

	Niemiecki	Polski
1	abdominale Muskulatur, die	mięśnie abdominalne
2	Abduktion, die	abdukcja (f)
3	absteigende Leitungsbahnen / efferente Bahnen	przewodzące drogi zstępujące / drogi eferentne
4	abwechselnd	na zmianę
5	Adduktor, der; Pl. Adduktoren, die	adduktor (m); lm. adduktory
6	akustische Analysator, der	analizator (m) słuchowy
7	alltags-, freizeit-, berufs-, sportartspezifische Bewegungen	ruchy codzienne, w czasie wolnym, zawodowe, specyficzne dla dyscyplin sportowych
8	Analysator, der	analizator (m)
9	Anatomie, die	anatomia (f)
10	andere Seite	druga strona (f)
11	angewinkelt	ugięty / zwinięty
12	anlehnen	oprzeć, opierać
13	anspannen	napinać, napiąć
14	Anspannung der Muskulatur, die	napięcie (n) mięśni
15	Arm / Arme heben	podnieść rękę / ręce
16	Arm / Arme strecken	wyprostować rękę / ręce
17	Arme zur Seite gestreckt	ręce rozłożone na boki
18	arthrotische Veränderungen der Gelenke	zmiany zwyrodnieniowe stawów
19	Atmung, die	oddychanie (n)
20	auf Brustbeinhöhe	na wysokości mostka
21	Aufbau des sensomotorischen Trainings, der	struktura (f) treningu sensomotorycznego
22	Aufnahme sensorischer Informationen, die	odbiór (m) informacji sensorycznych
23	aufsteigende Leitungsbahnen / afferente Bahnen	przewodzące drogi wstępujące / drogi aferentne
24	Auge, das; Pl. Augen	oko (n); lm. oczy
25	Ausdauerfähigkeit, die	kondycja (f)
26	Ausfallschritt, der	wykrok (m), wypad (m)
27	Ausgangsstellung, die	pozycja (f) wyjściowa
28	Außenrotation, die, AR	rotacja (f) zewnętrzna, rz
29	äußere Sichtweise	zewewnętrzny sposób (m) widzenia
30	Bauchlage, die	leżenie (n) na brzuchu
31	Bauchspannung, die	napięcie (n) mięśni brzucha
32	Beckenboden anspannen	napiąć mięśnie dna miednicy
33	Beckenboden- und Beckengürtel- / Hüftmuskulatur, die	mięśnie dna miednicy i obręczy miedniczej / biodrowe
34	Beckenboden, der	dno (n) miednicy
35	Beckenposition, die	pozycja (f) miednicy
36	Bein / Beine heben	podnieść nogę / nogi
37	Bein / Beine strecken	wyprostować nogę / nogi
38	Bein, der; Pl. Beine, die	noga (f); lm. nogi
39	Beine angestellt	nogi złożone
40	Beingleiten, das	przeciąganie nogi
41	Beinrückseite, die	tył (m) nogi
42	Berührung, die	dotyk (m)
43	Beschleunigung und Verzögerung, die	przyspieszenie (n) i opóźnienie (n)
44	beugen	ugiąć
45	Bewegung, die	ruch (m); lm. ruchy
46	Bewegungsablauf, der; Pl. Bewegungsabläufe, die	proces (m) ruchowy/przebieg (m) ruchu; lm. procesy ruchowe
47	Bewegungsanalyse, die	analiza (f) ruchu
48	Bewegungsapparat, der	aparatus ruchu (m)
49	Bewegungsausführung, die	wykonanie (n) ruchu
50	Bewegungshandlung, die	czynność (f) ruchowa
51	Bewegungsknotenpunkte, die	punkty wiążące ruchu
52	Bewegungsmangel, der	brak (m) ruchu
53	Bewegungsmuster, das	wzór (m) ruchu
54	Bewegungspräzision, die	precyzja (f) ruchu
55	Bewegungsqualität, die	jakość (f) ruchu
56	Bewegungsrichtung, die	kierunek (m) ruchu
57	Bewegungsschulung, die	nauka (f) ruchu
58	Bewegungssteuerung, die	sterowanie (n) ruchem
59	Bewegungstempo, das	tempo (n) ruchu
60	Bewegungsvielfalt, die	różnorodność (f) ruchu
61	bewusste Ausführung von Bewegungsaufgaben	świadome wykonywanie zadań ruchowych
62	biomechanische Störung	zaburzenie biomechaniczne
63	Blick geht nach vorn	wzrok skierowany przed siebie
64	Blick geht zum Boden	wzrok skierowany na podłogę
65	Blick verfolgt die Hand, der	wzrok podąża za dłonią
66	Bridging, das	mostek (m) (ćwiczenie)
67	Brustbein, der	mostek (m) (część ciała)
68	Brustwirbelsäule, die, BWS	odcinek (m) piersiowy kręgosłupa, opkr
69	chronische Gelenkinstabilitäten	chroniczna destabilizacja (f) stawów
70	Corestabilität / Kernstabilität, die	stabilizacja (f) centralna / stabilizacja rdzenia
71	Dehnung, die	rozciąganie (n)
72	Dehnungssensoren, die	receptory czuciowe rozciągania
73	Destabilisierung des Körpers, die	destabilizacja (f) ciała
74	Diaphragma, das	diafragma (f)
75	drehen	obrać, tu: rotacja
76	dynamisch und im Wechsel	dynamicznie i na zmianę
77	dynamische Balance	balans (m) dynamiczny
78	Effektor, der	efektor (m)
79	effizient	wydajny
80	Eigenbewegungen, die	ruchy własne
81	Ein-Bein-Stand, der	stanie na jednej nodze
82	Einschränkung / Beeinflussung der Sinneswahrnehmung, die	ograniczenie lub wpływ (sposzregania zmysłowego
83	Ellenbogen, der; Pl. Ellenbogen, die	łokieć (m); lm. łokcie
84	Endstellung, die	pozycja (f) końcowa

85	entgegengesetzt	przeciwnie
86	ermöglichen	umożliwiać
87	Eutonie, die	eutonia (f)
88	Extension / Flexion, Ext/Flex	rozciąganie / zginanie, roz/zg
89	Extremität, die; Pl. Extremitäten, die	kończyna (f); lm. kończyny
90	Fähigkeiten der Motorik	zdolności motoryczne
91	Fähigkeiten der Sensorik	zdolności sensoryczne
92	Faszie, die; Pl. Faszien, die	powięź (f); lm. powięzi
93	Ferse, die; Pl. Fersen, die	pięta (f); lm. pięty
94	Form und Oberfläche von Gegenständen	forma i powierzchnia przedmiotów
95	Fremdbewegungen, die	ruchy obce
96	Fuß, der; Pl. Füße, die	stopa (f); lm. stopy
97	Fußspitze, die	czubek (m) stopy
98	geänderte / fehlerhafte Bewegungsprogramme	zmienione / błędne programy ruchowe
99	Gehirn, das	mózg (m)
100	Gelenk, das; Pl. Gelenke, die	staw (m); lm. stawy
101	Gelenkband, das; Pl. Gelenkbänder, die	więzadło (n) stawowe; lm. więzadła stawowe
102	Gelenkfehlstellung, die	nieprawidłowe ułożenie stawów
103	Gelenkkapsel, die; Pl. Gelenkkapseln, die	torebka (f) stawowa, torebki stawowe
104	Gelenkwinkelstellung, die	położenie kątowe stawu
105	gerade / diagonal	prosto / po przekątnej
106	gerade und schräge Bauchmuskulatur	proste i skośne mięśnie brzucha
107	geschlossene Augen	zamknięte oczy
108	gestörte Wahrnehmung	zaburzone postrzeganie
109	gezielte Verbesserung der Bewegung, die	docelowa poprawa ruchu
110	Gleichgewicht aufrechterhalten, das	zachować równowagę
111	Gleichgewichtsanforderungen, die	wymagania równowagi
112	Gleichgewichtskontrolle, die	kontrola równowagi
113	gluteale (Gesäß-) Muskulatur	mięśnie glutealne (pośladkowe)
114	Golgi-Sehnenorgan, das	narząd (m) ścięgnisty Golgiego
115	Grätschstand, der	roz krok (m)
116	Halbball, der	półpiłka (f)
117	Halsmuskulatur, die	mięśnie szyi
118	Halswirbelsäule, die, HWS	odcinek (m) szyjny kręgosłupa, oskr
119	Haltungskontrolle, die / posturale Kontrolle	kontrola pozycji/postawy; kontrola posturalna
120	Haltungsmuster, das	wzór (m) postawy
121	Handauflegung, die	położenie dłoni (na coś)
122	Handgelenk, das, HG; Pl. Handgelenke	nadgarstek (m), ng; lm. Nadgarstki
123	Haut, die	skóra (f)
124	Hockdrehlage, die	skręt boczny w pozycji leżącej
125	Hockergymnastik, die	gimnastyka z użyciem krzesła
126	Hüftgelenk, das	staw biodrowy
127	Igelballmassage, die	masaż piłką z kolcami
128	Impuls, der / Reiz, der	bodziec (m)
129	Informationsaufnahme, die	odbiór (m) informacji
130	Innenohr, das	ucho (n) (wewnętrzne)
131	Innenrotation, die, IR	rotacja (f) wewnętrzna, rw
132	innere Sichtweise	wewnętrzny sposób widzenia
133	instabiler Untergrund	niestabilne podłoże
134	Integration von Rotationen, die	integracja (f) rotacji
135	intermuskulär	intermięśniowy
136	intra- und intermuskuläre Koordination der Muskulatur, die	koordynacja intra- i intermięśniowa muskulatury
137	intrafasale Faser	włókna intrafuzalne
138	intramuskulär	intra mięśniowy
139	kinästhetische Analysator, der	analizator (m) kinestetyczny
140	Kniebeuge, die; Pl. Kniebeugen, die	przysiad; lm. przysiady
141	Kniegelenk, das	staw (m) kolanowy
142	Kniegelenke leicht gebeugt	stawy kolanowe lekko ugięte
143	Knöchel, der	kostka (f)
144	Knochen, der; Pl. Knochen, die	kość (f); lm. kości
145	kompensatorische Arbeit, die	praca (f) kompensacyjna
146	komplexe Bewegungen	kompleksowe ruchy
147	Kontraktionskraft, die	kurczliwość (f)
148	Kontrastmethode, die	metoda (f) kontrastowa
149	Koordination, die	koordynacja (f)
150	Koordinationstraining, die	trening (m) koordynacyjny
151	koordinative Leistung, die	sprawność (f) koordynacyjna
152	Kopf, der	głowa (f)
153	Kopfhaltung, die	pozycja (f) głowy
154	Körper, der	ciało (n)
155	Körperschemastörung, die	zaburzenie (n) schematu ciała
156	Körperspannung, die	napięcie (n) ciała
157	Körperwahrnehmung, die	postrzeganie (n) ciała
158	Kraft, die; Pl. Kräfte	siła (f)
159	Kraftaufwand, der	wysiłek (m) fizyczny
160	Kräftigung, die	wzmocnienie (n)
161	kreisende Bewegungen	ruchy kolistne
162	Kutscherposition, die	pozycja (f) woźnicy
163	labile Unterlage	niestabilna podkładka (f)
164	Lage des Körpers im Raum, die	położenie ciała w przestrzeni
165	Lendenwirbelsäule, die, LWS	odcinek (m) lędźwiowy kręgosłupa, olkr
166	liegende Position	pozycja (f) leżąca
167	mechanische Muskelanspannung, die	mechaniczne napięcie mięśni
168	mehrgelenkige Bewegungen	ruchy wielu stawów
169	Mobilisierung, die	mobilizacja (f)
170	Motorik, die	motoryka (f)
171	Muskel, der, Muskeln, die	mięsień (m); lm. mięśnie
172	Muskelgruppe, die	grupa (f) mięśni
173	Muskel-Sehnen-Komplex, der	zespół (m) mięśniowo-ścięgnisty
174	Muskel-Skelett-System, das	układ (m) mięśniowo-szkieletowy

175	Muskelspindel, die	wrzecionko (n) nerwowo-mięśniowe
176	Muskeltonus, der	tonus (m) mięśniowy
177	Muskulatur, die	muskulatura (f)
178	nach hinten / vorne	do tyłu / do przodu
179	nach innen / nach außen	do wewnątrz / na zewnątrz
180	nach oben / nach unten	w górę / w dół
181	neigen	pochylać, pochylić
182	neuromuskulär	neuromięśniowy
183	neuronale Afferenzen	aferencje neuronalne
184	neuronale Efferenzen	eferencje neuronalne
185	Nozizeptor, der; Pl. Nozizeptoren, die	nocyceptor (m); Im. nocyceptory
186	obere Extremität	górną kończyną (f)
187	Oberkörper, der	górną część (f) ciała
188	Oberschenkel, der; Pl. Oberschenkel, die	udo (n); Im. uda
189	offene Augen	otwarte oczy
190	Ohr, das	ucho (n)
191	ökonomisch	ekonomiczny
192	optimale Gelenkstellung, die	optymalne ułożenie stawów
193	optische Analysator, der	analizator (m) wzrokowy
194	Pacini-Lamellenkörperchen, die	ciałka blaszkowate
195	paraspinale Muskulatur, die	mięśnie paraspinalne
196	Pause, die	przerwa (f)
197	pendeln	kołysać
198	Periost, das	okostna (f)
199	Pezziball, der	piłka (f) pezzi
200	Physiologie, die	fizjologia (f)
201	Pilatesrolle, die	wałek (m) pilates
202	posturale Tonus, der	napięcie (n) posturalne
203	Präzisionsanforderungen, die	wymagania precyzji
204	Priopriozeptor, der; Pl. die Propriozeptoren	proprioceptor (m); Im. proprioceptory
205	Propriozeption, die	propriocepcja (f)
206	propriozeptive Defizite	deficyty proprioceptywne
207	propriozeptive Defizite	deficyty proprioceptywne
208	propriozeptive Training, das	trening (m) proprioceptywny
209	ran / weg, ranziehen / wegschieben	przyciąganie / odpychanie, przyciągać / odpychać
210	Raum, der	przestrzeń (f), pomieszczenie (n)
211	rausschieben	wysuwać, wysunąć
212	Reflexantwort, die	reakcja (f) odruchowa
213	Regeneration, die	regeneracja (f)
214	Regulation der Eigenbewegung, die	regulacja ruchu własnego
215	Rehabilitation von Erkrankungen und Verletzungen, die	rehabilitacja chorób i urazów
216	Rezeptor, der; Pl. Rezeptoren, die	receptor (m); Im. receptory
217	Rhythmisierung des Bewegungsablaufs, die	rytmizacja przebiegu ruchu
218	Richtungs- und Beschleunigungsänderungen des Kopfes	zmiany kierunku i przyspieszenia głowy
219	Rückenlage, die, RL	pozycja leżąca, pl
220	Rückenmark, das	rzeń (m) kręgowy
221	Rückenstrecker, der	prostownik (m) grzbietu
222	Ruffini-Endorgane, die	ciałka Ruffiniego
223	Rumpf, der	tułów (m)
224	Schadenswahrnehmung, die	odczuwanie uszkodzenia
225	Schallwellen, die	fale dźwiękowe
226	schmerzbedingte Hemmmechanismen	zależne od bólu mechanizmy hamujące
227	Schmerzfreiheit, die	brak (m) bólu
228	Schmerzverringern, die	zmniejszenie (n) bólu
229	Schmerzwahrnehmung, die	odczuwanie (n) bólu
230	Schulterblatt, das; Pl. Schulterblätter	łopatka (f), łopatki
231	Schultergelenk, das, SG	staw (m) barkowy, sb
232	Schultergürtel, der	obręcz (f) barkowa
233	Schwierigkeitsgrad, der	stopień (m) trudności
234	Schwung, der	zamach, wymach (m)
235	Sehne, die; Pl. Sehnen, die	ścięgno (n); Im. ścięgna
236	Seitenwechsel, der	zmiana (f) stron
237	Sensibilisierung der Bewegung, die	sensybilizacja ruchu
238	Sensomotorik, die	sensomotoryka (f)
239	sensorische System, das (SMS)	system (m) sensomotoryczny (SSM)
240	sensorische Training, das (SMT)	trening (m) sensomotoryczny (TSM)
241	sensorisch	sensoryczny
242	sich bewegen	ruszać się
243	sinken lassen	opuścić
244	Sinnesorgan, der; Pl. Sinnesorgane, die	narząd (m) zmysłu; Im. narządy zmysłów
245	Sitz, der	siad (m)
246	sitzende Position	pozycja (f) siedząca
247	Spannungsänderung, die	zmiana (f) napięcia
248	Spielmethode, die	metoda (f) gry
249	spirale Reflexe	odruchy spiralne
250	Sprunggelenk, die	staw (m) skokowy
251	stabiler Untergrund	stabilne podłoże (n)
252	Stabilisierung, die	stabilizacja (f)
253	Stand, der	pozycja (f) stojąca
254	statische Balance	balans (m) statyczny
255	statische und dynamische Kontrolle	kontrola (f) statyczna i dynamiczna
256	Steigerung eines sensorischen Trainings, die	stopniowanie treningu sensomotorycznego
257	Störfaktor, der, Störfaktoren, die	czynnik (m) zaburzający; Im. czynniki zaburzające
258	strecken	prostować, wyprostować
259	Stufenposition, die	pozycja (f) podwyższona, na podwyższeniu
260	taktile Analysator, der	analizator (m) dotykowy
261	Teilnehmer, der; Pl. Teilnehmer, die	uczestnik (m); Im. uczestnicy
262	tiefe posturale Muskulatur	głębokie mięśnie posturalne
263	Tiefensensibilität, die	czucie głębokie (n)
264	Trainingsdauer, die	czas (m) treningu

265	Trainingseinheit, die	jednostka treningowa (f)
266	Überpotenzialmethode, die	metoda nadpotencjału
267	Übung, die; Pl. Übungen, die	ćwiczenie (n); Im. ćwiczenia
268	Übungsleiter (ÜL), der	kierownik ćwiczeń, trener (m)
269	umfassen	obejmować, objąć
270	unbewusste Verarbeitung der propriozeptiven Signale	nieświadome przetworzenie sygnałów proprioceptywnych
271	unsichere Bewegung / Instabilität	niepewny ruch / niestabilność
272	Unterarm, der, UA	przedramię, pr (n)
273	Unterarmstütz, der	podparcie na przedramionach
274	untere Extremität	dolna kończyna (f)
275	Unterhautgewebe, das	tkanka (f) podskórna
276	Unterschenkel, der; Pl. Unterschenkel, die	podudzie (n); Im. podudzia
277	Unterstützungsfläche, die	powierzchnia wspierająca
278	Variation der Übungen, die	wariacja ćwiczeń
279	Variationsmethode, die	metoda (f) wariacyjna
280	Veränderung, die; Pl. Veränderungen, die	zmiana (f), zmiany
281	Verletzung, die; Pl. Verletzungen, die	uraz (m); Im. urazy
282	Verletzungsprophylaxe, die	profilaktyka (f) urazów
283	Verlust des Gleichgewichtes, der	utrata (f) równowagi
284	Vierfüßlerstand, der, VFST	kłęk podparty, kp (m)
285	von außen	z zewnątrz
286	vor und rück	do przodu i do tyłu
287	Wackelkissen, das	poduszka balansowa (f)
288	wahrnehmen	postrzegać, spostrzegać
289	Wahrnehmung der Muskelspannung, die	odczuwanie napięcia mięśni
290	Wahrnehmungssensibilisierung, die	sensybilizacja postrzegania
291	vestibuläre Analysator, der	analizator (m) westybularny
292	Wiederholung, die; Pl. Wiederholungen, die, Wdh.	powtórzenie; Im. powtórzenia, pwt.
293	Wirbelsäule, die, WS	kręgosłup, kr (m)
294	Zehenstand, der	stanie na palcach
295	zentrale Nervensystem, das (ZNS)	ośrodkowy układ (m) nerwowy (OUN)
296	zentrale neuronale Netzwerke	centralne sieci neuronowe
297	Ziel, das	cel (m)
298	Zusammenspiel zwischen Nerv und Muskulatur, das	współgranie (n) nerwu i mięśnia
299	Zusatzbewegung, die; Pl. Zusatzbewegungen, die	ruch (m) podstawowy; Im. ruchy podstawowe
300	Zwei-Bein-Stand, der	stanie na dwóch nogach

der = Maskulinum
die = Femininum
das = Neutrum
Pl. = Plural

m = Maskulinum, męski
f = Femininum, żeński
n = Neutrum, nijaki
Im. = Plural, liczba mnoga