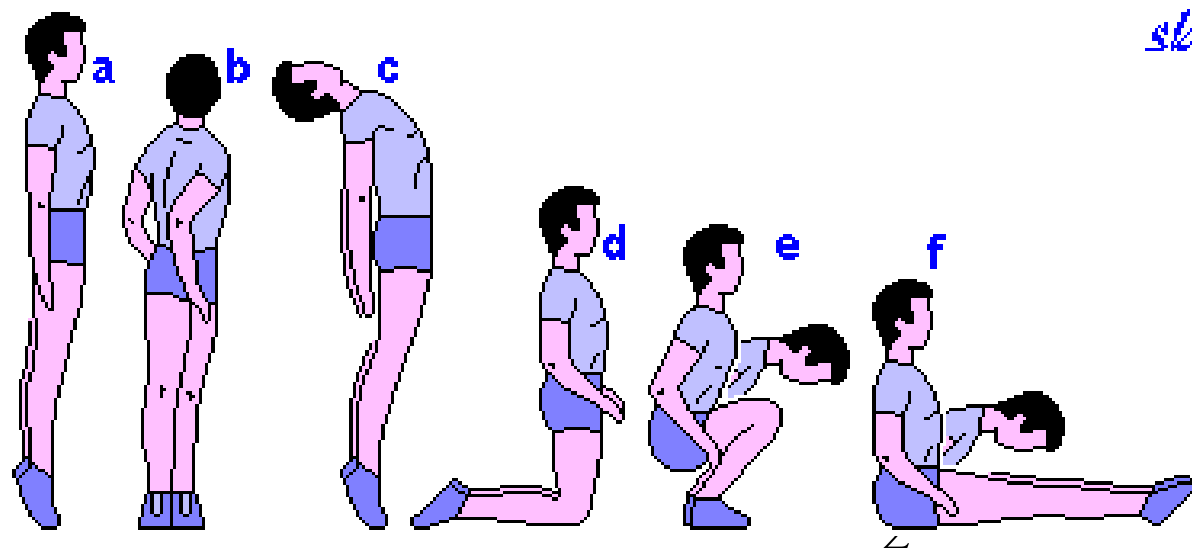


Atteggiamenti

**POSIZIONI DEL CORPO CHE
RISULTANO INDIPENDENTI DAL
CONTATTO CON IL SUOLO O IN
RELAZIONE CON ATTREZZI E
OGGETTI**

Atteggiamenti

- a) atteggiamento tipo
- b) atteggiamento ruotato o torto
- c) atteggiamento ad arco
- d) atteggiamento in ginocchio
- e) atteggiamento a raccolta
- f) atteggiamento a squadra



Attitudini

**DESCRIVONO IL RAPPORTO
CHE INTERCORRE
TRA
IL CENTRO DI GRAVITA'
DEL CORPO E
IL MEZZO DI SOSTEGNO**

Attitudini

a) Attitudine di appoggio

- 1) appoggio frontale
- 2) appoggio dorsale

b) Attitudine di sospensione

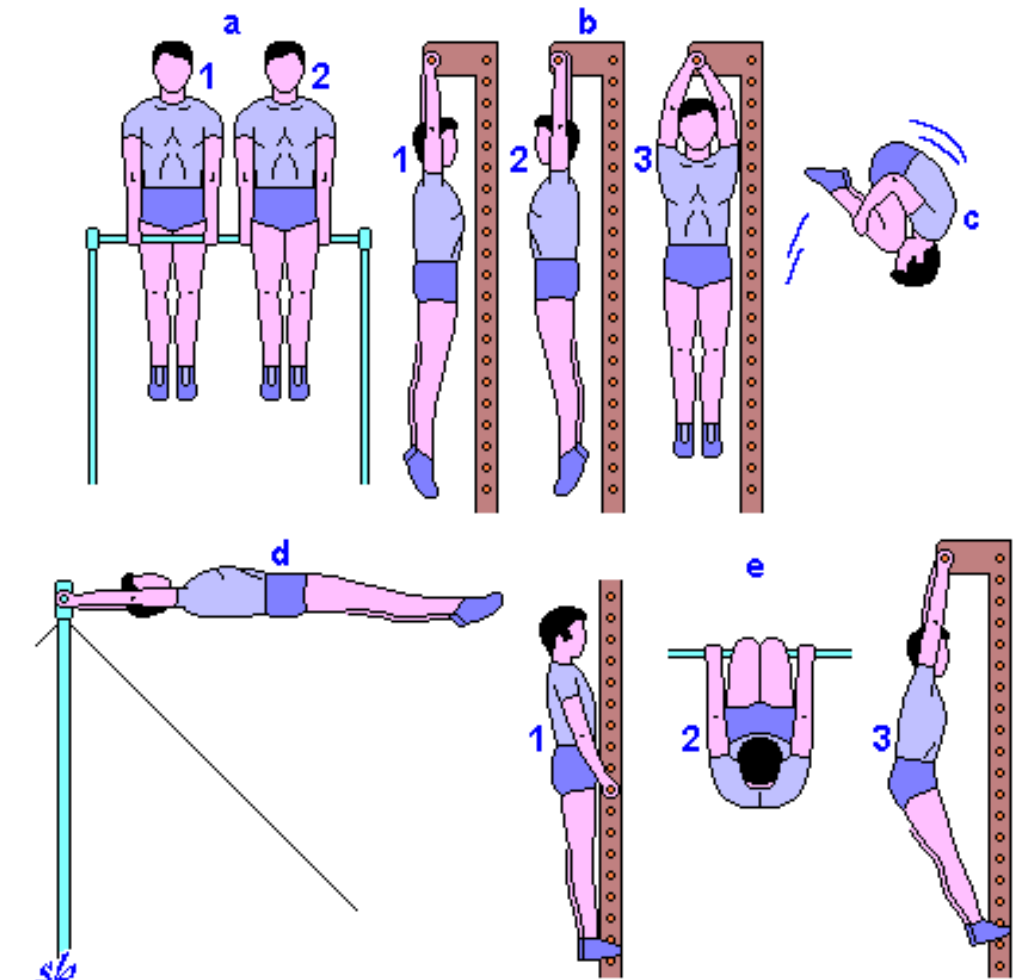
- 1) sospensione frontale
- 2) sospensione dorsale
- 3) sospensione laterale

c) Attitudine di volo

d) Attitudine neutra

e) Attitudine combinata

- 1) di doppio appoggio
- 2) di doppia sospensione
- 3) mista



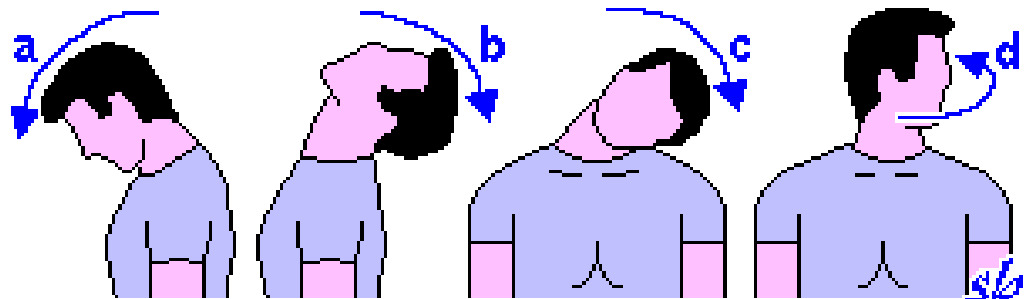
Movimenti del corpo riferiti all'anatomia

**AZIONI CHE INTERESSANO
UNA O PIU' PARTI DEL CORPO,
NORMALMENTE RIGUARDANO IL
PASSAGGIO
DA UNA POSIZIONE GINNICA
ALL'ALTRA**

Movimenti del corpo riferiti all'anatomia

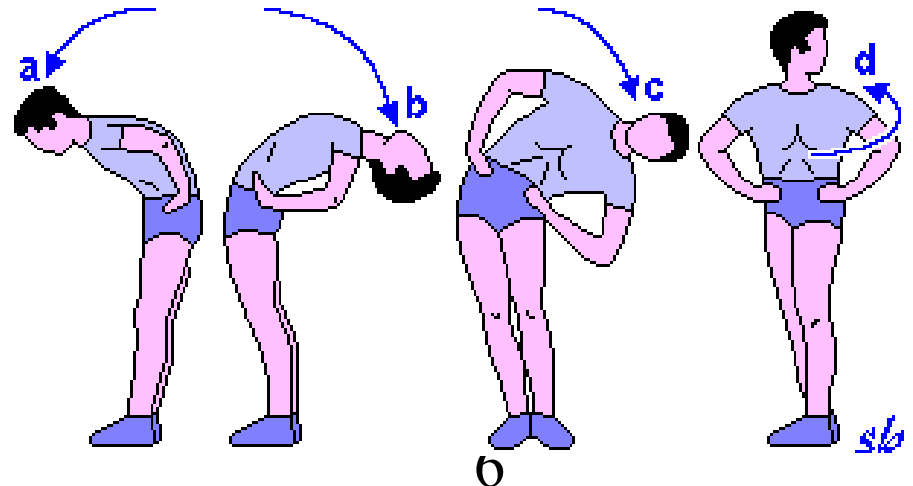
1) Capo:

- a) flessione e/o inclinazione in avanti;
- b) flessione e/o inclinazione indietro con iperestensione del rachide cervicale;
- c) flessione e/o inclinazione (a destra e a sinistra);
- d) rotazione (a destra e a sinistra).



2) Tronco:

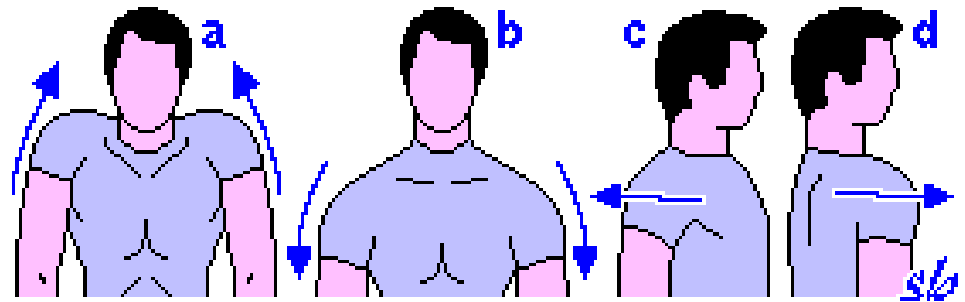
- a) flessione;
- b) estensione e iperestensione;
- c) inclinazione o flessione laterale a destra e a sinistra;
- d) rotazione a destra e a sinistra.



Movimenti del corpo riferiti all'anatomia

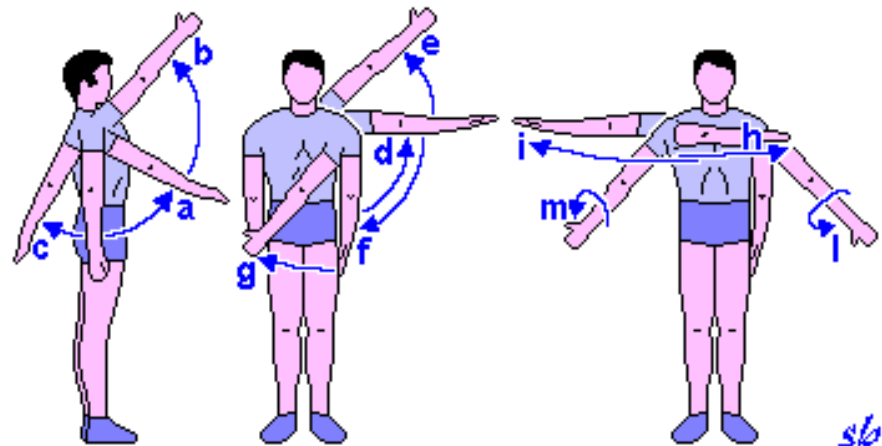
3) Spalla:

- a) elevazione;
- b) abbassamento o depressione;
- c) spalla indietro o retroposizione;
- d) spalla avanti o anteposizione.



4) Braccio:

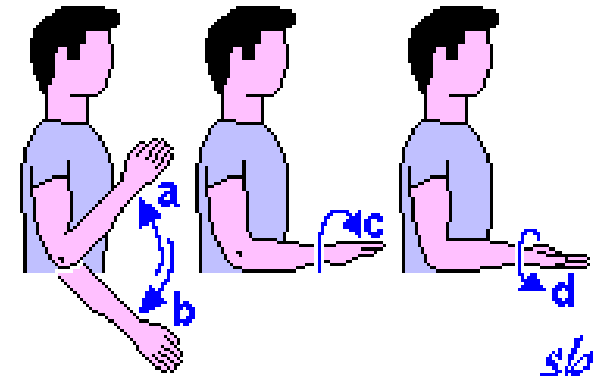
- a) in avanti (fino a 60° circa anteposizione);
- b) in avanti-alto o flessione;
- c) indietro o estensione (fino a 45° circa retroposizione);
- d) infuori o abduzione;
- e) infuori alto o elevazione;
- f) in basso o adduzione;
- g) indentro sul piano frontale;
- h) indentro sul piano orizzontale;
- i) infuori sul piano orizzontale;
- l) rotazione interna;
- m) rotazione esterna.



Movimenti del corpo riferiti all'anatomia

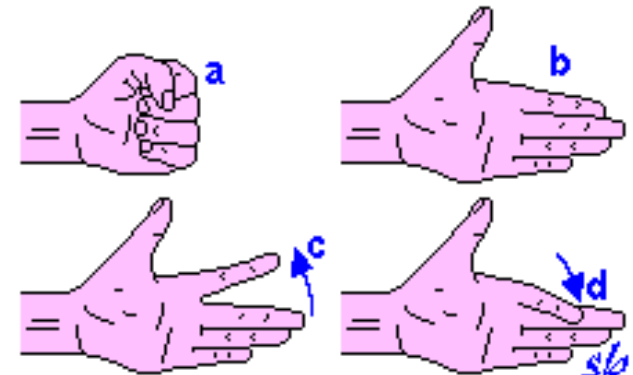
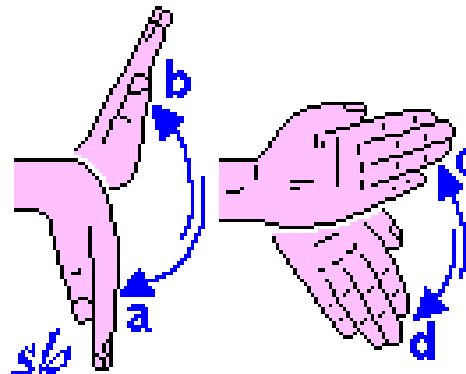
5) Avambraccio:

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



6) Polso e mano:

- a) flessione;
- b) estensione;
- c) abduzione;
- d) adduzione.



7) Dita della mano:

- a) flessione;
- b) estensione;
- c) abduzione;
- d) adduzione.

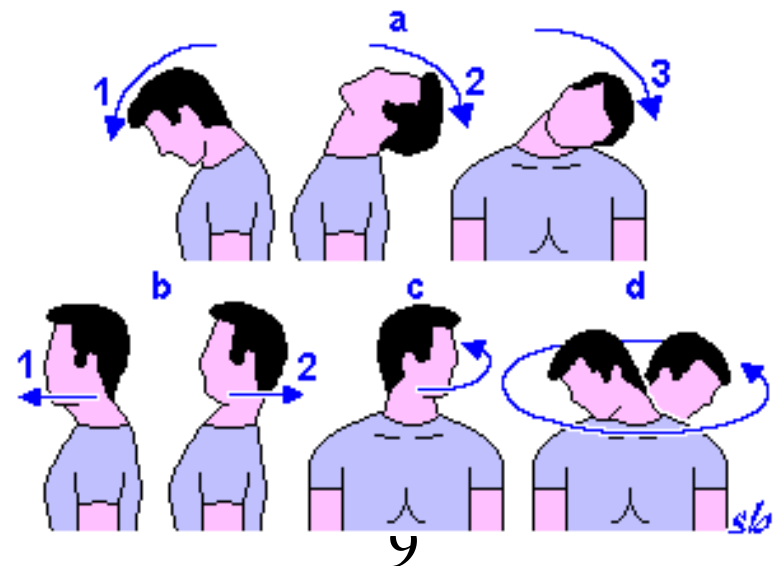
Il **pollice** compie movimenti di flessione, estensione, abduzione, adduzione e opposizione.

Movimenti ginnastici

Movimenti fondamentali dei segmenti del corpo:

Capo:

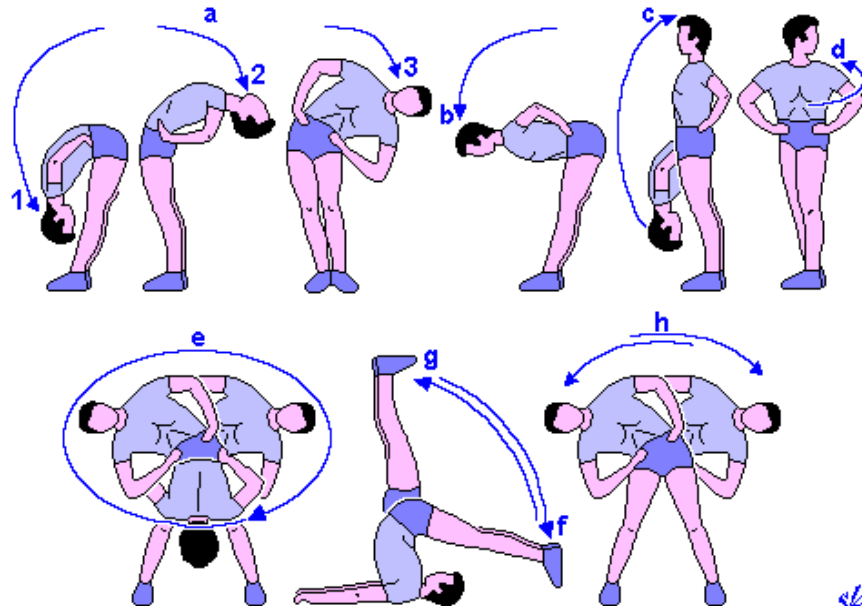
Estensione avanti (1), indietro o estensione (2), a destra e a sinistra (3);
 Rotazione avanti (1), indietro (2),
 Rotazione a destra e a sinistra;
 Condizione verso destra e verso sinistra.



Movimenti ginnastici

2) BUSTO:

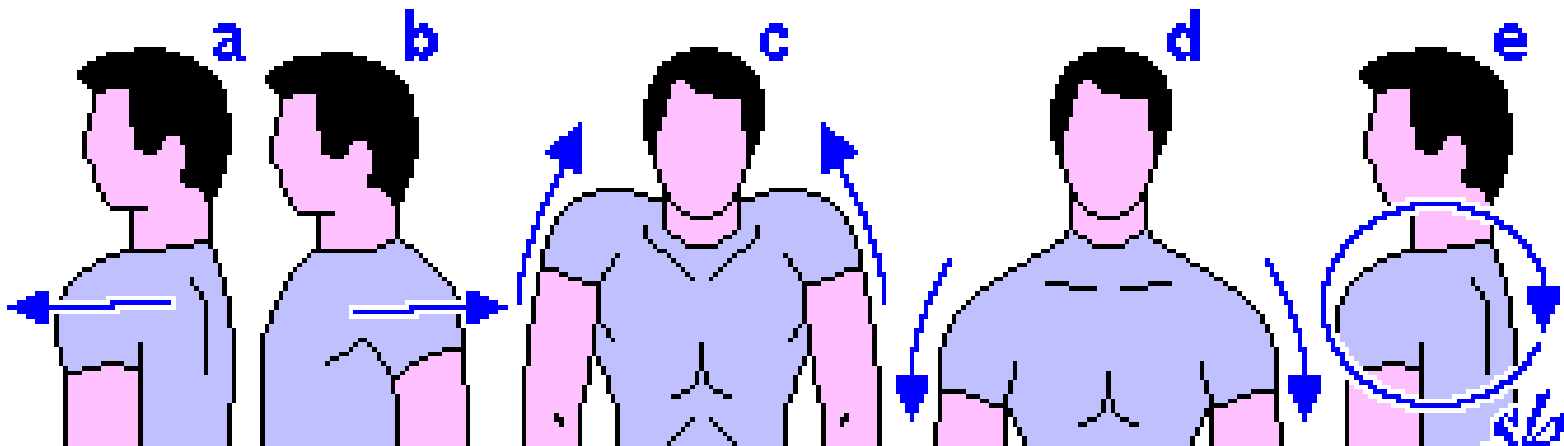
- a) flessione avanti (1), indietro o estensione (2), a destra e a sinistra (3)
- b) inclinazione;
- c) elevazione;
- d) torsione a destra e a sinistra;
- e) circonduzione verso destra e verso sinistra;
- f) piegamento;
- g) rizzamento;
- h) oscillazione in varie direzioni.



Movimenti ginnastici

3) SPALLE:

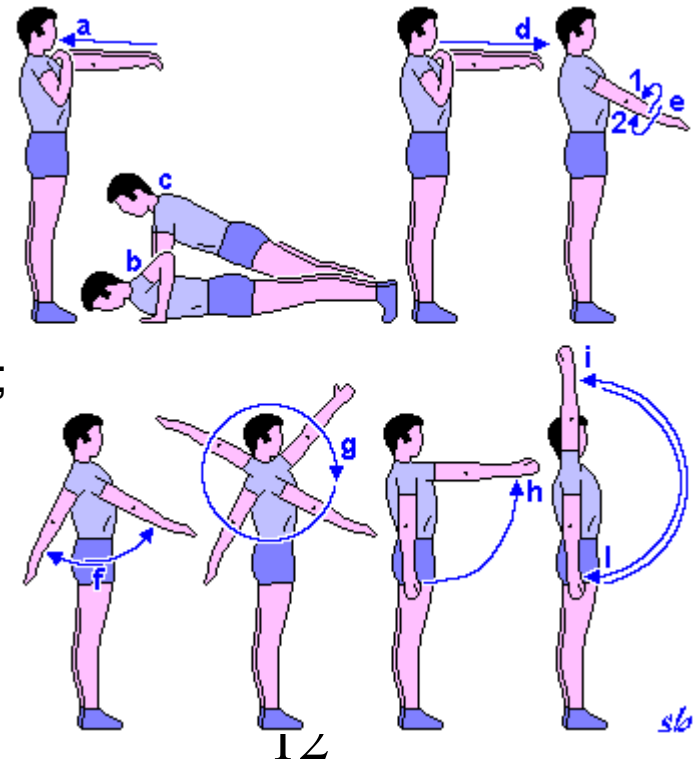
- a) avanti;
- b) indietro;
- c) in alto;
- d) in basso;
- e) circonduzioni avanti, in alto, indietro, in basso e viceversa.



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.

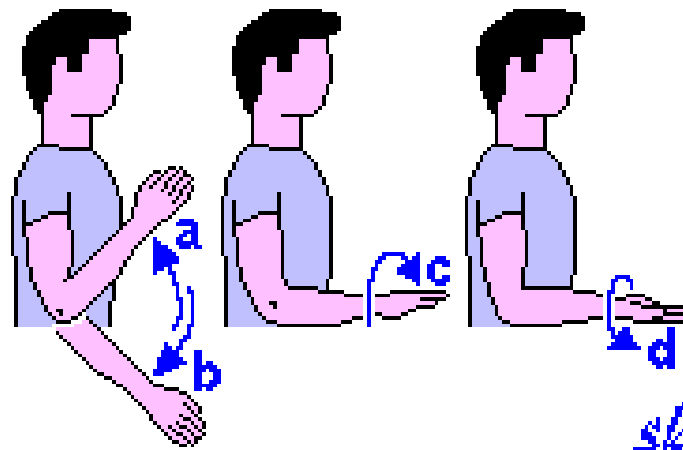


Movimenti ginnastici

5)

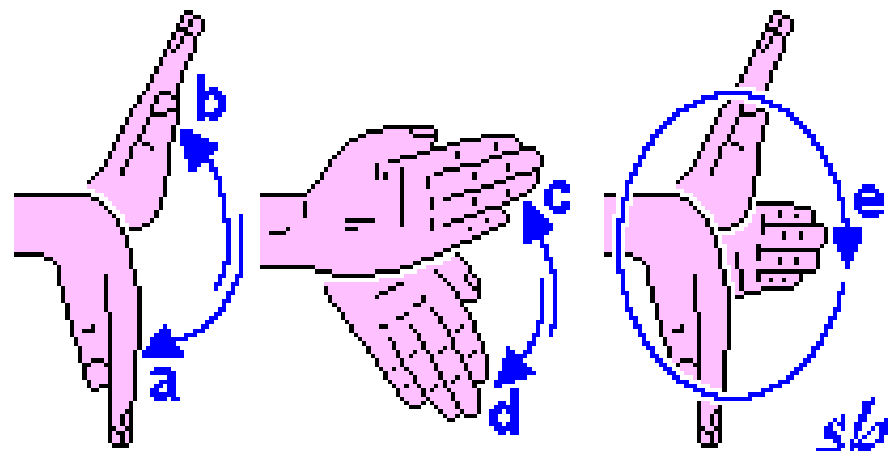
AVAMBRACCIO:

- 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.

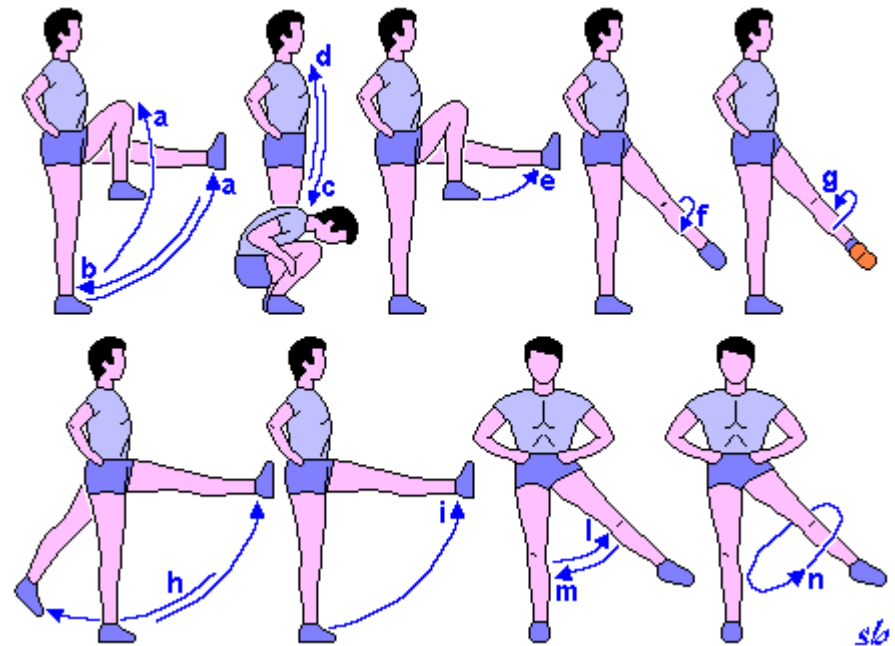


Movimenti ginnastici

7) COSCIA:

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

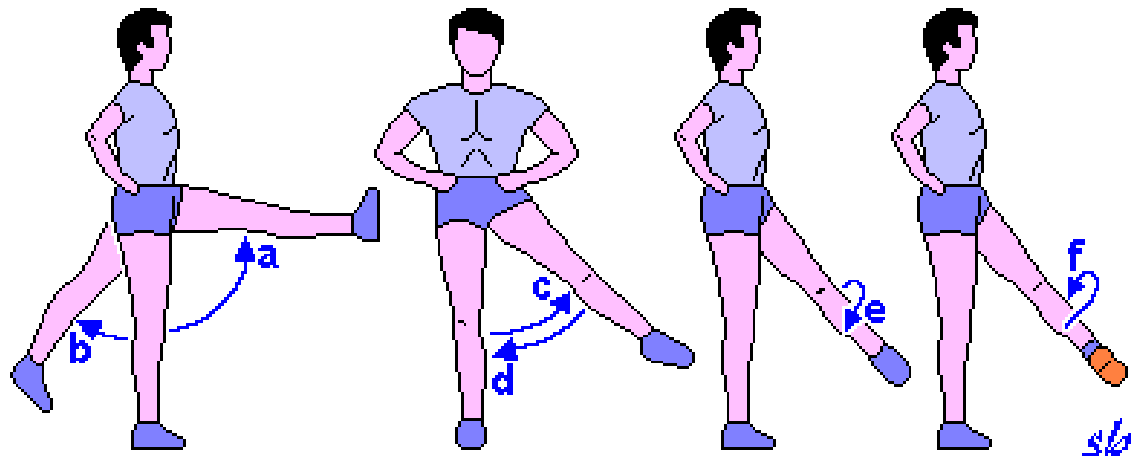
- a) flessione in varie direzioni;
- b) estensione;
- c) piegamento;
- d) rizzamento;
- e) spinta in varie direzioni;
- f) rotazione interna;
- g) rotazione esterna;
- h) oscillazione in varie direzioni;
- i) slancio in varie direzioni;
- l) elevazione in varie direzioni;
- m) abbassamento in varie direzioni;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



Movimenti ginnastici

8) COSCIA E ANCA:

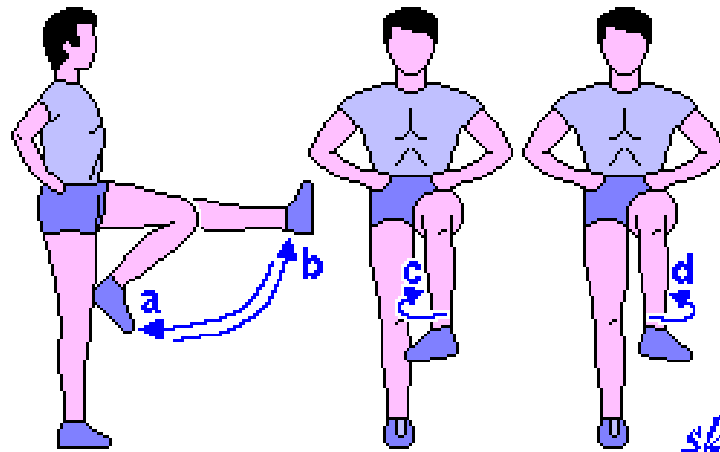
- a) flessione;
- b) estensione;
- c) abduzione;
- d) adduzione;
- e) rotazione interna;
- f) rotazione esterna.



Movimenti ginnastici

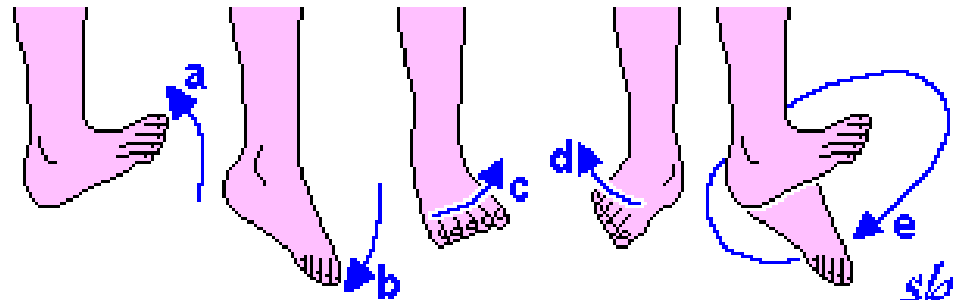
9) Gamba:

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



10) Piede:

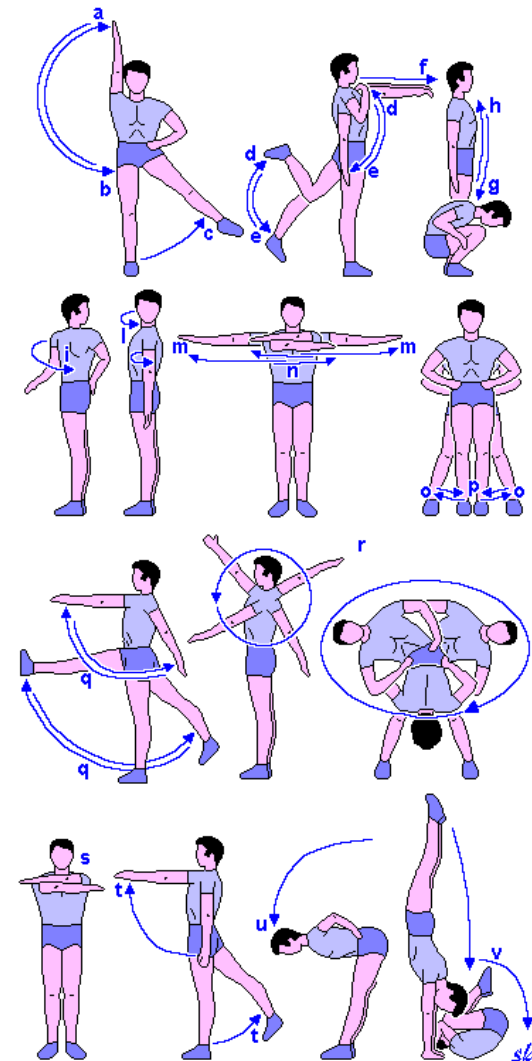
- a) flessione dorsale o flessione;
- b) flessione plantare o estensione;
- c) rotazione interna o supinazione;
- d) rotazione esterna o pronazione;
- e) Circonduzione nei due sensi



Movimenti ginnastici

B) Principali movimenti ginnastici del corpo

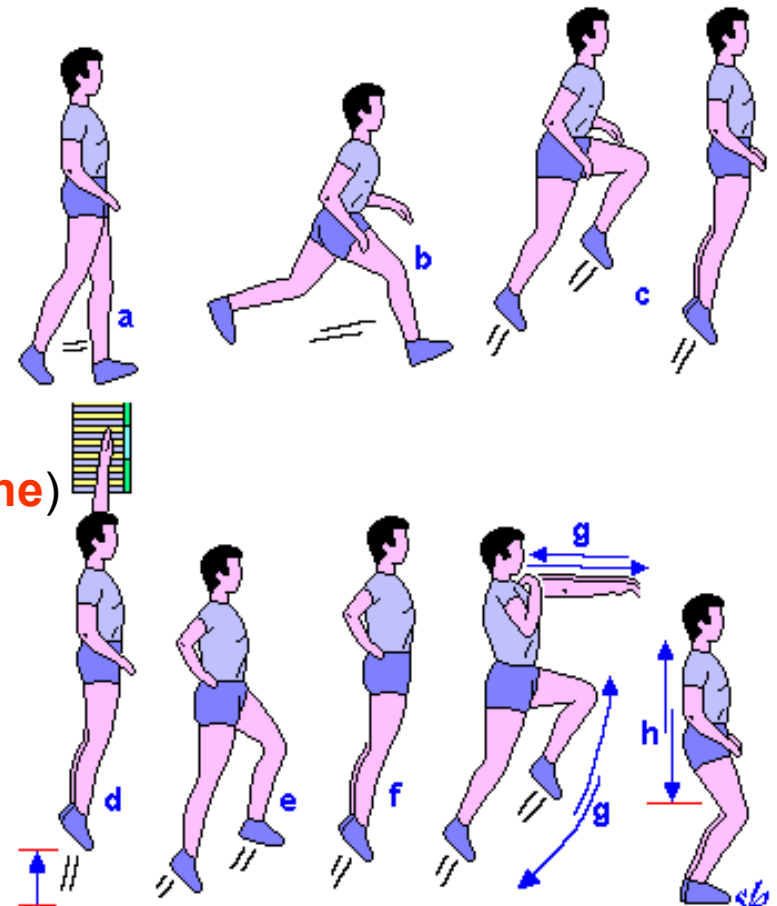
- a) ELEVARE
- b) ABBASSARE
- c) SLANCIARE
- d) FLETTERE
- e) ESTENDERE
- f) SPINGERE (**passaggio rapido**)
- g) PIEGARE
- h) RIZZARE
- i) TORCERE
- l) RUOTARE
- m) APRIRE
- n) CHIUDERE
- o) DIVARICARE
- p) RIUNIRE
- q) OSCILLARE (**passaggio lento**)
- r) CIRCONDURRE
- s) INCROCIARE
- t) SLANCIARE (**passaggio rapido**);
- u) INCLINARE
- v) CAPOVOLGERE



Movimenti ginnastici

C) 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



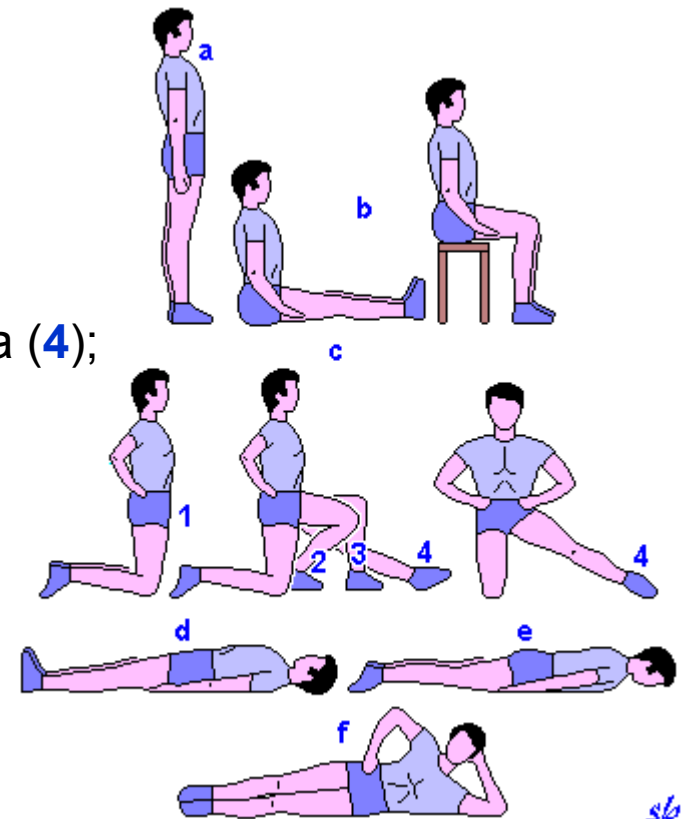
POSIZIONI del CORPO

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

POSIZIONI del CORPO

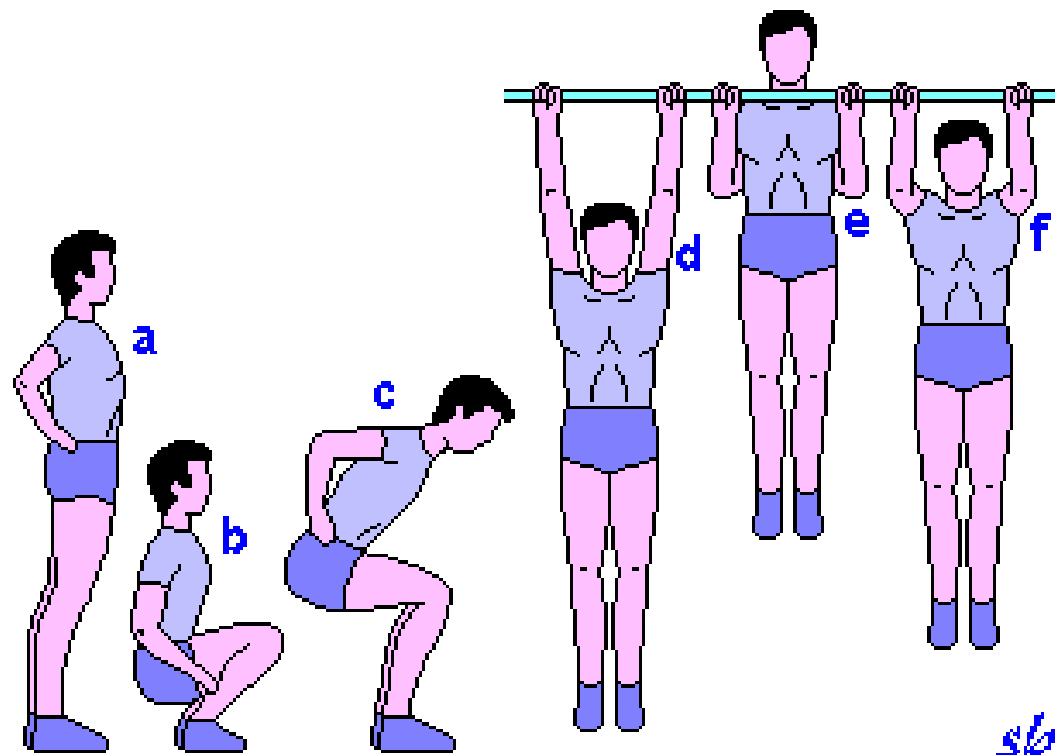
A) POSIZIONI FONDAMENTALI:

- 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

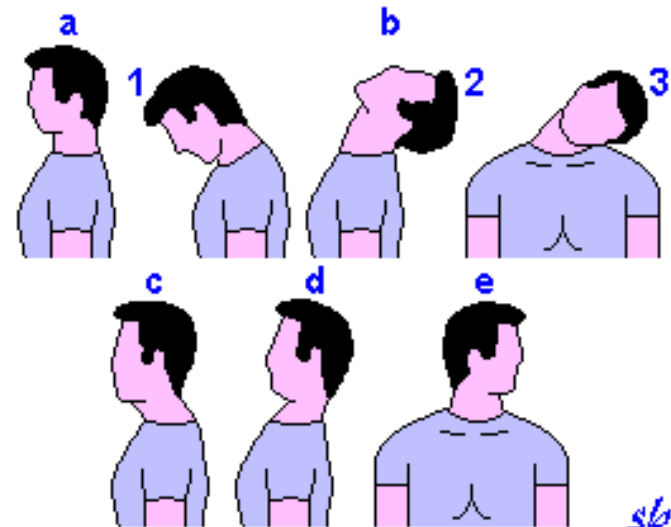


POSIZIONI del CORPO

C. POSIZIONI RIFERITE AI VARI SEGMENTI DEL CORPO:

Posizioni del capo:

- a) ERETTO
- b) FLESSO: (1) indietro, (2) a destra, a sinistra (3)
- c) SPINTO: avanti (1), indietro (2);
- d) TORTO o RUOTATO a destra e a sinistra.



POSIZIONI del CORPO

Posizioni del busto:

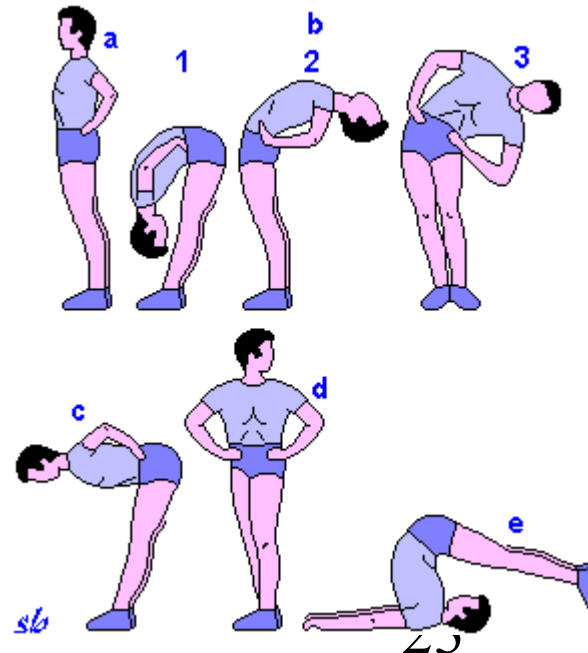
a) ERETTO

b) FLESSO: avanti (1), indietro (2), a destra e a sinistra (3);

c) INCLINATO: avanti, indietro, a destra e a sinistra;

d) TORTO o RUOTATO: verso destra o verso sinistra;

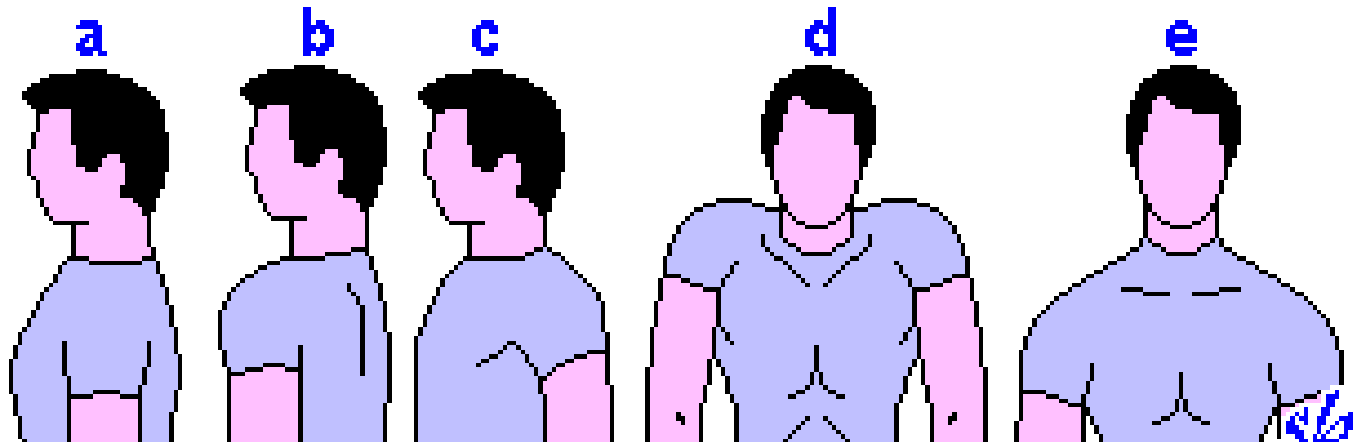
e) PIEGATO



POSIZIONI del CORPO

Posizioni delle spalle:

- a) NORMALI
- b) AVANTI
- c) INDIETRO
- d) IN ALTO
- e) IN BASSO



POSIZIONI del CORPO

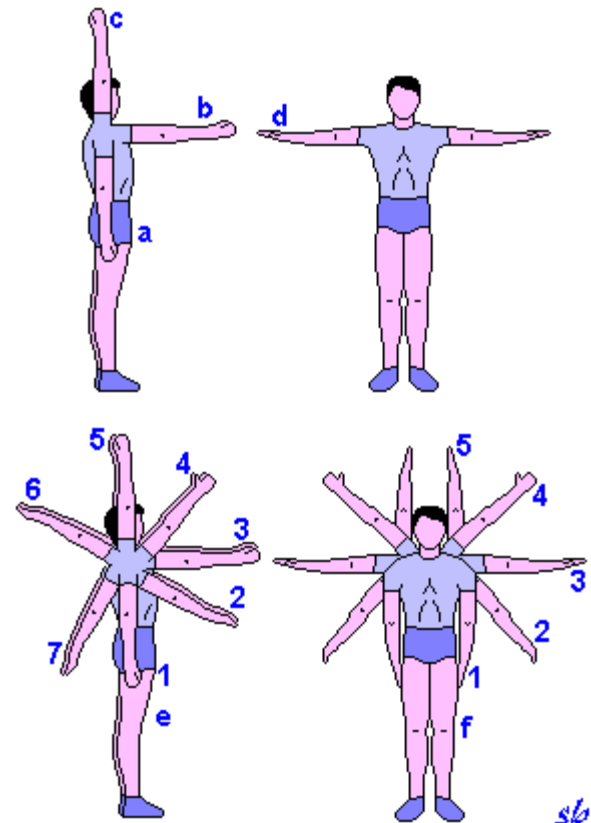
Posizioni degli arti superiori in atteggiamento lungo:

- a) BRACCIA IN BASSO
- b) BRACCIA IN AVANTI
- c) BRACCIA IN ALTO
- d) BRACCIA IN FUORI
- e) POSIZIONI INTERMEDIE SUL P. SAGITTALE:

1. braccia basse
2. avanti-basso
3. avanti
4. avanti-alto
5. in alto
6. dietro-alto
7. dietro-basso

- f) POSIZIONI INTERMEDIE SUL P. LONGITUDINALE:

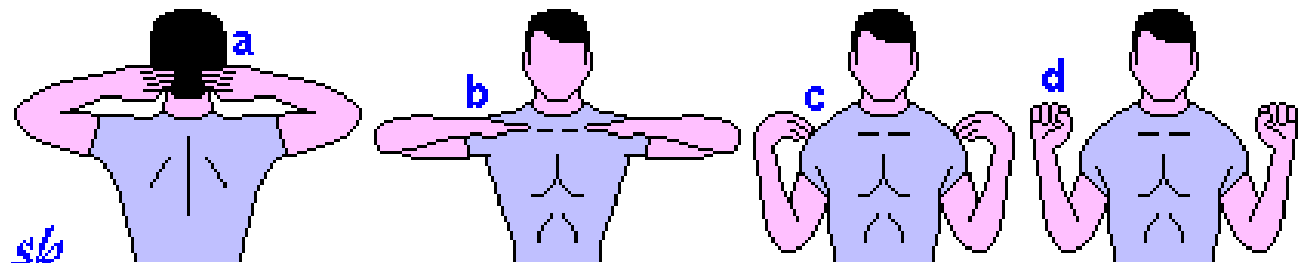
1. braccia basse
2. fuori-basso
3. infuori
4. fuori-alto
5. in alto



POSIZIONI del CORPO

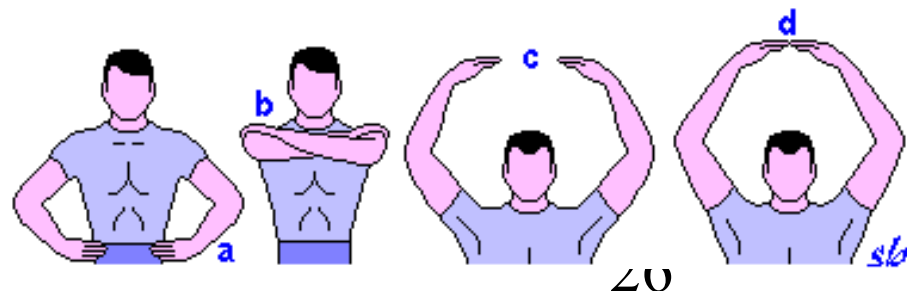
Posizioni degli arti superiori in atteggiamento breve:

- a) mani alla nuca;
- b) mani al petto;
- c) mani alle spalle;
- d) braccia flesse.



Posizioni degli arti superiori in atteggiamento semibreve:

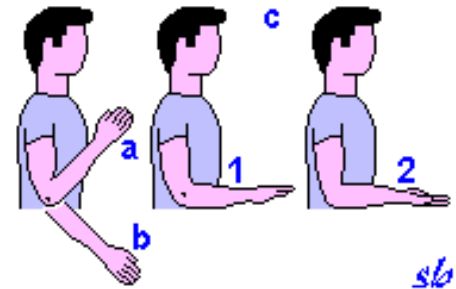
- d) mani ai fianchi;
- e) braccia conserte;
- f) braccia ad arco in alto
- g) braccia a cerchio in alto.



POSIZIONI del CORPO

Posizioni degli avambracci:

- a) avambraccio flesso;
- b) avambraccio esteso;
- c) avambraccio torto o ruotato: indentro (1), infuori (2).



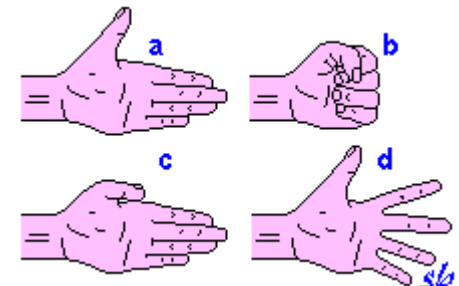
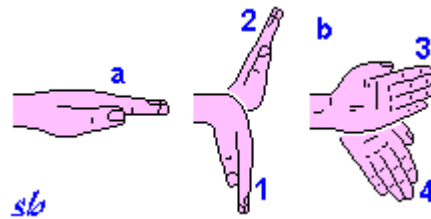
Posizioni delle dita e delle mani:

In rapporto con il palmo della mano:

- a) dita tese;
- b) dita flesse.

In reciproco rapporto

- c) dita unite;
- d) dita divaricate.



Posizioni delle mani (tese o a pugno):

- a) mano in linea;
- b) mano flessa: palmare (1), dorsale (2), radiale (3), ulnare (4).

POSIZIONI del CORPO

Posizioni delle cosce:

In reciproco rapporto

- a) cosce unite;
- b) cosce divaricate;
- c) cosce incrociate.

In rapporto con gli assi del corpo

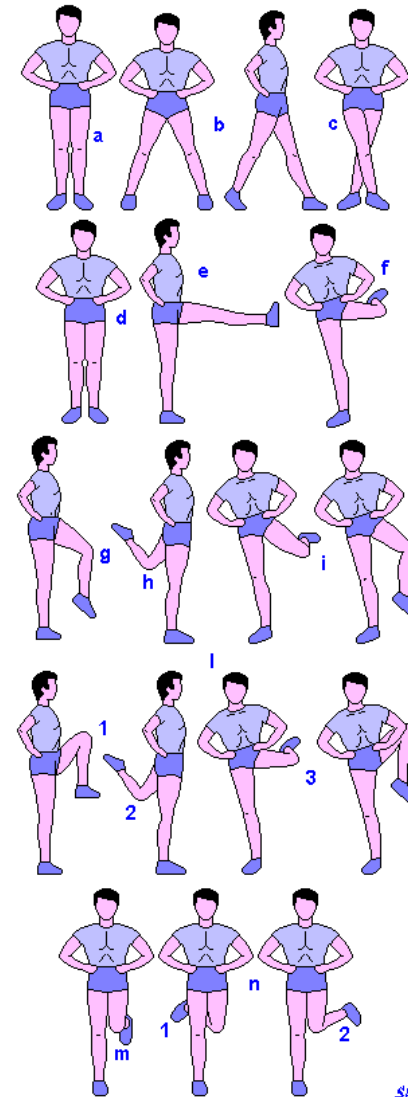
- d) coscia in basso;
- e) coscia avanti;
- f) coscia in fuori.

Nelle posizioni intermedie:

- g) coscia avanti-basso;
- h) coscia dietro-basso;
- i) coscia fuori-basso.

In rapporto con il busto

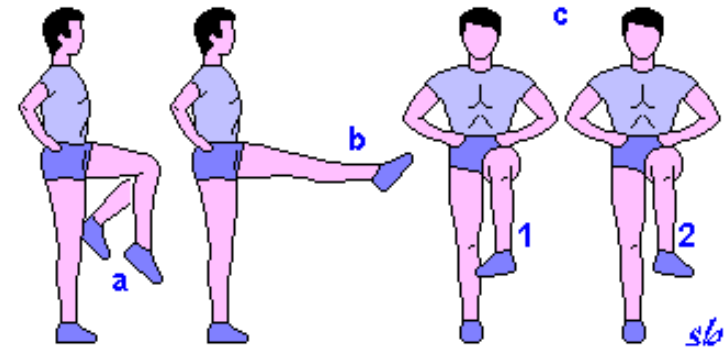
- l) coscia flessa: avanti (1), indietro (2), infuori (3);
- m) coscia estesa;
- n) coscia ruotata: indentro (1), infuori (2).



POSIZIONI del CORPO

Posizioni delle gambe (ciascuna gamba):

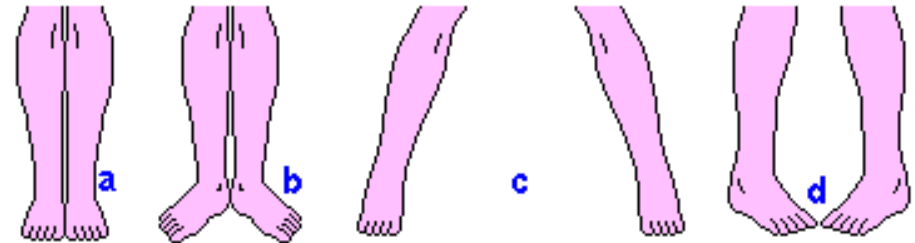
- a) gamba flessa;
- b) gamba estesa;
- c) gamba ruotata: indentro (1), infuori (2).



Posizioni dei piedi:

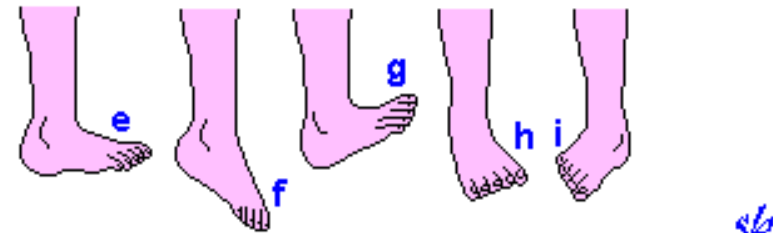
In reciproco rapporto:

- a) piedi uniti o giunti;
- b) piedi divaricati;
- c) piedi paralleli;
- d) piedi indentro.



In rapporto con la rispettiva gamba:

- e) piede in posizione normale;
- f) piede esteso;
- g) piede flesso;
- h) piede addotto;
- i) piede abdotto.



POSIZIONI del CORPO

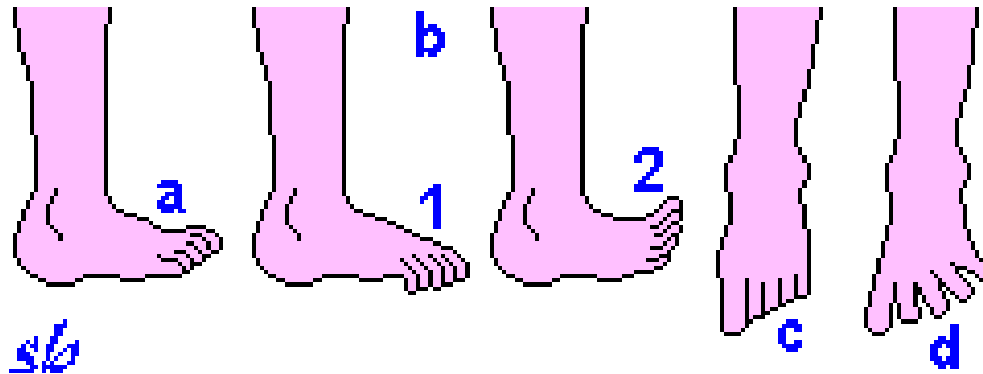
Posizioni delle dita dei piedi:

In rapporto con la pianta e col dorso:

- a) dita tese;
- b) dita flesse: verso la pianta (1), verso il dorso (2);

In reciproco rapporto:

- c) dita unite;
- d) dita divaricate.



POSIZIONI del CORPO

Posizioni riferite agli arti inferiori in atteggiamento lungo:

Dal loro reciproco rapporto:

a) gambe unite (1), divaricate (sui varia assi) (2), incrociate (3)

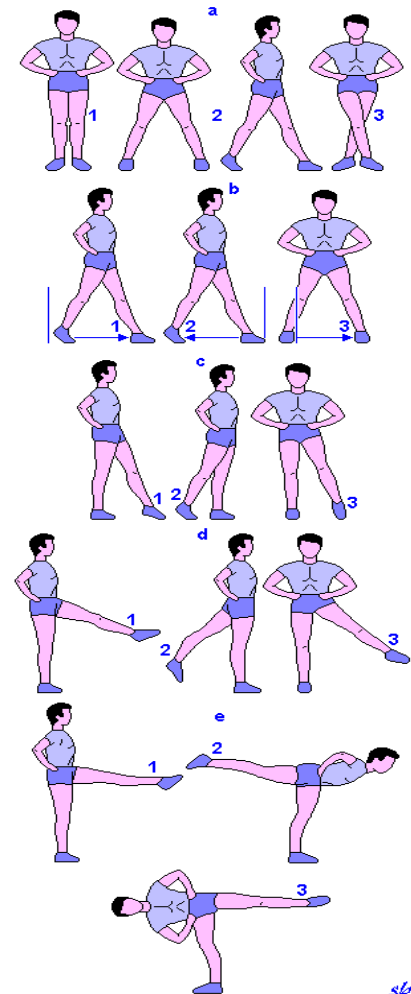
Dal loro rapporto col suolo:

b) POSATA: avanti (1), dietro (2), in fuori (3) sin. e dex.

c) PROTESA: avanti (1), dietro (2), in fuori (3) sin. e dex;

d) SOLLEVATA: avanti (1), dietro (2), in fuori (3) sin. e dex;

e) ELEVATA: avanti (1), orizzontale prona (2), orizzontale laterale (3) sulla gamba destra e sulla gamba sinistra.



POSIZIONI del CORPO

Posizioni riferite agli arti inferiori in atteggiamento breve e semibreve:

a) GAMBE PIEGATE:

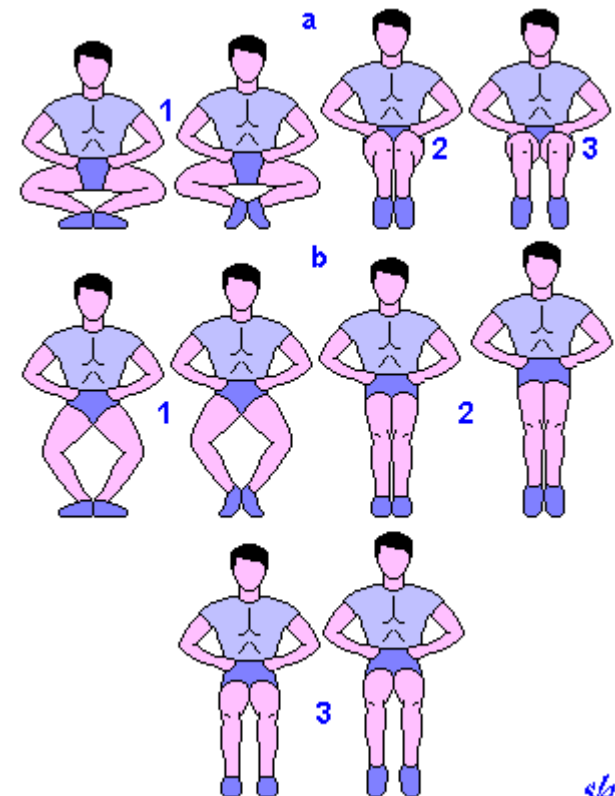
1. con le ginocchia divaricate
2. con le ginocchia unite
3. con le gambe divaricate

Talloni sollevati o aderenti al suolo;

b) GAMBE SEMIPIEGATE:

1. con le ginocchia divaricate
2. con le ginocchia unite
3. con le gambe divaricate

Talloni sollevati o aderenti al suolo;



POSIZIONI del CORPO

c) PIEGATA: avanti (1), dietro (2), in fuori (3) sinistra e destra;

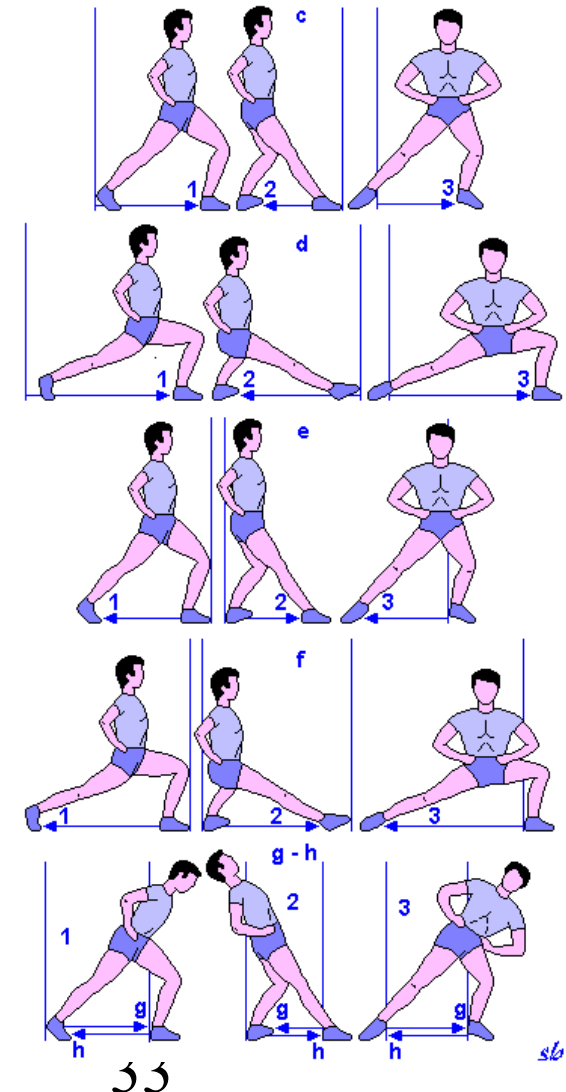
d) TUTTA PIEGATA: avanti (1), dietro (2), in fuori (3) sinistra e destra

e) CONTROPIEGATA: avanti (1), dietro (2), in fuori (3) sinistra e destra;

f) TUTTA CONTROPIEGATA: avanti (1), dietro (2), in fuori (3) sinistra e destra;

g) AFFONDO: avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistro e destro;

h) CONTRAFFONDO: avanti (1), dietro (2), in fuori (3) sinistro e destro;

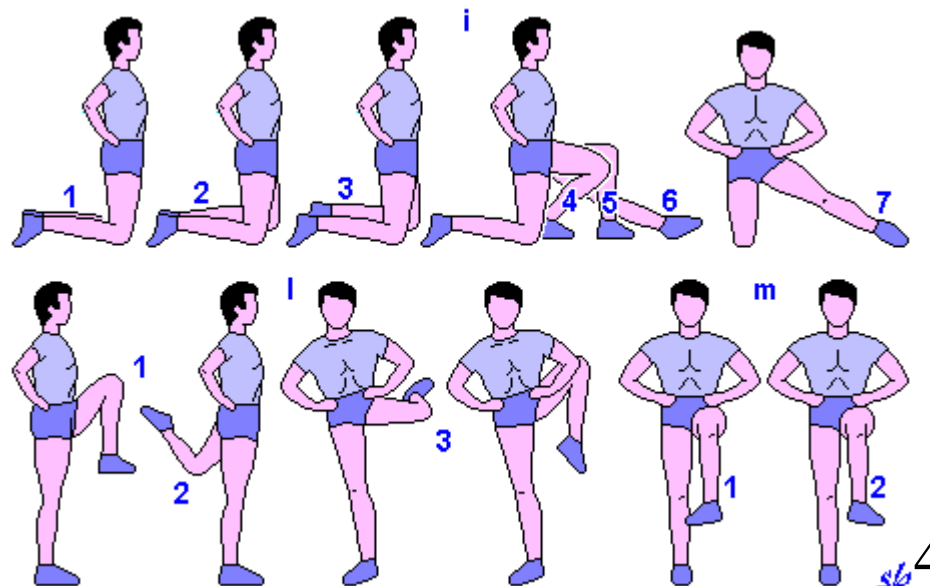


POSIZIONI del CORPO

i) GINOCCHIO: arti inferiori uniti (1), con le cosce divaricate (2), con le gambe divaricate (3), ginocchio chiuso (4) ginocchio aperto (5), con la gamba protesa avanti (6), con la gamba protesa in fuori (7) a sinistra e a destra;

l) GAMBA FLESSA: avanti (1), indietro (2), infuori (3) a sinistra e a destra;

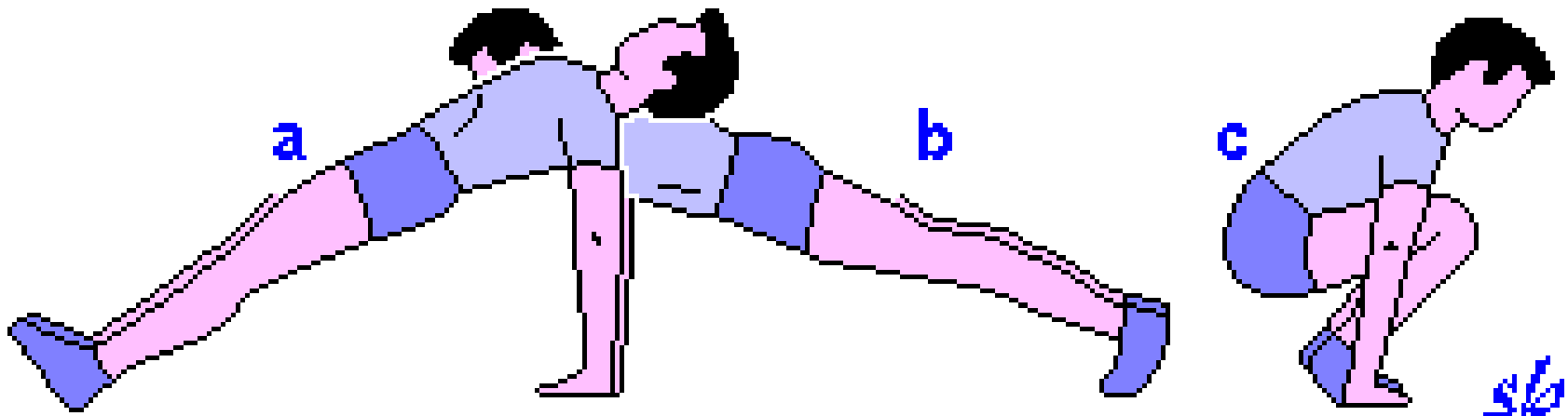
m) GAMBA RUOTATA: in dentro (1), in fuori (2).



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.



IMPUGNATURE (principali)

a

b) Impugnatura digitale (o con le sole dita).

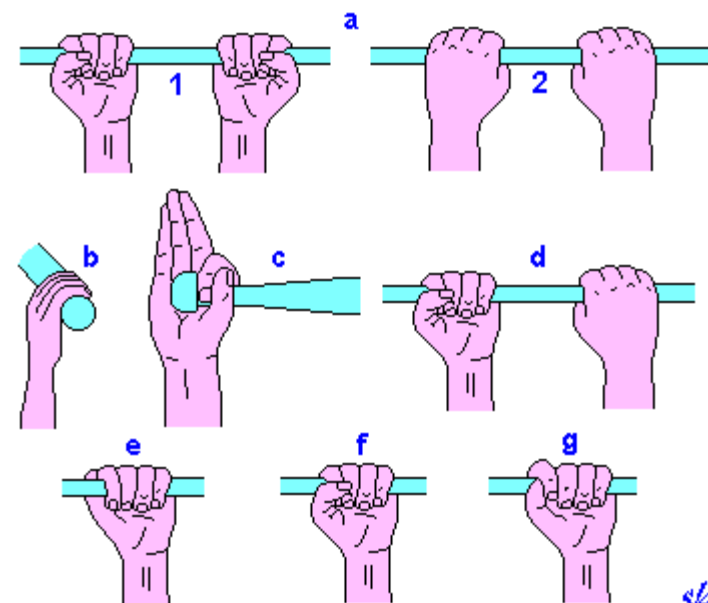
c) Impugnatura ad anello.

d) Impugnatura a pollici corrispondenti (o mista).

e) Impugnatura pollice unito.

f) Impugnatura pollice opposto.

g) Impugnatura prona a gancio

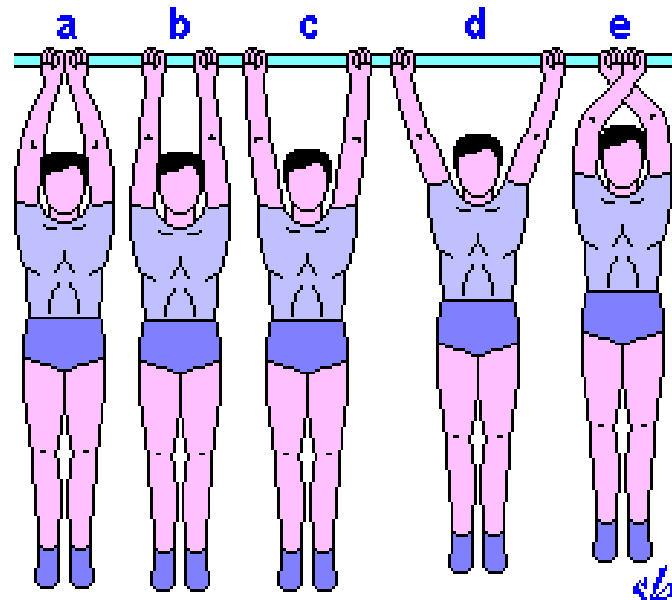


PASSO (presa)

Spazio intercorrente tra due contatti con l'attrezzo (presa).

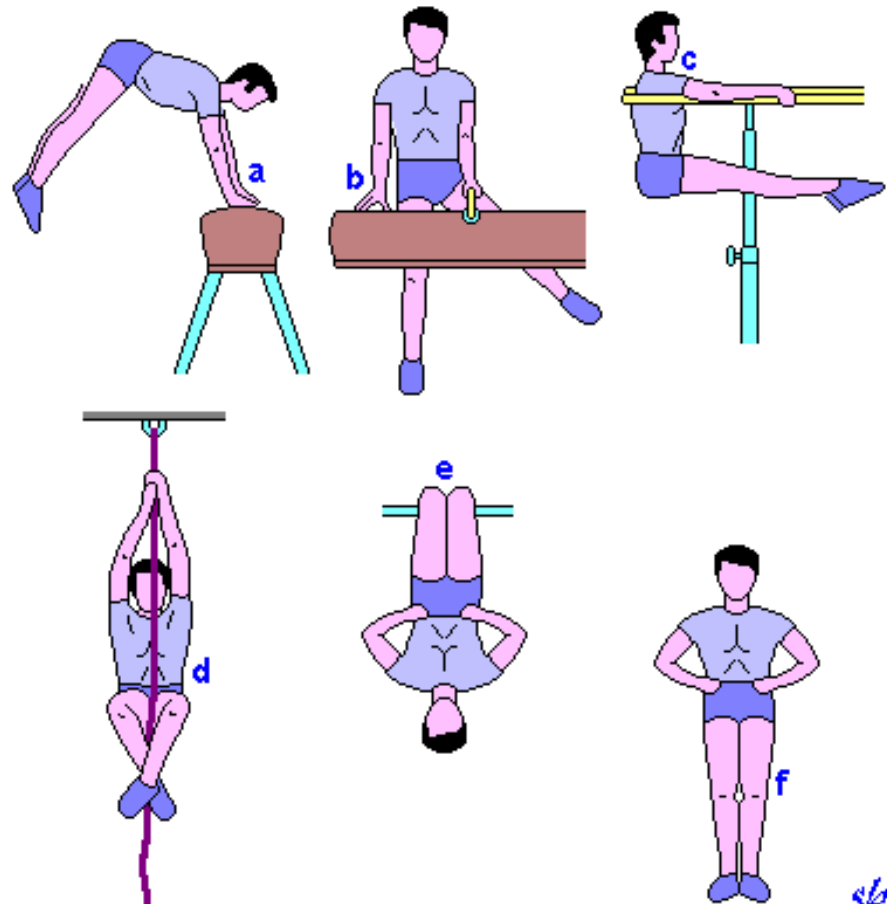
Passo (riferito agli arti superiori)

- a) passo unito;
- b) passo stretto;
- c) passo normale;
- d) passo largo;
- e) passo incrociato.



PRESE PRINCIPALI

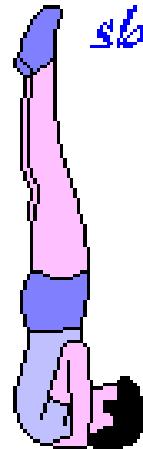
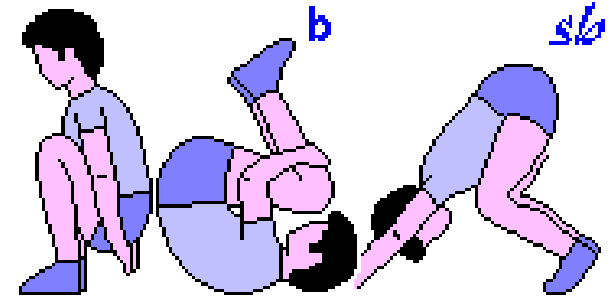
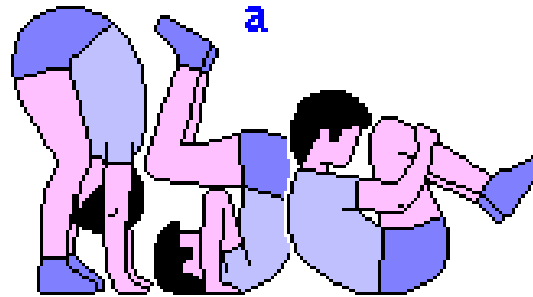
- a) PRESA PALMARE
- b) PRESA DIGITALE
- c) PRESA BRACHIALE
- d) PRESA TIBIALE
- e) PRESA POPLITEA
- f) PRESA PLANTARE



Capovolta

Rotolamento del corpo:

- a) avanti;
- b) indietro.

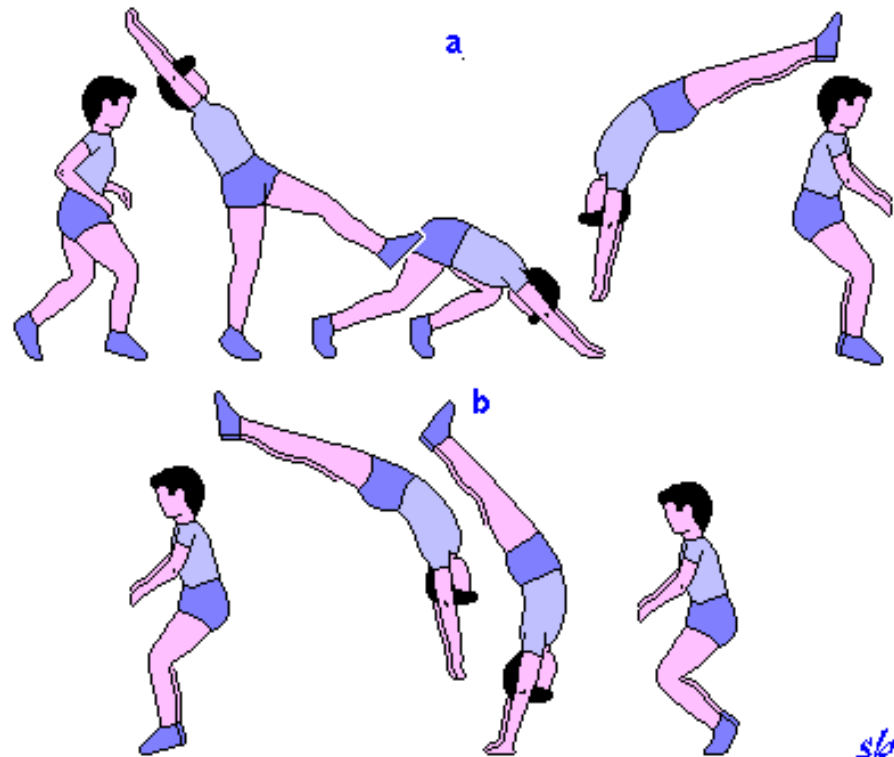


Candela

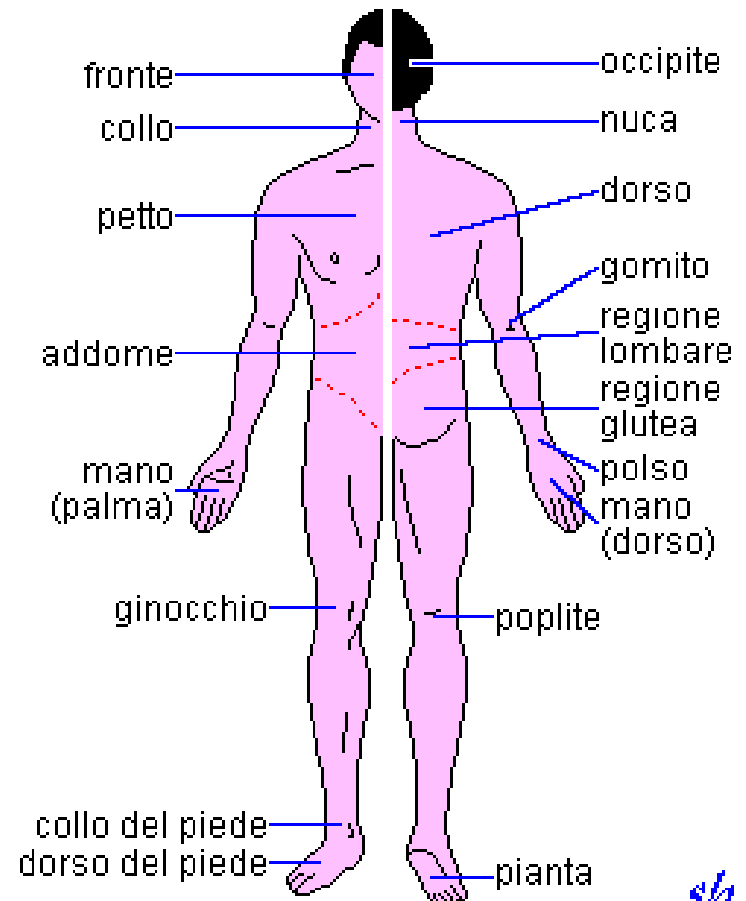
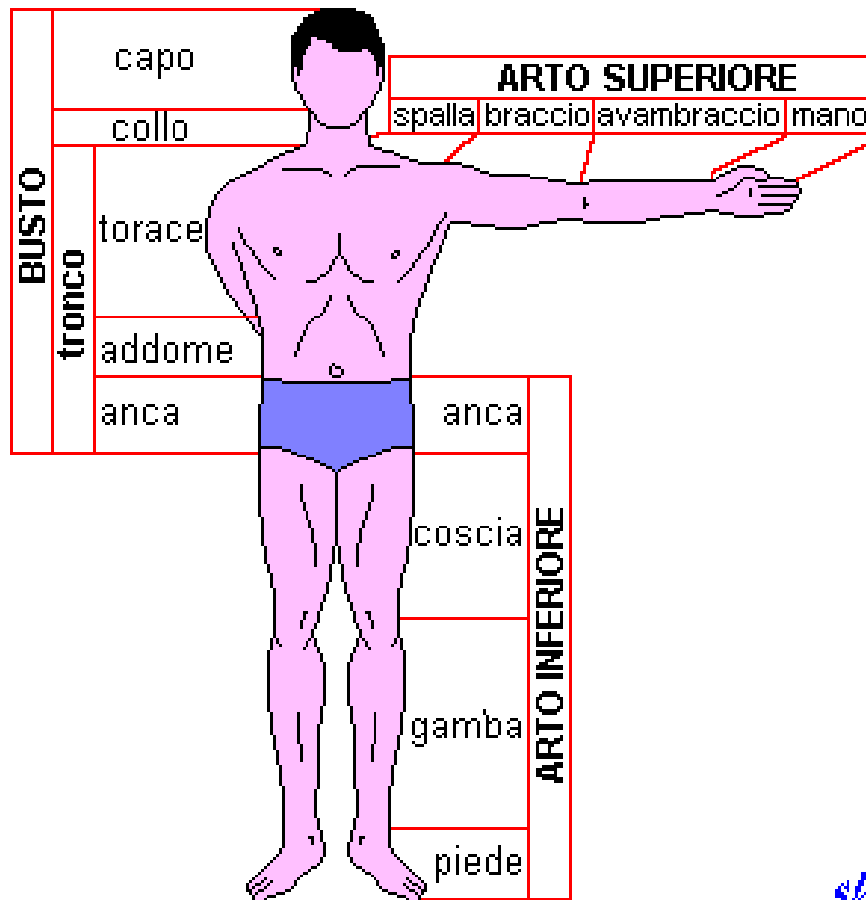
Ribaltata

a) AVANTI

b) IN DIETRO (FLIC – FLAC)



Corpo: nomenclatura ginnastica



Piani anatomici

Per piano anatomico si intende convenzionalmente il corpo umano in posizione eretta con i talloni uniti, le punte dei piedi divaricate a circa 45° , le braccia distese e leggermente allontanate dal tronco, con i palmi delle mani rivolti in avanti. Questa viene assunta come la **posizione anatomica di partenza**.

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

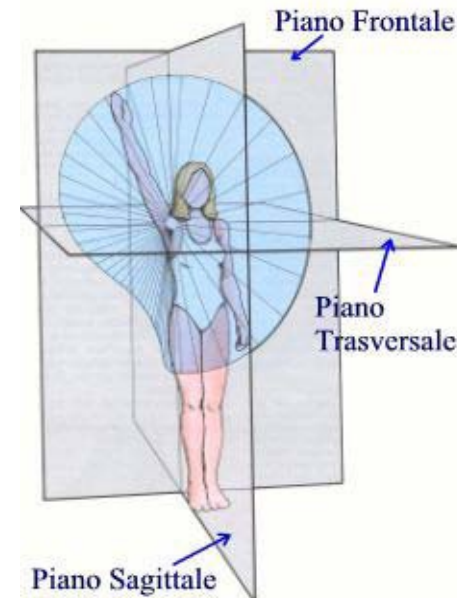
Piano Frontale (l'asse X nella rappresentazione Cartesiana)

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 | ➡ | Piano Frontale |
| ❖ | Destra e Sinistra | ➡ | Piano Sagittale |
| ❖ | Inferiore e superiore | ➡ | Piano Trasversale |

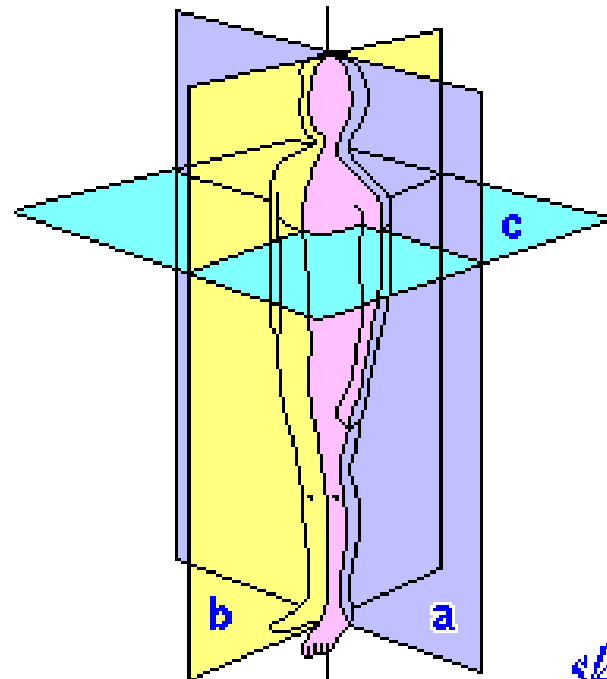


Piani anatomici

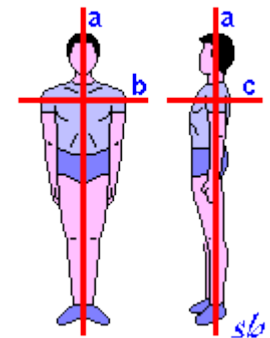
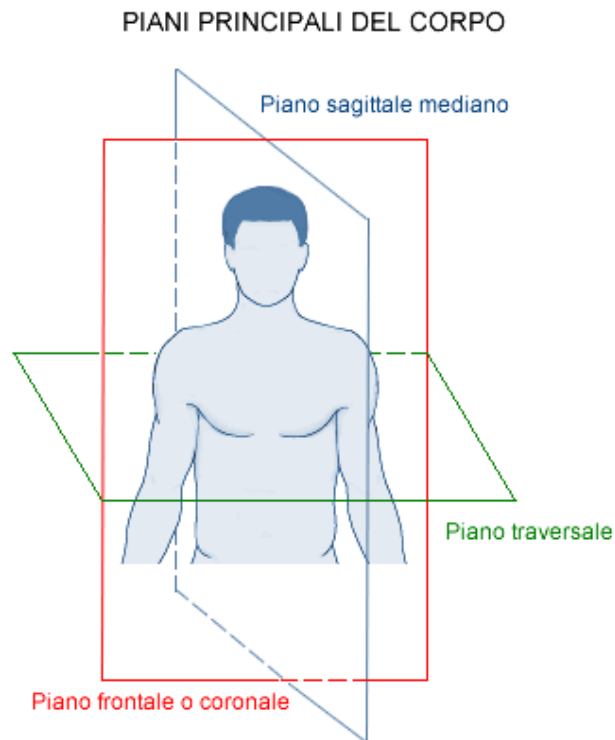
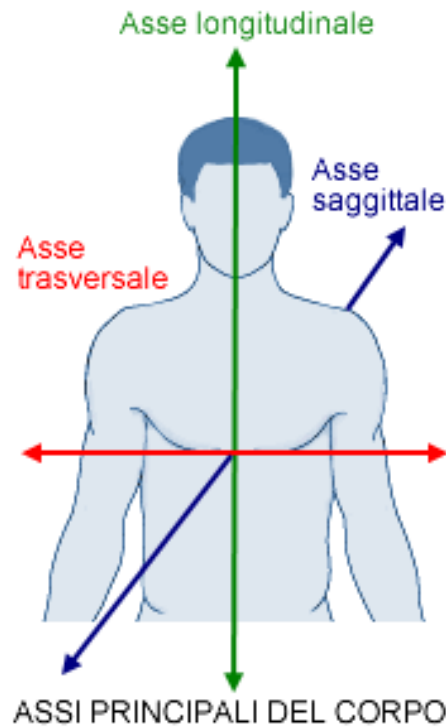
a) Piano longitudinale, traslato anteriormente e posteriormente assume la rispettiva denominazione di *piano frontale* e *piano dorsale*.

b) Piano sagittale.

c) Piano trasversale.



Piani anatomici



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

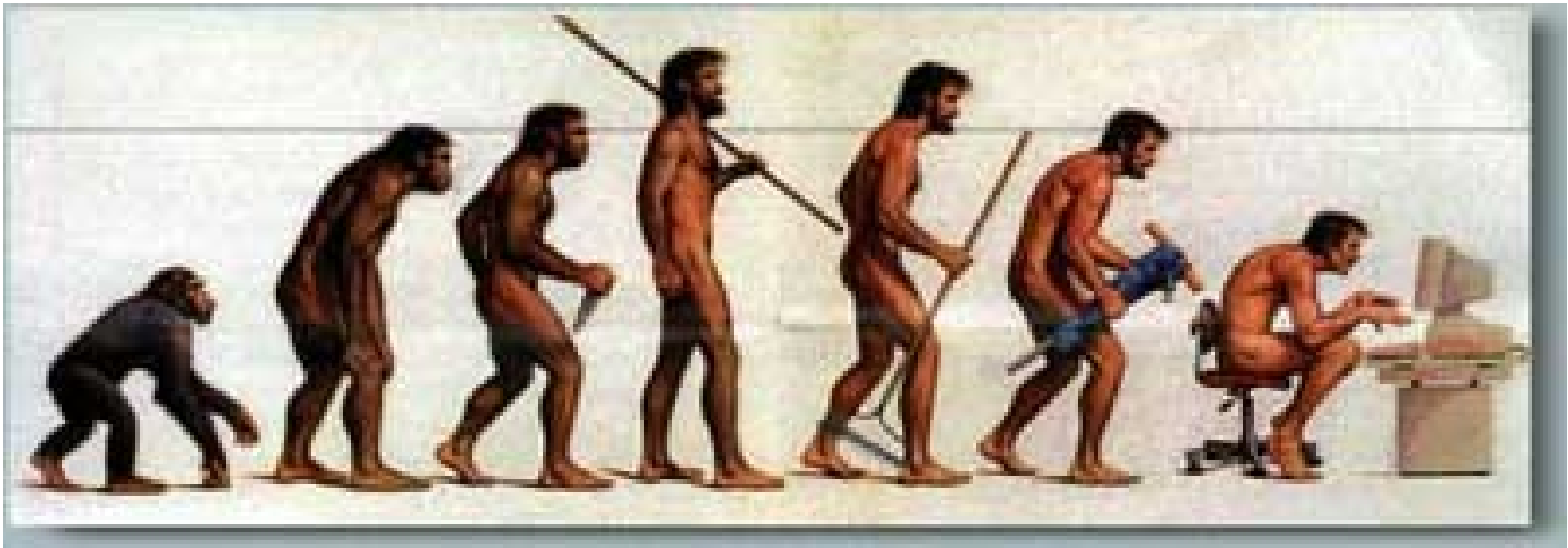
POSTURA CORRETTA  **LA POSIZIONE PIU' IDONEA DEL NOSTRO CORPO NELLO SPAZIO** per vincere la forza di gravità con il minor dispendio energetico sia in situazioni statiche che dinamiche.

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 arrotondate, capo in avanti ecc.).

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

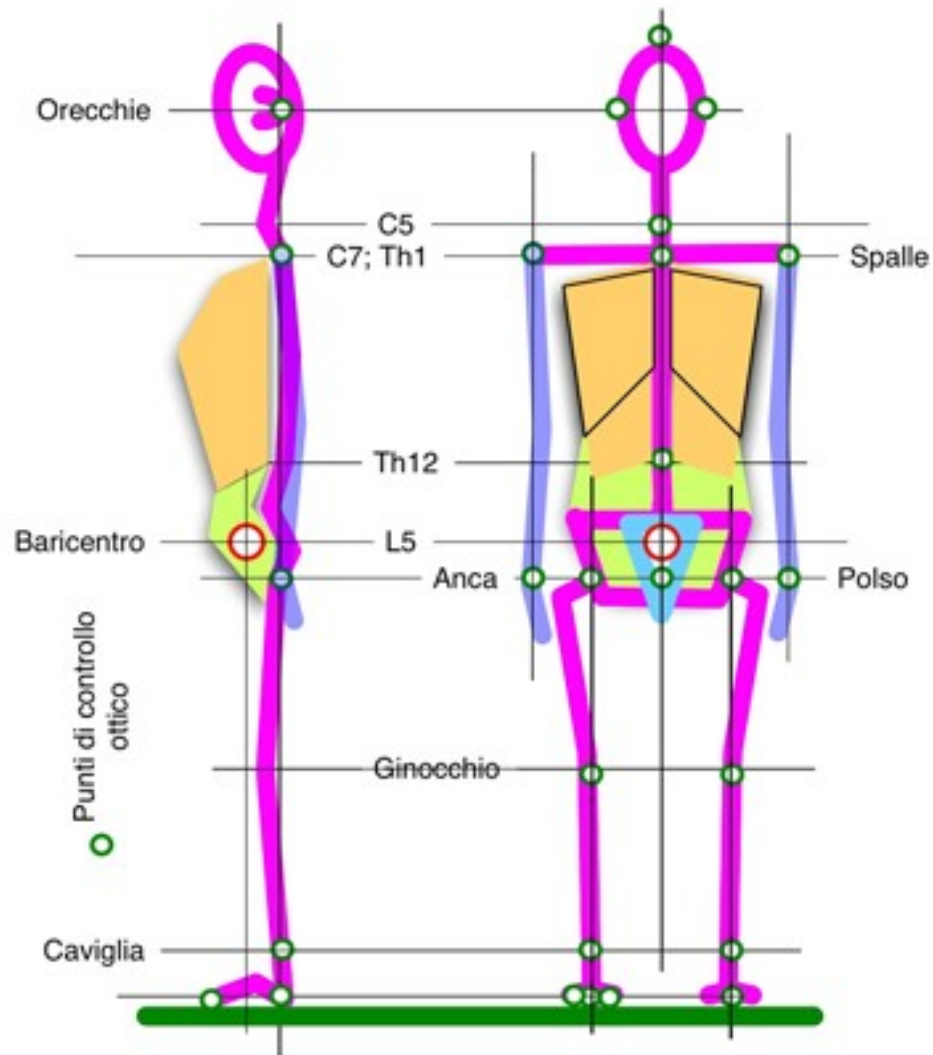


LA CONQUISTA DELLA STAZIONE ERETTA E LA SUA PERDITA

La posizione eretta è la risultante di una perfetta sinergia muscolare, legamentosa e ossea.

L'evoluzione della specie, il progresso tecnologico e forse anche il benessere ci stanno sicuramente facendo compiere una **INVOLUZIONE POSTURALE**.

Massima attenzione quindi a tutto quello che ci ruota quotidianamente attorno, ma certamente occhi ben aperti e fari puntati sul **nostro sistema posturale**, sempre più sotto stress e sempre con meno capacità adattative.



Geometria della postura corporea in posizione eretta

BARICENTRO o CENTRO DI GRAVITA' di UN CORPO

Ogni massa o corpo è composta da una moltitudine di piccole particelle **attratte verso il centro della terra dalla forza di gravità** (forza che imprime ai corpi una accelerazione verso il basso).

Questa attrazione a cui sono soggette le particelle del corpo produce un sistema di **forze praticamente parallele** e la **RISULTANTE (punto in cui si può applicare una singola forza) DI QUESTE FORZE** che agiscono verticalmente verso il basso equivale al **PESO CORPOREO**.

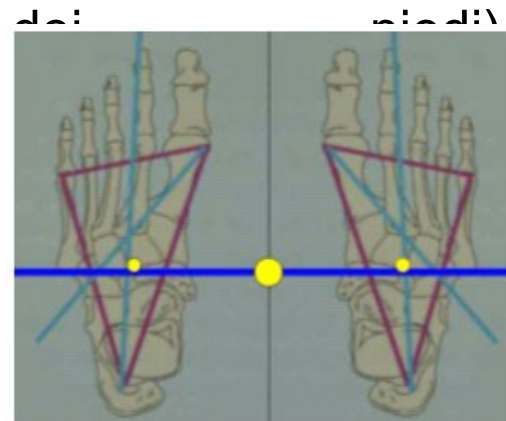
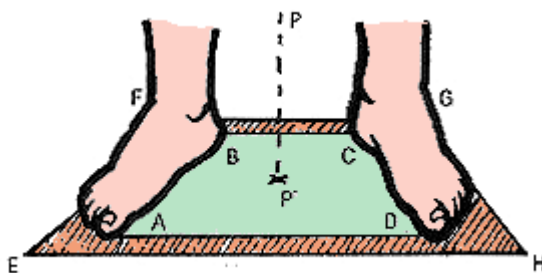
Questo punto è detto **centro di gravità o baricentro**, punto in cui si pensa sia concentrato tutto il peso del corpo – centro esatto della massa di un soggetto, “centro geometrico” (soggetto con massa simmetricamente distribuita):.

BARICENTRO o CENTRO DI GRAVITA' di UN

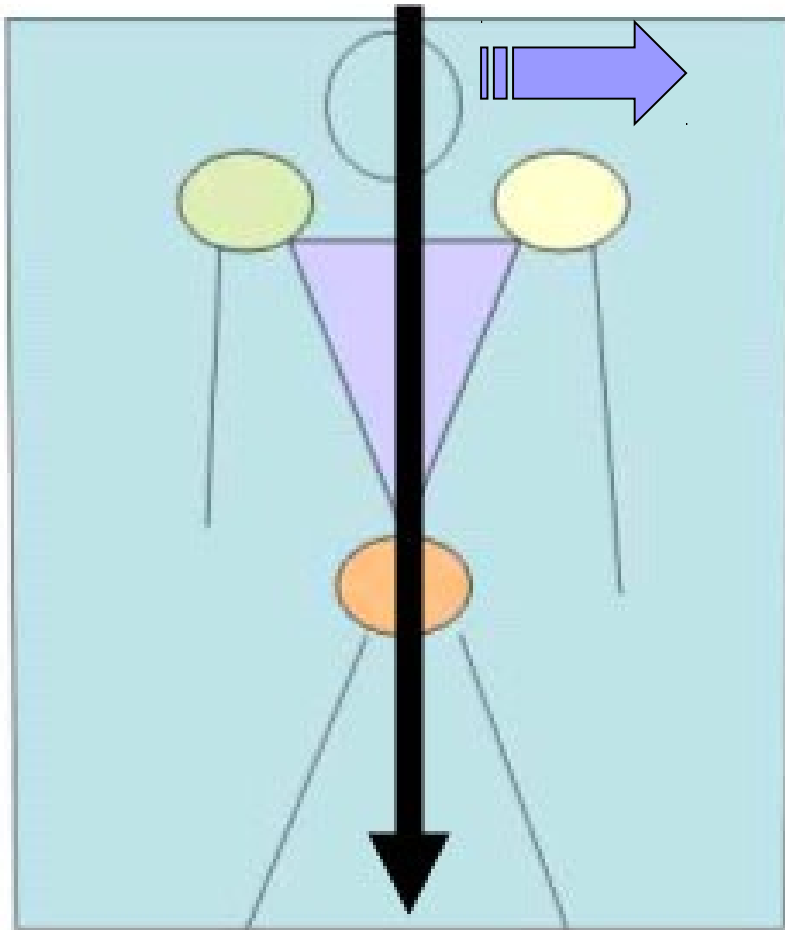
CORPO, con una forma molto irregolare e con una massa distribuita in modo asimmetrico, il baricentro è assai difficile da stabilire.

CONVENZIONALMENTE viene collocato a livello del nucleo polposo fra D9 e D10 – SINFISI PUBICA (a c.a il 53 - 55% dell'altezza totale dell'individuo).

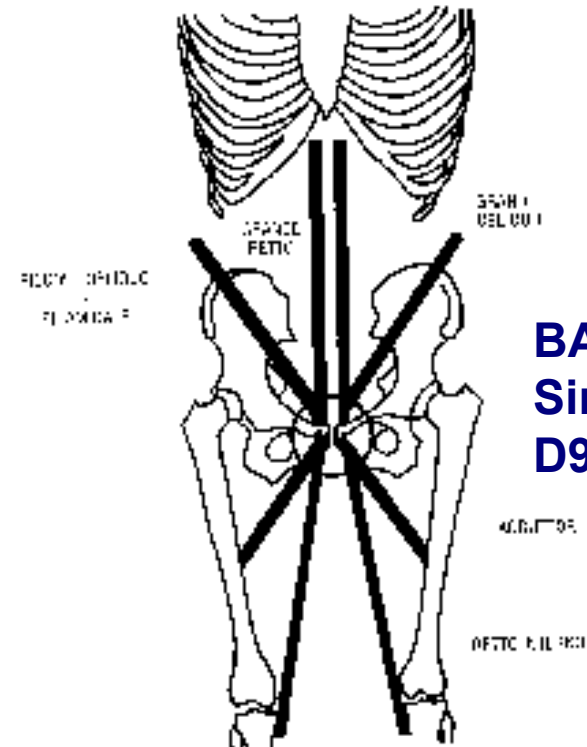
Se dalla POSTURA ERETTA se si prolunga una linea verticale, dal centro di gravità fino alla base di appoggio, essa si va a cadere nel mezzo della base di appoggio, che è definita da un **POLIGONO** (di forma quasi trapezoidale), costituito dal profilo laterale dei piedi e dalle due linee immaginarie che uniscono rispettivamente la parte anteriore e quella posteriore



BARICENTRO o CENTRO DI GRAVITA' di UN CORPO

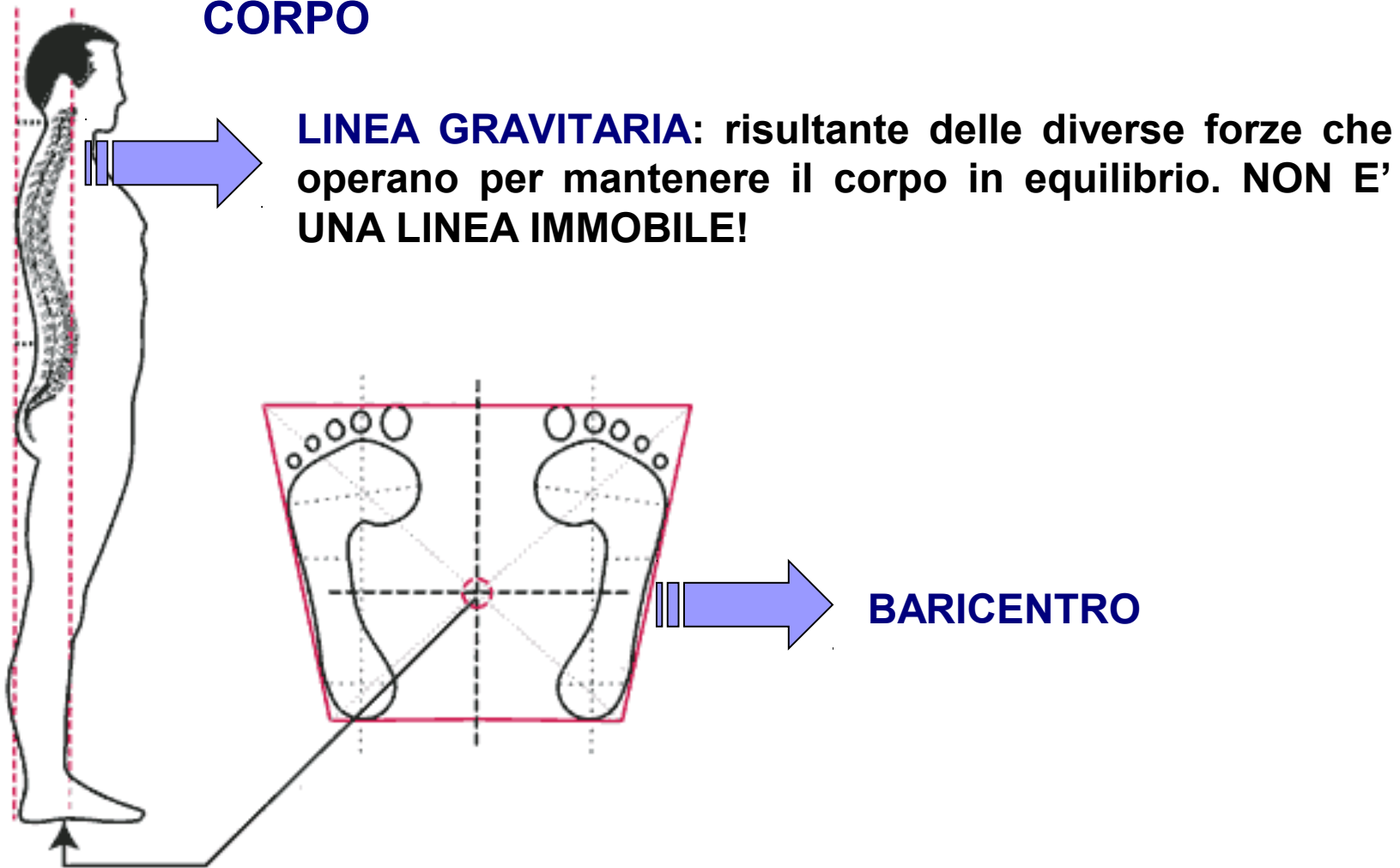


LINEA GRAVITARIA



BARICENTRO
Sinfisi pubica
D9 – D10

BARICENTRO o CENTRO DI GRAVITA' di UN CORPO



Per avere uno stato di equilibrio è necessario che la forza o la risultante delle forze applicate al corpo cadano all'interno del poligono di appoggio.