

Die Strukturgruppen werden im Original in den Vaulting Guidelines for judges und im Code of Points der FEI beschrieben.

Die folgenden Punkte gelten lediglich als Übersetzungshilfe. Bei einem Widerspruch zwischen der deutschen und der englischen Version gilt immer die Version der FEI.

Übersetzung des Code of Points (1st edition, effective 1st January 2015)

## 1. Bezeichnungen im Voltige

Grundlagen	
Übung	<p>Eine Übung ist ein kontrolliertes dynamisches oder statisches Element, welches</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- als Pflichtübung in den Weisungen beschrieben ist</li> <li>- als Technikübung in den „FEI Guidelines for Judges“ beschrieben ist, oder</li> <li>- laut "FEI Guidelines for Judges" oder „Code of Points“ als L, M, S oder R-Übung bewertet werden kann.</li> </ul>
Übergang	<p>Ein Übergang ist eine kontrollierte Bewegung, eine Passage oder ein kontrollierter Wechsel von einer Position zur anderen in einer Kür, welche</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- den Schwerpunkt verlagert,</li> <li>- eine Drehung um jede beliebige Körper-Achse <b>enthält</b> oder</li> <li>- eine statisches <b>Element ist, das nicht mindestens</b> drei Galoppsprünge lang ausgehalten wird</li> </ul> <p>Ein Übergang ist ein Element, das gemäss den „FEI Guidelines for Judges“ und dem „Code of Points“ nicht <b>für den Schwierigkeitsgrad</b> gezählt wird.</p>

Position im Verhältnis zum Pferd	
Vorwärts	Die Blickrichtung des Voltigierers ist dieselbe wie jene des Pferdes
Rückwärts	Die Blickrichtung des Voltigierers ist jener des Pferdes entgegengesetzt
Seitwärts innen	Der Voltigierer ist zur Zirkelmitte gewandt
Seitwärts aussen	Der Voltigierer <b>ist</b> zur Aussenseite des Zirkels gewandt

Position auf dem Pferd	
In den Griffen	Übungen mit einem oder beiden Füßen / Händen in den Griffen
In den Schlaufen	Übungen mit einem Fuss oder einer Hand in den Schlaufen des Gurtes
Innenseite	Übungen auf der linken Seite des Pferdes, wenn das Pferd auf linke Hand galoppiert
Mittlere Ebene	Übungen, die auf einem sitzenden oder knienden Voltigierer gezeigt werden
Auf dem Rücken	Übungen auf dem Rücken des Pferdes, direkt hinter dem Gurt aber vor der Kruppe
Auf der Kruppe	Übungen auf der Kruppe des Pferdes
Auf den Griffen	Übungen <b>auf</b> den Gurtengriffen
Auf dem Hals	Übungen auf dem Hals des Pferdes
Auf dem Gurt	Übungen <b>auf</b> dem Gurt
Aussenseite	Übungen auf der rechten Seite des Pferdes, wenn das Pferd auf linke Hand galoppiert
Obere Ebene	Übungen, die auf einem stehenden Voltigierer gezeigt werden

Bewegungsrichtung des Voltigierers	
Rückwärtsdrehung	Die Bewegung des Voltigierers ist eine Drehung um die <b>Querachse</b> mit dem Rücken zur Drehrichtung.
Abwärts	Von einer höheren zu einer tieferen Position
Vorwärtsdrehung	Die Bewegung des Voltigierers ist eine Drehung um die <b>Querachse</b> mit der

	Vorderseite/Gesicht in Drehrichtung.
<a href="#">en dedans</a>	Eine Drehung, die nach innen oder <a href="#">um den Bauch</a> ausgeführt wird
<a href="#">en dehors</a>	Eine Drehung, die nach aussen <a href="#">um den Rücken</a> ausgeführt wird
Aufwärts	Von einer tieferen zu einer höheren Position

	Body position Körperhaltungen / Körperpositionen
Aerial In der Luft	A vaulter moves through the air without touching the horse with their hands. Ein Voltigierer bewegt sich durch die Luft, ohne das Pferd mit seinen Händen zu berühren.
Arabesque Arabesk	A standing scale where the body is balanced on one leg with the other leg extended above the horizontal forming a graceful arc. Knees may be slightly bent. Eine stehende Waage, bei der der Körper auf einem Bein ausbalanciert und das andere Bein über der Horizontalen ausgestreckt ist. Dabei entsteht ein eleganter Bogen. Die Knie dürfen leicht gebogen <a href="#">angewinkelt</a> werden.
Arch Bogen	An extended position with the upper body bent backward, showing a curvature in the back. A curve backwards of the spine. Das ist eine Dehnungsposition, in welcher der Oberkörper nach hinten gebogen wird und eine Krümmung des Rückens gezeigt wird. Dabei soll auf einen regelmässigen Bogen der Wirbelsäule nach hinten geachtet werden.
Back Rücken	Vaulter is lying on his or her back Der Voltigierer liegt auf seinem Rücken
Backbend Brücke	The athlete is in a position where the body bends backwards in an arched position and the feet and hands provide the base of support while positioned on the horse/handles simultaneously. Also known as a "Bridge" Der Voltigierer ist in einer Position, in welcher sich der Körper in eine gewölbte Position zurückbiegt. Die Füße und die Hände tragen gleichzeitig das Gewicht des Voltigierers und sind während der Übung nebeneinander auf dem Pferd / den Griffen angeordnet.
Ring Flag Ring Arabesque Biellmann	The vaulter holds one foot above the head elbow pointing forward. The arm, with flexed elbows, the upper body and the leg forms a graceful ring. Could be performed in a kneeling position – Ring flag, or standing position - Ring arabesque. It is also called "Biellmann" Flag / Arabesque. Der Voltigierer hält mit seiner Hand einen Fuß über dem Kopf. Der Ellbogen zeigt nach vorne <a href="#">und das Knie des Spielbeins nach hinten</a> . Der Arm mit gebeugtem Ellbogen, der Oberkörper und das Bein bilden zusammen einen eleganten Ring. Die Biellmann-Position kann stehend, aber auch kniend gezeigt werden.
Body alignment Körper-Ausrichtung	Correct posture, with the head, shoulders, ribs and pelvis in alignment. The hips and shoulders should be square. Die richtige Körperhaltung ist, wenn sich Kopf, Schultern, Brustkorb und Becken in einer Linie befinden. Dabei sollten Hüfte und Schultern möglichst gleich ausgerichtet sein.
Body wave Körperwelle	A wave-like movement which moves through the entire body. There are front, back and side body waves. Eine wellenförmige Bewegung durch den gesamten Körper. Die Körperwelle kann vorwärts, rückwärts oder seitwärts gezeigt werden.
Bridge Brücke	In vaulting the term "backbend" is used instead of "bridge". Siehe unter „Brücke“
Chinese split Chinesischer Spagat	In vaulting the term "Side split" is used instead of "Chinese split". Siehe unter Seitwärts-/Herren-Spagat. Im Voltige wird der Begriff „Seitwärts-Herren-Spagat“ anstelle vom „Chinesischen Spagat“ verwendet.
Front Vorderseite	Lying face downward on the stomach Der Voltigierer liegt auf dem Bauch. Das Gesicht ist abwärts gerichtet.
Front split	A position where one leg is extended forward and the other backward, at right

Formatierte Tabelle

Vorwärts-Spagat	<p>angles to the body Legs 180 °</p> <p>Ein Bein ist nach vorne gestreckt und das andere Bein nach hinten in einem Winkel von 180°. Der Oberkörper ist rechtwinklig zu den Beinen.</p>
Head in Kopf innen/ Kopf nach unten	<p>A position where the head is tucked into the vaulter's body. It is usually seen when a vaulter is in a handstand position.</p> <p>Der Kopf wird zum Körper/Brustkorb gezogen. Normalerweise sieht man dies bei einer Handstandposition des Voltigierers.</p>
Head out Kopf aussen/ Kopf nach hinten	<p>A position where the head is out away from the body causing the back to arch.</p> <p>Der Kopf wird vom Brustkorb weggestreckt und liegt im Nacken, wobei auch der Rücken (Wirbelsäule) nach hinten gebogen wird (Hohlkreuz).</p>
Hollow Hohlkreuz	<p>An abnormal inward (forward) curvature of the spine.</p> <p>Also a term referring to the body position of the vaulter. The hips are pulled under, the buttocks are tucked in and the core of the body is scooped in rounding the chest forward.</p> <p>Eine <b>un</b>korrekte Krümmung der Wirbelsäule nach <b>vorn</b>/vorwärts.</p> <p>Auch eine Bezeichnung für die Körperposition des Voltigierers. Der Hüftgürtel wird nach vorne gekippt, das Gesäss wird eingezogen der untere Teil des Oberkörpers und die Brust zusammen gezogen, sodass die Wirbelsäule eine Rundung nach vorne/innen aufweist.</p>
Layout position Gestreckte Position	<p>A straight and stretched body position.</p> <p>Eine gerade und gestreckte Körperposition.</p>
Lunge Ausfallschritt	<p>Standing with the support leg bent well in front and the other leg extended to the back</p> <p>Das Standbein, welches deutlich vor dem anderen Bein steht, wird gebeugt. Das andere Bein ist nach hinten gestreckt.</p>
Pike Position Gehechtete Position	<p>Hips are bent forward more than 90 degrees and the legs are kept straight.</p> <p>Die Hüften werden über 90 Grad nach vorne gebeugt und die Beine werden gestreckt.</p>
Plié	<p>A position in which the legs can either be bent deeply or slightly, the back is straight.</p> <p>Die Beine sind leicht oder stark gebeugt und der Rücken ist gerade.</p>
Puck Hocke	<p>A position where the angle between upper body and upper legs is 90° and between upper legs and lower legs is 90°.</p> <p>Eine Position, bei der der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln 90° und zwischen dem Oberschenkel und dem Unterschenkel 90° beträgt.</p>
Push up Stütz	<p>A position in which the straight body is supported by the stretched vertical arms and the feet. Can be done facing down or up.</p> <p>Also called "Plank" or "Press"</p> <p>Der gestreckte Körper wird durch die gestreckten vertikalen Arme und die Füße getragen. Kann nach unten oder oben gezeigt werden. Auch "Brett" genannt.</p>
Split Spagat	<p>A stretching position of the legs in which the legs are in line with each other (180°) and extended in opposite directions without any bend to the knees.</p> <p>There are two general forms of splits:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Front split: Extending one leg forward of, and the other leg to the rear of the torso</li> <li>• Side splits: Extending the legs to the left and right of the torso</li> </ul> <p>Dehnposition der Beine, die gestreckt in einer Linie bei einem Winkel von 180° in entgegengesetzte Richtungen ausgestreckt werden. Es gibt allgemein zwei Arten von Spagaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwärts-Spagat: ein Bein wird nach vorne, und das andere nach hinten gesteckt</li> <li>• Seitwärts-Spagat: die Beine werden seitwärts nach links und rechts gesteckt</li> </ul>
Straddle Grätsche	<p>A position of the legs where one leg is extended to the left side of the body and the other leg is extended to the right side. The legs are straight without a bend to the knees.</p>

	In dieser Position werden die Beine jeweils nach rechts und links zur Seite gestreckt, Die Beine sind gestreckt, ohne Beugung der Knie.
Tuck Päckli	A position where the knees and hips are maximally bent and drawn into the chest, with the body folded at the waist Eine Position, in der die Knie und Hüften maximal gebeugt und an den Oberkörper gezogen sind, wobei der Körper bei Taille gebeugt ist.
Twisting splits Spagat- Drehung	Are performed by transitioning from front split to side split, and then to the opposite front split. Übergang vom Vorwärtsspagat zum Seitwärtsspagat und dann zum entgegengesetzten Vorwärtsspagat

## 2. Strukturgruppen

	<b>Statische Kürübungen</b>
<b>Sitting exercises</b> <b>Übungen im Sitzen</b>	Elements, where the buttocks and/or the back of the upper legs are the base of support. Elemente, <u>bei denen</u> das Gesäß und / oder die Rückseite der Oberschenkel die Auflagefläche bilden
Pike Gehechtet	Sitting, legs are together and extended, Also known as "L-Seat" <u>Im</u> Sitzen, die Beine sind geschlossen und gestreckt, auch bekannt als "L-Sitz"
Seat astride Reitsitz	Sitting on the horse just behind the surcingle, hands on the handles. Sitz auf dem Pferd, direkt hinter dem Gurt. Die Hände sind an den Griffen.
V-sit V-Sitz	The legs are raised in the air in a deep pike position and the body is supported by the hands and the rear of the buttocks (tailbone) Die Beine werden in der Luft zu einer <u>stark</u> gehechteten <u>-</u> Position angehoben. Der Körper wird durch <u>die</u> Hände und den hinteren Teil des Gesässes (Steissbein) gestützt.
<b>Kneeling exercises</b> <b>Übungen im Knien</b>	Elements, where one or both lower legs form the support Elemente, in denen ein oder beide Unterschenkel die Auflagefläche bilden
Bench Bank	The upper body is in a horizontal position supported by both arms and upper legs, the lower legs are on the horse. Der Oberkörper ist in einer horizontalen Position und wird durch die beiden Arme und die Oberschenkel gestützt. Die Unterschenkel liegen flach auf dem Pferd.
Prince Prinzensitz	The upper body is in a vertical position supported by one foot and one lower leg, hands free Der Oberkörper ist in einer vertikalen Position und wird von einem Fuß und einem Unterschenkel gestützt - freihändig
<b>Standing exercises</b> <b>Übungen im Stehen</b>	Exercises, where the centre of gravity is above the supporting part of the body (labile equilibrium) The body load can be transferred via the upper or lower limbs, shoulders, neck, head, or chest to the support area, whereas pressure is exerted on them. Übungen, bei welchen sich der Körperschwerpunkt über der Stütz-/Auflagefläche befindet (labiles Gleichgewicht) Die Körperlast kann dabei über die oberen oder unteren Gliedmassen, die Schultern, den Nacken, den Kopf oder die Brust auf die Auflagefläche übertragen werden, während auf diese Druck ausgeübt wird.
Chest Stand Bruststand	A stand with the legs in the air, feet pointed towards the sky and the body resting on the chest. Ein Stand, bei dem die Beine in der Luft sind, die Füße Richtung Himmel zeigen, und der Körper auf dem Brustkasten aufliegt.

Formatierte Tabelle

Lower arm stand Unterarmstand	A stand performed on the forearms Ein Stand auf den Unterarmen.
Handstand	A move where the body is balanced on one or both hands and the feet are in the air, executed with a straight back. The legs can be together or in a straddle or split position. Eine Übung, bei der der Körper auf einer oder beiden Händen im Gleichgewicht gehalten wird und die Füße in der Luft sind. Diese Übung wird mit geradem Rücken ausgeführt. Die Beine können sich geschlossen oder in einer Grätsch- oder Spagat-Position befinden.
Maltese Malteser	A strength position in which the vaulter's body and legs are straight, together and parallel to the ground. Eine Kraftübung, bei der der Körper und die Beine des Voltigierers gestreckt, geschlossen und parallel zum Boden sind.
Nack-stand Nacken-Stand	A stand with the legs in the air, feet pointed towards the sky and the body is resting on the neck. Ein Stand bei dem die Beine in der Luft sind und die Füße in Richtung des Himmels zeigen. Die Körperlast liegt auf dem Nacken auf.
Needle Nadel	In vaulting the term "Stand split" is used instead of "Needle". (Auf Deutsch wird der Begriff Nadel eher verwendet als der Begriff Standspagat) Eine Gleichgewichtsübung auf einem Bein. Das andere Bein wird nach hinten hoch gehoben. Die Hände sind entweder auf dem Pferd / Gurt / Pad, frei oder halten das Bein. Winkel zwischen den Beinen 180 Grad.
Passé	A balance position where one leg is turned outward with the thigh at horizontal, knee bent and toes touching the inner knee of the other leg. Eine Gleichgewichtsübung, wobei ein Bein nach aussen gedreht und angehoben wird, so dass der Oberschenkel horizontal wird. Das Knie wird gebeugt und die Zehen berühren die innere Seite des Knies des anderen Beins.
Penchée	A balance position where the straightened legs are split vertically, one supporting and the other pointed toward the sky, while the chest is angled down toward the knee of the supporting leg and the hands are not touching the horse Eine Gleichgewichtsübung, bei der die gestreckten Beine im vertikalen Spagat sind. Ein Bein ist das Standbein und das andere zeigt zum Himmel, während der Brustkorb nach unten in Richtung des Knies des Standbeins zeigt. Die Hände berühren das Pferd nicht.
<b>Bench and Scale exercises</b> <b>Waage - Übungen</b>	A balance on one leg, with the other leg raised backwards, sideways or forwards high into the air ideally 180° Eine Gleichgewichtsübung auf einem Bein. Das Spiel-Bein wird rückwärts, seitwärts oder vorwärts in die Luft angehoben - idealerweise bis zu 180°.
<b>Supported exercises</b> <b>Stützübungen / selbsttragende Übungen</b>	Elements where the shoulder axis is above the support area. The body load is transferred through the upper limbs to the support area, when pressure is exerted on them. Elemente, bei denen die Schulterachse über der Auflagefläche liegt. Die Körperlast wird über die oberen Gliedmassen auf die Auflagefläche übertragen, während auf diese Druck ausgeübt wird.
<b>Hanging exercises</b> <b>Hänge</b>	Elements where the shoulder axis is below the holding point. The body load is transferred via the upper or the lower limbs to the holding points. Elemente, bei denen die Schulterachse unterhalb des Haltepunktes liegt. Die Körperlast wird über die oberen oder unteren Gliedmassen auf die Haltepunkte übertragen.
Cossack-hang	The body is lying across the spine of the horse with one leg in the loop

Formatierte Tabelle

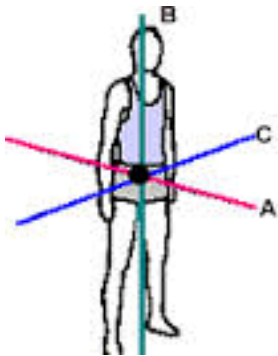
Kosakenhang	Der Körper liegt quer über der Wirbelsäule des Pferdes. Ein Bein befindet sich in der Schlaufe
<b>Lying exercises</b> <b>Liegende Übungen</b>	Elements where the supporting area is at least the trunk in an almost horizontal position. Elemente, bei denen zumindest der Oberkörper als Auflagefläche dient und der Körper in einer nahezu horizontalen Position ist.
<b>Flying exercises</b> <b>Fliegende Übungen</b>	Elements where a vaulter is supported by another vaulter or vaulters and does not have contact with the horse. Elemente, bei denen ein Voltigierer von einem anderen oder mehreren <u>(zwei)</u> Voltigierern gestützt wird und selber keinen Kontakt mit dem Pferd hat.
	<b>Dynamische Übungen</b>
<b>Jumping exercises</b> <b>Sprünge</b>	
Dismount Abgänge	A movement starting on the horse and finished in standing position on the ground. Before landing on the ground, no part of the body may have contact with the horse or the surcingle/pad. Eine Bewegung, die auf dem Pferd beginnt und in einer stehenden Position auf dem Boden endet. Vor der Landung auf dem Boden, darf kein Körperteil Kontakt zum Pferd, zum Gurt oder zum Pad haben.
Hop Hupf	A spring beginning and landing on the same foot, with the free leg in a defined shape. Ein Sprung bei dem Absprung und Landung auf dem gleichen Fuss erfolgt. Das freie Bein bleibt in einer definierten Form.
Jump Sprung	A spring from two feet landing on two feet or hands, with the legs in a defined position. Ein Sprung mit beidbeinigem Absprung und einer Landung entweder auf zwei Füßen oder den Händen. Die Beine bleiben in einer definierten Form.
Leap Hopser	A spring from one foot to the other with the legs in a defined shape Ein Sprung von einem Fuss auf den anderen mit den Beinen in einer definierten Form.
Mount Aufsprung	A movement starting on the ground and finished in any position on the horse. Eine Bewegung, die am Boden beginnt und in einer beliebigen Position auf dem Pferd endet.
<b>Swinging exercises</b> <b>Schwung- Übungen</b>	A swing is a smooth motion with the body, arms or legs. May be performed up, down, to the side, overhead and on any plane. Eine Schwungübung ist eine geschmeidige Bewegung mit dem Körper, den Armen oder den Beinen. Sie kann nach oben, nach unten, zur Seite, über dem Kopf und auf jeder Ebene ausgeführt werden.
Circle Kreis	A complete circle with the legs together with support on both hands. Ein kompletter Kreis mit geschlossenen Bein gestützt auf beide Hände.
Leg circle Beinkreis	A move where the vaulter keeps the legs together and swings them with bent hips in a full circle around, with each hand lifted in turn from the handles to let the legs pass Eine Bewegung, bei der der Voltigierer die geschlossenen Beine mit gebeugten Hüften im Kreis herumschwingt. Jede Hand löst sich kurz von den Griffen, um die Beine vorbei zu lassen. Die Griffen werden jeweils sogleich wieder gegriffen.

<b>Turns Drehungen</b>	The vaulter rotates around the body's longitudinal axis, defined by the spine Der Voltigierer dreht sich um die Körperlängsachse (vertikale Axe), durch die Wirbelsäule definiert.
Pirouettes Handstand-Drehungen	Changing direction or moving in a circular motion by twisting in the handstand position Richtungswechsel oder sich mit einer <u>kreisförmigen</u> Bewegung im Handstand drehen.
Pivot Pirouetten	A turn performed on one foot. Eine Drehung auf einem Fuss
<b>Cartwheels Räder</b>	A move around the sagittal axis with the arms and legs extended, one leg must follow the other Eine Bewegung um die <u>Tiefenachse</u> (sagittale Achse). Die Arme und Beine werden gestreckt. Ein Bein muss dem anderen folgen
Cartwheel free Freies Rad	A dynamic turning movement, with a push-off from one leg, while swinging the legs upward in a fast cartwheel motion into a 180 degree turn with landing on both feet. Eine dynamische Drehbewegung, bei der ein Bein abstösst, während die Beine nach oben in eine schnelle Radbewegung schwingen. Die Landung erfolgt nach einer 180 Grad Drehung auf beiden Füßen.
<b>Rolls Rollen</b>	
Dive roll Sprungrolle	Describes a flying front somersault on the back of the horse Beschreibt einen fliegenden Vorwärts-Salto auf dem Rücken des Pferdes.
<b>Handsprings Überschläge</b>	Springing off the hands by putting the weight on the arms and using a strong push from the shoulders; can be done either forward or backward; Sprung von den Händen des Voltigierers, indem er das Gewicht auf die Arme verlagert und durch einen kräftigen Impuls aus dem Schultergürtel abdrückt. Die Übung kann entweder vorwärts oder rückwärts durchgeführt werden.
Back handspring Überschlag rückwärts / Flic-Flac	A move that begins with taking off from one or two feet, jumping backward onto the hands and landing on the feet. Also known as a "flic-flac" Eine Bewegung, die mit dem Absprung von einem Fuss oder beiden Füßen beginnt. Man springt rückwärts auf die Hände und landet auf den Füßen. Auch bekannt als "Flic-Flac"
Front handspring Überschlag vorwärts	The body springs forward onto both hands and rotates through a handstand using a strong push from the shoulders before landing on the feet Der Voltigierer springt vorwärts auf beide Hände über die Handstandposition, von der er sich durch einen kräftigen Impuls aus dem Schultergürtel abdrückt, und auf den Füßen landet.
<b>Somersaults Purzelbäume</b>	
Kip Kippe	A gliding movement from a position below the catch point to a position above Eine gleitende Bewegung von einer Position unterhalb zu einer Position oberhalb des Haltepunktes.
Salto	Somersault, with the feet coming up over the head and the body rotating

	<p>around the horizontal axis (hands don't touch), forward or backward. Also called Front or Back-flip</p> <p>Salto, die Füße werden über den Kopf und den Körper gebracht, und der Körper führt eine Drehung um die <u>Quera</u>chse aus. Die Hände berühren die Auflagefläche nicht. Kann vorwärts oder rückwärts ausgeführt werden. Auch als Vorwärts- oder Rückwärts-Flip bekannt.</p>
<b>Shoot-up Felgenaufschwung</b>	
Neck upstart Hals-Felgaufsprung	<p>From the neck and upper shoulder being in contact with the horse and the body in pike position the body straightens out and up to gain height. Der Hals und der obere Schulterbereich sind in Kontakt mit dem Pferd und der Körper ist in gebückter Pike-Position. Dann wird der Körper aus den Hüften gestreckt und gewinnt dadurch an Höhe.</p>

		Body Skills Körperfähigkeiten
Amplitude Bewegungsweite	is a measure of mobility, flexibility and suppleness. It determines the spatial parameters within which the phases of the movement can be carried out. It can be expressed in angular units from changes in angles or indirectly from the arc of a point traced on a periphery by the movement of a joint. Ist ein Maß für Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Geschmeidigkeit. Sie bestimmt die räumlichen Parameter in denen die Phasen der Bewegung ausgeführt werden können. Sie kann in Winkleinheiten aus der Veränderung der Winkel ausgedrückt werden oder indirekt anhand des Umfangs der Bewegungsweite eines Gelenks.	
Balance Gleichgewicht	is the ability to keep one's own body or that of others (or foreign objects) which are not in absolute stable equilibrium, in an existing indifferent or labile equilibrium by means of compensatory movements Ist die Fähigkeit, den eigenen Körper oder den eines anderen (oder Fremdkörper), die nicht in absolutem stabilen Gleichgewicht sind, in einem bestehenden indifferenten oder unstabilen Gleichgewicht durch Ausgleichsbewegungen zu halten	
Flexibility Dehnfähigkeit	is the ability to conduct movements in certain joints with an appropriate range of motion .In each case, maximum movement of amplitude is the criterion of flexibility. (Syn.: Mobility, suppleness, extensibility, joint mobility, limberness). Ist die Fähigkeit, Bewegungen in bestimmten Gelenken mit einer entsprechenden Bewegungsfreiheit durchzuführen. In jedem Fall ist die maximale Bewegungsweite das Kriterium der Dehnfähigkeit. (Synonyme: Mobilität, Beweglichkeit, Dehnbarkeit, Beweglichkeit der Gelenke, Geschmeidigkeit).	
Flexion Beugung	Any movement of a joint which brings connected body parts closer together Jede Bewegung eines Gelenks, das die verbundenen Körperteile näher zusammen bringt.	





- A = Tiefenachse (sagittale Achse)
- B = Längsachse (vertikale Achse)
- C = Breitenachse (Querachse)

