

GYMNASTIKKTERMINOLOGI

Innholdsfortegnelse

STILLINGER.....	2
Stående stillinger.....	2
Armposisjoner.....	7
Håndfatninger med partner	12
Stillinger nede på gulvet	13
Sittende stillinger	16
Liggende stillinger	18

Stående stillinger

Armposisjon kan variere i alle øvelsene etter eget ønske. Se Armposisjoner i neste kapittel.
For eksempel utfall frem *armene ut opp til favn* eller utfall frem *armene frem opp til strekk*.
Retning på armene må beskrives.

Grunnstilling



Samlede føtter, armene langs siden. God kroppsholdning.

Tåstående



Stå på tå, sterk kropp, armene langs kroppen.

Bredstående



Skulderbredde avstand – føttene fra hverandre, strak kropp, armene langs kroppen.

Huksittende



Sittende med rett kropp og hendene langs siden.



Med hender i bakken og føttene samlet.

Liten knebøy



Stående med liten knebøy.

Vinkelstående



Overkroppen framover til 90° i hofteledd, strake ben og rett rygg.

Vinkelstående med knebøy



Armene langs kroppen. Forskjellige armposisjoner som for eksempel i favn eller i strekk.

Vater



Balanse stående på ett ben, andre benet i forlengelse av kroppen. Overkropp vannrett. Forskjellige armposisjoner som for eksempel i favn eller i strekk.

Sidebøy



Overkroppen bøyd til siden, armene langs kroppen.



Med bøyd ben.

Krum



Øvre del av ryggen bøyd framover.

Svai



Øvre del av ryggen bøyes bakover. Stram magen.

Sidevri



Vri overkroppen til siden. Hoftene peker rett fram.

Utfall fram



Den ene foten settes langt fram med god bøy i kneet. Tyngden på fremste ben. Bakre ben strakt.

Utfall til siden



Utfall til den ene siden med gøy bøy i kneet. Tyngden på det bøydde benet.

Utfall bakover



Sett en bøyd fot bak med tyngden på bakre fot. Fremste ben strakt.

Strekk



Armene strake opp langs ørene.

Rekk



Armene rett fram.

Høy rekk



Armene i 45° opp fra rekk.

Lav rekk



Armene i 45° ned fra rekk.

Hev



Bøy armene fra rekk.

Favn



Armene rett ut til siden.

Høy favn



Armene 45° opp.

Lav favn



Armene 45° ned.

Bøyd favn



Albuene rett ut til siden, hendene foran brystet.

Knekt favn



Armene ut til siden, bøy albuen så underarmene
peker loddrett ned.

Hodefest



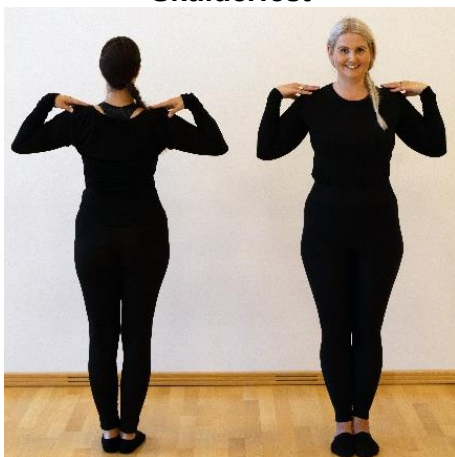
Fingrene hviler på hodet, albuerne peker utover.

Nakkefest



Fingrene møtes i nakken, albuerne peker utover.

Skulderfest



Armene bøyd. Fingrene på skuldrene.

Hoftefest



Hendene festet på hoften, albuen ut.
Tommelfingrene peker bakover.

Drag



Parallelle armer skrått bakover.

Kosakkarmstilling



Armene i skulderhøyde.

Håndfatning



Håndhils.

Håndleddsfatning



Hold om håndleddet til hverandre.

Knytt



Knytt hender.

Stillinger nede på gulvet

Knestående



Stå på knærne, knærne sammen, armene langs siden, rett rygg.

Knehåndstående



Stå på alle fire.

Svai



Knehåndstående, svai i rygg, se opp.

Krum



Knehåndstående, skyt ryggen, se på magen.

Vater-knehåndstående



Løft det ene benet vannrett bakover.

Knesittende



Sittende på hælene med kroppen loddrett.



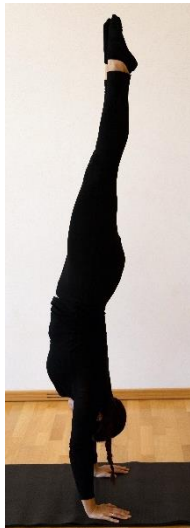
Eller med støtte foran deg.

Hodestående



Hodet og hendene danner en trekant på gulvet, rett vinkel i albueleddet, loddrett kropp.

Håndstående



Hendene i gulvet i skulderbreddes avstand, loddrett kropp.

Fothåndstående



Planke med strake armer/pushupsstilling.
Hender og føtter i gulvet, strak kropp, strake armer.



Kan gjøres på underarmene.

Vinkel-fothåndstående



«Hund som ser ned».
Tærne i gulvet, vinkelen i hofteleddet, hodet mellom armene. Kan gjøres på underarmene.

Fothåndstående med siden ned



Sideplanke.
Siden mot gulvet, en hånd og føttene i gulvet, strak kropp og armer. Kan gjøres på underarmene.

Fothåndstående med ryggen ned



Planke med ryggen ned.
Støtt med strake armer. Ryggen ned, løft kropppen strak opp fra gulvet. Strak vrist. Kan gjøres på underarmene.

Sittende – Grunnstilling



Sittende med strake samlede ben, armene langs siden, rett rygg.

Støtsittende



Strake ben og armene med støtte i gulvet bak.

Bredsittende



Rett rygg, armene langs siden, strake ben fra hverandre.

Vippsittende



Finn vippepunktet. Armer og ben parallelle.

Støtt-vippsittende



Sittende, bena strakt løftet fra gulvet, hendede støttet i gulvet bak.

Støtt-kroksittende



Sittende med bøyde knær, tåstøtte i gulvet, hendene støttet i gulvet bak.

Hekkeløpsittende



Sittende med et ben strakt, det andre benet bøyd ut til siden.

Havfruestilling



Sittende med bøyde ben til samme side.

Skredderstilling



Sittende med bena i kryss.

Sommerfuglstilling



Sittende med fotsålene mot hverandre.

Liggende – Grunnstilling



Ligg på ryggen med armene langs kroppen.

Strekkliggende



Ligg på ryggen med strak kropp, armene i strekk.

Albueliggende



Liggende med albuestøtte.

Albue-mageliggende



Cobrastilling.
Liggende på magen med underarmene i gulvet.

Vinkelliggende



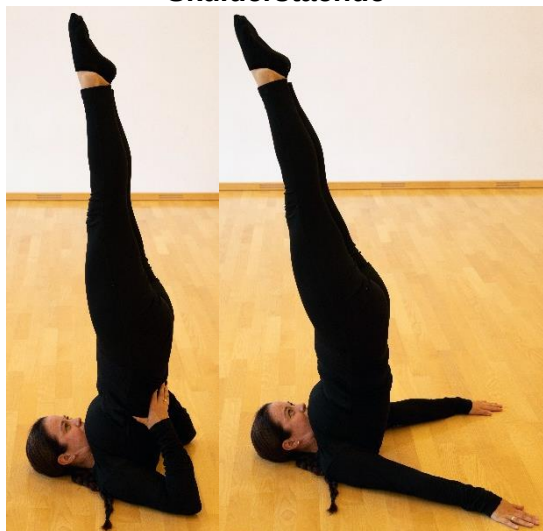
Liggende på ryggen, strake ben opp, 90° i hofta.

Krokliggende (kroppert)



Liggende på ryggen, knærne trukket mot brystet.

Skulderstående



Liggende på nakken/skuldrene, kroppen loddrett.
Hendede støtter i hoften eller langs gulvet.