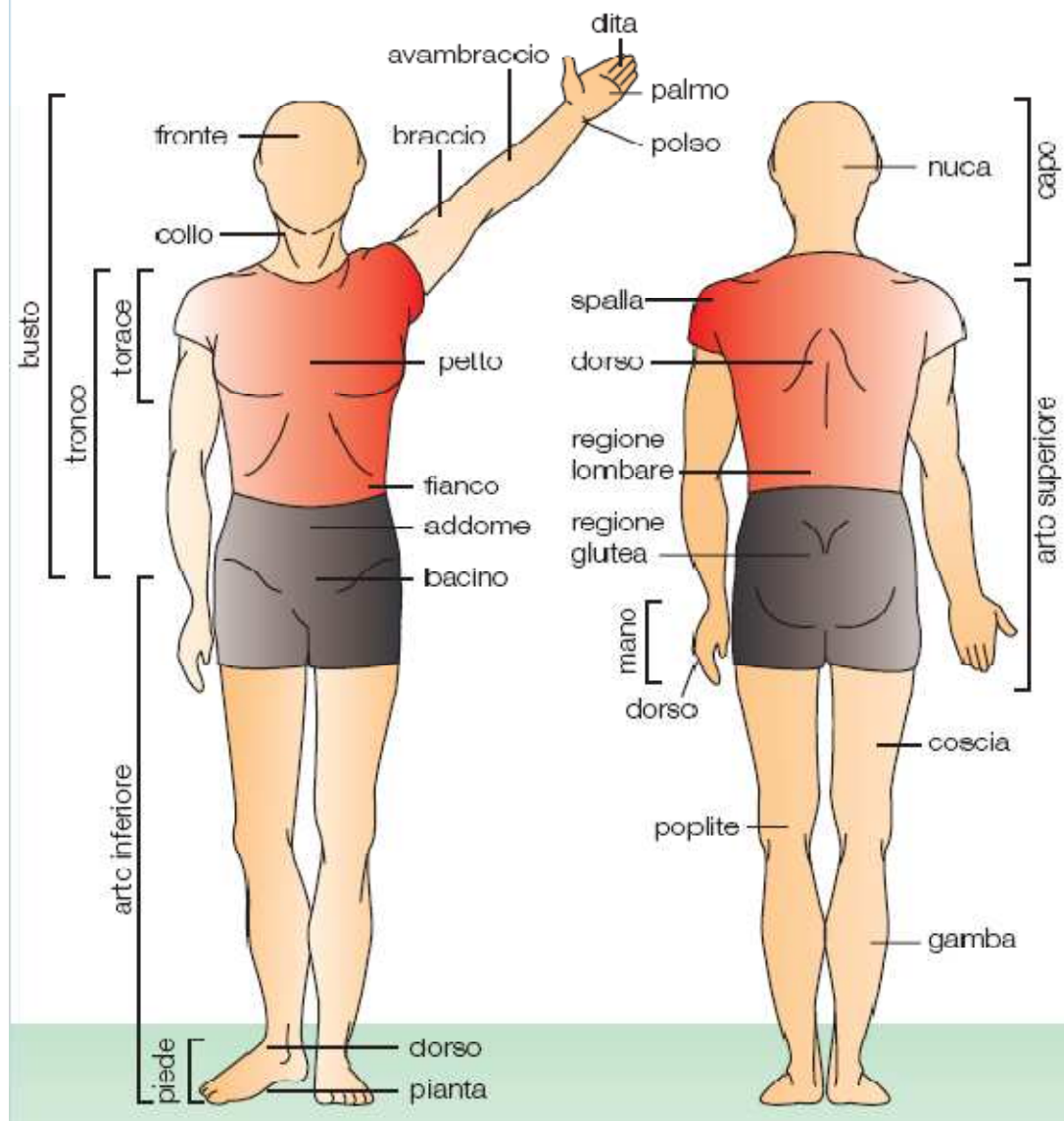




La terminologia specifica

Le parti del corpo



Le **attitudini** descrivono il rapporto che intercorre tra il centro di gravità del corpo e il mezzo di sostegno.



Attitudine di appoggio
(frontale o dorsale)



Attitudine di sospensione
(frontale, dorsale o laterale)



Attitudine di volo



L' **atteggiamento** è la figura che assume il corpo o parti di esso in funzione delle modificazioni che intervengono nei rapporti articolari.



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

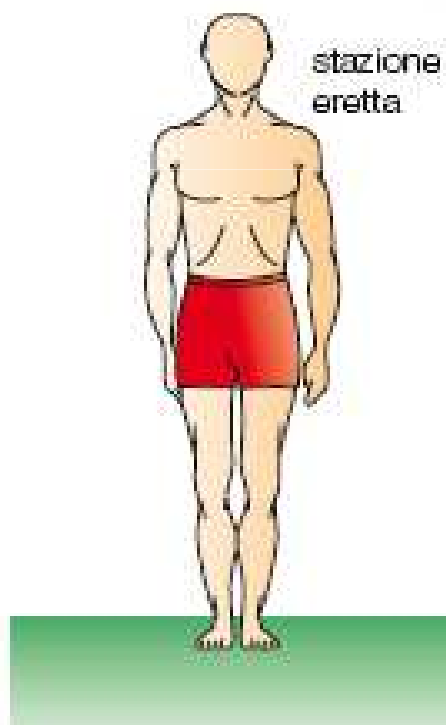
Si dice **atteggiamento lungo** quando i segmenti sono alla massima distanza tra loro.



Si dice **atteggiamento ruotato** o **torto** quando le parti del corpo risultano ruotate attorno al proprio asse longitudinale.



Le **posizioni fondamentali** descrivono le posizioni che il corpo assume in relazione all'ambiente. Sono definite dal rapporto tra attitudine e atteggiamento.

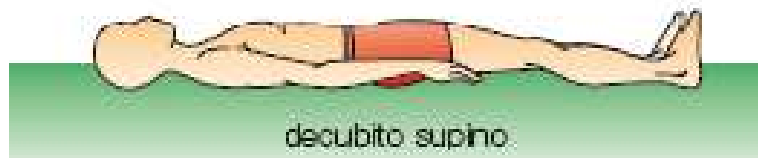


Stazione: Posizione del corpo in appoggio al suolo per mezzo dei soli arti inferiori, mantenuta per un periodo più o meno lungo.

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

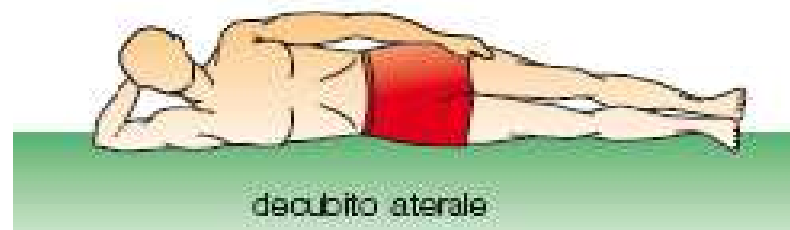


Decubito: è la posizione in cui il corpo è in appoggio totale su un piano, solitamente orizzontale.



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

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



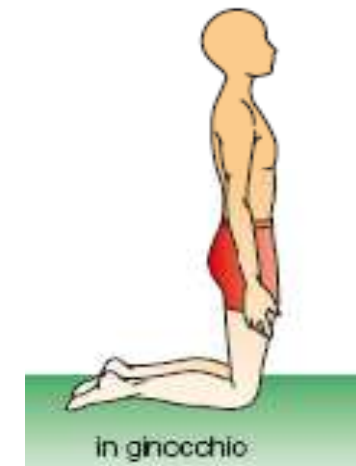
Decubito prono: la regione anteriore del corpo in appoggio (petto rivolto in basso).





Posizione seduta: il corpo è a contatto con l'attrezzo o col suolo con la regione glutea, busto eretto.

Posizione in ginocchio: le ginocchia unite appoggiano al suolo così come gli avampiedi. Il busto è eretto e in linea con le cosce.



Posizione di quadrupedia o carponi: è la posizione nella quale ci si regge sui quattro arti.





Massima raccolta: gli arti inferiori sono ravvicinati al massimo tra loro e la fronte prende contatto con le ginocchia.

Massima squadra: gli arti inferiori sono tesi e la fronte si avvicina alle ginocchia.



Corpo proteso avanti: il corpo poggia sulle braccia ritte e sui talloni con arti inferiori e busto allineati.

Corpo proteso dietro: il corpo poggia sulle braccia ritte e sugli avampiedi con arti inferiori e busto allineati.





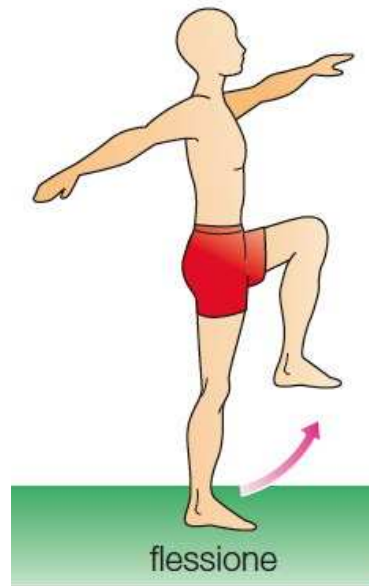
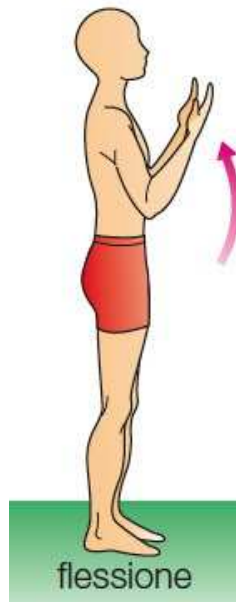
Abduzione: è l' allontanamento di un arto dall' asse longitudinale del corpo.



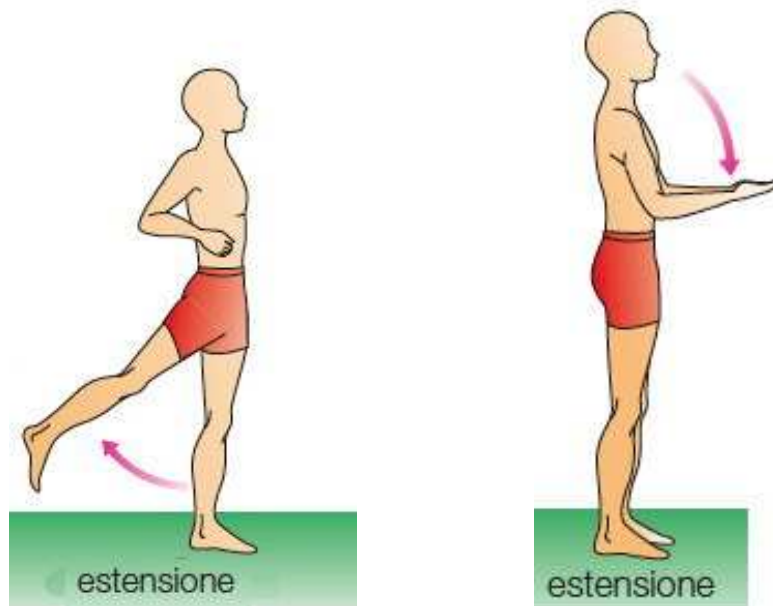
Adduzione: è l' avvicinamento di un arto all' asse longitudinale del corpo.



Flessione: è il passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento lungo a un atteggiamento breve.
Se riferito agli arti si intende che questi **non** sono in appoggio al suolo.



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





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



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



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





Piegamento: è il passaggio degli arti, in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani o dei piedi, da un atteggiamento lungo a un atteggiamento breve.





Oscillazione: è il movimento pendolare di tutto o di parti del corpo, in atteggiamento lungo.



Circondazione: è il passaggio diretto e successivo di una parte del corpo per quattro direzioni diametralmente opposte che in questo modo descrive un cerchio.
È il movimento rotatorio di un arto attorno alla propria articolazione che si ottiene dalla combinazione dei movimenti di flessione, estensione, abduzione e adduzione.

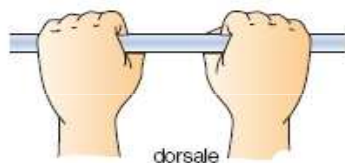


L' **impugnatura** è il modo di prendere contatto con l'attrezzo, con una o entrambe le mani, in maniera solida.

Lo spazio che intercorre tra le prese con l'attrezzo viene definito passo.



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



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



Impugnatura ad anello.



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

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

