

Finn Jansen

Die **170**
unglaublichsten
SPORTREKORDE

Begriffserklärungen

Inhaltsverzeichnis

Baseball.....	2
Basketball.....	3
Biking (Radfahren)	4
Boxen	5
Eishockey	6
Fitness.....	7
Formel 1.....	8
Fußball	9
Handball.....	10
Leichtathletik	11
Reiten.....	12
Schwimmen	13
Skateboarding.....	15
Ski.....	16
Tennis.....	17
Turnen.....	18

American Football

Begriff	Erklärung
Touchdown	Wenn ein Spieler den Ball in die Endzone bringt und 6 Punkte erzielt.
Quarterback	Der Spieler, der den Ball wirft und das Spiel lenkt.
Endzone	Der Bereich am Ende des Spielfeldes, in dem Punkte gemacht werden.
Pass	Wenn der Quarterback den Ball zu einem anderen Spieler wirft.
Tackle	Einen Gegner zu Boden bringen, um ihn zu stoppen.
Defense	Die Mannschaft, die versucht, den Gegner vom Punkten abzuhalten.
Offense	Die Mannschaft, die versucht, Punkte zu machen.
Field Goal	Ein Schuss durch die Torpfosten, der 3 Punkte gibt.
Line of Scrimmage	Die unsichtbare Linie, an der das Spiel beginnt.
Huddle	Eine Besprechung der Spieler, um den nächsten Spielzug zu planen.
Kickoff	Der Start des Spiels oder der Halbzeit, bei dem der Ball weggetreten wird.
Punt	Wenn der Ball vom Fuß eines Spielers weit ins Feld geschossen wird.
Interception	Wenn ein Verteidiger den Ball fängt, der eigentlich für einen gegnerischen Spieler gedacht war.
Fumble	Wenn ein Spieler den Ball verliert, während er läuft.
Blitz	Ein schneller Angriff der Verteidigung auf den Quarterback.
Extra Point	Ein Versuch, nach einem Touchdown einen weiteren Punkt zu erzielen.
Safety	Wenn die verteidigende Mannschaft Punkte erzielt, indem sie den Gegner in dessen Endzone stoppt.
Helmet	Ein Schutz, den die Spieler auf dem Kopf tragen, um sich vor Verletzungen zu schützen.
Shoulder Pads	Schutzpolster, die die Spieler auf den Schultern tragen.
Jersey	Das Trikot, das die Spieler tragen, um zu zeigen, zu welchem Team sie gehören.

Baseball

Begriff	Erklärung
Base	Ein markierter Platz, auf den die Spieler laufen, um Punkte zu machen.
Home Run	Wenn ein Spieler den Ball so weit schlägt, dass er um alle vier Bases laufen kann, ohne gestoppt zu werden.
Strike	Ein Wurf, den der Schlagmann nicht trifft, aber in der Strike-Zone ist.
Pitcher	Der Spieler, der den Ball zum Schlagmann wirft.
Catcher	Der Spieler, der hinter dem Schlagmann steht und den Ball fängt.
Batter	Der Spieler, der versucht, den Ball zu schlagen.
Inning	Ein Abschnitt des Spiels, in dem beide Mannschaften einmal angreifen und verteidigen.
Outfield	Der Bereich hinter den Bases, wo die Spieler den Ball fangen.
Infield	Der Bereich um die Bases herum, wo die meisten Spielzüge passieren.
Glove	Ein großer Handschuh, mit dem die Spieler den Ball fangen.
Bat	Ein Holz- oder Metallstab, mit dem der Ball geschlagen wird.
Dugout	Der Bereich, wo die Spieler sitzen, wenn sie gerade nicht spielen.
Foul Ball	Ein Ball, der außerhalb des erlaubten Spielfelds geschlagen wird.
Double Play	Wenn zwei Spieler des gegnerischen Teams hintereinander "aus" gemacht werden.
Bunt	Ein Schlag, bei dem der Ball nur leicht getroffen wird, um ihn kurz ins Spielfeld zu spielen.
Steal	Wenn ein Spieler versucht, eine Base zu erreichen, ohne dass der Ball geschlagen wurde.
Strike Zone	Der Bereich über der Home Plate, wo der Ball geworfen werden muss, um als Strike zu zählen.
Run	Ein Punkt, der gemacht wird, wenn ein Spieler über alle Bases bis zur Home Base läuft.
Umpire	Der Schiedsrichter, der entscheidet, ob Spielzüge gültig sind.
Ball	Ein Wurf, der außerhalb der Strike-Zone ist und nicht geschlagen wird.

Basketball

Begriff	Erklärung
Korb	Der Ring, durch den der Ball geworfen wird, um Punkte zu machen.
Dunk	Ein Wurf, bei dem der Spieler den Ball direkt von oben in den Korb wirft.
Dribbeln	Den Ball immer wieder auf den Boden prallen lassen, um damit zu laufen.
Rebound	Einen Ball fangen, der nach einem Wurf vom Korb abprallt.
Pass	Den Ball zu einem Mitspieler werfen.
Block	Einen Wurf des Gegners abwehren, bevor der Ball den Korb erreicht.
Dreier	Ein Wurf von hinter der 3-Punkte-Linie, der 3 Punkte zählt.
Freiwurf	Ein ungehinderter Wurf auf den Korb, der 1 Punkt zählt, nach einem Foul.
Foul	Ein Verstoß gegen die Regeln, z. B. einen Gegner stoßen.
Center	Der größte Spieler des Teams, der nahe am Korb spielt.
Guard	Ein schneller Spieler, der oft den Ball bringt und Pässe spielt.
Assist	Ein Pass, der direkt zu einem Korb führt.
Defense	Die Mannschaft, die versucht, den Gegner vom Punkten abzuhalten.
Offense	Die Mannschaft, die versucht, Punkte zu machen.
Timeout	Eine kurze Pause, in der die Trainer mit ihren Spielern sprechen können.
Shot Clock	Eine Uhr, die anzeigt, wie viel Zeit die angreifende Mannschaft hat, um einen Wurf zu machen.
Fast Break	Ein schneller Angriff auf den Korb, nachdem die gegnerische Mannschaft den Ball verloren hat.
Turnover	Wenn eine Mannschaft den Ball an den Gegner verliert.
Jump Ball	Ein Sprung, um den Ball zu Beginn des Spiels oder nach einem strittigen Ballbesitz zu bekommen.
Punkte	Das Ziel des Spiels ist, mehr Punkte zu machen als das gegnerische Team.

Biking (Radfahren)

Begriff	Erklärung
Pegs	BMX: Metall- oder Plastikzylinder, die an den Achsen angebracht sind, um Tricks wie Grinds auszuführen.
Halfpipe	BMX: Eine u-förmige Rampe, auf der BMX-Tricks ausgeführt werden.
Bunny Hop	BMX: Ein Trick, bei dem das Rad vom Boden abgehoben wird, ohne eine Rampe zu benutzen.
Barspin	BMX: Ein Trick, bei dem der Lenker in der Luft um 360° gedreht wird.
Freestyle	BMX: Eine Disziplin, bei der Tricks und Stunts mit dem BMX-Rad ausgeführt werden.
Flatland	BMX-Disziplin, bei der Tricks auf flachem Gelände ausgeführt werden, oft mit Balancemanövern.
Aero-Position	Rennrad: Eine Körperhaltung, bei der der Fahrer sich flach auf dem Rad positioniert, um den Luftwiderstand zu minimieren.
Peloton	Rennrad: Die Hauptgruppe von Radfahrern im Rennen, die zusammenfahren, um Windschatten zu nutzen.
Windschatten-fahren	Rennrad: Hinter einem anderen Fahrer zu fahren, um den Luftwiderstand zu verringern und Energie zu sparen.
Kette rechts	Rennrad: Umgangssprachlicher Ausdruck für einen Gangwechsel in den höchsten Gang (kleinstes Ritzel, größtes Kettenblatt).
Sprint	Rennrad: Ein intensiver, kurzer Geschwindigkeitsschub, oft gegen Ende eines Rennens.
Kraftübersetzung	Rennrad: Verhältnis von vorderem Kettenblatt zu hinterem Ritzel, beeinflusst die Effizienz des Pedalierens.
Hardtail	Mountainbike: Ein Mountainbike mit einer gefederten Gabel, aber ohne Federung am Hinterrad.
Full Suspension	Mountainbike: Ein Mountainbike mit Federung sowohl am Vorder- als auch am Hinterrad.
Downhill	Mountainbike: Eine Mountainbike-Disziplin, bei der es darum geht, möglichst schnell bergab zu fahren.
Trail	Mountainbike: Ein spezieller Pfad für Mountainbiker, oft im Gelände.
Dropper Post	Mountainbike: Eine verstellbare Sattelstütze, die es ermöglicht, die Sitzhöhe während der Fahrt anzupassen.

Boxen

Begriff	Erklärung
Jab	Ein schneller, gerader Schlag mit der vorderen Hand.
Haken	Ein Schlag, der von der Seite kommt und den Gegner am Kopf oder Körper trifft.
Uppercut	Ein Schlag, der von unten nach oben geht, meistens auf das Kinn des Gegners.
Ring	Der quadratische Bereich, in dem der Boxkampf stattfindet.
Runde	Eine festgelegte Zeitperiode im Boxkampf, meist 3 Minuten lang.
K.O. (Knockout)	Wenn ein Boxer nicht mehr weitermachen kann, weil er bewusstlos oder zu erschöpft ist.
Deckung	Wenn ein Boxer seine Hände hochhält, um sich vor Schlägen zu schützen.
Schiedsrichter	Die Person, die den Kampf überwacht und sicherstellt, dass die Regeln eingehalten werden.
Gong	Das Geräusch, das das Ende einer Runde signalisiert.
Trainer	Die Person, die den Boxer trainiert und ihm während des Kampfes Anweisungen gibt.
Boxhandschuhe	Gepolsterte Handschuhe, die Boxer tragen, um die Schläge weniger hart zu machen und Verletzungen zu vermeiden.
Punching Bag	Ein großer Sandsack, an dem Boxer ihre Schläge und Techniken üben.
Schattenboxen	Boxen ohne Gegner, um die Bewegungen und Schläge zu trainieren.
Fußarbeit	Wie sich der Boxer im Ring bewegt, um Schlägen auszuweichen oder selbst anzugreifen.
Sparring	Ein Trainingskampf gegen einen Partner, ohne dass es um einen Sieg geht.
Clinchen	Wenn sich zwei Boxer umarmen, um Schläge zu vermeiden und eine Pause zu machen.
Cutman	Eine Person, die während des Kampfes Verletzungen wie kleine Schnitte im Gesicht des Boxers behandelt.
Seile	Die Begrenzungen des Boxrings, die aus dicken Seilen bestehen.
Technischer K.O.	Wenn der Schiedsrichter entscheidet, dass ein Boxer zu verletzt ist, um weiterzumachen.
Kampfgewicht	Die Gewichtsklasse, in der der Boxer kämpft, z. B. Schwergewicht oder Leichtgewicht.

Eishockey

Begriff	Erklärung
Puck	Eine kleine, flache Scheibe, die im Eishockey als Ball benutzt wird.
Schläger	Ein langer Stock, mit dem die Spieler den Puck schießen.
Tor	Der Bereich, in den der Puck geschossen werden muss, um ein Tor zu erzielen.
Goalie (Torwart)	Der Spieler, der das Tor verteidigt und versucht, den Puck aufzuhalten.
Eisfläche	Das Spielfeld, auf dem Eishockey gespielt wird.
Schlittschuhe	Spezielle Schuhe mit Kufen, die es den Spielern ermöglichen, über das Eis zu gleiten.
Bully	Der Beginn des Spiels oder einer Spielsituation, bei dem der Puck zwischen zwei Spielern fallen gelassen wird.
Strafe	Wenn ein Spieler gegen die Regeln verstößt, muss er für eine Zeit auf die Strafbank.
Strafbank	Der Platz, auf dem ein Spieler sitzen muss, wenn er eine Strafe bekommt.
Powerplay	Wenn ein Team mehr Spieler auf dem Eis hat, weil der Gegner eine Strafe bekommen hat.
Check	Einen Gegner mit dem Körper stoßen, um ihn vom Puck zu trennen.
Line Change	Der Wechsel von Spielern während des Spiels, ohne dass es eine Unterbrechung gibt.
Schlagschuss	Ein harter Schuss mit dem Schläger, der oft von weitem gemacht wird.
Pass	Den Puck zu einem Mitspieler spielen.
Offside	Eine Regel, die besagt, dass ein Spieler nicht vor dem Puck in die Angriffszone fahren darf.
Icing	Wenn der Puck von der eigenen Hälfte direkt über die gegnerische Torlinie geschossen wird, ohne dass er berührt wird.
Zweiminutenstrafe	Die Zeit, die ein Spieler nach einem Regelverstoß auf der Strafbank verbringen muss.
Faceoff	Der Moment, wenn der Puck ins Spiel gebracht wird, indem er zwischen zwei Spielern fallen gelassen wird.
Zamboni	Eine Maschine, die das Eis glättet, damit es wieder schön rutschig ist.
Overtime	Verlängerung, wenn das Spiel unentschieden steht und ein Sieger gefunden werden muss.

Fitness

Begriff	Erklärung
Workout	Ein geplantes Training, das Übungen für den Körper enthält.
Warm-up (Aufwärmen)	Übungen, die man vor dem Training macht, um die Muskeln zu lockern.
Cardio	Übungen, die das Herz und die Lunge trainieren, z. B. Laufen oder Radfahren.
Krafttraining	Übungen, die die Muskeln stärker machen, z. B. Hanteln heben.
Dehnen	Übungen, um die Muskeln lang zu ziehen und beweglicher zu machen.
Wiederholung (Rep)	Wie oft man eine Übung hintereinander macht, z. B. 10 Kniebeugen.
Satz	Eine Gruppe von Wiederholungen, z. B. 3 Sätze mit 10 Wiederholungen.
Hantel	Ein Gewicht, das man mit einer Hand heben kann, um Muskeln zu trainieren.
Langhantel	Eine Stange, an der auf beiden Seiten Gewichte sind.
Plank	Eine Übung, bei der man den Körper gerade hält, während man sich auf die Arme stützt.
Squat (Kniebeuge)	Eine Übung, bei der man in die Hocke geht und wieder aufsteht, um die Beine zu trainieren.
Liegestütze	Eine Übung, bei der man den Körper mit den Armen hochdrückt, während die Füße auf dem Boden bleiben.
Sit-ups	Eine Übung, bei der man sich vom Boden aufsetzt, um die Bauchmuskeln zu trainieren.
Burpee	Eine Übung, bei der man eine Liegestütze macht und dann aufspringt.
Laufband	Eine Maschine, auf der man drinnen laufen kann.
Ernährung	Was man isst und trinkt, um fit und gesund zu bleiben.
Cooldown	Übungen, die man nach dem Training macht, um den Körper zu entspannen.
Puls	Wie schnell das Herz schlägt, besonders während des Trainings.
Ausdauer	Wie lange man etwas durchhalten kann, z. B. lange laufen, ohne müde zu werden.
Körperfett	Wie viel Fett der Körper hat, das durch gesunde Ernährung und Sport kontrolliert werden kann.

Formel 1

Begriff	Erklärung
Rennwagen	Ein speziell entwickeltes Auto, das extrem schnell fahren kann.
Boxenstopp	Ein kurzer Stopp während des Rennens, bei dem das Auto repariert oder die Reifen gewechselt werden.
Pole Position	Der Startplatz ganz vorne im Rennen, den der schnellste Fahrer im Qualifying bekommt.
Qualifying	Ein Rennen vor dem Hauptrennen, bei dem die Fahrer um die besten Startplätze kämpfen.
Rennstrecke	Die Straße oder der Kurs, auf dem das Rennen gefahren wird.
Safety Car	Ein Auto, das auf die Strecke kommt, wenn es einen Unfall gibt, damit die Fahrer langsamer fahren.
Reifen	Die Räder des Rennwagens, die oft gewechselt werden, um schneller fahren zu können.
Boxengasse	Der Bereich neben der Rennstrecke, wo die Autos bei einem Boxenstopp halten.
Fahrer	Die Person, die den Rennwagen steuert und versucht, als Erster ins Ziel zu kommen.
Rundenzeit	Die Zeit, die ein Fahrer für eine Runde auf der Rennstrecke braucht.
Podium	Die Plattform, auf der die besten drei Fahrer nach dem Rennen stehen und ihre Trophäen bekommen.
Überholen	Wenn ein Fahrer an einem anderen vorbeifährt.
Flügel	Teile des Autos, die helfen, den Rennwagen auf der Straße zu halten.
Motor	Der Teil des Autos, der es antreibt und sehr stark und schnell ist.
Team	Die Gruppe von Menschen, die zusammenarbeitet, um das Auto zu bauen, zu reparieren und den Fahrer zu unterstützen.
Grid	Die Aufstellung der Autos am Start, basierend auf den Ergebnissen des Qualifyings.
Fahrlinie	Der beste Weg, den ein Fahrer auf der Strecke wählt, um schneller zu fahren.
Startaufstellung	Die Positionen, in denen die Autos zu Beginn des Rennens stehen.
Punkte	Die Anzahl der Punkte, die ein Fahrer oder Team für seine Platzierung im Rennen bekommt.
Rennleiter	Die Person, die das Rennen beaufsichtigt und sicherstellt, dass alle Regeln eingehalten werden.

Fußball

Begriff	Erklärung
Tor	Der Bereich, in den der Ball geschossen wird, um ein Tor zu erzielen.
Ball	Das runde Spielgerät, das mit den Füßen ins gegnerische Tor geschossen wird.
Torwart	Der Spieler, der das Tor verteidigt und den Ball halten darf.
Schiedsrichter	Die Person, die das Spiel leitet und sicherstellt, dass die Regeln eingehalten werden.
Abseits	Eine Regel, die besagt, dass ein Angreifer nicht vor dem Ball stehen darf, wenn er einen Pass erhält.
Ecke	Ein Freistoß, der von der Ecke des Spielfelds geschossen wird, nachdem der Ball von einem Verteidiger ins Aus gespielt wurde.
Elfmeter	Ein Schuss von der Strafstoßmarke, der direkt aufs Tor geht, nach einem Foul im Strafraum.
Freistoß	Ein Schuss oder Pass, der ausgeführt wird, nachdem ein Foul passiert ist.
Einwurf	Wenn der Ball über die Seitenlinie geht, wird er von einem Spieler ins Spiel zurückgeworfen.
Gelbe Karte	Eine Verwarnung, die ein Spieler bekommt, wenn er gegen die Regeln verstößt.
Rote Karte	Wenn ein Spieler wegen eines groben Fouls oder wiederholter Verstöße vom Spiel ausgeschlossen wird.
Dribbeln	Den Ball mit den Füßen kontrolliert vor sich her führen.
Pass	Den Ball zu einem Mitspieler spielen.
Tackle	Den Ball vom Gegner wegspielen, ohne ihn zu foulern.
Halbzeit	Die Pause in der Mitte des Spiels, die etwa 15 Minuten dauert.
Abstoß	Ein Schuss vom Torwart, nachdem der Ball über die Torauslinie gegangen ist, ohne dass ein Tor erzielt wurde.
Stürmer	Ein Spieler, dessen Hauptaufgabe es ist, Tore zu schießen.
Mittelfeldspieler	Ein Spieler, der sowohl in der Verteidigung als auch im Angriff hilft und viel läuft.
Verteidiger	Ein Spieler, dessen Aufgabe es ist, das eigene Tor zu verteidigen.
Punktstand	Die Anzahl der Tore, die jede Mannschaft im Spiel erzielt hat.

Handball

Begriff	Erklärung
Tor	Der Bereich, in den der Ball geworfen wird, um Punkte zu machen.
Torwart	Der Spieler, der das Tor verteidigt und versucht, den Ball aufzuhalten.
Feldspieler	Die Spieler, die den Ball im Angriff oder in der Verteidigung kontrollieren.
Dribbeln	Den Ball immer wieder auf den Boden prellen lassen, während man sich bewegt.
Pass	Den Ball zu einem Mitspieler werfen.
Wurf	Den Ball aufs Tor werfen, um ein Tor zu erzielen.
Kreis	Der halbkreisförmige Bereich vor dem Tor, in den nur der Torwart hinein darf.
Abwehr	Die Spieler, die versuchen, den Gegner daran zu hindern, ein Tor zu werfen.
Angriff	Die Mannschaft, die versucht, ein Tor zu werfen.
Strafwurf	Ein Freiwurf auf das Tor, der nach einem Foul gegeben wird.
7-Meter-Wurf	Ein Wurf vom 7-Meter-Punkt, nach einem schweren Foul oder Regelverstoß.
Time-out	Eine Pause, die ein Trainer nehmen kann, um mit seinen Spielern zu sprechen.
Gelbe Karte	Eine Verwarnung für einen Spieler, wenn er ein Regelverstoß begeht.
Rote Karte	Ein Ausschluss für einen Spieler, wenn er grob gegen die Regeln verstößt.
Wechsel	Ein Spieler verlässt das Spielfeld und ein anderer kommt rein.
Freistoß	Ein Wurf, der nach einem kleineren Foul ausgeführt wird.
Spielmacher	Der Spieler, der die Angriffe koordiniert und oft die Pässe gibt.
Kreisläufer	Ein Spieler, der in der Nähe des Kreises spielt und oft den Ball bekommt, um Tore zu werfen.
Tempogegenstoß	Ein schneller Angriff nach einem Ballverlust der gegnerischen Mannschaft.
Punktstand	Die Anzahl der Tore, die jede Mannschaft erzielt hat.

Leichtathletik

Begriff	Erklärung
Sprint	Ein kurzer Lauf über eine kurze Strecke, bei dem man so schnell wie möglich rennt.
Staffellauf	Ein Rennen, bei dem ein Team von Läufern einen Staffelstab weitergibt.
Hürdenlauf	Ein Lauf, bei dem man über Hindernisse springen muss, die Hürden genannt werden.
Weitsprung	Ein Wettbewerb, bei dem man so weit wie möglich in eine Sandgrube springt.
Hochsprung	Ein Wettbewerb, bei dem man so hoch wie möglich über eine Stange springt.
Kugelstoßen	Ein Wettbewerb, bei dem man eine schwere Kugel so weit wie möglich stößt.
Diskuswurf	Ein Wettbewerb, bei dem man eine runde Scheibe, den Diskus, so weit wie möglich wirft.
Speerwurf	Ein Wettbewerb, bei dem man einen langen Speer so weit wie möglich wirft.
Marathon	Ein sehr langer Lauf über 42 Kilometer.
100 Meter Lauf	Ein Sprint über eine Strecke von 100 Metern.
400 Meter Lauf	Ein Sprint über eine Strecke von 400 Metern, eine komplette Runde auf der Bahn.
Startblock	Ein spezielles Gerät, in dem die Füße der Läufer beim Start des Rennens ruhen.
Ziel	Der Punkt, den man überqueren muss, um das Rennen zu beenden.
Pace	Die Geschwindigkeit, mit der man läuft oder rennt.
Rundenzähler	Ein Gerät oder eine Person, die zählt, wie viele Runden man bei einem langen Rennen gelaufen ist.
Wettkampfbahn	Die ovale Bahn, auf der die Leichtathletikwettbewerbe stattfinden.
Foul	Wenn man bei einem Sprung oder Wurf übertritt oder einen Fehler macht.
Zeitnehmer	Die Person, die die Zeit bei einem Rennen misst.
Startsignal	Das Geräusch oder Licht, das den Beginn des Rennens anzeigt.
Medaille	Ein Preis, den die besten drei Athleten (Gold, Silber, Bronze) bekommen.

Reiten

Begriff	Erklärung
Pferd	Das Tier, auf dem geritten wird.
Sattel	Der Sitz, der auf den Rücken des Pferdes gelegt wird, damit der Reiter bequem reiten kann.
Zaumzeug	Die Riemen, die dem Pferd um den Kopf gelegt werden, um es zu lenken.
Zügel	Die Leinen, die der Reiter in der Hand hält, um das Pferd zu steuern.
Stirnriemen	Ein Riemen, der über den Kopf des Pferdes geht, um das Zaumzeug zu halten.
Huf	Der harte, untere Teil des Pferdefußes, ähnlich einem Nagel.
Galopp	Die schnellste Gangart des Pferdes, bei der das Pferd springend läuft.
Trab	Eine schnellere Gangart als der Schritt, bei der das Pferd rhythmisch läuft.
Schritt	Die langsamste Gangart des Pferdes.
Springen	Ein Wettbewerb, bei dem das Pferd über Hindernisse springt.
Dressur	Ein Wettbewerb, bei dem das Pferd bestimmte Bewegungen und Figuren ausführt.
Stall	Der Ort, an dem das Pferd lebt.
Pferdepfleger	Die Person, die sich um das Pferd kümmert.
Hufschmied	Die Person, die die Hufe des Pferdes beschlägt und pflegt.
Sporen	Kleine Metallteile, die an den Stiefeln des Reiters befestigt sind und das Pferd zum Laufen anregen.
Reithelm	Ein Schutzhelm, den der Reiter trägt, um sich vor Verletzungen zu schützen.
Hindernis	Ein Gegenstand, über den das Pferd beim Springen springen muss.
Abteilung	Eine Gruppe von Reitern, die in einer Reihe reiten.
Hufschlag	Der Bereich am Rand der Reitbahn, auf dem das Pferd geht.
Peitsche	Ein dünner Stock, der verwendet wird, um das Pferd zu führen oder anzutreiben.

Schwimmen

Begriff	Erklärung
Kraulen	Eine Schwimmtechnik, bei der man mit abwechselnden Armbewegungen und schnellen Beinschlägen schwimmt.
Brustschwimmen	Eine Schwimmtechnik, bei der man mit beiden Armen gleichzeitig nach vorne zieht und die Beine anzieht.
Rückenschwimmen	Eine Schwimmtechnik, bei der man auf dem Rücken liegt und die Arme über den Kopf schwingt.
Schmetterling	Eine Schwimmtechnik, bei der beide Arme gleichzeitig über den Kopf geschwungen werden.
Startblock	Die Plattform, von der die Schwimmer beim Start eines Rennens abspringen.
Wende	Der Moment, wenn ein Schwimmer am Ende des Beckens umdreht, um in die andere Richtung weiterzuschwimmen.
Zielwand	Die Wand am Ende des Beckens, die man berühren muss, um das Rennen zu beenden.
Freistil	Ein Schwimmrennen, bei dem die Schwimmer jede Technik benutzen können, oft Kraulen.
Badeanzug	Die Kleidung, die Schwimmer tragen, um im Wasser schneller zu gleiten.
Schwimmbrille	Eine Brille, die die Augen vor dem Wasser schützt, damit man klar sehen kann.
Schwimmflossen	Spezielle Gummiflossen, die an die Füße geschnallt werden, um schneller zu schwimmen.
Schwimmbrett	Ein kleines Brett, das Schwimmer benutzen, um sich im Wasser zu stützen und die Beine zu trainieren.
Bahn	Der abgetrennte Abschnitt des Schwimmbeckens, in dem ein Schwimmer schwimmt.
Wasserlage	Die Position, in der der Körper des Schwimmers im Wasser liegt, zum Beispiel flach oder seitlich.
Trainingslager	Eine spezielle Zeit, in der Schwimmer intensiv trainieren, oft in einem Schwimmbad.
Lagen	Ein Rennen, bei dem mehrere Schwimmtechniken kombiniert werden, zum Beispiel Kraul, Brust und Rücken.
Schwimmstil	Die Technik, die ein Schwimmer benutzt, zum Beispiel Kraul oder Brust.

Begriff	Erklärung
Chlor	Eine Chemikalie, die dem Wasser im Schwimmbad hinzugefügt wird, um es sauber zu halten.
Beinschlag	Die Bewegung der Beine, die den Schwimmer durch das Wasser antreibt.
Startsignal	Das Geräusch oder Licht, das das Schwimmrennen startet.

Skateboarding

Begriff	Erklärung
Deck	Das Brett des Skateboards, auf dem der Skater steht.
Trucks	Die Metallteile unter dem Brett, die die Räder halten und das Lenken ermöglichen.
Rollen	Die Räder des Skateboards, die sich drehen, damit man fahren kann.
Grip Tape	Die raue Oberfläche auf dem Deck, die verhindert, dass man wegrutscht.
Kickflip	Ein Trick, bei dem das Skateboard in der Luft um sich selbst dreht.
Ollie	Ein Trick, bei dem das Skateboard ohne die Hände in die Luft springt.
Halfpipe	Eine große, halbrunde Rampe, auf der Skater fahren und Tricks machen.
Rail	Eine Metallstange, auf der Skater grinden, also entlangrutschen können.
Manual	Ein Trick, bei dem der Skater nur auf zwei Rädern balanciert.
Shove-it	Ein Trick, bei dem das Skateboard sich um 180 Grad unter den Füßen des Skaters dreht.
Nose	Die vordere Spitze des Skateboards.
Tail	Das hintere Ende des Skateboards.
Pop	Die Bewegung, bei der man das Ende des Boards schnell auf den Boden drückt, um es in die Luft zu bekommen.
Grind	Ein Trick, bei dem der Skater auf einem Rail oder einer Kante entlangrutscht.
Skatepark	Ein spezieller Ort mit Rampen, Rails und Hindernissen zum Skateboarden.
Rampen	Schrägen, die Skater nutzen, um in die Luft zu springen und Tricks zu machen.
Heelflip	Ein Trick, bei dem das Board in der Luft um sich selbst dreht, während der Skater es mit der Ferse anstößt.
Flip	Allgemeiner Begriff für einen Trick, bei dem sich das Skateboard in der Luft dreht.
Bail	Wenn der Skater vom Board fällt oder abspringt, um einen Sturz zu vermeiden.
Slide	Ein Trick, bei dem der Skater auf dem Deck des Boards entlang einer Kante rutscht.

Ski

Begriff	Erklärung
Ski	Lange, schmale Bretter, die an den Füßen befestigt werden, um über den Schnee zu gleiten.
Skistöcke	Lange Stöcke, die benutzt werden, um sich beim Skifahren zu stützen und zu lenken.
Piste	Der markierte Weg auf dem Berg, auf dem die Skifahrer fahren.
Lift	Ein Gerät, das Skifahrer auf den Berg bringt, damit sie von oben runterfahren können.
Carving	Eine Technik, bei der der Skifahrer enge Kurven macht, indem er sich in die Kanten der Ski lehnt.
Slalom	Ein Rennen, bei dem Skifahrer um Hindernisse herumfahren müssen.
Abfahrt	Ein schnelles Rennen, bei dem es darum geht, so schnell wie möglich den Berg hinunterzufahren.
Langlauf	Eine Art Skifahren auf flachem Gelände, bei dem man mehr läuft als gleitet.
Skischuhe	Spezielle feste Schuhe, die in die Skibindungen einrasten, um die Ski zu kontrollieren.
Schneepflug	Eine Technik, bei der die Ski in Form eines V gehalten werden, um langsamer zu fahren oder anzuhalten.
Helm	Ein Schutz, den Skifahrer tragen, um ihren Kopf bei einem Sturz zu schützen.
Bindungen	Die Vorrichtungen, mit denen die Skischuhe an den Skiern befestigt werden.
Liftpass	Eine Karte, die man kauft, um den Skilift zu benutzen.
Buckelpiste	Eine Piste mit vielen kleinen Hügeln, über die die Skifahrer fahren müssen.
Pulverschnee	Frischer, weicher Schnee, der ideal zum Skifahren ist.
Schleplift	Ein Lift, bei dem man auf Skiern steht und von einem Seil oder Stab den Berg hochgezogen wird.
Loipen	Die markierten Wege beim Skilanglauf.
Skibrille	Eine Brille, die die Augen vor Schnee, Wind und Sonne schützt.
Schneesicherheit	Wenn genug Schnee auf den Pisten liegt, damit man gut Ski fahren kann.

Tennis

Begriff	Erklärung
Schläger	Ein Schläger, der benutzt wird, um den Ball über das Netz zu schlagen.
Ball	Der kleine gelbe Ball, der im Tennis benutzt wird.
Netz	Ein Netz, das die Mitte des Spielfeldes teilt, über das der Ball geschlagen werden muss.
Aufschlag	Der erste Schlag eines Spielzugs, bei dem der Ball ins gegnerische Feld geschlagen wird.
Rückhand	Ein Schlag, bei dem der Ball mit der Rückseite des Schlägers geschlagen wird.
Vorhand	Ein Schlag, bei dem der Ball mit der Vorderseite des Schlägers geschlagen wird.
Volley	Ein Schlag, bei dem der Ball geschlagen wird, bevor er den Boden berührt.
Aufschlaglinie	Die Linie, die anzeigt, wo der Ball beim Aufschlag landen muss.
Baseline	Die hintere Linie des Spielfeldes, von der aus viele Schläge gemacht werden.
Match	Ein vollständiges Tennisspiel, das aus mehreren Sätzen besteht.
Satz	Ein Abschnitt eines Matches, der gewonnen wird, wenn man eine bestimmte Anzahl Spiele gewinnt.
Tie-Break	Ein spezielles Spiel am Ende eines Satzes, um den Sieger zu bestimmen, wenn es unentschieden steht.
As	Ein Aufschlag, bei dem der Ball so gut geschlagen wird, dass der Gegner ihn nicht zurückspielen kann.
Doppelfehler	Wenn ein Spieler beim Aufschlag zweimal hintereinander einen Fehler macht und der Gegner einen Punkt bekommt.
Rückschlag	Der Schlag, mit dem der Ball nach einem Aufschlag oder Schlag zurückgespielt wird.
Spielstand	Die Punkteanzahl im Spiel, z. B. 15, 30, 40.
Deuce (Einstand)	Wenn beide Spieler im Spielstand 40 Punkte haben, es braucht zwei Punkte in Folge, um das Spiel zu gewinnen.
Sandplatz	Ein Tennisplatz aus Sand, auf dem der Ball langsamer springt.
Rasenplatz	Ein Tennisplatz aus Gras, auf dem der Ball schneller springt.
Schiedsrichter	Die Person, die über die Regeln wacht und den Spielstand ansagt.

Turnen

Begriff	Erklärung
Balken	Ein schmaler Balken, auf dem Turnerinnen balancieren und Kunststücke machen.
Boden	Eine große, flache Fläche, auf der Turner ihre Übungen machen, oft mit Sprüngen und Drehungen.
Reck	Eine Stange, an der Turner sich schwingen und Kunststücke machen.
Ringe	Zwei Ringe, an denen Turner hängen und verschiedene Übungen machen.
Sprung	Eine Übung, bei der Turner über einen Tisch springen und dabei eine akrobatische Bewegung machen.
Salto	Eine Drehung des Körpers in der Luft, bei der man sich einmal um die eigene Achse dreht.
Radschlag	Eine Übung, bei der man auf Händen und Füßen einen seitlichen Überschlag macht.
Handstand	Eine Übung, bei der man auf den Händen steht und die Beine nach oben streckt.
Spagat	Eine Übung, bei der die Beine in einer Linie ausgestreckt sind, eines nach vorne und eines nach hinten.
Kür	Eine selbst zusammengestellte Abfolge von Bewegungen und Übungen, die der Turner vorführt.
Pferd	Ein Turngerät, über das Turner springen oder schwingen.
Abgang	Der letzte Teil einer Übung, bei dem der Turner eine akrobatische Bewegung macht und elegant landet.
Schwung	Die Bewegung, bei der sich der Turner am Gerät hin und her schwingt, um Schwung für Tricks zu holen.
Matte	Eine gepolsterte Unterlage, die den Boden weicher macht, damit Turner sicher landen können.
Wettkampf	Ein Turnier, bei dem Turner ihre Fähigkeiten in verschiedenen Disziplinen zeigen.
Schwierigkeitsgrad	Wie schwer eine Übung ist, was oft mehr Punkte bringt.
Punktewertung	Die Punkte, die ein Turner für seine Übung von den Kampfrichtern bekommt.
Kampfrichter	Die Personen, die die Übungen bewerten und Punkte vergeben.
Parallelbarren	Zwei parallele Stangen, an denen Turner Übungen machen.