

E.VILDE NIMELINE
TALLINNA PEDAGOOGILINE
INSTITUUT

L. PALMSE **ILU-**
VÕIMLEMISE
TERMINO-
LOOGIA

TALLINN 1970

A - 105532

ENSV Kõrgema ja Kesk-erihariduse Ministeerium
E.Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut
Kehalise kasvatuse ja spordi kateeder

TD $\frac{7\Phi}{4}$

Liia Palmse

ILUVÕIMLEMISE TERMINOLOOGIA
JA SELLE KASUTAMINE HARJUTUSTE KIRJELDAMISEL

Pr. K. Kraatzweldi
alm. ENSY Riiklik
Raamatukogu

T 21553

Kustutatud
JUN 04 2002
Eesti Rahvusraamatukogust

Tallinn
1970

Iluvõimlemise õpetamisel ja harjutuste kirjeldamisel tuleb kasutada kindlaid termineid ja lühidat selget väljendusviisi. Selleks on vajalikud ühtlustatud iluvõimlemise oskussõnad. Kuna iluvõimlemises on palju põhivõimlemise asendeid ja harjutusi, on loomulik, et neid märgitakse vastavate põhivõimlemise oskussõnadega.

Iluvõimlemise terminoloogias on antud vabaharjutuste ja vahendite oskussõnad.

Käesolev sõnastik on mõeldud kasutamiseks kooli kehalise kasvatuse õpetajatele, iluvõimlemise treeneritele ning TPedI pedagoogika ja kehalise kasvatuse teaduskonna üliõpilastele õppevahendina.

Tänan TRÜ võimlemise kateedri õppejõude L. Uustali ja L. Jaansonit, kes töö valmimisele kaasa aitasid.

Märkused ja ettepanekud käesoleva töö kohta palun saata aadressil Tallinn, Narva mnt. 41 kehalise kasvatuse ja spordi kateeder, võimlemise eriala.

I. Iluvoimlemise harjutuste kirjeldamine

Iluvoimlemise harjutused tuleb kirjeldada lühidalt ja selgesti, et nad oleksid kõigile kergesti ja ühtemoodi arusaadavad. Selleks tuleb alati kasutada oskussõnu ja arvestada harjutuste kirjeldamise põhinõudeid.

Oskussõnade abil koostatakse harjutuse kirjeldus kindlas järjekorras: 1) lähteasend; 2) harjutuse kulg; a) harjutuse või liigutuse nimetus, b) liigutuse sooritamise iseloom, c) püsivuse momendid ja, 3) lõppasend.

1. Lähteasend. Asend, millest algab liigutus või harjutus. Lähteasendit kirjeldatakse ainult harjutuse algul. Pike- ja harjutuskombinatsioonide kirjeldamisel on iga eelmise harjutuse lõppasend järgmise harjutuse lähteasendiks.

2. Harjutuse kulg. a) Harjutused kirjeldatakse taktide ja taktiosade järgi, nimetades iga liigutust. Kui liigutus on aeglane ning pidev ja kestab kaks või enam taktiosa, siis ühendatakse taktid või taktiosad sidekriipsuga (vt. võimlemiskava kirjeldamise nõude).

b) Harjutuse kõik antakse liigutuste sooritamise järjekorras, kirjeldades vajaduse korral liigutuse või asendi iseloomu. Samaaegsete liigutuste kirjeldamisel alustatakse alt üles: enne kirjeldatakse jalgade, siis kere, käte, pea liigutus.

c) Hüppe kirjeldamisel tuleb märkida, millisel jalalt toimub tõuge hüppeks või milline jalg pärast tõuget läheb esimesena hüppe-asendisse. Näit.: vasaku jala tõukelt sammhüpe ehk sammhüpe parema jalaga.

Liithüppeid kirjeldatakse liidetud hüpete või hüppel sooritatud liigutuste järjekorras. Seejuures tuleb märkida jalg, millelt toimub tõuge hüppeks või jalg, mis pärast tõuget läheb põhihüppe asendisse. Põhihüppeks loetakse vastavalt võim-

lemise liitterminite moodustamisele viimast nimetatud hüpet. Näit. põialööök rataahüpe. Siin põhiliseks hüppeks on rataahüpe ja kirjeldamisel tuleb nimetada jalg, mis läheb ratasasendisse.

Kahe jala tõukega hüpete sooritamisel ühe jala tõukelt ja vastupidi tuleb see kirjelduses märkida.

d) Vahendiga harjutuste kirjeldamisel märgitakse liigutusega samaaegne vahendi liikumine ühes lauses vahetult liigutuse kirjelduse järel. Näit.: "Vasaku jalaga samm, palli vise". Sellel juhul toimub vise sammuga samaaegselt. Kui on aga kirjeldatud näit.: "Vasaku jalaga samm. Palli vise", astutakse enne samm ja siis visatakse pall üles. "Palli vise. Vasaku jalaga samm", näitab, et pall visati üles enne liikumise algust.

Kui vahendiga harjutuse kirjelduses ei ole märgitud vahendi liikumist, siis püsib ta viimati kirjeldatud asendis, kuni on uuesti märgitud vahendi liikumine või asend. Näit.: "Pall paremas käes, käe ring". Selle harjutuse sooritamise ajal on pall paremal peopesal. Kui on kirjeldatud: "pall paremas käes, palli suur ring", siis käsi koos palliga sooritab samuti ringi, kuid pall ringi kõrgemas punktis läheb üle sõrmede ja langeb pööratud käe peopesale. "Rõngas paremas käes. Käe ring". Rõngas hoitakse terve ringi vältel käes samas asendis. "Rõngas paremas käes. Rõnga suur ring". Selle harjutuse vältel sooritab käsi samuti ringi, aga samaaegselt toimub rõnga ring ümber labakäe.

3. Lõppasend. Harjutuse lõppasend tuleb märkida siis, kui harjutus ei lõpe lähteasendis või kui viimane liigutus seda ei määra. Harjutuskombinatsiooni lõppasend märgitakse sel juhul, kui viimane liigutus seda ei määra.

Harjutuse kirjeldamise näidis:

Lähteasend: algseis.

1. Vasaku jala sammuga ette, 360° samapoolne pööre vasakul põlvel, parem jalg taga, käed kõrval.
2. Parema jala sammuga ette tõus põlvele, vasaku põlve tõste, käed altkaarega - parem ette, vasak kõrvale.

3. Füüsi.

4. Lähteasend.

Võimlemiskava või harjutuskombinatsiooni kirjeldamisel tuleb märkida:

1. Kava või kombinatsiooni nimetus.
2. Kava autor.
3. Muusikapala autor ja nimetus. Kui kava ei ole koostatud kindla muusikapala järgi, tuleb märkida harjutuses kasutatav taktimõõt.
4. Ehituse asetuse.
5. Lähteasend.
6. Harjutuse kirjeldus taktide ja vajaduse korral taktiosade kaupa.

Võimlemiskava kirjeldamise näidis:

Esinemiskava palliga

Autor:

Muusika J. Jürme "Liblikate tants"

Võimlejad on avarivis väljaku taga keskel, nõoga põhisuunas. Algseis "pall paremas käes".

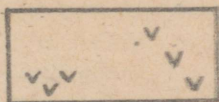
Takt	Takti osa	Harjutuse kirjeldus	
1. - 2.	1. - 3.	Alustades vasaku jalaga kaks valsisammu, palli vise ees vasakusse kätte.	
	3.	1.	Vasaku jalaga samm, palli vise üles
		2. - 3.	360° pööre päkkadel vasakule.
	4.	1. - 3.	Vetrumisega põlvist püüda, pall vasaku käega pärast põrkumist maast.
5. - 6.	1. - 3.	Alustades parema jalaga kaks valsisammu taha, palli vise ees paremasse kätte.	
	7.	1.	Parem jalg juurde.
		2. - 3.	Sirutusega palli vise.
	8.	1. - 3.	Korrata 4. takt.

Pikema harjutuse juures võib selguse mõttes märkusena lisada, millises asetuses on võimleja (põhisuunas, vasaku või parema küljega põhisuunas, nõoga ette paremale või ette vasaku-

le jne.). Samuti võib selgituseks lisada harjutuse kirjeldusele jooniseid rühma asetusega. Võimlejad joonistel võib märkida vastavate tingimärkidega.



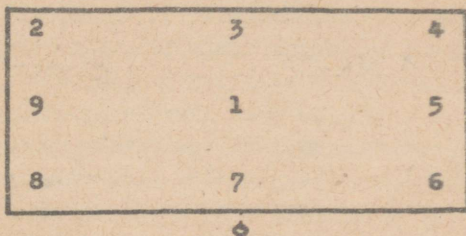
põhisuund



põhisuund

Antud joonistel võimlejad on näoga põhisuunda.

Harjutuste kirjeldustes on alati kõik asendid ja summad antud võimleja suhtes, välja arvatud võimleja või rühma asetus väljaku suhtes, mis on antud vaadatuna treeneri poolt.



Treener

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. Keskel | 6. Paremal ees |
| 2. Vasakul taga | 7. Ees keskel |
| 3. Taga keskel | 8. Vasakul ees |
| 4. Paremal taga | 9. Vasakul keskel |
| 5. Paremal keskel | |

II. Iluvõimlemise terminoloogia

1. Üldosa

ILUVÕIMLEMINE

NAISVÕIMLEMINE

VÕISTLUSVÕIMLEMINE

RÜHMVÕIMLEMINE (INDIVIDUAAL)ILU- VÕIMLEMINE

iluvõimlemine

- a) iseseisev võimlemise liik naistele ja tütarlastele, hõlmab naisvõimlemise ja võistlusvõimlemisena rühmvõimlemise ja (individaal) iluvõimlemise.

b) võistlusvõimlemisena ühtsele spordiklassifikatsiooni programmi vastav individuaalne võimlemine naistele ja tütarlastele

naisvõimlemine

- tervistava eesmärgiga naistele kohandatud võimlemine

rühmvõimlemine

- iluvõimlemise alaliik, kus harjutused sooritatakse rühmas. Rühmvõimlemises toimuvad esinemised ja võistlused, kus suurt rõhku pööratakse rühma ühtsusele

esinemiskava

- harjutuste kompleks koos saate-
muusikaga, mis on koostatud esinemiseks. (Tavaliselt 1,5 -
3 min. pikkune)

masskava

- esinemiskava suurele hulgale võimlejatele

rühmkava	- esinemiskava väikesele hulgale võimlejatele
liikumisetüüd	- muusikapalale põhinev, muusikat väljendavatest liigutustest koosnev kava või kombinatsioon, mis on koostatud rühmale või üksik-esinejale
kohustuslik kava	- kindlaksmääratud kava, mida peab sooritama iga võistlusest osavõtja
valikkava	- kava, mis on koostatud ühele võimlejale või ühele rühmale esinemiseks võistlustel
vabakava	- vabaharjutustest koosnev kava
kehakooli kava	- vabakava, kus harjutused on paigutatud kavasse kindlas järjekorras keha läbitöötamise eesmärgil
vahendiga kava	- vahenditega (pall, lint, rõngas jne.) harjutustest koosnev kava
harjutussari	- üks iseseisev osa kavast, vastab tavaliselt muusikalisele lausele või perioodile
kombinatsioon	- mingil eesmärgil liidetud harjutused, tavaliselt muusikalise fraasi kuni perioodi ulatuses. Võib olla näit. hüpete kombinatsioon
kompositsioon	- kava ülesehitus
kava (harjutuse kirjeldus)	- kava (harjutuse) muusikapalale (muusikakatkele) vastav oskusõnaline ülesmärkimine
iluvõimlemise harjutused	- naise anatoomiale ja füsioloogiale vastavad vaba- ja vahenditega harjutused, mis arendavad 1) kehalisi võimeid, 2) lii-

- kumise tehnikat ja liikumise väljenduslikkust
- iluvõimlemise vahendid - pall, hüpits, kurikas, vimpel, rõngas, lint, vedik, linik, kepp. Iluvõimlemise klassifikatsiooniprogrammis on kasutusel: pall, vimpel, rõngas, hüpits, linik, lint
- pall - kummist või plastmassist pall maksimaalse diameetriga 20 cm
- hüpits - kummist, plastmassist või kanepist nöör, mis kaheks kokkupanduna ulatub maast võimleja õlani
- hüpitsa otsad - kummist või plastmassist hüpitsa käepidemed. (Kanepist hüpitsal otsad sõlmitakse või põimitakse)
- rõngas - 1,2 - 1,5 cm paksune puust, metallist või plastmassist ratas, mis alakääriga mahaasetatuna ulatub võimlejale umbes puusanukini
- kurikas - peast, kaelast ja kerest koosnev puudelikujuuline võimlemisvahend. Normaalse pikkusega kurikas ulatub võimlejale sõrmedest kuni küünarnukini
- raske kurikas - puust kurikas
- kerge kurikas - kurikas, mille pea on puust, kael traadist. Kere võib olla mitmesugusest materjalist, nagu puu, vatt jne..
- vimpel - kepi külge kinnitatud värthaarse kolmnurga kujuline siid- või kapronriidest lipp. Kepi otsas on käepidemeks nupp. Kui käted koos viimpliga on tõstetud kõrvale, ulatuvad viimplite otsad maha
- viimpli pea - nupp kepi otsas viimpli hoidmiseks
- linik - 2 m pikkune siid- või kapronriie. Liniku laiuseks on tavaliselt riide laius

lint	- vetruva (pilliroo või puu) kepi külge kinnitatud siidpael, mis on vähemalt 2,5 cm laiune
vedik	- vetruva kepi külge kinnitatud pikk link
kepp	- pilliroost, plastmassist või puust varb
vahendite mõõdud	- võistlusmäärustega kindlaks määratud täpsed vahendite mõõdud iluvõimlemise võistlusteks (vt. iluvõimlemise võistlusmäärused). Käesolevas sõnastikus on antud vahendite mõõdud vastavalt võimleja kasvule
esinemispaik (väljak) põhisuund	- koht, kus esitatakse esinemiskava - suund, mis võetakse aluseks kavade koostamisel; esinemiskavas - suund publiku poole
keskel	- võimleja või rühm asub esinemispaiga keskel
ees (taga) keskel	- võimleja või rühm asub põhisuunast vaadatuna esinemispaiga eesmise (tagumise) ääre keskel
vasakul (paremal) keskel	- võimleja või rühm asub põhisuunast vaadatuna väljaku vasaku (parema) ääre keskel
vasakul (paremal) taga	- võimleja või rühm asub põhisuunast vaadatuna väljaku vasakul (paremal) kaugemas nurgas
vasakul (paremal) ees	- võimleja või rühm asub või liigub vaadatuna põhisuunast vasakul (paremal) lähemas nurgas
koondrivi	- asend, kus võimlejad on asetatud üksteise suhtes ühesammulistele kaugustele ja kämblalaiustele vahedele
kolonnasetus	- võimlejad on asetatud kolonnidesse

avarivi	- võimlejate asend, kus kaugused ja vahed on suuremad kui koondrivis
maleasetus	- võimlejad on asetatud nagu mustad ruudud malelaua ruudustikus
diagonaal	- võimlejate asetus või liikumine põhisuunast vaadatuna väljaku diagonaalil
kujundliikumine	- liikumine mingi kujundi moodustamisel, näit. kaheksa, nelinurk, kaar jne.
ring (sôör)	- võimlejate liikumine või asetus ringikujuliselt
nelinurk	- võimlejate liikumine või asetus nelinurgana
kaar	- võimlejate liikumine või asetus poolringina
vastandkaar	- võimlejate asetus või liikumine kaarele järgnevalt vastupidises suunas kaarena
kaheksa	- võimleja asetus või liikumine kaheksakujuliselt. Liikumisel kaheksana toimub põimumine
siksak	- võimlejate asetus või liikumine murdjoonelisel
liikumisskeem	- plaan, mille järgi toimub liikumine
rühmajoonis	- rühma asetuse kujutamise skeemtiliselt
püstpind (vertikaalpind)	- pind, mis läbib võimlejat ülalt küljelt küljele
püsttelg	- telg, mis läbib võimlejat pea- laest jalatallani
eespind (frontaalpind)	- püstpind, mis läbib võimleja esikülje
tagapind	- püstpind, mis läbib võimleja tagakülje, paralleelne eespinnaga

noolpind (sagitaalpind)	- pind, mis läbib võimlejat püsttelje eest taha ehk tagant ette
nooltelg	- telg, mis asub noolpinnas ja läbib võimlejat eest taha
kulgpind	- noolpinnaga paralleelne pind, mis asub võimlejast paremal või vasakul
rõhtpind (horisontaalpind)	- pind, mis on risti püstteljega
rõhttelg	- telg, mis on risti püstteljega ja läbib võimlejat küljelt küljele
kaldpind	- püstpinnast, rõhtpinnast ja noolpinnast erinev pind
ette	- 1
taha	- 2
kõrvale	- 3, 4
vasakule	- 3
paremale	- 4
vasakule ette	- 5
paremale ette	- 6
vasakule taha	- 7
paremale taha	- 8
üles	- keha suhtes kõrgemale
alla	- keha suhtes madalamale
sisse	- jäsemete liikumine keha püsttelje suhtes lähemale
välja	- jäsemete liikumine keha püsttelje suhtes kaugemale
samapoolne	- jala või käe liigutus kõrvale
vastaspoolne	- jala või käe liigutus vastaskülje poole

2. Oskussõnades kasutatavate kehaosade nimetused

keha	- inimene terviklikult - kõikide kehaosadega
kere	- keha jäsemete ja peata
pea	- keha ülemine osa kaelani

kukal	- pea tagaosa
pealagi	- pea ülaosa
selg	- kere tagapool
turi	- selja ülemine osa
selgroog	- koosneb kaelalülidest, rinnalülidest, nimmelülidest, ristluust, õndralülidest
rindkere	- kere ülaosa
külg	- kere kätetoolne osa
rind	- rindkere esipool
vöökoht	- kere keskosa
puus	- kere külje alaosa, puusaluu piirkond
õlg	- ülemiste jäsemete ja kaela vaheline osa
jäsemed	- käed ja jalad
käsi	- ülajäse, koosneb õlavarrest, küünarvarrest ja labakäest
õlavars	- õlaliigese ja küünarliigese vaheline käeosa
küünarvars	- küünarliigese ja labakäe vaheline osa
labakäsi	- käe osa, mis koosneb randmest, kämblast ja sõrmedest
õlavööde	- koosneb abaluudest, rangluudest ja õlaliigestest
õlaliiges	- liiges, mis ühendab õlavart abaluuga
küünarliiges	- liiges, mis ühendab küünarvart õlavarrega
küünarnukk	- küünarluu ülemine ots
ranne	- küünarvarre ja kämbla vaheline osa
käeselg	- labakäe kumer pind
pihk	- labakäe nõgus pind
jalg	- alajäse; koosneb reiest, säärest ja põlast

reis	- puusa- ja põlveliigese vaheline jalaosa
säär	- põlve- ja põialiigese vaheline osa
pöid	- jala alaosa; koosneb kannast, põialabast ja varbaist
puusaliiges	- liiges, millega jalg on ühendatud vaagnaga
põlveliiges	- liiges, mis ühendab reit säärega
põialiiges	- liiges, mis ühendab põida säärega
põlv	- põlveliigese eesmine osa, mille moodustab põlvekeder
kinnar	- põlve taga olev nõgus koht
kand	- põia tagaosa
tald	- põia alumine pind
päkk	- talla esiosa varvaste ja tallanõo vahel

3. Võimleja suhe kaaslasega

rinnati	- asend rinnaga kaaslase poole
rinnutsi	- asend rind vastu kaaslase rinda
seljati	- asend seljaga kaaslase poole
selitsi	- asend seljaga vastu kaaslase selga
küljети	- asend küljega kaaslase poole
külitsi	- asend külg vastu kaaslase külge
pihutsi	- asend pihud vastu kaaslase pihke
tallutsi	- asend tallad vastamisi
möödumine seljati	- kaaslased mööduvad seljad vastamisi
möödumine vasakult (paremalt)	- kaaslased mööduvad vasakult (paremalt) poolt
põimumine	- kaaslased mööduvad kord vasakult, kord paremalt poolt

4. Jalgade asendid ja seisud

Asendid sirgete jalgadega

all	- jalg või jalad kerega sirgjoones
-----	------------------------------------

ees	-- jalg või jalad tõstetud 90° all ette
taga	-- jalg või jalad tõstetud 45° all taha
kõrval	-- jalg tõstetud 90° all kõrvale
all ees	} vahepealsed asendid
ülal ees	
kõrval all ees	
kõrval ülal ees	
kõrval ees	
kõrval all	
kõrval taga	
tugijalg	-- jalg, millel on keha raskus
vabajalg	-- jalg, millel ei ole keha raskust
tõukejalg	-- jalg, millelt toimub tõuge hüppeks
hoojalg	-- jalg, millega antakse hoog pöördeks või hüppeks
algseis	-- seis kannad koos, põiad avatud
päkkseis	-- seis päkkadel ja varvastel
sulgseis	-- seis suletud põidadega
kandseis	-- seis kandadel
harkseis	-- seis harkisjalu
päkkharkseis	-- harkseis päkkadel
ristseis	-- seis risti jalgadega, keharaskusega mõlemal jalal
käärseis	-- seis üks jalg ees, teine tagapool, keharaskus mõlemal jalal
rõhtseis	-- seis ühel jalal, kere kallutatud ette, teine jalg viidud taha rõhtasendisse või kõrgemale
tagarõhtseis	-- seis ühel jalal, kere kallutatud taha, teine jalg tõstetud ette rõhtasendisse või kõrgemale
külgrõhtseis	-- seis ühel jalal, kere kallutatud samale poole kõrvale, teine jalg rõhtsalt kõrvale

püstrõhtseis	- seis ühel jalal, kere püsti, teine jalg tõstetud rõhtsalt taha
puuteseis	- seis ühel jalal, teine tõstetud kõverdatult ette põia siseküljega vastu tugijala põlve sisekülge
puuteseis all	- seis ühel jalal, teine tõstetud kõverdatult ette põia siseküljega vastu tugijala hüppeliigese sisekülge
ratasseis	- seis ühel jalal, teine jalg tõstetud kõverdatult taha, põid pea kõrgusel
püsi	- püsimine antud asendis 3 sekundit või muusikapala järgi määratud takti või taktiosade ulatuses
hetkpüsi	-- püsimine antud asendis 1 sekund

Asendid kõverdatud jalgadega

põlv ees (põlvetõste)	- põlv tõstetud täismurkselt ette
põlv kõrval	- põlv tõstetud täismurkselt kõrvale
säär taga	- säär tõstetud taha
kägar	- seis päkkadel, jalad kõverdatud, põlved koos, istmik peaaegu kandadel, kere painutatud ette
poolkägar	- seis päkkadel, jalad pooleldi kõverdatud, põlved koos, kere painutatud ette
toengkägar	- kägar, kÄed toetatud maha, kere painutatud ette
kükk	- seis päkkadel, jalad kõverdatud, põlved ja põiad koos, kere sirge (põhivõimlemise oskussõnade järgi vastab sulgkükile)
poolkük	- seis päkkadel, jalad pooleldi kõverdatud, kere sirge

kumerkükk	- poolkükk pükkadel, reied paralleelselt maaga, rindkere painutatud ette, käed avaringselt ees, küünarnukid tõstetud, pea langetatud
kumerpoolkükk	- asend sama nagu kumerkükil, kuid jalad sirgemad
väljaseade ette (taha, kõrvale)	- vasak (parem) jalg asetatud ette, taha või kõrvale varbale, tugijalg kõverdatud
väljaseadekükk ette (taha, kõrvale)	- kükk ühel jalal, teine jalg asetatud ette, taha või kõrvale varbale
kallutusväljaseade	- väljaseade, kere kallutatud sirgjoones väljaseatud jalaga
väljaaste ette (taha, kõrvale)	- pikk samm ette, taha või kõrvale, keharaskus ette, taha või kõrvale astunud kõveral jalal, teine jalg varbal
kallutusväljaaste	- väljaaste, kere kallutusega väljaastunud jala suunas
põlvitus	- asend põlvedel, jalad koos, põiad sirutatud
poolpõlvitus	- põlvitus nurgaga puusaliigesest
kumerpõlvitus	- põlvitus rindkere painutusega ette
kumerpoolpõlvitus	- poolpõlvitus rindkere painutusega ette
harkpõlvitus	- asend põlvedel harkisjalu
põlvitus vasakul (paremal)	- põlvitus vasakul (paremal) põlvel, teine jalg ees põlvest kõverdatult tallal
toengpõlvitus	- põlvitus, käed maas, käed ja jalad on kerega nurkselt
toengrõhtpõlvitus	- asend ühel põlvel, käed maas, teine jalg sirutatud rõhtsalt taha
väljaseadepõlvitus	- põlvitus ühel põlvel, teine jalg sirgelt ees kõrval või taga maas

5. Käte asendid

Asendid sirgete kätega

all	- käed all külgede juures pihkudega reie poole, sõrmedega vastu reit
ees	- käed tõstetud õlgade laiuselt 90° all (suhteliselt kerega) ette, pihud sees
taga	- käed tõstetud õlgade laiuselt 45° all taha, pihud sees
kõrval	- käed tõstetud 90° all kõrvale, pihud all
ülal	- käed tõstetud õlgade laiuselt vertikaalselt üles, pihud sees
vasakul	- käed tõstetud vasakule, pihud all
paremal	- käed tõstetud paremale, pihud all
ees all	
ülal ees	} - vahepealsed asendid
kõrval ees	
kõrval ees all	
ülal ees kõrval	
kõrval taga	
kõrval all	
ülal kõrval	
ristis ees all	
ristis ülal ees	

Märkus: Pihkude asend võetakse esimese sõna järgi;

näit.: kõrval ees - on pihud all

ees kõrval - on pihud sees

Käte suund jääb samaks.

Asendid kõverdatud kätega

käed puusal	- labakäed asetatud puusadele, sõrmed ees, põial taga
käed rinnal	- käed tõstetud kõrvale, küünarliigesest kõverdatud ja surutud

	võimalikult taha, pihud all
käed vaheliti rinnal	- käed küünarliigesest kõverdatud, tõstetud rinnale ja asetatud küünarvartega vaheliti, pihud all
käed ristis rinnal	- käed küünarliigesest kõverdatud, asetatud rinnale randmetega risti
käed kuklal	- käed küünarliigesest kõverdatud ja pihud asetatud kuklale sõrmedega vastamisi
käed õlgadel	- käed kõverdatud, küünarnukid all, pihud sees, sõrmed kergelt kõverdatult õlgadel
käed kõverdadult kõrval	- käed küünarliigesest kõverdatult kõrval
käed kõverdatult taga	- käed küünarliigesest kõverdatult taga
käed kõrval, nurkselt üles	- käed nurkselt kõrval, küünarvarred vertikaalselt üles
käed kõrval, nurkselt ette	- käed nurkselt kõrval, küünarvarred horisontaalselt ees
käed ees nurkselt üles	- käed nurkselt ees, küünarvarred vertikaalselt üles
käed sulgringselt ülal	- käed tõstetud ringselt pea kehale, sõrmed vastamisi
käed sulgringselt ees (ülal)	- käed viidud ringselt ette (üles), sõrmed vastamisi
käed avaringselt ees (ülal)	- käed viidud ringselt ette(üles), ring eest (ülalt) avatud

Pihkude ja sõrmede asendid

pihud sees	- pihud pööratud vastamisi
pihud väljas	- pihud pööratud külje suunas
pihud ees	- pihud pööratud ette
pihud taga	- pihud pööratud taha
pihud all	- pihud pööratud alla
pihud ülal	- pihud pööratud üles

- käed rusikas - labakäsi kokku pigistatud ja sõrmed kõverdatud rusikasse

Käteseongud

- pihkseong - paarilistel on käed seotud, pihud vastamisi
- konksseong - kahe käe konksus sõrmed seotud
- ranneseong - kaaslaste käed seongus, hoides teineteise randmeist
- sõrmseong - sõrmed vaheliti seotud
- küünarseong - paarilistel küünarvarred seotud
- õlavarsseong - paarilised kõrvuti või rinnati hoidega teineteise õlavartest

6. Isted ja lamangud

- iste - isteasend sirgete jalgadega, selg sirge
- harkiste - isteasend sirged jalad harkis
- toengiste - isteasend, käed maas toengus, jalad sirged
- põlvitusiste - põlvitus, iste kandadel
- põlvitusiste vasakul (paremal) jalal - põlvitusiste vasakul (paremal) kannal, parem (vasak) jalg ees maas.
- põlvitusiste vasakul (paremal) - põlvitusiste istekohaga säärte kõrvale vasakul (paremal)
- kumerpõlvitusiste - põlvitusiste rindkere painutusega ette
- kägariste - isteasend kõverdatud jalgadega, jalad koos
- nurkiste (kaaliste) - isteasend, kere ja ettetõstetud sirged jalad moodustavad 90° nurga
- puutenurkiste - nurkiste, üks jalg puuteasendis
- rististe - isteasend ristis jalgadega
- tallutsiiste - iste kõverdatud jalgadega tallutsi, põlved laiaili

tõkkeiste	- iste üks jalg ees, teine nurkselt kõrval maas
puuteiste	- iste, jalad puuteasendis
puuteiste vasakul (paremal)	- iste vasakul (paremal) puusal, jalad puuteasendis kõrval maas
puudetõkkeiste	- tõkkeiste, eesolev jalg kõverdatud puuteasendis vastu tõkkeistes oleva jala reie alumist osa
toengpuuteiste	- puuteiste kõe toetusega
spagaat	- iste käärasendis
poolspagaat	- spagaat, kusjuures iste on eesoleval kõverdatud jala kannal
harkspagaat	- iste harkasendis
kaariste	- iste ühel puusal samapoolse kõe toetusega, jalad tõstetud taha (puusast sirutus)
kõhuli	- asend keha eespinnaga rõhtsalt vastu maad
selili	- asend keha tagapinnaga rõhtsalt vastu maad
külili	- asend küljega rõhtsalt vastu maad
toenglamang	- lamang toengus sirgetel kätel ja päkkadel, rinnati põrandale
tagatoenglamang	- lamang toengus sirgetel kätel ja taldadel seljati põrandale
külgoenglamang	- lamang toengus ühel käel ja jalgadel küljete põrandale

7. Liigutused jalgade, käte, kere ja peaga

tõstmine	- keha või jäsemete rahulik liikumine alt ülespoole
langetamine	- keha või jäsemete rahulik ühtlane liikumine ülalt alla
viimine	- kehaosa liigutus aeglaselt tempos, peamiselt rõhtsuunaliselt ühest asendist teise

tõukamine	- jäsemete kõverdatud asendist jõuline sirutusliigutus surumise või vastusurvega
tõuge	- ühekordne tõukamine
tõmbamine	- jäsemete sirgest asendist jõuline kõverdusliigutus (ka vastusurvega)
tõmme	- ühekordne tõmbamine
surumine	- sujuv jõuline tõukamine
kõverdamine	- sirgete jäsemete kõverdamine liigestest
sirutamine	- keha või kehaosa kõverdatud asendist sirguajamine
veeretamine	- enese veeretamine oma püsttelje ümber
tõus	- üleminek madalamast asendist kõrgemasse
laakumine	- aeglane üleminek kõrgemast asendist madalamasse
raputamine	- keha või kehaosade korduv, kiire ja lõtv liigutamine
pendeldamine	- kehaosa korduv liikumine antud amplituudi ulatuses
vibutamine	- lühikeste rütmiliste liigutuste sooritamine jala, käe või kerega
vibutus	- ühekordne vibutamine
hoog	- keha või kehaosa hoogne liikumine
aktiivne hoog	- tõukele järgnev hoog, mis läbib keha või jäsemeid, kuni toimub sirutus või keha liigub inertsi mõjul edasi
passiivne hoog	- tõukele järgnev hoog, mis vaibub keha või jäsemete läbimisel
hooring	- hooga sooritatud ringitaoline liigutus
lõdvendamine	- osaline lihaspinge vähendamine
lõdvestamine	- keha või kehaosade täielik pinge kõrvaldamine

lõdvestushoog	- lõdva kere või kehaosade hoogne langetamine
pööramine	- keha või kehaosade liikumine ümber oma pikitelje
sissepööramine	- parema (vasaku) kääre või jala pööramine pikitelje ümber vastupäeva (päripäeva)
väljapööramine	- parema (vasaku) kääre või jala pööramine ümber pikitelje päripäeva (vastupäeva)
painutamine	- kere langetamine ette, taha või kõrvale lülisamba kõverdamisega
rindkere painutamine ette	- õlad viiakse ette, tugi kumerdatakse ja pea langetatakse
rindkere painutamine taha	- õlad viiakse taha, rinnad surutakse ette, pea kuklasse
kallutamine	- kere või keha langetamine ette, taha või kõrvale sirge seljaga
ringitamine	- keha või kehaosade ringse liikumise sooritamine
pöördpainutamine	- kere pööramine ja painutamine üheaegselt
pöördkallutamine	- kere pööramine oma püsttelje ümber samaaegse kallutamisega ette või taha
hargitamine	- jalgade lahkuvimine külje suunas
kääritamine	- jäsemete lahkuvimine suunaga ette ja taha
ristitamine	- jäsemete asetamine risti
vetrumine	- jalgade korduv nõtkete liigutus (kõverdamine ja sirutamine)
kaartõstmine	- jala tõstmine kaaretaoliselt
altkaar (alakaar)	- kaaretaoline liikumine alt läbi
ülaltkaar (ülakaar)	- kaaretaoline liikumine ülalt läbi
vastandkaar	- liigutus kaarele järgnevalt vastupidises suunas

lainetamine (laine)	- lainetaolise liigutuse sooritamine
kere lainetus (lülisirutus)	- kumerdatud kere sirutamine lülahaaval
käe lainetus	- lainetaolise liigutuse sooritamine käega (kätega): algab õlast, läbib käsivarre ja labakäe
labakäe lainetus	- labakäega lainetaolise liigutuse sooritamine: algab randmest, läbib käelaba ja sõrmed
plaksutamine puude	- pihkude kokkulöömine
	- kehaosa või põranda puudutamine ilma toetuseta
ülesirutamine	- keha painutamine kaarjalt taha

8. Kehaliikumine terviklikult

lainetus (laine)	- keha lainetaoline liigutus, mis algab põlvedest, läbib puusad, kere, rindkere ja pea
küljelainetus	- keha lainetaoline liigutus kõrvale
terviklik hoog	- tõukele järgnev hoog, mis läbib keha ja mille tagajärjel toimub sirutus
aktiivne kehahoog	- hoog, mis läbib keha kuni keha sirutub või liigub inertsil mõjul edasi
passiivne keha hoog	- hoog, mis vaibub enne kogu keha läbimist ja mille lõppedes toimub tavaliselt lõdvestus
päkkadel pööre	- pööre väikeste sammudega päkkadel
ristsammuga pööre	- ühe jala asetamisega eest risti pööre päkkadel
samapoolne pööre	- pööre ühel päkal, kusjuures pööre sooritatakse samale poole, millisel jalal toimub pööre
vastaspoolne pööre	- pööre ühel päkal, kusjuures pööre sooritatakse mittetugijala poole

- spiraalne pööre - pööre lainetusega, kusjuures pöör-
desse liiguvad järgnevalt jalad,
puusad, rindkere, pea

9. Sammud (kõnnid) ja tantsusammud

- kõnd - korduv sammude sooritamine
- võimlemissamm - põia sirutusega samm, vastaskäsi
liigub sirgelt ette, teine käsi
taha
- rõhksamm - samm jala tugevama rõhuga ükskõik
millisel taktiosal
- kandsamm - samm kandadel sirgete jalgadega
- päkksamm - samm päkkadel ja varvastel
- pöiasirutussamm - samm põlve kõverdamise ja sama-
aegse põia sirutamisega, varvas
puudutab maad, teine jalg põlve-
tõste momendil sirgeneb
- pöiasamm - samm sirgete jalgadega, vetrudes
pöidadest
- punkteeritud samm - võimlemissamm talla järsu aseta-
misega maha
- riistsamm - samm jalga eest või tagant risti
asetades
- kägarsamm - samm kägarasendis
- luisksamm - samm sirge jala heitmisega risti
üle tugijala
- kükksamm - samm kükkasendis
- jalg juurde - ees, kõrval või tagapool asetse-
va jala toomine tugijala juurde
- juurdevõtusamm - igal sammul tuuakse juurde teine
jalg. Iga järgmist sammu alusta-
takse sama jalaga
- möödavõtusamm - pikk samm, millele järgneb lühem
samm (astutakse tugijalast möö-
da)
- vahetussamm - ühe jalaga samm ette, teine jalg

- tuua põia keskpaigaga eespool ole-
va jala kanna juurde, samm eespool
oleva jalaga ette. Järgmist sammu
alustatakse juba teise jalaga
- väljaastesamm - samm väljaastega
põlvetõstesamm - samm põlve tõstmisega
sääretõstesamm - samm sääre tõstmisega (jalg kõver-
dub taha)
- hiiliv samm - sammul ette sääretõste taha ja läbi
põlvetõste jalg ette varbale, tu-
gijalg kõver
- libistav samm - samm jala libistamisega (nagu
uisutaja)
- lohistav samm - samm jala lohistamisega taga üle
varvaste
- rulluv samm - samm rullumisega kannalt päkale
jalatõstesamm ette (taha, - samm sirge jala tõstmisega ette
kõrvale) (taha, kõrvale)
- jalakaartõstesamm - samm sirge jala viimisega kaar-
selt (kõrvalt) eest taha või ta-
gant ette
- vetruv samm - samm põlvist vetrudes
vetruv jalasirutussamm - vetruval sammul jala sirutus ette
alla
- aeglane vetruv samm - keharaskuse ülekandmine ühelt
jalalt teisele jalgade järgneva
kõverdamise ja sirutamisega
- pendelsamm - sammul ette sääretõste taha ja
jalg ette, sirutada mõlemad jala
jooks pendelsammudega
- väljendusjooks - vahetussamm järgneva hüpakuga.
Samm sooritatakse 2/4-taktimõõdus
- polka - hüpak takti 1.osal, millele järg-
neb vahetussamm. Hüpleva polka
liikumise juures toimub kerge
vetrumine põlvedest ja põidadest.
Samm sooritatakse 2/4-t/m

- galoppsamm ette (kõrvale, taha) - sammuga ette (kõrvale, taha) hüpak teise jala juurdetoomisega õhus, maandumine juurdetoodud jalgale
- valsisamm - järgnevalt pikk samm, jalg juurde ja lühike samm. Samm sooritatakse 3/4-taktimõõdus ja rõhutatakse 1. taktiosa
- suur valsisamm - valsisamm, mille esimest sammu pikendatakse kuni väljaasteni
- masurka naistesamm - hüpak ühelt jalalt teisele, järgnevalt kaks sammu. Sooritatakse 3/4-taktimõõdus ja rõhutatakse teist taktiosa
- masurka meestesamm - sammuga ette teine jalg sääretõesse taha, hüpis, jalg ette alla, hüpis; samm ette

10. Hüplemised

- hüpis (hüpak) - hüplemise osa, s.o. üks kiire ja kerge hüpe
- hüplemine - seeria hüpiseid (hüpakuid), kusjuures jalad tõusevad õhku korraga või vahelduvalt
- sulghüplemine - hüplemine koosjalu, põiad sulgetud
- harkihüplemine - hüplemisei viia jalad vahelduvalt harki ja kokku
- harkishüplemine - hüplemine harkisjalu
- harkhüplemine - hüplemine õhus jalgu hargitades ja tagasi algseisu
- käärishüplemine - hüplemine kääriseisu
- käärhüplemine - hüplemine õhus jalgu kääritades ja tagasi algseisu
- ristihüplemine - hüplemine ristseisu ja algseisu vahelduvalt

ristishüplemine	- hüplemine ristseisus
kükkihüplemine	- hüplemine kükkasendisse ja algseisu vahelduvalt
kükkiühüplemine	- hüplemine kükkasendis
põlvetõstehüplemine	- hüplemine põlvetõstetega vahelduvalt
põlvetõste-vahetushüplemine	- hüplemine ühel hüpisel järgneva põlvede tõstmisega
sääretõstehüplemine	- hüplemine sääretõstetega vahelduvalt (jala kõverdumisega põlvest taha)
jalatõstehüplemine (taha, kõrvale)	- hüplemine vahelduva sirge jala tõstmisega ette (taha, kõrvale)
vetruv hüplemine	- hüplemisega sooritatud vetruvad sammud
jalavahetushüplemine	- hüplemine edasiliikumisel, galopp-samm vaheldub hariliku sammuga
juurdevõtuhüplemine	- hüpis ühelt jalalt maandumisega kahele jalale
eelhüpe	- juurdevõtuhüpis, mida kasutatakse peale hoovõttu jalgade kokkutõmmiseks kahe jala tõukega hüpetel. Kirjelduses eraldi ei märgita
löökhüplemine	- hüplemine ühel jalal vabajala kiire löögiga vastu tugijalga
jalasirutushüplemine ette (kõrvale)	- hüplemine ühel jalal, igal hüpisel vabajala sirutamine ette (kõrvale)

11. Hüpped

hüpe	- hüpe koosneb äratõukest, õhulennust ja maandumisest
------	---

Hüpped kahe jala tõukelt

sulghüpe	- hüpe kooshoitud jalgadega
kägarhüpe	- hüpe kägardudes

- | | |
|------------------------|--|
| jalavahetushüpe | - hüpe, vahetades õhus jalgade asendit. Jalg, mis tõukel oli eespool, on maandumisel tagapool |
| säärätõstehüpe | - hüpe ülesirutatud kehaga ja tahatõstetud säärtega |
| harkhüpe | - hüpe jalgu hargitades |
| käärhüpe | - hüpe jalgu käritades |
| nurkhüpe | - hüpe ettetõstetud jalgadega ja käte puutega vastu pöidu |
| ülesirutushüpe | - hüpe ülesirutatud kehaga |
| ülesirutushüpe kõrvale | - hüpe keha painutusega kaarjalt külje suunas |
| poolspagaathüpe | - hüpe õhus jalgade viimisega poolspagaatasendisse |
| ratashüpe | - hüpe ühe jala viimisega kõverdatult taha nii, et pöid on pea kõrgusel, keha ülesirutatud, teine jalg jääb alla |
| ratashüpe kahega | - hüpe jalgade viimisega kõverdatult taha nii, et pöiad on pea kõrgusel, põlved koos, rindkere painutatud taha |
| poolspagaat-ratashüpe | - poolspagaathüpe tagaoleva jala viimisega ratasasendisse |
| pöördhüpe | - hüpe, pöörates õhus veerand, pool jne. ringi. Hüpet võib sooritada ka ühe jala tõukelt |

Hüpped ühe jala tõukelt

- | | |
|------------------------------------|---|
| jalatõstehüpe ette (taha, kõrvale) | - hüpe jalatõstega ette, taha või kõrvale |
| jalatõste-vahetushüpe ette (taha) | - hüpe järgneva jalgade tõstetega ette (taha), maandumine mitte-tõukejalale |
| jalatõste-pöördhüpe 180° (360°) | - jalatõstehüpe 180° 360° pöördega. Jalatõste ette esilitatakse kogu |

- hüppe ajal
- jalatõste-sulghüpe -- jalatõstehüpe tõukejala toomisega vabajala juurde sulgasendisse
- jalatõste-sulghüpe 180° pöördega -- jalatõstehüpe 180° pöördega, tuua tõukejalg vabajala juurde, ülesirutus. Maandumine mõlemale jalale
- põlvetõstehüpe -- hüpe põlvetõstega ette
- puute-põlvetõstehüpe -- põlvetõstehüpe, ettetõstetud jalg puuteasendis
- põlvetõste-pöördhüpe 180° (360°) -- põlvetõstehüpe 180° (360°) pöördega. Kogu hüppe vältel on põlv tõstetud ette
- põlvetõste-kõrgarhüpe -- põlvetõstehüpe, teine jalg tuua kõrgardumult juurde, maandumine mõlemale jalale
- põlvetõste-sulghüpe -- põlvetõstehüpe, jala sirutusega sulgasend, maandumine mõlemale jalale
- põlvetõste-ülesirutushüpe -- põlvetõstehüpe, jalasirutusega ülesirutus, maandumine mõlemale jalale
- ülesirutushüpe põlv ees -- hüpe ülesirutusasendis üks põlv ees
- sääratõste-vahetushüpe -- hüpe järgnevate säärtte viimisega taha, keha ülesirutatud. Maandumine mitte-tõukejalale
- sammhüpe -- hüpe ühe jala hooga ette, teine jalg taha, maandumine eesolevale jalale. Hüppe ajal on jalad tõstetud maa suhtes vähemalt 45°
- sammhüpe kõrvale -- hüpe üles jala hooga kõrvale, tõukejalg hooga kõrvale, maandumine vabale jalale (õhulennul on harkasend)
- sammhüpe jalgade vahetusega -- sammhüpe, kuid hüppe ajal vahetada jalgade asendit. Maandumine

- tôukejalale
- pöialöökhüpe -- sama, mis sammhüpe, kuid lennu ajal lüüa kõverdatud hoojala pöiaga vastu tôukejala reie alumist osa.
- Maandumine vabale jalale
- pöialöökhüpe 180° pöördega -- jalatõstehüpe 180° pöördega, kõverdatud tôukejalaga lüüa vastu vabajala reie alumist osa. Maandumine tôukejalale
- pöialöökvibutushüpe -- pöialöökhüpe järgneva eesoleva jala sirutamiseks ette lennul
- vibutuspöialöökhüpe -- hüppel jalavibutus ette, millele järgneb pöialöökhüpe
- kinnerpöialöökhüpe ette (kõrvale) -- hüpe jalatõstega ette (kõrvale); kõverdatud tôukejala pöiaga lüüa vastu ees- (kõrval-) oleva jala kinnert. Maandumine tôukejalale
- puutehüpe -- hüppel toetub kõverdatud vabajala pöia sisekülge vastu tahatõstetud tôukejala põlve sisekülge. Maandumine eesolevale jalale
- puutevibutushüpe -- puutehüpe järgneva jala vibutamisega ette
- vibutuspuutehüpe -- hüppel jala vibutus ette järgneva puutehüppega
- löökhüpe ette (kõrvale, taha) -- hüpe üles, lüües õhus kokku ette-alla (kõrvale-alla, taha) tõstetud jalgu. Maandumine tôukejalale
- tallutsihüpe -- hüpe üles, lüüa tallad kokku, põlved suunatud kõrvale. Maandumine ühele jalale
- tallutsihüpe jala sirutamiseks kõrvale -- tallutsihüpe, peale taldade kokkulöömist toimub ühe jala sirutus kõrvale. Maandumine teisele jalale
- pöördsammhüpe -- jalatõstehüpe ette kere pöördega

- ümber, vibutades teise jala taha maandumine vabale jalale. Hüppega sooritatakse 180° pööre
- pöörd samm-käärhüpe - pöörd sammhüpe, kus peale pööret vabajala hooga ette ja tõukejala hooga taha võetakse käärasend. Maandumine nagu pöörd sammhüppel vabale jalale
- jalavibutushüpe ette-taha - hüpe üles vabajala vibutamisega ette ja taha. Maandumine tõukejalale
- jalavibutus-rataashüpe - jalavibutushüpe ette-taha, kusjuures jalg vibutades taha läheb ratasasendisse
- samm-rataashüpe - sammhüpe tagaoleva jala viimisega ratasasendisse
- pöörd samm-rataashüpe - pöörd sammhüpe, tahavibutava jala viimisega ratasasendisse
- pöialöök-rataashüpe - pöialöök hüpe tagaoleva jala viimisega ratasasendisse
- puute-rataashüpe - puutehüpe tagaoleva jala viimisega ratasasendisse

12. Hüpits

- Hüpitsaharjutuste kirjeldamisel hoiet avaringselt mõlema käega hüpitsa otstest eraldi ei märgita. Nhit.: hüpits taga. Sel juhul hüpits on taga, hüpitsa üks ots on ühes, teine ots teises käes, käed kergelt kõverdatult kõrval all
- hüpits ühes käes - hüpitsa otsad on paremas (vasakus) käes
- hüpits sulgselt - hüpitsat hoitakse mõlemas käes otstest, labakäed koos

kahe (kolme jne.)- kordselt kokkupandud hüpits	- hüpits on kokku murtud kahe- (kolme- jne.) kordselt
hüpits spiraalselt	- ümber keha, käe, jala keerutatud hüpits
hüpitsa pendeldamine	- hüpitsa liigutamine antud amplituudi ulatuses
hüpitsa ring	- ringitaolise liigutuse sooritamise hüpitsaga
hüpitsa ringitamine	- järgnevate ringitaoliste liigutuste sooritamine hüpitsaga eespinna, külginna jne.
hüpitsa keskmine ring	- hüpitsa ringi sooritamine samaaegse küünarvarre (küünarvarte) ringiga
hüpitsa suur ring	- hüpitsa ring samaaegse käe (käte) ringiga
hüpitsa vise	- hüpitsa viskamine üles ühest või mõlemast käest
hüpitsa püüe	- hüpitsa haaramine pärast viset kahe või ühe käega
hüpitsa üleandmine	- hüpitsa andmine ühest käest teise harjutust katkestamata
hüpitsa ümberhaare	- hüpitsa lahtilaskmine ühe käega ja haaramine hüpitsast (keskelt, teisest otsast jne.) harjutust katkestamata
hüpitsa tiirutamine ette	- hüpitsa järgnev liikumine tagant üles, eest alla, samaaegselt hüpitsast ülehüpeta
hüpitsa tiirutamine	- ühekordne hüpitsa tiirutamine
hüpitsa tiirutamine taha	- hüpitsa järgnev liikumine eest üles, tagant alla, samaaegsete hüpitsast ülehüpeta
hüpitsa tiir ette (taha)	- ühekordne hüpitsa tiirutamine ette (taha)

hüpitsa kahekordne tiiru-	hüpits liigub ühel ülehüppel kaks
tamine ette (taha)	tiiru ette (taha)
hüpitsa tiirutamine	- hüpitsa liikumisel tagant ette
silmusena ette (taha)	(eest taha) viiakse käed ülal
	risti ja moodustatakse silmus,
	millest toimub läbiviipe
hüpitsa silmustiir	- ühekordne hüpitsa tiirutamine sil-
	musena

13. Kepp

	Kepiharjutuste kirjeldamisel pealt-
	hoiet kepi otstest eraldi ei märgi-
	ta. Näit.: kepp ees. Sel juhul on
	kepp rõhtsalt ees, mõlema käe
	pealthoides kepi otstest.
pealthoie	- hoie mõlema või ühe käega kepi-
	st, pihud (pihk) allapoole
althoie	- hoie mõlema või ühe käega kepi-
	st, pihud (pihk) ülespoole
segahoie	- hoie mõlema käega kepi-, üks kä-
	si pealt, teine althoides
pöörhoie	- hoie kepi otstest sissepööratud käega
	(kätega)
sulghoie	- hoie kepi otstest käed koos
kepi lähem ots	- kepiots, mis on võimlejale lähemal
kepi kaugem ots	- kepiots, mis on võimlejast kaugemal
kepi vaba ots	- kepiots, millest ei hoita kinni
kepi asendid	- kepp võib olla rõhtsalt (hori-
	sontaalselt): mõlemad otsad võim-
	lejast ühekaugusel või üks ots
	võimlejast kaugemal; püsti (ver-
	tikaalselt) või kaldu. Kepi asen-
	dite märkimisel loetakse põhiasen-
	diks rõhtasendeid, kus kepi otsad

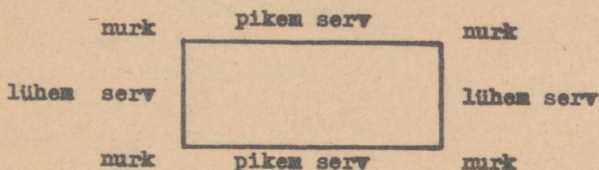
- on võimlejast ühekaugusel, ja sel juhul märgitakse näit.: kepp ees, kõrval, taga jne. Rõhtasendil, kus kepi üks ots on võimlejast kaugemal (kepp asub noolteljel), lisatakse sõna "piki". Näit.: kepp ees piki. Samuti tuleb märkida vertikaalasendis oleva kepi kohta "kepp püsti", ja kaldasendis oleva kepi kohta - "kepp kaldu".
- kepp all - kepp rõhtsalt ees, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, mõlema käe pealthoidega kepi otsast, käed all
- kepp ees - kepp rõhtsalt ees, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, mõlema käe pealthoidega kepi otsast, käed ees
- kepp ees-all - kepp rõhtsalt ees, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, mõlema käe pealthoidega kepiotstest, käed ees all
- kepp pihkude vahel - kepp toetub mõlema otsaga pihkudele
- kepp ees maas - kepp on asetatud rõhtsalt võimleja ette maha, kepiotsad võimlejast ühekaugusel
- kepp vasakul (paremal) - kepp rõhtsalt kõrval, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, mõlema käe pealthoidega, käed all (üks kehast eespool, teine taga-pool)
- kepp vasakul (paremal) kõrval - kepp rõhtsalt kõrval, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, mõlema käe pealthoidega, käed tõstetud õla kõrgusele

- kepp vasakul-all
(paremal-all)
- kepp vasakul-ülal
(paremal-ülal)
- kepp vasakul (paremal)
maas
- kepp taga
- kepp taga maas
- kepp ülal
- kepp ees piki
- kepp kõrval piki
- kepp taga piki
- kepp ülal piki
- kepp rõhtsalt kõrval, mõlemad kepi-
otsad võimlejast ühekaugusel, mõ-
lema käe pealthoidega käed vasakul-
all (paremal-all)
- kepp rõhtsalt kõrval, mõlemad kepi-
otsad võimlejast ühekaugusel, mõ-
lema käe pealthoidega, käed vasa-
kul ülal (paremal-ülal)
- kepp on asetatud rõhtsalt võimle-
ja kõrvale maha, kepiotsad võim-
lejast ühekaugusel
- kepp on rõhtsalt taga, mõlemad
kepiotsad on võimlejast ühekaugu-
sel, mõlema käe hoidega käed all
- kepp on asetatud rõhtsalt võimle-
ja taha maha, kepiotsad on võim-
lejast ühekaugusel
- kepp on rõhtsalt pea kohal, mõle-
mad kepiotsad võimlejast ühekaug-
usel, pealthoidega kepi otstest
käed üleval
- kepp on ees noolteljel, üks kepi-
ots on võimlejale lähemal, teine
kaugemal. Kahe käe hoide korral
hoiab üks käsi keppi teisest eest-
poolt
- kepp on kõrval rõhtteljel, üks
kepiots on võimlejale lähemal,
teine ots kaugemal
- kepp on keha taga noolteljel, üks
kepiots on võimlejale lähemal,
teine ots kaugemal
- kepp on üleval rõhtsalt (nooltel-
jel), kahe käe hoide korral üks
käsi hoiab keppi eestpoolt, teine
tagantpoolt

kepp ees (kõrval, taga) piki maas	- kepp on asetatud ette (kõrvale, ta- ha) maha, üks kepiots on võimle- jast kaugemal. Ees või taga on kepp asetatud noolteljele, kõrval rõhtteljele
kepp püsti	- kepp vertikaalselt
kepp ees (kõrval, taga, ülal) püsti	- kepp ees (kõrval, taga, ülal) ühe otsaga üles, teisega alla
kepp ees (kõrval, taga) püsti maas	- kepp ees (kõrval, taga) püsti, toe- tudes ühe otsaga maha
kepp kaldu	- asend, kus kepp ei ole rõht- ega püstasendis. Kirjeldamisel tuleb märkida asend ja millises suunas on kepp kaldu
kepp õlal	- kepp püstsel, hoidega alumisest otsast, käsi all. Kepp toetub õlale
kepi hoog	- hooga sooritatud kaaretaoline lii- gutus kepiga
kepi pendeldamine	- kepi liikumine antud amplituudi ulatuses
kepi pööramine	- aeglane kepi asendi muutmine ümber kepi piki või risttelje
kepi pöörlemine	- kepi keeramine ümber risttelje sõrmede vahel või ümber labakäe ilma seisakuteta
kepi veeratamine	- kepi veeratamine käega (teise ke- piga) lükates mõõda maad
kepi veeremine (veere)	- kepi veeremine (veere) mõõda keha (kätt, jalga, selga jne.)
kepi ring	- hoidega kepi otsast ringitaolise liigutuse sooritamine kepiga, kus- juures käsi liigub kaasa randmest
kepi kaheksa	- hoidega kepi otsast kaheksataolise liigutuse, mis koosneb kahest järgnevast ringist, sooritamine.

- Esimene ring sooritatakse pealt-
(alt-) hoidega, teine ring alt-
(pealt-) hoidega
- kepi vise - kahest või ühest käest kepi vise
üles
- kepi püüe - kahe või ühe käega kepi haaramine
pärast viset
- kepi üleandmine - kepi andmine ühest käest teise
harjutust katkestamata
- kepi ümberhaare - kepi haarde või hoide muutmine

14. Linik



- liniku kaugem serv - liniku serv, mis on võimlejast
kaugemal
- liniku lähem serv - liniku serv, mis on võimlejale
lähemal
- liniku hoie - liniku hoidmine sõrmedega pike-
mast või lühemast servast, ühest
nurgast jne.
- pealthoie - hoie mõlema või ühe käe sõrmedega,
peopesa suunatud alla
- althoie - hoie mõlema või ühe käe sõrmedega,
peopesa suunatud üles
- liniku vise - kahe või ühe käega liniku vise
üles
- liniku püüe - liniku haaramine pärast õhulendu

- liniku hoogtõmme - järsk, hoogne liigutus linikuga, linik liigub sirgjoont mööda
- liniku kaar - kaaretaoline liigutus linikuga
- liniku ring - linikuga ringitaolise liigutuse sooritamine
- liniku liblikas - mõlema käe pealthoie liniku pikemast servast, linik ees: viiakse kokku käeseljad ja sooritatakse kätering üles välja, tuuakse peopesad kokku ja sooritatakse ring alla välja
- liniku kaheksa - mõlema käe pealthoidega liniku lalemast servast sooritatakse linikuga kaheksataoline liigutus, kusjuures ühe käega sooritatakse altkaarega vastasring ja altkaarega ring, teine käsi sooritab, alustades vastasringi sooritamise lõpul, väiksema altkaarega ringi ja väiksema altkaarega vastasringi. Kaheksa sooritamist võib alustada ka ringiga ja sellele järgneva vastasringiga
- liniku lainetus - lainetaolise liigutuse sooritamine linikuga
- liniku spiraal - spiraalitaolise liigutuse sooritamine linikuga
- liniku üleandmine - liniku andmine ühest käest teise harjutust katkestamata
- liniku ümberhaare - liniku lahtilaskmine ühe käega ja haaramine teisest servast või nurgast harjutust katkestamata

15. Lint (vedik)

Lindi oskussõnad on kasutusel ka vediku harjutuste kirjeldamisel, kuna nendel on ühesugune põhilikumine.

- | | |
|-----------------------|--|
| lindi hoog | - kaaretaoline liigutus lindiga |
| lindi ring | - ringitaolise liigutuse sooritamine kätte ja lindiga eespinnas, külgpinnas jne. |
| lindi pütsakid | - lindi siksaki-taoline liikumine pütselt, mida sooritatakse kätte liigutustega üles-alla |
| lindi rõhtsakid | - lindi siksaki-taoline liikumine rõhtsalt, mida sooritatakse kätte liikumisega vasakule ja paremale (paremale, vasakule) |
| lindi püstspiraal | - lindi spiraalitaoline liikumine, mis moodustub üksteisele järgnevatest lindi rõhtringidest. Spiraali joonis on püstne |
| lindi rõhtspiraal | - lindi spiraalitaoline liikumine, mis moodustub üksteisele järgnevatest püstringidest. Spiraali joonis on rõhtne |
| lindi kaheksa | - kaheksataoline lindi liikumine külgpinnas, rõhtpinnas jne., mis koosneb kahest lindi järgnevast ringist, kusjuures käsi randmest võib liikuda ühel ringil sisse (välja) ja teisel ringil välja (sisse) |
| lindi kinnine kaheksa | - lindi kaheksa, kusjuures hoida teise käega lindi teisest otsast. Käsi liigub väiksema amplituudiga lindiga kaasa |
| lindi üleandmine | - lindi andmine ühest käest teise harjutust katkestamata |

- lindi vise - lindi viskamine üles
 lindi püüe - lindi haaramine pärast viset

16. Pall

- pall pihkudel - labakäed asetatud kõrvuti pihku-
 dega üles, sõrmed kergelt kõverda-
 tult moodustavad pesa pihkudel
 olevale pallile
- palli külghoie - mõlema käe kergelt kõverdatud
 sõrmed toetavad palli külgedelt
- risthoie - palli hoie külgedelt, käed ristis
 segahoie - pall mõlema labakäe vahel, ühega
 alt-, teisega pealhoie
- pall käeselgadel - labakäed asetatud kõrvuti pihku-
 dega alla, sõrmed kergelt pain-
 tatud üles, pall käeselgadel
- pall pihul - pihk pööratud üles, sõrmed ker-
 gelt kõverdatud, moodustades pe-
 sa pihul lamavale pallile
- pall käeseljal - pihk pööratud alla, sõrmed ker-
 gelt painutatud üles, pall käe-
 seljal
- pöördhoie (väänatud hoie) - pall sissepööratud käe pihul
- palli vise - eelhooga palli vise üles
- palli kõrgvise - eelhooga palli vise kõrgele
 otse üles
- palli püüe - palli püüdmine järelhooga
- palli kaarvise - lennu ajal liigub pall mööda
 kaarjoont
- palli kaarhooga vise - kaarvise eelhooga vise
- palli kaarpüüe - palli püüdmine peale põrkumist
 maast või peale väikest viset
 eelneva labakäe kaarega ümber
 palli
- palli vise õla tagant - palli kaarvise käe alt üle õla.
 Vise toimub sama õla tagant,

	millises käes on pall
palli vise kaugema ôla tagant	- palli kaarvise kâe alt üle teise ôla
palli põrgatus	- palli mahaviskamine ja pütumine
palli põrgatamine	- järgnevad palli põrgatused
palli põrkumine	- viakele järgnev palli tõusmine pärast kokkupuudet maaga
palli pöörlemine	- palli liikumine ümber püsttelje (peopesal, maas jne.)
palli veeretamine	- palli veeretamine mööda maad (kâega suunates)
palli veerimine (veere)	- pall veereb mööda keha, kätt, üle selja jne.
palli veere ümber labakâte	- pall on ees segahoides, sõrmed suunatud vastaskülje poole. Labakâte ring ümber pöörleva palli välja või sisse. Käed ei eemaldu pallist
palli veere ümber labakâe	- pall on ees peopesal, sõrmed suunatud vastaskülje poole, labakâe ring ümber pöörleva palli suunaga sisse või välja. Käsi ei eemaldu pallist
labakâte ring ümber palli	- labakâtega sooritatakse ring ümber pöörleva, langeva palli
labakâe ring ümber palli	- labakâega sooritatakse ring ümber pöörleva, langeva palli
labakâe kahekordne ring ümber palli	- labakâega sooritatakse kaks ringi ümber pöörleva, langeva palli
palli sissepööre	- parema (vasaku) kâe ja pihul asetseva palli 360° pööre kâe pikitelje ümber vastupäeva (päripäeva). Käsi koos palliga liigub kujutatavat vertikaalpinnas asuvat ringjoont mööda
palli väljapööre	- vastandliigutus sissepöördele.

- Alustatakse sissepöörde lõppasen-
dist: parema (vasaku) käe ja pihul
asetseva palli 360° pööre käe pi-
kitelje ümber päripäeva (vastupäe-
va). Käsi koos palliga liigub ver-
tikaalpinnas asuvad kujutatavat
ringjoont mööda
- palli kaarsisepööre - käsi koos peopesal asuva palliga
sooritab 360° pöördet rõhtpinnas
kaarselt sissepoole. Labakäsi
koos palliga liigub kujutatavat
horisontaalset ringjoont mööda
- palli kaarväljapööre - vastandliigutus kaarsisepöördetele.
Pööratud hoides olev käsi koos
palliga sooritab 360° pöördet rõht-
pinnal kaarselt. Labakäsi koos
palliga liigub kujutatavat hori-
sontaalset ringjoont mööda
- palli suur ring - käe ring koos peopesal asuva pal-
liga. Ringi kõrgeimas punktis
lahkub pall peopesalt ja veeredes
üle sõrmeotste langeb samaaegselt
sissepööratud käe peopesale
- palli rõhtring - käsi koos palliga teeb rõhtsa
ringi pea kohal
- palli kaheksa - hoides palli pihul, sooritatakse
käega vastaspoolne ülaltkaar väi-
kese viskega; haarates palli tei-
se kätte kõrvalt altkaar, millele
järgneb vastaspoolne ülaltkaar
väikese viskega; haarates palli
teise käega kõrvalt altkaar. Ka-
heksataoline kujund on joonista-
tud eespinnale
- palli väänakud - käe pöördliigutusega (sisse või
välja) sooritatud harjutused

palliga, kusjuures kkepõõre toimub
 randmest, küünarliigeseist või õlast
 pihu või käeselja suunas. Väänakud
 on: palli sissepõõre, väljapõõre,
 kaarsissepõõre, kaarväljapõõre,
 palli suuring, palli rõhtring

17. Rõngas



- | | |
|---------------|--|
| lähem kaar | - rõnga kaar, mis momendil on võim-
lejale lähemal |
| kaugem kaar | - võimlejast antud momendil kauge-
mal asuv kaar |
| pealthoie | - hoie mõlema või ühe kõega rõngast
pihud (pihk) allapoole |
| althoie | - hoie mõlema või ühe kõega rõngast
pihud (pihk) ülespoole |
| väljasthoie | - hoie mõlema või ühe kõega rõnga
külgmistest kaartest, pihud (pihk)
sissepoole |
| seesthoie | - hoie mõlema või ühe kõega rõnga
külgmistest kaartest, pihud (pihk)
väljapoole |
| segahoie | - ühe kõega alt, teisega pealthoie |
| sulghoie | - kked teineteise kõrval alt, pealt
või segahoides |
| pöördhoie | - hoie rõngast sissepõõratud kõtega |
| rõnga asendid | - rõngas võib olla rõhtsalt (hori-
sontaalselt), püsti (vertikaal-
selt) või kaldu. Rõnga asendi |

märkimisel loetakse põhiasendiks püst-(vertikaal-) asendit ja seda täiendavalt ei märgita. Vertikaalsete rõngaasendite määramisel arvestatakse rõngapinna asetust. Kui rõngas on eespinnas, siis märgitakse oskussõnades "rõngas ees"; kui rõngas asetseb külgsinnas, siis oskussõnadele vastavalt "rõngas on kõrval" ja kui rõngas on tagapinnas, siis oskussõnade järgi on "rõngas taga". Rõnga asetsemise korral ees (kõrval, taga) ühe külgnise kaarega võimlejale lähemal, täldakse oskussõnadele vastavalt; rõngas ees (kõrval, taga) piki. Kui rõngapind on paralleelne rõhtpinnaga, märgitakse "rõngas rõhtsalt"

- | | |
|--------------------|---|
| rõngas ees | - rõngas asub eespinnas, rõnga külgnised kaared on kehast ühekaugusel |
| rõngas ees-all | - rõngas ees, ülemine kaar on allpool vöökohta kõrgust |
| rõngas ees maas | - rõngas ees, rõnga alumine kaar toetub maha |
| rõngas ees ülal | - rõngas ees, alumine kaar on vöökohast kõrgemal |
| rõngas ülal | - rõngas üleval (pea kohal), rõngapind on paralleelne eespinnaga |
| rõngas kõrval | - rõngas on paremal või vasakul külgsinnas, külgnised rõngakaared on kehast ühekaugusel |
| rõngas kõrval all | - rõngas kõrval, ülemine kaar allpool vöökohta |
| rõngas kõrval maas | - rõngas kõrval, alumine kaar toetub maha |

- rõngas kõrval-ülal -- rõngas kõrval, rõnga alumine kaar ülevalpool vöökohta
- rõngas taga -- rõngas tagapinnas, külgmised rõngakaared on kehast ühekaugusel
- rõngas taga-all -- rõngas taga, ülemine kaar on allpool vöökohta
- rõngas taga maas -- rõngas taga, alumine kaar toetub maha
- rõngas taga ülal -- rõngas taga, alumine kaar on ülalpool vöökohta
- rõngas ees-kõrval -- käsi koos rõngaga on liikunud ees-asendist ette paremale (vasakule), kusjuures rõnga asend käe suhtes ei muutu
- rõngas ees-ülal kõrval -- käsi koos rõngaga asendist ees on liikunud asendisse ette-üles paremale (vasakule), kusjuures rõngaasend käe suhtes ei muutu
- rõngas ees-all kõrval -- käsi koos rõngaga asendist ees on liikunud asendisse ette-alla paremale (vasakule), kusjuures rõngaasend käe suhtes ei muutu
- rõngas taga kõrval -- käsi koos rõngaga on liikunud asendist taga asendisse taha paremale (vasakule), kusjuures rõngaasend käe suhtes ei muutu
- rõngas ees piki -- rõngas keha ees (noolpinnas), üks rõnga külguine kaar on kehale lähemal
- rõngas ees-all piki -- rõngas ees piki, ülemine kaar on vöökohast madalamal
- rõngas ees-maas piki -- rõngas ees piki, alumine kaar toetub maha
- rõngas ees-ülal piki -- rõngas ees piki, alumine kaar ülevalpool vöökohta
- rõngas ülal piki -- rõngas üleval (pea kohal), üks

- külgmine kaar on eespool, teine tagapool (rõngas on noolpinnas)
- rõngas kõrval piki - rõngas paremal (vasakul), rõnga pind on paralleelne eespinnaga, üks külgmine rõngaskaar on kehale lähemal
- rõngas kõrval-all piki - rõngas paremal (vasakul) piki, ülemine kaar allpool vöökohta
- rõngas kõrval maas piki - rõngas paremal (vasakul) piki, alumine kaar toetub maha
- rõngas kõrval-ülal piki - rõngas paremal (vasakul) piki, rõnga alumine kaar ülevalpool vöökohta
- rõngas taga piki - rõngas selja taga noolpinnas; üks külgmine kaar kehale lähemal
- rõngas taga-all piki - rõngas taga piki, ülemine kaar allpool vöökohta
- rõngas taga maas piki - rõngas taga piki; alumine kaar toetub maha
- rõngas taga-ülal piki - rõngas taga piki, alumine kaar vöökohast kõrgemal
- rõngas ees-kõrval piki - käsi koos rõngaga on liikunud asendist ees piki ette paremale (vasakule), kusjuures rõngaasend käe suhtes ei muutu
- rõngas ees-ülal kõrval piki - käsi koos rõngaga asendist ees piki on liikunud asendisse ette-üles paremale (vasakule), kusjuures rõngaasend käe suhtes ei muutu
- rõngas ees-all kõrval piki - käsi koos rõngaga asendist ees piki on liikunud asendisse ette-alla paremale (vasakule), kusjuures rõngaasend käe suhtes ei muutu
- rõngas taga kõrval piki - käsi koos rõngaga on liikunud asendist taga piki asendisse taga paremale (vasakule), kusjuures

rõngas rõhtsalt	rõngaasend kĕe suhtes ei muutu - rõngapind on paralleelne r�htpin- naga
rõngas rõhtsalt ees	- rõngas keha ees rõhtsalt
rõngas rõhtsalt ees maas	- rõngas on asetatud võimleja ette maha
rõngas rõhtsalt �lal	- rõngas pea kohal rõhtsalt
rõngas rõhtsalt all	- võimleja asub rõnga sees, rõngas rõhtpinnas mõlemas või ühes käes
rõngas rõhtsalt kõrval	- rõngas rõhtsalt paremal (vasakul) v�skoha kõrgusel
rõngas kaldu	- rõnga kaldasendi puhul märgitakse, millises suunas on rõnga alumine või ülemine kaar. M�it.: pealt- hoidega rõngas ees piki alumise kaarega kaldu vasakule
rõnga hoog	- hooga sooritatud kaaretaoline lii- gutus rõngaga
rõnga pööramine	- aeglane r�ngaasendi muutmine ümber piki või risttelje (p�randal, ees- pinnas, �lal jne.)
rõnga pöörlemine	- rõnga keerlemine ümber oma püst- telje
rõnga veeretamine	- rõnga veeretamine (k�ega lükates) maas. Rõngas keerleb oma risttelje ümber
rõnga veeremine (veere)	- rõngas veereb m�dda keha (�le selja, �la, m�dda kätt jne.)
rõnga ring	- ühekordne rõnga ringitaoline lii- kumine ümber labak�e, k�e jne.
rõnga ringitamine	- järgnev rõnga ringitaoline lii- kumine ümber labak�e, k�e, kaela, kere või jala
rõnga keskmine ring	- rõnga ringi sooritamine ümber labak�e samaaegse k��nunarvarre ringiga

- rõnga suur ring - rõnga ringi sooritamine ümber labakäe samaaegse käe ringiga
- rõnga tiirutamine - rõngas ees-ülal: rõnga eest alla või tagant alla liikumine ringselt samaaegselt toimuvate rõngast läbiviimistega
- rõnga kaheksa - kaheksa-taoline liigutus, mis koosneb kahest järgnevast ringist (väikestest, keskmistest, suurtest), üks ring sooritatakse pealt (alt)-hoidega, ja teine ring alt (pealt)-hoidega. Ringid sooritatakse käe, pööramisega ühel (püst või rõht)-tasapinnal või kahel ristival tasapinnal
- rõnga silmus - silmusetaline liigutus rõngaga koosneb rõnga hoost, üleandmisest teise kätte ja järgnevast hoost. (rõngas teeb üleandmisel ringi). Tavaliselt sooritatakse seljaga
- rõnga vise - eelhoole järgnev kahest või ühest käest rõnga vise üles
- rõnga püüe - järelhooga rõnga püüdmine kahe või ühe käega
- rõnga põrgatus - rõnga kukkuda laskmine ja püüdmine pärast põrget maast
- rõnga pendeldamine - rõnga liigutamine antud amplituudi ulatuses
- rõnga üleandmine - rõnga andmine ühest käest teise harjutust katkestamata
- rõnga ümberhaare - rõnga haarde või hoide muutmine

18. Vimpel (kurikas)

Vimpli oskussõnad on kasutusel ka kurika harjutuste kirjeldamisel, kuna neil on ühesugused põhiliikumised.

- | | |
|------------------------------|---|
| vimpli hoog | - hooga sooritatud kaaretaoline liigutus vimpliga |
| vimpli väike ring | - ringitaolise liigutuse sooritamine vimpliga, kusjuures käsi liigub kaasa ainult randmest |
| vimpli väike ring käe ees | - ring, mis sooritatakse eespool kätt |
| vimpli väike ring käe taga | - väike ring, mis sooritatakse taga pool kätt |
| vimpli väike ring käe peal | - väike ring, mis sooritatakse ülervalpool kätt rõhtpinnas |
| vimpli väike ring käe all | - väike ring, mis sooritatakse rõhtpinnas allpool kätt |
| vimpli keskmine ring | - ringitaoline liigutus vimpliga, kusjuures käsi liigub kaasa küünarliigesest |
| vimpli keskmine ring ees | - keskmine ring vimpliga eespinnas |
| vimpli keskmine ring taga | - keskmine ring vimpliga tagapinnas |
| vimpli keskmine ring kõrval | - keskmine ring vimpliga külgpinnas |
| vimpli suur ring | - ringitaoline liigutus vimpliga, kusjuures käsi liigub kaasa õla-liigesest |
| vimpli suur ring ees | - suur ring vimpliga eespinnas |
| vimpli suur ring kõrval | - suur ring vimpliga külgpinnas |
| vimplite kahetaktiline veski | - väikeste ringide kombinatsioon, mida sooritatakse kahe vimpliga. Lähteasendis on käed ees koos, parem käsi peal; parema käega väike ring vasakule alla, vasaku käega väike ring vasakule alla, tuues peale vasaku käe parema käe väike ring paremale alla, vasaku |

vimplite kolmetaktiline
veski

käega väike ring paremale alla.
Ringid sooritatakse liitselt
-- väikeste ringide kombinatsioon,
mida sooritatakse kahe vimpliga.
Lähteasendis on känd ees koos,
parem käsi peal: parema käega väi-
ke ring vasakule alla, vasaku käe-
ga väike ring vasakule alla, vasak
käsi peale, parema käega väike
ring vasakule alla, vasaku käega
väike ring paremale alla, parema
käega väike ring paremale alla,
parem käsi peale, vasaku käega
väike ring paremale alla. Ringid
sooritatakse liitselt

vimpli vise
vimpli pütte
vimpli üleandmine

-- vimpli viskamine üles
-- vimpli haaramine pärast viset
-- vimpli andmine ühest käest teise
harjutust katkestamata

Sisukord

Eessõna	3
I. Iluvõimlemise harjutuste kirjeldamine	4
II. Iluvõimlemise terminoloogia	8
1. Uldosa: a) iluvõimlemine b) kavad c) vahendid d) võimleja ja rühma asetus e) võimleja	8
asetus pindade suhtes ja suunad	8
2. Oskussõnades kasutatavate kehaosade nimetused	13
3. Võimleja suhe kaaslasega	15
4. Jalgade asendid ja seisud: a) asendid sirgete jalgadega b) asendid kõverdatud jalga- dega	15
5. Käte asendid: a) asendid sirgete kätega b) asen- did kõverdatud kätega c) pihkude ja sõrmede asendid d) käteseongud	19
6. Isted ja lamangud	21
7. Liigutused jalgade, käte, kere ja peaga	22
8. Kehaliikumine terviklikult	25
9. Sammud (kõnnid) ja tantsusammud	26
10. Hüplemised	28
11. Hüpped: a) hüpped kahe jala tõukelt b) hüpped ühe jala tõukelt	29
12. Hüpits	33
13. Kepp	35
14. Linik	39
15. Lint (vedik)	41
16. Pall	42
17. Rõngas	45
18. Viimpel (kurikas)	53

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЭССР
ТАЛЛИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ.Э.ВИЛЬДЕ
Кафедра физического воспитания и спорта
Таллин, Нарвское шоссе 41

Л. П е л м с е
ТЕРМИНОЛОГИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИ
ОПИСАНИИ УПРАЖНЕНИЙ
На эстонском языке

Vastutav toimetaja R.Isok. Korrektor V.Nuka Kaanekujundus
R.Kallam Teh.toimetaja K.Kopso

Trükkimisele antud 2.IX 1970. Paber 60 x 84/16. Trükkiseegnaid
3,4. Tingtrükkiseegnaid 3,2. Arvestuspoognaid 2,5. MB- 05969 .
Trükkiarv 500. Tell.nr.117 Eesti Maaviljeluse ja Maaparanduse
TU Instituudi rotaprint,
Saku

Hind 17 kop.

17 kop.

A-105532

(50.41 (000))

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 01130141 5