

## FOCUS

### L'ORGANIZZAZIONE DEL CORPO NELLO SPAZIO

#### Assi e piani

Normalmente il nostro corpo **assume posizioni** ed **esegue movimenti** nello spazio che lo circonda.

Per descrivere queste possibilità si utilizzano principalmente due termini: **assi e piani**.

Gli **assi** sono linee immaginarie che attraversano il corpo e ci forniscono tre direzioni possibili: **orizzontale, verticale, anteroposteriore** (vedi figura 1).

Dall'incontro degli assi nascono i **piani** che si dividono in: **frontale, sagittale, trasversale** (vedi figura 2). Essi definiscono in modo più completo la direzione di un movimento poiché dividono il corpo umano in 3 sezioni:

- parte anteriore (avanti) e posteriore (dietro)
- parte destra e sinistra
- parte superiore (alto) e inferiore (basso).

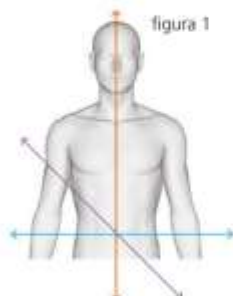


figura 1

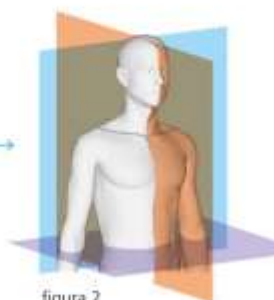


figura 2

#### Posizioni

Le posizioni che il nostro corpo può assumere nello spazio sono tante. Spesso corrispondono a quelle di partenza o di arrivo degli esercizi ginnici. Le principali sono:



stazione eretta



gambe divaricate



seduto a squadra



in ginocchio



in ginocchio  
seduto sui talloni



seduto a gambe  
incrociate



quadrupedia



(decubito) supino



(decubito) laterale



(decubito) prono

## Atteggiamenti

Oltre a queste posizioni, il corpo può assumerne altre che vengono definite **atteggiamenti**; esse prendono in considerazione solo la postura del corpo, indipendentemente dagli oggetti, attrezzi o altro con cui esso entra in contatto. Alcuni di questi sono:



massima raccolta



massima squadra



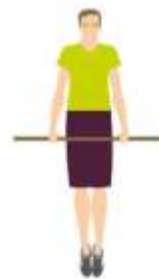
a squadra



ad arco

## Attitudini

Quando esegui esercizi a un grande attrezzo (per esempio, la spalliera), il corpo assume delle posizioni definite **attitudini**, determinate dal rapporto tra il centro di gravità del corpo e l'attrezzo stesso; le più comuni sono:



in appoggio



in sospensione

## Prese

Il corpo può anche entrare in contatto con un attrezzo o il suolo utilizzando una o più sue parti; in questo caso si parla di **prese**. Le principali riguardano gli arti superiori e quelli inferiori. Se le prese riguardano le dita delle mani si può parlare di **impugnature**. Alcune di queste sono:



presa brachiale



presa poplitea



presa crurale

presa a pollici  
in fuoripresa a pollici  
in dentro

presa digitale



presa ad anello