



2	Begriffe und Fachsprache	2
2.1	Fachbegriffe der funktionellen Anatomie	3
2.2	Grundbegriffe der Fachsprache im Gerätturnen	7
1	Körperhaltungen	8
2	Kopfhaltungen und Kopfbewegungen	.9
3	Beinhaltung	9
4	Armhaltung und Armbewegungen	9
2.2.1	Griffformen	10
2.2.2	Das Verhalten Körpers in Bezug zum Gerät	12
2.2.3.	Bewegungs- und Drehrichtungen	13
2.2.4.	Vorschlag zur Bezeichnung von Schwüngen und freien Drehungen	17

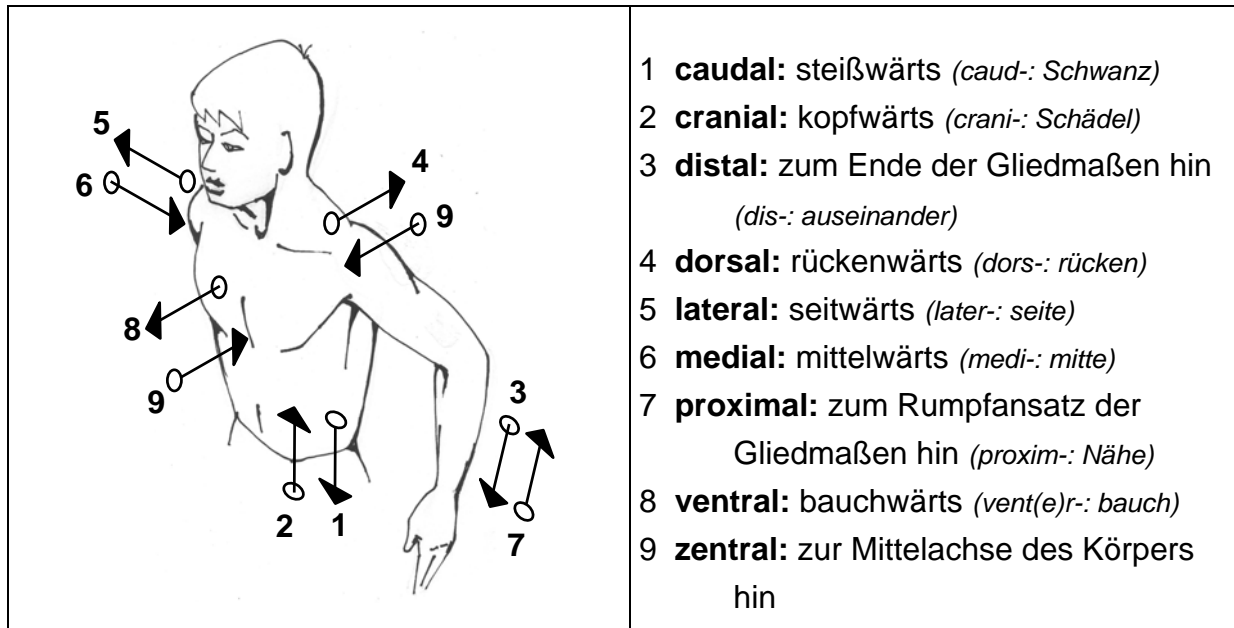
2 Begriffe und Fachsprache

Wie in jedem anderen Fachgebiet bedarf es auch in der Bewegungslehre allgemein sowie in der Bewegungslehre und Methodik des Turnens eines Begriffsapparates, der zu einer zweifelsfreien Verständigung führt. Subjektive Vorlieben für umgangssprachliche oder volkstümliche Benennungen mögen in dem einen oder anderen (regionalen, gruppenspezifischen, schul- oder vereinsinternen) Fall einen gewissen Vorteil besitzen und die Antipathie gegenüber einer normierten Fachsprache umgehen, nützen aber einer allgemein verständlichen Kommunikation wenig.

Somit bedarf es keiner Diskussion, dass im vorliegenden Buch ausschließlich die Fachsprache der zutreffenden Basiswissenschaften wie Physik sowie Anatomie und Physiologie des Menschen Verwendung finden (zur Fachsprache im Gerät- und Kunstturnen s. Kap. 2.2!). Da manche der Fachbegriffe nicht geläufig sind, von anderen zwecks Vermeidung von Missverständnissen gelegentlich die (lateinische) Fachversion verwendet werden muss oder – und dies gilt insbesondere für die Fachsprache Turnen - in der Literatur nicht immer zweifelsfrei definiert werden, sind im Folgenden wichtige Fachtermini in Wort und Bild erläutert. Das gilt vor allem für die Richtungen, Bewegungsmöglichkeiten, Ebenen und Achsen des menschlichen Körpers sowie für die Grundbegriffe der Turnsprache, die das Verhalten zum Gerät, die Bewegungs- und Drehrichtungen sowie die Griffformen kennzeichnen.

2.1 Fachbegriffe der funktionellen Anatomie

Die folgenden Abbildungen (Abb. 2.1 bis Abb. 2.4) zeigen Richtungen, Bewegungen, Ebenen und Achsen des menschlichen Körpers in alphabetischer Reihenfolge.



- 1 **caudal:** steißwärts (*caud-: Schwanz*)
- 2 **cranial:** kopfwärts (*crani-: Schädel*)
- 3 **distal:** zum Ende der Gliedmaßen hin
(*dis-: auseinander*)
- 4 **dorsal:** rückenwärts (*dors-: rücken*)
- 5 **lateral:** seitwärts (*later-: seite*)
- 6 **medial:** mittelwärts (*medi-: mitte*)
- 7 **proximal:** zum Rumpfansatz der
Gliedmaßen hin (*proxim-: Nähe*)
- 8 **ventral:** bauchwärts (*vent(e)r-: bauch*)
- 9 **zentral:** zur Mittelachse des Körpers
hin

Abb. 2.1: Richtungsbezeichnungen am menschlichen Körper

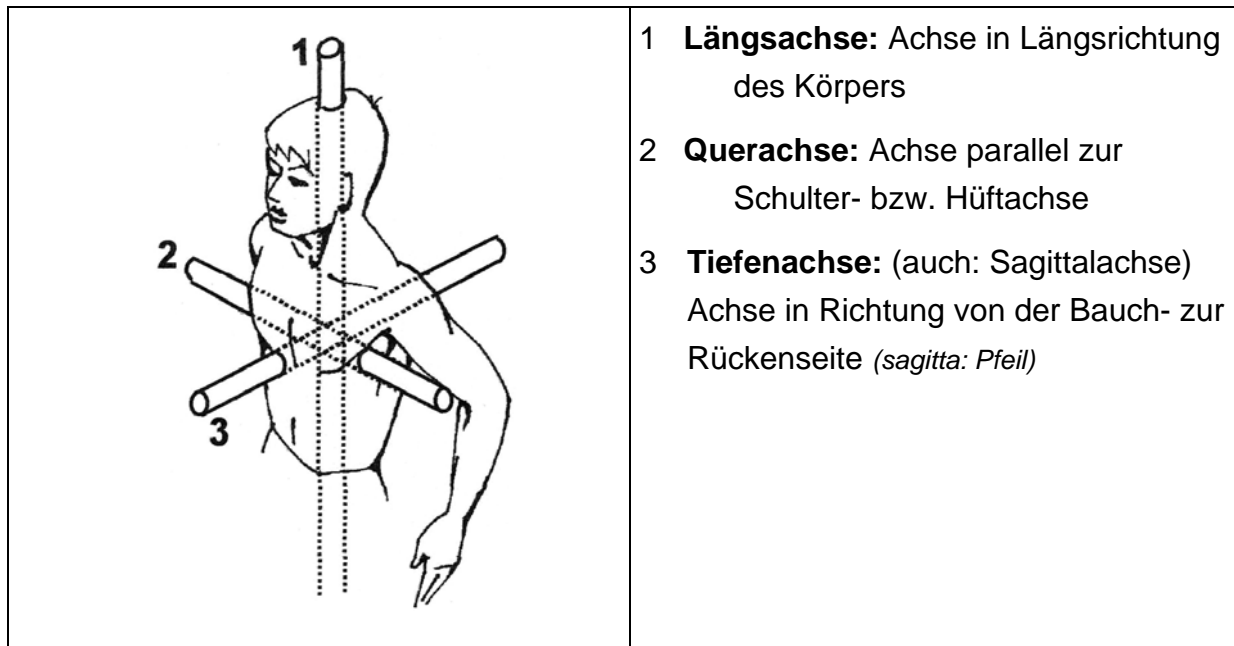


Abb. 2.2: Hauptachsen des menschlichen Körpers

Drehungen des gesamten Körpers können um die unterschiedlichsten Achsen erfolgen. Die drei **Hauptachsen**, die den drei Richtungen des Raumes (des Koordinatensystems) entsprechen, sind in Abb. 2.2 dargestellt. Dementsprechend können Bewegungen in verschiedenen, in Abb. 2.3 wiedergegebenen Körperebenen ablaufen.

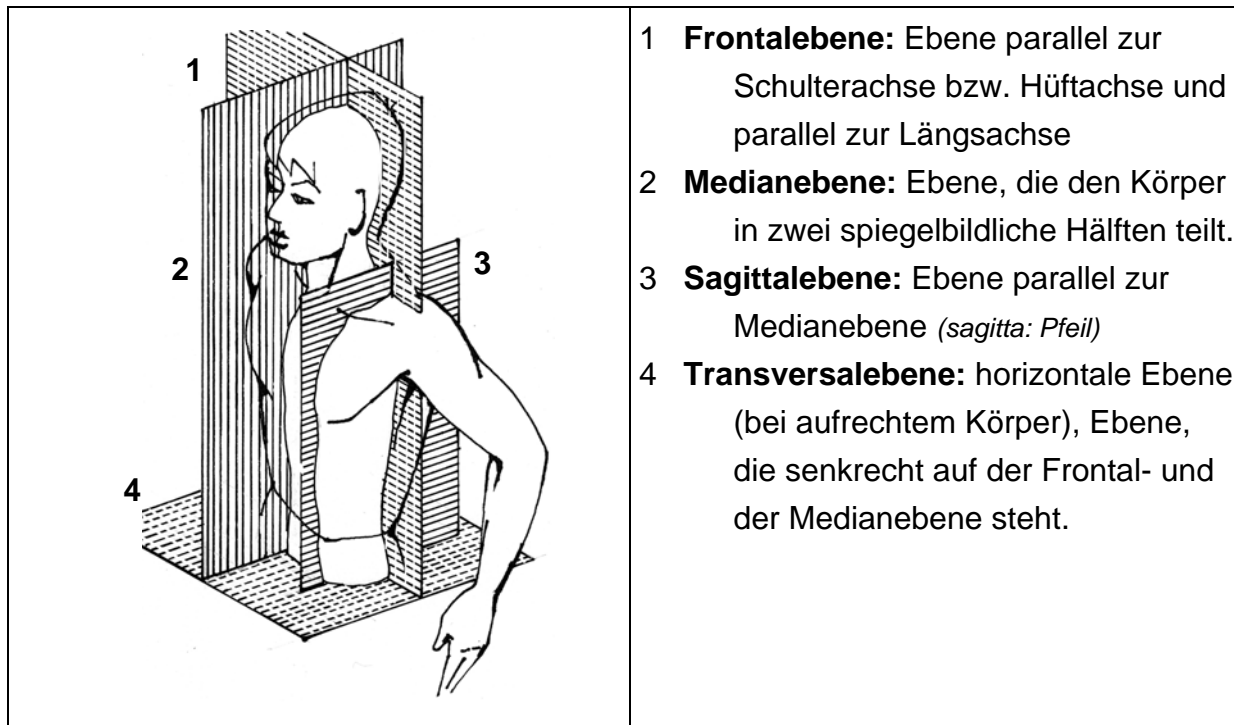


Abb. 2.3: Hauptebenen des menschlichen Körpers

Bei den Bewegungen der Gliedmaßen des menschlichen Körpers spielt insbesondere die Bewegungsfreiheit der Arme in Bezug zum Rumpf, die Spreizfähigkeit (Abduktion) der Beine sowie die Beugefähigkeit im Hüftgelenk für das akrobatische Turnen eine besondere Rolle. Die zugehörigen Fachbegriffe aus der funktionellen Anatomie sind in Abb. 2.4 erläutert.

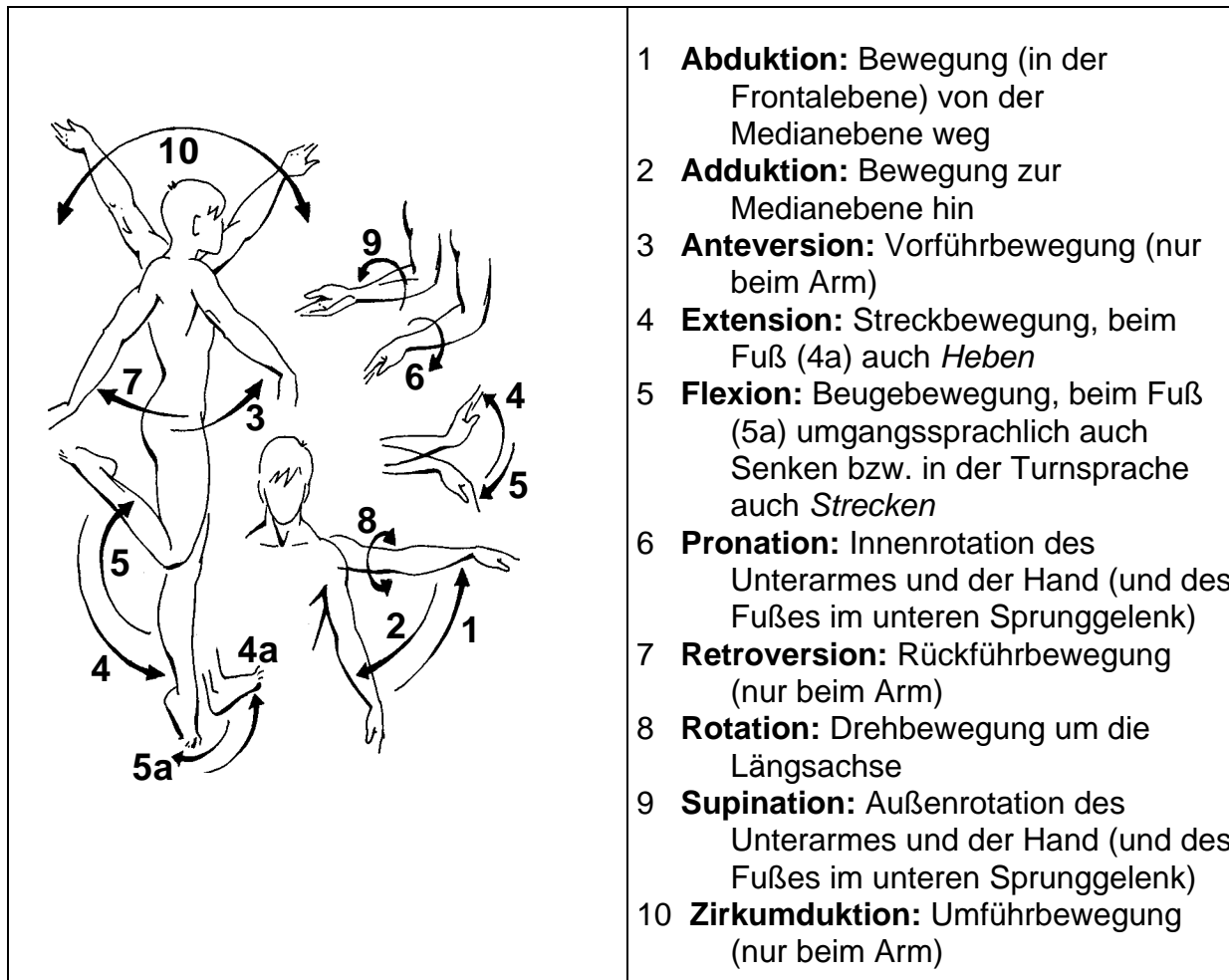


Abb. 2.4: Bewegungen und Bewegungsrichtungen des menschlichen Bewegungsapparates

2.2 Grundbegriffe der Fachsprache im Gerätturnen

Leider ist man noch weit davon entfernt, ein einheitliches System zweifelsfreier Bezeichnungen für die im Gerätturnen verwendeten Fertigkeiten, Einzelbewegungen oder „Übungen“ zur Verfügung zu haben. Das mag daran liegen, dass sich die Fachbezeichnungen im Laufe der historischen Entwicklung des Turnens verändert haben. Das kann aber auch dadurch verursacht sein, dass sich durch die Entwicklung in der Bewegungstechnik Einzelfertigkeiten im Ablauf derart verändert haben, dass die ursprüngliche Bezeichnung dem Charakter der Bewegung nicht mehr gerecht wird. Und schließlich haben unterschiedliche Konzepte in der Bewegungsanalyse turnerischer Fertigkeiten (z.B. nach funktionellen oder strukturellen oder eigenmotorischen Kriterien) zu unterschiedlichen Bewertungen der verwandtschaftlichen Zuordnung verschiedener Übungen und – verbunden damit – zu unterschiedlichen Bezeichnungen geführt.

Das wird schon allein an dem Begriff „Turnübung“ deutlich, unter dem man ein einzelnes turnerisches Element, etwa die „Rolle vorwärts in den Stand am Boden“ oder den „Rückschwung im Stütz in den Handstand am Barren“, oder eine komplette Bewegungsfolge in Form einer Pflichtübung oder Kürübung, wie sie im Wettkampf zu demonstrieren ist, verstehen kann. Zusätzlich sind Begriffe wie „turnerische Fertigkeit“, „Verbindung“, „Technik“, „Bewegungsablauf“ u.a.m. verwendbar.

Im Folgenden soll diesbezüglich kein bestimmter Begriff favorisiert, sondern je nach Sinn und Zusammenhang sowie zur Vermeidung eintöniger Wiederholungen der passendste Begriff gewählt werden. Im Hinblick auf die Griffformen (Kap. 2.2.1), das Verhalten des Körpers in Bezug zum Gerät (Kap. 2.2.2) und die Bewegungsrichtungen (Kap. 2.2.3) werden exakte Definitionen eingehalten. In Bezug auf die Übungsbezeichnungen werden in Kap. 2.2.4 grobe Regeln definiert.

In Ergänzung und zum Teil im Gegensatz zu den in der Anatomie verbindlichen Begriffen sind in der Sport- und Turnpraxis häufig abweichende Bezeichnungen für Körperhaltungen und Körperbewegungen zu finden:

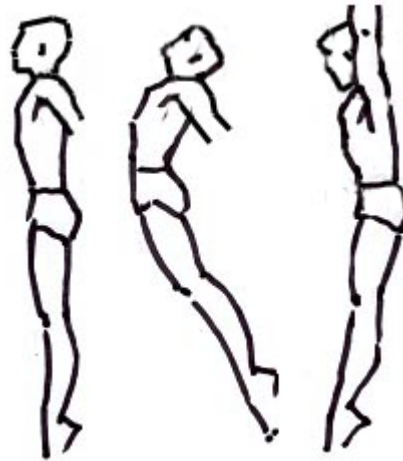


Abb. 2.5: Unterschiedliche Körperhaltungen

Körperhaltungen:

1.1 **Gestreckter Körper:** der Körper ist vom Kopf bis zu den Füßen gerade gestreckt. Alle Körpersegmente befinden sich auf einer Geraden (Abb. 2.5, links).

1.2 **Überstreckte Körperhaltung** (auch: Hohlkreuzhaltung): Die Wirbelsäule ist überstreckt (= dorsal-flektiert), das Hüftgelenk befindet sich in maximaler Streckposition (Abb. 2.5, mitte).

1.3 **„Gebundene“ Körperhaltung** (auch: „bauchhohle“ bzw. gespannte Körperhaltung, „Schiffchenhaltung“): Durch Aufbau einer muskulären Körperspannung, insbesondere durch Spannung der Bauch- und Gesäßmuskulatur ist die Wirbelsäule leicht gerundet und die Hüft etwas angewinkelt (Abb. 2.5, rechts).

1.4 **„Gebückte“ Körperhaltung** bezeichnet eine Haltung mit gestreckten Beinen, aber stark gebeugten Hüftgelenken.

2. Kopfhaltungen und Kopfbewegungen:

Durch Beugen oder Strecken (=Dorsalflexion) der Halswirbelsäule lässt sich die Körperhaltung steuern (s. Abb. 2.5 und Kap. 5). Dies wird in der Sportpraxis bezogenen Umgangssprache häufig durch „den Kopf auf die Brust nehmen“, „den Kopf in den Nacken nehmen“ umschrieben.

3. Beinhaltung:

3.1 Die **Beinstreckung** ist ein wesentliches Ausführungskriterium im Gerätturnen. Diese kann, wie im wettkampfmäßigen Gerätturnen, durch Muskelaktivität garantiert werden. Sie kann aber auch eher passiv erfolgen, indem bei entspannter Muskulatur die Kniegelenke durch äußere Einflüsse (Gewichtskraft, Trägheitskraft) gestreckt gehalten werden. In diesem Fall lässt sich die Bezeichnung „Beine lang lassen“ finden, allerdings in dem Bewusstsein, dass u.U. die Streckung nicht perfekt sein kann.

3.2 Auch die „**Fußstreckung**“ gehört zu einer wettkampfgemäßen Haltung. Anatomisch handelt es sich dabei jedoch um eine Beugung (Flexion, Plantarflexion).

3.3 Als **gehockte** Beinstellung wird in der Regel eine Beinhaltung mit nahezu maximal gewinkeltem Kniegelenk bezeichnet, wobei eine Hüftbeugung beteiligt ist und zwar entweder bis zu einem 90°-Winkel oder bis zu einem Berühren der Brust durch die Oberschenkel (maximale Hockstellung). Im letzten Fall könnte man diese Haltung unter dem Oberbegriff „Körperhaltung“ führen (s.o.).

3.4 Werden im anatomischen Sinn beide Beine gleichzeitig abgespreizt (abduziert, Abb. 2.4), spricht man vom **Grätschen** der Beine. Bringt man dabei die Beine bis in die Querachse, erreicht man einen **Querspogat**. Wird ein (gestrecktes) Bein im Hüftgelenk gebeugt, das andere im Hüftgelenk gestreckt, handelt es sich um ein „**Spreizen**“ der Beine. Der zugehörige Spogat ist der **Seitspogat**.

4. Armhaltung und Armbewegungen

4.1 Die Begriffe **Vorhalte**, **Seithalte**, **Rückhalte** und **Hochhalte** der Arme ergeben sich aus der entsprechenden Armposition im aufrechten Stand. Sie sollten in anderen Körperpositionen jedoch beibehalten werden. In der Handstandposition, in der die Arme in bezug zur Umwelt nach unten weisen, befinden sie sich nach wie vor in der **Hochhalte**.

4.2 Werden mit den Armen dann, wenn mit den Händen ein Gerät ergriffen wird, Zirkumduktionsbewegungen (Umführbewegungen, Abb. 2.4) durchgeführt, wird dies „Ein- und Auskugeln“ genannt. Ein **Einkugeln** liegt dann vor, wenn sich die Arme aus einer Vorhalte über die Hochhalte in eine Rückhalte bewegen. Im entgegengesetzten Fall spricht man vom **Auskugeln**. Bei grifffesten Händen

müssen bei diesen Bewegungen die Arme um die Längsachse rotieren und gelangen von einer Griffform in eine andere (s. Kap. 2.2.1, Kap. 4.5 und Abb. 4.25).

2.2.1 Griffformen

Die Möglichkeiten, das Turngerät mit beiden Händen zu ergreifen, verlangt je nach Ausrichtung des Gerätes bzw. Position des Turnenden zum Gerät eine mehr oder weniger starke Rotation des Unterarms mit der Hand bzw. des gesamten Armes. In Abb. 4.6 werden die Griffformen in einer aufsteigenden Reihe dargestellt, beginnend mit dem Kammgriff (1), bei dem Arm, Unterarm und Hand die weiteste Auswärtsrotation, die der Bewegungsapparat zulässt, einnehmen, bis zum Ellgriff am Reck (4b), bei dem Arm, Unterarm und Hand weitest möglich einwärts rotiert werden müssen (s. auch Kap. 4.5).

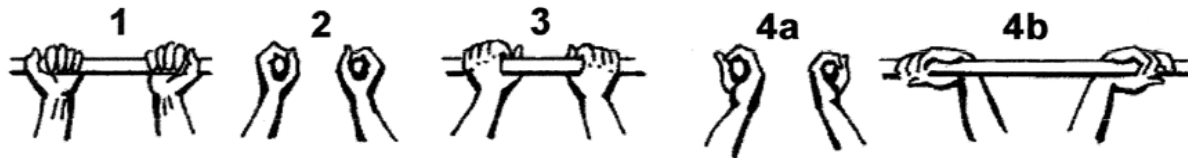


Abb. 4.6: Griffformen im Gerättturnen, bezogen auf eine Stellung, in der sich die Arme in Schulterhöhe vor dem Körper befinden

- 1 **Kammgriff:** Die Fingerspitzen weisen zum Gesicht des Turners.
- 2 **Speichgriff:** Der Turner schaut auf die Daumenkante – Speichenseite - der Hand.
- 3 **Ristgriff:** Der Turner schaut auf die Handrücken (= Handriste).
- 4a und 4b **Ellgriff** am Barren und Reck: Der Turner schaut auf die Kleinfingerkante - Ellenseite - der Hand.

Zusätzlich zu diesen Grundgriffarten gibt es noch eine Vielzahl von Griffformen, bei denen beide Hände jeweils eine andere Grundgriffart zeigen und/oder sich unter- oder überkreuzen oder in spezieller Weise das Gerät ergreifen:

Zwiegriff: Jede Hand hat eine andere Grundgriffart (z.B.: eine Hand Rist-, die andere Hand Kammgriff, oder die eine Hand Ell-, die andere Speichgriff).

Kreuzgriff: Die Arme werden bei der Ausführung eines Griffes gekreuzt, dabei können die Hände unterschiedliche Griffarten zeigen (z.B.: Die rechte Hand greift mit Ristgriff, die linke Hand kreuzt unter der rechten hindurch und greift mit Kammgriff).

Ballengriff: Die Hände werden am Barren oder an den Ringen derart von oben auf die Griffstelle gesetzt, dass die Daumenballen den Halt vermitteln.

(Gelegentlich werden bei den Griffformen auch Helfergriffe behandelt. Dies soll hier aber erst im Kap. 7.3.4.4 erfolgen.)

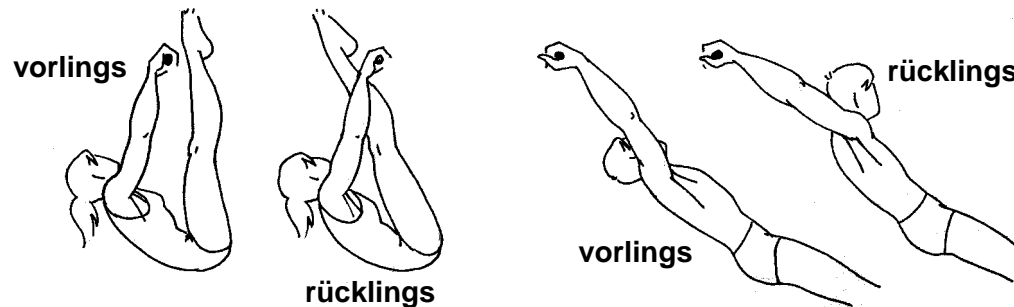


Abb. 2.7: Vorlings-Verhalten (jeweils linke Figur) und Rücklings-Verhalten (jeweils rechte Figur) beim gewinkelten Sturzhang (= Kipphang; links) und im Langhang (rechts)

2.2.2 Das Verhalten Körpers in Bezug zum Gerät

Bei den Bezeichnung für die Stellung der Körperseite zum Gerät unterscheidet man, ob die Körpervorderseite dem Gerät zugewandt ist (**vorlings**) oder ob die Körperrückseite zum Gerät weist (**rücklings**) oder ob sich das Gerät an einer der beiden Körperseiten befindet (**seitlings**). Im letzten Fall unterscheidet man zusätzlich in **links seitlings** oder **rechts seitlings**, je nachdem, ob sich das Gerät an der linken oder rechten Körperseite befindet. Der Übergang vom Vorlings- (bzw. Rücklings-) zum Seitlingsverhalten ist fließend. Auch die Unterschiede zwischen Vorlings- und Rücklingsverhalten können gering sein, bedingt durch die oft engen Grenzbereiche, wie Abb. 2.7 darstellt.

Weitere Bezeichnungen charakterisieren die Stellung der Schulterachse des Turnenden in Bezug zur Gerätelängsachse. Bei einem **Seitstand** läuft die Schulterachse parallel zum Gerät. Beim **Querstand** bildet die Gerätelängsachse mit der Schulterachse einen rechten Winkel. Bei einem **Schrägstand** befindet sich der Turner in einer Stellung, die zwischen Quer- und Seitstand liegt. Hier lässt sich noch zwischen einem **Schrägstand vorlings**, bei dem die Körpervorderseite zum Gerät zeigt, und einem **Schrägstand rücklings**, bei dem die Körperrückseite dem Gerät zugewandt ist, unterscheiden.

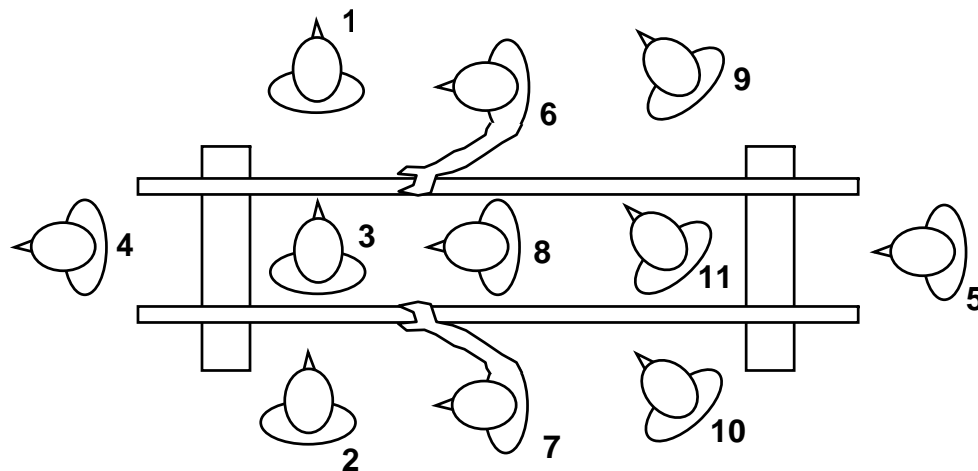


Abb. 2.8: Unterschiedliche Stellungen in Bezug zum Gerät

Aus diesen Bezeichnungen lassen sich die Beschreibungen aller denkbaren Positionen bilden (Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf die nummerierten Positionen von Abb. 2.8):

- (1.) Seitstand rücklings (am Barren: Außenseitstand rücklings)
- (2.) Seitstand vorlings (am Barren: Außenseitstand vorlings)
- (3.) Innenseitstand (nur am Barren)
- (4.) Querstand rücklings (am Barren: Außenquerstand rücklings)
- (5.) Querstand vorlings (am Barren: Außenquerstand vorlings)
- (6.) Querstand links seitlings ^{x)} (am Barren: Außenquerstand links seitlings ^{x)})
- (7.) Querstand rechts seitlings ^{x)} (am Barren: Außenquerstand rechts seitlings ^{x)})
- (8.) Innenquerstand (nur am Barren)
- (9.) Schrägstand links rücklings (am Barren: Außenschrägstand links rücklings)
- (10.) Schrägstand rechts vorlings (am Barren: Außenschrägstand rechts vorlings)
- (11.) Innenschrägstand (nur am Barren)

^{x)} In diesen Positionsbezeichnungen kann der Begriff "seitlings" fehlen.)

2.2.3. Bewegungs- und Drehrichtungen

Im Allgemeinen bewegt sich der Turner von hinten nach vorn über das Gerät (speziell beim Pferdsprung), d.h., zu Beginn der Übung befindet sich der Turner hinter dem Gerät, der ihm zugewandte Geräteteil ist das Gerätende. Nach der Übung befindet sich der Turner (in der Regel) vor dem Gerät. Diese Orientierung wird zum Teil auch auf andere Geräte übertragen.

(Beispiel: Bei einem Unterschwing vorlings rückwärts am schulterhohen Reck aus dem Stand in den Stand befindet sich der Turner zu Beginn im Stand vorlings hinter dem Reck und nach erfolgter Übung im Stand rücklings vor dem Reck.)

Bei den **Drehrichtungen** müssen Drehbewegungen um die drei Hauptachsen des menschlichen Körpers (s. Abb. 4) unterschieden werden:

Drehbewegungen um die **Längsachse** ermöglichen eine **Drehung rechts** und eine **Drehung links**. Bei der Definition dieser Drehrichtungen darf der Bezugspunkt jedoch nicht in der Umwelt gesucht werden, weil in diesem Fall bei einer Umkehrung des Körpers vom aufrechten Stand in eine „Kopfunter-Position“ die Drehrichtung umgekehrt würde (Abb. 2.9). Statt dessen ergibt sich eine zweifelsfreie Definition wie folgt: Bei einer **Drehung rechts** bewegt sich die rechte Schulter dorthin, wo sich vorher der Rücken befand, und eine **Drehung links** entsteht durch eine Bewegung der linken Schulter dorthin, wo sich vorher der Rücken befand. Diese Definitionen gelten häufig nicht für Drehungen bei Übungen, die durch die Handstandposition verlaufen: „Rad rechts“ bedeutet: „Rad zur rechten Seite“ (der rechte Arm wird zuerst aufgesetzt). Diese Bewegung beinhaltet jedoch eine Drehung **links** um die Längsachse.

Bei Drehungen um quere Achsen lässt sich die Richtung **Drehung vorwärts** bzw. **Drehung rückwärts** dann recht eindeutig festlegen, wenn sich der Turner im freien Flug um die quere Schwerpunktachse dreht. Gleiches gilt bei Vorwärts- und Rückwärtsdrehungen im Stütz am Reck. Sobald sich der Turner jedoch um eine Querachse dreht, die sich an der Körperperipherie befindet, z.B. im Langhang oder im gewinkelten Sturzhang, sollte folgende verallgemeinernde Definition angewendet werden: Bei einer **Drehung vorwärts** dreht sich der Kopf in Bezug zur Schulterachse **in** Blickrichtung. Bei einer **Drehung rückwärts** dreht sich der Kopf in Bezug zur Schulterachse **gegen** Blickrichtung (s. Abb. 2.9, rechts).

Achtung! Es darf in Anwendung dieser Definition nicht übersehen werden, dass bei einem „**Rückschwung**“ im Hang, Oberarmhang oder Stütz der Körper eine **Vorwärtsdrehung** und entsprechend bei einem „**Vorschwung**“ eine **Rückwärtsdrehung** um eine quere Achse vollzieht; s. auch Riesenumschwung vorwärts bzw. rückwärts! Unabhängig von einer vereinheitlichten Definition wird (auch in von den Turnverbänden vorgeschlagenen Fachbegriffen) oft eine konsequente Zuordnung der Drehrichtungen vernachlässigt. So heißt am Reck ein Rückschwung im Langhang in den Stütz „Stemme **rückwärts**“, ein Rückschwung im Langhang in den Handstand „Stemme **rückwärts** in den Handstand“ oder – wenn sich ein weiterer Rückschwung anschließt - „Riesenumschwung **vorwärts**“, obwohl all diese Fertigkeiten eine **Vorwärtsdrehung** um die quere Achse zeigen (teilweise wird beim Stemmumschwung die Drehrichtung verschwiegen wie bei ARNOLD / LEIRICH 2005) . Wird der Riesenumschwung dazu benutzt, um gegen Ende der Aufwärtsbewegung die Reckstange für freie Flüge zu verlassen zum Beispiel für einen Salto **vorwärts** über die Reckstang („Gaylord“), heißt der einleitende Rückschwung wieder „Stemme **rückwärts**“, obwohl die Drehrichtung bei beiden Drehbewegungen in die gleiche Richtung erfolgen.

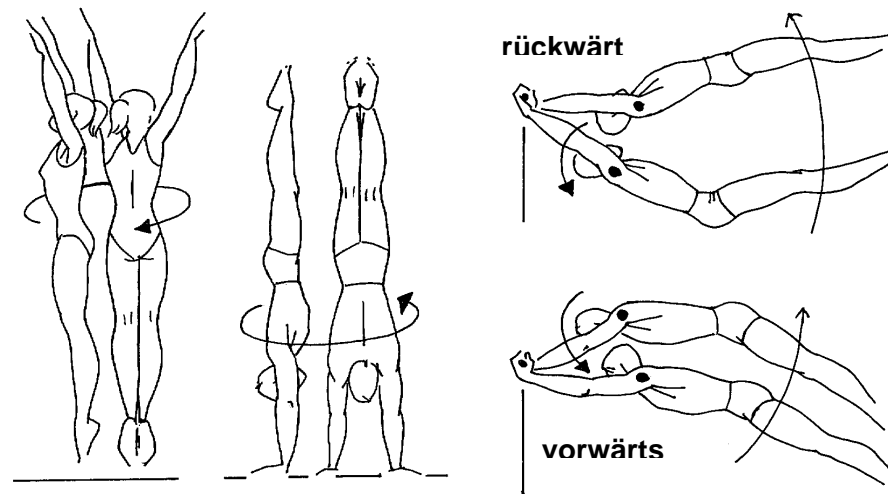


Abb. 2.9: **links:** Drehung rechts um die Längsachse beim Streck sprung und im Handstand. **rechts:** Drehung um eine starre Querachse, *oben:* Drehung rückwärts, *unten:* Drehung vorwärts. Die Bestimmung der Drehrichtung erfolgt durch die Bewegung des Kopfes in Bezug zur queren Schulterachse (schwarzer Punkt).

Drehbewegungen um eine **Tiefenachse** (Sagittalachse) treten hauptsächlich bei turnerischen Elementen am Boden und beim Pferdsprung auf. Zur Beschreibung der Drehrichtung seien folgende Definitionen empfohlen:

Drehung seitwärts rechts: Der Kopf dreht sich dorthin, wo sich vorher die rechte Schulter befand bzw. der Kopf dreht sich in Richtung der rechten Ohres.

Drehung seitwärts links: Der Kopf dreht sich dorthin, wo sich vorher die linke Schulter befand bzw. der Kopf dreht sich in Richtung des linken Ohres.

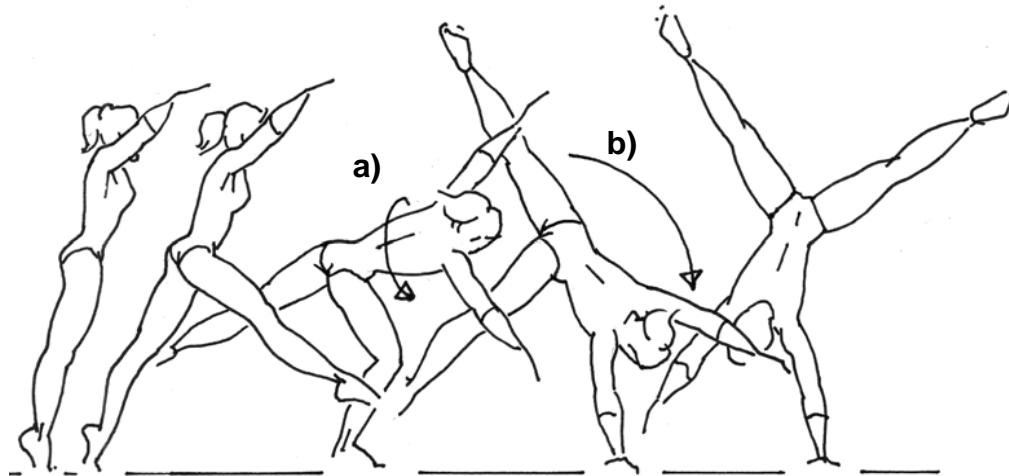


Abb. 2.10: Drehbewegungen beim Rad am Boden: a) Drehung links um die Längsachse. b) Drehung seitwärts rechts um die Tiefenachse

Ein Rad **rechts** enthält somit folgende Gesamtkörperdrehungen: Vor dem Aufsetzen der Hände dreht sich der Körper aus dem Querverhalten in ein Seitverhalten durch eine Drehung **links** um die Körperlängsachse, in der Überschlagphase erfolgt dann eine Drehung **seitwärts rechts** um die Tiefenachse (Abb. 2.10).

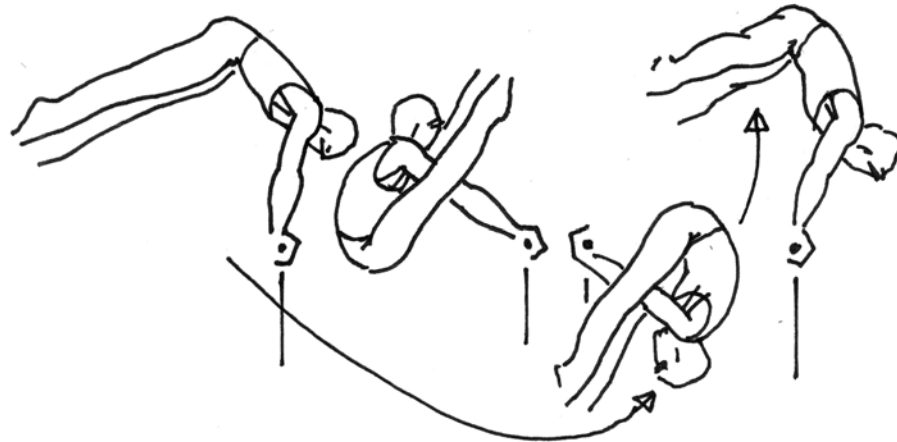


Abb. 2.11: (Felg-)Umschwung rücklings rückwärts gegrätscht (Stalder).

2.2.4 Vorschlag zur Bezeichnung von Schwüngen und freien Drehungen

Da für die Bezeichnung der einzelnen turnerischen Fertigkeiten kein zufriedenstellendes Begriffssystem vorliegt, wird für die vorliegenden Abhandlungen folgende Systematik vorgeschlagen, die sich weitgehend an den traditionellen Begriffen orientiert. Neuere Bemühungen zur Vereinheitlichung der Terminologie (beispielsweise ARNOLD / LEIRICH 2005) sind nicht schlüssig und werden zudem nicht generell und einheitlich genutzt (s. Wertungsvorschriften 2001).

Die vorgeschlagene Begriffssystematik soll weitgehend eingehalten und nur gelegentlich durch ergänzende Hinweise auf anders lautende Bezeichnungen verdeutlicht werden. Sie wird teilweise im Laufe der Kapitel 3 und 6 begründet, hier aber zur Eingangsinformation vorweggestellt.

Schwünge: Schwünge sind solche turnerische Fertigkeiten, in deren Verlauf sich der Turner um eine solche quere Achse dreht, die nicht durch den Schwerpunkt des Körpers verläuft und sich der Turner in der Regel mit den Händen am Gerät festhält.	
a) Schwünge mit vorwiegend gestreckter Hüfte:	Schwünge im Hang (Langschwünge, Schwünge im Langhang, Riesenschwünge)
b) Schwünge mit vorwiegend gebeugter Hüfte:	Schwünge im Sturzhang (Sturzhangschwünge, Felgen)
zu a) und b): Zur weiteren Differenzierung der unterschiedlichen Schwungformen genügt die Abgrenzung nur zweier Kriterien: 1. unterschiedliches funktionales Positionsniveau: 1.: Stand oder Hang. 2.: Stütz oder Handstand); 2. vollendete Umdrehung um die Querachse (Auf-, Ab- und Umschwung) oder keine abgeschlossene Umdrehung (Unterschwung). Im Einzelnen:	
Aufschwung: von einem niederen Niveau auf ein höheres Niveau	aus dem Stand in den Stütz oder Handstand, aus dem Hang in den Stütz oder Handstand
Umschwung: Ausgang und Endposition auf gleichem Niveau	aus dem Stütz in den Stütz oder Handstand, aus dem Handstand in den Stütz oder Handstand
Abschwung: von einem höheren Niveau über die Griffachse hinweg auf ein niederes Niveau	aus dem Stütz in den Stand, aus dem Handstand in den Stütz
Unterschwung: von einem (auch nur kurzfristig) höheren Niveau unter der Griffachse hindurch auf ein niedrigeres Niveau	aus dem Stand (über flüchtigen Stütz) in den Stand; aus dem Stütz in den Stand oder Hang
Berühren vorschriftsgemäß zusätzlich oder abweichend zu den Händen andere Körperteile das Gerät, wird durch die Bezeichnung des Körperteiles die Übungsbezeichnung erweitert:	Sohlenumschwung (gehockt, gebückt, gegrätscht), Knieumschwung , Hüftumschwung , Bauchumschwung (vorlings vorwärts), Oberarmschwung ...
c) Schwünge bzw. Kreisbewegungen um vorwiegend senkrechte Achsen:	Kreisschwünge (Kreisen, Kreisbewegungen)
zu c):	
Flanken:	überwiegend weist die Körperseite zum Gerät (seitlings)
Wenden:	überwiegend weist die Körper-Vorderseite zum Gerät (vorlings)
Kehren:	überwiegend weist die Körper-Rückseite zum Gerät (rücklings)

Entsprechend dieser Abgrenzung wird die in Abb. 2.11 dargestellte turnerische Fertigkeit lauten: Felgumschwung rücklings rückwärts gegrätscht. Würden bei dieser Bewegung die Sohlen der gestreckten Beine (auch kurzfristig) auf die Reckstange gesetzt, müsste die Übung lauten: gegrätschter Sohlenumschwung rückwärts (Sohlenumschwung rückwärts gegrätscht)

Rollbewegungen („Einrollen) sind solche turnerische Fertigkeiten, in deren Verlauf sich der Körper mit angehockten Beinen oder mit angewinkelter Hüfte um eine quere (meist „freie“) Achse dreht.	
Rollen, Luftrollen, Salti:	Drehungen um Querachsen (meist durch den Körperschwerpunkt verlaufend) mit angehockten Beinen oder gewinkelter Hüfte
Überschläge sind solche turnerische Fertigkeiten, in deren Verlauf sich der Körper in gestreckter Haltung um eine quere (meist „freie“) Achse dreht.	
Überschläge (Stützüberschläge, freie Überschläge):	Drehungen um Quer- oder Tiefenachsen (meist durch den Körperschwerpunkt verlaufend) mit gestrecktem Körper

Dementsprechend stellt die turnerische Fertigkeit in Abb. 2.10 einen Stützüberschlag seitwärts rechts oder – einfacher - ein Rad rechts dar.

Zur Bezeichnung einzelner Aktionen s. Kap.6.4.1!