

GLOSSARIO MOVIMENTI GINNASTICI E SPORTIVI

(TERMINOLOGIA RIFERITA ALLE POSIZIONI E AI MOVIMENTI DEL CORPO)

DALLA LETTERA P ALLA LETTERA V

Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Palma. Superficie della mano che si flette. Inoltre vedi "Corpo".

Palmare. Vedi "Presa".

Parallela/o. rapporto dell'asse longitudinale del corpo con il suolo o con l'attrezzo caratterizzato dal decubito supino, prono o laterale (sinistro e destro) o dalla posizione orizzontale del corpo. Vedi anche "Posizione".

Passivo. Movimento ove il corpo è oggetto dello stesso che viene provocato da cause esterne. Vedi anche "Movimento".

Passo. Può essere riferito a:

- *Spostamento di un piede in un punto distante da quello di appoggio.*

Se *ritmico* può essere (principali):

- *passo saltato:* costituito da un passo e da un saltello eseguito sullo stesso piede;

- *passo saltellato:* costituito da mezzo passo ove le azioni degli arti inferiori si alternano e la gamba opposta a quella di stacco assume, durante la fase di volo, un atteggiamento semibreve.

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

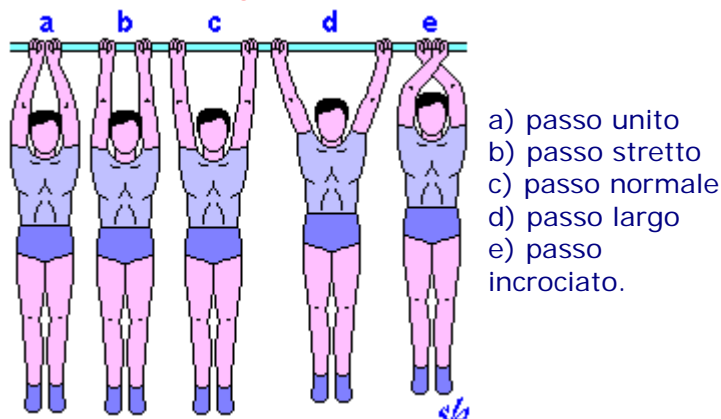
Per praticità riportiamo il passo riferito ai soli arti superiori:

- *passo unito:* tra le impugnature o tra le prese delle mani non c'è soluzione di continuità;

- *passo stretto:* la distanza tra le impugnature o le prese delle mani è minore della larghezza delle spalle;

- *passo normale:* la distanza tra le impugnature o le prese delle mani è uguale alla larghezza delle spalle;

Passo (riferito agli arti superiori)



- *passo largo, larghissimo o ampio*: la distanza tra le impugnature o le prese delle mani va oltre la larghezza delle spalle, a vari gradi;

- *passo incrociato*: le impugnature o le prese delle mani sono effettuate con gli arti sovrapposti.

Perone. Osso lungo che insieme alla tibia costituisce la parte scheletrica della gamba. Situato esternamente alla tibia, si articola tra la parte superiore di questa e l'astragalo del piede. Vedi anche "Scheletro".

Peroneo-tibiale inferiore. Congiunge il perone alla tibia in corrispondenza della caviglia. Vedi anche "Articolazioni".

Peroneo-tibiale superiore. Congiunge il perone alla tibia in corrispondenza del ginocchio. Vedi anche "Articolazioni".

Petto. Parte anteriore del tronco compreso tra la base del collo e la regione addominale. Vedi anche "Corpo".

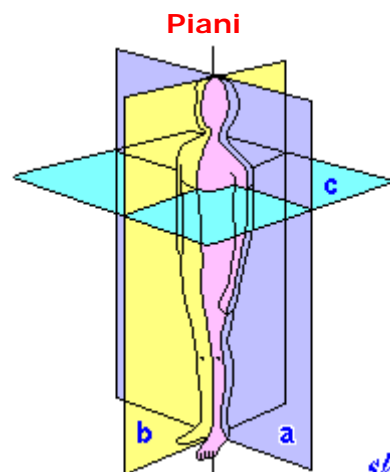
Piano. Correlativamente all'incontro degli assi del corpo, a due a due, si identificano tre corrispondenti piani detti anche piani cardinali:

- *piano longitudinale*: assi longitudinale e trasversale. Detto anche frontale o frontale cardinale, divide il corpo umano in due parti asimmetriche, una anteriore detta ventrale o frontale e una posteriore detta dorsale. Può essere traslato anteriormente e posteriormente assumendo rispettivamente la denominazione di *piano frontale* e *piano dorsale*;

- *piano sagittale*: assi longitudinale e sagittale. Detto anche sagittale mediano o cardinale, divide il corpo umano in due parti simmetriche;

- *piano trasversale*: assi sagittale e trasversale. Detto anche piano orizzontale o orizzontale cardinale o mediano, divide il corpo umano in due parti asimmetriche, una superiore o craniale e una inferiore o caudale o podalica. Si può traslare in alto oppure in basso.

Pianta del piede. Vedi "Corpo".



- a) Piano longitudinale.**
Traslato anteriormente e posteriormente assume la rispettiva denominazione di *piano frontale* e *piano dorsale*.
- b) Piano sagittale.**
- c) Piano trasversale.**

Piede. Vedi "Corpo".

Piedi pari. Impulso dato con entrambi i piedi uniti per lo stacco del corpo dal suolo, anche per l'eventuale superamento di un ostacolo. Indica anche l'arrivo a piedi uniti.

Piegare/Piegamento. Passaggio degli arti, in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani o dei piedi, da un atteggiamento lungo ad un atteggiamento breve. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Piegata. Posizione asimmetrica degli arti inferiori in atteggiamento stando una gamba in semipiegamento avanti, lateralmente o indietro. L'altro arto, in atteggiamento lungo, resta sul posto. Il ginocchio dell'arto piegato è a piombo sul tallone ed il busto mantenuto verticale. Differisce dall'affondo perché il passo tra i due piedi è inferiore. Si possono assumere anche posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni. Quando una gamba è completamente piegata e l'altra protesa viene definita *tutta piegata*. Vedi anche "Posizione".

Piegato. Posizione derivata ove il busto in atteggiamento breve o semibreve poggia sulle spalle. Vedi anche "Posizione".

Plantare. Vedi "Preso".

Pliometrica. Vedi "Rimbalzo".

Polpaccio. Regione posteriore della gamba formata dai muscoli gemelli e dal soleo.

Polpastrello. Estremità inferiore delle dita .

Polso. Articolazione, detta anche radio-carpica, che congiunge la mano con l'avambraccio. Vedi anche "Articolazioni" e "Corpo".

Ponte. Arco dorsale ottenuto partendo dalla posizione di decubito supino e sollevando il busto da terra fino a rimanere in appoggio con le mani e con i piedi.

Poplite. Regione posteriore dell'articolazione del ginocchio.

Poplitea. Vedi "Preso".

Portamento. Modo di atteggiarsi nel durante i movimenti.

Portante. L'arto sul quale gravita il peso del corpo.

Posata. Posizione riferita agli arti inferiori in atteggiamento lungo, simmetrico o no degli arti inferiori in appoggio ritto divaricato, busto eretto e peso del corpo ugualmente distribuito tra i due arti, che si ottiene spostando un arto in avanti, indietro o lateralmente in modo che tutta la pianta del piede poggi a terra. Si possono avere anche delle posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni. Vedi anche "Posizione".



Posizione. Definita dal rapporto tra attitudine e atteggiamento, è la figura che assume il corpo in relazione all'ambiente e, in alcuni casi, il rapporto di parti del corpo tra loro. Se il corpo è in appoggio solo con gli arti inferiori viene definita *stazione*. Se il corpo è in appoggio sia con gli arti inferiori che con il busto viene definita *decubito*.

I PRINCIPALI RAPPORTI DEL CORPO (posizioni) sono:

- *rapporto di contatto con l'attrezzo*: è il saldo contatto che si stabilisce fra una parte del corpo e l'attrezzo (vedi "Preso");

- *rapporto di ubicazione rispetto all'attrezzo*: rapporto tra il corpo e l'attrezzo (vedi "Ubicazione");
- *rapporti del centro di gravità del corpo rispetto ai mezzi di sostegno o alle attitudini assunte*: prendono il nome di attitudini. Si distinguono in attitudini di appoggio, di sospensione, neutra, di volo (vedi "Attitudine");
- *rapporti fra attitudini e atteggiamenti*: servono a riconoscere o a precisare determinate posizioni degli arti e del corpo;
- *rapporti dell'asse longitudinale del corpo con il suolo o con l'attrezzo*: possono essere perpendicolare, parallelo e inclinato;

Il *rapporto perpendicolare* si distingue in *normale* (quando i piedi sono in appoggio o in direzione di questo, cioè in giù ed il capo in direzione opposta, cioè in su) e *capovolto* (quando i piedi sono in su ed il capo in giù).

Il *rapporto parallelo* è caratterizzato dal decubito supino, prono e laterale (sinistro e destro) o dalla posizione orizzontale del corpo.

Il *rapporto inclinato* è caratterizzato da quelle posizioni in cui l'asse longitudinale del corpo forma un angolo acuto con l'attrezzo o con il suolo;

- *rapporti del corpo rispetto all'asse maggiore dell'attrezzo*: si stabiliscono sul parallelismo dell'asse trasversale del corpo con l'asse maggiore dell'attrezzo. Possono essere *paralleli* (asse trasversale del corpo parallelo all'asse maggiore dell'attrezzo) e *perpendicolari* (asse trasversale del corpo perpendicolare all'asse maggiore dell'attrezzo);

- *rapporti delle varie parti del corpo tra di loro*: consentono di riconoscere o precisare le posizioni che possono essere assunte dalle singole parti del corpo tra di loro.

Le **POSIZIONI FONDAMENTALI** sono i modi diversi di prendere contatto con il suolo o con l'attrezzo. Esse sono:

- *eretta*: posizione di attenti, mento leggermente retratto per estendere la parte cervicale della colonna vertebrale, braccia naturalmente tese in basso, parete addominale in contrazione in modo che il bacino ruoti in avanti, lungo l'asse coxo-femorale (la contrazione dei glutei facilita tale rotazione), gambe ritte e piedi paralleli;
- *seduta*: corpo a contatto con l'attrezzo o col suolo con la regione glutea, busto eretto. Gli arti inferiori possono essere in atteggiamento lungo o breve, uniti, divaricati o incrociati;
- *a ginocchio*: corpo in appoggio al suolo con uno od entrambi i ginocchi, busto eretto;
- *decubito*: corpo in appoggio totale su un di piano, solitamente orizzontale.

Può essere:

- *decubito supino (o dorsale)*: con la regione posteriore del corpo in appoggio (petto rivolto in alto);
- *decubito prono (o ventrale)*: con la regione anteriore del corpo in appoggio (petto rivolto in basso);
- *decubito laterale destro o sinistro*: con la regione laterale (destra o sinistra) del corpo in appoggio.

Inoltre il corpo può assumere le cosiddette **POSIZIONI DERIVATE**, che discendono da quelle fondamentali. Tra queste ricordiamo:

A) *Posizioni riferite ad un segmento del corpo in generale*:

- *ritto*: un segmento del corpo si trova in attitudine di appoggio ed in atteggiamento lungo;
- *piegato*: un segmento del corpo si trova in attitudine di appoggio ed in atteggiamento breve;
- *semipiegato*: posizione intermedia tra l'atteggiamento lungo e quello breve quando il segmento del corpo che si semiflette si trova in attitudine di appoggio;
- *teso*: un segmento del corpo si trova in attitudine di sospensione, di volo o neutra ed in atteggiamento lungo;
- *flesso*: un segmento del corpo si trova in attitudine di sospensione, di volo o neutra ed in atteggiamento breve;
- *semiflesso*: posizione intermedia tra l'atteggiamento lungo e quello breve quando il segmento del corpo che si semiflette si trova in attitudine di sospensione, di volo o neutra.

B) Posizioni riferite ai vari segmenti del corpo:

- *Posizioni del capo*: eretto, flesso, torto (o ruotato), spinto. Nelle *posizioni intermedie* può essere flesso avanti a sinistra, avanti a destra, dietro a sinistra e dietro a destra. La fusione di due posizioni da luogo ad una *posizione composta*.
 - *Posizioni del busto*: eretto, flesso, torto (o ruotato). *Il busto in atteggiamento breve o semibreve* viene definito semiflesso o flesso. *Se poggia sulle spalle* lo stesso atteggiamento assume la definizione di piegato o semipiegato. La fusione di due posizioni determina una *posizione composta*.
 - *Posizioni delle spalle* (riferite anche ad una sola spalla): normali, avanti, indietro, in alto, in basso.
 - *Posizioni degli arti superiori* (riferite anche ad un solo arto superiore):
 - a) *Posizioni degli arti superiori in atteggiamento lungo*:
 - *braccia in basso*: sono parallele all'asse longitudinale e in direzione del bacino,
 - *braccia avanti*: sono parallele all'asse sagittale e anteriormente al torace,
 - *braccia in alto*: sono parallele all'asse longitudinale e in direzione del capo,
 - *braccia infuori*: risultano sul prolungamento dell'asse trasversale.
- Inoltre, in alcune posizioni intermedie:
- *arti superiori sul piano sagittale*: braccia basse, avanti-basso, avanti, avanti-alto, in alto, dietro-alto, dietro-basso,
 - *arti superiori sul piano longitudinale*: braccia basse, fuori-basso, infuori, fuori-alto, in alto.

La definizione dei rapporti degli arti superiori in atteggiamento lungo con il busto rimane invariata, indipendentemente dalla posizione di quest'ultimo;

b) Posizioni degli arti superiori in atteggiamento breve:

- *mani alla nuca*: dita a contatto con la nuca, gomiti infuori,
- *mani al petto*: palme delle mani all'altezza delle clavicole e gomiti infuori,
- *mani alle spalle*: apice delle dita a contatto con le spalle con i gomiti in basso e gli avambracci infuori,
- *braccia flesse*: avambracci vicini il più possibile alle rispettive, gomiti in basso, mani a pugno e in linea, palme avanti.

c) Posizioni degli arti superiori in atteggiamento semibreve:

- *mani ai fianchi*: mani a contatto dei fianchi, gomiti infuori semiflessi, con i pollici indietro,

- *braccia conserte*: all'altezza del petto, un avambraccio è sovrapposto ed incrociato rispetto all'altro con ciascuna mano che impugna il braccio opposto al disopra del gomito,

- *braccia ad arco in alto*: braccia in alto semiflesse, gomiti infuori, mani al disopra del capo con le palme in giù e con l'apice delle dita distante circa 10 cm.,

- *braccia a cerchio in alto*: stessa posizione del precedente con gli apici delle dita a contatto.

d) *Posizioni degli avambracci*. Ciascun avambraccio può risultare:

- *avambraccio flesso*: forma un angolo acuto con il braccio,

- *avambraccio esteso*: si posiziona sul prolungamento del braccio;

- *avambraccio torto (o ruotato)*: la palma della mano risulta ruotata indentro o infuori.

e) *Posizioni delle dita e delle mani*:

In rapporto la palma

- *dita tese*: la superficie palmare si posiziona sullo stesso piano del palmo,

- *dita flesse*: risultano avvicinate al palmo della mano (mano a pugno).

In reciproco rapporto:

- *dita unite*: le dita sono a contatto (mano tesa),

- *dita divaricate*: le dita sono allontanate tra di loro (mano aperta).

f) *Posizioni delle mani (tese o a pugno)*:

- *mani in linea*: sono sul prolungamento dell'avambraccio,

- *mani flesse*: la flessione può essere palmare (verso la palma), dorsale (verso il dorso), radiale (verso il pollice), ulnare (verso il mignolo).

- *Posizioni degli arti inferiori*:

a) *Posizioni delle cosce*:

In reciproco rapporto:

- *cosce unite*: risultano l'una a contatto dell'altra,

- *cosce divaricate*: sono reciprocamente allontanate l'una dall'altra,

- *cosce incrociate*: risultano l'una sovrapposta all'altra.

In rapporto con gli assi del corpo. Ciascuna coscia può disporsi:

- *coscia in basso*: parallela all'asse longitudinale e in direzione del suolo,

- *coscia avanti*: parallela all'asse sagittale e anteriormente al corpo,

- *coscia infuori*: parallela all'asse trasversale.

Nelle posizioni intermedie:

- *coscia avanti-basso*: si colloca tra le posizioni avanti e basso,

- *coscia dietro-basso*: si trova tra le posizioni dietro e basso,

- *coscia fuori-basso*: si colloca tra le posizioni fuori e basso.

In rapporto con il busto. Ciascuna coscia può disporsi:

- *coscia flessa*: risulta ravvicinata al busto anteriormente (avanti), posteriormente (indietro), lateralmente (infuori),

- *coscia estesa*: è in linea col busto,

- *coscia ruotata*: risulta girata attorno al proprio asse.

b) *Posizioni delle gambe*. Ciascuna gamba può disporsi:

- *gamba flessa*: forma con la coscia un angolo acuto; se maggiore si dice semiflessa,

- *gamba estesa*: è in linea con la coscia;
- *gamba ruotata*: risulta girata attorno al proprio asse longitudinale.

c) Posizioni dei piedi:

In reciproco rapporto:

- *piedi uniti (o giunti)*: il margine interno, dal tallone all'avampiede, è a contatto,

- *piedi divaricati*: i talloni sono uniti e gli avampiedi divergenti,
- *piedi paralleli*: gli assi di ciascun piede sono paralleli;
- *piedi indentro*: gli avampiedi sono convergenti ed i talloni distanziati.

In rapporto con la rispettiva gamba:

- *piede in posizione normale*: la superficie plantare è perpendicolare alla gamba,

- *piede esteso*: risulta il più in linea possibile con la gamba,
- *piede flessso*: risulta avvicinato col dorso alla gamba (dorsale).

Può anche essere indentro (mediale) o infuori (laterale).

- *piede indentro*: il piede, in estensione, risulta flessso e girato indentro (addotto),

- *piede infuori*: il piede, in estensione, risulta flessso e girato infuori (abdotto).

d) Posizioni delle dita:

In rapporto con la pianta e con il dorso del piede:

- *dita tese*: hanno la faccia inferiore (superficie di appoggio) sullo stesso piano della pianta,

- *dita flesse*: possono esserlo verso la pianta o verso il dorso.

In reciproco rapporto:

- *dita unite*: quando sono addotte,
- *dita divaricate*: quando sono abdotte.

e) Posizioni riferite agli arti inferiori in atteggiamento lungo:

Dal loro reciproco rapporto:

- *gambe unite*: le gambe sono a contatto tra loro,

- *gambe divaricate*: le gambe sono allontanate, in eguale misura, in direzione opposta. Possono essere allontanate sull'asse trasversale, su quello sagittale o in altre direzioni. Le gambe possono essere divaricate dalla stazione eretta, seduta, dal decubito prono e dal decubito supino,

- *gambe incrociate*: quando una gamba è sovrapposta o si pone davanti all'altra.

Dal loro rapporto col suolo:

- *posata*: atteggiamento lungo, simmetrico o no degli arti inferiori in appoggio ritto divaricato, busto eretto e peso del corpo ugualmente distribuito tra i due arti, che si ottiene spostando un arto in avanti, indietro o lateralmente in modo che tutta la pianta del piede poggi a terra. Si possono avere anche delle posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni,

- *protesa*: atteggiamento lungo, asimmetrico, degli arti inferiori, uno dei quali è in appoggio ritto mentre l'altro si sposta teso in una qualsiasi direzione con la punta del piede a leggero contatto col suolo, busto eretto. Si possono avere anche delle posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni,

- *sollevata*: posizione uguale alla protesa con la variante che in questa il piede è leggermente sollevato dal suolo,

- *elevata*: posizione asimmetrica nella quale l'arto inferiore raggiunge, in qualunque direzione, la massima altezza consentita dall'articolazione dell'anca,
- *orizzontale*: variante dell'elevata, ove l'arto inferiore sollevato forma 90° con l'altro ed il busto viene mantenuto in linea con l'arto elevato. Può essere *orizzontale prona* e *orizzontale laterale, su gamba destra e su gamba sinistra*.

f) *Posizioni riferite agli arti inferiori in atteggiamento breve e semibreve*:

- *gambe piegate*: può essere con i talloni uniti e sollevati, con gli avampiedi e le ginocchia divaricate di circa 60° ed il busto eretto; oppure stessa posizione con le ginocchia unite,

- *gambe semipiegate*: simile alla precedente; si differenzia per il piegamento effettuato a metà. I talloni possono essere anche aderenti al suolo,

- *piegata*: posizione asimmetrica degli arti inferiori che si assume spostando una gamba in semipiegamento avanti, lateralmente o indietro. L'altro arto, in atteggiamento lungo, resta sul posto. Il ginocchio dell'arto piegato è a piombo sul tallone ed il busto mantenuto verticale. Differisce dall'affondo perché il passo tra i due piedi è inferiore. Si possono assumere anche posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni. Quando una gamba è completamente piegata e l'altra protesa viene definita *tutta piegata*,

- *contropiegata*: stessa posizione finale della piegata ottenuta con movimento differente. La gamba piegata o semipiegata resta sul posto, mentre quella in atteggiamento lungo viene portata avanti, lateralmente o indietro. Il busto si mantiene quanto più possibile perpendicolare al suolo. Si possono assumere anche posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni. Quando una gamba è completamente piegata e l'altra protesa viene definita *tutta contropiegata*,

- *affondo*: spostamento in avanti, lateralmente o indietro del corpo e degli arti inferiori con posizione asimmetrica degli arti inferiori in appoggio. Un arto è in atteggiamento semibreve col ginocchio a piombo sull'estremità dell'avampiede, l'altro, che non si sposta dall'appoggio iniziale, è in atteggiamento lungo con la pianta al suolo. Il busto si dispone in linea con l'arto in atteggiamento lungo. Si possono assumere anche posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni,

- *contraffondo*: come nell'affondo spostando però solo gli arti inferiori. Si possono assumere anche posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni,

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

Può anche essere:

- in ginocchio con le cosce divaricate: i piedi sono uniti e le cosce divaricate,

- in ginocchio con le gambe divaricate: le cosce sono divaricate e le gambe parallele.

Alcune posizioni derivate sono:

- ginocchio chiuso: un arto si pone avanti, flesso, con il tallone poggiato al suolo vicino al ginocchio a terra,

- ginocchio aperto: un arto si pone avanti, flesso, con il tallone poggiato al suolo sulla perpendicolare dell'articolazione del ginocchio con il terreno,

- *gamba flessa*: uno degli arti inferiori, non in appoggio, assume un atteggiamento breve. La gamba può essere flessa:

- avanti: coscia col busto e gamba con la coscia risultano ravvicinate anteriormente,
- indietro: coscia col busto e gamba con la coscia risultano ravvicinate posteriormente,
- infuori: coscia col busto e gamba con la coscia risultano ravvicinate lateralmente,
- *gamba ruotata*: l'arto inferiore, in atteggiamento lungo, risulta ruotato (indietro o infuori) attorno al proprio asse longitudinale.

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

- *in atteggiamento breve e a braccia ritte:*

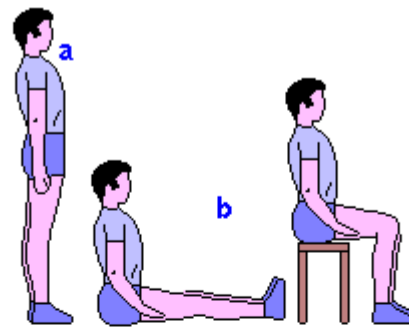
- *framezzo*: posizione di una o ambedue le gambe fra le braccia ritte;

- *in atteggiamento lungo ed a braccia ritte:*

- *corpo proteso avanti*: il corpo poggia al suolo sulle braccia ritte e sugli avampiedi con gli arti inferiori e busto allineati,

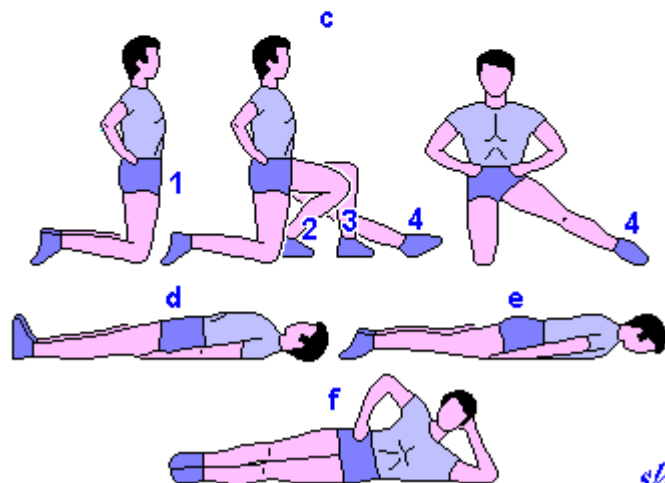
- *corpo proteso dietro*: il corpo poggia al suolo sulle braccia ritte e sui talloni. Arti inferiori e busto risultano allineati.

Posizioni del corpo



A) Posizioni fondamentali:

- a) eretta
- b) seduta
- c) a 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.

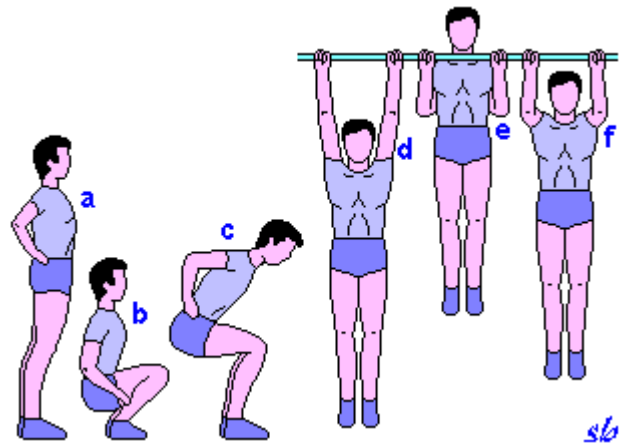


sta

B) Posizioni derivate (principali):

1) Posizioni riferite ad un segmento del corpo in generale (esempi):

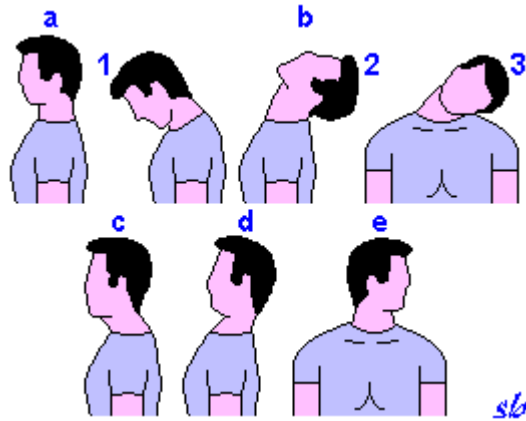
- a) ritto
- b) piegato
- c) semipiegato
- d) teso
- e) flesso
- f) semiflesso.



2) Posizioni riferite ai vari segmenti del corpo:

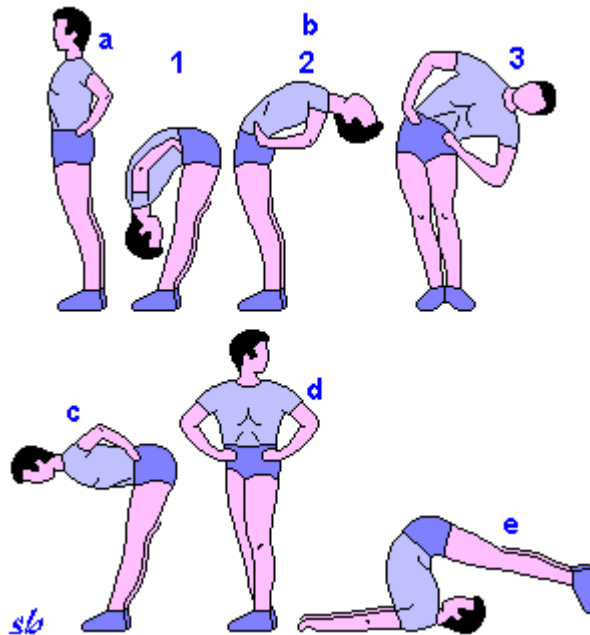
1) Posizioni del capo:

- a) eretto;
- b) flesso: avanti (1), indietro (2), a destra e a sinistra (3)
- c) spinto: avanti (1), indietro (2)
- d) torto o ruotato a destra e a sinistra.



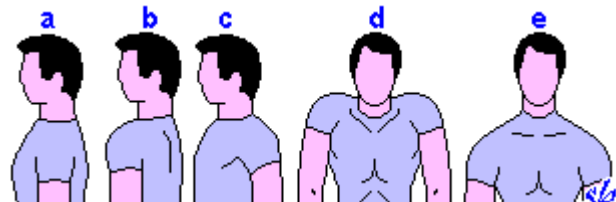
2) Posizioni del busto:

- a) eretto;
- b) flesso: avanti (1), indietro (2), a destra e a sinistra (3)
- c) inclinato: avanti (figura), indietro, a destra e a sinistra
- d) torto o ruotato verso destra o verso sinistra
- e) piegato.



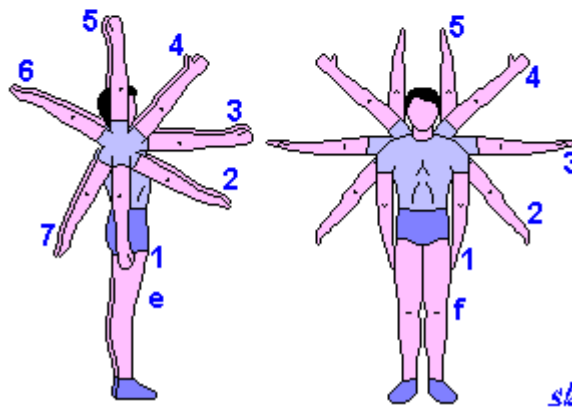
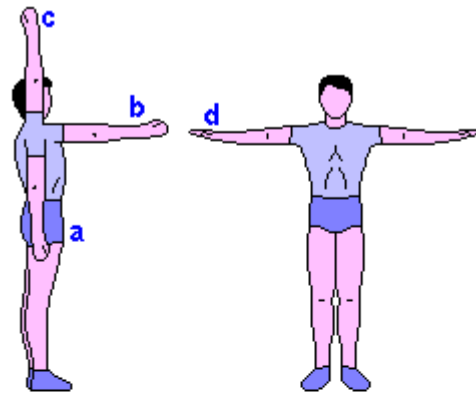
3) Posizioni delle spalle:

- a) normali
- b) avanti
- c) indietro
- d) in alto
- e) in basso.



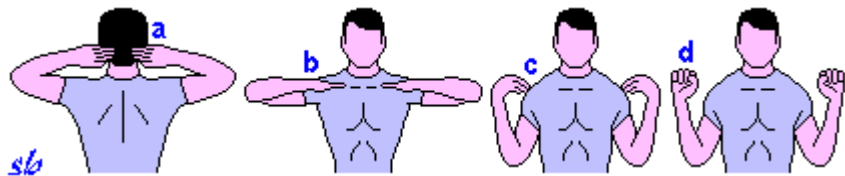
4) Posizioni degli arti superiori in atteggiamento lungo:

- a) braccia in basso
- b) braccia avanti
- c) braccia in alto
- d) braccia infuori
- e) posizioni intermedie: arti superiori sul piano sagittale: braccia basse (1), avanti-basso (2), avanti (3), avanti-alto (4), in alto (5), dietro-alto (6), dietro-basso (7)
- f) arti superiori sul piano longitudinale: braccia basse (1), fuori-basso (2), infuori (3), fuori-alto (4), in alto (5).



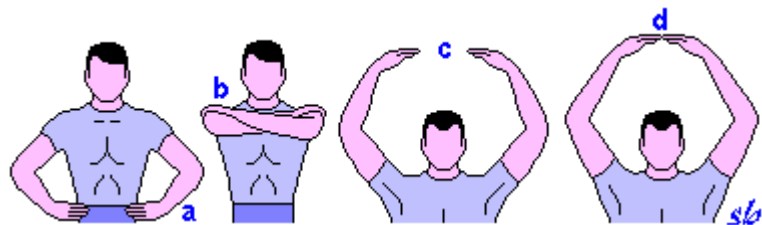
5) Posizioni degli arti superiori in atteggiamento breve:

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



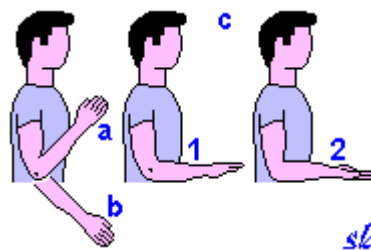
6) Posizioni degli arti superiori in atteggiamento semibreve:

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



7) Posizioni degli avambracci:

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



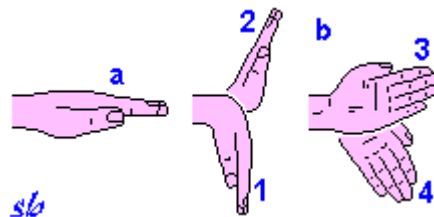
8) Posizioni delle dita e delle mani:

In rapporto con la palma:

- a) dita tese
- b) dita flesse.

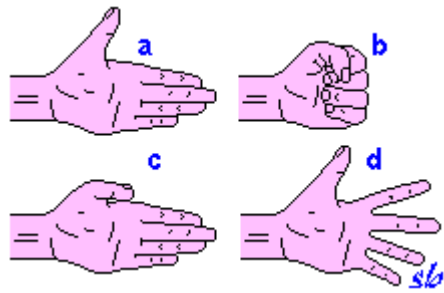
In reciproco rapporto

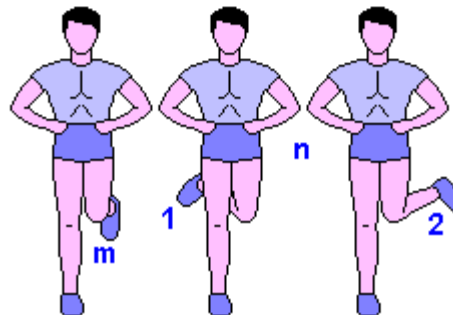
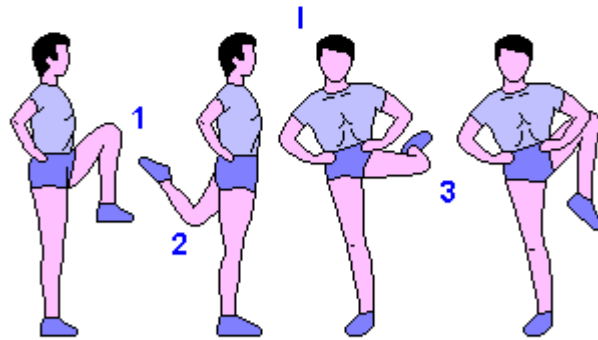
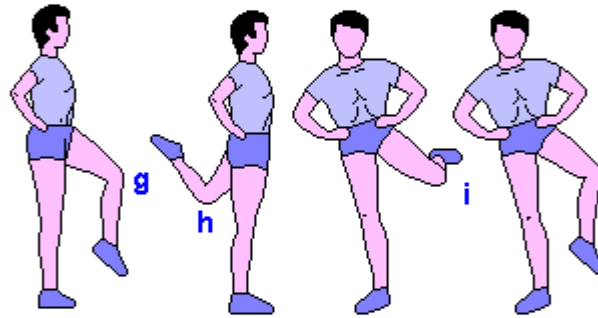
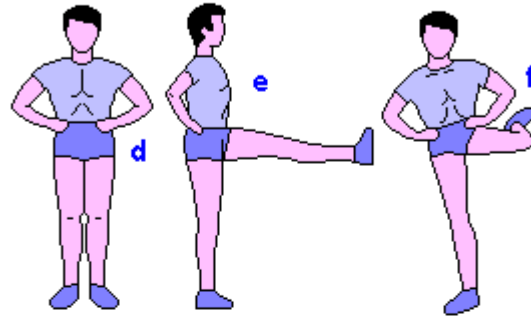
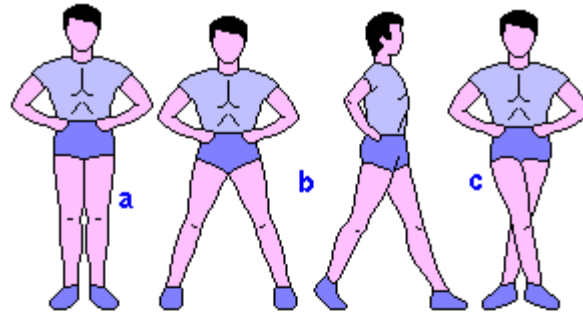
- c) dita unite
- d) dita divaricate.



9) Posizioni delle mani (tese o a pugno):

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





sb

10) Posizioni delle cosce:

In reciproco rapporto:

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

In rapporto con gli assi del corpo (ciascuna coscia):

- d) coscia in basso
- e) coscia avanti
- f) coscia infuori.

Nelle posizioni intermedie:

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

In rapporto con il busto (ciascuna coscia):

- l) coscia flessa: avanti (1), indietro (2), infuori (3)

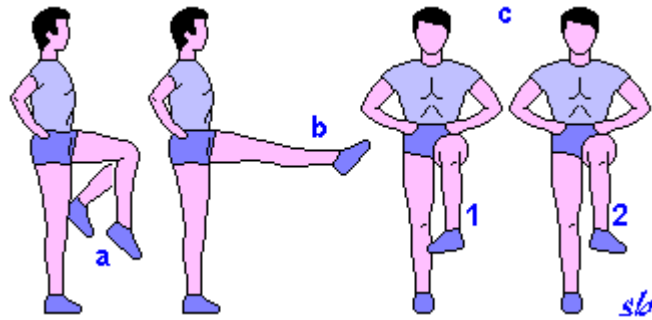
m) coscia estesa

- n) coscia ruotata: indentro (1), infuori (2).

11) Posizioni delle gambe

(ciascuna gamba):

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



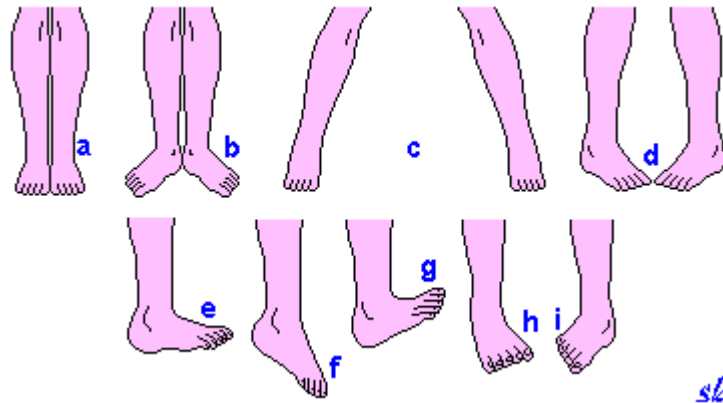
12) Posizioni dei piedi:

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.



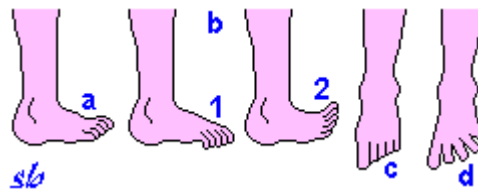
13) Posizioni delle dita:

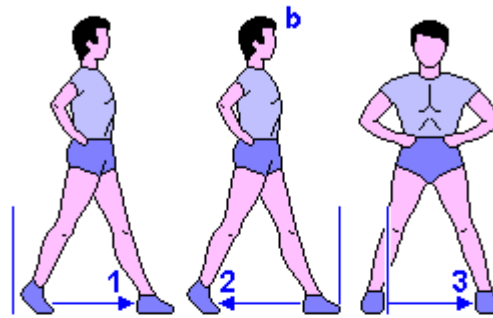
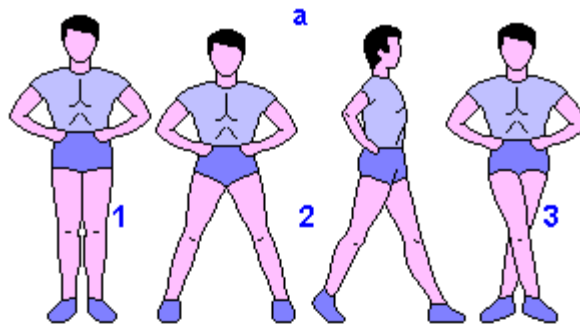
In rapporto con la pianta e col
dorso:

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

In reciproco rapporto:

- c) dita unite
- d) dita divaricate.





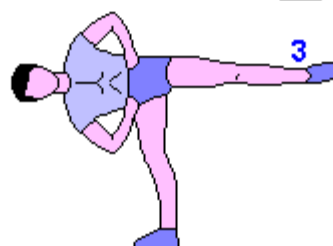
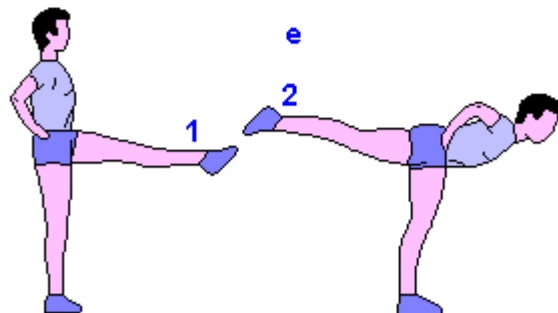
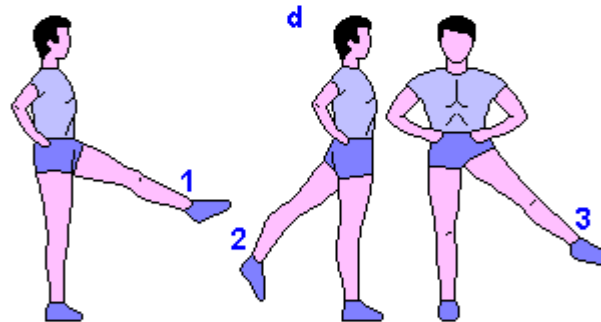
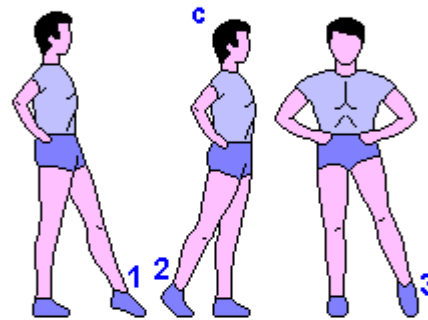
14) Posizioni riferite agli arti inferiori in atteggiamento lungo:

Dal loro reciproco rapporto:

- a) gambe unite (2), divaricate (in direzione dell'asse trasversale, sagittale e altre direzioni) (2), incrociate (3).

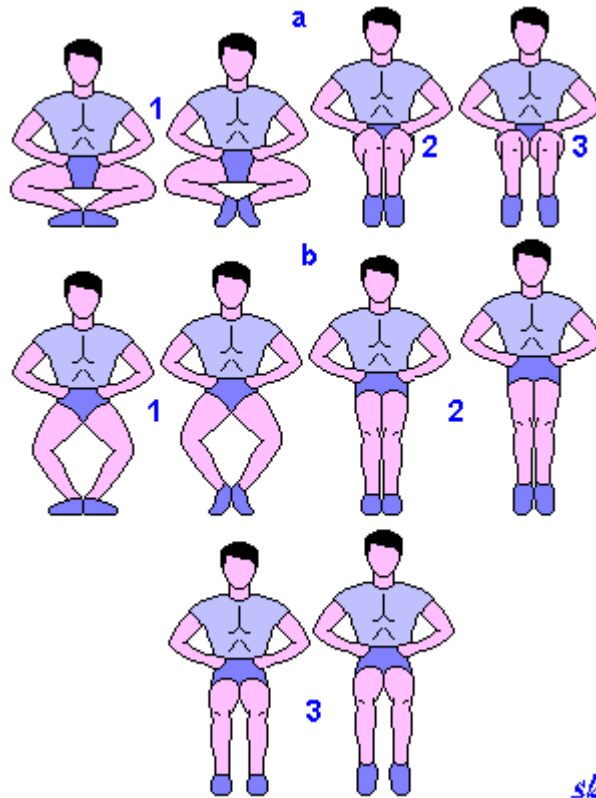
Dal loro rapporto col suolo:

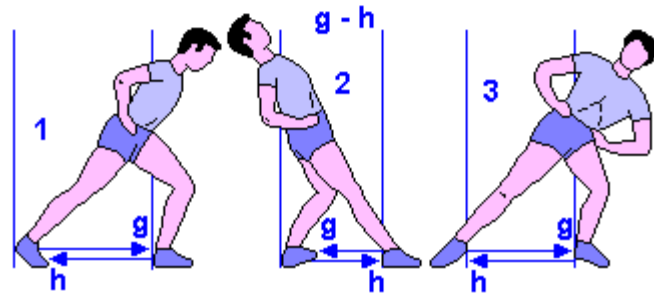
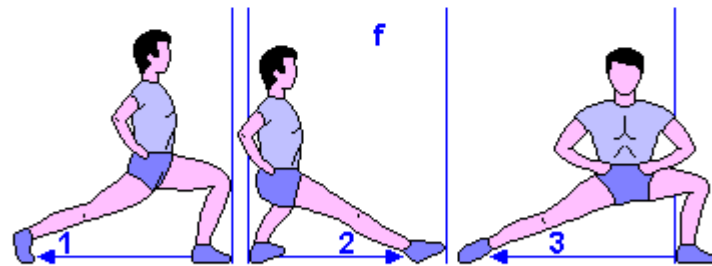
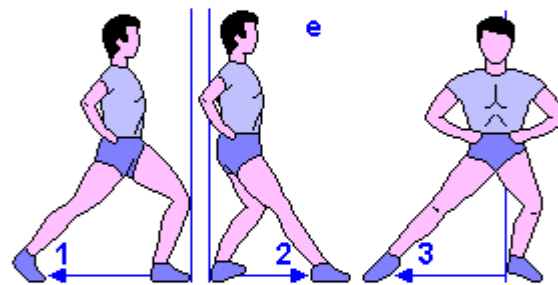
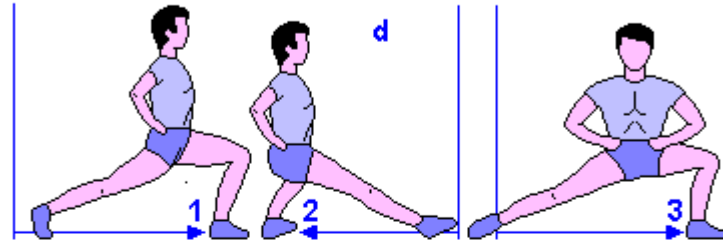
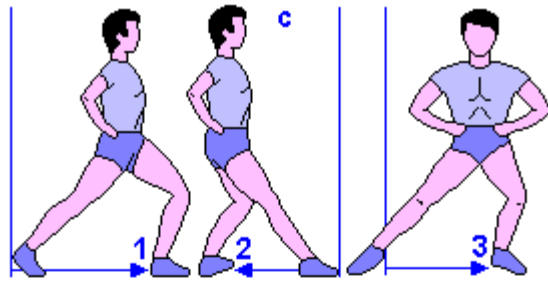
- b) posata: avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistra e destra
- c) protesa: avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistra e destra
- d) sollevata: avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistra e destra
- e) elevata: avanti (1), orizzontale prona (2), orizzontale laterale (3) su gamba destra e su gamba sinistra.



15) Posizioni riferite agli arti inferiori in atteggiamento breve e semibreve:

- a) gambe piegate: con le ginocchia divaricate (1), con le ginocchia unite (2), con le gambe divaricate (3). Talloni sollevati o aderenti al suolo
- b) gambe semipiegate: con le ginocchia divaricate (1), con le ginocchia unite (2), con le gambe divaricate (3). Talloni sollevati o aderenti al suolo.

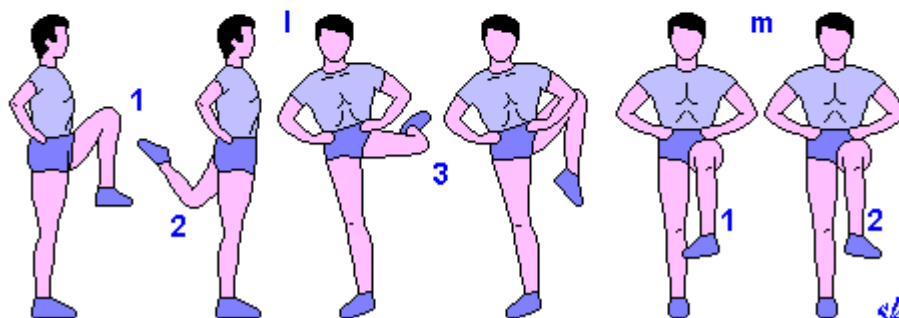
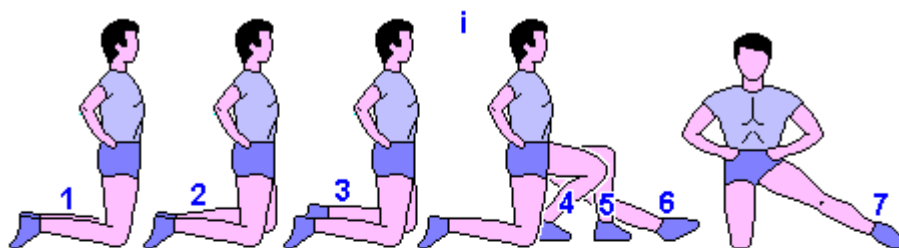




sb

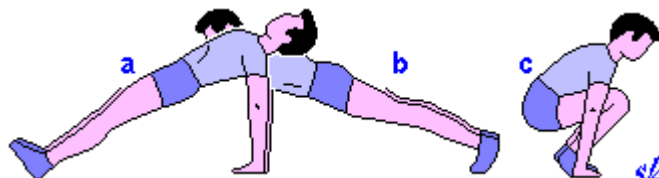
- c) piegata avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistra e destra
- d) tutta piegata avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistra e destra
- e) contropiegata avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistra e destra
- f) tutta contropiegata avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistra e destra
- g) affondo avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistro e destro
- h) contraffondo avanti (1), dietro (2), infuori (3) sinistro e destro

- i) ginocchio (1): con le cosce divaricate (2), con le gambe divaricate (3), chiuso (4) aperto (5), con la gamba protesa avanti (6), con la gamba protesa infuori (7) a sinistra e a destra
- l) gamba flessa: avanti (1), indietro (2), infuori (3) a sinistra e a destra
- m) gamba ruotata: indentro (1), infuori (2).



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

- a) corpo proteso avanti
- b) corpo proteso dietro
- c) framezzo.



Posizione eretta. posizione fondamentale di attenti, mento leggermente retratto per estendere la parte cervicale della colonna vertebrale, braccia naturalmente tese in basso, parete addominale in contrazione in modo che il bacino ruoti in avanti, lungo l'asse coxo-femorale (la contrazione dei glutei facilita tale rotazione), gambe ritte e piedi paralleli. Vedi anche "Posizione".

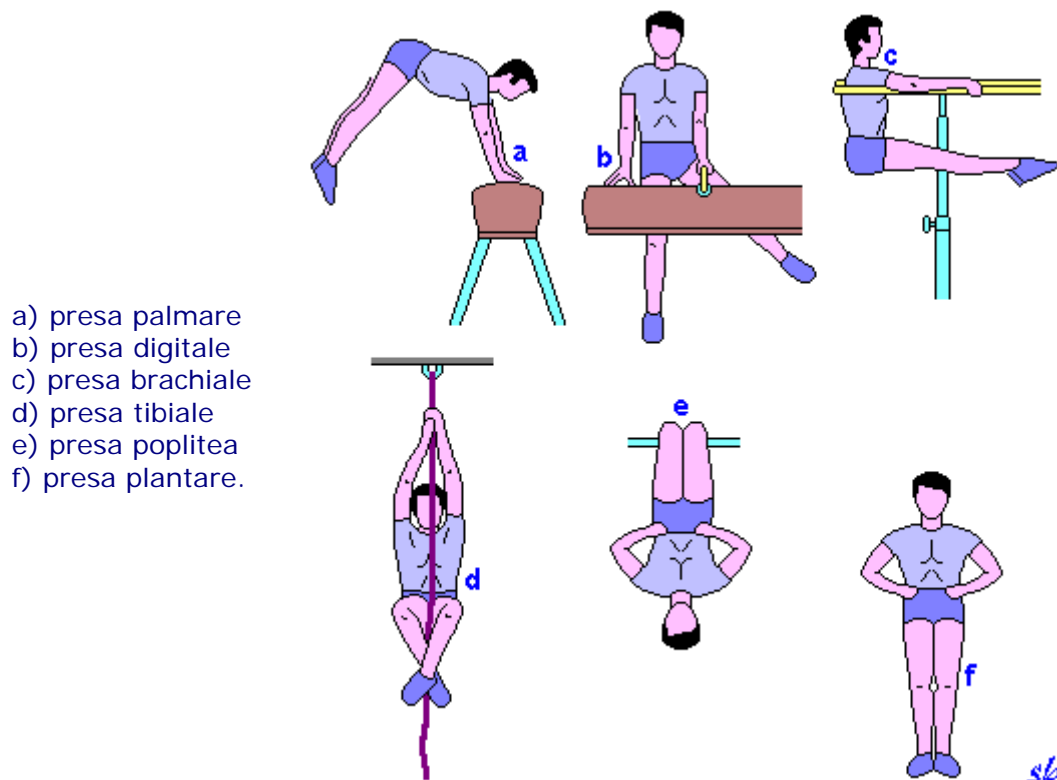
Postura. Posizione che il corpo assume nella vita di relazione. è corretta quando le varie parti del corpo si dispongono in maniera fisiologica.

Preatletismo. Vedi "Ginnastica".

Prendere/Preso. Contatto più o meno saldo di una o più parti del corpo con un determinato attrezzo. Viene indicata col nome della parte o della zona anatomica del corpo che la effettua. Le prese più comuni sono:

- presa palmare: col palmo della mano;
- presa digitale: con l'apice delle dita;
- presa brachiale: con la parte interna del braccio;
- presa poplitea: con la parte posteriore del ginocchio;
- presa tibiale: con ambedue le gambe;
- presa plantare: con la pianta dei piedi.

Prese (principali)



Presalto. Saltello che conclude la rincorsa e che precede lo stacco dal suolo effettuato solitamente a piedi pari.

Progressione. Particolare svolgimento di un tema, in cui gli esercizi sono disposti con difficoltà ed intensità gradualmente crescenti.

Progressività. Progressione quantitativa degli esercizi.

Prona/o. Vedi "Supina".

Pronare/Pronazione. Normalmente riferito alla mano che si dice prona quando l'avambraccio è ruotato verso l'interno (vedi anche. Riferito al piede si definisce anche eversione. Vedi anche "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia").

Propedeutico. Esercizio o movimento preparatorio ad uno più complesso.

Prossimale. Vicino al punto di origine di un arto, verso l'alto.

Protesa. Posizione riferita agli arti inferiori in atteggiamento lungo, asimmetrico, uno dei quali è in appoggio ritto mentre l'altro si sposta teso in una qualsiasi direzione con la punta del piede a leggero contatto col suolo, busto eretto. Si possono avere anche delle posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni. Vedi anche "Posizione".

Proteso. Posizione riferita al corpo in attitudine di doppio appoggio al suolo in atteggiamento lungo e a braccia ritte. Può essere:

- *corpo proteso avanti:* il corpo poggia al suolo sulle braccia ritte e sugli avampiedi con gli arti inferiori e busto allineati,
- *corpo proteso dietro:* il corpo poggia al suolo sulle braccia ritte e sui talloni. Arti inferiori e busto risultano allineati.

Vedi anche "Posizione".

Pube. Parte inferiore dell'osso iliaco del bacino. Vedi anche "Scheletro".

Raccolta. Atteggiamento combinato ove i segmenti degli arti inferiori sono ravvicinati al massimo tra loro e il busto che rimane in atteggiamento lungo. E'

massima quando anche il busto è in atteggiamento breve e la fronte prende contatto con le ginocchia. Vedi anche "Atteggiamento".

Rachide. Vedi "Colonna vertebrale".

Radio. Osso lungo dell'arto superiore che, insieme all'ulna, costituisce la parte scheletrica dell'avambraccio. Si articola tra l'omero, l'ulna e il carpo. Vedi anche "Scheletro".

Radio-carpica. Vedi "Polso" e "Articolazioni".

Radio-ulnare inferiore. Articolazione che unisce il radio e l'ulna in corrispondenza del polso. Vedi anche "Articolazioni".

Radio-ulnare superiore. Articolazione che unisce il radio e l'ulna in corrispondenza del gomito. Vedi anche "Articolazioni".

Rapido. Vedi "Veloce".

Regione glutea. Parte posteriore del busto determinata superiormente dalla regione lombare e inferiormente dall'articolazione del femore. Vedi anche "Corpo".

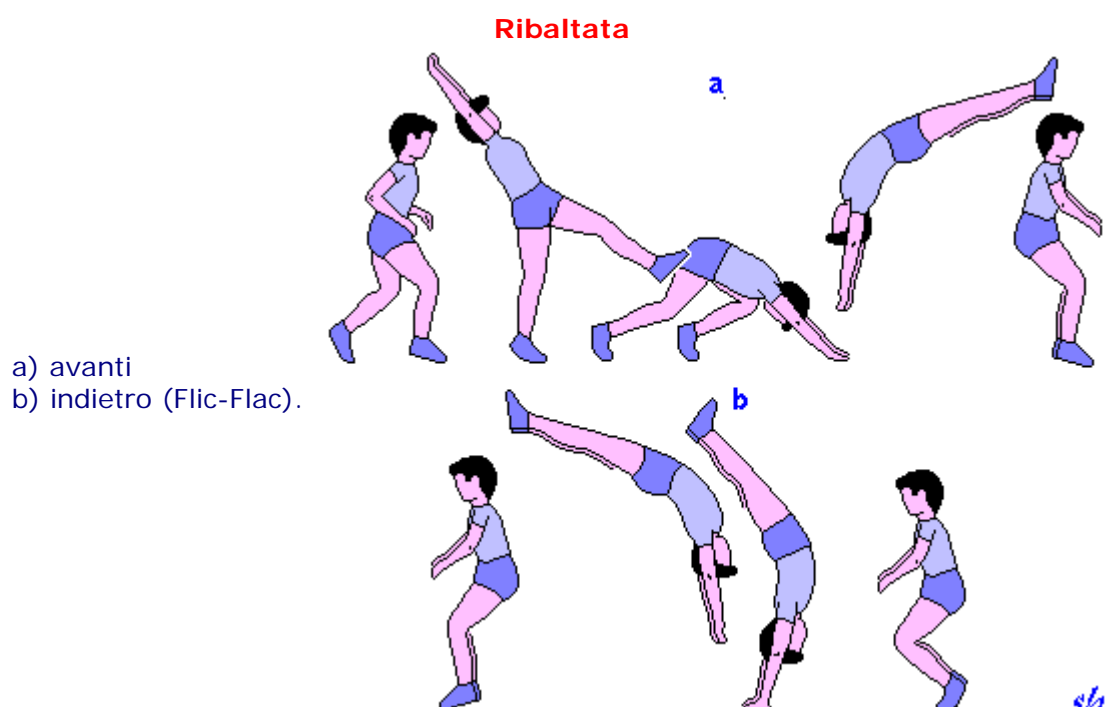
Regione lombare. Parte posteriore dell'addome compresa tra il dorso e la regione glutea. Corrisponde alle vertebre lombari. Vedi anche "Corpo"

Respirare/Respirazione. Funzione vitale dell'organismo articolata in due fasi, inspirazione ed espirazione, rispettivamente immissione ed espulsione di aria dai polmoni.

Retrarre/Retrazione. Movimento tipico dell'addome che si sposta indietro, diventando concavo, o del mento che si sposta indietro estendendo la parte cervicale della colonna vertebrale.

Retroporre/Retroposizione. Portare indietro un braccio sul piano sagittale. Vedi anche "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia".

Ribaltata: Rotazione completa del corpo in avanti attorno all'asse trasversale, con appoggio intermedio delle mani, dopo opportuna rincorsa e stacco di un solo arto. Se effettuata all'indietro, senza rincorsa, viene chiamata *Flic-Flac*.



Rimbalzare/Rimbalzo. Azione rapida di ritorno alla posizione di partenza eseguita sfruttando il sommarsi dell'energia elastica dei muscoli e dei tendini all'energia contrattile dei muscoli (**contrazione pliometrica**). Se effettuata con semipiegamento sui segmenti corporei viene anche definita "Caricamento".

Rincorsa. Breve corsa a velocità gradualmente crescente che precede l'esecuzione di salti, lanci e volteggi.

Ripetizioni. Successione di movimenti simili ripetuti, senza soluzione di continuità, per un certo numero di volte. Ogni gruppo di ripetizioni costituisce una serie.

Ritmo. Modo prestabilito o no ma costante, di organizzare gli impegni muscolari in funzione del tempo e dello spazio.

Ritorno. Secondo tempo di esecuzione di un movimento semplice. Vedi anche "Esercizio".

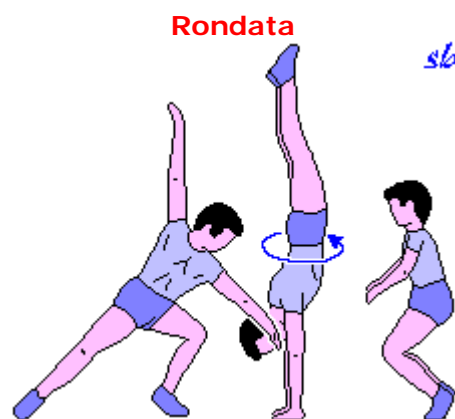
Ritta/o. Posizione derivata riferita ad un segmento corporeo in generale quando si trova in attitudine di appoggio ed in atteggiamento lungo. Vedi anche "Posizione".

Riunire. Uno dei principali movimenti ginnastici compiuti dal corpo che consiste nell'avvicinamento simultaneo all'asse longitudinale degli arti inferiori da direzioni opposte. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Rizzare/Rizzamento. Uno dei principali movimenti ginnastici compiuti dal corpo consiste nel passaggio degli arti, in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani o dei piedi, da un atteggiamento breve ad un atteggiamento lungo. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Rondata. Rotazione del corpo sul piano frontale, attorno agli assi longitudinale e sagittale, con appoggio intermedio degli arti superiori.

Rotolare/Rotolamento. Azione del corpo che supera un ostacolo, girando sul proprio asse longitudinale.



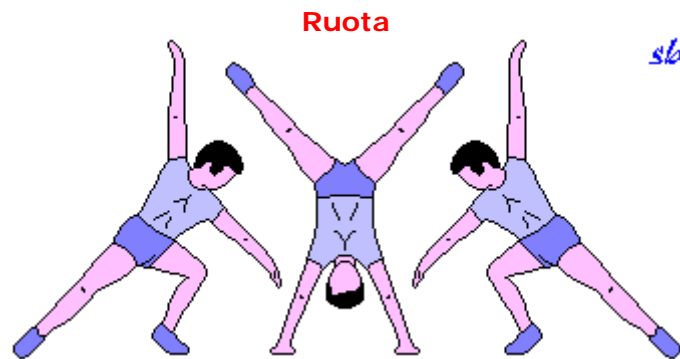
Rotula. Osso piatto dell'arto inferiore posto sulla parte anteriore del ginocchio. Vedi anche "Scheletro".

Rullare/Rullata. Azione continua dei piedi che si sviluppa dal tallone alla pianta e si conclude sul metatarso, mantenendo per quanto possibile inalterata l'ampiezza dell'angolo che il dorso del piede forma con la parte anteriore della gamba.

Ruota. Rotazione del corpo sul piano frontale, con appoggio intermedio degli arti superiori.

Ruotare/Rotazione. Movimento circolare del corpo o di una parte di esso attorno ad un proprio asse. Vedi anche "Movimenti ginnastici" e "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia".

Ruotato. Atteggiamento del busto, degli arti o combinato ove i le componenti anatomiche (busto) o i vari segmenti del corpo risultano ruotati (o torti) attorno al proprio asse longitudinale. Vedi anche "Atteggiamento".



Sacro. Ossa che, articolate con l'osso iliaco, formano il complesso osseo del bacino. Vedi anche "Scheletro".

Sagittale. Può essere riferito a:

- *asse sagittale o antero-posteriore*: parallelo al suolo, va dall'avanti all'indietro al centro dello sterno (all'altezza dell'apofisi xifoidea) congiungendo il petto con il dorso. Vedi "Asse";

- *piano sagittale*: assi longitudinale e sagittale. Detto anche sagittale mediano o cardinale, divide il corpo umano in due parti simmetriche. Vedi "Piano".

Salire. Spostamento del corpo in una posizione più alta rispetto ai riferimenti dell'ambiente circostante.

Salita. Vedi "Arrampicata".

Saltare/Salto. Analogo al balzo con la differenza che l'altezza raggiunta nella fase di volo è massima e l'azione si esaurisce normalmente in una esecuzione unica. Avviene in tre fasi: stacco, volo e arrivo. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Saltato: Vedi "Passo".

Saltellato. Vedi "Passo".

Saltello. Piccolo salto eseguito con uno o ambedue gli arti inferiori, con brevissima fase di volo. Si articola in tre fasi: stacco, volo e arrivo. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Salto giro avanti. Rotazione completa del corpo in avanti attorno all'asse trasversale senza appoggio intermedio delle mani, dopo opportuna rincorsa e stacco finale a piedi pari.

Salto giro indietro. Rotazione completa del corpo indietro attorno all'asse trasversale senza appoggio intermedio delle mani, dopo stacco a piedi pari. Viene denominato anche "salto mortale".

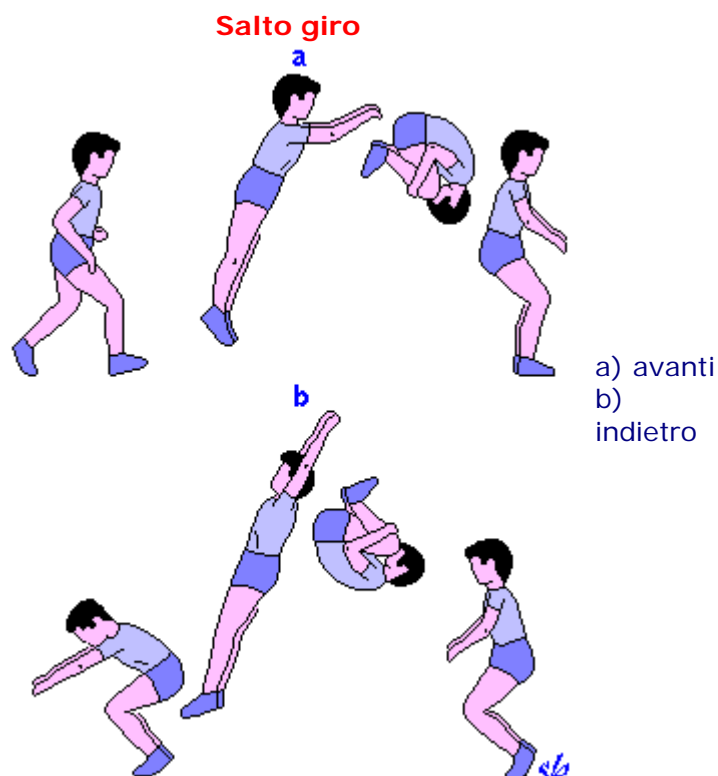
Salto mortale. Vedi "Salto giro".

Scapola. osso piatto e triangolare del cingolo toracico situato nella regione superiore laterale del dorso. Nel suo angolo esterno si articola con l'omero e con la clavicola, rispettivamente mediante la cavità glenoidea e l'acromion. Vedi anche "Scheletro".

Scapolo-omerale. Articolazione dell'arto superiore che unisce il braccio alla spalla. Vedi anche "Articolazioni".

Scattare/Scatto. Repentina accelerazione di uno o più segmenti corporei o dell'intero corpo.

Scavalcare/Scavalcamento. Genericamente indica il superamento di un attrezzo o di un ostacolo.



Scheletro. Insieme delle strutture ossee del corpo aventi funzione di sostegno e di protezione dei tessuti molli. Grazie alla connessione con il sistema muscolare, consente il movimento (vedi anche nel sito alla voce "Anatomia funzionale e fisiologia").

Le *ossa si distinguono* in:

- *ossa lunghe*: se la lunghezza prevale sulle altre dimensioni;
- *ossa piatte o larghe*: se la larghezza e la lunghezza prevalgono sullo spessore;
- *ossa brevi*: se le tre dimensioni sono pressoché uguali.

In relazione alla loro *disposizione scheletrica* le ossa costituiscono:

Testa: situata superiormente al collo e articolata mediante l'osso occipitale alla prima vertebra cervicale (atlante) si suddivide in:

- *neurocranio*: parte superiore e posteriore costituita da otto ossa, quattro impari (frontale, etmoide, sfenoide, occipitale) e due pari (temporali e parietali).

- *splanocranio*: parte anteriore costituita da quattordici ossa, due impari (mandibola e vomere) e sei pari (mascellari superiori, zigomatiche, lacrimali, cornetti inferiori, nasali, palatine).

Tronco, formato da:

- *colonna vertebrale*: insieme delle vertebre incolonnate lungo la linea mediana posteriore tra il capo ed il bacino. La colonna vertebrale si suddivide in segmenti relativi alla regione del corpo che attraversano;

- tratto cervicale (collo): composto da 7 vertebre;
- tratto dorsale (dorso): composto da 12 vertebre;
- tratto lombare (lombi): composto da 5 vertebre;
- tratto sacrale (sacro): composto da 5 vertebre;
- tratto coccigeo (coccige): composto da 4-5 vertebre.

Sia le vertebre sacrali che le vertebre coccigee sono saldate tra di loro;

- *ossa del cinto toracico*: collegamento tra gli arti superiori ed il tronco. è formato da:

- *clavicola*: osso pari e appiattito articolato tra la parte alta dello sterno e l'acromion della scapola;

- *scapola*: osso piatto e triangolare situato nella regione superiore laterale del dorso. Nel suo angolo esterno si articola con l'omero e con la clavicola, rispettivamente mediante la cavità glenoidea e l'acromion;

- *gabbia toracica*: insieme delle ossa che costituiscono lo scheletro della regione toracica e dorsale. è costituita dalle *vertebre dorsali*, dalle *costole* e dallo *sterno* (osso impari simmetrico costituente la parte anteriore della gabbia toracica. Su di esso si articolano le clavicole e le costole);

- *bacino*: complesso osseo, formato dalle due *ossa iliache* e dall'*osso sacro*, su cui si articolano gli arti inferiori e la colonna vertebrale. La parte inferiore dell'osso iliaco viene denominata *pube*.

Arti, suddivisi in:

- *arto superiore*: comprendente:

- *omero*: osso lungo costituente la parte scheletrica del braccio. Si articola tra la cavità glenoidea della scapola, l'ulna e radio dell'avambraccio;

- *radio*: osso lungo che, insieme all'ulna, costituisce la parte scheletrica dell'avambraccio. Si articola tra l'omero, l'ulna ed il carpo;

- *ulna*: osso lungo che, insieme al radio, costituisce lo scheletro dell'avambraccio. Si articola sul radio e tra l'omero ed il carpo;

- *carpo*: regione della mano compresa tra l'articolazione del polso ed il metacarpo. Si compone di otto ossa: scafoide, semilunare, piramidale, piriforme, trapezio, trapezoide, grande osso e uncinato;

- *metacarpo*: regione della mano che congiunge il carpo alle falangi. Dal punto di vista scheletrico è composta da cinque ossa;

- *falangi*: segmenti ossei che compongono le dita della mano. Sono tre per ogni dito, rispettivamente falange, falangina, e falangetta. Fa eccezione il pollice che ne ha due;

- *arto inferiore*: comprendente:

- *femore*: osso lungo della coscia che si articola tra l'osso iliaco, tibia e rotula;

- *rotula*: osso piatto della regione anteriore del ginocchio;

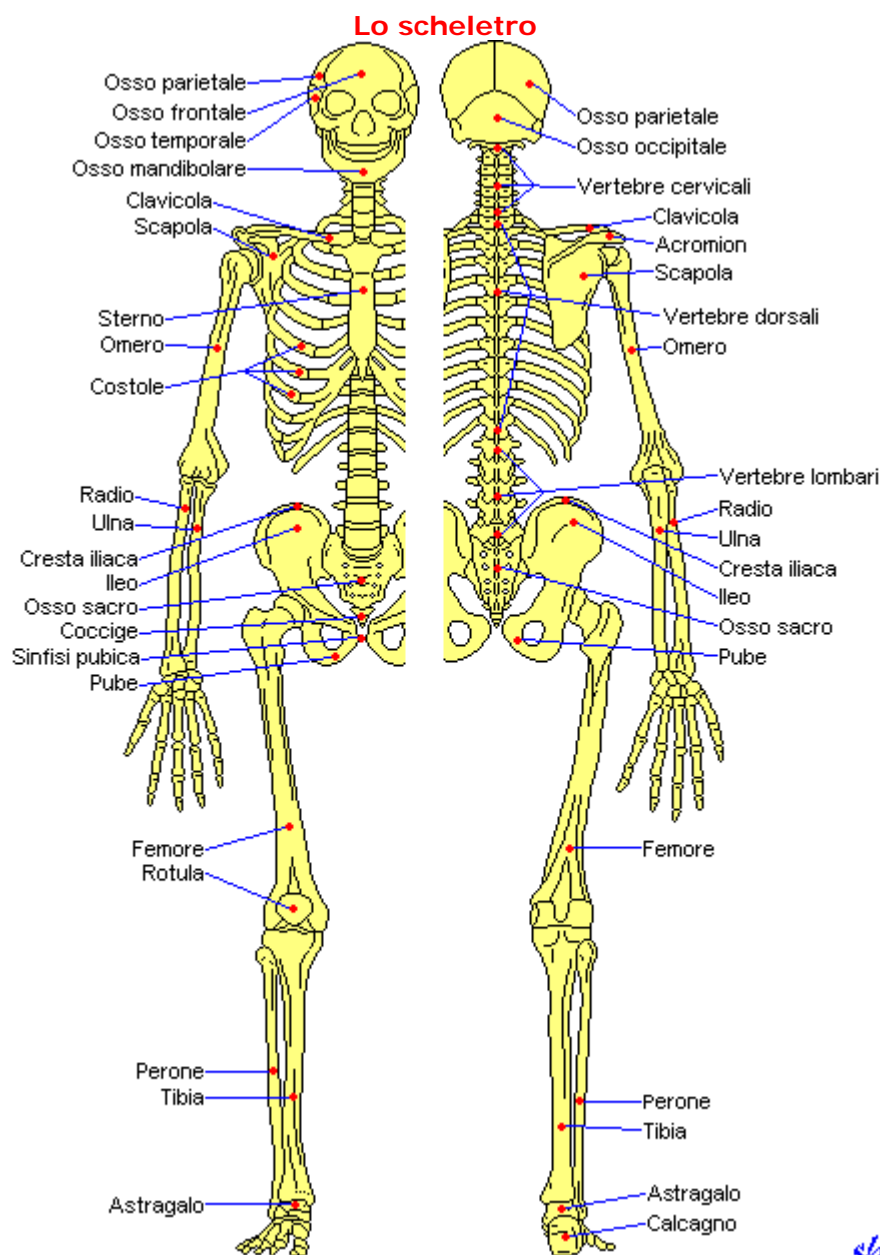
- *tibia*: osso lungo che, insieme al perone, costituisce la parte scheletrica della gamba. Si articola tra femore e rotula (ginocchio) e perone e l'astragalo (caviglia);

- *perone*: osso lungo che insieme alla tibia costituisce la parte scheletrica della gamba. Situato esternamente alla tibia, si articola tra la parte superiore di questa e l'astragalo del piede;

- *tarso*: regione del piede compresa tra l'articolazione della caviglia ed il metatarso. Si compone di sette ossa: astragalo (situato nella regione del calcagno, articolato superiormente con la tibia), calcagno (situato nell'estremità postero-inferiore del piede. Si articola con l'astragalo ed il cuboide. Forma la protuberanza del tallone), scafoide, cuboide e le tre ossa cuneiformi;

- *metatarso*: regione del piede che congiunge il tarso alle falangi. Dal punto di vista scheletrico è composta da cinque ossa;

- *falangi*: segmenti ossei che compongono le dita del piede. Sono tre per ogni dito, rispettivamente falange, falangina, e falangetta. Fa eccezione l'alluce che ne ha due.



sb

Schema corporeo. Immagine mentale di sé rispetto alle differenti parti del corpo, alla loro variabilità di posizione ed al loro potenziale di attività.

Schema motorio. Strutturazione psico-motoria, di cui lo schema corporeo è parte, che varia con il variare delle proporzioni corporee e, quindi, determina le misure che caratterizzano i movimenti.

Scioltezza. Modo di compiere un esercizio senza particolare impegno, mantenendo la muscolatura decontratta (detta anche Souplesse).

Scolastica. Vedi "Ginnastica".

Seduta/o. Una delle posizioni fondamentali del corpo ove il corpo è a contatto con l'attrezzo o col suolo con la regione glutea, busto eretto. Gli arti inferiori possono essere in atteggiamento lungo o breve, uniti, divaricati o incrociati. Vedi anche "Posizione".

Segmenti del corpo. Busto e arti. Vedi anche "Corpo".

Semibreve. Atteggiamento degli arti ove i segmenti sono a distanza intermedia tra di loro. Vedi anche "Atteggiamento".

Semicircondurre/Semicirconduzione. Vedi "Movimenti ginnastici".

Semiflessa/o. Posizione derivata riferita ad un segmento del corpo in generale ove si presenti una posizione intermedia tra l'atteggiamento lungo e quello breve quando il segmento del corpo che si semiflette si trova in attitudine di sospensione, di volo o neutra. Vedi anche "Posizione".

Semiflettere/Semiflessione. Qualunque movimento intermedio tra quello lungo e quello breve quando la parte del corpo che si semiflette si trova in attitudine di sospensione o di volo.

Semipiegato. posizione fondamentale riferita a un segmento del corpo in generale che risulta intermedia tra l'atteggiamento lungo e quello breve quando il segmento del corpo che si semiflette si trova in attitudine di appoggio. Vedi anche "Posizione".

Senso. Relativo ai movimenti circolari, può avvenire in senso orario e antiorario. Vedi anche "Movimento".

Serie. Successione indeterminata di movimenti simili. Nella preparazione fisica costituisce un insieme di ripetizioni. Le serie sono intercalate da recuperi di durata variabile.

Sforbiciare/Sforbiciata. Allontanamento simultaneo dall'asse longitudinale degli arti inferiori in direzioni opposte, sul piano sagittale.

Simmetrica. Posizione o movimento del corpo ove le due metà (destra e sinistra) assumono atteggiamenti identici.

Simultaneo. Intervento contemporaneo di più segmenti del corpo.

Sincronismo. Coincidenza temporale di due o più movimenti.

Sinergico. Definizione relativa al muscolo secondario che collabora con quello agonista del movimento. Vedi anche "Muscolo".

Skip. Azione di corsa rapidissima, sul posto o in avanzamento a passi molto piccoli, caratterizzata dalla flessione alta delle ginocchia con angolo chiuso tra coscia e gamba.

Slalom. Percorso serpeggiato tra ostacoli.

Slanciare/Slancio. Uno dei principali movimenti ginnastici compiuti dal corpo con passaggio rapido degli arti da una posizione di atteggiamento lungo ad una analoga. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Sollevarre/Sollevamento. Staccare un attrezzo, solitamente un bilanciere, dal suolo e portarlo in alto fino all'assunzione di una posizione del corpo prestabilita.

Sollevarsi. Spostare verso l'alto tutto il corpo.

Sollevata. Posizione riferita agli arti inferiori in atteggiamento lungo simmetrico o no degli stessi in appoggio ritto divaricato, busto eretto e peso del corpo ugualmente distribuito tra i due arti, che si ottiene spostando un arto in avanti, indietro o lateralmente leggermente sollevato dal suolo. Si possono avere anche delle posizioni intermedie (oblique) nelle varie direzioni. Vedi anche "Posizione".

Sopra. Collocazione del corpo sopra l'attrezzo. Vedi anche "Ubicazione".

Sospensione. Attitudine ove il centro di gravità si trova al di sotto del mezzo di sostegno ed il corpo è sostenuto da uno o più segmenti omologhi. Può essere:

- *sospensione frontale*: corpo fronte all'attrezzo;

- *sospensione dorsale*: corpo dorso all'attrezzo;

- *sospensione laterale*: corpo fianco all'attrezzo.

Vedi anche "Attitudine".

Sotto. Collocazione del corpo sotto l'attrezzo. Vedi anche "Ubicazione".

Spalla. Parte superiore del tronco corrispondente all'articolazione tra il braccio e il tronco. Vedi anche "Corpo".

Spingere/Spinta. Uno dei principali movimenti ginnastici del corpo che consiste nel diretto e rapido passaggio degli arti da un atteggiamento breve ad uno lungo. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Spina dorsale. vedi "Colonna vertebrale".

Splancnocranio. parte anteriore della testa. Vedi anche "Scheletro".

Squadra. Atteggiamento combinato ove gli arti inferiori, mantenuti in atteggiamento lungo, formano un angolo retto col busto, anch'esso mantenuto in atteggiamento lungo. Si definisce *massima squadra* quando, mantenendo sempre gli arti inferiori in atteggiamento lungo, il busto si avvicina al massimo agli stessi con la fronte alle ginocchia. Vedi anche "Atteggiamento".

Staccare/Stacco. Ultimo appoggio del piede o dei piedi dal quale inizia la fase di volo per un salto o balzo.

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

Sterno. Osso impari, simmetrico, posto anteriormente alla gabbia toracica, sul quale si articolano le vertebre della gabbia toracica. Vedi anche "Scheletro".

Sterno-clavicolare. Articolazione degli arti superiori che unisce la clavicola allo sterno. Vedi anche "Articolazioni".

Stinco. Regione anteriore della gamba.

Successivo. Intervento di un segmento corporeo quando l'altro ha terminato l'azione.

Supinare/Supinazione. Azione normalmente riferita alla mano che si dice supina quando l'avambraccio viene ruotato verso l'esterno. Se riferita al piede si definisce anche inversione. Vedi anche "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia".

Supina/o. Vedi "Decubito".

Tallone. Protuberanza situata all'estremità postero-inferiore del piede, formata dal calcagno, osso del tarso.

Tarso. Regione del piede compresa tra l'articolazione della caviglia ed il metatarso. Si compone di sette ossa: astragalo (situato nella regione del

calcagno, articolato superiormente con la tibia), calcagno (situato nell'estremità postero-inferiore del piede. Si articola con l'astragalo ed il cuboide. Forma la protuberanza del tallone), scafoide, cuboide e le tre ossa cuneiformi. Vedi anche "Scheletro".

Tempo. Momento di andata o di ritorno di un esercizio, o dei singoli passaggi da uno ad un altro elemento dell'esercizio stesso.

Tesa/o. Posizione derivata riferita al corpo o ad un suo segmento in generale che si trova in attitudine di sospensione, di volo o neutra ed in atteggiamento lungo. Vedi anche "Posizione".

Testa. Parte del corpo situata superiormente al collo e articolata mediante l'osso occipitale alla prima vertebra cervicale. Vedi anche "Scheletro".

Tibia. Osso lungo dell'arto inferiore che, insieme al perone, costituisce la parte scheletrica della gamba. Si articola tra femore e rotula (ginocchio) e perone e l'astragalo (caviglia). Vedi anche "Scheletro".

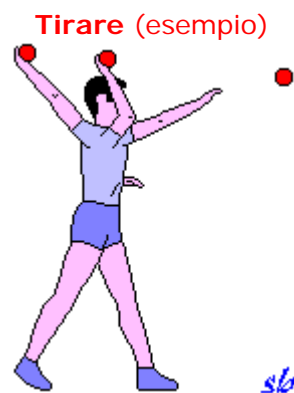
Tibio-peroneo-astragalica. Vedi "Caviglia".

Tibio-tarsica. Vedi "Caviglia".

Tipo. Atteggiamento combinato in posizione di stazione eretta, talloni uniti e braccia lungo i fianchi. Vedi anche "Atteggiamento".

Tirare/Tiro. Movimento di un arto superiore che scaglia un attrezzo partendo da un atteggiamento lungo, passando per un atteggiamento intermedio breve e terminando con un altro atteggiamento lungo.

Torace. Parte del corpo costituita da petto e dorso. Nella parte superiore si impianta il cingolo scapolo-omerale. Vedi anche "Corpo".



Torcere/Torsione. Movimento di un insieme di elementi del corpo condotta attorno al proprio asse longitudinale e attorno ad un'altra parte del corpo che può rimanere bloccata o ruotare in senso inverso. Pertanto le estremità del segmento che si torce eseguono una rotazione su piani paralleli, uno in un senso e l'altro in senso opposto. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Torto. Vedi "Ruotato".

Traiettoria. Curva che descrive il corpo in attitudine di volo, dallo stacco all'arrivo.

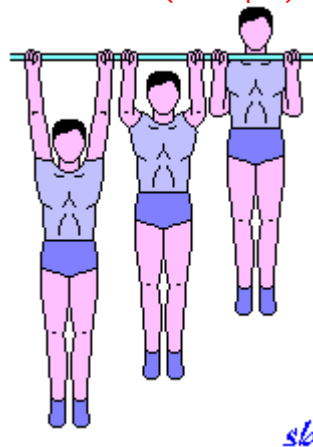
Traslare. Spostamento sul piano frontale, di un segmento in appoggio su di un altro.

Traslocare/Traslocazione. Trasferimento del corpo da un punto ad un altro in varie forme, in appoggio o sospensione o in appoggio-sospensione.

Trasversale/Trasverso. Può essere riferito a:

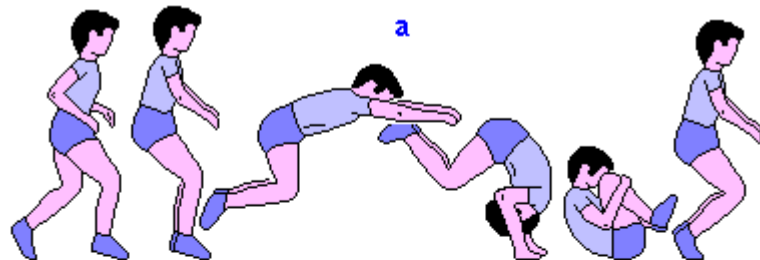
- *asse trasversale*, parallelo al suolo , congiunge gli apici delle spalle (acromion). Vedi anche "Asse";
 - *piano trasversale*, assi sagittale e trasversale. Detto anche piano orizzontale o orizzontale cardinale o mediano, divide il corpo umano in due parti asimmetriche, una superiore o craniale e una inferiore o caudale o podalica. Si può traslare in alto oppure in basso. Vedi anche "Piano".
- Trazione.** Solitamente riferita agli arti superiori, è l'azione tendente ad avvicinare il corpo ad un determinato attrezzo.
- Tronco.** Parte del corpo che si estende dalla base del collo alla parte inferiore del bacino, arti superiori esclusi. Vedi anche "Corpo".

Trazione (esempio)

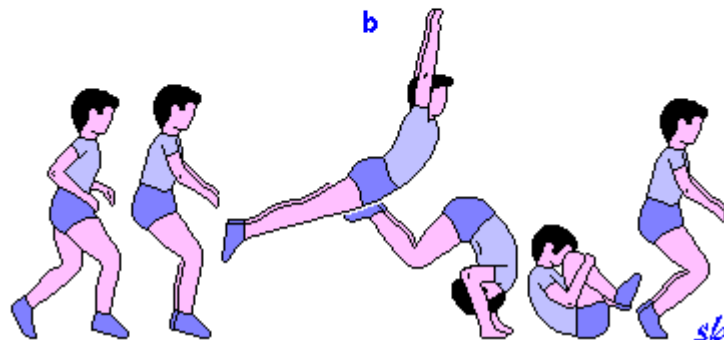


Tuffo. Movimento acrobatico (capovolta saltata) che prevede dopo l'eventuale rincorsa e lo stacco una fase di volo, con il corpo in atteggiamento variabile. Può essere effettuato con fase di volo a gambe semiflesse o gambe tese.

Tuffo



- a) a gambe semiflesse
- b) a gambe tese.



Ubicazione. Collocazione del corpo rispetto all'attrezzo. Può essere:

- *al di qua*: la fronte è rivolta all'attrezzo;

- *al di là*: il dorso è rivolto all'attrezzo;
- *sopra*: il corpo si trova sopra l'attrezzo;
- *sotto*: il corpo si trova sotto l'attrezzo;
- *framezzo*: il corpo o un suo segmento è posto fra due parti dell'attrezzo.

Ulna. Osso lungo dell'arto superiore che, insieme al radio, costituisce lo scheletro dell'avambraccio. Si articola sul radio e tra l'omero ed il carpo. Vedi anche "Scheletro".

Unilaterale. Relativo ad un solo lato.

Valicare/Valicamento. Azione atta a superare un ostacolo mediante opportuni movimenti del corpo.

Veloce. Modalità con la quale viene eseguito un movimento ginnastico quando viene espresso al massimo o quasi della rapidità possibile. Il termine *veloce* si riferisce solitamente a movimenti di struttura ciclica che determinano lo spostamento dell'intero corpo nelle azioni locomotorie, *rapido*, invece, a movimenti di struttura aciclica che determinano lo spostamento di segmenti corporei. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Ventrale. Vedi "Decubito" e "Piano".

Vertebro-costali. Articolazioni che uniscono le vertebre alla colonna vertebrale e sono interposte tra le estremità posteriori delle costole e le vertebre. Vedi anche "Articolazioni".

Verso. Caratteristica del movimento determinata dall'evolvere dello stesso da un estremo all'altro della sua direttrice. Vedi anche "Movimento".

Verticale. Posizione di equilibrio del corpo in appoggio rovesciato sugli arti superiori

Volo. Attitudine di corpo librato in aria, senza sostegno. Vedi anche "Attitudine".

Volta plantare. Concavità fisiologica della superficie plantare del piede.

Volteggio. Passaggio, dopo rincorsa, presalto e battuta, al di sopra di un attrezzo (solitamente cavallina o cavallo), con appoggio intermedio delle mani.

