiger	m	38
Verteidigerspiel		39
Vorbereitungsübung	f	19
Waldlauf	m (kergejöustik)	80
Wanderung	f	72
Weltmeister	m	68
Weltrekord	m	69
Wettkampf	m	140
Wettkampfausschreibung	f	141
Wettkampfkalender	m	142
Wettkampfordnung	f	145
Wettkampfrichter	m	101
Übertraining	n	149
Zweckgymnastik	f	93

INGLISE - EESTI SÕNAREGISTER.

acrobatics	1
active rest	3
amateur	8
attacking tactics	4
back	38
carriage	92
championship	77
coach	117
combination	49

combined events	79
compensatory gymnastics	93
competition	140
competition calendar	142
competition rules	145
cross-country	55
cross-country race	80
cup competitions	40
disqualification	12 143
distance	13
deadlock	110
dead point	110
doping	14
elementary teaching	7
endurance exercise	135
exercise for the trunk	47
fight	140
final	64
foot exercise	34
friendly competition	112
full-back play	39
gymnasium	138
hand exercise	59
imitating exercise	73
individual coaching	29
interval method	31
list of results	146
mass sport	71
match	74
medical supervision	9
men's team	75
normal standing	5
official	101
Olympic Games	84
Olympic Winter Games	114
order	58
order of the competition	145
overtrained	149
physical capacities	46
physical culture	41
physical development	43
physical education	44

physical exercises	45
play	81
position	10
preparatory exercise	19
prestarting (condition)	67
prize	11
programme of the competition	141
protection	35
protest	88
readiness for a competition.	147
record	91
relaxation exercise	63
rules of the competition	145
swinging leg	25
selected team	51
self-control	16
speed exercises	48
sport	105
sport club	100
sportsman	106
sportswoman	106
sports centre	95
sports hall	99
sports hygiene	98
sports palace	99
sports plays	108
sports medical examination	9
sports medical supervision	9
sports physiology	97
sports psychology	102
springiness	27
suppling exercises	87
stadium	109
start	65
starting position	66
strength exercises	37
stretching exercises	136
take-off foot	133
teem	139
training	118
training camp	124
training diary	127
training lesson	129
training load	123
training method	125
training's period	126
training's plan	122
training's system	128
trainer	117
tour	72
tourism	132

warming-up	94
women's team	82
world record	69
world's champion	68

Тартуский государственный университет  
ЗССР, г. Тарту, ул. Пликооли, 18

ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
На эстонском, русском, немецком  
и английском языках

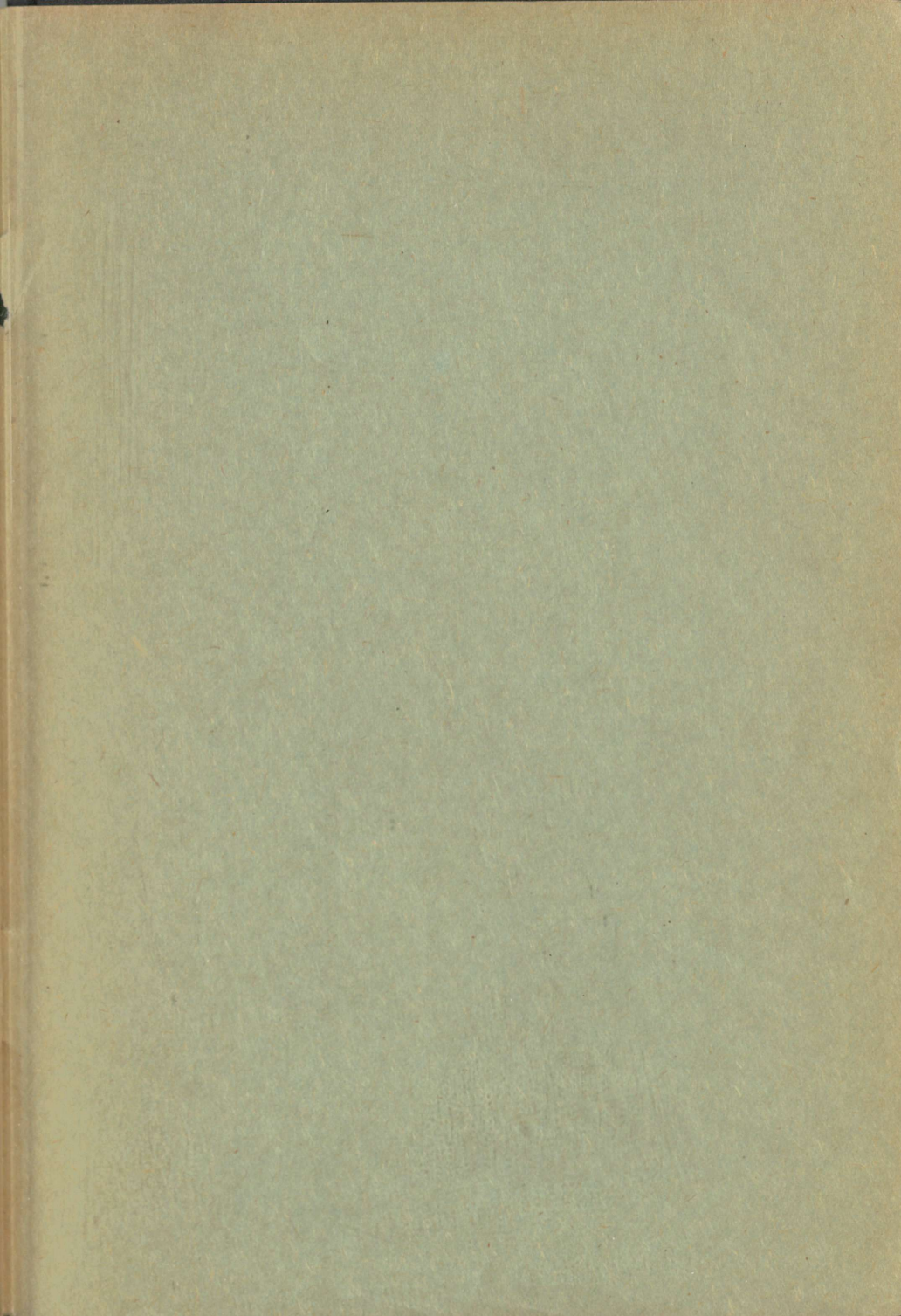
Vastutav toimetaja H. Valgmaa  
Korrektor E. Oja

-----  
TRÜ rotaprint 1965. Trüki-poognaid 2,75. Tingtrüki-  
poognaid 2,3. Arvestuspoognaid 2,29. Trükiarv 300.

Paljundamislele antud 20. XII 65. MB 11732.

Tell. nr. 519.

Hind 7 kop.



Hind 7 kop.

A  
271140  
3746452

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00374645 2