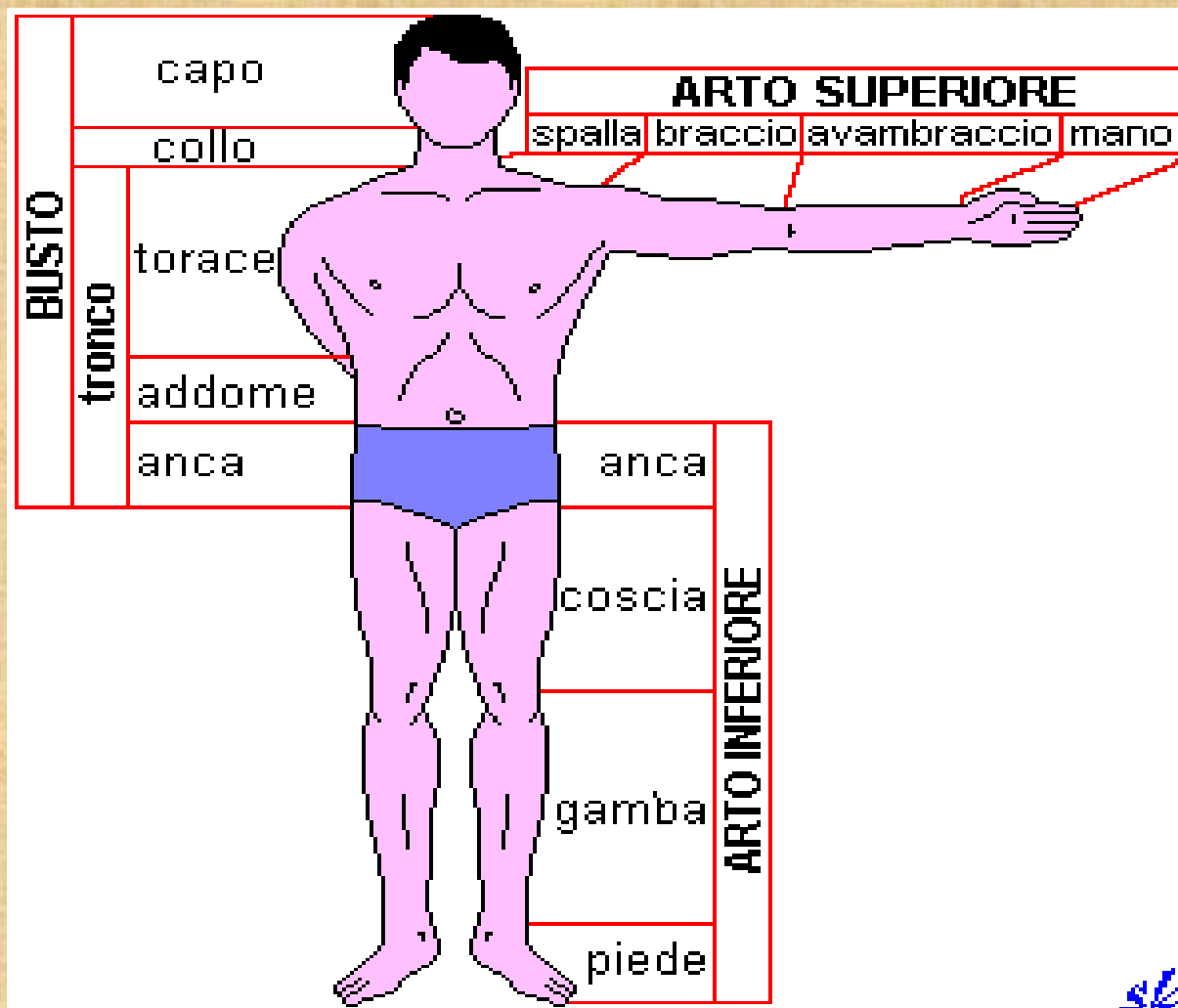


Terminologia specifica dei movimenti essenziali

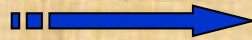


Corpo: nomenclatura ginnastica



La postura è la **POSIZIONE DEL CORPO NELLO SPAZIO** e **LA RELATIVA RELAZIONE** che sussiste fra i **VARI SEGMENTI CORPOREI**.

POSTURA CORRETTA  **LA POSIZIONE PIU' IDONEA DEL NOSTRO CORPO NELLO SPAZIO** per vincere la forza di gravità con il minor dispendio energetico sia in situazioni statiche che dinamiche.

Molto importante è il concetto di **EQUILIBRIO**  **RICERCA** del miglior rapporto tra il soggetto e l'ambiente circostante

LA POSTURA è soggetta ad influenze interne ed esterne:

Interne: la nostra personalità, il nostro vissuto. Ad esempio, una persona timida ed introversa avrà un atteggiamento in chiusura (spalle arrotolate, capo in avanti ecc.).

Esterne: il tipo di attività lavorativa o lo sport praticato, traumi, lesioni ecc

Piani anatomici

Relativamente al movimento e quindi alla sua corretta interpretazione, il corpo umano è diviso in **3 piani anatomici**:

Piano Frontale (l'asse X nella rappresentazione Cartesiana)

Piano Sagittale o Mediano (l'asse Y nella rappresentazione Cartesiana)

Piano Trasversale o Orizzontale (l'asse Z nella rappresentazione Cartesiana)

Ognuno di questi divide il corpo in due metà:

❖ Anteriore e Posteriore
Frontale

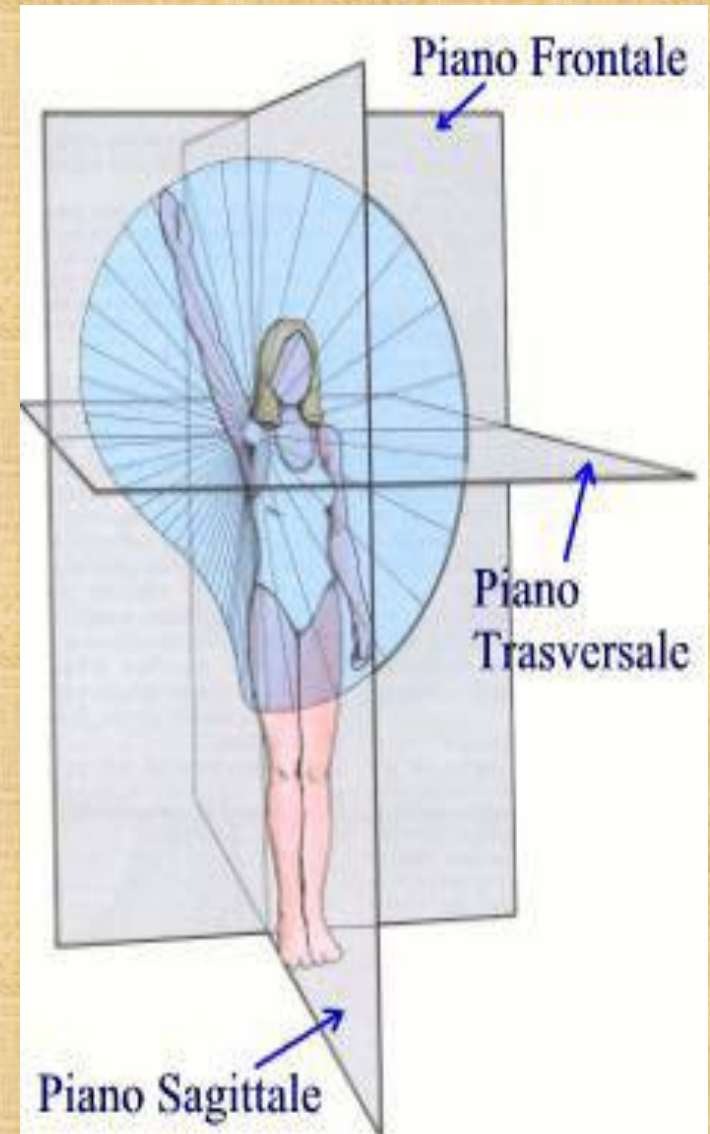
❖ Destra e Sinistra
Sagittale

❖ Inferiore e superiore
Trasversale

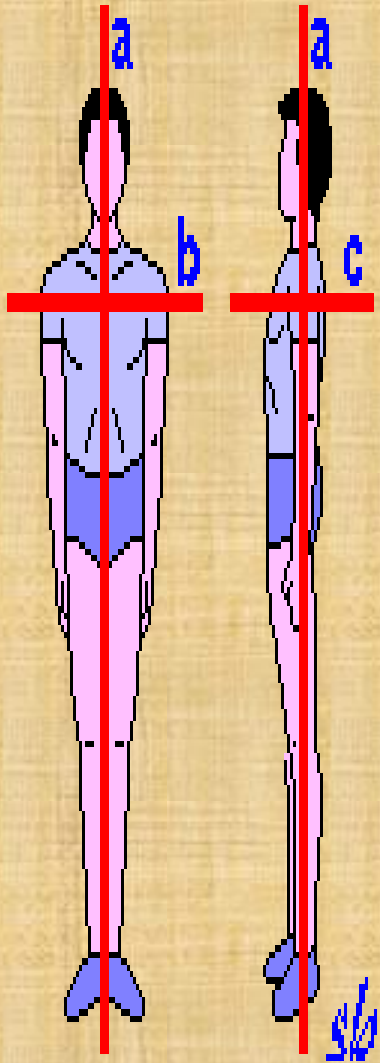
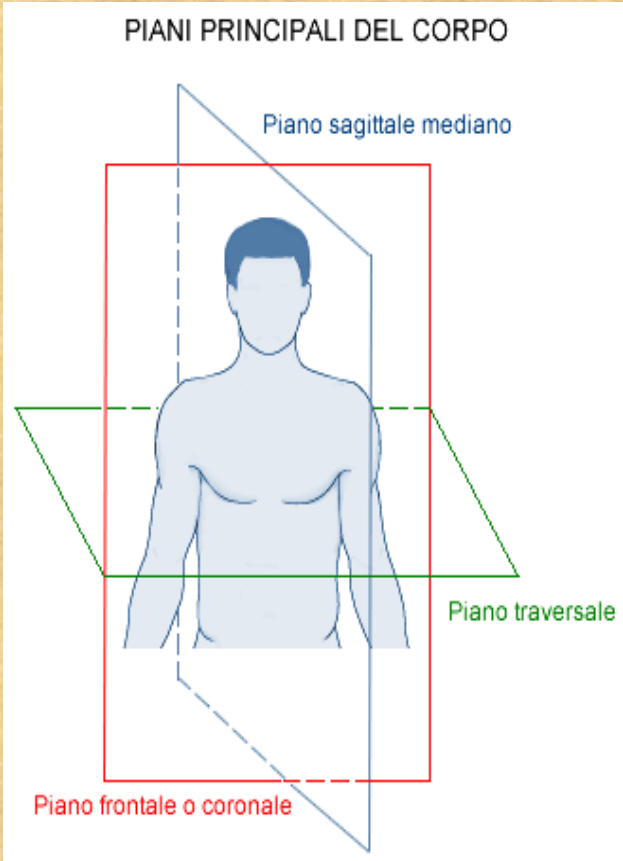
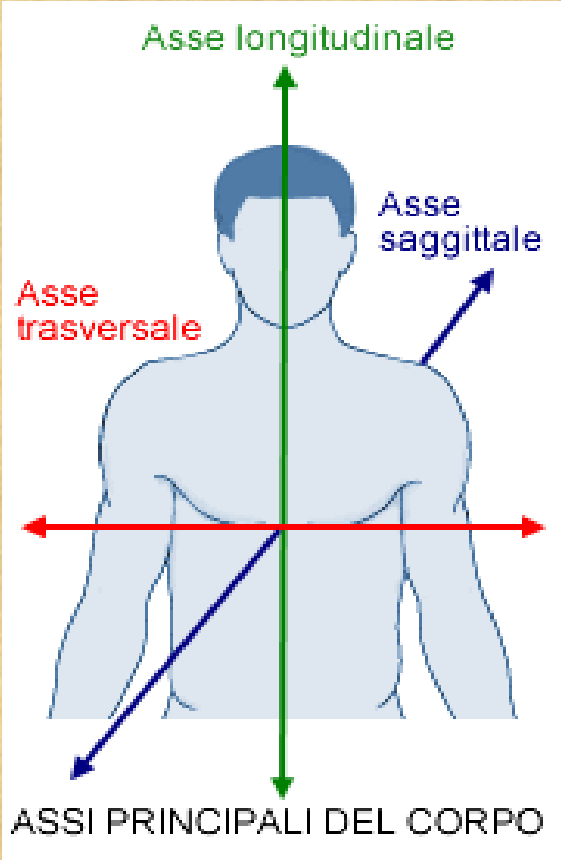
Piano

Piano

Piano



Piani anatomici

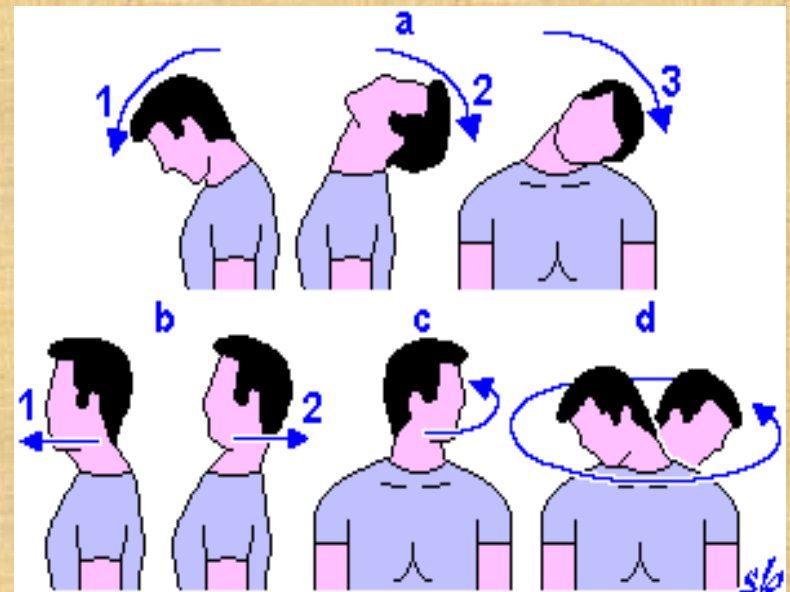


Movimenti ginnastici

A) Movimenti fondamentali dei segmenti del corpo:

1) CAPO:

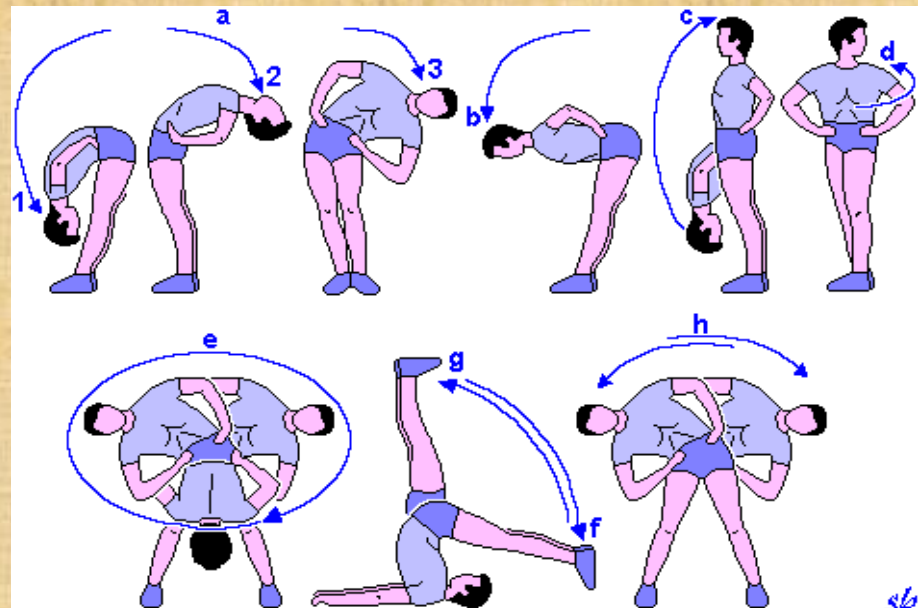
- a) flessione avanti (1), indietro o estensione (2), a destra e a sinistra (3);
- b) spinta avanti (1), indietro (2),
- c) rotazione a destra e a sinistra;
- d) circonduzione verso destra e verso sinistra.



Movimenti ginnastici

2) BUSTO:

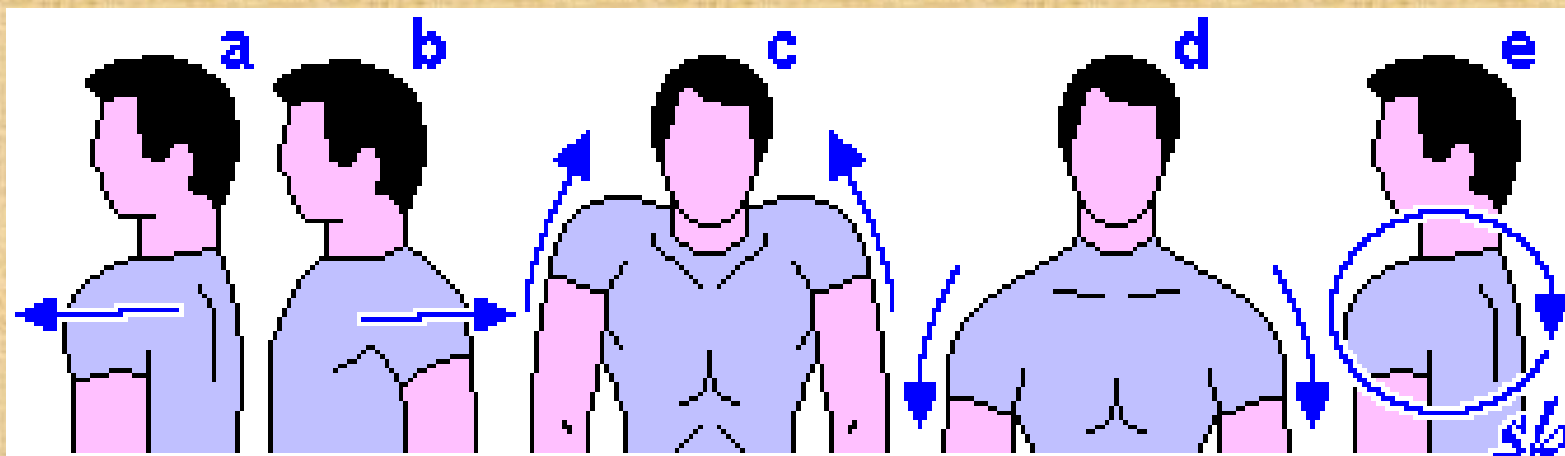
- a) flessione avanti (1), indietro o estensione (2), a destra e a sinistra (3)
- b) inclinazione;
- c) elevazione;
- d) torsione a destra e a sinistra;
- e) circonduzione verso destra e verso sinistra;
- f) piegamento;
- g) rizzamento;
- h) oscillazione in varie direzioni.



Movimenti ginnastici

3) SPALLE:

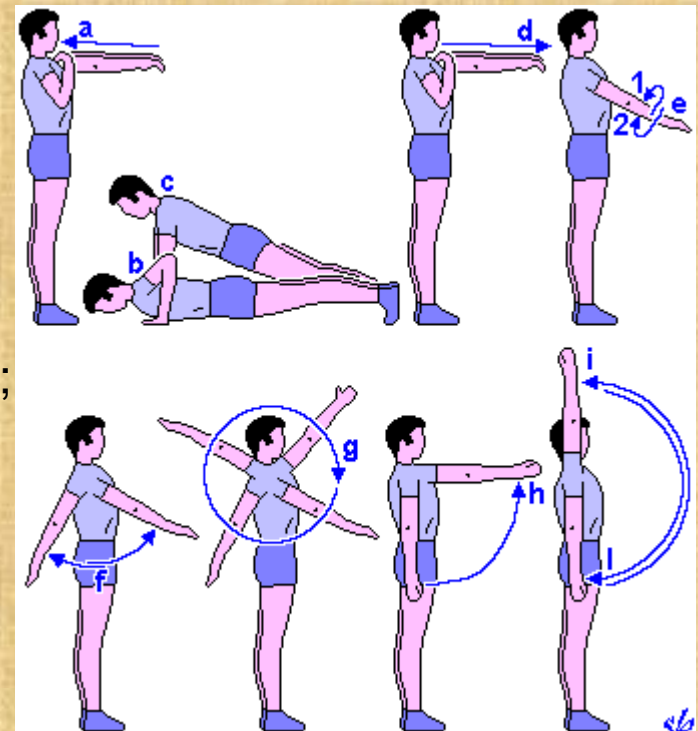
- a) avanti;
- b) indietro;
- c) in alto;
- d) in basso;
- e) circonduzioni avanti, in alto, indietro, in basso e viceversa.



Movimenti ginnastici

4) BRACCIO (il braccio non può eseguire movimenti senza interessare per intero il proprio arto):

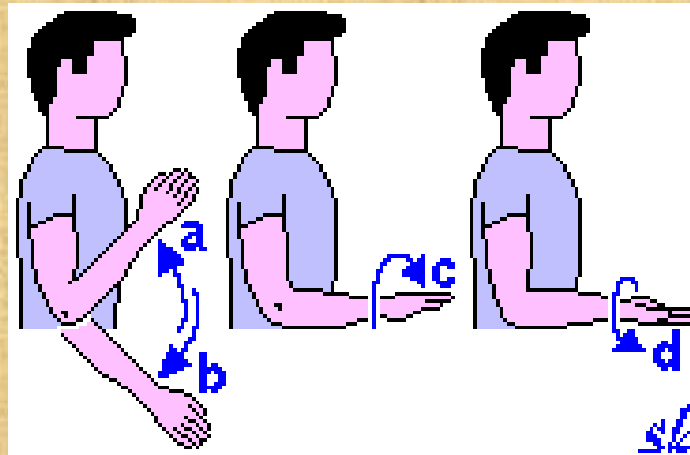
- a) flessione in varie direzioni;
- b) piegamento;
- c) rizzamento;
- d) spinta in varie direzioni;
- e) rotazione interna (1); rotazione esterna (2);
- f) oscillazione in varie direzioni;
- g) circonduzione sagittale e frontale nei due sensi;
- h) slancio in varie direzioni;
- i) elevazione in varie direzioni;
- l) abbassamento in varie direzioni.



Movimenti ginnastici

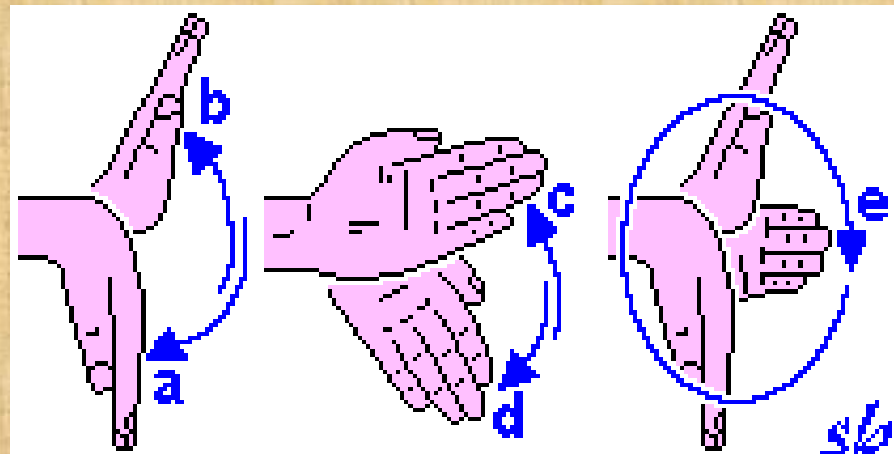
5) AVAMBRACCIO:

- a) flessione;
- b) estensione;
- c) rotazione interna;
- d) rotazione esterna.



6) MANO:

- a) flessione;
- b) estensione;
- c) abduzione;
- d) adduzione;
- e) circonduzione nei due sensi.

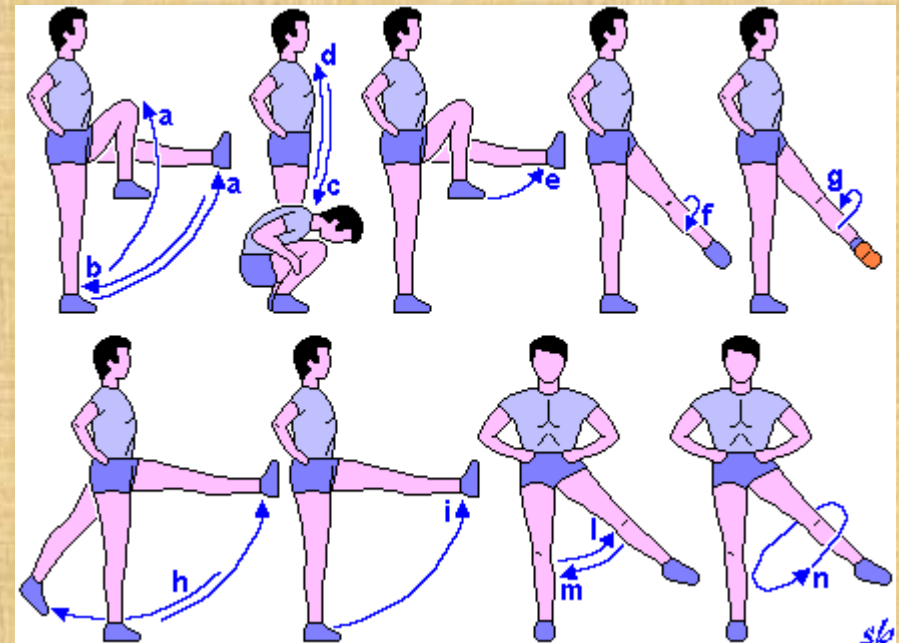


Movimenti ginnastici

7) COSCIA:

La coscia non può eseguire movimenti senza interessare per intero il proprio arto

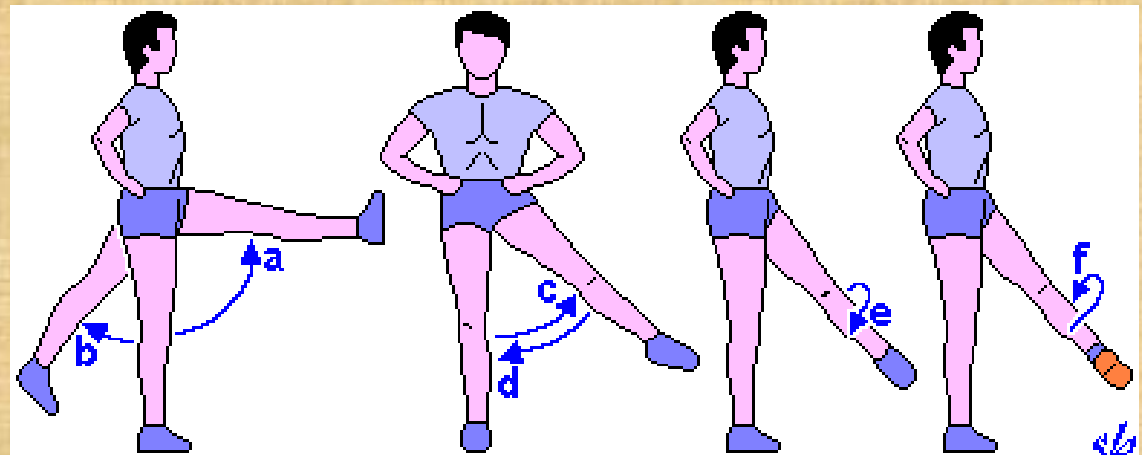
- a) flessione in varie direzioni;
- b) estensione;
- c) piegamento;
- d) rizzamento;
- e) spinta in varie direzioni;
- f) rotazione interna;
- g) rotazione esterna;
- h) oscillazione in varie direzioni;
- i) slancio in varie direzioni;
- l) elevazione in varie direzioni;
- m) abbassamento in varie direzioni;
- n) circonduzione sagittale e frontale nei due sensi.



Movimenti ginnastici

8) COSCIA E ANCA:

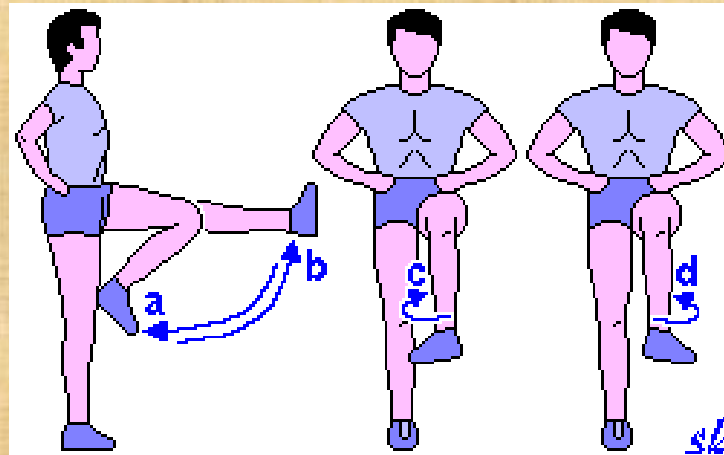
- a) flessione;
- b) estensione;
- c) abduzione;
- d) adduzione;
- e) rotazione interna;
- f) rotazione esterna.



Movimenti ginnastici

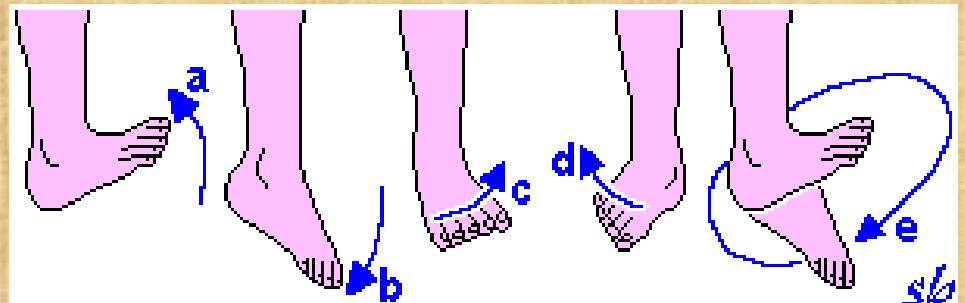
9) Gamba:

- a) flessione.
- b) estensione.
- c) rotazione interna
- d) Rotazione esterna



10) Piede:

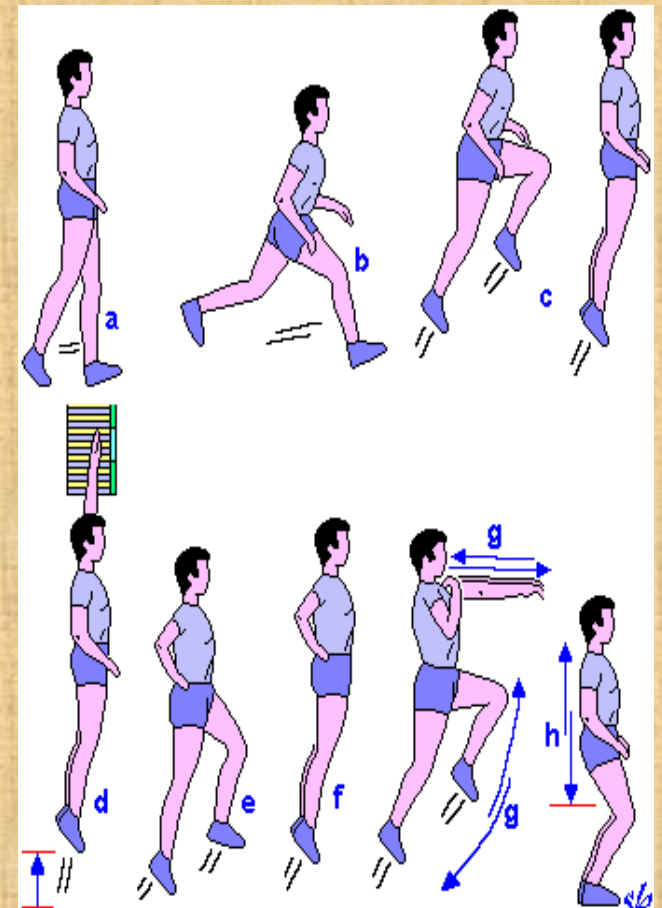
- a) flessione dorsale o flessione;
- b) flessione plantare o estensione;
- c) rotazione interna o supinazione;
- d) rotazione esterna o pronazione;
- e) Circonduzione nei due sensi



Movimenti ginnastici

Movimenti ginnastici particolari del corpo:

- a) DEAMBULAZIONE
- b) CORSA
- c) BALZO
- d) SALTO
- e) SALTELLO (**minore ampiezza ed elevazione**)
- f) ANDATURA
- g) ASSECONDAMENTO
- h) MOLLEGGIO



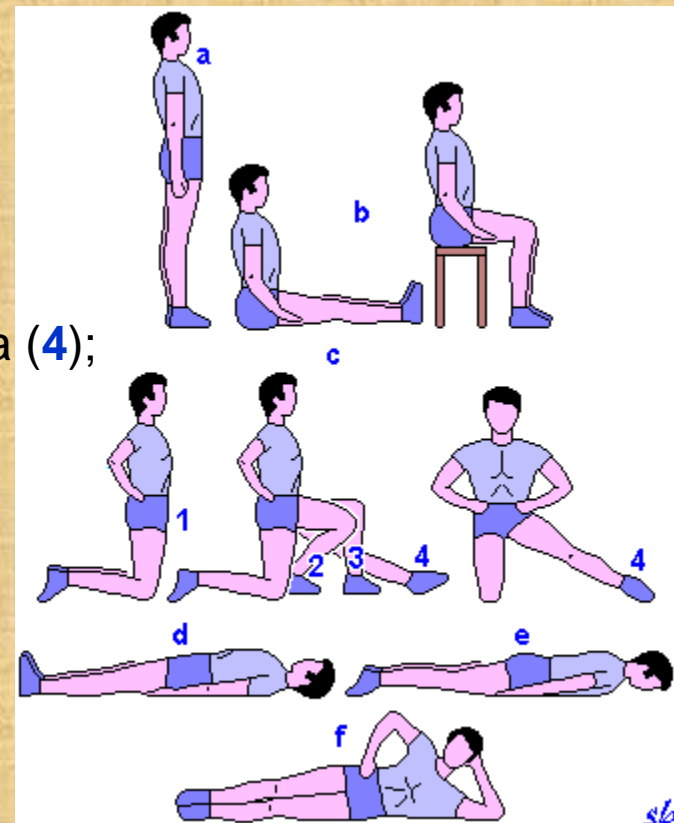
POSIZIONI del CORPO

**SONO LE POSIZIONI CHE IL CORPO
ASSUME IN RELAZIONE
ALL'AMBIENTE**

POSIZIONI del CORPO

A) POSIZIONI FONDAMENTALI:

- a) eretta;
- b) seduta;
- c) ginocchio (1), chiuso (2), aperto (3), gamba protesa (4);
- d) decubito supino o dorsale;
- e) decubito prono o ventrale;
- f) decubito laterale destro o sinistro.

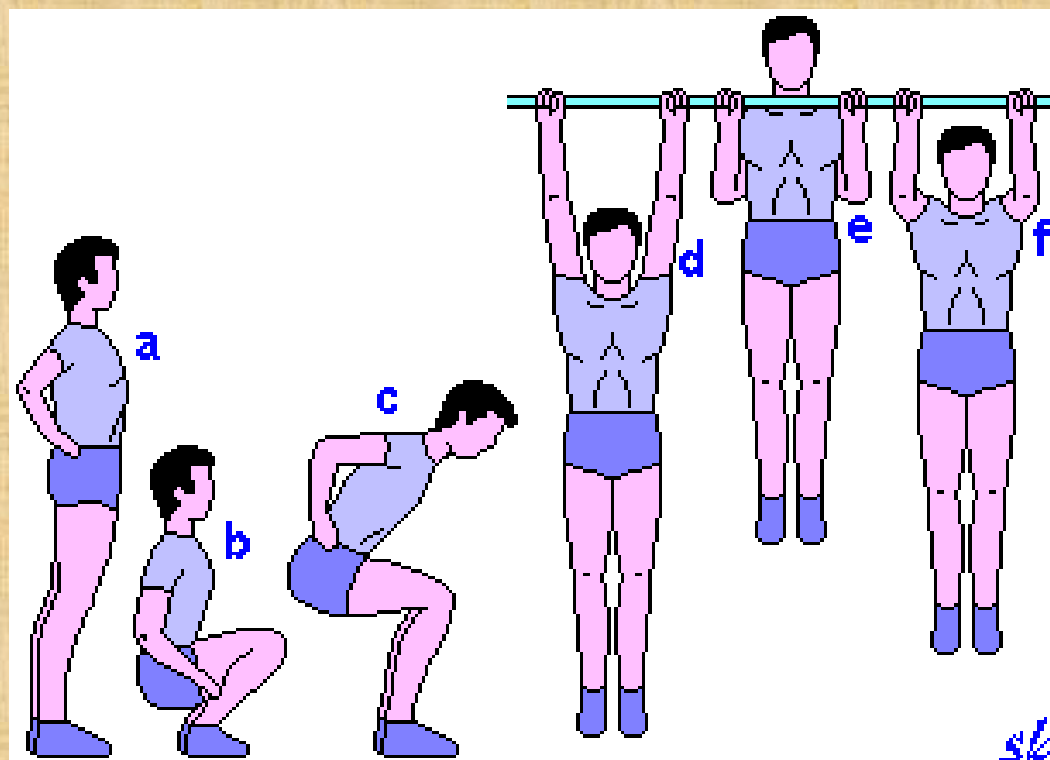


POSIZIONI del CORPO

B) POSIZIONI DERIVATE (principali):

Posizioni riferite ad un segmento del corpo in generale

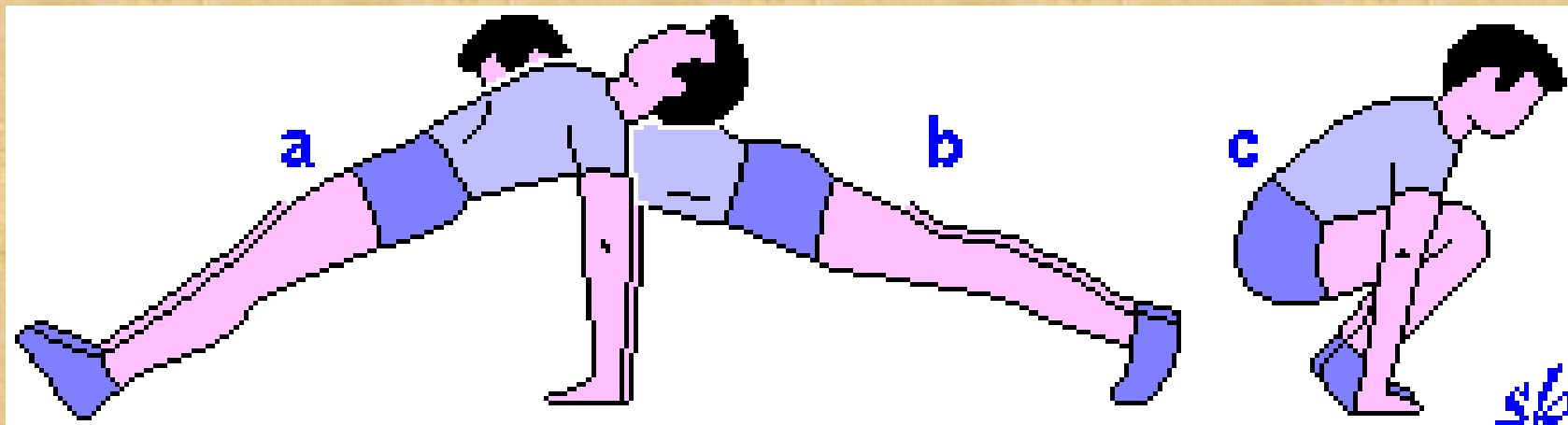
- a) ritto;
- b) piegato;
- c) semipiegato;
- d) teso;
- e) flesso;
- f) semiflesso.



POSIZIONI del CORPO

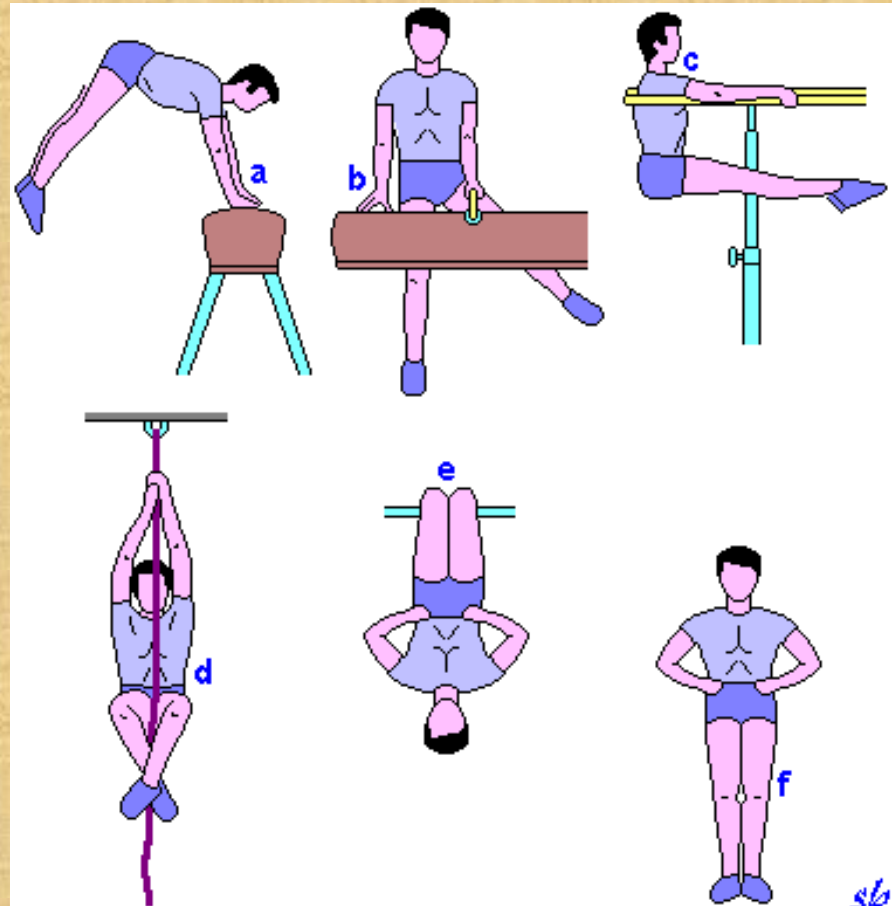
Posizioni riferite al corpo proteso in attitudine di doppio appoggio al suolo:

- a) CORPO PROTESO AVANTI;
- b) CORPO PROTESO DIETRO;
- c) FRAMEZZO.



PRESE PRINCIPALI

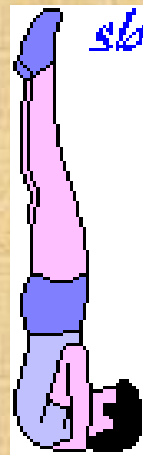
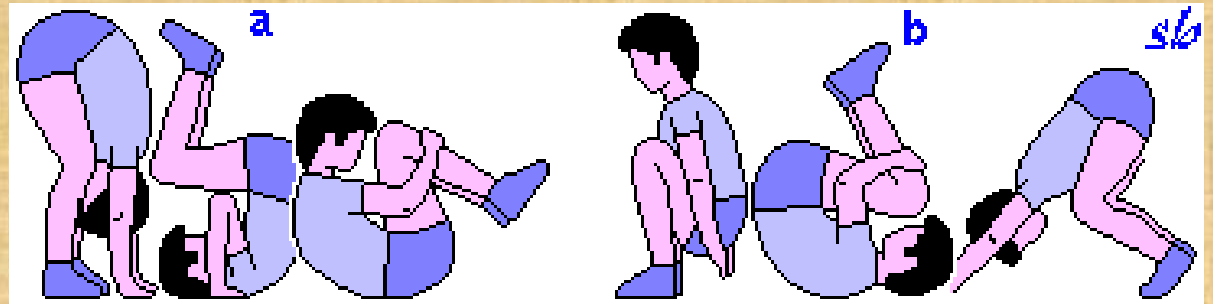
- a) PRESA PALMARE
- b) PRESA DIGITALE
- c) PRESA BRACHIALE
- d) PRESA TIBIALE
- e) PRESA POPLITEA
- f) PRESA PLANTARE



Capovolta

Rotolamento del corpo:

- a) avanti;
- b) indietro.



Candela

Ribaltata

a) AVANTI

b) IN DIETRO (FLIC – FLAC)

