

TARTU RIIKLIK ÜLIKOO L

Riistharjutuste
terminoloogia

H. Valgmaa

TARTU 1961

A-23850

TARTU RIIKLIK ÜLIKOO L
VÕIMLEMISE KATEEDER

J. Valgmaa

Riistharjutuste

terminoloogia

TARTU 1961

Тартуский государственный университет
ЭССР, г. Тарту, ул. Юликооли, 18
Х. Валгмаа
ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ
- На эстонском языке

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
52061

Vastutav toimetaja H. Elken
Korrektorid E. Oja ja A. Pravdin

=====

TRÜ rotaprint 1961. Trükipoognaid 3.
Tir. 200 eks. MB 04646. Tell.nr.526.

Hind 9 kop.

E e s s õ n a.

Eestikeelse võimlemisterminoloogia ülesandeks on ande emakeeles lühike ja täpne vaste igale harjutuse nimetusele. Riistharjutuste kasutamine põhivõimlemise tundides ja üksikute spordielade abistavate harjutustena ning võimlejate spordimeisterlikkuse tõus on viimastel aastatel toonud harjutusvaresse palju uut. Kuna viimase eestikeelse võimlemisterminoloogia koostamisest on möödunud paarkümmend aastat, siis on tänapäeval kerkinud vajadus uue väljaande järele. Käesolev töö püüab olla ettevalmistavaks etteks selle ülesande täitmisel.

Esitatud sõnvere ei hõlma kõiki võimalikke harjutusi, vaid toob põhilised mõisted ning näited üksikute keerukate või vähem kasutatavate harjutuste kohta. Et võimlemises on käesoleval ajal kasutada rohkesti vene- ja saksa keelset harjutusvara ja erialast kirjandust, on esitatud materjali ulatuses toodud eesti-vene, vene-eesti ja saksa-eesti oskussõnad.

"Riistharjutuste terminoloogia" on mõeldud käsiraamatuna kooli kehalise kasvatuse õpetajatele ja sportliku võimlemise treeneritele ning TRÜ Arstiteaduskonna kehakultuuri osakonna üliõpilastele õppevahendina.

Märkused ja ettepanekud käesoleva töö kohta palume saata aadressil: Tartu Mitaürini 37, TRÜ võimlemise kateeder.

ÜLDMÕISTED.

- A b i s t e m i n e** - harjutuse sooritamise kergendamise või liigutuste suunamine võimleja toetamisega õpetaja või kaasläse poolt vajalikul momendil.
- J u l g e s t a m i n e** - õpetaja või kaasläse valmisolek vajaduse korral abistamiseks ja ohutuse tagamiseks.
- H o i e r i i s t a s t**
(p e a l t h o i e) - rippes on pöidlad suunaga sisse, toengus rööbaspuudel ettepoole, kangil sisse. Kui harjutuse sooritamisel ei kasutata ülaltoodud põhihoideid, tuleb see märkida.
- A l t h o i e** - pöidlad suunaga välje (joon.1).
- S e g a h o i e** - üks käsi pealt, teine althoides.
- R i s t h o i e** - rippes või toengus perem käsi risti üle veseku pealthoides või rippes perem käsi risti veseku alt althoides.
- P ö ö r d h o i e** - toengus (rööbaspuudel või kangil) põial suunaga taha, rippes kämmalde asend sarnane althoides, kuid I80⁰-se pöördes välje (joon.2).

Ü m b e r h a e r e	- käte hoide vahetus harjutuse sooritamisel.
H o o g l e m i n e	- võimleja pendlitaoline liikumine hoidepunktide suhtes.
K i i k u m i n e	- võimleja pendlitaoline liikumine koos hoidepunktidega riista kinnituspunktide suhtes.
T i r i a s e n d	- kasutatakse mõningal juhul võimleja esendi määramisel peaga alla, jalgadega ülespoole.

Võimleja esend riista suhtes.

Võimleja esend riista suhtes on vajalik märkida harjutuse elustamiseks. Harjutuse kirjeldamisel märgitakse võimleja esend keerulisemate ja raskesti mõistetavate tegevuste juures. Oluline on õlavöö (rõhttelje) ja riista pikitelje omevaheline suhe.

V õ i m l e j a p i k i	- õlavöö ja riista pikitelg on ühes suunas.
- " - r i s t i	- õlavöö ja riista pikitelg ristuvad 90° -se nurga all.
- " - p õ i k i	- õlavöö ja riista pikitelg ristuvad 45° -se nurga all.
R i n n e t i	-
S e l j a t i	- asend riista poole, mitte vastu seda.
K ü l j e t i	

- K õ h u l i
- S e l i l i - asend vastu riista.
- K ü l j e l i
- L ä h e m
- K a u g e m
- V a s a k - j a
- P a r e m p o o l n e - riista või selle osa määramine vastavalt võimleja asendile.
- E e s - j a
- t a g a p o o l n e
- V ä l j e s - a) kaheteljelise riista juures võimleja asetseb selle kõrväl
b) toengus või rippes, jalg (jäljed) hoidepunktidest väljespool.

Võimleja kehaasend harjutuse sooritamisel märgitakse järgmiselt:

- K ä g e r d a t u l t - jaled puusa- ja põlveliigest maksimaalselt kõverdunud.
- U p s e l t - sirged jaled puusaliigese kõverdemise tagajärel lähendatud kehale tersvurga all.
- N u r k s e l t - sirged jaled moodustavad ülakehaga 90^o-se nurga.
- S i r u t e t u l t - jaled ja ülakeha ühel sirgel.
- Ü l e s i r u t e t u l t - sirgete jalgadega ja lüli-

samba oses tahapainutatud ke-
haasend, pea kuklas.

H a r k s e l t

- jela ulatusvõimani hergitatud.

S t a a t i l i s e d e s e n d i d .

Staatilised asendid moodustavad riistharjutuste rik-
kalikust harjutusvarast märkimisväärse osa. Staatiliste esen-
dite raskuse suur diapason tingib nende esinemise algõpetu-
sest meisterlikkuse kõrgeima astmeni.

Harjutuste kirjeldamisel, kui on vajalik näidata
staatilise esendi hoidmise aega, kasutatakse järgmisi mõis-
teid:

H e t k p ü s i - staatilises asendis püsimine
vähemalt I sek.

P ü s i - staatilises asendis püsimine
vähemalt 3 sek.

Asendid võime jagada kolme põhilisse gruppi: toen -
gad, ripped ja kätelseisud. Isted ja lamangud riistadel lei-
vad kasutamist algõpetuses, seisust erinevad hoided või toen-
gad riistale on vajalikud lähtessendina.

T o e n g - üldmõistena esend, mille juures
võimleja õlavöö on kõrgemal toe-
tuspunktidest.

Harjutuste kirjeldamisel tähen-
dab "toeng" sirgete käte ver-
tikaalsele lähedast esendit toe-
tuspinnas suhtes, kusjuures keha

on vertikaalne (kaheteljelisel riistal) või kaldu (üheteljelisel riistal). Vestavalt keha asendile võivad esineda järgmised toengud:

- K ä ä r t o e n g - toenguesend käärselt, üks jalg ees. Esoleva jala järgi toimub asendi täpne kirjeldamine (näit. käärtöeng paremaga).
- T a g a t o e n g - sooritatakse üheteljelisel riistal, jalad toetuspinnest eespool.
- K ä s i v a r s t o e n g - käed toetuvad kogu pikkuses paralleelselt toetuspinnale.
- R ö h t t o e n g - keha ja jalad rõhtselt toetuspinnale (joon.4).
- K ü ü n a r v a r s t o e n g - riistale toetatakse küünarvertega.
- N u r k t o e n g - jalad tõstetud 90°-se nurga all ette.
- U p p t o e n g - käsivarstoengus ülekeha kõrgemal toetuspinnest ja jalad terve nurga all ülekeha suhtes.
- R i s t t o e n g - rõngestele toetatakse sirgete kõrvale viidud kätega.
- R i p e - üldmõistes asend, mille juures õlavöö on hoidepunktidest madalamal. Herjutuste kirjeldamisel tähendab "ripe" pealthoides ja sirutatud kehaga rippesendit.
- R i p p s e i s - seis sirgete käte hoidega õlavööst kõrgemal olevast riistast.

- R i p p l e m e n g - kaldasend, toetudes jalgedega põrandale või riistale ja hoides sirgete kätega riistest (ülemine rööbas, kang jm.).
- T a g e r i p e - rippasend seljati riistale, käed pealhooides.
- R õ h t r i p e - võimleja on horisontaalasendis (rippes), hoides riistest sinult kätega.
- T a g e r õ h t r i p e - horisontaalne rippasend seljati riistale (joon.3).
- K i n n e r r i p e - peale käte hoide toetub riistale üks jalg kindraga.
- K i n n e r r i p e k e h e g a - peale käte hoide toetuvad riistale mõlemad jalad kinnerdega.
- K i n n e r r i p e k e h e g a , k ä e d k õ r v a l - puudub käte hoie riistest, riputakse kinnardel. Käte asend märgitakse eraldi.
- U p p r i p e - rippasend puusaliigesest teravnurga all ettetõstetud jalgedega.
- T i r i r i p e - rippasend peaga alla, jalad ülles.
- K ä t e l s e i s - seis kätel, keha vertikaalselt või ülesirutatult, pes allapoole.
- Õ l g e d e l s e i s - seis õlgadel, hoides kõverdatud kätega riistest, keha ülesirutatult, pes allapoole.
- I s t e - istumine riistal. Vestavalt keha esendile eristame harkistat, reisisistet jne.

Tõusud.

Tõus on üleminek rippest toengusse või madalamast toengust kõrgemasse. Tõus sooritatakse jõuga, hooge või sirutusliigutusega appesendist.

- J õ u t õ u s** - eeglane üleminek rippest toengusse rõngastel, kangil või rööbaspuude otstel.
- T i r e l t õ u s** - jõuga või hooge üleminek rippest toengusse, kusjuures haarde - punktide horisontaaltesapinna läbivad esimesena jalad.
- H o o g t õ u s e t t e** - üleminek rippest toengusse jalgade ettehoo ehil. Rööbaspuudel võib hooge ette ja tahs tõusu sooritada veel toengust käsivartel ja küünarvartel (joon. 5).
- H o o g t õ u s t e h a** - üleminek rippest toengusse või madalamast toengust kõrgemasse jalgade tehahoo ehil.
- K ä ä r t õ u s** - sooritatakse upprippest ühe jala sirutamisega üle kangi.
- S i r u t õ u s** - algab upprippest või upptoengust (rööbaspuud) ja sooritatakse jalgade sirutamisega puusalligest.
- S i r u t õ u s t a g e t o e n g u s s e** - algab tagsupprippest jalgade sirutusliigutusega üle kangi (joon. 6).

- Sirutõus teha - algab tagaupprippest ülekeha sirutamisege taha (joon.7).
- Kinnertõus - algab rippest kätel ja ühe jala kindral ning tõus sooritatakse teise jala hooliigutuse kaasabil. Kinnertõus taha algab mittetäieliku kinnertõusuna, millele järgneb kinnertõu teha.
- Kaartõus - sooritatakse rööbespuudel uppripest kaaretaolise sirutusliigutusega ja hoide hetkelise vabestamise ehk ümberhaardega tõusu ajal (joon.8).

Vajaduse korral on tõusule eelnev tegevus või lähtessend toodud enne, lõppesend, samaaegne või järgnev tegevus aga pesle tõusu nimetust. Näiteks: hooge ette ümberhaare althoidesse ja sirutõus kätelseisu (kang); hooglemiselt käsivartel hoogtõus ette pöördega ümber õlgadelseisu; rippseisust hüppege tireltõus kätelseisu (rööbespuudel); toengust ülemisel hoog rippesse ja tireltõus slumisele (eri kõrgusege rööbespuudel) jne.

Üleminekud madalasse

ssendisse.

Siis kuuluvad üleminekud toengust rippesse või madalasse toengusse - langemine ja laskumine.

Langemisel ei pidurda võimleja keha liikumise hoogu,

vaid kasutab seda üleminekul järgmisele elemendile.

Näited:

- Toengust lengemine upprippe-
se ja sirutõus.
- Käärtoengust lengemine tahe,
kägerülehoog ja sirutõus tege-
toengusse.

Lengemine kuulub hooerjutuste alla. Sageli kohtame
üleminekuid kätelseisust või toengust rippesse või toengusse
käsivartel. Oskussõnana kasutame siin mõistet hoog.

Näited:

- Toengust ülemisel rööpel hoog
rippesse ja tireltõus alumise-
le.
- Kätelseisust hoog rippesse ja
ettehool ümberhaare elthoi-
desse.

Laskumisel rakendab võimlejalihasejõudu keha reskus-
tungi kiirenduse vältimiseks ja üleminek sooritatakse segla-
ses tempos. Laskumisel märgime tavaliselt keha ssendi tegev-
se ajal või lõppesendi.

Näited:

- Kätelseisust laskumine üles-
irutatult tiririppesse.
- Kätelseisust laskumine õlg-
delseisu.

H ö ö r i d.

Hööre iselcomustab võimleja hoogne ringitsoline liikumine ümber riista telje (kang) või hoidepunktide (rõnged, rööbaspuud).

- K ä ä r h ö ö r e t t e** - algab käärtõngust väljaestega ette, käed althoides (joon.9).
- t a h a** - algab käärtõngust väljaestega tahe, käed pealthoides.
- T o e n g h ö ö r** - algab tõngust jalgade eelhoo ja sellele järgneva langemisega tahe;
- e t t e** - algab tõngust langemisega ette (joon.10).
- H ö ö r e t t e** - algab tagatõngust langemisega ette upse kehassendiga, käed althoides (joon.11).
- t a h a** - algab tagatõngust langemisega tahe upse kehassendiga, käed pealthoides.
- Toenghõör tahe või hõör ette rippesse, hõöri teisel poolel suunab võimleja jaled üles ja langeb sirgete kätega rippesse.
- S u u r h ö ö r** - algab kätelseisust või tagatõngust üleminekuga rippesse ette või tahe.
- e t t e** - liikumine selje suunas, käed althoides (joon.12).
- t a h a** - liikumine rinne suunas, käed

pealthoides;
Nimetatud hõõride sooritamise
kõrgpunkt läbitakse kätelseisus
ja vertikaal kangi all rippesen-
dis.

Suurhõõr ette tagarippes

Suurhõõr tahatagarippes

- kang ületatakse upse kehaseendiga seljati riista poole, vertikaal kangi all läbitakse tagarippes. Hõie on analoogiline eelmiste hõõridega.

Hõõr rööbaspuude all

- sooritatakse toengust langemisega uppiripesse, jätkuva pöörde ajal ümber rõhttelje toimub ümberhaare rippesse, toengusse käsivartel, toengusse, õlgadelseisu või kätelseisu (joon. I3).

Hõõr õlavartel sooritatakse toengust käsivartel hooge ette või teha läbi tiri - asendi õlavartel (joon. I4).

Hõõr upptoengus ette või teha; kinnerhõõr ette, teha või kõrvale; kinnerhõõr kahega; hõõr teha harktoengus väljas ja rea teiste hõõride nimetus on tuletatud võimleja kehaseendist hõõri sooritamise esimesel poolel.

Mõningstel juhtudel, eriti suurhõõride juures, on määravaks käte asendi märkimine.

Suurhõõr väänatud hoides on sooritamise tehnikalt sarnane suurhõõrile ette, erinevus on vsid käte asendis. Käed on rippes, haardega eest pealthoides ehk pööratud hoides. Kä-

te hoide järgi eristatakse suurhõõre ette segshoides ja suurhõõr teha ristihoides.

Kui hõõr ei lõpe lähteasendis, siis leiab see vajaduse korral märkimist kirjelduses:

- a) toenghõõr rippesse (kang)
- b) käärhõõr ette haardega ülemisest (eri kõrgusega rööbepuud);
- c) suurhõõr teha harktoengusse väljas (kang) jne.

Ülehood ja ringid

jalgedega.

Ülehoog sooritatakse toengus jalgade liikumisega üle riista või rippes riista alt läbi. Ringi sooritamisel ületatakse riista tasepind kahel korral.

Ühe jala liikumist kirjeldavate oskussõnade juures on alljärgnevas osas vaadeldud sinult parema jala liikumist.

Kui harjutus sooritatakse teise jalaga, siis "parem" asendatakse sõnaga "vasak".

Ülehoog paremaga - sooritatakse sirge jala viimisega paremalt üle riista ja kääre vabestamisega jala möödumiseks.

Ülehoog vasakule - sooritatakse sirge parema jala viimisega vasakult üle riista.

Ülehoog kehega - sooritatakse ühesegselt mõlema jalaga (joon. 17):

K ä g e r ü l e h o o g

- sooritatakse ühe või mõlema kõverdatud jala riistast üleviimisega käte vahelt toengus või rippes (joon.18).

Näit:kägarülehoog paremaga;
kägarülehoog mõlemaga;

H a r k ü l e h o o g

U p p ü l e h o o g

N u r k ü l e h o o g

- oskussõnad on tuletatud keha asendist riista ületamisel.

K ä ä r l e m i n e

- sooritatakse käär-või harktoengust mõlema jala ühesegse ülehooga taha või kõrvale jalgade vahetusega (joon.19).

Näit:hobusel harkistest hooga taha käärlemine pöördega ümber;

Tagstoengust ülehoog paremaga ja käärlemine vasskule.

R i n g p a r e m e g a

R i n g p a r e m e g a v a s s k u l e

R i n g k a h e g a

R i n g ü l e s i r u t a t u l t

R i n g n u r k s e l t j n e .

- oskussõnad on tuletatud jalgede liikumise suunest või keha asendist.

R i n g ü h e l s a n g a l

R i n g h o b u s e o t s a l (joon.20).

- nimetus on tuletatud käte toengu kohest.

Enamus vaadeldavasse gruppi kuuluvaid elemente on võimalik sooritada pöördega ümber. Sellisel juhul tuleb märkida lõppesend (näit. toengust ring peremäga pöördega tagatoenusse).

T i r e l i d , t i r e l r i n g i d j a

s a l t o d .

Pealkirjades nimetatud ja samaaegselt akrobaatikas tuntud harjutused sooritatakse riistadel väga erinevates tingimustes. Nii mõistame näiteks akrobaatikas salto all keha ringi ümber nool või rõhttelje, kusjuures aluspinda puudutavad ainult jalad. Riistharjutuste juures on keha liikumine salto sooritamisel toenguta olukorras sarnane liikumisele akrobaatikas. Hoovõtt harjutuse sooritamiseks toengust või rippest, samuti lõppesend (ripe, toeng) toob kaasa erinevaid ja sageli raskendatud sooritamistingimusi.

T i r e l

- sooritatakse rööbaspuudel (hooglemiselt, harkistest jm.) ette või taha harkistesse, reistesse jne.
- Poomil sooritatakse tiral ettehaardega riistast, kusjuures tireli teisel poolel toimub ühe või mõlema käe ümberhaare.
- Kiire tiral sooritatakse ilma ümberhaardeta.

T i r e l t a h e ü l e s i r u t a t u l t

- sooritatakse poomil suunaga taha.

T i r e l r i n g

- sooritatakse poomil akrobaatikas ettenähtud nõuete kohaselt ette, taha või kõrvale.

S e l t o

- sooritatakse riistadel suunaga ette või taha pöörlemisega ümber rõhttelje (üle pea), kusjuures osa pöördest sooritatakse käte haardega riistast. Rööbepuudel sooritatakse s e l t o t a h e tevaliselt ülesirutatult, s e l t o e t t e u p s e l t.

V ä ä n e k u d.

Väänak sooritatakse uppripeest rippesse või vastupidi pöördliigutusega õlaliigeses.

- V ä ä n a k e t t e - sooritatakse rõngastel rippest hoo- ga taha ja käte pöördega välja väikese sõrme suunas. Lõppasend on uppripe.

Ü l e s i r u t a t u l t - võimleja peab jõudma nimetatud asendiga tiri rippesse (joon. I5).

- j õ u g a - seglane üleminek tagarippesse või upprippesse. Kui harjutus toimub keha ülesirutatud asendiga, tuleb see märkida.

- V ä ä n e k t a h e - sooritatakse uppripeest sirutus- liigutusega põialde suunas ja kä- te pöördega välja, kõrvale-ette põialde suunas (joon. I6).

M a h a h ü p p e d.

Mehähüppeid riistadelt võime vaadelda eraldi harjutuste gruppina, mille konkreetne nimetus tuleneb keha asendist ja liikumise suunest ning lõppasendiks on maandumine. Maha hüpetele on iseloomulik hetkeline sirutus õhulennu ajal enne maandumist.

K ä g e r m a h a h ü p e

N u r k m a h a h ü p e

U p p m a h a h ü p e

H e r k m a h a h ü p e - nimetus tuleneb keha asendist

K ü l g m a h a h ü p e riista ületamisel.

L e n d m a h a h ü p e

T o e n g h ö ö r i g a m a h a h ü p e (joon.21).

K e e r h o o g a s a l t o m a h a h ü p e

V ä ä n e k u g a m a h a h ü p e

H ö ö r i g a m a h a h ü p e

- nimetus tuleneb eelnevast harjutusest, millele vahetult järgneb mahahüpe.

S a l t o m a h a h ü p e (joon.22).

T i r e l r i n g m a h a h ü p e

K e e r m a h a h ü p e - nimetus tuleneb vestavatele akrobaatilistele harjutustele sarnanevast keha liikumisest.

Toenghüpped.

Toenghüppeid sooritatakse üle hobuse, kitse, kasti või leua. Hüppe nimetus on tuletatud keha asendist riista ületamisel. Muutes riista kõrgust või asendit (piki, risti), rakendatakse hüppe sooritamise tingimusi. Hoojooksule ja jalgede tõukele järgneva lennu ulatust aitab tõsta käte hetkeline toeng riistale.

- E e l h ü p e** - hoojooksu viimane samm, mis lõpeb kehele jalale hoolsusel.
- E e l h o o g** - võimleja horisontaalne või kaldasend (kannad õlevõöst kõrgemal) enne käte toengut riistale (joon. 23).
- H a r k h ü p e** - jalad hargitatakse käte toengu ajal ja hüpperiist ületatakse harkselt.
- H a r k h ü p e p ö ö r d e g a ü m b e r** - pööre toimub peele riista ületamist; maandatakse näoga riista poole.
- H a r k h ü p e t e h a** - käte toengu ajal pööratakse ümber ja riist ületatakse selje suunas.
- P o o l h a r k h ü p e** - riista ületamisel on üks jalg sirgena kõrval, teine kägerdelt, ja ületab käte toengupinna.
- K ä g a r h ü p e** - riista ületamisel kõverdatakse jalad põlve ja pausaliigesest.
- U p p h ü p e** - riist ületatakse upse kehaasendiga, jalad koos, põlved sirged.

K ü l g h ü p e

- riist ületatakse küljetiasendis, sirged jalad viidud toetuspinnest kõrvale.

K ü l g h ü p e p ö ö r d e g a

- riista ületamisel alustatakse 90°-180°- või 270°-st pöoret, kusjuures pöördepoolne käsi lahkub toetuspinnaest esimesena.

N u r k h ü p e

- ärstõuge hoolausalt toimub ühelt jalalt teise jala hooga ette ja tõukejala sirutamise hoojale kõrvale. Riist ületatakse keha nurkse asendiga.

N u r k h ü p e v a s s k u l e

- ärstõuge hoolausalt toimub kahelt jalalt. Riist ületatakse keha nurkse asendiga, sooritades pöörde vasskula ja kõverdades jalad puusaliigesest.

N u r k h ü p e k ü l g h o o j o o k s u l t

- hobune piki, hoolaud hobuse kõrval. Ärstõuge hoolausalt toimub välimiselt jalalt sisemise jala hooga ette. Riist ületatakse keha nurkse asendiga ja käte vahelduva toenguga.

Ü l e s i r u t u s h ü p e

- riist ületatakse keha ülesirutatud asendiga, pöörates rinnati toetuspinna poole ja viies jalad toetuspinnaest kõrvale.

S ä k r e t õ s t e h ü p e

- riista ületamisel järgneb käte

tõukele kägarasendist kiire sirutus
puusalligesest, jaled põlveliige-
sast täisnurkselt kõverdatud (joon.
24).

L e n d h ü p e

- riist ületatakse keha sirge või
ülesirutatud esendiga, mis käte
tõukele järgnevalt on lähedane
horisontaalsele (joon. 25).

T i r e l r i n g h ü p e

- hoolauselt äratõukele järgnevalt
läbitakse kätelseisu esend riistal
ja jätkatakse pöörlemist ümber
rõhttelje, maandatakse seljati
riistale (joon. 26).

T i r e l r i n g k ö r v a l e

- kätelseisu jõudmisel on võimalike
sooritanud 90° -se pöörde ja, jätkas-
tes liikumist külje suunas, maan-
dub küljati riistale.

H ü p e k ä t e l s e i s u, p ö ö r e j a t i r e l -
r i n g k ö r v a l e ;

K ä g a r h ü p e j a l g e d e s i r u t e m i s e g e
e t t e - n e n d e h ü p e t e j u u r e s i s e l o o m u s t a b o s k u s s õ n a t e g e v u s t .

Harjutuste kirjeldamine.

Riistharjutuste kirjeldamist kasutame tunni käigu ülesmärkimisel, harjutusvara koostamisel, esinemiskavade ja klassifikatsiooniprogrammi harjutuste edasiandmisel ja selgitamisel jne. Märkida tuleb riiste nimetus (vajaduse korral ka kõrgus), võimleja lähteasend ja tegevus.

Näited: Rööbaspuud (madalad). Kõünarvertel hooglemiselt hoogtõus ette.

Rõnged. Käetelseisust laskumine risttoengusse.
Kang. Toengust hoog rippesse ja tireltõus.

Kui kirjeldame reast üksikelementidest koosnevat kombinatsiooni (harjutust), märgime üksikud harjutused numbritega, kusjuures eelmise harjutuse lõppasend on järgmisele lähteasendiks.

Eri kõrgusega rööbaspuud.

Lähteasend: seis rööbaste vahel näoga alumise rööpa suunas.

1. Haardega alumisest rööpast, ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse.
2. Parema jalaga kägarülehoog käärtõengusse ja ümberhaare althoidesse.
3. Käärhõõr ette haardega ülemisest rööpast.
4. Ülehoog vesakuga ripplõngusse.
5. Kõverdades jalad, haarata rööbas kinnerdega ja lastes küed lahti - kinnerhõõriga taha mahahüpe seisul seljati rööbaspuule.

Üleltoodud harjutuse ülesmärkimisel võime kasutada ka lühendatud ehk loogilist kirjeldust.

1. Ühe jala hoo ja tireltõus alumisele.
2. Kägarülehoog paremaga; althoid.
3. Hõõr ette haardega ülemisest.
4. Ülehoog vesakuga ja kinnerhõõriga taha mahahüpe.

EESTI - VENE VÕIMLEMISSONASTIK

Harjutused riistadel.

abistamine	I	ПОМОЩЬ
abistamisvöö	2	ПОЯС ДЛЯ СТРАХОВКИ; ЛОНЖА
algseis	3	ОСНОВНАЯ СТОЙКА
alhoie	4	ХВАТ СНИЗУ
eelhoog	5	ЗАМАХ
eelhüpe	6	НАСКОК НА МОСТИК
ettehool mahahüpe	7	СОСКОК МАХОМ ВПЕРЁД
ettevalmistav har-		
jutus	8	ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ
eri kõrgusega röö-		
barrüüd	9	БРУСЬЯ РАВНОЙ ВЫСОТЫ
harjutused riistadel	10	УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ
harkiste	11	сид верхом поперёк сид ноги врозь
harkhüpe	12	ПРЫЖОМ НОГИ ВРОЗЬ

harkhüpe pöördega	13	прыжок ноги врозь с поворотом кругом
harkhüpe tahe	14	прыжок ноги врозь назад
harkmahahüpe	15	соскок ноги врозь
harkülehoog	16	перемах ноги врозь
hetkpüsi	17	обозначить
hobune	18	конь
hobune sängedega	19	конь с ручками
hoolaud	20	мостик
hoie riistast	21	хват
hoog	22	мах
hoog rippesse	23	отмах
hooglemine	24	размахивание
hoogtõus ette	25	подъём махом вперед
hoogtõus tahe	26	подъём махом назад
hoojooks	27	разбег
hõör ette	28	оборот вперёд в упоре сзади
hõör tahe	29	оборот назад в упоре сзади
hõõrige mahahüpe	30	соскок оборотом вперед
hõör rööbaste all	31	сальто под брусьями
hõör õlavartel	32	кувырок прогнувшись
iste	33	сед
julgestamine	34	страховка

jõutõus	35	подъём силой
keerhoog	36	мах дугой
kaarmahahüpe	37	соскок дугой
keartõus	38	подъём дугой
kang	39	перекладина
kast	40	плинт
kiikumine	41	раскачивание
kinnerripe	42	вис на левой (правой) вис завесом
kinnerripe kahega	43	вис завесом двумя
kinnertõus	44	подъём на левой (правой) подъём завесом
kits	45	ковёл
kohustuslik harjutus	46	обязательное упражнение
kõhuli	47	на животе
käگردstult	48	согнув ноги
käگردmahahüpe	49	соскок согнув ноги
käگردhüpe	50	прыжок согнув ноги
käگردülehoog	51	перемах согнув ноги
käsirõõbespuud	52	стоялки
käsiverstoeng	53	упор на руках
kätelseis	54	стойка на руках стойка на кистях
käärhõõr ette	55	оборот вперёд левой (правой) оборот вперёд верхом

käärhõõr taha	56	оборот назад верхом
käärlemine	57	скрещение
käärtõeng	58	упор верхом
käärtõus	59	подъём левой (правой) подъём верхом
kõis	60	канат
külghüpe	61	прыжок боком
külghüpe pöördega	62	прыжок боком с поворотом
külgmahahüpe	63	соскок боком
küljeti	64	боком
küünarvarstoeng	65	упор на предплечьях
längemine	66	спад
laskumine	67	опускание
lett	68	шест
laud	69	стол
lendhüpe	70	лёт
lendmahahüpe	71	соскок лётом
lähteesend	72	исходное положение
lõppesend	73	конечное положение
mæandumine	74	приземление
mahahüpe	75	соскок
mat	76	мат

nurkhüpe	77	прыжок углом вперед
nurkhüpe /vassk.parem./	78	прыжок углом влево (вправо)
nurkhüpe külghoojook-		прыжок углом с опорой левой
sult	79	(правой) рукой; прыжок углом через коня в длину толчком одной ногой
nurkashahüpe	80	соскок углом
nurkselt	81	углом
nurktoeng	82	упор углом; угол в упоре
nöörredel	83	верёвочная лестница
psinduv hoolaud	84	пружинный мостик
peslehüpe	85	вскок
piki	86	продольно
poolherkhüpe	87	прыжок правая в сторону
/paremaga/		
room	88	бревно
pöördhoie	89	обратный хват
püsi	90	держать
redel	91	гимнастическая лестница
rinnati	92	спереди
ring	93	круг
ring kahega	94	круг двумя
ring hobuse otsal	95	круг на теле коня

ring ülesirutstult	96	круг прогнувшись
ripe	97	вис
ripplemang	98	вис лёжа
rippseis	99	вис стоя
risti	100	поперёк
ristihoie	101	скрестный хват
risttoeng	102	"крест"; упор руки в стороны
rõhtripe	103	переднее равновесие; горизонтальный вис
rõhtseis	104	равновесие
rõhttoeng	105	равновесие на прямых руках горизонтальный упор на руках
rõngad	106	кольца
rõõbaspuud	107	брусья
salto	108	сальто
semepoolne	109	одноимённый
segahoie	110	разный хват
selili	111	на спине
seljati	112	сзади
sirutõus	113	подъём разгибом
sirutõus tahs	114	подъём назад
sirutõus tegatoengusse	115	подъём вперёд
sportlik võimlemine	116	спортивная гимнастика
suurhõõr ette	117	большой оборот вперёд

suurhõõr taha	I18	большой оборот назад
suurhõõr ette taga- rippes	I19	большой оборот вперёд в висе сзади
suurhõõr taha taga- rippes	I20	большой оборот назад в висе сзади
suurhõõr pöördhoidega	I21	большой оборот обратным хватом
sääretõstehüpe	I22	прыжок согнув ноги назад
sügevhoie	I23	глубокий хват
tagaripe	I24	вис сзади
tagarõhtripe	I25	заднее равновесие горизонтальный вис сзади
tagetoeng	I26	упор сзади
tirisend	I27	положение гимнаста головой вниз
tirel	I28	кувырок
tirelring	I29	переворот
tireltõus	I30	подъём переворотом
tirelringhüpe	I31	прыжок переворотом
tiriripe	I32	вис прогнувшись
toeng	I33	упор
toenghõõr ette	I34	оборот вперёд
toenghõõr taha	I35	оборот назад
toenghõõrīga mahahüpe	I36	срыв
toenghüpe	I37	опорный прыжок
trapets	I38	трапеция

upselt	I39	согнувшись
upphüpe	I40	прыжок согнувшись
uppmehühüpe	I41	соскок согнувшись
uppripe	I42	вис согнувшись
upptoeng	I43	упор на плечах согнувшись
		упор на руках согнувшись
upptülehoog	I44	перемах согнувшись
valikher jutus	I45	произвольное упражнение
verbsein	I46	гимнастическая стенка
vastaspoolne	I47	равноимённый
vibutustõus	I48	подъём рывком
väljas	I49	вне
väänak ette	I50	выкрут вперед
väänak teha	I51	выкрут назад
väänakuga mehühüpe	I52	соскок выкрутом
võimlemispink	I53	гимнастическая скамейка
õlgadelseis	I54	стойка на плечах
ülehoog	I55	перемах
ülehoog kahega	I56	перемах двумя
ülesirutstult	I57	прогнувшись
ülesirutushüpe	I58	прыжок прогнувшись
ümberhõere	I59	перехват

VEENE - EESTI VÕIMLEMISSÕNASTIK

Harjutused riistadel.

боком	64
большой оборот вперёд	117
большой оборот назад	118
большой оборот вперёд в вися	
свади	119
большой оборот назад в вися	
свади	120
большой оборот обратным	
хватом	121
бревно	88
брусья	
брусья разной высоты	9
гимнастическая лестница	91
гимнастическая скамейка	153
гимнастическая стенка	146
глубокий хват	123
горизонтальный вис	108
горизонтальный вис свади	125
горизонтальный упор на	
руках	105

верёвочная лестница	83
вис	97
вис завесом	43
вис завесом двумя	44
вис лёжа	98
вис на левой	42
вис прогнувшись	132
вис сзади	124
вис согнувшись	142
вис стоя	93
вне	149
вскок	85
выкрут вперёд	150
выкрут назад	151
держать	90
замах	5
заднее равновесие	125
исходное положение	72
канат	60
ковёл	45

кольца	106
конечное положение	73
конь	18
конь с ручками	19
крест	102
круг	93
круг двумя	94
круг на теле коня	95
круг прогнувшись	96
кувырок	128
кувырок прогнувшись (бр.)	32
лёт	70
лонжа	2
мат	76
мах	22
мах дугой	36
мостик	20
на животе (упор лёжа)	47
на спине (упор лёжа)	111
наскок на мостик	6

плинт	40
подготовительное упражнение	8
подъём верхом	59
подъём дугой	38
подъём завесом	44
подъём махом вперёд	25
подъём махом назад	26
подъём левой	59
подъём на левой	44
подъём переворотом	130
подъём разгибом	113
подъём рывком	148
подъём назад	114
подъём вперёд	115
подъём силой	35
положение гимнаста головой	
вниз	127
помощь	1
поперёк	100
пояс для страховки	2
приведение	74
произвольное упражнение	145
прогнувшись	157
продольно	86
пружинный мостик	84
прыжок	
прыжок боком	61

сальто	108
сальто под брусьями	31
сед	33
сед верхом	11
сед ноги врозь	11
свади	112
скрестный хват	101
скрепление	57
согнув ноги	48
соскок	75
согнувшись	139
соскок дугой	37
соскок боком	63
соскок выкрутом	152
соскок лётном	71
соскок махом вперёд	7
соскок ноги врозь	15
соскок оборотом вперёд	30
соскок согнув ноги	49
соскок согнувшись	141
соскок углом	80
спад	66
спереди	92
спортивная гимнастика	116
срыв	136
стойка на кистях	54
стойка на руках	54

стойка на плечах	154
стол	69
стоялки	52
страховка	34
трапеция	138
угол в упоре	82
углом	81
упор	133
упор верхом	53
упор на руках	53
упор на плечах согнувшись	143
упор на предплечьях	65
упор на руках согнувшись	143
упор руки в стороны	102
упор углом	82
упор сзади	126
упражнения на снарядах	10
хват	21
хват снизу	4
шест	68

SAKSA - EESTI VÕIMLEMISSÕNASTIK .

Harjutused riistedel.

Abgrätschen n	15
Abhocken n	49
Abshwung m	23
Abwerfen n	23
Anlauf m	27
Aufsprung m	85
Aufstemmen n beim Rückschwung	26
Aufstemmen n beim Vorschwung	25
Ausgangsstellung f	72
Ausschultern n	151
Ausspreizen n	155
Berren m	107
Bauchlage f	47
Bock m	45
Büeke f	140; 141
Diebsprung m	77

Durchhooken n	51
Einflenken n	156
Eingrätschen n	16
Einhooken n	51
Einschultern n	150
Ellgriff m	89
Endstellung f	73
Federsprungbrett n	84
Fechterkehre f	79
Felgeufschwung m	130
Felgeufschwung m rücklings vorwärts	115
Felgeufzug m	130
Felgumschwung m rücklings rückwärts	29
Felgumschwung m rücklings vorwärts	28
Felgumschwung m vorlings rückwärts	134
Felgumschwung m vorlings vorwärts	135
Flenke f	61; 63
Flenke f mit Drehung	62
freier Überschlag	108

freier Felgenschwung rückwärts	
unter den Holmen	31
gegenseitig	147
gehechtet	5
Gerätübungen f	10
Gitterleiter f	83
Grätsche f	12
Grätsche f mit $\frac{1}{2}$ Drehung	13
Grätschitz m	11
Griffert f	21
Griffwechsel m	159
Grundstellung f	3
Handbarren m	52
Handstend m	54
Hang m	97
Hangstend m	99
Hangewege f rücklings	125
Hangewege f vorlings	103
Hechtsprung m	70
Hilfsleistung f	1
Hocke f	50
Kammgriff m	4
Kesten m	40

Kehre f	78;80
Kippe f	113
Kippe f rücklings	114
Kipplage f	143
Kletterstange f	68
Knieaufschwung m	44
Kniehang m	43
Knieliegehänge m	42
Kreisen n	93
Kreisen n beider Beine	94
Kreiskehre f aus dem Querstütz vorlings	95
Kreiswendeschwung m	96
Kreuzgriff m	101
Kreuzheng m	102
Kugeln n	150
Kürübung f	145
Leiter f	91
Liegeheng m	98
Longe f	2
Luftrolle	108
Mette f	76

mit gebeugten Beinen	48
Mühlaufschwung m	59
Mühlumschwung m rückwärts	56
Mühlumschwung m vorwärts	55
Obererhang m	53
Pferd n	18
Pferdseit f	19
Pflichtübung f	46
Querstand f	100
Reck n	39
Riesenfelge f mit Ellgriff	121
Riesenfelge f rückwärts	118
Riesenfelge f vorwärts	117
Riesenfelge f rücklings	
rückwärts	120
Riesenfelge f rücklings	
vorwärts	119
Rückenlage f	111

Ringe f	106
Rolle f	32; 128
rücklings	112
Ruckstemme f	148
Schafsprung m	122
Schaukeln n	41
Schaukelreck n	138
Schere f	57
Scherspreizen n	57
Schersprung m	14
Schleudern n	151
Schulterstand m	154
Schwebebalken m	88
Schwebehang m	142
Schwebehalte f	81
Schwebestütz m	82
Schwingen n	22
Schwungholen n	24
Schwungstemme f (kang)	26
seitlings	64
Seitstütz m	126
Seitstütz m mit quergegrätschten Beinen	58
Senken n	66 - 67
Sicherung f	34

Sitz	m	33
Sprossenwand	f	I46
Sprungbrett	n	20
Sprungtisch	m	69
Stand	m beim Abgang	74
Standwaage	f	I04
Streckhang	m mit Seithalte der Arme	I02
Strecksturzheng	m	I32
Stufenbarren	m	9
Sturzheng	m	I42
Stütz	m	I33
Stützsprung	m	I37
Stützwaage	f	I06
Tau	n	60
Turnbank	f	I53
Übergrätschen	n	I6
Überhocken	n	5I
Überschlag	m	I29; I3I
Überschlag	m rückwärts im Hang	I5I
Überspreizen	n	I5b
Unterarmstütz	m	65

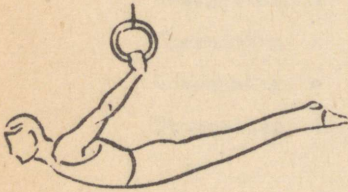
Unterschwing	m	36
Untersprung	m	37
verherren		90
Vorbereitungsübung	f	8
vorlings		92
Wende	f	158
Wettkampfturnen	n	116
Wolfssprung	m	87
Zugstemme	f	35
Zwiegriff	m	110



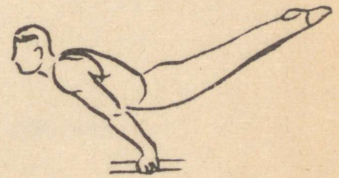
Joon. 1



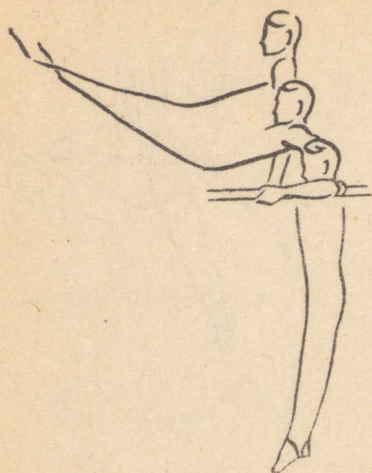
Joon. 2



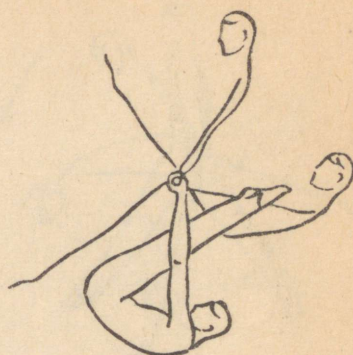
Joon. 3



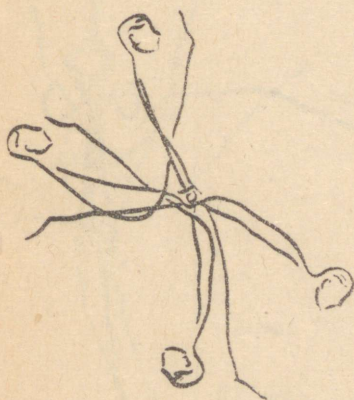
Joon. 4



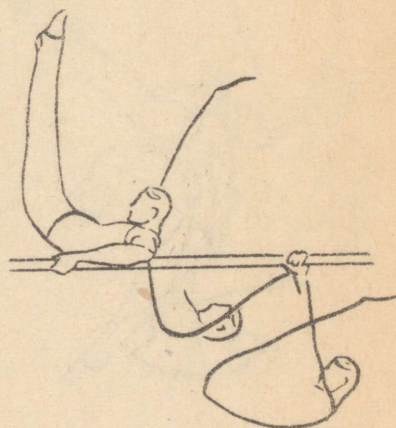
Joon. 5



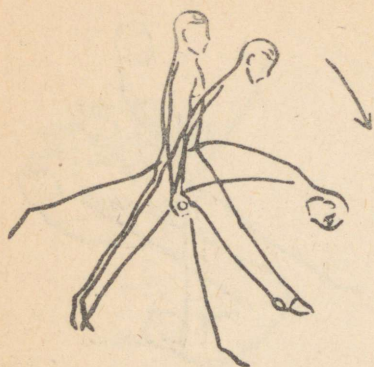
Joon. 6.



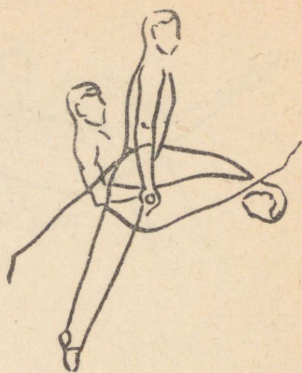
Joon. 7



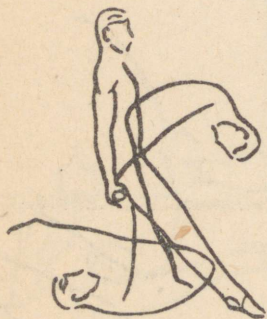
Joon. 8.



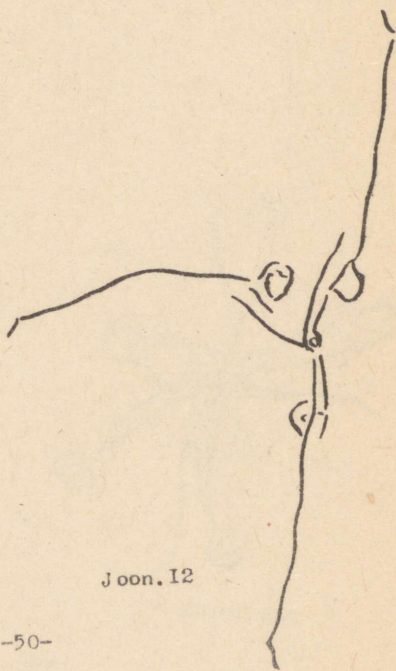
Joon. 9



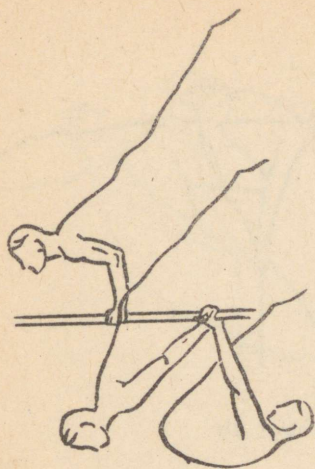
Joon. 10



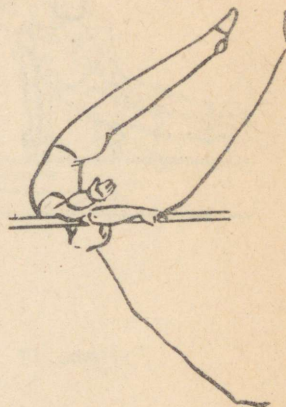
Joon. 11



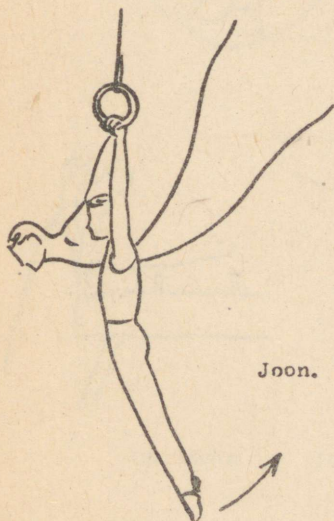
Joon. 12



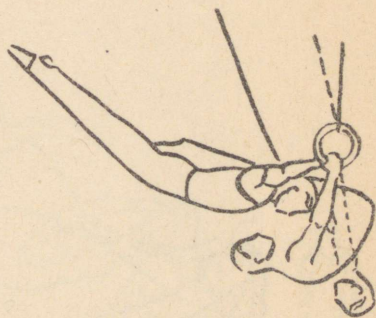
Joon. I3



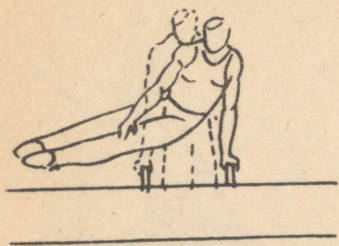
Joon. I4



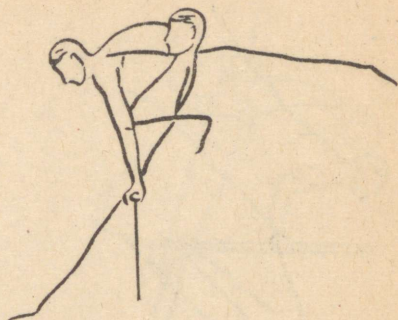
Joon. I5



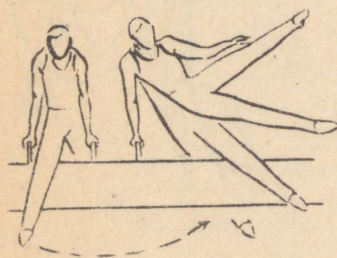
Joon. I6



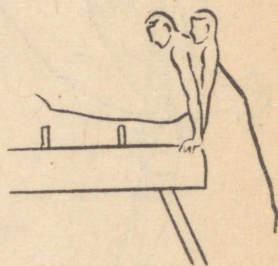
Joon. 17



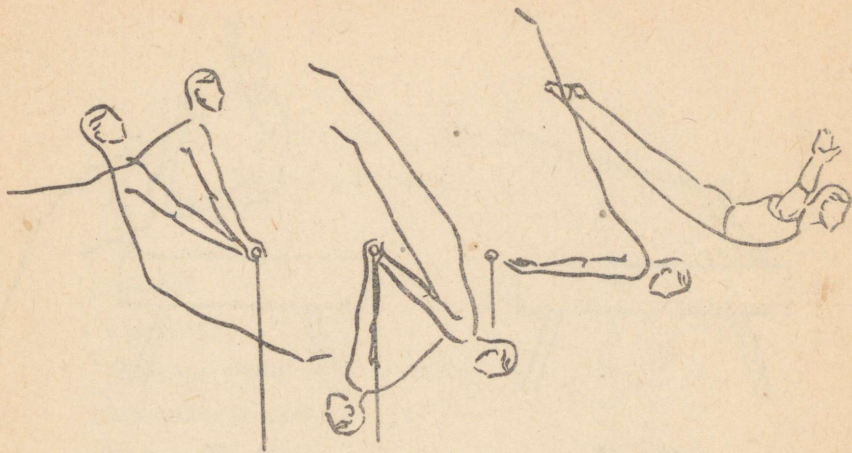
Joon. 18



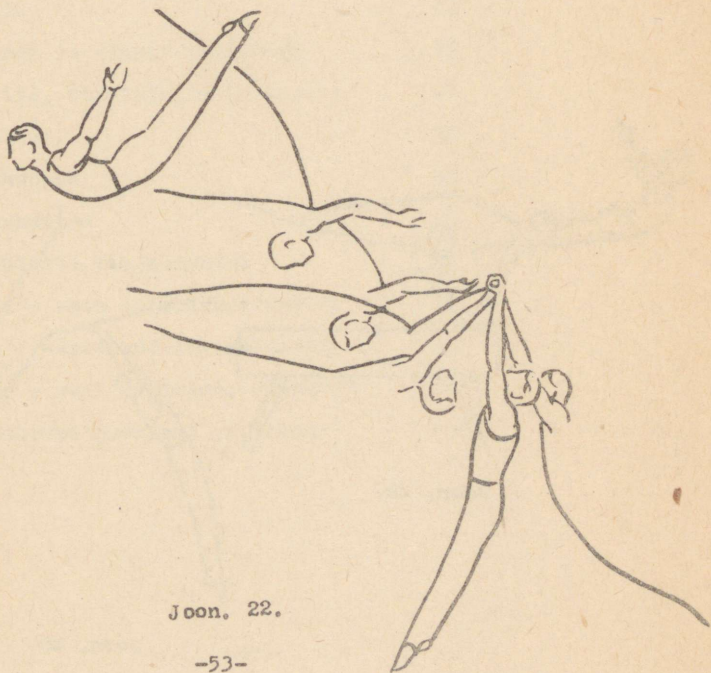
Joon. 19



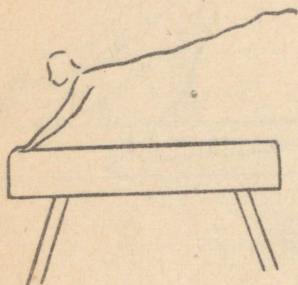
Joon. 20



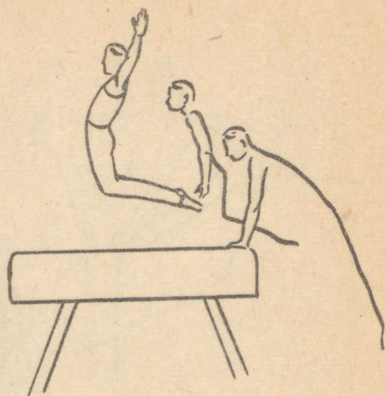
Joon. 21



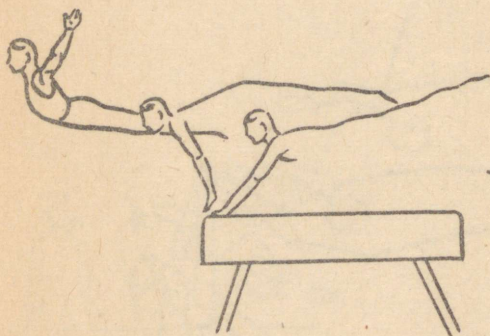
Joon. 22.



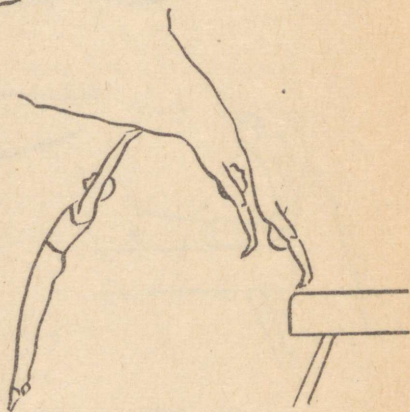
Joon. 23



Joon. 24



Joon. 25.



Joon. 26.

S i s u k o r d.

Eessõne	3
Üldmõisted	4
Võimleja esend riiste suhtes	5
Staatilised esendid	7
Tõusud	10
Üleminekud madalamasse esendisse	11
Hõõrid	13
Ülehood ja ringid jelgedega	15
Tirelid, tirelringid ja saltod	17
Väänekud	18
Mahahüpped	19
Toenghüpped	20
Harjutuste kirjeldamine	23
Eesti - vene võimlemissõnastik	24
Vene - eesti võimlemissõnastik	32
Saksa - eesti võimlemissõnastik	40
Selgitavad joonised (H. Elken)	48

Hind 9 kop.

A-23850

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00366338 4