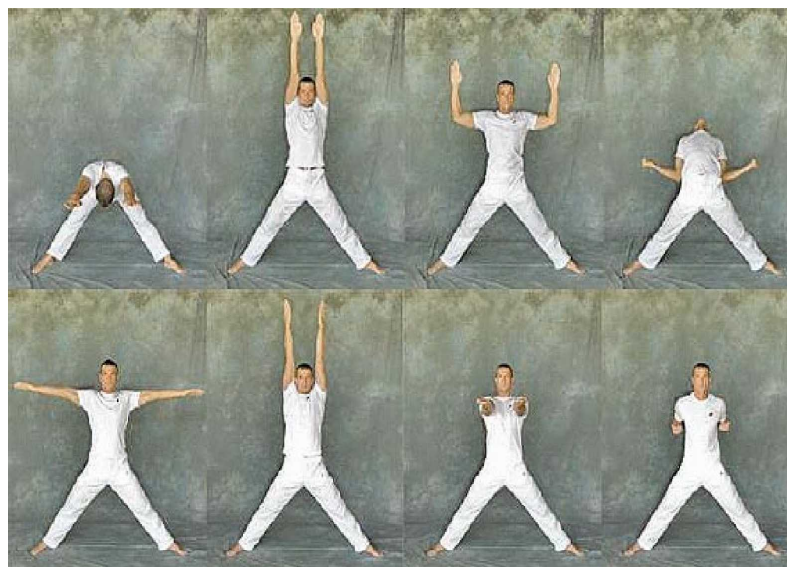
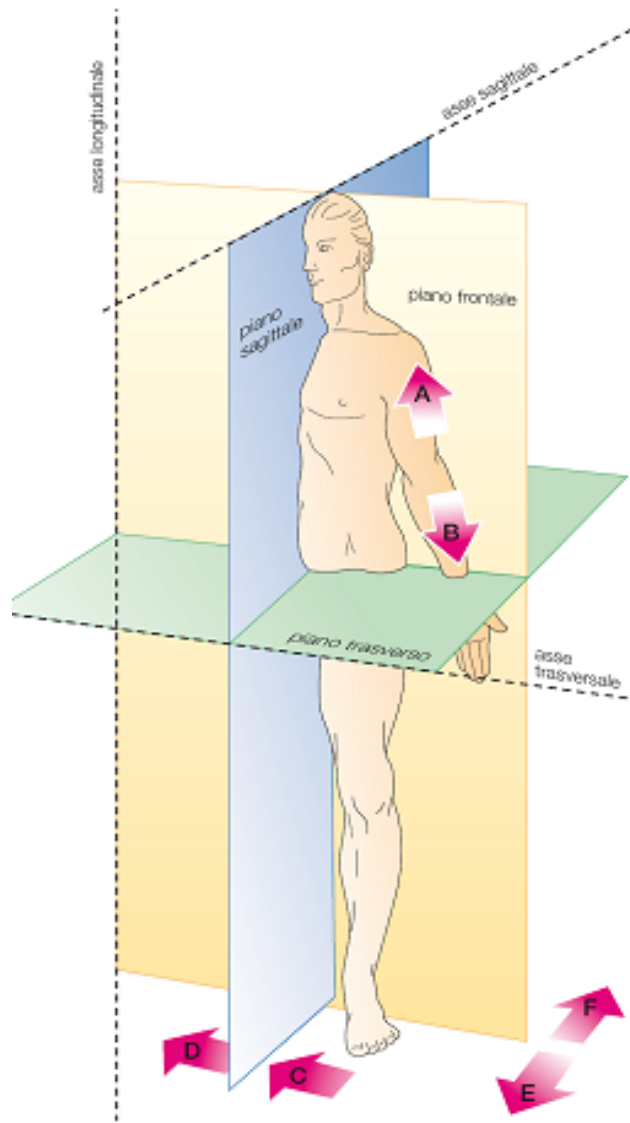


## Il linguaggio dell'insegnante



## Gli assi e i piani



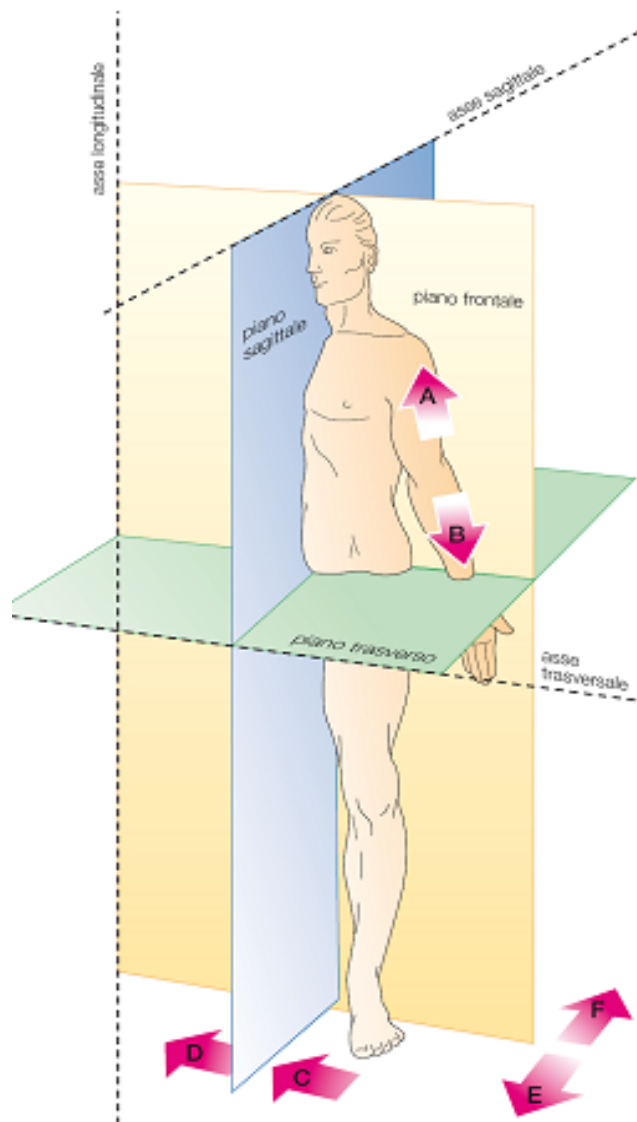
**Asse longitudinale:** è la linea immaginaria che attraversa il corpo dall'alto (vertice della testa) in basso (in mezzo ai talloni).

Attorno a questo asse si possono eseguire dei movimenti di torsione e di rotazione;

**Asse trasversale:** è la linea che attraversa il corpo da destra a sinistra, parallelamente al suolo. Lungo questo asse si possono eseguire piegamenti e distensioni.

**Asse sagittale:** è la linea che attraversa il corpo dal davanti al dietro. Attorno a questo asse si possono eseguire movimenti di abduzione e adduzione.

## Gli assi e i piani



Termini per definire le posizioni e i movimenti:

**Prossimale** (A): parte del corpo più vicina rispetto a un dato punto di riferimento.

**Distale** (B): parte del corpo più lontana rispetto a un punto di riferimento.

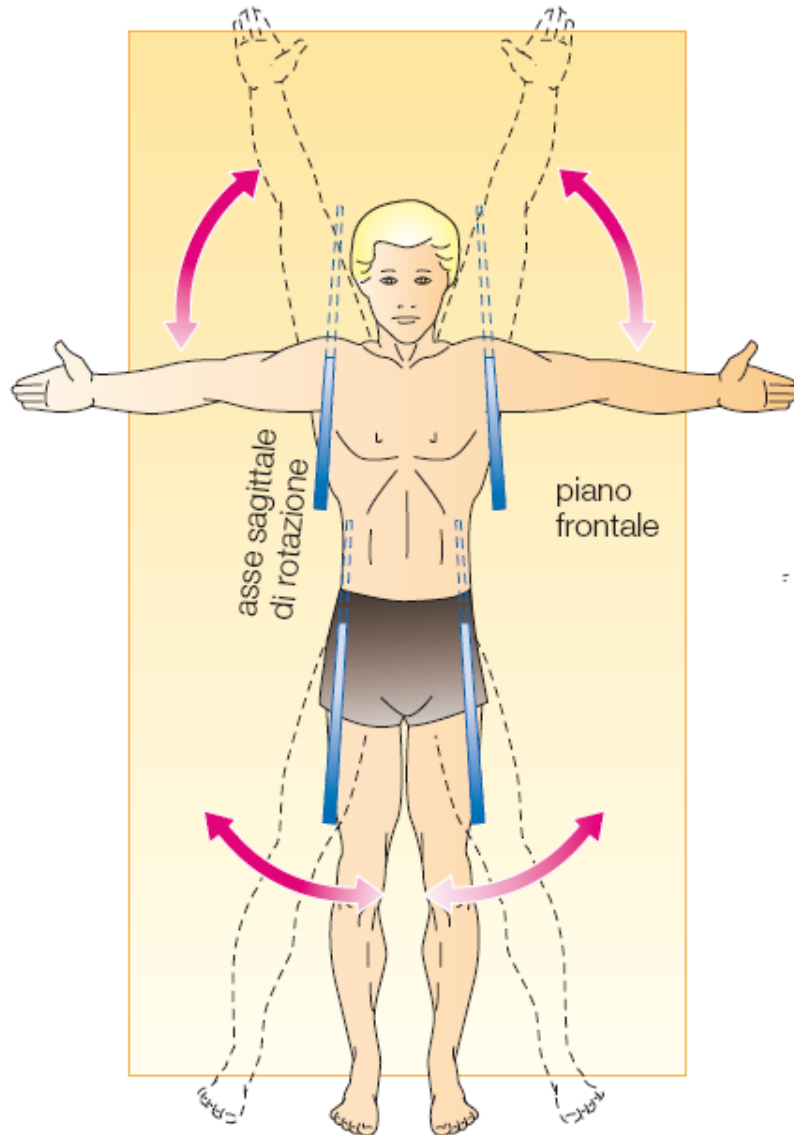
**Mediale** (C): parte del corpo posta più vicina all'asse longitudinale rispetto a un'altra.

**Laterale** (D): parte del corpo più lontana rispetto all'asse longitudinale del corpo.

**Ventrale** (E): sinonimo di anteriore.

**Dorsale** (F): sinonimo di posteriore.

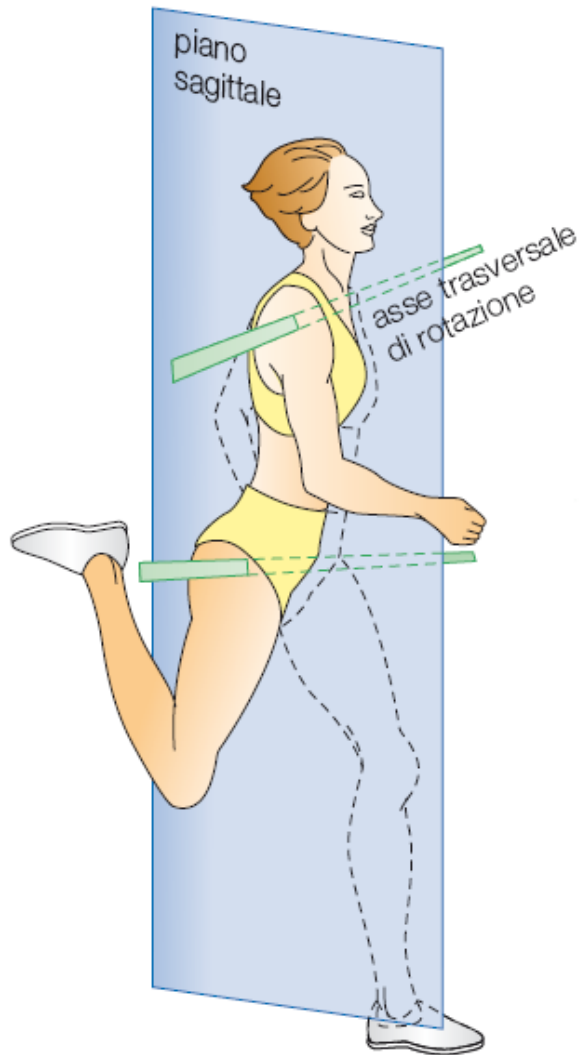
## Gli assi e i piani



**Piano frontale:** divide il corpo in una parte anteriore e una posteriore.

Saltellare sul posto abducendo e adducendo gli arti è un esempio di un movimento che si esegue su questo piano.

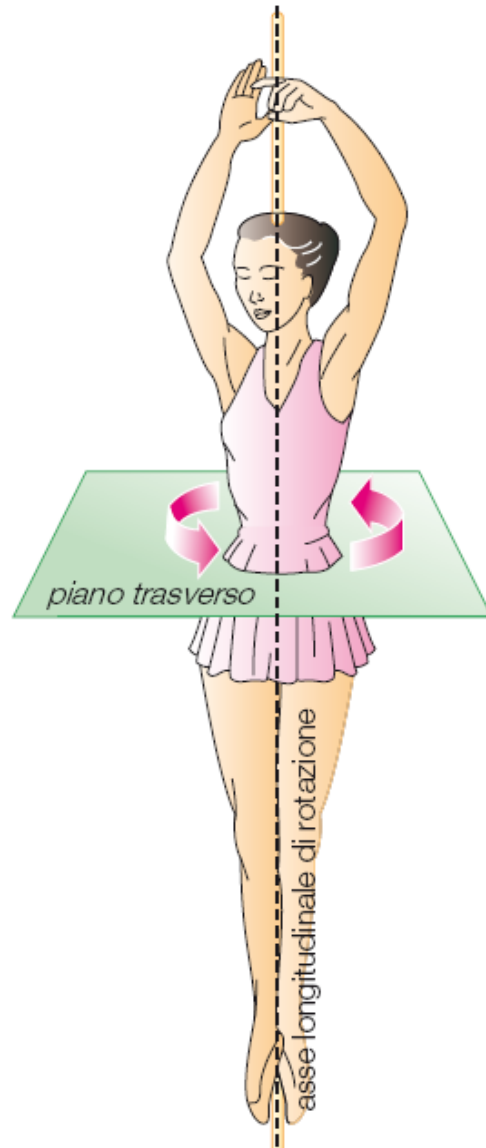
## Gli assi e i piani



### **Piano sagittale:**

divide il corpo in una parte destra e in una sinistra. Il movimento delle braccia che si muovono in avanti e indietro durante la corsa è un esempio di movimento che si esegue su questo piano.

## Gli assi e i piani



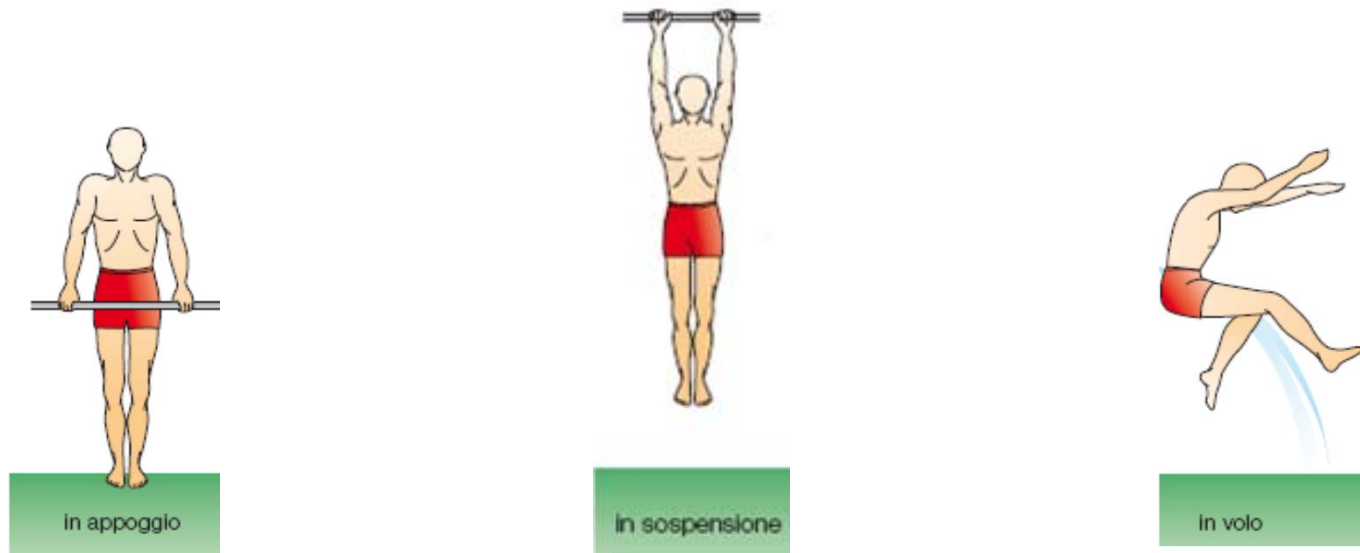
### **Piano trasverso:**

divide il corpo in una parte superiore e in una inferiore.

Il movimento che una ballerina compie quando piroetta su se stessa viene eseguito su questo piano.

## Le attitudini

Le **attitudini** descrivono il rapporto che intercorre tra il centro di gravità del corpo e il mezzo di sostegno.



**Attitudine di appoggio**  
(frontale o dorsale)

**Attitudine di sospensione**  
(frontale, dorsale o laterale)

**Attitudine di volo**

## Gli atteggiamenti

L'**atteggiamento** è la figura che assume il corpo o parti di esso in funzione delle modificazioni che intervengono nei rapporti articolari.



Si dice **atteggiamento breve** quando i segmenti sono alla minima distanza tra loro.

Si dice **atteggiamento lungo** quando i segmenti sono alla massima distanza tra loro.

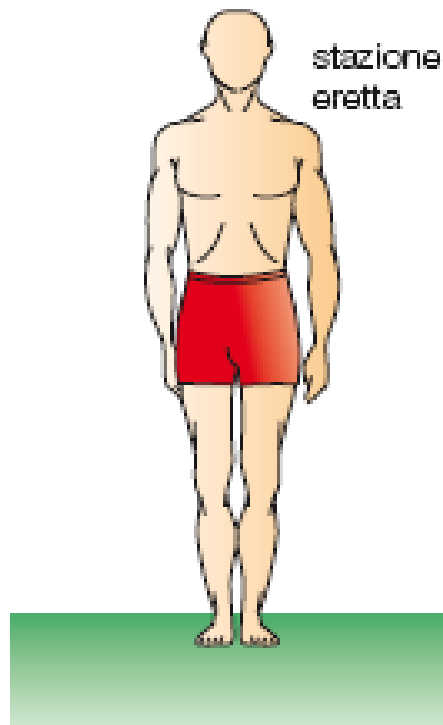


Si dice **atteggiamento ruotato o torto** quando le parti del corpo risultano ruotate attorno al proprio asse longitudinale.



## Le posizioni fondamentali

Le **posizioni fondamentali** descrivono le posizioni che il corpo assume in relazione all'ambiente. Sono definite dal rapporto tra attitudine e atteggiamento.



**Stazione:** Posizione del corpo in appoggio al suolo per mezzo dei soli arti inferiori, mantenuta per un periodo più o meno lungo.

**Eretto:** posizione fondamentale di attenti (mento leggermente retratto, braccia naturalmente tese in basso, parete addominale in contrazione, gambe ritte e piedi paralleli).

## Le posizioni fondamentali

**Decubito:** è la posizione in cui il corpo è in appoggio totale su un piano, solitamente orizzontale.



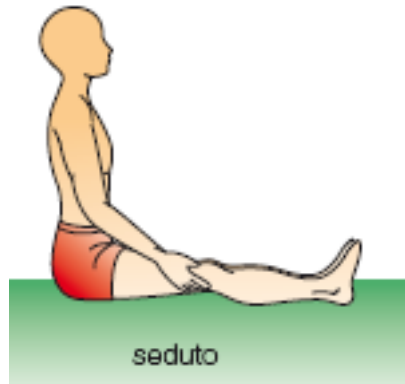
**Decubito supino:** la regione posteriore del corpo è in appoggio (petto rivolto in alto).

**Decubito laterale:** la regione anteriore del corpo in appoggio (petto rivolto in basso).



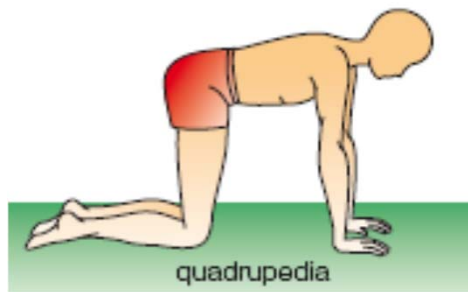
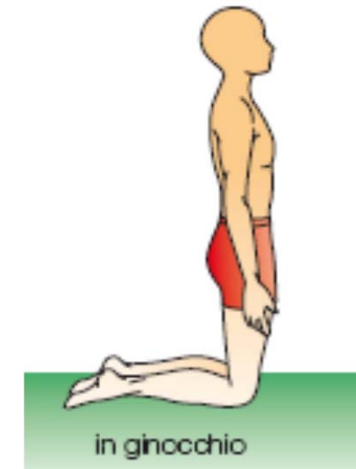
**Decubito prono:** la regione anteriore del corpo in appoggio (petto rivolto in basso).

## Le posizioni fondamentali



**Posizione seduta:** il corpo è a contatto con l'attrezzo o col suolo con la regione glutea, busto eretto.

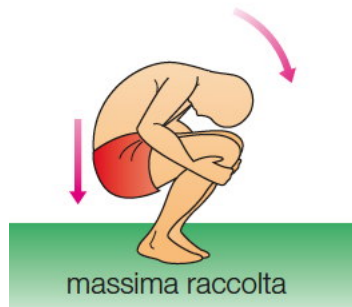
**Posizione in ginocchio:** le ginocchia unite appoggiano al suolo così come gli avampiedi. Il busto è eretto ed in linea con le cosce.



**Posizione di quadrupedia o carponi:** è la posizione nella quale ci si regge sui quattro arti.

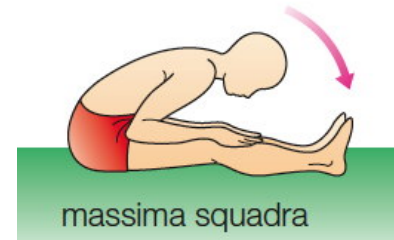


## Le posizioni fondamentali



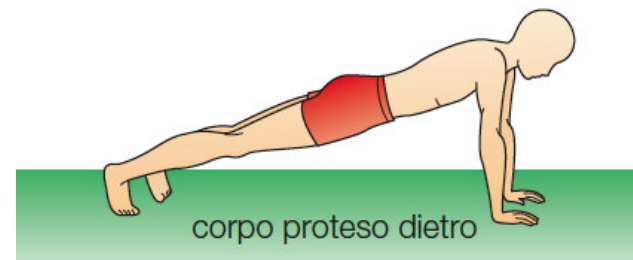
**Massima raccolta:** gli arti inferiori sono ravvicinati al massimo tra loro e la fronte prende contatto con le ginocchia.

**Massima squadra:** gli arti inferiori sono tesi e la fronte si avvicina alle ginocchia.



**Corpo proteso avanti:** il corpo poggia sulle braccia ritte e sui talloni con arti inferiori e busto allineati.

**Corpo proteso dietro:** il corpo poggia sulle braccia ritte e sugli avampiedi con arti inferiori e busto allineati.



## I movimenti fondamentali



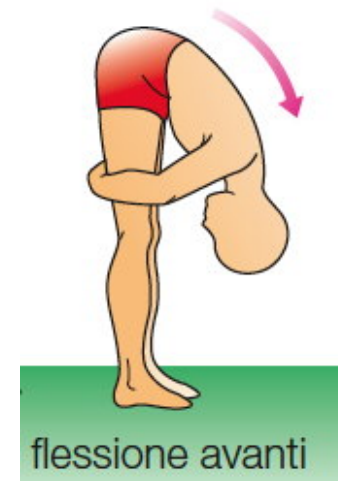
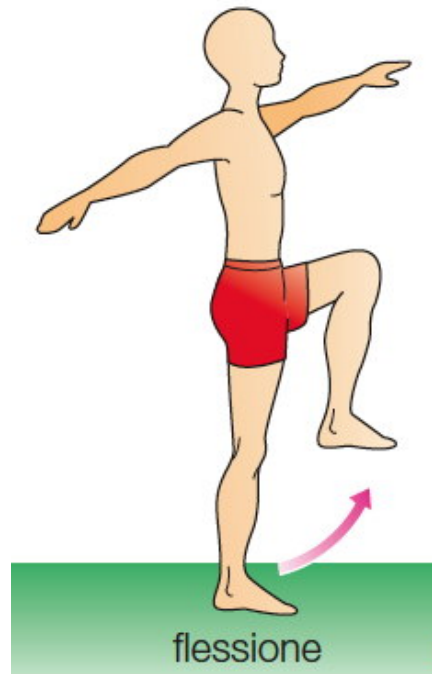
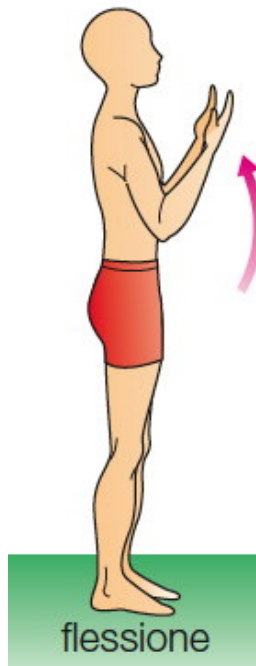
**Abduzione:** è l'allontanamento di un arto dall'asse longitudinale del corpo.



**Adduzione:** è l'avvicinamento di un arto all'asse longitudinale del corpo.

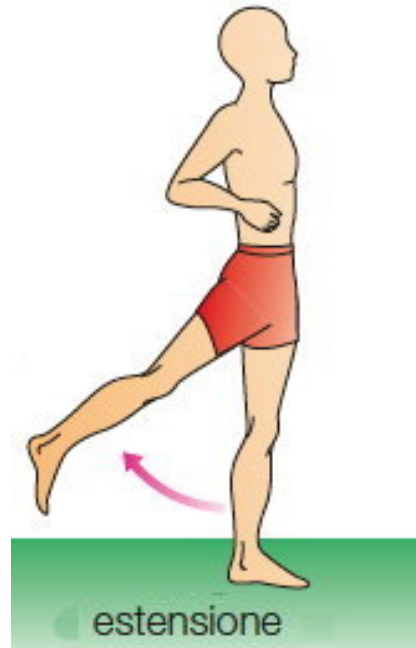
## I movimenti fondamentali

**Flessione:** è il passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento lungo a un atteggiamento breve. Se riferito agli arti si intende che questi **non** sono in appoggio al suolo.



## I movimenti fondamentali

**Estensione:** è il passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento breve o a un atteggiamento lungo. Se riferito agli arti si intende che questi **non** sono in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani e dei piedi (in questo caso si parla di rizzamento).



## I movimenti fondamentali



**Inclinazione:** è di solito riferita al tronco, che si sposta, mantenendo l'atteggiamento lungo, dalla posizione eretta a una posizione intermedia rispetto all'orizzontale, nelle varie direzioni dello spazio.



**Torsione:** è il passaggio dalla posizione di busto eretto a quella di busto ruotato. Si ottiene attraverso la rotazione delle vertebre attorno all'asse longitudinale.

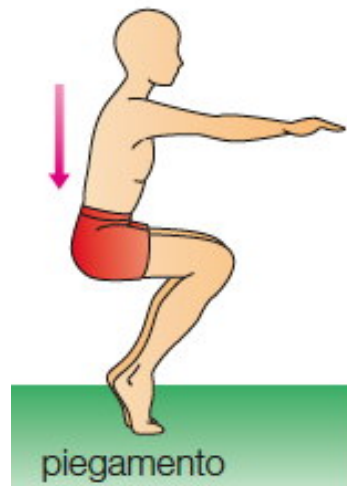


## I movimenti fondamentali

**Slancio:** passaggio rapido di un arto fra due posizioni in atteggiamento lungo. Può essere eseguito in fuori, in dentro, in avanti, indietro.

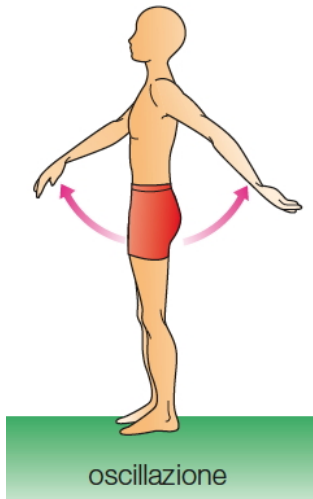


## I movimenti fondamentali

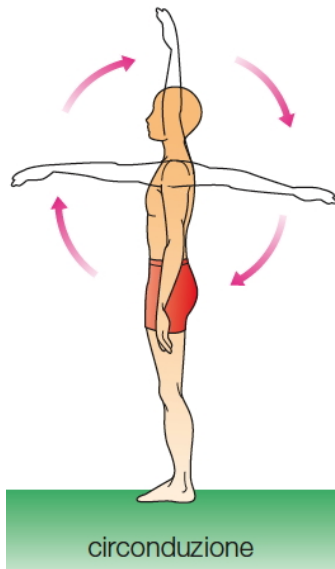


**Piegamento:** è il passaggio degli arti, in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani o dei piedi, da un atteggiamento lungo a un atteggiamento breve.

## I movimenti fondamentali



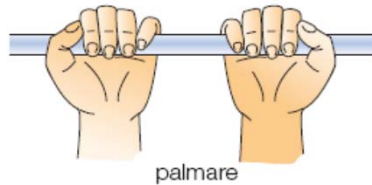
**Oscillazione:** è il movimento pendolare di tutto o di parti del corpo, in atteggiamento lungo.



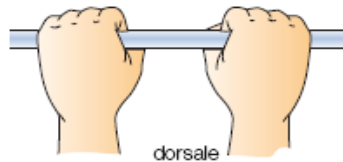
**Circonduzione:** è il passaggio diretto e successivo di una parte del corpo per quattro direzioni diametralmente opposte che in questo modo descrive un cerchio. È il movimento rotatorio di un arto attorno alla propria articolazione che si ottiene dalla combinazione dei movimenti di flessione, estensione, abduzione e adduzione.

## Le principali impugnature

L'**impugnatura** è il modo di prendere contatto con l'attrezzo, con una o entrambe le mani, in maniera solida. Lo spazio che intercorre tra le prese con l'attrezzo viene definito passo.



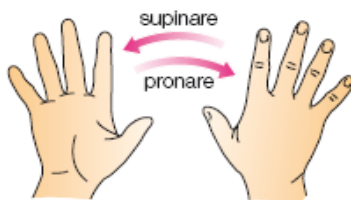
**Impugnatura a pollici in fuori**  
(anche detta supinata o da sotto o palmare)



**Impugnatura a pollici in dentro**  
(o pronata o da sopra o dorsale).



**Impugnatura ad anello**



**Supinare la mano:** ruotare l'avambraccio verso l'esterno.

**Pronare la mano:** ruotare l'avambraccio verso l'interno.