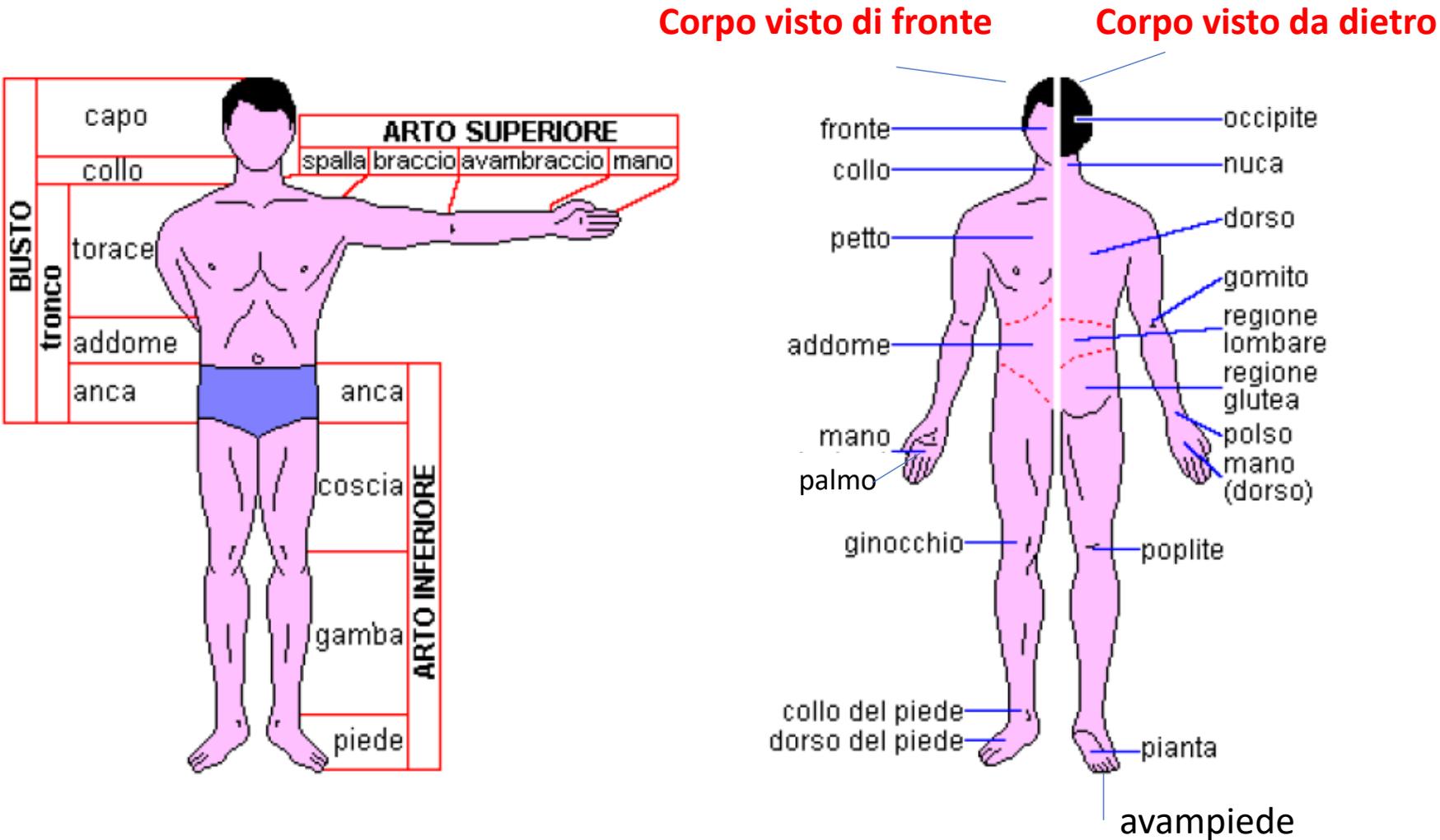


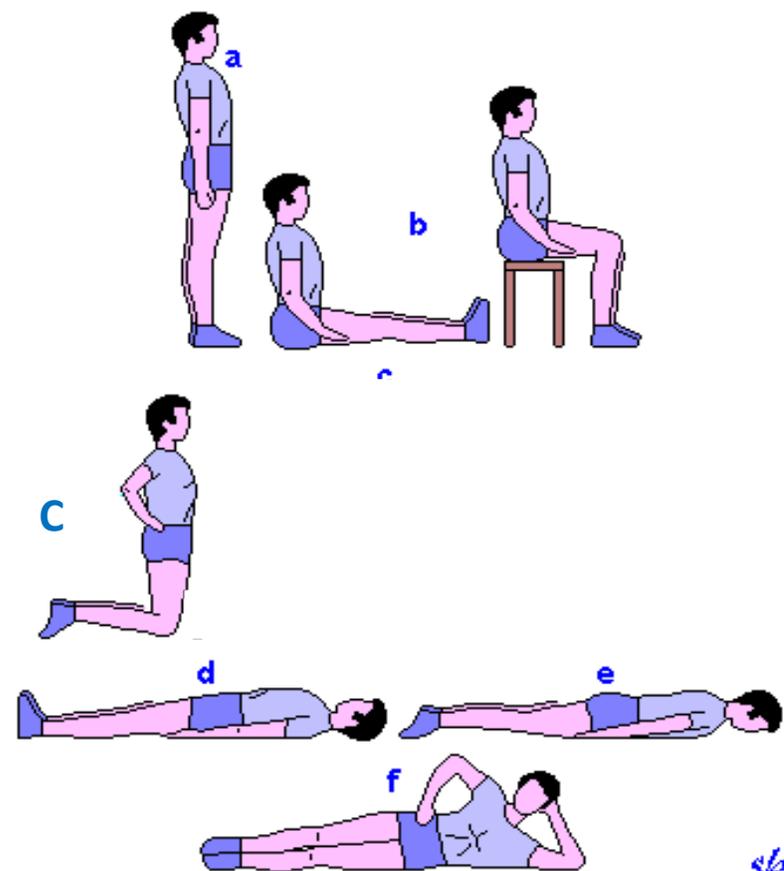
Corpo: nomenclatura ginnastica



POSIZIONI del CORPO

POSIZIONI FONDAMENTALI:

- a) eretta;
- b) seduta;
- c) ginocchio
- d) decubito supino o dorsale;
- e) decubito prono o ventrale;
- f) decubito laterale destro o sinistro.



POSIZIONI del CORPO

Posizioni degli arti superiori in atteggiamento lungo:

a) BRACCIA IN BASSO

b) BRACCIA IN AVANTI

c) BRACCIA IN ALTO

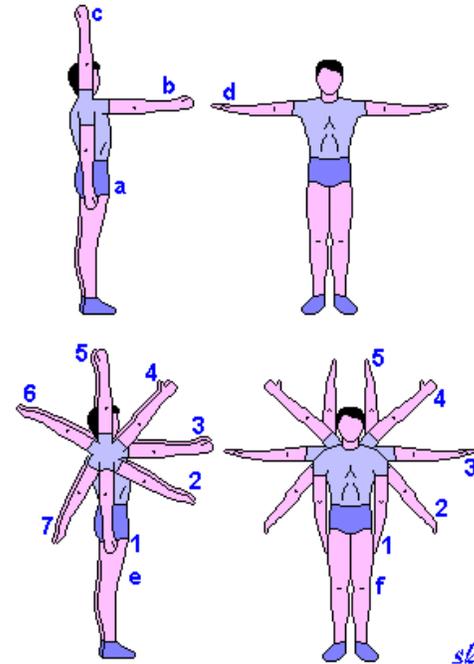
d) BRACCIA IN FUORI

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:

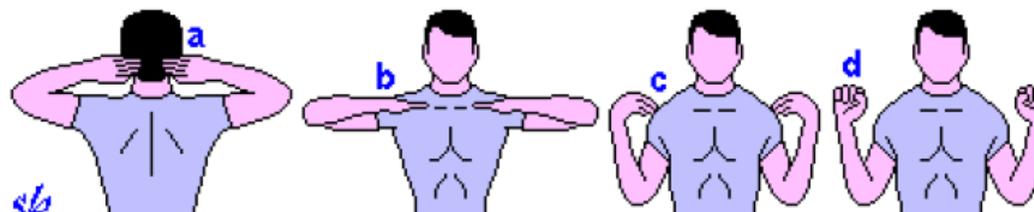
1. braccia basse
2. fuori-basso
3. infuori
4. fuori-alto
5. in alto



POSIZIONI del CORPO

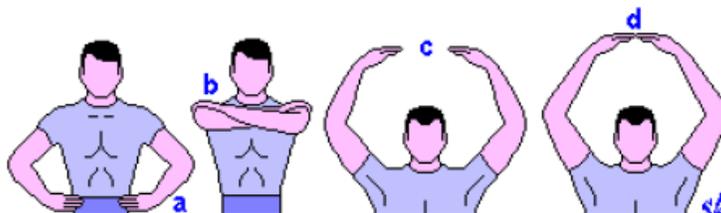
Posizioni degli arti superiori in atteggiamento breve:

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



Posizioni degli arti superiori in atteggiamento semibreve:

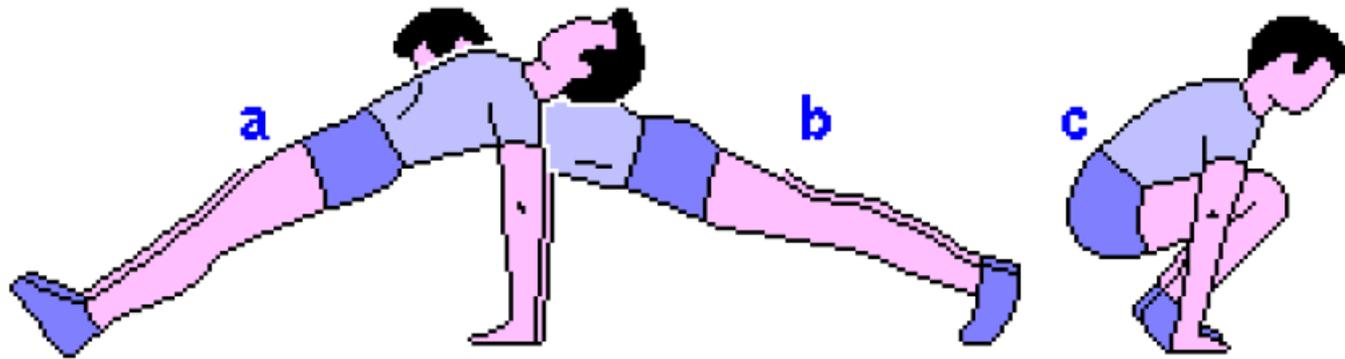
- d) mani ai fianchi;
- e) braccia conserte;
- f) braccia ad arco in alto
- g) braccia a cerchio in alto.



POSIZIONI del CORPO

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

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



Movimenti ginnastici

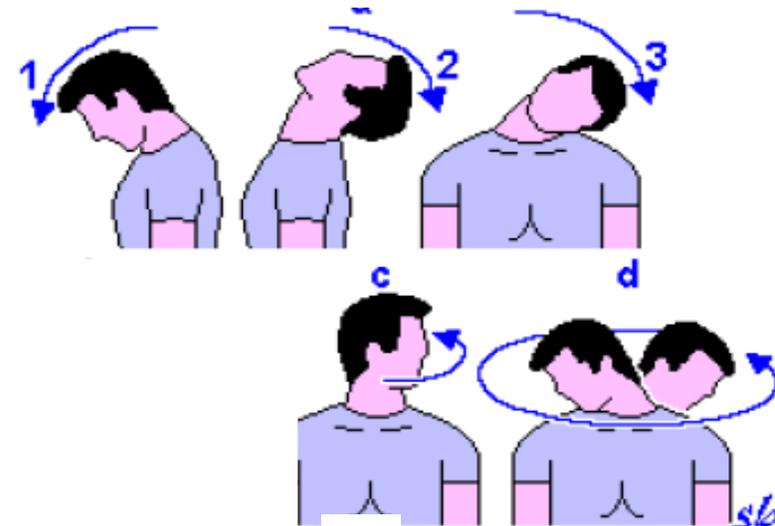
Movimenti fondamentali dei segmenti del corpo:

CAPO:

1- 2- 3: flettere il capo avanti, indietro, lateralmente

c: ruotare il capo a destra e sinistra

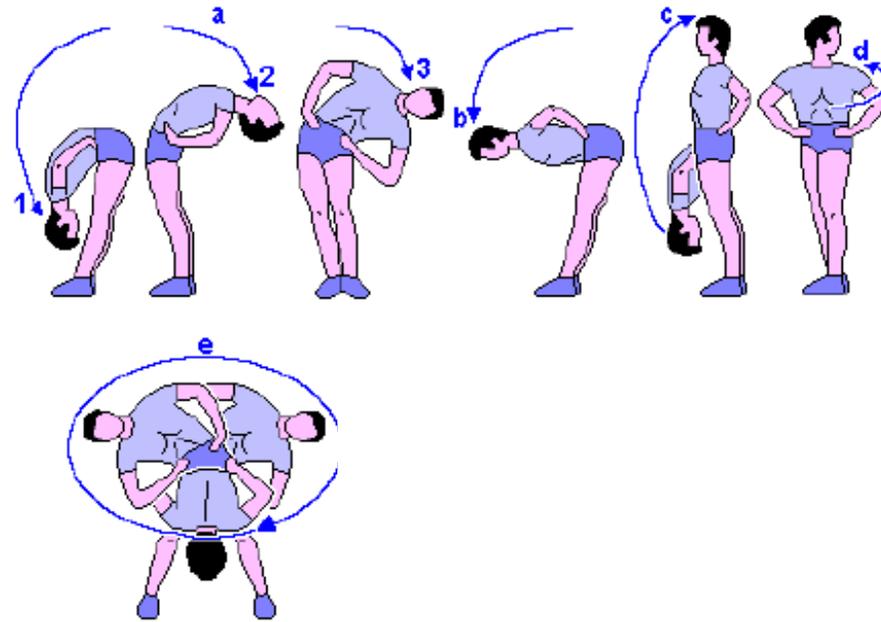
d: circondurre il capo a destra e sinistra



Movimenti ginnastici

BUSTO:

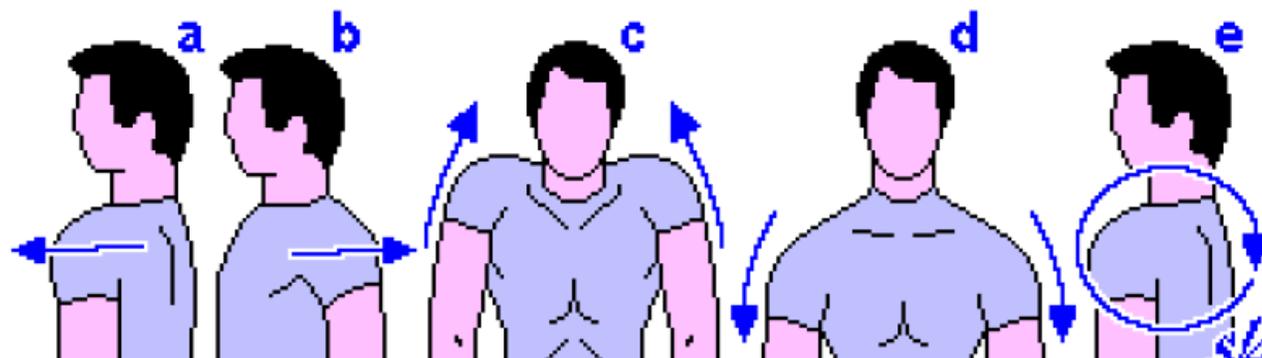
- a) flessione avanti (1), indietro o estensione (2), a destra e a sinistra (3)
- b) inclinazione;
- c) elevazione;
- d) torsione a destra e a sinistra;
- e) circonduzione verso destra e verso sinistra;



Movimenti ginnastici

SPALLE:

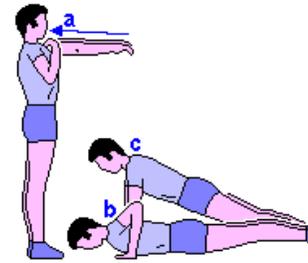
spinta delle spalle: a) avanti;
b) indietro;
c) in alto;
d) in basso;
e) circonduzioni avanti, in alto, indietro, in basso e viceversa.



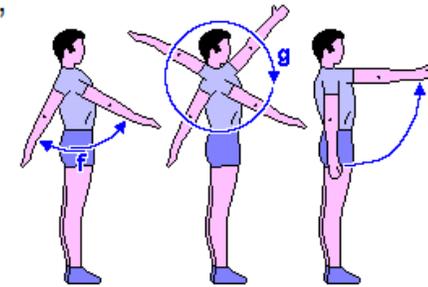
Movimenti ginnastici

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

- a) flessione in varie direzioni;
- b) piegamento;



- f) oscillazione in varie direzioni;
- g) circonduzione sagittale e frontale nei due sensi;
- h) slancio in varie direzioni;

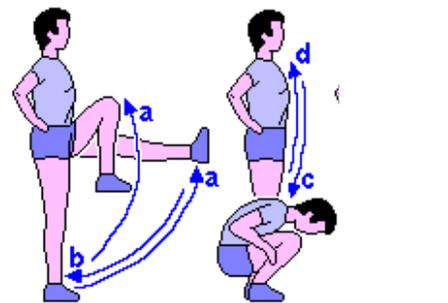


Movimenti ginnastici

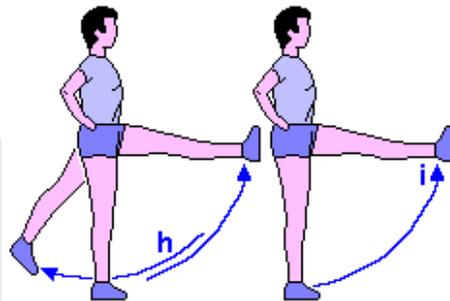
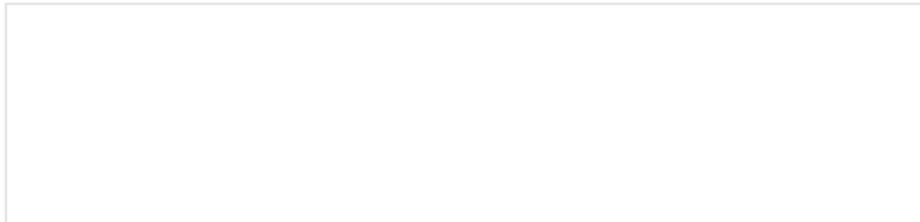
COSCIA:

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

- a) flessione in varie direzioni;
- b) estensione;
- c) piegamento;



- h) oscillazione in varie direzioni;
- i) slancio in varie direzioni;



Movimenti ginnastici

PRINCIPALI MOVIMENTI GINNASTICI (SINTESI)

- a) ELEVARE
- b) ABBASSARE
- c) SLANCIARE (passaggio rapido)
- 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

