

# VÕIMLEMISE OSKUSSÕNASTIK

## Koostanud:

Kadri Liivak-Riisalo

Liia Palmse

Helmut Valgmaa

## SISUKORD

Eestikeelse võimlemise terminoloogia areng

Võimlemise jaotus alade kaupa

Harjutuste kirjeldamine

Võimlemise üldterminid

- Oskussõnades kasutatavate kehaosade nimetused

  - Asetused, pinnad ja suunad

  - Võimleja suhe kaasalse või vahendiga

  - Jalgade asendid ja seisus

    - Sirgete jalgadega

    - Kõverdatud jalgadega

  - Käte asendid

    - Asendid sirgete kätega

    - Asendid kõverdatud kätega

    - Pihkude ja sõrmede asendid

    - Käteseongud

  - Isted

  - Lamangud

  - Liigutused jalgade, käte, kere ja peaga

  - Kehaliikumine terviklikult

  - Sammud (kõnnid)

  - Hüplemised

  - Hüpped

    - Kahe jala tõukelt

    - Ühe jala tõukelt

Aeroobika terminid ja põhiliikumised

- Sammud

- Hüplemised

Akrobaatiliste harjutuste terminid

Vahendiga harjutuste terminid

Hüpits  
Pall  
Rõngas  
Lint (vedik)  
Kurikad (vimpel)  
Linik  
Kepp  
Riistharjutuste terminid  
Võimlemisriistad  
Asendid  
Hoided  
Höörid  
Tõusud  
Toenghüpe

## EESTIKEELSE VÕIMLEMISE TERMINOLOOGIA ARENG

Eesti keeles ei olnud veel kõlanud sõnad sport ega võimlemine, kui Eesti Kirjameeste Seltsi koosoleku päevakorras oli Juhan Kurriku ettekanne ja arutelu turnimise üle. Otsustati moodustada komitee, kes selle eest hoolt kannab, et rahvas ajalehe kaudu turnimisega tuttavaks saab ja kes turnimise sõnu loob. Ja 1975 aasta novembrikuul ilmubki Eesti Postimehe kahes numbris artikkel “Turnimine – tähtjas ja tarvilik kooliasi” Tartu seminari koolmeister J.Kurrik pidas vajalikuks vastava käsiraamatu koostamist ja väljaandmist.

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

Järgmine kaalukam võimlemisalane raamat ilmus 1904 a. See oli P.Pitka “Võimlemise ehk gümnaastika õpetus.” Autor märgib, et suuremaks raamatu koostamise takistuseks oli eestikeelse terminoloogia puudumine. Raamatus toodud terminitest on tänaseni säilinud *joondu, joondumine, joostes, kandmine, käies, käsklus, pöörded, ronimine,*

*seis* ning liigutuste suunda märkivad *alla, kõrvale* ja *üles*.

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

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

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

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

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

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

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

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

suusatamine, orienteerumine jt.). Ilmusid trükis ka üldterminid-tõlkesõnaraamatud. Võimlemises on aktiivne tegevus jätkunud (V.Hein, E.Roodas, L.Palmse) tänapäevani.

## VÕIMLEMISE JAOTUS ALADE KAUPA

### **Iluvõimlemine**

*(Rhythmic Gymnastics)*

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

### **Riistvõimlemine**

*(Artistic Gymnastics)*

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

### **Rühmvõimlemine**

*(Aesthetic Group*

*Gymnastics)*

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

### **Sportaeroobika**

*(Aerobic Gymnastics)*

on kindlaste võistlusmääruste alusel toimuv võistlusvõimlemise ala nii meestele kui ka naistele, kus võistlusi viiakse läbi järgmistes võistluskategoriates: üksikvõistlejad (naised, mehed), segapaarid, kolmikud

(mehed, naised, sega) ja rühmad (6 võistlejat – mehed, naised, segavõistkonnad). Võistlejate kavad koosnevad tempokatest sammukombinatsioonidest, mis on seotud ühtseks tervikuks raskuselementide ja võimlejate tõstetega (segapaarid, kolmiku, rühmad).

**Sportakrobaatika**  
(*Acrobatic Gymnastics*)

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

**Akrobaatiline Rühmvõimlemine**  
(*TeamGym*)

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

**Trampoliinvõimlemine**  
(*Trampoline gymnastics*)

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

**Harrastusvõimlemine**  
(*Gymnastics for All*)

tervistava eesmärgiga toimuv võimlemine, kasutades võimlemise kõiki erinevaid vorme - vaba- ja vahendiga ning riistadel harjutusi, mis arendavad kehalisi võimeid, liikumise tehnikat ning väljenduslikkust. Põhiolemuselt kehalist vormisolekut taotleb või meelelahutuslik ning valdavalt mittevõistluslik liikumisharrastus.

# VÕIMLEMISHARJUTUSTE KIRJELDAMINE

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

Kirjeldus peab olema selgesti loetav, kõigile arusaadav ja ühtemoodi mõistetav. Harjutuste kirjapanekul lähtutakse harjutuste sooritamise järjekordest. Kirjeldatakse lähteasendit, seejärel tegevust (harjutuse kulgemist) ja vajadusel ka lõppasendit.

## Kirjeldamise nõuded

- Lähteasend on asend, millest alustatakse harjutuse sooritamist. Kirjapanekul kasutatakse tähisena lühendit „La”. Sellele järgneb asendi oskussõnaline kirjeldus.

Lähteasendi kirjeldust kasutatakse ainult harjutuse alguses. Korduvalt sooritatavate harjutuste kombinatsioonide või võimlemiskavade kirjeldamisel on iga eelmise harjutuse lõppasend järgmisele harjutusele lähteasendiks.

- Harjutuste kirjelduses nimetatakse iga asendit, liigutust või liikumist sooritamise järjekorras ning vastavuses takti või taktiosadega. Kui asend on pidev ja liigutus aeglane, väldates kaks või enam takti (taktiosa), ühendatakse taktid (taktiosad) kirjelduses sidekriipsuga. Taktid ühendatakse sidekriipsuga ka juhul, kui see lühendab kirjeldust ja kergendab harjutusest arusaamist. (näit. „Taktid 1-2. Kaheksa galoppsammu vasakule. Taktid 3-4. 180° pööre vasakule ja korratakse taktide 1-2 tegevust paremale”). Taktimõõdu märkimise abil määratakse kirjelduses kindlaks iga liigutuse (asendi, liikumise) kestvus teiste liigutuste (asendi, liikumiste) suhtes. Sellega on määratletud harjutuste rütm.
- Kindla muusikapala kasutamise korral (võimlemiskavad, liikumiskombinatsioonid) kirjeldatakse harjutused vastavuses muusikapala taktimõõduga.
- Liigutuse kulgemisel kõige lühemat teed pidi kirjeldatakse liigutust või märgitakse järgmine asend (näit „La. Algseis. 1. Parema käsi kõrvale;” ehk „1. parema käsi kõrvale”). Kui liigutus ei kulge kõige lühemat teed, märgitakse täpselt liikumistee (näit. „La. Alseis. 1. Parema käsi eest kõrvale”).
- Harjutuse paremaks mõistmiseks lisatakse vajaduse korral selgitusi liigutuse (liikumiste, asendite) iseloomu (jõuliselt, sujuvalt, järsult) kujundite (kaheksa, ring, kaar), suundade (kõrvale, otse, kaldu, piki) jne. kohta.
- Asendite ja samaaegsete liigutuste sooritamisel alustatakse kirjeldamist alt ülespoole. Kirjeldatakse jalgade, järgenevalt kere, käte, pea liikumist. Vahendi kasutamisel korral järgneb keha liigutuste kirjeldusele vahendi asendi või liikumise kirjeldus.

- Samaaegsed asendid või liigutused kirjeldatakse ühes lauses, eraldades nad üksteisest komaga. Üksteisele järgnevad asendid ja liigutused (liikumised) kirjeldatakse eraldi lausetega või eraldatakse ühes lauses sidesõnaga „ja” (näit. ühel taktil või taktiosal toimuva järgneva tegevuse korral; liitsel tegevusel).
- Vahendiga harjutuse kirjeldamisel märgitakse liigutusega samaaegne vahendi liikumine ühes lauses vahetult liigutuse kirjelduse järel. Näit: “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 jala samm” näitab, et pall visati üles enne liikumise algust.
- Kui harjutuse kirjelduses ei ole märgitud kehaosa või vahendi liikumist (asendit) siis püsitakse viimati nimetatud liikumises (asendis), kuni on märgitud uus liikumine või asend, näit: „Pall paremas käes, käe ring”. Selle harjutuse sooritamisel ajal on pall paremal peopesal. Kui on kirjeldatud: „pall paremas käes, palli suur ring”, siis käsi koos palliga sooritab ringi, kuid pall ringi kõrgemas punktis läheb üle sõrmede ja langeb pööratud käe peopesale. „Rõngas paremas käes. Käe ring.” Rõngas hoitakse terve ringi vältel käes samas asendis, „ Rõngas paremas käes. Rõnga suur ring”. Selle harjutuste vältel sooritab käsi samuti ringi, aga samaaegselt toimub rõnga ring ümber labakäe.
- Taktid, taktiosad, pöörete suuruse (360°; 180° jne.), võimlejate igasugune numeratsioon märgitakse kirjelduses numbritena. Harjutuses toimuv kirjeldatakse alati sõnadega (näit: „neli sammu”; „Taktid 1-2. Kaks käteringi”; „Kolm 360° pööret päkkadel „ 1. ja 2. võimleja liiguvad...”)
- Hüpete kirjeldamisel märgitakse milliselt jalalt toimub tõuge hüppeks või milline jalg pärast tõuget läheb esimesena hüppeasendisse (näit: ”vasaku jala tõukelt sammhüpe” ehk „sammhüpe parema jalaga”).
- Liithüppeid kirjeldatakse liidetud hüpete või hüppel sooritatud liigutuste järjekorras. Märkida tuleb jalg millelt toimub tõuge hüppeks või jalg milline pärast tõuget läheb põhihüppe asendisse (näit: „ vasaku jala tõukel sammratashüpe” ehk sammratashüpe parema jalaga”)
- Staatiliste asendite püsivuse aeg märgitakse kirjelduses vastavalt kestvusele „hetkpüsi” või „püsi”
- Harjutuste lõppasend märgitakse, kui harjutus ei lõpe lähteasendis või, kui viimane asend seda ei määra. Harjutuskombinatsioon ja võimlemiskava lõppasend märgitakse sel juhul, kui viimane liigutus kirjelduses seda ei määra.

## Harjutuse kirjeldus ( näidis)

A) La. Algseis.

Takt 1. 1. Parema jala tõste kõrvale, käed kõrvale.

2. Laskumine paremale väljaastesse, käte hoog alt risti.

3. Tõusuga vasakule jalale, parem jalg hooga kõrvale, käte hoog kõrvalt üles.

4. Tuua juurde parem jalg, käed kõrvalt alla.

Takt 2. Korratakse 1. takti tegevust teise poolega.

B) La. Alseis, käed puusal.

Taktid 1-2. Alustades parema jalaga, kaks polkasammu ette.

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

Takt 4. 1. osa. Samm vasaku jalaga ette päkkseisu, parem jalg taga, parem käsi altkaarega ette.

2. osa. Püsi

## VÕIMLEMISE ÜLDTERMINID

### OSKUSSÕNADES KASUTATAVATE KEHAOSADE NIMETUSED

<b>Keha</b>	– inimene terviklikult-kõikide kehaosadega
<b>Kere</b>	– keha jäsemete ja peata
<b>Pea</b>	– keha ülemine osa kaelani
<b>Kukal</b>	– pea tagaosaga
<b>Pealagi</b>	– pea ülaosa
<b>Selg</b>	– kere tagapool
<b>Turi</b>	– selja ülemine osa
<b>Selgroog</b>	– koosneb kaelalülidest, rinnalülidest, nimmelülidest, ristluust, õndralülidest
<b>Rindkere</b>	– kere ülaosa
<b>Külg</b>	– kere kätepoolne osa
<b>Rind</b>	– rindkere esipool
<b>Vöökoht</b>	– kere keskosa
<b>Puus</b>	– kere külje alaosa, puusaluu piirkond
<b>Õlg</b>	– ülemiste jäsemete ja kaela vaheline osa
<b>Jäsemed</b>	– käed ja jalad



<b>Käsi</b>	– ülajäse, koosneb õlavarrest, küünarvarrest ja labakäest
<b>Õlavars</b>	– õlaliigese ja küünarliigese vaheline käeosa
<b>Küünarvars</b>	– küünarliigese ja labakäe vaheline osa
<b>Labakäsi</b>	– käe osa, mis koosneb randmest, kämblast ja sõrmedest
<b>Õlavööde</b>	– koosneb abaluudest, rangluudest ja õlaliigestest
<b>Õlaliiges</b>	– liiges, mis ühendab õlavart abaluuga
<b>Küünarliiges</b>	– liiges, mis ühendab küünarvart õlavarrega
<b>Küünarnukk</b>	– küünarluu ülemine ots
<b>Ranne</b>	– küünarvarre ja kämbla vaheline osa
<b>Käeselg</b>	– labakäe kumer pind
<b>Pihk</b>	– labakäe nõgus pind
<b>Jalg</b>	– alajäse; koosneb reiest, säärest ja põiast
<b>Reis</b>	– puusa- ja põlveliigese vaheline jalaosa
<b>Säär</b>	– põlve- ja põialiigese vaheline osa
<b>Pöid</b>	– jala alaosa; koosneb kannast, põialabast ja varbaist
<b>Puusaliiges</b>	– liiges, millega jalg on ühendatud vaagnaga
<b>Põlveliiges</b>	– liiges, mis ühendab reit säärega
<b>Põialiiges</b>	– liiges, mis ühendab põida säärega
<b>Põlv</b>	– põlveliigese eesmine osa, mille moodustab põlvekeder
<b>Kinnar</b>	– põlve taga olev nõgus koht
<b>Kand</b>	– põia tagaosa
<b>Tald</b>	– põia alumine pind
<b>Päkk</b>	– talla esiosa varvaste ja tallanõo vahel

## **ASETUSED, PINNAD JA SUUNAD**

<b>Esinemispaik (võistlusväljak)</b>	- koht, kus esitatakse esinemis(võistlus)kava
<b>Põhisuund</b>	- suund, mis võetakse aluseks, kavade koostamisel; esinemiskavas on suund publiku poole, võistluskavas kohtunike poole
<b>Keskel</b>	- võimleja või rühm asub esinemispaiga keskel
<b>Ees (taga) keskel</b>	- võimleja või rühm asub põhisuunast vaadatuna esinemispaiga eesmise (tagumise) ääre keskel
<b>Vasakul (paremal) keskel</b>	- võimleja või rühm asub põhisuunast vaadatuna väljaku vasaku (parema) ääre keskel
<b>Vasakul (paremal) ees</b>	- võimleja või rühm asub või liigub vaadatuna põhisuunast vasakul (paremal) lähemas nurgas
<b>Koondrivi</b>	- asend, kus võimlejad on asetatud üksteise suhtes

	ühesammulistele kaugustele ja kämblalaiustele vahedele
<b>Kolonnasetus</b>	- võimlejad on asetatud kolonnidesse
<b>Avarivi</b>	- võimlejate asend, kus kaugused ja vahed on suuremad kui koondrivis
<b>Maleasetus</b>	- võimlejad on asetatud nagu mustad ruudud malelaua ruudustikus
<b>Diagonaal</b>	- võimlejate asetus või liikumine põhisuunast vaadatuna väljaku diagonaalil
<b>Kujundliikumine</b>	- liikumine mingi kujundi moodustamisel, näit. kaheksa, nelinurk, kaar jne
<b>Ring (sõõr)</b>	- võimlejate liikumine või asetus ringikujuliselt
<b>Nelinurk</b>	- võimlejate liikumine või asetus nelinurgana
<b>Kaar</b>	- võimlejate asetus või liikumine poolringina
<b>Vastandkaar</b>	- võimlejate asetus või liikumine kaarele järgnevalt vastupidises suunas kaarena
<b>Kaheksa</b>	- võimleja asetus või liikumine kaheksakujuliselt, liikumisel kaheksana toimub põimumine
<b>Siksak</b>	- võimlejate asetus või liikumine murdjoonelisel
<b>Liikumisskeem</b>	- plaan, mille järgi toimub liikumine
<b>Rühmajoonis</b>	- rühma asetus kujutamine skemaatiliselt
<b>Püstpind</b> (vertikaalpind)	- pind, mis läbib võimlejat ülalt küljelt küljele
<b>Püsttelg</b>	- telg, mis läbib võimlejat pealaest jalatallani
<b>Eespind</b> (frontaalpind)	- püstpind, mis läbib võimleja esikülje
<b>Tagapind</b>	- püstpind, mis läbib võimleja tagakülje, paralleelne eespinnaga
<b>Nooltelg</b>	- telg, mis asub noolpinnas ja läbib võimlejat eest taha
<b>Külgpind</b>	- noolpinnaga paralleelne pind, mis asub võimlejast paremal või vasakul
<b>Rõhtpind</b> (horisontaalpind)	- pind, mis on risti püstteljega
<b>Rõhttelg</b>	- telg, mis on risti püstteljega ja läbib võimlejat küljelt küljele
<b>Kaldpind</b>	- püstpinnast, rõhtpinnast ja noolpinnast erinev pind
<b>Ette</b>	- 1
<b>Taha</b>	- 2
<b>Kõrvale</b>	- 3,4
<b>Vasakule</b>	- 3
<b>Paremale</b>	- 4
<b>Vasakule ette</b>	- 5

<b>Paremale ette</b>	– 6
<b>Vasakule taha</b>	– 7
<b>Paremale taha</b>	– 8
<b>Üles</b>	– keha suhtes kõrgemale
<b>Alla</b>	– keha suhtes madalamale
<b>Sisse</b>	– jäsemete liikumine keha püsttelje suhtes lähemale
<b>Välja</b>	– jäsemete liikumine keha püsttelje suhtes kaugemale
<b>Samapoolne</b>	– jala või käe liigutus kõrvale
<b>Vastaspoolne</b>	– jala või käe liigutus vastaskülje poole

## **VÕIMLEJA SUHE KAASLASE VÕI VAHENDIGA**

<b>Rinnati</b>	– asend rinnaga kaaslase poole
<b>Rinnutsi</b>	– asend rind vastu kaaslase rinda
<b>Seljati</b>	– asend seljaga kaaslase poole
<b>Selitsi</b>	– asend seljaga vastu kaaslase selga
<b>Küljети</b>	– asend küljega kaaslase poole
<b>Külitsi</b>	– asend külge vastu kaaslase külge
<b>Kohastikku</b>	– asend täpselt vastamisi seliti (rinnati)
<b>Vaheliti</b>	– asend vahekohtadel
<b>Pärildi</b>	– asend üksteise taga (eespoolega samas suunas)
<b>Pihutsi</b>	– asend pihud vastu kaaslase pihke
<b>Tallutsi</b>	– asend tallad vastamisi
<b>Möödumine seljati</b>	– kaaslased mööduvad seljad vastamisi
<b>Möödumine vasakult</b>	– kaaslased mööduvad vasakult (paremalt) poolt
<b>(paremalt)</b>	
<b>Pöimumine</b>	– kaaslased mööduvad kord vasakult, kord paremalt poolt

## **JALGADE ASENDID JA SEISUD**

### **Sirgete jalgadega**

<b>All</b>	-jalg või jalad kerega sirgjoones
<b>Ees</b>	- jalg või jalad tõstetud 90 kraadi ette (ees all; ees ülal)
<b>Taga</b>	- jalg või jalad tõstetud taha (taga all, taga ülal)
<b>Kõrval</b>	- jalg tõstetud kõrvale (kõrval all; kõrval ülal)
<b>Tugijalg</b>	- jalg, millel on keharaskus
<b>Vabajalg</b>	- jalg, millel ei ole keharaskust

<b>Tõukejalg</b>	- jalg, millelt toimub tõuge hüppeks
<b>Hoojalg</b>	- jalg, millega antakse hoog pöördeks või hüppeks
<b>Algseis</b>	- seis kannad koos, põiad avatud
<b>Päkkseis</b>	- seis päkkadel
<b>Pöidseis</b>	- seis ülesirutaud pöidadel
<b>Sulgseis</b>	- seis koos pöidadega
<b>Harkseis</b>	- seis harkisjalu
<b>Ristseis</b>	- seis ristic jalgadega, keharaskus mõlemal jalal
<b>Käärseis</b>	- seis üks jalg ees, teine taga, keharaskus mõlemal jalal

### Kõverdatud jalgadega

<b>Põlv ees, kõrval (põlvetõste)</b>	- põlv tõstetud täisnurkselt ette, kõrvale
<b>Säär taga</b>	- säär tõstetud taha
<b>Kükk</b>	- jalad põlve-ja puusaliigesest kõverdatud, kere sirge
<b>Poolkükk</b>	- jalad pooleldi kõverdatud puusa-ja põveliigesest
<b>Toengkükk</b>	- kükk, käed toetumas maha
<b>Väljaseade</b>	- tugijalg kõverdatud, teine jalg asetatud ette, taha, kõrvale
<b>Väljaseadekükk</b>	- kükk ühel jalal, teine jalg kas ees, taga või kõrval
<b>Toengväljaseade</b>	- väljaseade käte toetusel
<b>Väljaaste</b>	- pikk samm ette (kõrvale, taha), väljaastejalg kõverdatud, teine jalg sirge, kere püsti
<b>Väljaastekükk</b>	- sammuga ette laskumine kükki, mõlemad jalad kõverdatud
<b>Kallutusväljaaste</b>	- väljaaste, kere kallutusega väljaastatud jala suunas
<b>Põlvitus</b>	- seis põlvedel
<b>Põlvitus paremal (vasakul)</b>	- seis parema jala põlvel, teine jalg ees, kõrval või taga
<b>Toengpõlvitus</b>	- põlvitus, käed maas, jalad ja käed kerega täisnurga all
<b>Toengrõhtpõlvitus</b>	- põlvitus ühel põlvel, käed maas, teine jalg sirutatud rõhtsalt taha
<b>Väljaseade (toeng)põlvitus</b>	- põlvitus ühel põlvel, teine jalg sirgelt ees, kõrval või taga maas

### **KÄTE ASENDID**

#### Asendid sirgete kätega

<b>All</b>	- käed all külgede juures pihkudega reie poole, sõrmedega vastu reit
------------	--

<b>Ees</b>	– käed tõstetud õlgade laiuselt 90° all (suhteliselt kerega) ette, pihud sees
<b>Taga</b>	– käed tõstetud õlgade laiuselt 45° all taha, pihud sees
<b>Kõrval</b>	– käed tõstetud 90° all kõrvale, pihud all
<b>Ülal</b>	– käed tõstetud õlgade laiuselt vertikaalselt üles, pihud sees
<b>Vasakul</b>	– käed tõstetud vasakule, pihud all
<b>Paremal</b>	– käed tõstetud paremale, pihud all
<b>Ees all</b>	
<b>Ülal ees</b>	
<b>Kõrval ees</b>	
<b>Kõrval ees all</b>	– vahepealsed asendid
<b>Ülal ees kõrval</b>	
<b>Kõrval taga</b>	
<b>Kõrval all</b>	
<b>Ülal kõrval</b>	
<b>Ristis ees all</b>	
<b>Ristis ülal ees</b>	

### Asendid kõverdatud kätega

<b>Käed puusal</b>	– labakäed asetatud puusadele, sõrmed ees, põial taga
<b>Käed rinnal</b>	– käed tõstetud kõrvale, küünarliigesest kõverdatud ja surutud võimalikult taha, pihud all
<b>Käed vaheliti rinnal</b>	– käed küünarliigesest kõverdatud, tõstetud rinnale ja asetatud küünarvartega vaheliti, pihud all
<b>Käed ristis rinnal</b>	– käed küünarliigesest kõverdatud, asetatud rinnale randmetega risti
<b>Käed kuklal</b>	– käed küünarliigesest kõverdatud ja pihud asetatud kuklale sõrmedega vastamisi
<b>Käed õlgadel</b>	– käed kõverdatud, küünarnukid all, pihud sees, sõrmed kergelt kõverdatult õlgadel
<b>Käed kõverdatult kõrval</b>	– käed küünarliigesest kõverdatult kõrval
<b>Käed kõverdatult taga</b>	– käed küünarliigesest kõverdatult taga
<b>Käed kõrval, nurkselt üles</b>	– käed nurkselt kõrval, küünarvarred vertikaalselt üles
<b>Käed kõrval, nurkselt ette</b>	– käed nurkselt kõrval, küünarvarred horisontaalselt ees
<b>Käed ees</b>	– käed nurkselt ees, küünarvarred vertikaalselt üles

## **nurkselt üles**

**Käed sulgringselt ülal** – käed tõstetud ringselt pea kohale, 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 ees** – pihud pööratud kere poole

**Pihud väljas** – pihud pööratud kere poolt kaugemale

**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

**Põimseong** - võimleja käed seotud parema käe hoidega vasaku käe randmest ja vasaku käega kaaslaste parema käe randmest

## **ISTED**

**Iste** – iste, jalad koos ja sirged

**Harkiste** – iste, sirged jalad harkis

**Toengiste** – iste käte toetusel

**Põlvitusiste** – iste kandadel, põlved ja põiad toetuvad maha

**Põlvitusiste paremal (vasakul) jalal** - põlvitusiste kannal, teine jalg ees maas

**Põlvitusiste paremal (vasakul)** – iste põlvituses säärtest paremal (vasakul) puusal

<b>Kägariste</b>	– iste kõverdatud jalgadega, põlved vastu rinda, käed hoiavad säärtest põlveliigese lähedalt, pea langetatud
<b>Uppiste</b>	- iste, kere painutatud võimalikult ette
<b>Nurkiste</b>	– isteasend, mille juures kere ja jalad moodustavad täisnurga
<b>Puutenurkiste</b>	- nuriste, üks jalg puuteasendid
<b>Rististe</b>	– istes kõverdatud jalad säärtega risti
<b>Tallutsiiste</b>	– iste kõverdatud jalgadega tallad koos, põlved suunatud kõrvale
<b>Tõkkeiste</b>	– iste, üks jalg sirutatud ette, teine kõverdatult kõrval
<b>Puutetõkkeiste</b>	- tõkkeiste, eesolev jala põid kõverdatud vastu kõrval oleva jala reit
<b>Puuteiste</b>	- iste, jalg puuteasendis

## LAMANGUD

<b>Kõhuli(lamang)</b>	– asend keha eespinnaga rõhtsalt vastu maad
<b>Selili</b>	- asend keha tagapinnaga rõhtsalt vastu maad
<b>Külili</b>	- asend küljega rõhtsalt vastu maad
<b>Toenglamang</b>	- lamang toengus sirgetel kätel, rinnati põrandale
<b>Küünarvarstoeng-lamang</b>	- lamang toengus küünarvartel, rinnati põrandale
<b>Põlvitustoeng lamang</b>	- toenglamang, põlved ja sääred maas
<b>Tagatoenglamang</b>	- lamang toengus sirgetel kätel seljati põrandale
<b>Külgoenglamang</b>	- lamang toengus ühel käel küljete põrandale
<b>Upplamang</b>	- lamang turjal, sirged jalad ees ülal
<b>Upp turjal</b>	- lamang turjal, sirged jalad tõstetud üles, varbad puudutavad pea kohal maad

## LIIGUTUSED JALGADE, KÄTE, KERE JA PEAGA

<b>Tõstmine</b>	– keha või jäsemete rahulik liikumine alt ülespoole
<b>Langetamine</b>	– keha või jäsemete rahulik ühtlane liikumine ülalt alla
<b>Viimine</b>	– kehaosa liigutus aeglaselt tempos, peamiselt rõhtsuunaliselt ühest asendist teise
<b>Tõukamine</b>	– jäsemete kõverdatud asendist jõuline sirutusliigutus surumise või vastusurvega
<b>Tõuge</b>	– ühekordne tõukamine
<b>Tõmbamine</b>	– jäsemete sirgest asendist jõuline kõverdusliigutus (ka

	vastusurvega)
<b>Tõmme</b>	– ühekordne tõmbamine
<b>Surumine</b>	– sujuv jõuline tõukamine
<b>Kõverdamine</b>	– sirgete jäsemete kõverdamine liigestest
<b>Sirutamine</b>	– keha või kehaosa kõverdatud asendist sirguajamine
<b>Veeretamine</b>	– enese veeretamine oma püsttelje ümber
<b>Tõus</b>	– üleminek madalamast asendist kõrgemasse
<b>Laskumine</b>	– aeglane üleminek kõrgemast asendist madalamasse
<b>Raputamine</b>	– keha või kehaosade korduv, kiire ja lõtv liigutamine
<b>Pendeldamine</b>	– kehaosa korduv liikumine antud amplituudi ulatuses
<b>Vibutamine</b>	– lühikeste rütmiliste liigutuste sooritamine jala, käe või kerega
<b>Vibutus</b>	– ühekordne vibutamine
<b>Järelvibutus</b>	- vibutusele järgnev süvendatud vibutus
<b>Hoog</b>	– keha või kehaosa hoogne liikumine
<b>Hooring</b>	– hooga sooritatud ringitaoline liigutus
<b>Kaarhoog</b>	- hooga sooritatud kaaretaoline vibutus
<b>Lõdvendamine</b>	–lihaspinge osaline tahteline nõrgendamine
<b>Lõdvestamine</b>	– keha või kehaosade täielik lihaspinge tahteline vähendamine
<b>Lõdvestushoog</b>	– lõdva kere või kehaosade hoogne langetamine
<b>Pööramine</b>	– keha või kehaosade liikumine ümber oma pikitelje
<b>Sisepööramine</b>	– parema (vasaku) käe või jala pööramine pikitelje ümber vastupäeva (päripäeva)
<b>Väljapööramine</b>	– parema (vasaku) käe või jala pööramine ümber pikitelje päripäeva (vastupäeva)
<b>Painutamine</b>	– kere langetamine ette, taha või kõrvale lülisamba kõverdamisega
<b>Rindkere painutamine ette</b>	– õlad viiakse ette, turi kumerdatakse ja pea langetatakse
<b>Rindkere painutamine taha</b>	– õlad viiakse taha, rind surutakse ette, pea kuklasse
<b>Kallutamine</b>	– kere või keha langetamine ette, taha või kõrvale sirge seljaga
<b>Ringitamine</b>	– keha või kehaosade ringse liikumise sooritamine
<b>Pöördpainutamine</b>	– kere pööramine ja painutamine üheaegselt
<b>Pöördkallutamine</b>	– kere pööramine oma püsttelje ümber samaaegse kallutamisega



	ette või taha
<b>Hargitamine</b>	– jalgade lahkuviimine külje suunas
<b>Kääritamine</b>	– jäsemete lahkuviimine suunaga ette ja taha
<b>Ristitamine</b>	– jäsemete asetamine risti
<b>Vetrumine</b>	– jalgade korduv nõtkete liigutus (köverdamine ja sirutamine)
<b>Kaartõstmine</b>	– jala tõstmine kaaretaoliselt
<b>Altkaar</b>	– kaaretaoline liikumine alt läbi
<b>Ülaltkaar</b>	– kaaretaoline liikumine ülalt läbi
<b>Vastandkaar</b>	– liigutus kaarele järgnevalt vastupidises suunas
<b>Lainetamine (laine)</b>	– lainetaolise liigutuse sooritamine
<b>Käe lainetus</b>	– lainetaolise liigutuse sooritamine käega (kätega): algab õlast, läbib käsivarre ja labakäe
<b>Labakäe lainetus</b>	– labakäega lainetaolise liigutuse sooritamine: algab randmest, läbib käelaba ja sõrmed
<b>Plaksutamine</b>	– pihkude kokkulöömine
<b>Puude</b>	– kehaosa või põranda puudutamine ilma toetuseta
<b>Ülesirutus</b>	– keha painutamine kaarjalt taha

## KEHALIIKUMINE TERVIKLIKULT

<b>Lainetus (laine) ette</b>	- keha lainetaoline liigutus, mis algab põlvedest, läbib puusad, kere, rindkere ja pea
<b>Lainetus (laine) taha</b>	- vasandliikumine keha lainetusele ette
<b>Küljelainetus</b>	- keha lainetaoline liigutus kõrvale
<b>Terviklik hoog</b>	- tōukele järgnev hoog, mis läbib keha ja mille tagajärjel toimub sirutus
<b>Tōukehoog</b>	- tōukele järgnev hoog, mis läbib keha (kere, jala, käe) kuni toimub sirutus või liikumine inertsi mõjul edasi
<b>Päkkadel pōöre</b>	- pōöre väikeste sammudega päkkadel
<b>Ristsammuga pōöre</b>	- ühe jala asetamisega eest risti pōöre päkkadel
<b>Samapoolne pōöre</b>	- pōöre ühel pikal, kusjuures pōöre sooritatakse samale poole, millisel jalal toimub pōöre
<b>Vastapoolne pōöre</b>	- pōöre ühel päkkal, kusjuures pōöre sooritatakse mittetugijala poole

- Spiraalne pööre** - pööre lainetusega, kusjuures pöördesse liiguvad järgnevalt jalad, puusad, rindkere, pea
- Terviklik lõdvestus** - kogu keha lihaspinge tahteline nõrgendamine (näit. vajumisega maha)
- Veere üle pöidade** - laskumine veeredes üle põia kumeruse põlvitusse, kõhuli
- Hoogtõus pöidseisu** - hooga tõus põlvitustest ülesirutatud pöidadele

## SAMMUD (KÖNNID)

- Könd** – korduv sammude sooritamine
- Võimlemissamm** – põia sirutusega samm, vastaskäsi liigub sirgelt ette, teine käsi tahta
- Rõhksamm** – samm jala tugevama rõhuga ükskõik millisel taktiosal
- Kandsamm** – samm kandadel sirgete jalgadega
- Päksamm** – samm päkkadel ja varvastel
- Pöiasirutussamm** – samm põlve kõverdamise ja samaaegse põia sirutamisega, varvas puudutab maad, teine jalg põlvetõste momendil sirgeneb
- Pöiasamm** – samm sirgete jalgadega, vetrudes pöidadest
- Punkteeritud samm** – võimlemissamm talla järsu asetamisega maha
- Ristaste** – 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 asetseva jala toomine tugijala juurde
- Juurdevõtusamm** – igal sammul tuuakse juurde teine jalg. Iga järgmist sammu alustatakse sama jalaga
- Möödavõtusamm** – pikk samm, millele järgneb lühem samm (astutakse tugijalast mööda)
- Vahetussamm** – ühe jalaga samm ette, teine jalg tuua põia keskpaigaga eespool oleva 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 kõverdub tahta)
- Hiiliv samm** – sammul ette sääretõste tahta ja läbi põlvetõste jalg ette varbale, tugijalg 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, kõrvale)** – sirge jala tõstmisega samm ette (taha, kõrvale)
- Jalakaartõstesamm** – sirge jala viimisega kaarselt (kõrvalt) eest taha või tagant ette samm
- Vetruv samm** – samm põlvist vetrudes
- Vetruv jalasirutussamm** – vetruval sammul jala sirutus ette alla
- Vahelduv vetrumine** - keha raskuse ülekandmisega vetrumine ühelt jalalt teisele
- Polka** – vahetussamm järgneva hüpakuga. Samm sooritatakse 2/4-taktimõõdus
- Hüplev polka** – hüpak takti 1.osal, millele järgneb vahetussamm. Hüpleva polka liikumise juures toimub kerge vetrumine põlvedest ja põidadest. Samm sooritatakse 2/4-t/m
- Galoppsamm ette (kõrvale, taha)** – sammuga ette (kõrvale, taha) hüpak teise jala juurdetoomisega õhus, maandumine juurdetoodud jalale.
- Valsisamm** – järgnevalt pikk samm, jalg juurde ja lühike samm. Samm sooritatakse 3/4-taktimõõdus ja rõhutatakse 1.taktiosa
- Suur valsisamm** – valsisamm, mille esimest sammu pikendatakse kuni väljaasteni

## HÜPLEMISED

- Hüpis (hüpak)** – hüplemise osa, s.o. üks kiire ja kerge hüpe
- Hüplemine** – seeria hüpiseid, kusjuures jalad tõusevad õhku korraga või vahelduvalt
- Sulghüplemine** – hüplemine koosjalu, põiad suletud
- Harkihüplemine** – hüplemisel viia jalad vahelduvalt harki ja kokku
- Harkishüplemine** – hüplemine harkisjalu
- Käärihüplemine** - hüplemine käärasendisse ja tagasi algseisu
- Käärishüplemine** – hüplemine kääriseisus
- Käärhüplemine** – hüplemine õhus jalgu kääritades ja tagasi algseisu
- Ristihüplemine** – hüplemine ristseisu ja algseisu vahelduvalt
- Ristishüplemine** – hüplemine ristseisus
- Kükkihüplemine** – hüplemine kükkasendisse ja algseisu vahelduvalt
- Kükkishüplemine** – hüplemine kükkasendis
- Põlvetõste hüplemine ette (kõrvale)** – hüplemine põlvetõstetega vahelduvalt
- Sääretõste hüplemine** – hüplemine sääretõstetega vahelduvalt (jala kõverdumisega taha)
- Jalatõstehüplemine ette (taha, kõrvale)** – hüplemine vahelduva sirge jala tõstmisega ette (taha, kõrvale)

<b>Jalavahetus-hüplemine</b>	– hüplemine edasiliikumisel, galoppsamm vaheldub hariliku sammuga
<b>Juurdevõtu-hüplemine</b>	– hüpis ühelt jalalt maandumisega kahele jalale
<b>Twisthüplemine</b>	- hüplemine puusa pööretega
<b>Eelhüpe</b>	– juurdevõtuhüpis, mida kasutatakse peale hoovõttu jalgade kokkutoomiseks kahe jala tõukega hüpetel. Kirjelduses eraldi ei märgita

## **HÜPPED**

Hüpe koosneb äratõukest, õhulennust ja maandumisest.

### **Hüpped kahe jala tõukelt**

<b>Sulghüpe</b>	– hüpe kooshoitud jalgadega
<b>Kägarhüpe</b>	- hüpe kägardudes
<b>Põlvilt hüpe</b>	- hüpe põlvitusest taldadele
<b>Jalavahetushüpe</b>	– hüpe, vahetades õhus jalgade asendit. Jalg, mis tõukel oli eespool, on maandumisel tagapool
<b>Sääretõstehüpe</b>	– hüpe ülesirutatud kehaga ja tahatõstetud säärttega
<b>Harkhüpe</b>	– hüpe jalgu hargitades
<b>Käärhüpe</b>	– hüpe jalgu kääritades
<b>Upphüpe</b>	- hüpe ettetõstetud jalgadega ja käte puutega vastu poidasid
<b>Ülesirutushüpe</b>	- hüpe ülesirutatud kehaga
<b>Ülesirutushüpe kõrvale</b>	- hüpe keha painutusega kaarjalt külje suunas
<b>Ratashüpe</b>	– hüpe ühe jala viimisega kõverdatult taha üles, teine jalg jääb alla
<b>Ratashüpe kahega</b>	- hüpe jalgade viimisega kõverdatult taha, pöiad, rindkere painutatud taha
<b>Puuteratashüpe</b>	– puutehüpe tagaoleva jala viimisega ratasasendisse
<b>Pöördhüpe</b>	– hüpe, pöörates õhus veerand, pool jne. ringi. Hüpet võib sooritada ka ühe jala tõukelt

### **Hüpped ühe jala tõukelt**

<b>Jalatõstehüpe</b>	– hüpe jalatõstega ette, taha või kõrvale
<b>Jalatõste-vahetus-hüpe</b>	– hüpe järgneva jalgade tõstetega ette (taha), maandumine mittetõukejalale

<b>Jalatõste-pöördhüpe 180° (360°)</b>	– jalatõstehüpe 180° , 360° pöördega. Jalatõste ette säilitatakse kogu hüppe ajal
<b>Põlvetõstehüpe</b>	– hüpe põlvetõstega ette
<b>Puute-põlvetõste hüpe</b>	- põlvetõstehüpe, ette tõsetud jalg puute asendis
<b>Põlvetõste-pöördhüpe 180° (360°)</b>	– põlvetõstehüpe 180° (360°) pöördega. Kogu hüppe vältel on põlv tõstetud ette
<b>Puuteülesirutushüpe</b>	- hüpe ülesirutus asendis, vabajalg puute asendis
<b>Sammhüpe</b>	– hüpe ühe jala hooga ette, teine jalg taha, maandumine eesolevale jalale
<b>Sammhüpe kõrvale</b>	– hüpe üles jala hooga kõrvale, õhulennul on harkasend
<b>Sammhüpe jalgade vahetusega</b>	– sammhüpe, kuid hüppe ajal vahetada jalgade asendit. Maandumine tõukejalale.
<b>Laihüpe</b>	- sammhüpe, jalad spagaatasendis või üle selle
<b>Laihüpe pöördelt</b>	- 360° pöördelt sooritatud laihüpe
<b>Puutehüpe</b>	– hüppel kõverdatud jala põid vastu tahatõstetud tõukejalaga. Maandumine eesolevale jalale
<b>Puutevibutushüpe</b>	- puutehüpe järgneva jala vibutamise ette
<b>Vibutuspuutehüpe</b>	- hüppel jala vibutus ette järgneva puutehüppega
<b>Löökhüpe ette (kõrvale, taha)</b>	– hüpe üles, lüües õhus kokku ette-alla (kõrvale-alla, taha) tõstetud jalgu. Maandumine tõukejalale
<b>Tallutsihüpe</b>	– hüppel lüüa tallad kokku, põlved suunatud kõrvale. Maandumine tõuke jalale
<b>Pöördsammhüpe</b>	– jalatõstehüpe ette kere pöördega ümber, vibutades teist jalga taha, maandumine hoojalale. Hüppega sooritatakse 180° pööre
<b>Samm-ratashüpe</b>	– sammhüpe tagaoleva jala viimisega ratasasendisse
<b>Pöördamm-ratashüpe</b>	– pöördammhüpe, tahavibutava jala viimisega ratasasendisse
<b>Puute-ratashüpe</b>	– puutehüpe tagaoleva jala viimisega ratasasendisse

## AEROOBIKA TERMINID JA PÕHILIIKUMISED

Aeroobikas sooritatakse põhisamme ja –liikumisi, millel on oma kindlad nimetused. Terminoloogia pärineb inglise keelest ning on kasutusel rahvusvaheliselt. Kogu maailmas levinud terminoloogia on sarnane ja seetõttu ka kõigile üheselt arusaadav.

Põhisamme on võimalik varieerida, kasutades:

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

### SAMMUD (*Low Impact*):

<b>kõnd</b> ( <i>walk</i> )	- korduv sammude sooritamine, liikudes ette, taha, kõrvale, diagonaali, ringselt
<b>marss</b> ( <i>march</i> )	- põlvi kõrgele tõstes korduvate sammude sooritamine pisut kõverdatud jalgadega,
<b>samm juurde</b> ( <i>step touch</i> )	- samm kõrvale-juurde (ka ette, taha, pöördega, tõukega)
<b>ristsamm</b> ( <i>grape wine</i> )	- samm kõrvale, taha-risti ja juurde (ka pöördega)
<b>V-samm</b> ( <i>v-step</i> )	- järgnev astumine ette-harki ja taha-kokku (ka pöördega)
<b>A-samm</b> (rahvusvaheliselt ei kasutata)	- järgnev astumine taha-harki ja ette-kokku (ka pöördega)
<b>põlvetõste(samm)</b> ( <i>step knee, knee lift</i> )	- samm põlve tõstmisega, ka liikudes ette, taha, pöördega (kaks lööki)
<b>sääretõste(samm)</b> ( <i>step curl, heel lift</i> )	- samm sääre tõstmisega, ka liikudes ette, taha, pöördega (kaks lööki)
<b>samm-põlvetõste või sääretõste</b>	- samm ette ja põlvetõste/sääretõste, samm taha ja teine juurde (neli lööki) lunge jala puudutus kõrvale, kandes veidi keharaskust kõrvalolevale jalale (ka taha, pöördega)
<b>risti-ruutsamm</b> ( <i>box-step</i> )	- astumine ette-risti, taha, taha, ette / “nelja nurka “ mambo astumine ette-taha või risti-kõrvale jne.
<b>pivot-pööre</b> ( <i>pivot turn</i> )	- mambo pöördega 180°
<b>galoppsamm</b>	- sammuga kõrvale (ette, taha) hüpak teise jala juurdetoomisega õhus, maandumine juurdetoodud jalale
<b>chasse</b> ( <i>shuffle</i> )	- libisev vahetussamm kõrvale ühe ja teise jalaga
<b>kick ball change</b>	- jala löök ette ja tsha-tsha -tsha

## HÜPLEMISED (*High Impact*):

<b>jook</b> ( <i>running</i> )	- paigal, liikudes
<b>sulghüplemine</b>	- koos jalgadega hüplemine
<b>harkihüplemine</b> ( <i>jumping jack</i> )	- hüplemisega jalad vahelduvalt harki ja kokku
<b>käärhüplemine</b>	- hüplemine õhus jalgu kääritades
<b>go-go</b> ( <i>pony</i> )	- vahelduv hüplemine jalalt jalale
<b>põlvetooste- hüplemine</b> ( <i>knee lift</i> )	- hüplemine põlvetoostetega vahelduvalt (ka topelt, liikudes, pöördega)
<b>pendelhüplemine</b>	- hüplemine vahelduvate jala tõstetega kõrvale
<b>twisthüplemine</b> ( <i>twist</i> )	- hüplemine puusa pööretega
<b>kandhüplemine</b> ( <i>heel dig</i> )	- hüplemisega jalad vahelduvalt kannale ette või kõrvale
<b>galoppüplemine</b>	- hüplev liikumine galoppsammudega kõrvale (ette, taha)
<b>löökhüplemine</b> ( <i>skipping</i> )	- hüplemisega vahelduvad jala löögid ette, kõrvale, või taha

## AKROBAATILISTE HARJUTUSTE TERMINID

<b>Akrobaatika</b>	- mattidel sooritatavad veered, tirelid, rattad, sildringid, tirelringid saltod, kaartõusud, staatilised asendid ja püramiidid
<b>akrobaatika rada</b>	- pikk matt või spetsiaalne konstruktsioon akrobaatilisteks harjutusteks
<b>veere</b>	- sujuv rullumine lamangus küljelt küljele või kumeral seljal
<b>veere ette</b>	- põlvitusseisust langemine ette ja tahapaines kehaga veere rinnale
<b>veere taha</b>	- kükist või kägarast langemine kumerale seljale ja tagasi kükki
<b>harkveere</b>	- harkseisust, harkistest langemine kumerale seljale ja tagasi LA-sse
<b>harkveere pöördega</b>	- harkistest langemine vasakule küljele, veere üle selja paremale ja tõus uuesti harkistesse. Käed hoiavad reiest kindre lähedalt
<b>kaartõus</b>	- upplamangust siruliigutusega tõus püsti
<b>tirel</b>	- kükist asetada käed maha ja veereda üle kumera selja kükki, veere ajal hoida kätega säärtest põlvede lähedalt
<b>pikk tirel</b>	- käed asetada ulatuskaugusele, jalgade tõuge tugev
<b>hüppetirel</b>	- jalgade tõukele järgneb lühike lennufaas

<b>lendtirel</b>	- tugevale tõukele jägneb sirutatud kehaga lennufaas (ka hoojooksult)
<b>pöördtirel</b>	- veere ajal jalad risti ja taldadele toetudes pööratakse ümber
<b>tirel taha</b>	- kükist langemine tuharatele ja veere üle kumera selja, turja ja käte toetusel õlgade lähedal tõustakse kükki (ka kägarasse)
<b>tirel taha sirutusega</b>	- turjale veeredes suunatakse jalad lae suunas ja üle õla veere rinnale
<b>tanktirel</b>	- teineteise säärtest hoidvad paarilised sooritavad tireli (üks selili LA)
<b>upptirel</b>	- tirel sooritatakse sirgete jalgadega
<b>ratas</b>	- sammuga ette asetatakse käed järgnevalt ja sammutud jalad toetuvad maha järgnevalt
<b>ratas kõrvale</b>	- lähteasendis seistakse sooritus-suunale rinnati( või küljeti). Näide: seis paremal jalal, vasaku jalaga samm ette, vasak käsi jalgade joonele, siis parem samale joonele ja parema jala hooga läbida kätelseis ja käte vahelduva tõukega tõusta jalgadele
<b>ratas ette</b>	- erinev eelnevast elemendist sellega, et pöörlemine toimub ümber rõhttelje (ratas kõrvale pöörleb ümber nooltelje)
<b>sildring</b>	pöörlemine ümber rõhttele. Käed lähevad maha korraga, maha jalad korraga või üks jalg
<b>sildring ette</b>	- läbi kätelseisu sujuv laskumine silda ja tempos tõus püsti ühele või kahele jalale
<b>sildring taha</b>	seisust laskumine silda ja tempos ühe jala tõukega ja teise hooga läbi kätelseisu tõusta ühele või kahele jalale
<b>tirelring</b>	- lennufaasiga enne või pärast käte tõuget. Võimalik 2 lennufaasi
<b>tirelring pea toetusel</b>	- poolkükist asetatakse käed ulatuskaugusele, pea otsmikuga käte toetuskohalt kaugemale. Uppasendist sirutatakse puusaliiges ja tõugatakse kätega ja peaga
<b>tirelring ette</b>	- hoojooksult ühe jala hoo ja teise tõukega (hüppesamm) käte toega ja ühe jala hooga ning teise teise tõukega läbi kätelseisu lend ja maandumine ühele või kahele jalale
<b>tirelring taha</b>	- käte hoo ja jalgade tõukega pööre ümber rõhttelje lennufaasiga kätel-seisu ja tempos lend seis. Tirelringe võib sooritada hoojooksult või pöördtirelringilt ja tõukega kahelt jalalt
<b>Pöördtirelring</b>	- hoojooksult hüppesamm ja pöördega läbi kätelseisu maandumine seljati liikumisuunda
<b>Salto</b>	- toeng aluspinnale ainult jalgadega, lennul võimalik pöörelda ümber nool-, püst ja rõhttelje. Enamus saltosid sooritatakse hoojooksult või pöördtirelringilt
<b>Salto ette</b>	- äratõuge kahelt jalalt, lennul kägarasend
<b>Salto ette ülesirutatult</b>	- äratõuge ühelt või kahelt jalalt, lennul ülesirutus, maandumine ühele või kahele jalale



<b>Hoosalto ette</b>	- äratõuge ühelt jalalt, keha ülesirutatud, maandumine ühele jalale
<b>Kahekordne salto</b>	- 720° pööre ümber nool-või rõhttelje lennufaasis
<b>Salto taha</b>	- äratõuge kahelt jalalt, lennul kägarasend
<b>Salto taha ülesirutatult</b>	- äratõuge peale pöördtrelringi
<b>Salto kõrvale</b>	- hoovõtule (ratas kõrvale või pöördtrelring 90° pöördega) järgnev salto kõrvale, jalad sirged või kõverdatud, käed reitel
<b>Temposalto</b>	- tiriaseendi läbimine poolkõverate jalgadega. Kasutatakse akrobaatikas hüpete rea keskel
<b>Uppsalto</b>	- lennufaas uppasendis
<b>Viitsalto</b>	- äratõukele järgnev pikem lend sirutatud kehaga enne pööret, kägar- või uppasendit
<b>Asendid</b>	- mitmesugused püsi (2 sek) või hetkpüsi (1 sek) poosid: kätelseis, küünarvartelseis, poolspagaat, harkspagaat, spagaat, rinnalseis, rõhtseis, sild, turiseis, ühel käel seis, kaaslase kätel seis jne. Asend võib esineda ka liikuva keha lennufaasis, näiteks kägarasend salto soortamisel

## VAHENDITEGA HARJUTUSTE TERMINID

### HÜPITS

Hüpitsat kasutatakse põhiliselt hüppevahendina. Sellega sooritatakse kõrgeid viskeid, otsa lahtilaskmisi, ümber keha põimimisi ja hüplemisi. Hüpits on valmistatud sünteetilisest materjalist ja pikkus vastab võimleja kasvule.

Hüpitsaharjutuste kirjeldamisel hoiet avaringselt mõlema käega hüpitsa otstest eraldi ei märgita. Näiteks: hüpits taga. Sel juhul hüpits on taga, hüpitsa üks ots on ühes, teine ots teises käes, käed kergelt kõverdatud kõrval all.

<b>Hüpits ühes käes</b>	– hüpitsa otsad on paremas (vasakus) käes
<b>Hüpits sulgselt</b>	– hüpitsat hoitakse mõlemas käes otstest, labakäed koos
<b>Hüpitsa risthoie</b>	– hüpitsa hoie mõlema käega, randmed ristselt
<b>Hüpitsa hoie keskelt</b>	– mõlema või ühe käega hoitakse hüpitsat keskelt
<b>Kahe (kolme jne.) –kordselt kokkupandud hüpits</b>	– hüpits on kokku murtud kahe- (kolme- jne.) kordselt
<b>Hüpits spiraalselt</b>	– ümber keha, käe, jala keerutatud hüpits
<b>Hüpitsa hoog</b>	– hüpitsa liikumine hooga

- Hüpitsa pendeldamine** – hüpitsa liigutamine antud amplituudi ulatuses
- Hüpitsa kiigutamine** – hüpitsa hood suureneva (väheneva) amplituudiga
- Hüpitsa ring** – ringitaolise liigutuse sooritamine hüpitsaga
- Hüpitsa ringitamine** – järgnevate ringitaoliste liigutuste sooritamine hüpitsaga eespinnas, külgpinnas jne.
- Hüpitsa keskmine ring** – hüpitsa ringi sooritamine samaaegse küünarvarre (küünarvarte) ringiga
- Hüpitsa suur ring** – hüpitsa ring samaaegse käe, (käte) ringiga
- Hüpitsa kaheksa** – kaheksataoline hüpitsa liikumine kül-, rõht-, ees-, tagapinnas, mis koosneb kahest hüpitsa järgnevast ringist, kusjuures käsi liigub randmest ühel ringil sisse (välja) ja teisel ringil välja (sisse).
- Hüpitsa kahetaktiline veski** – väikeste ringide kombinatsioon hoides mõlema käe pealhoidega hüpitsat keskelt. Lähteasendis on käed ees koos, parem käsi pealpool. Parema käega hüpitsa ring vasakult alla, vasaku käega ring vasakult alla ja tuua vasak labakäsi parema peale. Parema käega hüpitsa ring paremalt alla ja labakäsi vasaku peale. Parema käega hüpitsa ring paremalt alla.
- Hüpitsa kolmetaktiline veski** – väikeste ringide kombinatsioon. Lähteasend mõlema käe pealhoidega hüpitsast, käed ees koos parem käsi pealpool. Parema käega väike ring vasakult alla. Vasaku käega väike ring
- .....
- 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 ülehüpetega
- Hüpitsa tiirutamine** – ühekordne hüpitsa tiirutamine
- Hüpitsa tiirutamine taha** – hüpitsa järgnev liikumine eest üles, tagant alla, samaaegsete hüpitsast ülehüpetega
- Hüpitsa tiir ette (taha)** – ühekordne hüpitsa tiirutamine ette (taha)
- Hüpitsa kahekordne tiirutamine ette (taha)** – hüpits liigub ühel ülehüppel kaks tiiru ette (taha)
- Hüpitsa tiirutamine** – hüpitsa liikumisel tagant ette (eest taha)
- silmusena ette (taha)** - viiakse käed ülal risti ja moodustatakse silmus, millest toimub läbihüpe
- Hüpitsa silmustiir** – ühekordne hüpitsa tiirutamine silmusena

## **PALL**

Pall on dünaamiline vahend, millega sooritatakse kõrgeid ja madalaid viskeid, põrgatusi, veereid kehal ning veeretusi põrandal. Pall on tehtud tehiskummist, tema läbimõõt 18-20 cm. Võistluspalli miinimumkaal 400 grammi.

- Pall pihkudel** – labakäed asetatud kõrvuti pihkudega üles, sõrmed kergelt kõverdatult moodustavad pesa pihkudel olevale pallile
- Palli külghoie** – mõlema käe kergelt kõverdatud sõrmed toetavad palli külgedelt
- Risthoie** – palli hoie külgedelt, küünarvarred ristselt
- Segahoie** – pall mõlema labakäe vahel, ühega alt-, teisega pealhoie
- Pall pihul** – pihk pööratud üles, sõrmed kergelt kõverdatud, moodustades pesa pihul lamavale pallile
- Pall käeselgadel** – labakäed asetatud kõrvuti pihkudega alla, koos sõrmed kergelt painutatud üles, pall toetub käeselgadele
- Pall käeseljal** – pihk pööratud alla, sõrmed kergelt painutatud üles, pall toetub käeseljale ja põidlale
- Pöördhoie (väänatud hoie)** – pall sissepööratud käe pihul
- Palli vise** – eelhooga palli vise üles
- Palli kõrgvise** – eelhooga palli vise kõrgele otse üles
- Palli tõukega vise** – palli vise lükkega
- Palli püüe** – palli püüdmine järelhooga
- Palli kaarvise** – lennu ajal liigub pall mööda kaarjoont edasi
- 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 õla tagant** – palli kaarvise käe alt üle teise õla
- Palli põrgatus** – palli mahaviskamine ja püüdmine
- Palli põrgatamine** – järgnevad palli põrgatused
- Palli põrkumine** – viskele järgnev palli tõusmine pärast kokkupuudet maaga
- Palli pöörlemine** – palli liikumine ümber püsttelje (peopesal, maas jne.)
- Palli veeretamine** – palli veeretamine mööda maad (käega suunates)
- Palli veere (veeremine)** – pall veereb mööda keha, kätt, üle selja jne.
- Palli veere ümber labakäte** – pall on ees segahoides, sõrmed suunatud vastaskülje poole. Labakäte ring ümber pöörleva palli välja või sisse. Käed ei eemaldu pallist.
- Palli veere ümber** – pall on ees peopesal, sõrmed suunatud vastaskülje

- labakäe** poole, labakäe ring ümber pöörleva palli suunaga sisse või välja. Käsi ei eemaldu pallist.
- Labakäte (labakäe) ring ümber palli** – labakätega (labakäega) sooritatakse ring ümber pöörleva, langeva palli
- Labakäe kahekordne ring ümber palli** – labakäega sooritatakse kaks ringi ümber pöörleva, langeva palli
- Palli sissepööre** – parema (vasaku) käe pihul asetseva palli 360° pööre käe pikitelje ümber vastupäeva (päripäeva). Käsi koos palliga liigub kujutavat vertikaalpinnas asuvat ringjoont mööda.
- Palli väljapööre** – vastandliigutus sissepöördele. Alustatakse sissepöörde lõppasendist: parema (vasaku) käe pihul asetseva palli 360° pööre käe pikitelje ümber päripäeva (vastupäeva). Käsi koos palliga liigub vertikaalpinnas asuvat kujutatavat ringjoont mööda.
- Palli rõhtsissepööre** – käsi koos peopesal asuva palliga sooritab 360° pööre rõhtpinnas kaarselt sissepoole. Labakäsi koos palliga liigub kujutatavat horisontaalset ringjoont mööda.
- Palli rõhtväljapööre** – vastandliigutus rõhtsissepöördele. Pööratud hoides olev käsi koos palliga sooritab 360° pööre rõhtpinnal kaarselt. Labakäsi koos palliga liigub kujutatavat horisontaalset ringjoont mööda.
- Palli suur ring** – käe ring koos peopesal asuva palliga. Ringi kõrgeimas punktis lahkub pall peopesalt ja veeredes üle sõrmeotste langeb samaaegselt sissepööratud käe peopesale.
- Palli kaheksa** – hoides palli pihul, sooritatakse käega vastaspoolne ülaltkaar väikese viskega; haarates palli teise kätte kõrvalt altkaar, millele järgneb vastaspoolne ülaltkaar väikese viskega; haarates palli teise käega kõrvalt altkaar. Kaheksataoline kujund on joonistatud eespinnale
- Palli püstkaheksa** – eespinnas palli sissepöördega ring vasakult üles ja palli ring vasakult alla, kaheksa kujund joonistub eespinnas püstelt.
- Palli väänakud** – käe pöördliigutusega (sisse või välja) sooritatud harjutused palliga, kusjuures käepööre toimub randmest, küünarliigesest või õlast pihu või käeselja suunas. Väänakud on: palli sissepööre, väljapööre, rõhtsissepööre, rõhtväljapööre, palli suurring, palli rõhtring, palli kaheksad

## RÖNGAS

Rõngaga sooritatakse dünaamilisi liigutusi - erinevates tasapindades kõrgeid ja madalaid viskeid, rõnga veeretamisi mööda keha ja mööda maad, tiirutamisi, kaheksaid ja läbihüppeid. Rõngas on tehtud puust või plastist diameetriga 80-90 cm. Võistlusrõnga kaal vähemalt 300 grammi.

<b>Lähem kaar</b>	– rõnga kaar, mis momendil on võimlejale lähemal
<b>Kaugem kaar</b>	– võimlejast antud momendil kaugemal asuv kaar
<b>Pealthoie</b>	– hoie mõlema või ühe käega rõngast pihud (pihk) allapoole
<b>Althoie</b>	– hoie mõlema või ühe käega rõngast pihud (pihk) ülespoole
<b>Väljasthoie</b>	– hoie mõlema või ühe käega rõnga külgmistest kaartest, pihud (pihk) sissepoole
<b>Seesthoie</b>	– hoie mõlema või ühe käega rõnga külgmistest kaartest, pihud (pihk) väljapoole
<b>Segahoie</b>	– ühe käega alt, teisega pealthoie
<b>Sulghoie</b>	– käed teineteise kõrval alt, pealt, või segahoides
<b>Pöördhoie</b>	– hoie rõngast sissepööratud kätega (käega)
<b>Rõnga asendid</b>	– rõngas võib olla rõhtsalt (horisontaalselt), püsti (vertikaalselt) või kaldu. Rõnga asendi märkimisel loetakse põhiasendiks püst- (vertikaal-) asendit ja seda täiendavalt ei märgita. Vertikaalsete rõngaasendite määramisel arvestatakse rõngapinna asetust. Kui rõngas on eespinnas, siis märgitakse oskussõnades „rõngas ees”; kui rõngas asetseb külgpinnas, siis oskussõnadele vastavalt „rõngas on kõrval” ja kui rõngas on tagapinnas, siis oskussõnade järgi on „rõngas taga”. Rõnga asetsemise korral ees (kõrval, taga) ühe külgmise kaarega võimlejale lähemal, öeldakse oskussõnadele vastavalt; rõngas ees (kõrval, taga) piki. Kui rõngapind on paralleelne rõhtpinnaga, märgitakse „rõngas rõhtsalt”
<b>Rõngas ees</b>	– rõngas asub eespinnas, rõnga külgmised kaared on kehast ühekaugusel
<b>Rõngas ees-all</b>	– rõngas ees, ülemine kaar on allpool vöökohta kõrgust
<b>Rõngas ees maas</b>	– rõngas ees, rõnga alumine kaar toetub maha
<b>Rõngas ees ülal</b>	– rõngas ees, alumine kaar on vöökohast kõrgemal
<b>Rõngas ülal</b>	– rõngas üleval (pea kohal), rõnga pind on paralleelne eespinnaga
<b>Rõngas kõrval</b>	– rõngas on paremal või vasakul külgpinnas, külgmised 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 ülal
- Rõngas ees piki** – rõngas keha ees (noolpinnas), üks rõnga külgmine 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 rõngakaar 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. Rõngaasend käe suhtes ei muutu
- Rõngas rõhtsalt** – rõngapind on paralleelne rõhtpinnaga
- Rõngas rõhtsalt ees** – rõngas keha ees rõhtsalt
- Rõngas rõhtsalt ees maas** – rõngas on asetatud võimleja ette maha
- Rõngas rõhtsalt ülal** – rõngas pea kohal rõhtsalt
- Rõngas rõhtsalt all** – võimleja asub rõnga sees, rõngas rõhtpinnas mõlemas või ühes käes
- Rõngas rõhtsalt kõrval** – rõngas rõhtsalt paremal (vasakul) vöökoha kõrgusel
- Rõngas kaldu** – rõnga kaldasendi puhul märgitakse, millises suunas on rõnga

	alumine või ülemine kaar. Näit.: pealthoidega rõngas ees piki alumise kaarega kaldu vasakule
<b>Rõnga hoog</b>	– hooga sooritatud kaaretaoline liigutus rõngaga
<b>Rõnga pööramine</b>	– aeglane rõngaasendi muutmine ümber püst- või rõhttelje (põrandal, eespinnas, ülal jne.)
<b>Rõnga pöörlemine</b>	– rõnga keerlemine ümber oma püsttelje (rõhttelje)
<b>Rõnga veeretamine</b>	– rõnga veeretamine (käega lükates) maas. Rõngas keerleb oma risttelje ümber.
<b>Rõnga veere (veeremine)</b>	– rõngas veereb mööda keha (üle selja, öla, mööda kätt jne.)
<b>Rõnga tagasipöörduv veeretust.</b>	– rõnga veeretamine samaaegse randme tõmbega tagasi, mille tulemusena rõngas veereb edasi ja järgnevalt tagasi
<b>Rõnga Kaldveeretust</b>	– rõnga kaldasendist veeretamine, mille tulemusena rõngas veereb kaarjoonel.
<b>Rõnga ring</b>	– ühekordne rõnga ringitaoline liikumine ümber labakäe, käe jne.
<b>Rõnga ringitamist</b>	– järgneva rõnga ringitaoline liikumine ümber labakäe, käe, kaela, kere või jala.
<b>Rõnga keskmine ring</b>	– rõnga ringi sooritamine ümber labakäe samaaegse küünarvarre ringiga.
<b>Rõnga suur ring</b>	– rõnga ringi sooritamine ümber labakäe samaaegse käe ringiga.
<b>Rõnga tiirutamine</b>	– rõngas ees-ülal (kõrval ülal) rõnga eest alla või tagant alla (kõrvalt alla) liikumine ringselt samaaegselt toimuvate rõngast läbihüpetega.
<b>Rõnga kaheksa</b>	– kaheksa-taoline liigutus, mis koosneb kahest järgnevast ringist (väikestest, keskmistest, suurtest), üks ring sooritatakse pealt (alt)hoidega ja järgnev ring alt (pealt)hoidega. Ringid sooritatakse käe pööramisega ühel (püst või rõht)- tasapinnal või kahel ristuva tasapinnal.
<b>Rõnga silmus</b>	– silmusetaoline liigutus rõngaga koosneb rõnga hoost, üleandmisest teise kätte ja järgnevast hoost (rõngas teeb üleandmisel ringi). Tavaliselt sooritatakse selja taga.
<b>Rõnga vise</b>	– eelhoole järgnev kahest või ühest käest rõnga vise üles (öla tagant, jala alt jne).
<b>Rõnga püü</b>	– järelhooga rõnga püüdmine kahe või ühe käega
<b>Rõnga pörgatus</b>	– rõnga kukkuda laskmine ja püüdmine pärast pörget maast.
<b>Rõnga pendeldamine</b>	– rõnga liigutamine antud amplituudi ulatuses
<b>Rõnga üleandmine</b>	– rõnga andmine ühest käest teise harjutust katkestamata.
<b>Rõnga ümberhaare</b>	– rõnga haarde või hoide muutmine

## LINT (VEDIK)

Linti kasutades hoitakse seda kogu aeg liikumises, joonistades spiraale, sik-sakke, ringe ja kaheksaid ning tehes väikeseid lahtilaskmisi ja suuri viskeid. Lint on valmistatud satäänist või mõnest muust kergest riidematerjalist. Lindikepp on tehtud bambusest, plastist või fiiberklaasist. Võistluslindi miinimumpikkus on 6 meetrit, kaal 35 grammi. Lindikepi pikkus on 50-60 cm. Lint ja kepp kinnitatakse omavahel karabiiniga või ka nööri abil punutud peenikese köiega.

Vedik on bambusest, plastist või fiiberklaasist kepi külge kinnitatud pikk linik.

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

<b>Lindi hoog</b>	– kaaretaoline liigutus lindiga
<b>Lindi ring</b>	– ringitaolise liigutuse sooritamine käe ja lindiga eespinnas, külgpinnas jne
<b>Lindi püstsakid</b>	– lindi siksaki-taoline liikumine püstselt, mida sooritatakse käe liigutustega üles-alla
<b>Lindi rõhtsakid</b>	– lindi siksaki-taoline liikumine rõhtsalt, mida sooritatakse käe liikumisega vasakule ja paremale (paremale, vasakule)
<b>Lindi püstspiraal</b>	– lindi spiraalitaoline liikumine, mis moodustub üksteisele järgnevatest lindi rõhtringidest. Spiraali joonis on püstne
<b>Lindi rõhtspiraal</b>	– lindi spiraalitaoline liikumine, mis moodustub üksteisele järgnevatest püstringidest. Spiraali joonis on rõhtne
<b>Lindi kaheksa</b>	– 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)
<b>Lindi kinnine kaheksa</b>	– lindi kaheksa, kusjuures hoida teise käega lindi teisest otsast Käsi liigub väiksema amplituudiga lindiga kaasa
<b>Lindi vise</b>	– lindi viskamine üles
<b>Lindi püüe</b>	– lindi haaramine pärast viset
<b>Lindi üleandmine</b>	– lindi andmine ühest käest teise harjutust katkestamata
<b>Lindi ümberhaare</b>	– lindi haarde või hoide muutmine



## **KURIKAD (VIMPEL)**

Kurikaid kasutatakse paaris, s.t. võimlejal on käes kaks kurikat. Kurikatega sooritatakse "veskeid", žongleeritakse, tehakse väikesi ja suuri viskeid nii ühe- kui ka kahekaupa.

Kurikad on valmistatud puust, plastist või kummist. Võistluskurikate pikkus on 40-50 cm, kurikapea diameeter maksimaalselt 3 cm ja ühe kurika miinimumkaal 150 grammi.

Vimpel on kepi külge kinnitatud võrdhaarse kolmnurga kujuline lendlevast, kergest riidematerjalistlipp. Kepi otsas on käepidemeks nupp (vimpli pea). Kui käed koos vimpliga tõstetakse kõrvale, ulatuvad vimpli otsad maha.

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

- Kurika hoie** – kurika otsa (nuppu) hoitakse kõverdatud sõrmede ja pöidla vahel nii, et kurikas saaks vabalt liikuda
- Kurika hoog** – hooga sooritatud kaaretaoline liigutus kurikaga
- Kurika väike ring** – ringitaolise liigutuse sooritamine kurikaga randmest
- Kurika väike ring käe ees** – ring, mis sooritatakse eespool kätt
- Kurika väike ring käe taga.** – väike ring, mis sooritatakse tagapool kätt
- Kurika väike ring käe peal.** – väike ring, mis sooritatakse ülevalpool kätt rõhtpinnas
- Kurika väike ring käe all** – väike ring, mis sooritatakse rõhtpinnas allpool kätt
- Kurika keskmine ring (ees, kõrval, taga)** – ringitaoline liigutus kurikaga küünarliigesest (ees, kõrval, taga)
- Kurika suur ring (ees, kõrval)** – ringitaoline liigutus kurikaga õlaliigesest (ees, kõrval)
- Kurika kahetaktiline veski** – väikeste ringide kombinatsioon, mida sooritatakse kahe kurikaga. Lähteasendis on käed ees koos, parem käsi peal: parema käega väike ring vasakult alla. Vasaku käega väike ring vasakult alla, tuues peale poole vasaku käe, parema käe väike ring paremale alla ja vasaku käega väike ring paremale alla. Ringid sooritatakse liitselt
- Kurika kolmetaktiline veski** –väikeste ringide kombinatsioon, mida sooritatakse kahe kurikaga. Lähteasendis on käed ees koos, parem käsi peal: parema käega väike ring vasakult alla. Vasaku käega väike ring vasakult alla ja vasak käsi peale poole. Parema käega väike ring vasakule alla, vasaku käega väike ring paremale alla, parema käega väike ring paremale alla ja parem käsi peale, vasaku käega väike ring paremale alla. Ringid sooritatakse liitselt
- Kurika vise** – kurika viskamine üles
- Kurika püüe** – kurika haaramine pärast viset
- Kurika üleandmine** – kurika andmine ühest käest teise harjutust katkestamata

**Kurika ümberhaare** – kurikas (kurikad) haaratakse teise käega

## **LINIK**

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

**Liniku kaugem serv** – liniku serv, mis on võimlejast kaugemal

**Liniku lähem serv** – liniku serv, mis on võimlejale lähemal

**Liniku hoie** – liniku hoidmine sõrmedega pikemast või lühemast servast, ühest nurgast jne

**Pealthoie** – hoie mõlema või ühe käe sõrmedega, peopesa suunatud alla

**Althoie** – hoie mõlema või ühe käe sõrmedega, peopesa suunatud üles

**Liniku hoie otsast** – hoie liniku lähem serv peos

**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 pall** – kahe käe hoidega liniku laiemast servast, ühe käe kaar kõrvalt-ülalt sisse ja käte ümberhaare

**Liniku liblikas** – mõlema käe pealthoie liniku pikemast servast, linik ees: viiakse kokku käeseljad ja sooritatakse käteringid üles välja, tuuakse peopesad kokku ja sooritatakse ring alla välja

**Liniku kaheksa** – mõlema käe pealthoidega liniku laiemast servast või ühe käe hoidega liniku nurgast sooritatakse linikuga kaheksataoline liigutus. Kusjuures ühe käega sooritatakse altkaarega vastaspoolne ring ja järgnevalt altkaarega ring, mõlema käega kaheksad, 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

## KEPP

Kepp on pilliroost, plastmassist või puust varb.

Kepiharjutuste kirjeldamisel pealthoiet kepi otstest eraldi ei märgita. Näit: kepp ees. Sel juhul on kepp rõhtsalt ees, mõlema käe pealthoidega kepi otstest.

<b>Pealthoie</b>	– hoie mõlema või ühe käega kepi otstest, pihud (pihk) allapoole
<b>Althoie</b>	– hoie mõlema või ühe käega kepi otstest, pihud (pihk) ülespoole
<b>Segahoie</b>	– hoie mõlema käega kepi otstest, üks käsi pealt, teine althoides
<b>Pöördhoie</b>	– hoie kepi otstest sissepööratud käega (kätega)
<b>Sulghoie</b>	– hoie kepi otstest käed koos
<b>Kepi lähem ots</b>	– kepiots, mis on võimlejale lähemal
<b>Kepi kaugem ots</b>	– kepiots, mis on võimlejast kaugemal
<b>Kepi vaba ots</b>	– kepiots, millest ei hoita kinni
<b>Kepi asendid</b>	– kepp võib olla rõhtsalt (horisontaalselt): mõlemad otsad võimlejast ühekaugusel või üks ots võimlejast kaugemal; püsti (vertikaalselt) või kaldu. Kepi asendite märkimisel loetakse põhiasendiks rõhtasendeid, kus kepi otsad on võimlejast ühekaugusel, 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“
<b>Kepp all</b>	– kepp rõhtsalt ees, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, mõlema käe pealthoidega kepi otstest, käed all
<b>Kepp ees</b>	– kepp rõhtsalt ees, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, mõlema käe pealthoidega kepi otstest, käed ees
<b>Kepp ees-all</b>	– kepp rõhtsalt ees, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, mõlema käe pealthoidega kepi otstest, .....
<b>Kepi hoie otstest</b>	– kepi haare kahe käega kepi otstest
<b>Kepp pihkude vahel</b>	– kepp pihkude vahel segahoides
<b>Kepp ees maas</b>	– kepp on asetatud rõhtsalt võimleja ette maha, kepiotsad võimlejast ühekaugusel
<b>Kepp vasakul (paremal)</b>	– kepp rõhtsalt kõrval, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, käe (käte) pealthoidega, käsi (käed) all. Üks kehast eespool, teine tagapool
<b>Kepp vasakul (paremal) kõrval</b>	– kepp rõhtsalt kõrval, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, käe (käte) pealthoidega, käsi (käed) tõestatud öla kõrgusele

<b>Kepp vasakul-all (paremal-all)</b>	– kepp rõhtsalt kõrval, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, käe (käte) pealhoidega, käsi (käed) vasakul-all (paremal-all)
<b>Kepp vasakul-ülal (paremal-ülal)</b>	– kepp rõhtsalt kõrval, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, käe (käte) pealhoidega, käsi (käed) vasakul-ülal (paremal-ülal)
<b>Kepp vasakul (paremal) maas</b>	– kepp on asetatud rõhtsalt võimleja kõrvale maha, kepiotsad võimlejast ühekaugusel
<b>Kepp taga</b>	– kepp on rõhtsalt taga, mõlemad kepiotsad on võimlejast ühekaugusel, mõlema käe hoidega käed all
<b>Kepp taga maas</b>	– kepp on asetatud rõhtsalt võimleja taha maha, kepiotsad on võimlejast ühekaugusel
<b>Kepp ülal</b>	– kepp on rõhtsalt pea kohal, mõlemad kepiotsad võimlejast ühekaugusel, pealhoidega kepi otstest käed ülal
<b>Kepp ees piki</b>	– kepp on ees noolteljel, üks kepiots on võimlejale lähemal, teine kaugemal. Kahe käe hoide korral hoiab üks käsi keppi teisest eestpoolt
<b>Kepp kõrval piki</b>	– kepp on kõrval rõhtteljel, üks kepiots on võimlejale lähemal, teine ots kaugemal
<b>Kepp taga piki</b>	– kepp on keha taga noolteljel, üks kepiots on võimlejale lähemal, teine ots kaugemal
<b>Kepp ülal piki</b>	– kepp on üleval rõhtsalt (noolteljel), kahe käe hoide korral üks käsi hoiab keppi eestpoolt, teine tagantpoolt
<b>Kepp ees (kõrval, taga)</b>	– kepp on asetatud ette (kõrvale, taha) maha, üks kepiots on võimlejast kaugemal. Ees või taga on kepp asetatud noolteljele, kõrval rõhtteljele
<b>Kepp püsti</b>	– kepp vertikaalselt
<b>Kepp ees (kõrval, taga, ülal) püsti</b>	– kepp ees (kõrval, taga, ülal) ühe otsaga üles, teisega alla
<b>Kepp ees (kõrval, taga) püsti maas</b>	– kepp ees (kõrval, taga) püsti, toetudes ühe otsaga maha
<b>Kepp kaldu</b>	– asend, kus kepp ei ole rõht- ega püstiasendis. Kirjeldamisel tuleb märkida asend ja millises suunas on kepp kaldu
<b>Kepp õlal</b>	– kepp püstiselt, hoidega alumisest otsast, käsi all. Kepp toetub õlale
<b>Kepi hoog</b>	– hooga sooritatud kaaretaoline liigutus kepiiga
<b>Kepi pendeldamine</b>	– kepi liikumine antud amplituudi ulatuses
<b>Kepi pööramine</b>	– aeglane kepi asendi muutmine ümber kepi piki või risttelje
<b>Kepi pöörlemine</b>	– kepi keeramine ümber risttelje sõrmede vahel või ümber labakäe ilma seisakuteta

<b>Kepi veeretamine</b>	– kepi veeretamine käega (teise kepiga) lükates mööda maad
<b>Kepi veere (veeremine)</b>	– kepi veeremine (veere) mööda keha (kätt, jalga, selga jne.)
<b>Kepi ring</b>	– hoidega kepi otsast ringitaolise liigutuse sooritamine kepiga, kusjuures käsi liigub kaasa randmest
<b>Kepi kaheksa</b>	– hoidega kepi otsast kaheksataoline liigutus, mis koosneb kahest järgnevast ringist. Esimene ring sooritatakse pealt- (alt-) hoidega, teine ring randme pöördega alt- (pealt-) hoides
<b>Kepi vise</b>	– kahest või ühest käest kepi vise üles
<b>Kepi püüe</b>	– kahe või ühe käega kepi haaramine pärast viset
<b>Kepi üleandmine</b>	– kepi andmine ühest käest teise harjutust katkestamata
<b>Kepi ümberhaare</b>	– kepi haare või hoide muutmine

## RIISTHARJUTUSTE TERMINID

### VÖIMLEMISRIISTAD

<b>eri kõrgusega rööbaspuud</b>	- eri kõrgusel, üks rööbas teisest 59 cm kõrgemal
<b>hobune piki</b>	- hüpperiist pikiteljega hoojooksu suunas
<b>hobune risti</b>	- hüpperiist pikiteljega hoojooksu suunas risti
<b>hoolaud</b>	- elastne äratõuget tugevdav erikonstruktsiooniga laud
<b>hüppelaud</b>	- toenghüpete sooritamiseks nahaga kaetud laud
<b>kang</b>	- 240 cm pikkune terasvarb läbimõõduga 2,7-2,8 cm postide kõrgus reguleeritav
<b>kits</b>	riist toenghüpete sooritamiseks, kõrgus reguleeritav
<b>käsirööbaspuud</b>	20-40 cm kõrgused rööpad, vahekaugus reguleeritav
<b>poom</b>	6 m pikkune, 10 cm laiune, põrandast 120cm kõrgusel asetsev pinnas
<b>rõngad</b>	- 18 cm läbimõõduga puidust liimitud, trossidelrippuvad rõngad. Riputuspunkt põrandast 550 cm, rõngaste vahe 45-50 cm
<b>rööbaspuud</b>	- ovaalsed (41x45 mm) metallsüdamikuga ja puust kattegavarvad (pikkus 350 cm), kinnitatud metallalusele
<b>sanghobune</b>	- sangadega võimlemishobune, kasutusel meeste programmis
<b>trapets</b>	- trosside külge kinnitatud rippkang
<b>varbsein</b>	- koosneb 280-320 cm kõrgustest peeltest, mis on ühendatud 100 cm pikkuste varbadega

- vedruhoolaud** - suure paiskejõuga kaldpind, mis kinnitub leht-või spiraal vedrudele toetuva alusele kaugema otsaga
- võimlemiskast** - neljast raamist ja polsterdatud kaanest koosnev riist akrobaatika ja hüpete tarbeks

## ASENDID

Võimleja lähteasend, hetkpüsi või püsiasiend riistal

- Kinnerripe** - rippumine ühel või mõlemal kindrel
- Käsivarstoeng** - käte toetus kogu pikkuses riistale
- Küünarvarstoeng** - küünarvarte toetus riistale
- Nurktoeng** - toengus jalad tõstetud ette
- Ripe** - õlavöö hoidepinnast madalamal
- Ripplamang** - jalgade toeng aluspinnaga teravnurga all
- Rippseis** - jalgade toeng aluspinnaga nürinurga all
- Risttoeng** - rõngastel toeng kõrvaleviidud kätega
- Risttoeng** - tირiasend rõngastel kõrvaleviidu kätega
- kätelseisus**
- Pöördristtoeng** - rõngastel toeng, üks käsi ees vasakul, teine taga paremal
- Tagatoeng** - võimleja asend eespool toetuspunkte
- Tagaripe** - ripe seljati riistale, käed pealthoides
- Toeng** - õlavöö hoidepinnast kõrgemal
- Toengiste** - iste riistal käte toenguga
- Õlgadelseis** - tირiasend õlgadel rööbaspuudel või ühel õlal poomil

## HOIDED

Toengu või kinnihoidmise viis riistal

- Althoie** - hoie rippes või toengus, pöidlal väljaspool
- Pealthoie** - hoie rippes või toengus, pöidlal seespool
- Pöördhoie** - toengseisus pihk pööratud kõrvale
- Risthoie** - hoie ristatud käsivartega
- Segahoie** - üks käsi pealt, teine althoides
- Sügavhoie** - hoidmisviis rippes, toetuspunkt randmele võimalikult lähedal

## HÖÖR ID

Võimleja ringliikumine (hobusel ring) ümber hoidetelje

<b>Harkhäär</b>	- ringliikumine, mille sooritamisel on jalad harkis (kangil) või häär sooritatakse harkis hoitud jalgade reitel (röobaspuudel)
<b>Häär röobaste all</b>	- ringliikumine, mis algab toengust langemisega rippesse, jätkuva pöörde ajal ümber rõhttelje ümberhaare rippesse, toengusse käsivartele, toengusse, õlgadelseisu või kätelseisu
<b>Häär õlavartel</b>	- ringliikumine õlavartel hooga ette või taha röobaspuudel läbi tiriasendi õlavartel
<b>Kinnerhäär</b>	- ringliikumine, mis algab käärtöengust langemisega ette (taha) ja kindre haardega riistast ja lõpeb käärtöengus. Keerukam sõsarelement, kinnerhäär kahega käte hooga, algab tagatöengust mõlema kindre haardega kangist ja tahalangemisel käte hooga üles
<b>Käärhäär ette</b>	- ringliikumine, mis algab käärtöengust jala haardeliigutuse ja langemisega ette, käed althoides
<b>Käärhäär taha</b>	- ringliikumine, mis algab käärtöengust jala haardeliigutuse ja langemisega taha, käed pealthoides
<b>Suurhäär</b>	- ringliikumine kangil või rõngastel, iseloomulikuks tunnuseks on raskuskeskme ulatuslik eemaldamine liikumise teljest Suurhäär ette sooritus althoides, taha pealthoides. Suurhäär tagarippes siduva ühendina sooritatakse kombinatsioonis nii ette kui taha
<b>Tagatöengust häär</b>	- uppasendis häär ette, käed althoides uppasendis häär taha, käed pealthoides
<b>Taldhäär</b>	- ringliikumine uppasendis, tallad kangil, liikmissuunast olenevalt käte alt või pealthoie (taha - pealthoie)
<b>Toenghäär</b>	- ringliikumine kangil, mis algab jalgade hooga taha ja ette ning kere langemisega taha, käed pealthoides. Häär võib lõppeda toengus, kätelseisus või üleminekuga rippesse
<b>Toenghäär ette</b>	- ringliikumine, mis algab toengust langemisega ette, käed pealthoides
<b>Upphäär</b>	- ringliikumine, mis algab tagatöengust upse keha langemisega ette, käed althoides (taha – pealthoie)

## **TÖUSUD**

Üleminek rippes toengusse või madalamast toengust kõrgemale. Sooritatakse jõuga (jõutõus), hooga (hoogtõus), siruliigutusega (sirutõus)

<b>Hoogtõus</b>	- röobaspuudel käsivartelt hooga ette (taha) tõus toengusse
<b>Jõustõus</b>	- rippes aeglane üleminek toengusse rõngastel, röobastel, kangil

<b>Käärtõus</b>	- tõus uppripest käärtõengusse ühe jala sirutamise ja üle kangi
<b>Sirutõus</b>	- uppripest siruliigutusega tõus toengusse
<b>tagatoengusse</b>	- uppülehooga rippes siruliigutusega tõus tagatoengusse
<b>taha</b>	- uppülehoog rippes ja tahakiikel sirutusega tagatoengusse
<b>Tireltõus</b>	- jõu või hooga üleminek rippes toengusse, horisontaalpinna läbivad esimesena jalad

## TOENGHÜPE

Hoojooksu ja hoolaualt tõukega saadud liikumiskiiruse kasutamine. Hüpperiista ületamiseks teatava kehaasendiga. Lennu ulatust tõstab käte toeng riistale

<b>Kägarhüpe</b>	-riista ületamine kägarasendis
<b>Lendhüpe</b>	-riista ületamine sirutatud või ülesirutatud horisontaalasendis
<b>Nurkhüpe</b>	-hüpe hoolaualt ühe jala tõuke ja teise hooga ette. Tõukejalg sirutatakse hoojala kõrvale, riist ületatakse nurkse kehaasendiga. Hüpperiist risti hoojooksu suunale
<b>külghoojooksult</b>	- Hoolaud riista kõrval, toeng ühe käega enne, teisega pärast riista ületamist
<b>vasakule</b>	- hobune risti hoojooksu suunal kahelt jalalt tõukele järgneb pööre vasakule, riist ületatakse nurkse kehaasendiga. Käed tõukavad vahelduvalt (vasak parem), maandatakse vasakküljet riistale
<b>Poolharkhüpe</b>	- riista ületamisel üks jalg sirgelt kõrval, teine kagardatud ja ületab riista käte vahelt
<b>Pöördhüpe</b>	- pööre enne käte (üksikud hüpped) toengut või pärast käte toengut näiteks harkhüpe taha
<b>Upphüpe</b>	- riista ületamine uppasendis
<b>Tirelringhüpe</b>	- riista ületamine tirelringiga ette, taha või kõrvale. Tipptasemel võimlejad võivad kombineerida hüppeid pöörlemisega kolme põhitelje ümber