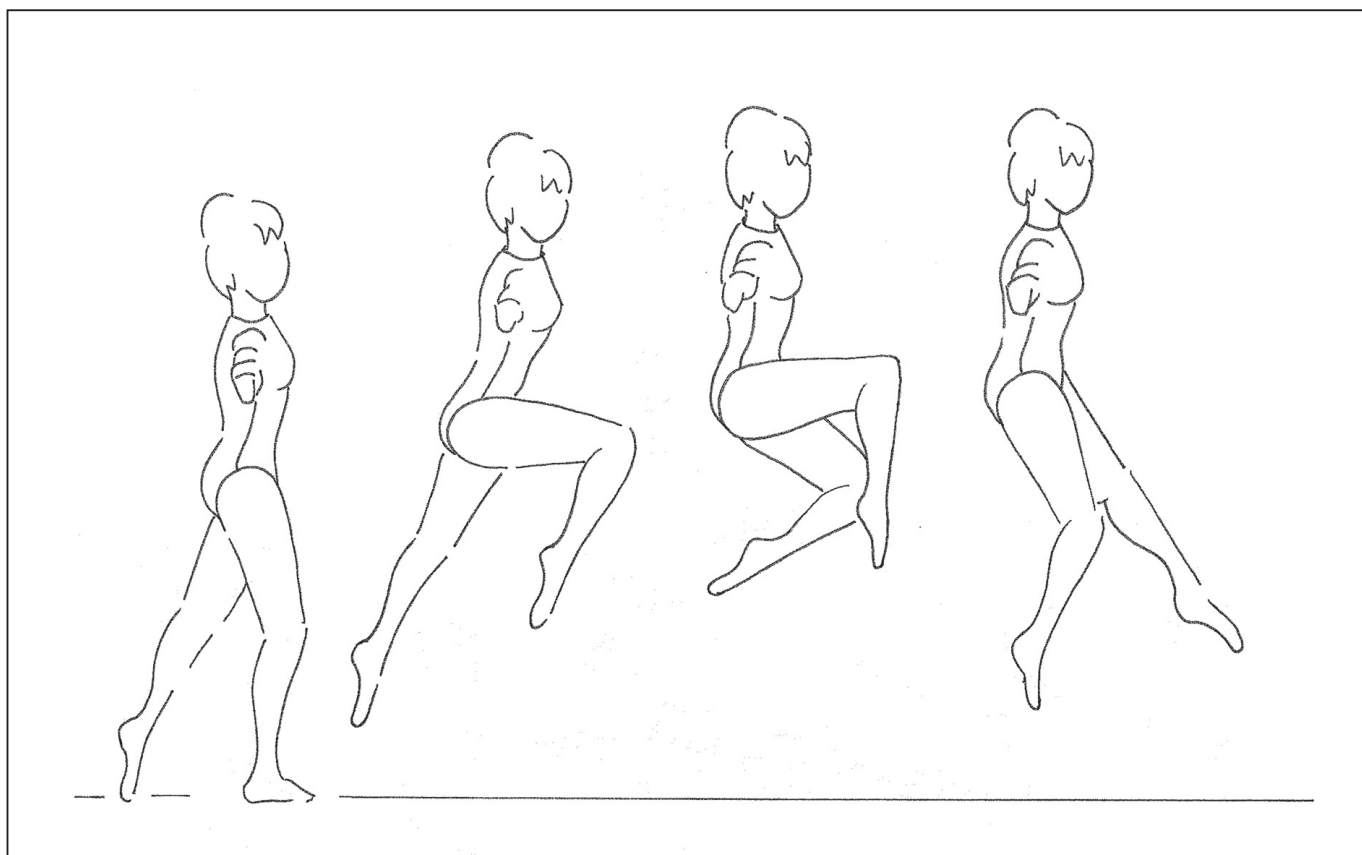


Turnsprache Gymnastik Terminologie Gymnastique

2012

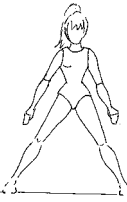


Herausgeber/Editeur:	Schweizerischer Turnverband/ Fédération suisse de gymnastique Bahnhofstrasse 38 5001 Aarau 062 837 82 00 www.stv-fsg.ch
Verfasser/Auteur:	Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique
Ausgabe/Edition:	2012
Copyright:	Schweizerischer Turnverband/ Fédération suisse de gymnastique
Nachdruck/Reproduction:	Für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet/Autorisée pour les sociétés et membres de la FSG en indiquant les sources.

Turnsprache/Terminologie

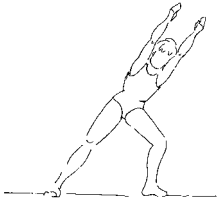
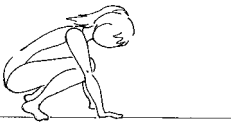
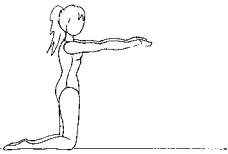
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

A **Standarten** Stations et positions

A01	Grundstellung Position de base
	
A02	Grätschstand Station jambes écartées
	
A03	Ausfallschritt vorwärts Fente en avant
	
A04	Ausfallschritt rückwärts Fente en arrière
	

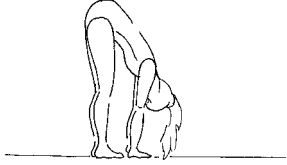
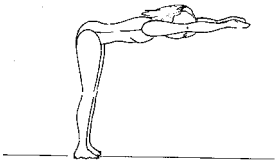
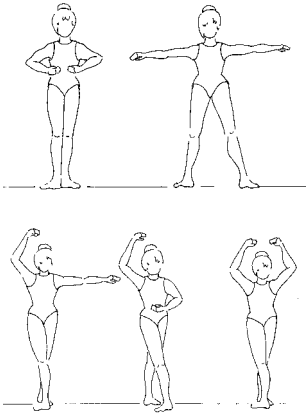
Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

A05	Ausfallschritt seitwärts Fente latérale
	
A06	Hockstand Station accroupie
	
A07	Kauerstellung Position accroupie
	
A08	Kniestand Station sur les genoux
	
A09	Ballenstand Station relevée
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

A10	Beugestand/Collaps Station debout avec flexion du tronc en avant / collaps
	
A11	Flat back Dos plat / flat back
	
A12	5 Grundpositionen 5 positions de base
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

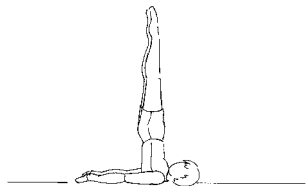
B **Liegearten** Positions couchées

B01	Rückenlage Couché sur le dos
	
B02	Bauchlage Couché sur le ventre
	
B03	Seitlage Couché latéralement
	
B04	Kipplage Position renversée
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

B05	Rücken-Kauerlage/Päckli Position accroupie sur le dos / petit paquet sur le dos
	
B06	Kerze Bougie / chandelle
	

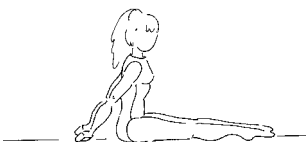
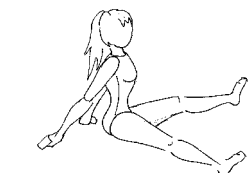
Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

C Sitzarten

Positions assises

C01	Langsitz Assis jambes tendues
	
C02	Hocksitz Assis jambes fléchies
	
C03	Grätschsitz Assis jambes écartées
	
C04	Fersensitz Assis sur les talons
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

C05	Hürdensitz Assis en position de passage de haie
	
C06	Schneidersitz Assis en tailleur
	

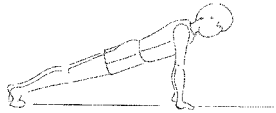
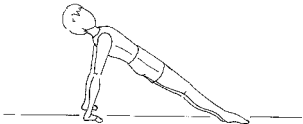
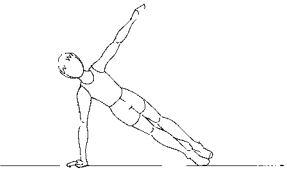
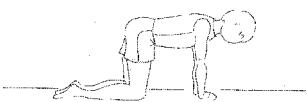
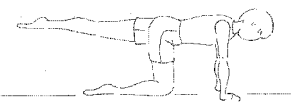
Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

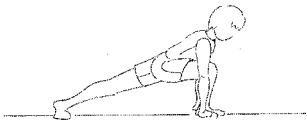
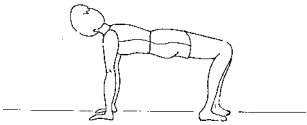
D Stützarten

Positions en appui

D01	Liegestütz Appui sur les bras en position ventrale
	
D02	Liegestütz rücklings Appui sur les bras en position dorsale
	
D03	Liegestütz seitlings Appui sur un bras en position latérale
	
D04	Bank/Vierfüsslerstand Banc / station à quatre pattes
	
D05	Bankwaage Balance en position de banc
	

Turnsprache/Terminologie

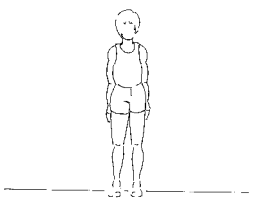
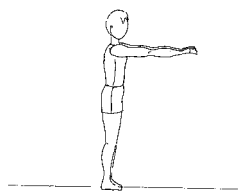
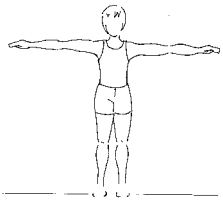
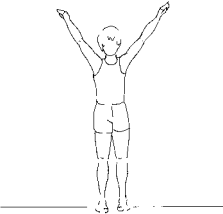
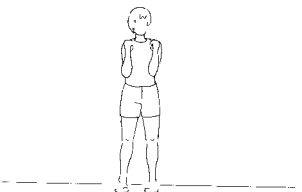
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

D06	Winkelliegestütz Appui sur les bras en position carpée ou à l'équerre / pyramide
	
D07	Ausfallstütz Appui en position de fente
	
D08	Bank rücklings Appui dorsal en position de banc
	
D09	Kniestützbeuge rückwärts Appui dorsal en position à genoux
	

Turnsprache/Terminologie

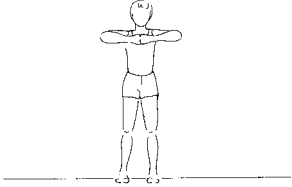
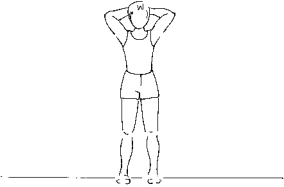
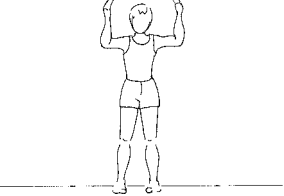
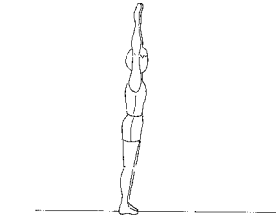
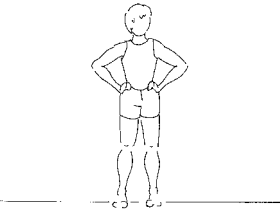
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

E Armhalten Tenue de bras

E01	Tiefhalte Bras tenus le long du corps
	
E02	Vorhalte Bras tenus en avant
	
E03	Seithalte Bras tenus latéralement
	
E04	Schräghochhalte Bras tenus en V ou à 45°
	
E05	Schulterhalte Bras fléchis coudes en bas avec mains devant les épaules
	

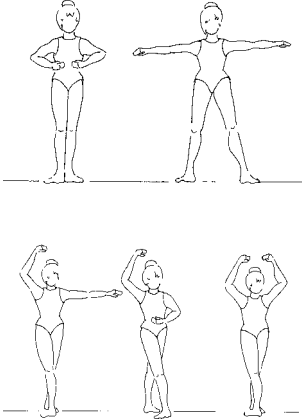
Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

E06	Schlaghalte Bras fléchis coudes de côté avec mains devant les épaules
	
E07	Nackenhalte Bras fléchis avec mains derrière la tête
	
E08	Gewinkelte Hochhalte Bras tenus à l'équerre coudes de côté
	
E09	Hochhalte Bras tenus en haut
	
E10	Hüftstütz Appui des mains sur la taille
	

Turnsprache/Terminologie

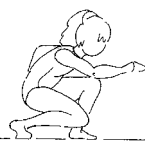
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

E11	5 Grundpositionen 5 positions de base
	

Turnsprache/Terminologie

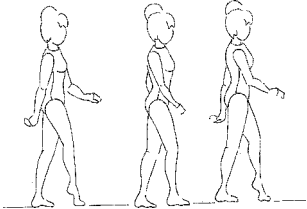
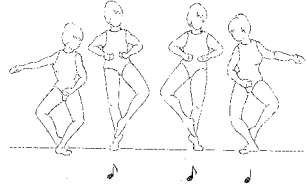
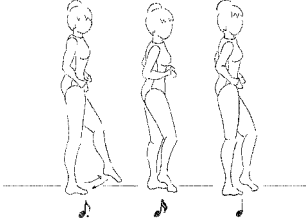
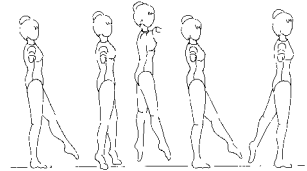
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

F Gang- und Schrittarten Marches et pas

F01	Gehen Marcher
	
F02	Ballengang Marcher en relevé
	
F03	Fersengang Marcher sur les talons
	
F04	Kauergang Marcher en position accroupie
	

Turnsprache/Terminologie

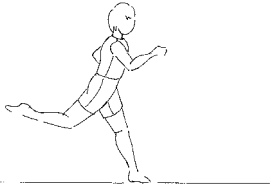
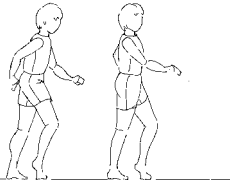
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

F05	Catwalk Marche du chat / catwalk
	
F06	Pas de Bourrée Pas de bourrée
	
F07	Kick-ball-change Kick-ball-change
	
F08	Nachstellschritt/Chassée Pas chassé
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

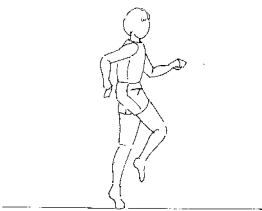
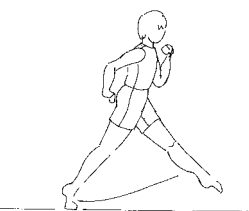
G Laufen Course

G01	Laufen vorwärts Courir en avant
	
G02	Laufen seitwärts Courir latéralement
	
G03	Laufen mit Anfersen Courir en touchant les fesses avec les talons
	
G04	Fussfedern Mouvement de ressort sur les pieds
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

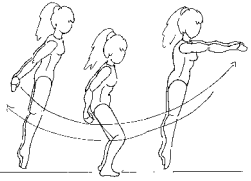
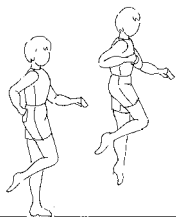
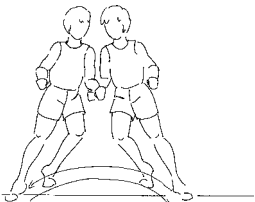
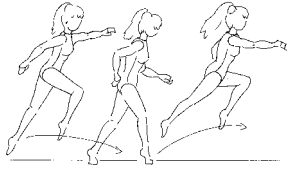
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

G05	Laufen mit Knieheben Courir en levant les genoux
	
G06	Spreizlaufen Courir à grandes foulées
	

Turnsprache/Terminologie

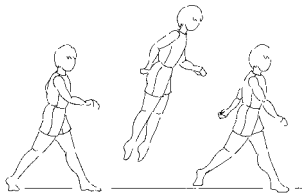
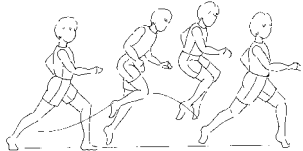
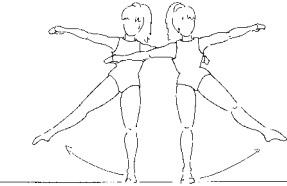
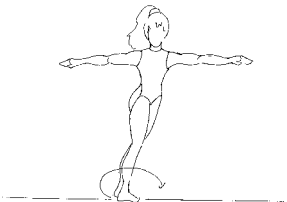
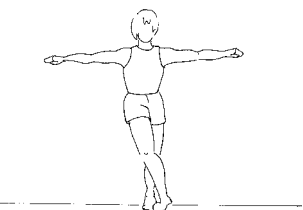
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

H Hüpfen Sautillés

H01	Doppelhüpfen Double sautillé
	
H02	Hüpfen einbeinig Sautiller sur une jambe
	
H03	Wechselhüpfen Sautillé latéral avec changement de poids du corps
	
H04	Hopserhüpfen Sautiller
	

Turnsprache/Terminologie

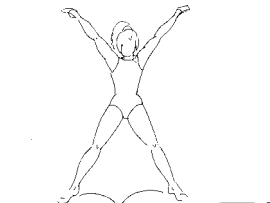
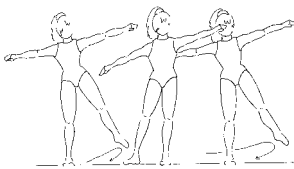
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

H05	Nachstellhüpfen/Chassée Pas chassé sauté
	
H06	Galopphüpfen Galop sauté
	
H07	Doppelhüpfen mit Beinspreizen seitwärts Double sauté latéral
	
H08	Twisthüpfen Sautiller avec torsion des hanches
	
H09	Kreuzhüpfen Sautiller en croix
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

H10	Grätschhüpfen Sautiller jambes écartées
	
H11	Pendelhüpfen Sautiller avec oscillation
	

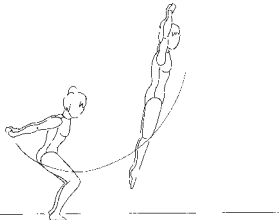
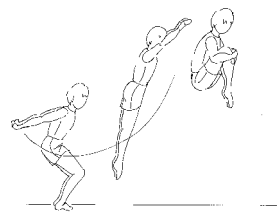
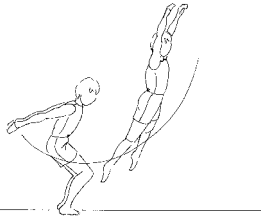
Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

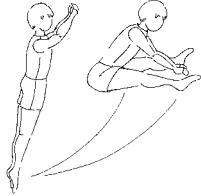
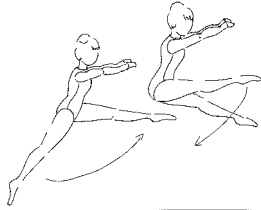
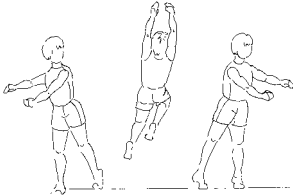
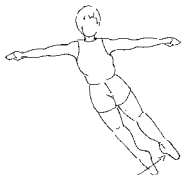
J Sprünge

Sauts

J01	Strecksprung Saut en extension	
J02	Hocksprung Saut groupé	
J03	Laufsprung Saut de course	
J04	Grätschsprung Saut avec jambes écartées	
J05	Spagatsprung Saut au grand écart	

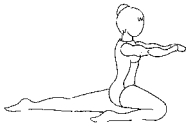
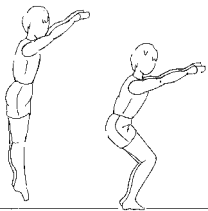
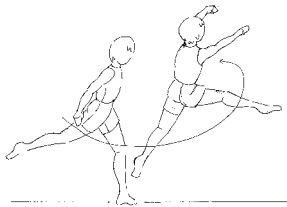
Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

J06	Grätschwinkelsprung Saut carapé avec jambes écartées
	
J07	Schersprung Saut de ciseau
	
J08	Hangsprung Saut jambes fléchies en arrière talons contre les fesses
	
J09	Drehsprung Saut avec tour
	
J10	Anschlagsprung Saut claqué
	

Turnsprache/Terminologie

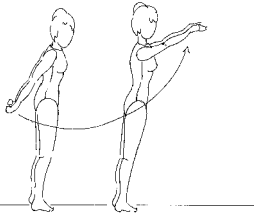
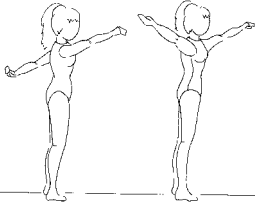
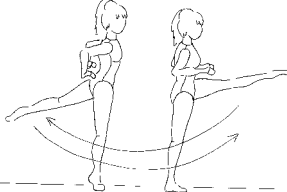
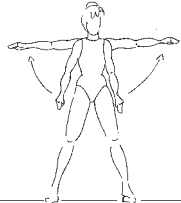
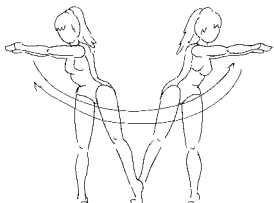
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

J11	Rehsprung Saut de biche
	
J12	Schlussprung Saut de fin
	
J13	Wendesprung Saut fouetté
	
J14	Kosakensprung Saut cosaque
	
J15	Rösslisprung Saut de galop
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

K Schwingen Balancés

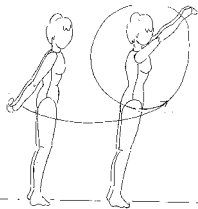
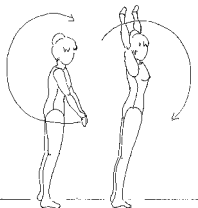
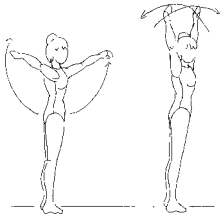
K01	Armschwingen sagital gleichseitig Balancé sagittal et symétrique des bras
	
K02	Armschwingen sagital gegengleich Balancé sagittal et asymétrique des bras
	
K03	Beinschwingen sagital Balancé sagittal de la jambe
	
K04	Armschwingen frontal aus-einwärts Balancé frontal des bras vers l'intérieur ou l'extérieur
	
K05	Armschwingen frontal parallel Balancé frontal et parallèle des bras
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

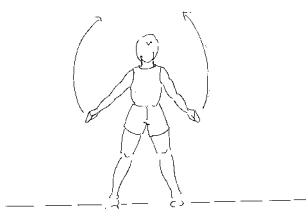
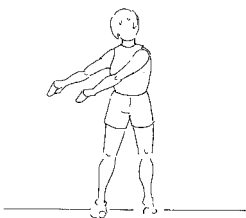
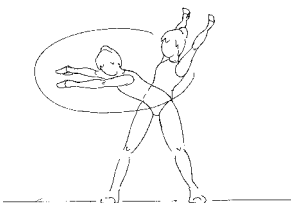
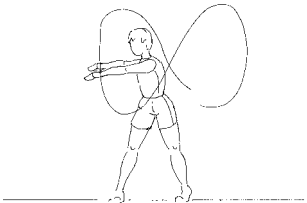
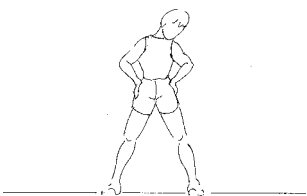
L Kreisen Cercles

L01	Armkreisen sagital rückwärts Cercle sagittal des bras en arrière
	
L02	Armkreisen sagital vorwärts Cercle sagittal des bras en avant
	
L03	Armkreisen sagital gegengleich Cercle sagittal et asymétrique des bras
	
L04	Armkreisen sagital Mühlekreisen Cercle sagittal des bras comme un moulin
	
L05	Armkreisen frontal einwärts Cercle frontal des bras vers l'intérieur
	

Turnsprache/Terminologie

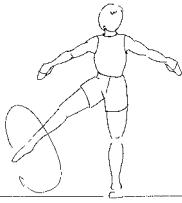
Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

L06	Armkreisen frontal auswärts Cercle frontal des bras vers l'extérieur
	
L07	Armkreisen frontal parallel Cercle frontal et parallèle des bras
	
L08	Rumpfkreisen Cercle du tronc
	
L09	Armachterkreisen Cercle des bras en 8
	
L10	Kopfkreisen Cercle de la tête
	

Turnsprache/Terminologie

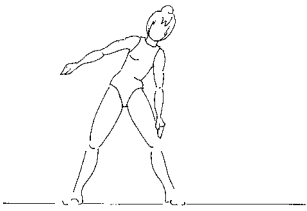
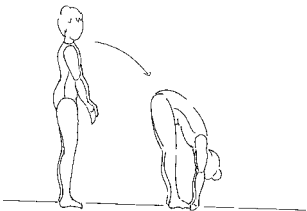
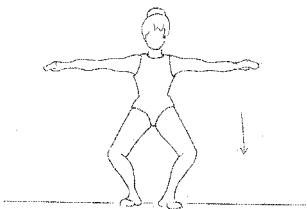
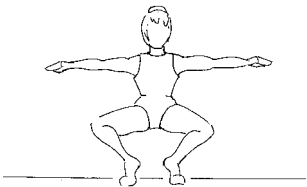
Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

L11	Schulterkreisen Cercle des épaules
	
L12	Hüftkreisen Cercle des hanches
	
L13	Beinkreisen Cercle d'une jambe
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

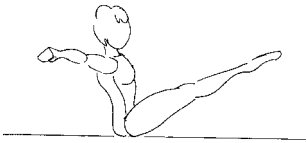
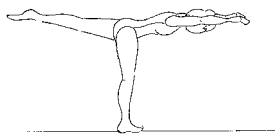
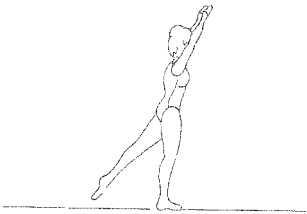
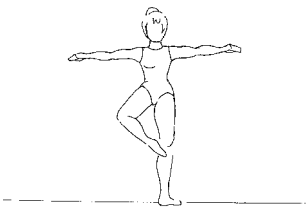
M Beugen Flexions

M01	Rumpfbeuge seitwärts Flexion latérale du tronc
	
M02	Rumpfbeuge vorwärts Flexion en avant du tronc
	
M03	Demi plié Demi-plié
	
M04	Grand plié Grand plié
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

N Gleichgewichtselemente Eléments d'équilibre

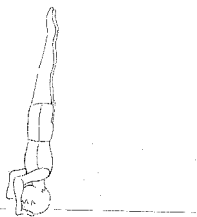
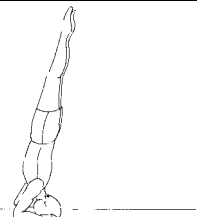
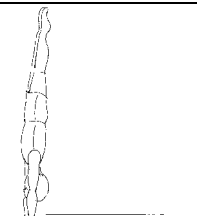
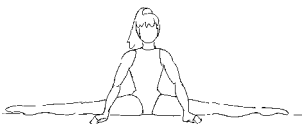
N01	Winkelsitz Equilibre assis en position carpée ou à l'équerre
	
N02	Standwaage Balance
	
N03	Arabesk Arabesque
	
N04	Passé Passé
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

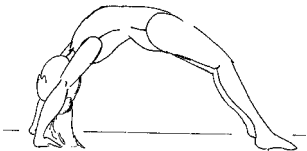
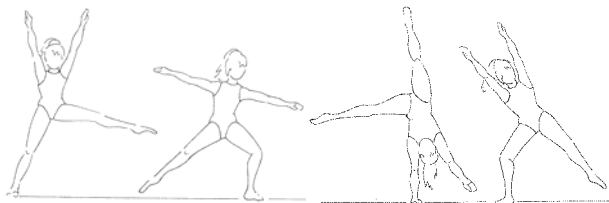
O Akrobatik-Elemente Eléments acrobatiques

O01	Kopfstand Appui renversé sur la tête
	
O02	Unterarmstand Appui renversé sur les avant-bras
	
O03	Handstand Appui renversé sur les mains
	
O04	Querspogat Grand écart latéral
	
O05	Längsspogat Grand écart sagittal
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

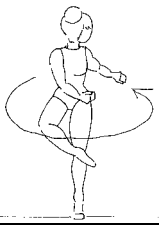
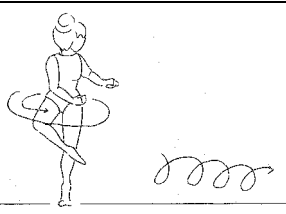
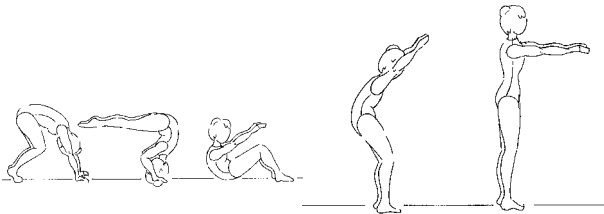
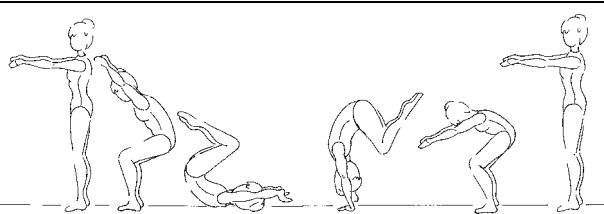
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

O06	Brücke Pont
	
O07	Rad Roue
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

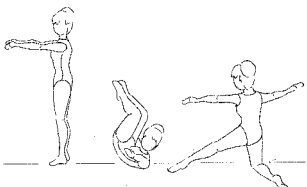
P Drehen/Rollen Tourner / rouler

P01	Pirouette Pirouette
	
P02	Deboulé Déboulé
	
P03	Rolle vw Roulade avant
	
P04	Rolle rw Roulade arrière
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse

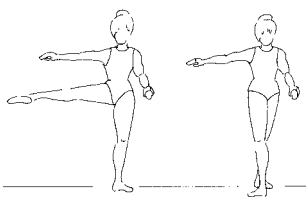
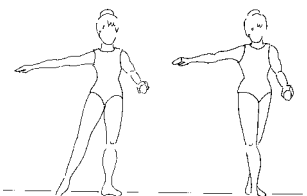
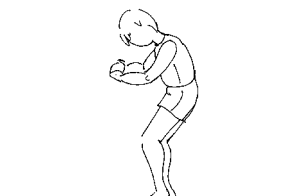
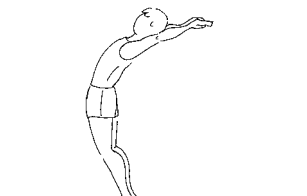
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

P05	Rolle sw über Längsachse Rouler dans l'axe longitudinal en position couchée
	
P06	Schulterrolle Roulade arrière sur l'épaule
	

Turnsprache/Terminologie

Abteilung Breitensport/Division sport de masse
Ressort Gymnastik/Secteur gymnastique

Q Technische Elemente Eléments techniques

Q01	Grand battement Grand battement
	
Q02	Battement tendu Battement tendu
	
Q03	Contraction Contraction
	
Q04	Release Relâchement / release
	
Q05	Körperwelle/Bodyrole Vague du corps / Bodyroll
	