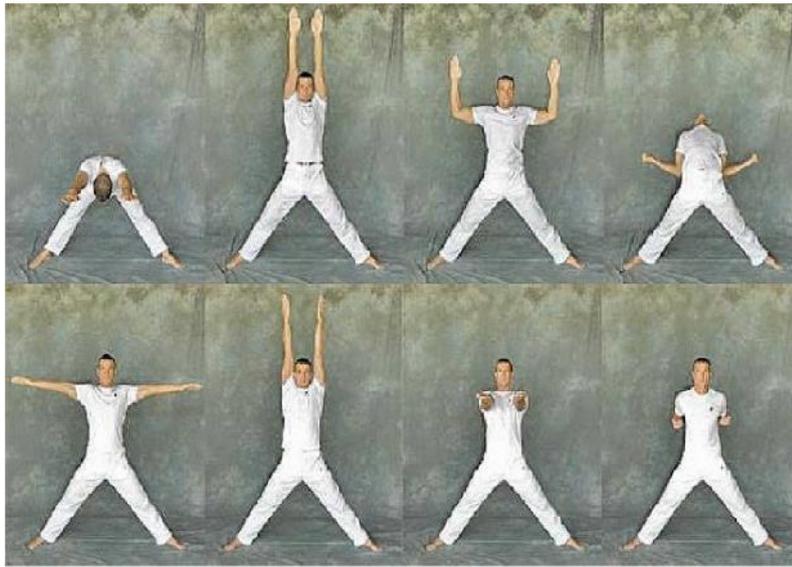
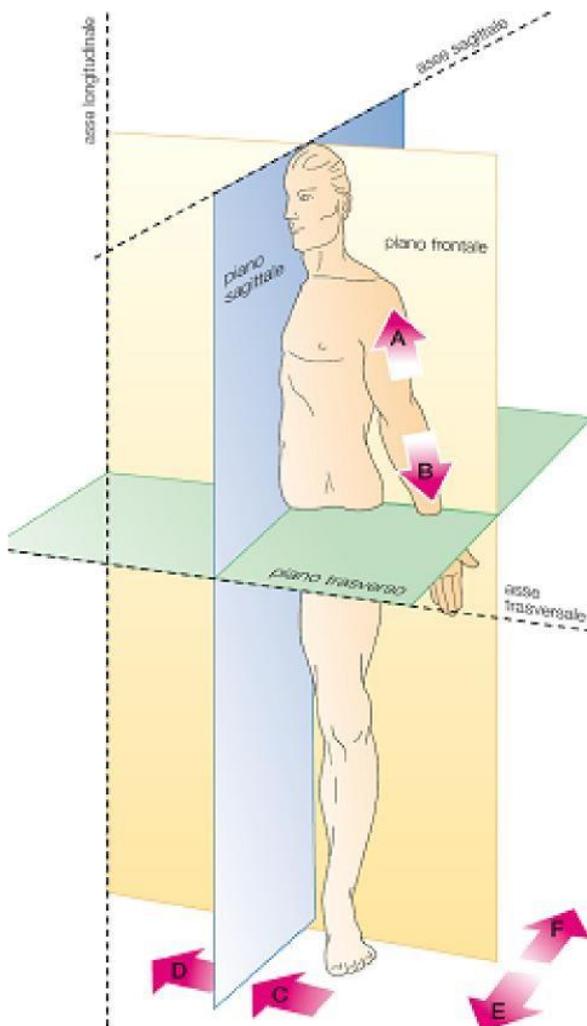




IL LINGUAGGIO DELL'INSEGNANTE



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.

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.

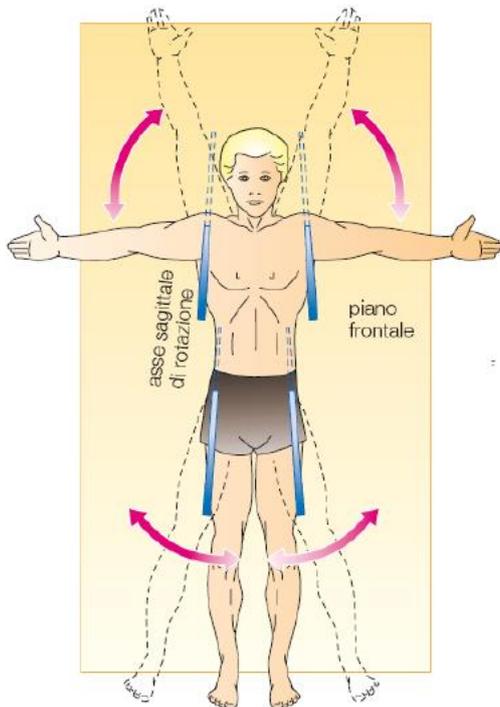
Laterale (D): parte del corpo più lontana rispetto all'asse longitudinale del corpo.

Ventrale (E): sinonimo di anteriore.

Dorsale (F): sinonimo di posteriore.

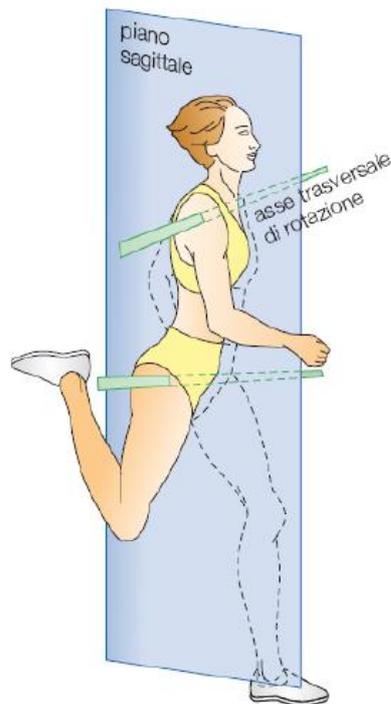
Piano frontale: divide il corpo in una parte anteriore e una posteriore.

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



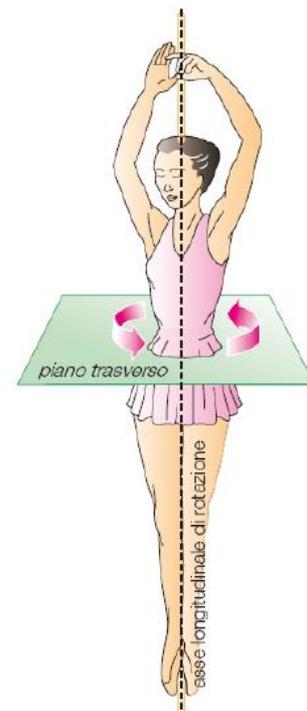
Piano sagittale: divide il corpo in una parte destra e in una sinistra.

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.



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.

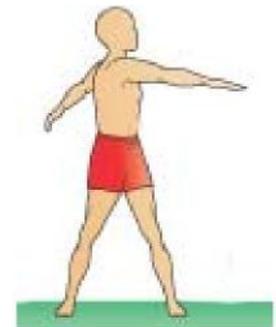
-Si dice **atteggiamento breve** quando i segmenti sono alla minima distanza tra loro.



-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.



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

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

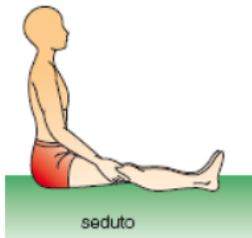
Decubito supino: la regione posteriore del corpo è in appoggio (petto rivolto in alto).



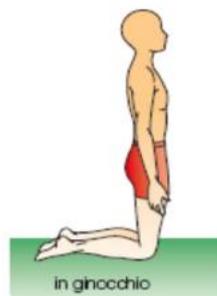
Decubito laterale: la regione anteriore del corpo in appoggio (petto rivolto in basso).



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



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.



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.

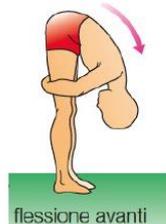
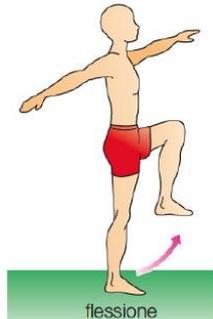
I MOVIMENTI FONDAMENTALI



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



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



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.



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.



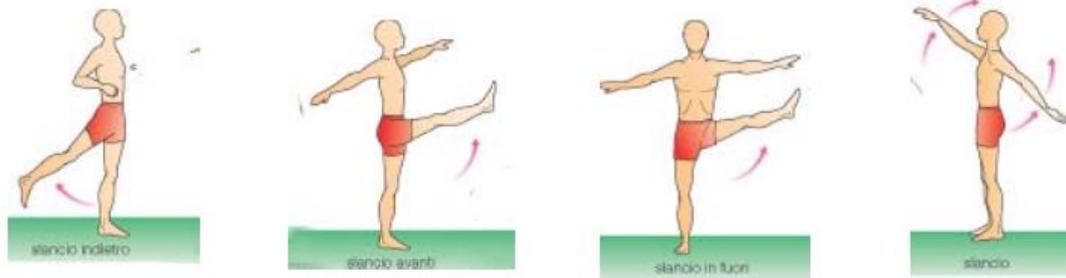
Estensione: è il passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento breve o a un atteggiamento lungo. Se riferito agli arti si intende che questi **non** sono in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani e dei piedi (in questo caso si parla di rizzamento).



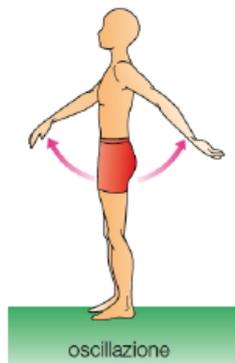
Inclinazione: è di solito riferita al tronco, che si sposta, mantenendo l'atteggiamento lungo, dalla posizione eretta a una posizione intermedia rispetto all'orizzontale, nelle varie direzioni dello spazio.



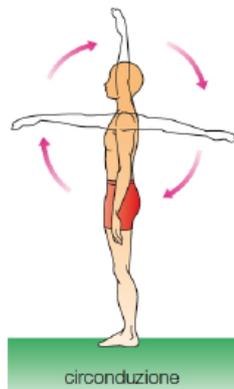
Torsione: è il passaggio dalla posizione di busto eretto a quella di busto ruotato. Si ottiene attraverso la rotazione delle vertebre attorno all'asse longitudinale.



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



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.



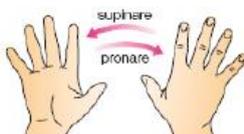
Impugnatura a pollici in fuori (anche detta supinata o da sotto o palmare)



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



Impugnatura ad anello



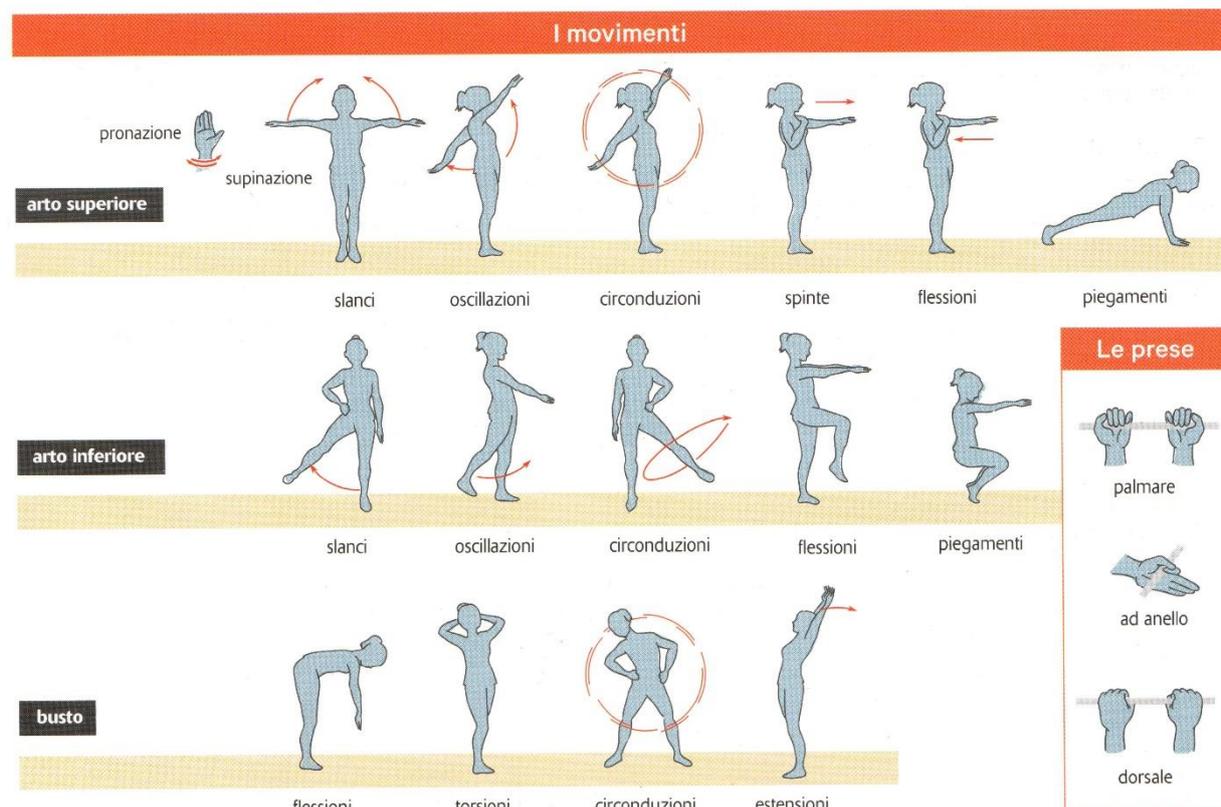
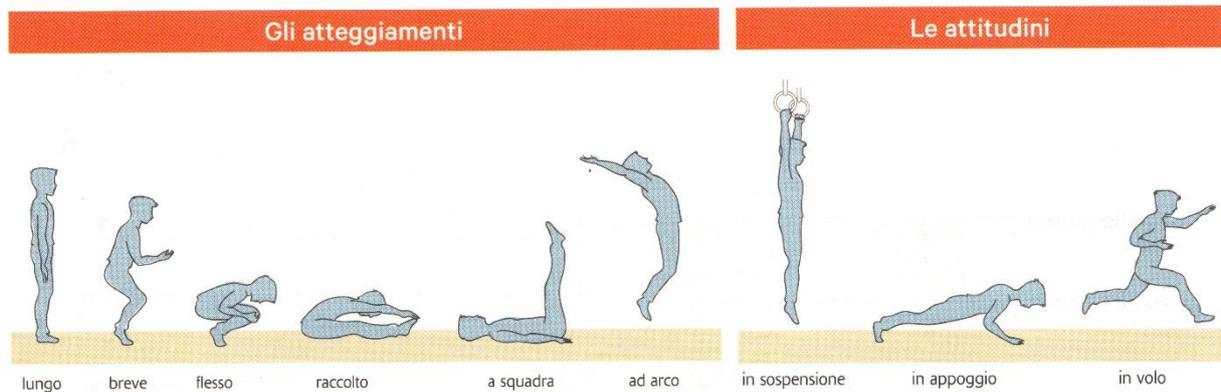
Supinare la mano: ruotare l'avambraccio verso l'esterno.

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

Terminologia specifica dei movimenti essenziali

Termini dei movimenti

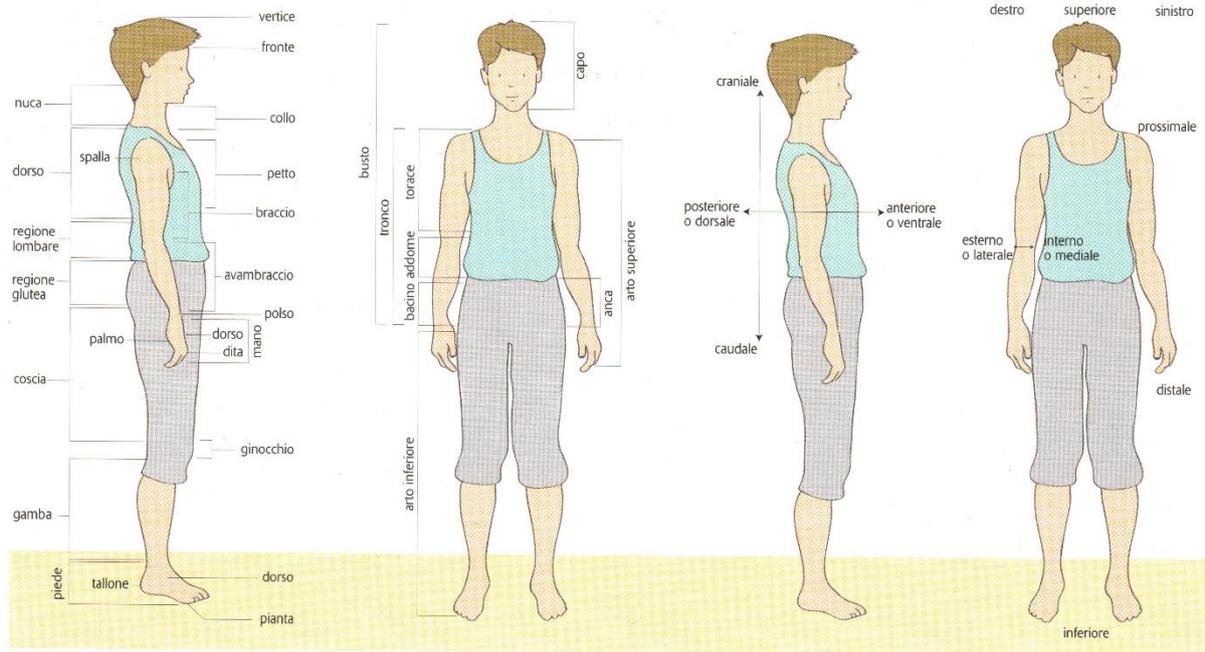
- **posizione:** la relazione reciproca tra le diverse parti del corpo o il rapporto con un punto di riferimento esterno;
- **atteggiamento:** posizione del corpo che risulta indipendente dal contatto col suolo o dalla relazione con attrezzi e oggetti;
- **attitudine:** posizione del corpo definita in relazione al rapporto con oggetti o sostegni esterni;
- **movimenti:** azioni che vengono svolte dall'intero corpo o da una o più parti;
- **presa:** tipo di contatto con un oggetto esterno e generalmente eseguito con le mani (impugnature).



Tratto da "Mi metto in gioco" -G. D'Anna

Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio

La conoscenza della terminologia di base è utile per individuare con esattezza le varie parti del corpo e i piani che ne definiscono la posizione, comprendere i termini di direzione, le linee e capire i «comandi» dell'insegnante.



Corpo, linee e piani

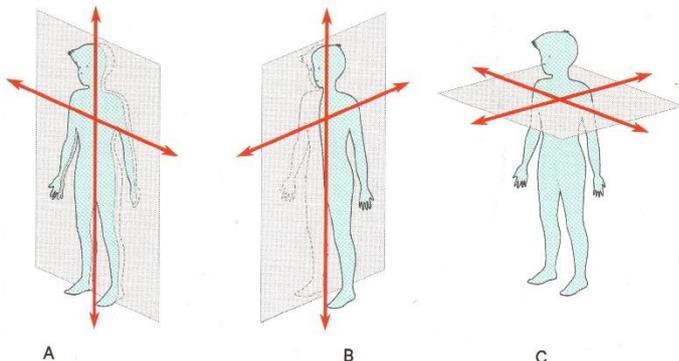
Il corpo in posizione anatomica è diviso da tre linee immaginarie che definiscono i piani su cui si sviluppano i movimenti:

- **linea longitudinale** (o **mediana**), che va dal vertice del capo al punto di congiunzione dei talloni (A);
- **linea sagittale**, che attraversa il corpo dal petto al dorso (B);
- **linea trasversale**, che attraversa il corpo da una spalla all'altra (C).

Queste tre linee, essendo perpendicolari a due a due tra loro, generano tre diversi piani.

I piani del corpo

- A piano frontale:** formato dall'incontro della linea longitudinale con quella trasversale;
- B piano sagittale:** formato dall'incontro della linea sagittale con quella longitudinale;
- C piano trasversale:** formato dall'incontro della linea trasversale con quella sagittale.



Termini di direzione

- **anteriore** o **ventrale:** che guarda in avanti;
- **posteriore** o **dorsale:** che guarda all'indietro;
- **superiore:** situato verso la parte superiore del corpo;
- **inferiore:** situato verso la parte inferiore del corpo;
- **interno** o **mediale:** situato vicino alla linea mediana;
- **esterno** o **laterale:** situato lontano dalla linea mediana;
- **prossimale:** situato vicino a una parte del corpo;
- **distale:** situato lontano da una parte del corpo;
- **superficiale:** situato sulla superficie esterna del corpo;
- **profondo:** situato all'interno del corpo;
- **craniale:** in direzione del cranio;
- **caudale:** in direzione della parte terminale della colonna vertebrale (coccige).

Tratto da "Mi metto in gioco" -G. D'Anna