



**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI VERONA - FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**

Insegnamento di:

**DIDATTICA DELLE ATTIVITA' MOTORIE 1^ PARTE :
“ GINNASTICA EDUCATIVA ”**

ANNO ACCADEMICO 2006- 2007

Prof. Adriano Bertoldi

GLOSSARIO DEI MOVIMENTI GINNASTICI E SPORTIVI

Terminologia riferita alle posizioni e ai movimenti del corpo

Testo di Stelvio Beraldo

Abbassare/Abbassamento. Movimento lento degli arti dall'alto verso il basso senza che cambi il loro atteggiamento. Verso il bacino per gli arti superiori, verso il suolo per quelli inferiori. Fa parte dei principali movimenti ginnastici compiuti dal corpo. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Abdurre/Abduzione. Allontanamento degli arti dall'asse longitudinale del corpo. Vedi anche "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia".

Abilità. Azione, o serie di azioni, rese efficaci in relazione ad un obiettivo prefissato, grazie ad un ottimale apporto tra apprendimento e rendimento. Viene definita anche con il termine di "Coordinazione" o "Capacità Coordinative".

Accelerare/Accelerazione. Variazione di velocità nell'unità di tempo.

Aciclico. Movimento o successione di movimenti caratterizzati da una struttura dal ciclo non regolari (es.: lancio di un attrezzo).

A contatto. Quando una regione qualsiasi del corpo tocca un determinato attrezzo.

Acromio-clavicolare. Articolazione della spalla. Vedi anche "Articolazioni".

Addome. Regione anteriore del corpo compresa tra il diaframma, che la separa dal torace e il bacino. Vedi anche "Corpo".

Addurre/Adduzione. Avvicinamento degli arti all'asse longitudinale del corpo, in direzione laterale. Vedi anche "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia".

Affondo. Posizione derivata riferita agli arti inferiori in atteggiamento breve e semibreve, consiste nello spostamento in avanti, lateralmente o indietro del corpo 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. Vedi anche "Posizione".

A ginocchio. Posizione fondamentale ove il corpo è in appoggio al suolo con uno o entrambi i ginocchi, busto eretto. Vedi anche "Posizione".

Agonista. Definizione relativa al muscolo che effettua il movimento. Vedi anche "Muscolo".

Al di là. Collocazione del corpo rispetto ad un attrezzo ove la fronte è rivolta verso quest'ultimo. Vedi anche "Ubicazione".

Al di qua. Collocazione del corpo rispetto ad un attrezzo ove il dorso è rivolto verso quest'ultimo. Vedi anche "Ubicazione".

Allineamento. Disposizione dei segmenti del corpo su una stessa linea.

Allungo. Accelerazione relativa alla corsa.

Alternare/Alternato. Intervento di un segmento del corpo mentre un altro sta ancora terminando il movimento.

Alto. Posizioni assunte o movimenti eseguiti in direzione della parte alta dell'asse longitudinale del corpo.

Anca. Vedi "Coxo-femorale".

Andata. È il primo tempo dell'esecuzione di un movimento semplice. Vedi anche "Esercizio".

Andatura. Movimento ginnastico particolare del corpo che definisce un modo particolare di procedere. Generalmente è costituita da una successione di passi, di salti o balzi anche combinati con movimenti dei vari segmenti del corpo. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Antagonista. Definizione relativa al muscolo che effettua il movimento opposto a quello agonista. Vedi anche "Muscolo".

Anteporre/Anteposizione. Portare avanti un braccio sul piano sagittale. Vedi anche "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia".

Apice. Punto più sporgente di una regione del corpo.

Appoggio. Attitudine ove il centro di gravità si trova al di sopra del mezzo di sostegno ed il corpo è sostenuto (presa) da uno o più segmenti. Vedi anche "Attitudine".

Aprire. Allontanamento lento e reciproco di due segmenti omologhi del corpo. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Arco. Atteggiamento combinato ove il capo viene avvicinato alla regione glutea mentre gli arti inferiori, mantenuti in atteggiamento lungo, vengono avvicinati al capo. Vedi anche "Atteggiamento".

Arco plantare. Detto anche volta plantare, è la concavità fisiologica della superficie plantare del piede.

A ritroso. Andatura o traslocazione in direzione della regione dorsale del corpo.

Arrampicare/Arrampicata. Azione del salire riferita principalmente al palco di salita (pertica, fune, ecc.). Può essere eseguita in varie modalità: con azione simultanea degli arti superiori e inferiori, con i soli arti superiori, con atteggiamento a squadra, ecc.

Articolazione. Connessione tra due o più segmenti scheletrici.

Le ARTICOLAZIONI DEL BUSTO (escluso il capo) sono:

- *Articolazione occipito-atlantoidea:* congiunge l'osso occipitale e la prima vertebra cervicale (atlante). è l'elemento di congiunzione del capo con il collo.
- *Articolazione atlanto-epistrofea:* congiunge la prima vertebra cervicale (atlante) e la seconda (epistrofeo).
- *Articolazioni della colonna vertebrale (intervertebrali):* congiungono le vertebre unendole le une con le altre.
- *Articolazioni vertebro-costali:* uniscono le vertebre alla colonna vertebrale e sono interposte tra le estremità posteriori delle costole e le vertebre.
- *Articolazioni costo-sternali (o condrosternali):* congiungono le prime sette costole con lo sterno. Sono interposte tra le estremità anteriori delle cartilagini costali ed i margini laterali dello sterno.

Le ARTICOLAZIONI DEGLI ARTI SUPERIORI sono:

- *Complesso articolare della spalla:*
 - articolazione sterno-clavicolare: unisce la clavicola allo sterno;
 - articolazione acromio-clavicolare: congiunge l'estremità laterale della clavicola con la scapola;
 - articolazione scapolo-omerale: unisce il braccio alla spalla attraverso la scapola e la clavicola.
- *Articolazione del gomito (o omero-radio-ulnare):* congiunge l'avambraccio con il braccio.
- *Articolazione radio-ulnare superiore e radio ulnare inferiore:* unisce il radio e l'ulna rispettivamente in corrispondenza del gomito e del polso.
- *Articolazione del polso (o radio-carpica):* congiunge la mano con l'avambraccio.
- *Articolazioni proprie della mano:* interessano le ossa del carpo, metacarpo e le falangi.

Le ARTICOLAZIONI DEGLI ARTI INFERIORI sono:

- *Articolazione dell'anca (o coxo-femorale):* congiunge la coscia con l'anca.
- *Articolazione del ginocchio (o femuro-rotuleo-tibiale):* unisce la gamba alla coscia.
- *Articolazione peroneo-tibiale superiore e peroneo-tibiale inferiore:* congiunge il perone e la tibia rispettivamente in corrispondenza del ginocchio e della caviglia.
- *Articolazione della caviglia (o tibio-tarsica o tibio-peroneo-astraglica):* congiunge il piede con la gamba.
 - *Articolazioni proprie del piede:* interessano le ossa del tarso, metatarso e falangi.

Arto. Gli arti superiori (braccio, avambraccio e mano) e quelli inferiori (coscia, gamba e piede) insieme al busto costituiscono il corpo. Vedi anche "Corpo".

Ascella. Regione del corpo, a forma concava, situata al di sotto dell'articolazione della spalla.

Asimmetrica. Posizione o atteggiamento che determina figure differenti nei due emicorpi (destro e sinistro).

Asse. Con riferimento al corpo umano in stazione eretta, si dicono assi o assi cardinali le tre rette immaginarie considerate come segue:

- *Asse longitudinale o verticale:* perpendicolare al suolo, congiunge il vertice del capo al punto in cui si incontrano i talloni.
- *Asse trasversale:* parallelo al suolo, congiunge gli apici delle spalle (acromion).
- *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.

Analogamente si considerano poi gli assi concernenti le diverse regioni o segmenti del corpo.

Assecondare. Effettuazione di movimenti secondari utili a favorire l'esecuzione del movimento principale.

Astragalo. Insieme ad altre sette ossa compone la regione del piede denominata tarso. Vedi anche "Scheletro".

Atlanto-epistrofea. Articolazione che congiunge la prima vertebra cervicale (atlante) e la seconda (epistrofeo). Vedi anche "Articolazioni".

Atteggiamento. Nome della figura assunta dal corpo o parti di esso, indipendentemente dall'ambiente circostante, ed in conseguenza delle modificazioni che intervengono nei rapporti articolari.

Gli ATTEGGIAMENTI DEL BUSTO possono essere:

- *atteggiamento lungo*: il vertice del capo è alla massima distanza dal bacino;
- *atteggiamento breve*: il vertice del capo è alla minima distanza dal bacino;
- *atteggiamento ruotato o torto*: le componenti anatomiche risultano ruotate attorno al proprio asse longitudinale.

Gli ATTEGGIAMENTI DEGLI ARTI possono essere:

- *atteggiamento lungo*: i segmenti sono alla massima distanza tra loro;
- *atteggiamento breve*: i segmenti sono alla minima distanza tra loro;
- *atteggiamento semibreve*: i segmenti sono a distanza intermedia tra loro;
- *atteggiamento ruotato o torto*: i segmenti compiono una frazione di giro attorno al loro asse longitudinale (nel caso del solo *avambraccio* si definisce torsione).

Quando uno o più atteggiamenti coinvolgono contemporaneamente due o più segmenti del corpo, si definiscono COMBINATI. I più comuni sono:

- *atteggiamento tipo*: posizione di stazione eretta, talloni uniti e braccia lungo i fianchi;
- *atteggiamento ruotato o torto*: i vari segmenti del corpo risultano ruotati attorno al proprio asse longitudinale;
- *atteggiamento ad arco*: il capo viene avvicinato alla regione glutea mentre gli arti inferiori, mantenuti in atteggiamento lungo, vengono avvicinati al tronco;
- *atteggiamento a ginocchio*: busto in atteggiamento lungo, cosce in linea col busto, gambe a 90° rispetto alle cosce;
- *atteggiamento a raccolta*: i segmenti degli arti inferiori sono ravvicinati al massimo tra loro e il busto che rimane in atteggiamento lungo. È *massima* quando anche il busto è in atteggiamento breve e la fronte prende contatto con le ginocchia;
- *atteggiamento a squadra*: 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.

Attenti. Posizione che si assume con punte dei piedi divaricate di circa 60°, gambe ritte, busto eretto, ventre retratto, spalle dietro-basse, braccia tese in basso, palme delle mani a contatto con la regione esterna delle cosce, pollici addotti, collo e mento spinti dietro, bocca chiusa, sguardo in avanti.

Attitudine. Rapporto intercorrente tra il centro di gravità del corpo ed il mezzo di sostegno (presa).

Le attitudini possono presentarsi come:

- *Attitudine di appoggio*: il centro di gravità si trova al di sopra del mezzo di sostegno ed il corpo è sostenuto da uno o più segmenti. Può essere:
 - *appoggio frontale*: l'appoggio è davanti al corpo;
 - *appoggio dorsale*: l'appoggio è dietro al corpo.Può anche essere riferito a parti del corpo che poggiano a terra.
- *Attitudine di sospensione*: 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.
- *Attitudine di volo*: corpo librato in aria, senza sostegni.

- *Attitudine neutra*: il centro di gravità si trova allo stesso livello del mezzo di sostegno.
- *Attitudine combinata*: attitudine contemporanea di appoggio e di sospensione. Può essere:
 - *di doppio appoggio*: il centro di gravità del corpo si trova al di sopra del sostegno ed è sostenuto da due parti del corpo non omologhe;
 - *di doppia sospensione*: il centro di gravità del corpo si trova al di sotto del sostegno ed è sostenuto da due parti del corpo non omologhe;
 - *mista*: contemporanea attitudine di appoggio e sospensione. A seconda della prevalenza (saldezza di un sostegno) dell'uno o dell'altra si ha *l'appoggio misto* o la *sospensione mista*.

Attivo. Movimento ove il corpo è soggetto dello stesso. Vedi anche "Movimento".

Avambraccio. Segmento dell'arto superiore compresa tra il braccio e la mano. Vedi anche "Corpo".

Avampiede. Parte anteriore del piede formata dal metatarso e dalle falangi.

Avanti. Posizione o movimento del corpo, secondo l'asse sagittale, in direzione frontale.

Avanzare/Avanzamento. Il procedere nel senso della direzione frontale.

Avvitamento. Rotazione del corpo intorno al proprio asse longitudinale durante la fase di volo.

Azioni ginnastiche. Definiscono i principali movimenti ginnastici compiuti dal corpo. Vedi "Movimenti ginnastici".

Bacino. Detto anche cintura pelvica, è la regione del busto situata al disotto dell'addome, compresa tra le ossa iliache e il tratto sacro-coccigeo della colonna vertebrale. Vedi anche "Corpo" e "Scheletro".

Balzare/Balzo. Movimento ginnastico particolare del corpo con azione di uno o di entrambi gli arti inferiori con breve fase di volo. Il corpo descrive una parabola con prevalenza verso l'alto. Si articola in tre fasi: stacco, volo e arrivo. Solitamente l'esecuzione prevede più balzi in successione. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Basso. Posizioni assunte o movimenti eseguiti in direzione della parte bassa dell'asse longitudinale del corpo.

Battuta. Ultimo appoggio che conclude la rincorsa per dare avvio ad un salto (stacco). Può essere eseguita con un solo piede o con entrambi (piedi pari).

Bilanciare. Far oscillare un segmento del corpo in modo tale da influire sull'articolazione, senza che intervengano i muscoli motori particolari.

Braccio. Segmento dell'arto superiore compresa tra la spalla e l'avambraccio. Vedi anche "Corpo".

Brachiale: Presa effettuata con la parte interna del braccio. Vedi anche "Prese".

Breve. Atteggiamento dei vari segmenti del corpo quando questi sono alla minima distanza tra di loro. Vedi anche "Atteggiamento".

Busto. Parte del corpo compresa tra il vertice del capo e la parte inferiore del bacino, arti superiori esclusi. Vedi anche "Corpo".

Cadenza. Numero dei tempi di un esercizio, tutti di uguale durata, che convenzionalmente sono contenuti in un minuto primo.

Caduta. Fase di arrivo a terra dopo un salto.

Calcagno. Insieme ad altre sette ossa costituisce il tarso. Forma la protuberanza del tallone. Vedi anche "Scheletro".

Calistenica. Vedi "Ginnastica".

Camminare. Modo naturale di procedere in direzioni varie, indicate o no, per mezzo di passi non soggetti ad alcuna prescrizione speciale: cadenza, lunghezza, ecc.

Candela. Posizione del corpo in appoggio al suolo con le braccia, le spalle e la regione occipitale. Il busto e gli arti inferiori sono distesi verso l'alto.

Capo. Estremità superiore del corpo articolata con il collo. Vedi anche "Corpo".

Capovolgere. Costituisce uno dei principali movimenti ginnastici compiuti dal corpo. Consiste in una rotazione del corpo, ordinariamente di 180°, attorno all'asse trasversale o a quello longitudinale. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Capovolta/o. Può essere riferito a:

- *rotolamento del corpo* sul terreno, o su di un attrezzo, sul piano sagittale, poggiando in successione varie parti del corpo. Può essere eseguito in avanti e indietro ed avere inizio da diverse posizioni del corpo: dalla stazione eretta, dalla raccolta, dalla verticale, ecc.;
- *posizione* ove i principali rapporti dell'asse longitudinale del corpo con il suolo o con l'attrezzo sono con i piedi in su e il capo in giù.

Capriola. Vedi "Capovolta".

Cardinali. Vedi "Asse" e "Piano".

Caricamento. Piegamento parziale dei segmenti del corpo e rapida azione di estensione-spinta. È un movimento tipico dell'azione pliometrica dei muscoli.

Carpio. Regione della mano compresa tra l'articolazione del polso e il metacarpo. Si compone di otto ossa. Vedi anche "Scheletro".

Carponi. Posizione nella quale ci si regge sui quattro arti. Può anche riferirsi al movimento (andatura carponi).

Caudale. Verso il coccige, verso il basso.

Cavalcioni. Appoggio del pube sull'attrezzo che è posto tra le cosce.

Caviglia. Articolazione che congiunge il piede con la gamba. Vedi anche "Articolazioni".

Cervicale. Segmento della colonna vertebrale composto da sette vertebre e compreso tra il capo e la prima vertebra dorsale. Vedi anche "Scheletro".

Chiudere. Uno dei principali movimenti ginnastico del corpo. Consiste nell'avvicinamento lento e reciproco di due segmenti omologhi del corpo. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Ciclico. Successione di movimenti caratterizzata da una struttura dal ciclo regolare (es.: corsa).

Cinto toracico. Regione del busto che collega gli arti superiori e il tronco. Vedi anche "Scheletro".

Cintura pelvica. Vedi "Bacino".

Circondurre/Circonduzione. Uno dei principali movimenti ginnastici compiuti dal corpo. Consiste nel passaggio diretto e successivo di della parte libera di un segmento del corpo per quattro direzioni diametralmente opposte, in modo che l'estremità distale del segmento descriva un cerchio. Se compie semicerchi viene detta *Semicirconduzione*. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Clavicola. "Osso del cinto toracico articolato tra la parte alta dello sterno e l'acromion della scapola. Vedi anche Scheletro".

Coccige. Piccolo osso costituito dalla fusione di quattro o cinque vertebre articolato con il sacro. Vedi anche "Scheletro".

Coccigeo. Tratto della colonna vertebrale formato dal coccige.

Collegare/Collegamento. Movimento che lega due movimenti principali.

Collo. Regione del corpo che collega il capo con il tronco. Vedi anche "Corpo".

Colonna vertebrale. Insieme delle vertebre incolonnate lungo la linea mediana posteriore tra il capo ed il bacino. La colonna vertebrale (o rachide) si suddivide in segmenti relativi alla regione del corpo che attraversano. Vedi anche "Scheletro".

Comando. Riferito alla ginnastica è l'ordine che si impartisce per avviare o arrestare l'esecuzione di un determinato movimento.

Combinare/Combinazione. L'insieme dei movimenti (o esercizi nella combinazione) collegati tra loro secondo un determinato rapporto di tempo, in relazione ad un fine prestabilito. Le combinazioni più comuni sono simultanee, successive, alternate.

Combinata/o. Può essere riferita/o a:

- *esercizio o movimento ginnastico* eseguito contemporaneamente da due o più segmenti del corpo. Vedi anche "Esercizio" e "Movimenti ginnastici".
- *atteggiamento del corpo* ove uno o più atteggiamenti coinvolgono contemporaneamente uno o più segmenti del corpo. Vedi anche "Atteggiamento";
- *attitudine*, ovvero rapporto intercorrente tra il centro di gravità del corpo ed il mezzo di sostegno, ove si presenta la contemporanea attitudine di appoggio e di sospensione. Vedi anche "Attitudine".

Compensativa. Vedi "Ginnastica".

Composto. Esercizio o movimento ginnastico eseguito da un solo segmento del corpo con azione duplice (es.: elevazione e flessione di un braccio). Vedi anche "Esercizio" e "Movimenti ginnastici".

Condro-sternali. Vedi "Costo-sternali".

Contatto. Vedi "A contatto".

Continuità. Si riferisce ad una successione di movimenti eseguiti senza interruzione.

Contraffondo. Posizione derivata riferita agli arti inferiori in atteggiamento breve e semibreve, consiste nello spostamento in avanti, lateralmente o indietro solo degli arti inferiori con posizione asimmetrica degli stessi 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. Vedi anche "Posizione".

Controlaterale. Che appartiene all'altro emicorpo.

Contropiegata. Posizione derivata riferita agli arti inferiori ove si assume la 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*. Vedi anche "Posizione".

Conversione. Cambiamento di verso.

Coordinare/Coordinazione. Eseguire in maniera armonica e ordinata tutti gli elementi che compongono un esercizio.

Corpo. *Anatomicamente* viene definito come l'insieme delle strutture e degli organi che costituiscono la parte materiale dell'uomo, mentre nella *nomenclatura ginnastica* come parti esterne suddivise in busto e arti. Più precisamente, nella NOMENCLATURA GINNASTICA si distingue:

- **BUSTO:** parte del corpo tra il vertice del capo e la parte inferiore del bacino, arti superiori esclusi. Si suddivide in:
 - *capo:* estremità superiore del corpo articolata con il collo, di cui la *fronte (faccia)* è la parte anteriore (zona compresa tra la parte superiore della fronte e il margine inferiore della mandibola) e *l'occipite* la parte posteriore (zona compresa tra la parte superiore della fronte e la nuca);
 - *collo:* regione del corpo che collega il capo con il tronco. Anteriormente viene denominata *gola*, mentre posteriormente *nuca*;
 - *tronco:* si estende dalla base del collo alla parte inferiore del bacino, arti superiori esclusi. La *parte anteriore del tronco* si suddivide in:
 - *petto:* compreso tra la base del collo e la regione addominale;
 - *addome (regione anteriore):* compreso tra il diaframma, che lo separa dal torace, ed il bacino;
 - *bacino:* situato al disotto dell'addome, tra le ossa iliache e il tratto sacro-coccigeo della colonna vertebrale. Viene anche indicato col termine di cintura pelvica.

La *parte posteriore del tronco* si suddivide in:

- *dorso:* compreso tra la nuca e la regione lombare;
- *addome (regione lombare):* compresa tra il dorso e la regione glutea. Corrisponde alle vertebre lombari;
- *regione glutea.* determinata superiormente dalla regione lombare e inferiormente dall'articolazione del femore.

Petto e dorso costituiscono il *torace*, nella cui parte superiore si impianta il cingolo scapolo omerale.

La *parte laterale del tronco* è costituita dai *fianchi* che si estendono dall'ascella all'anca.

La regione anteriore, i fianchi e la regione lombare costituiscono *l'addome*.

La *parte superiore del tronco* è costituita dalla *spalla*, regione del corpo corrispondente all'articolazione tra il braccio ed il tronco.

- **ARTI:** vengono distinti in arti superiori e arti inferiori.

Gli *arti superiori* si suddividono in:

- *braccio:* compreso tra l'articolazione della spalla e quella del gomito;
- *avambraccio:* compreso tra l'articolazione del gomito e quella del polso;
- *mano:* estremità distale, inizia dall'articolazione del polso e termina con le dita. La superficie che si flette è detta *palma*, quella opposta *dorso*.

Gli *arti inferiori* si suddividono in:

- *coscia:* compresa tra l'articolazione dell'anca e quella del ginocchio;
- *gamba:* compresa tra l'articolazione del ginocchio e quella della caviglia;
- *piede:* estremità distale, inizia dall'articolazione della caviglia e termina con le dita. La regione inferiore è detta *pianta*, quella superiore *dorso*.

Corpo libero. Esecuzione di un esercizio senza attrezzi, indipendentemente dalla loro complessità o difficoltà. Vedi anche "Esercizio".

Corpo proteso. Posizione derivata riferita al corpo proteso in attitudine di doppio appoggio al suolo, in atteggiamento lungo e a braccia. Può essere:

- *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.

Vedi anche "Posizione".

Correggere/Correzione. Intervento dell'istruttore, spesso verbale, tendente a migliorare l'esecuzione di un esercizio.

Correre/Corsa. Particolare modalità di spostamento del corpo, caratterizzato da una fase di appoggio, estensione, spinta al suolo su un arto inferiore e poi sull'altro e da una fase intermedia di volo (fase aerea del passo di corsa). Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Correttiva. Vedi "Ginnastica".

Coscia. Segmento dell'arto inferiore compreso tra l'articolazione dell'anca e quella del ginocchio. Vedi anche "Corpo".

Costo-sternali. Articolazioni che congiungono le prime sette costole con lo sterno. Vedi anche "Articolazioni".

Coxo-femorale. Articolazione che congiunge la coscia con l'anca. Vedi anche "Articolazioni".

Craniale. verso il cranio, verso l'alto.

Deambulare/Deambulazione. Movimento ginnastico particolare del corpo che consiste nel procedere da un punto ad un altro mediante una successione di passi (camminare, marciare, ecc.). Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Decubito. Posizione fondamentale del corpo ove lo stesso è in appoggio totale su un 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.

Vedi anche "Posizione".

Diaframma. Muscolo impari che divide la cavità toracica da quella addominale.

Dietro. Posizione o movimento del corpo secondo l'asse sagittale, in direzione dorsale.

Digitale. Vedi "Presa".

Dimostrare/Dimostrazione. Esecuzione di un modello al fine di fornire un adeguato punto di riferimento per l'apprendimento tecnico.

Direzione. Segmento lungo il quale si procede o si muovono parti del corpo. Vedi anche "Movimento".

Discendere/Discesa. Ritorno a terra nella maniera prevista, dopo un esercizio di traslocazione verso l'alto.

Di seguito. Indicazione integrativa dell'avvertimento (comando) per la ripetizione continuata di un determinato esercizio.

Distale. Lontano dal punto di origine di un arto, verso il basso.

Distendere/Distensione. Passaggio lento di un intero arto, non in appoggio al suolo tramite il contatto delle mani o dei piedi, da un atteggiamento breve ad un atteggiamento lungo. Si riferisce essenzialmente allo spostamento di una resistenza esterna. Per distensione si intende anche l'allungamento di gruppi muscolari e strutture articolari.

Divaricare. Uno dei principali movimenti ginnastici compiuti dal corpo che consiste nell'allontanamento simultaneo dall'asse longitudinale degli arti inferiori in direzioni opposte. Può avvenire sul piano frontale e su quello sagittale. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Divaricata. Posizione normalmente riferita alle dita o alle gambe quando i segmenti omologhi risultano allontanati tra di loro. Vedi anche "Posizione".

Doppia sospensione. Attitudine combinata ove il centro di gravità del corpo si trova al di sotto del sostegno ed è sostenuto da due parti del corpo non omologhe. Vedi anche "Attitudine".

Doppio appoggio. Attitudine combinata ove il centro di gravità del corpo si trova al di sopra del sostegno ed è sostenuto da due parti del corpo non omologhe. Vedi anche "Attitudine".

Dorsale. Può essere riferito allo:

- *scheletro* se indica il tratto della colonna vertebrale composto da dodici vertebre e compreso tra la settima vertebra cervicale e la prima vertebra lombare. Vedi anche "Scheletro";
- *corpo* se indica la regione compresa tra la nuca e la regione lombare, arti superiori esclusi. Vedi anche "Corpo";
- *attitudine* se indica l'appoggio o la sospensione del corpo rispetto all'attrezzo. Vedi anche "Attitudine";
- *posizione* (vedi "Decubito");
- *piano* (vedi "Piano").

Dorso. Può essere riferito al:

- *tronco*: parte del corpo che si estende dalla base del collo alla regione lombare, arti superiori esclusi. Vedi anche "Corpo".
- *mano*: è la regione opposta alla palma;
- *piede*: è la regione opposta alla pianta.

Educativa. Vedi "Ginnastica".

Elastico. Movimento rapido che prevede la contrazione del muscolo in risposta ad un allungamento, al fine di riutilizzare l'energia elastica. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Elevare/Elevazione. Uno dei movimenti principali del corpo che consiste nel lento di un segmento del corpo dal basso verso l'alto. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Elevata. posizione riferita agli arti inferiori in atteggiamento lungo e consiste in una posizione asimmetrica nella quale l'arto inferiore raggiunge, in qualunque direzione, la massima altezza consentita dall'articolazione dell'anca. Vedi anche "Posizione".

Emicorpo. Una delle metà del corpo umano, diviso dal piano sagittale.

Eretta. Posizione fondamentale di attenti ove il mento è 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".

Escursione articolare. Ampiezza del movimento riferito ai limiti consentiti dall'articolazione interessata.

Esercizio. Successione di movimenti ginnastici tendente a raggiungere un determinato fine. I movimenti elementari di un esercizio sono:

- *andata*: è il primo tempo dell'esecuzione di un movimento semplice;
- *ritorno*: è il secondo tempo dell'esecuzione di un movimento semplice.

Gli esercizi ginnastici possono essere suddivisi in *semplici, composti o combinati* in relazione al fatto che venga interessata una sola parte del corpo, una sola parte del corpo con movimenti di diversa natura, due o più parti del corpo.

Gli esercizi ginnastici si possono classificare secondo i segmenti del corpo interessati.

Principalmente avremo:

- *esercizi per il capo*;
- *esercizi per il busto*;
- *esercizi per gli arti superiori*;
- *esercizi per gli arti inferiori*.

Inoltre *gli esercizi possono essere eseguiti*:

- *a corpo libero*: senza attrezzi, indipendentemente dalla loro complessità o difficoltà;
- *con piccoli attrezzi*: che l'atleta li muove per eseguire l'esercizio;
- *ai grandi attrezzi*: con l'atleta che si muove su di essi.

Espirare/Espirazione. Fase della respirazione in cui si espelle l'aria dai polmoni.

Estendere/Estensione. Passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento breve o ad un atteggiamento lungo. Se riferito agli arti si intende che questi non siano in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani e dei piedi. Vedi anche "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia" e "Movimenti ginnastici".

Eversione. Vedi "Pronazione".

Falangi. Segmenti ossei che compongono le dita della mano e del piede. Sono tre per ogni dito, rispettivamente falange, falangina, e falangetta. Fanno eccezione il pollice e l'alluce che ne hanno due. Vedi anche "Scheletro".

Falcata. Nell'azione di corsa è la distanza coperta da un piede dal momento dello stacco dal suolo al momento in cui va nuovamente in appoggio.

Femore. Osso lungo dell'arto inferiore che si articola tra l'osso iliaco, tibia e rotula. Vedi anche "Scheletro".

Femuro-rotuleo-tibiale. Articolazione del ginocchio che unisce la gamba alla coscia. Vedi anche "Articolazioni".

Fianchi. Parte laterale del tronco che si estende dall'ascella all'anca. Vedi anche "Corpo".

Fissatore. Definizione relativa al muscolo che blocca il segmento scheletrico attorno al quale si muove il segmento azionato dal muscolo agonista. Vedi anche "Muscolo".

Flessa/o. Posizione riferita ad un segmento del corpo in generale quando questo si trova in attitudine di sospensione, di volo o neutra e in atteggiamento breve. Vedi anche "Posizione".

Flettere/Flessione. Uno dei principali movimenti ginnastici che consiste nel passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento lungo ad un atteggiamento breve. Se riferito agli arti si intende che questi non siano in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani e dei piedi. Vedi anche "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia" e "Movimenti ginnastici".

Flic-flac. Vedi "Ribaltata".

Framezzo. Può essere riferito a:

- *posizione* riferita al corpo proteso in attitudine di doppio appoggio al suolo, in atteggiamento breve e a braccia ritte con una o ambedue le gambe fra le braccia ritte. Vedi anche "Posizione". Si riferisce anche al passaggio del corpo tra le braccia (es. da proteso dietro a proteso avanti);
- *ubicazione* del corpo rispetto ad un attrezzo ove il corpo, o un suo segmento, è posto fra due parti dell'attrezzo. Vedi anche "Ubicazione".

Frontale. Può essere riferito a:

- *attitudine* quando questa è riferita all'appoggio o alla sospensione del corpo rispetto ad un attrezzo se quest'ultimo si pone davanti al corpo. Vedi anche "Attitudine";
- *piano frontale*, detto anche longitudinale e 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*. Vedi anche "Piano".

Fronte. Parte anteriore del capo (faccia) compresa tra la parte superiore della fronte e il margine inferiore della mandibola. Vedi anche "Corpo".

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). Vedi anche "Scheletro".

Gamba. Segmento dell'arto inferiore compreso tra l'articolazione del ginocchio e quella della caviglia. Vedi anche "Corpo".

Gettare/Getto. Movimento del braccio, o di ambedue le braccia, volto a scagliare un attrezzo passando da un atteggiamento breve ad un atteggiamento lungo.

Ginnastica. Definisce tutti i movimenti che hanno lo scopo di raggiungere un determinato fine (educativo, igienico, fisiologico, ecc.).

La ginnastica si distingue in (principali modalità di espressione):

- *ginnastica calistenica*: si prefigge obiettivi essenzialmente estetici;
- *ginnastica compensativa*: si propone di evitare l'insorgere di disarmonie estetiche e funzionali derivanti dallo squilibrio nell'uso eccessivo di alcuni muscoli del corpo rispetto ad altri, specialmente nelle esercitazioni asimmetriche;
- *ginnastica correttiva*: si pone l'obiettivo di correggere i paramorfismi, ovvero le alterazioni di sviluppo e assestamento strutturale, acquisiti e non congeniti;
- *ginnastica educativa*: promuove, attraverso varie attività del corpo, lo sviluppo ed il perfezionamento fisico e psichico dell'uomo durante le complesse modificazioni proprie del periodo evolutivo fino alla pubertà;
- *ginnastica medica*: tende a correggere e migliorare difetti funzionali, anomalie costituzionali, disarmonie morfologiche e funzionali dovute a squilibri nella crescita e ad altre particolari condizioni di vita;
- *ginnastica preatletica (preatletica o preatletismo)*: tende alla formazione atletica con obiettivo il risultato sportivo. Si distingue in:
 - *ginnastica preatletica generale (o preatletismo generale)*: comprende tutte le forme di allenamento tendenti a conferire una migliore condizione organica e muscolare generale;

- *ginnastica preatletica specifica (o preatletismo specifico)*: fase successiva, ove le forme allenanti sono selezionate in funzione della disciplina praticata e quindi hanno, come obiettivo, la costruzione e il miglioramento delle abilità motorie sportive;
- *ginnastica scolastica*: è la ginnastica educativa proposta nella scuola.

Ginocchio. Può essere riferito a:

- *articolazione*, detta anche femuro-rotuleo-tibiale, che unisce la gamba alla coscia. Vedi anche "Articolazioni";
- *posizione* (vedi "A ginocchio" e "In ginocchio").

Glutea/i. Vedi "Regione glutea".

Gomito. Articolazione degli arti superiori che congiunge l'avambraccio con il braccio. Vedi anche "Articolazioni".

Graduare/Gradualità. Progressione di difficoltà degli esercizi.

Iliache. Ossa che, articolate con il sacro, formano il complesso osseo del bacino. Vedi anche "Scheletro".

Impugnare/Impugnatura. Modo di prendere contatto con l'attrezzo, con una o con ambe le mani, in maniera solida.

Lo spazio intercorrente tra due contatti con l'attrezzo (presa) viene definito *passo*.

Le IMPUGNATURE PIU' COMUNI sono:

- *impugnatura a mano piena*: le dita e la palma della mano avvolgono l'attrezzo. È la più utilizzata negli esercizi di *preparazione atletica con attrezzi*, solitamente impugnatura di una sbarra di un bilanciere o di manubri. Si distingue in:
 - *impugnatura a pollici infuori (o supina o sotto o palmare)*. Ambedue i pollici risultano esterni all'impugnatura;
 - *impugnatura a pollici indentro (o prona o sopra o dorsale)*. Ambedue i pollici risultano interni all'impugnatura;
- *impugnatura digitale (o con le sole dita)*: effettuata dalle sole dita escludendo la palma;
- *impugnatura ad anello*: effettuata soltanto dal pollice e dall'indice (si riscontra per lo più in alcuni esercizi con la clava);
- *impugnatura a pollici corrispondenti (o mista)*: i pollici risultano uno interno e l'altro esterno all'impugnatura (a destra o a sinistra);
- *impugnatura a pollice unito*: il pollice è accostato all'indice.
- *impugnatura a pollice opposto*: il pollice è contrapposto alle altre dita;
- *impugnatura prona a gancio*: l'attrezzo, in questo caso il bilanciere per la Pesistica, viene avvolto prima dal pollice e poi dalle rimanenti dita, in modo che l'indice ed il medio si pongano sopra il pollice. Questo garantisce una presa salda utile ad esprimere l'accelerazione necessaria per portare l'attrezzo da terra in alto con il completamento della traiettoria prevista.

In alto. Posizione riferita agli arti superiori e a quelli inferiori del corpo quando le braccia e le cosce sono parallele all'asse longitudinale, le prime in direzione del capo. Vedi anche "Posizione".

In basso. Posizione riferita agli arti superiori e a quelli inferiori del corpo quando le braccia e le cosce sono parallele all'asse longitudinale, le prime in direzione del bacino e le seconde del suolo. Vedi anche "Posizione".

Inclinare/Inclinazione. Uno dei principali movimenti ginnastici compiuti dal corpo, solitamente riferito al tronco, che si sposta mantenendo l'atteggiamento lungo, dalla posizione eretta alla posizione intermedia rispetto all'orizzontale, nelle varie direzioni. Vedi anche "Movimenti ginnastici" e "Movimenti del corpo riferiti all'anatomia".

Inclinato. Rapporto dell'asse longitudinale del corpo con il suolo o con l'attrezzo caratterizzato da quelle posizioni in cui l'asse longitudinale del corpo forma un angolo acuto con l'attrezzo o con il suolo. Vedi anche "Posizione".

Incrociare/Incrociato. Può essere riferito a:

- *movimento* ginnastico compiuti dal corpo in cui gli arti omologhi si sovrappongono. Vedi anche "Movimenti ginnastici".
- *posizione* delle cosce in reciproco rapporto quando risultano l'una sovrapposta all'altra. Vedi anche "Posizione".

Indentro. Posizione o movimento del corpo, secondo l'asse trasversale, in direzione mediale.

Indietro. Posizione o movimento del corpo, secondo l'asse sagittale, in direzione del dorso.

Infuori. Posizione o movimento del corpo, secondo l'asse trasversale, in direzione laterale.

In ginocchio. Posizione riferita agli arti inferiori in atteggiamento breve e semibreve ove le ginocchia unite poggiano 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. Vedi anche "Posizione".

In giù. Movimento del corpo nella direzione verso il suolo.

In linea. Disposizione di segmenti del corpo sul prolungamento di altri.

Inspirare/Inspirazione. Fase della respirazione in cui si immette l'aria nei polmoni.

Intervertebrale. Articolazione che congiunge una vertebra all'altra. Vedi anche "Articolazioni".

Inversione. Vedi "Supinazione".

Iperestendere/Iperestensione. Estensione che sfrutta la massima escursione concessa dall'articolazione.

Lanciare/Lancio. Movimento del braccio o di ambedue le braccia che scagliano un attrezzo conservando durante tutta l'escursione un atteggiamento lungo.

Laterale. Può essere riferito a:

- *attitudine* se indica l'appoggio o la sospensione del corpo rispetto all'attrezzo. Vedi anche "Attitudine";
- *movimento* verso destra o verso sinistra secondo l'asse trasversale. Vedi anche "Movimento";
- *posizione* (vedi "Decubito").

Lato. Parte laterale, destra o sinistra, di un attrezzo o del corpo.

Lento. Modalità con la quale viene eseguito un movimento quando risulta fluente e controllato. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Locomozione. Vedi "Deambulazione".

Lombare. Segmento della colonna vertebrale composto da cinque vertebre e compreso tra la dodicesima vertebra cervicale e la prima vertebra lombare del tratto coccigeo. Vedi anche "Scheletro" e "Regione lombare".

Longitudinale. Vedi "Asse" e "Piano".

Lungo. Atteggiamento dei vari segmenti del corpo quando questi sono alla massima distanza tra di loro. Vedi anche "Atteggiamento".

Malleoli. Le due prominenze ossee situate al di sopra della caviglia. Quello interno è formato dall'osso della tibia, quello esterno dal perone.

Mano. Può essere riferita al:

- *carpo* ove costituisce l'estremità distale degli arti superiori, inizia dall'articolazione del polso e termina con le dita. La superficie che si flette è detta *palma*, quella opposta *dorso*. Vedi anche "Corpo";
- *articolazione* propria della mano che interessa le ossa del carpo, metacarpo e falangi. Vedi anche "Articolazioni".

Marciare/Marcia. Locomozione che non prevede l'effettuazione di una fase aerea (attitudine di volo).

Massima raccolta. Vedi "Raccolta".

Mediale. Nella parte centrale dal punto di origine di un arto.

Mediano. Vedi "Piano".

Medica. Vedi "Ginnastica".

Mento. Regione inferiore della faccia, costituita anteriormente dall'arco mandibolare.

Metacarpo. Regione della mano che congiunge il carpo alle falangi. Vedi anche "Scheletro".

Metatarso. Regione del piede che congiunge il tarso alle falangi. Vedi anche "Scheletro".

Mista. Attitudine combinata di contemporaneo appoggio e sospensione ove a seconda della prevalenza (saldezza di un sostegno) dell'una o dell'altra si ha *l'appoggio misto* o *la sospensione mista*. Vedi anche "Attitudine".

Molleggiare/Molleggio. Movimento ginnastico particolare del corpo con azione elastica e ritmica degli arti, integrata dalla partecipazione di tutto il corpo, nella quale al piegamento succede l'estensione e viceversa. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Movimenti del corpo riferiti all'anatomia. Per le definizioni vedi le singole voci:

- *capo*: flessione in avanti, inclinazione indietro con iperestensione del rachide cervicale, inclinazione a destra e a sinistra, rotazione a destra e a sinistra;
- *tronco*: flessione, estensione e iperestensione, inclinazione o flessione laterale a destra e a sinistra, rotazione a destra e a sinistra;
- *spalla*: elevazione, abbassamento o depressione, spalla indietro o retroposizione, spalla avanti o anteposizione;
- *braccio*: in avanti (fino a 60° circa anteposizione), in avanti alto o flessione, indietro (fino a 45° circa retroposizione) o estensione, infuori o abduzione, infuori alto o elevazione, in basso o adduzione, indentro sul piano frontale, indentro sul piano trasversale, infuori sul piano trasversale, rotazione esterna, rotazione interna;
- *avambraccio*: flessione, estensione, pronazione o rotazione interna, supinazione o rotazione esterna;
- *polso e mano*: flessione, estensione, abduzione, adduzione;
- *dita della mano*: flessione, estensione, abduzione, adduzione. Il *pollice* compie movimenti di flessione, estensione, abduzione, adduzione e opposizione;
- *coscia e anca*: flessione, estensione, abduzione, adduzione, rotazione interna, rotazione esterna;
- *gamba*: flessione, estensione;
- *piede*: flessione dorsale, flessione plantare o estensione, rotazione interna o supinazione o inversione, rotazione esterna o pronazione o eversione.

Movimenti ginnastici. Sono quelli che hanno significato e rilevanza nella ginnastica stessa. I movimenti ginnastici, a seconda se interessano una sola parte del corpo, una sola parte del corpo con altri movimenti di diversa natura, due o più parti diverse del corpo, possono essere CLASSIFICATI rispettivamente in:

- *movimento semplice*: eseguito da un solo segmento del corpo con un'unica azione;
- *movimento composto*: eseguito da un solo segmento del corpo con azione duplice (es.: elevazione e flessione di un braccio);
- *movimento combinato*: eseguito contemporaneamente da due o più segmenti del corpo.

In rapporto al MODO CON CUI IL MOVIMENTO GINNASTICO VIENE ESEGUITO, può risultare principalmente:

- *lento*: movimento fluente e controllato;
- *veloce o rapido*: movimento 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;
- *elastico*: movimento rapido che prevede la contrazione del muscolo in risposta ad un allungamento, al fine di riutilizzare l'energia elastica;
- *molleggiato*: simile al movimento elastico ma l'allungamento risulta maggiormente contenuto. Solitamente si riferisce agli arti che effettuano un breve piegamento.

Alcune di queste modalità possono anche essere combinate tra di loro.

I MOVIMENTI FONDAMENTALI DEI SEGMENTI DEL CORPO (*movimenti semplici*) sono (per le definizioni vedi le singole voci riportate nel testo):

- *capo*: flessione (avanti, indietro o estensione, a destra e a sinistra), spinta (avanti e indietro), rotazione (a destra e a sinistra), circonduzione (verso destra e verso sinistra);
- *busto*: flessione (avanti, indietro o estensione, a destra e a sinistra), inclinazione, elevazione, torsione (a destra e a sinistra), circonduzione (verso destra e verso sinistra), oscillazione (in varie direzioni). Piegamento e rizzamento (se in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani o dei piedi);
- *spalle*: avanti, indietro, in alto, in basso, circonduzione (avanti, in alto, indietro, in basso e viceversa);
- *arto superiore*:
 - *braccio*: il braccio non può eseguire movimenti senza interessare per intero il proprio arto. I movimenti fondamentali del braccio sono: flessione (in varie direzioni), spinta (in varie direzioni), rotazione (interna ed esterna), oscillazione (in varie direzioni), circonduzione (sagittale e frontale nei due sensi), slancio (in varie direzioni), elevazione (in varie direzioni), abbassamento (in varie direzioni). Piegamento e rizzamento (se in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani);
 - *avambraccio*: flessione, estensione, rotazione (interna ed esterna);
 - *mano*: flessione, estensione, abduzione, adduzione, circonduzione (nei due sensi);

L'arto superiore può compiere movimenti *composti* (stesso arto) come flessione e torsione, slancio e torsione, circonduzione, ecc. Il movimento si definisce *combinato* se interessa contemporaneamente due o più arti.

- *arto inferiore*:

- *coscia*: la coscia non può eseguire movimenti senza interessare per intero il proprio arto. I principali movimenti della coscia sono: flessione (in varie direzioni), estensione, spinta (in varie direzioni), rotazione (interna ed esterna), oscillazione (in varie direzioni), slancio (in varie direzioni), elevazione (in varie direzioni), abbassamento (in varie direzioni), circonduzione (sagittale e frontale nei due sensi). Piegamento e rizzamento (se in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto dei piedi);
- *gamba*: flessione, estensione, rotazione (interna ed esterna);
- *piede*: flessione, estensione, supinazione, pronazione, circonduzione (nei due sensi).

L'arto inferiore può compiere *movimenti composti* (stesso arto) come flessione e torsione, slancio e torsione, circonduzione, ecc. Il movimento si definisce *combinato* se interessa contemporaneamente due o più arti.

I PRINCIPALI MOVIMENTI GINNASTICI COMPIUTI DAL CORPO (azioni ginnastiche) sono:

- *elevare*: movimento lento di un segmento del corpo dal basso verso l'alto;
- *abbassare*: movimento lento degli arti dall'alto verso il basso;

- *slanciare*: passaggio rapido degli arti da una posizione all'altra mantenendo sempre un atteggiamento lungo;
- *flettere*: passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento lungo ad un atteggiamento breve. Se riferito agli arti si intende che questi non siano in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani e dei piedi;
- *estendere*: passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento breve o ad un atteggiamento lungo. Se riferito agli arti si intende che questi non siano in appoggio al suolo o su di un attrezzo tramite il contatto delle mani e dei piedi;
- *spingere*: diretto e rapido passaggio degli arti da un atteggiamento breve ad un atteggiamento lungo;
- *piegare*: 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;
- *rizzare*: 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;
- *torcere*: movimento di un insieme di elementi del corpo condotta attorno al proprio asse longitudinale e attorno ad un'altra parte del corpo bloccata;
- *ruotare*: movimento del corpo o di una parte di esso attorno ad un proprio asse;
- *aprire*: allontanamento lento e reciproco di due segmenti omologhi del corpo;
- *chiudere*: avvicinamento lento e reciproco di due segmenti omologhi del corpo;
- *divaricare*: allontanamento simultaneo dall'asse longitudinale degli arti inferiori in direzioni opposte. Può avvenire sul piano frontale e su quello sagittale;
- *riunire*: avvicinamento simultaneo all'asse longitudinale degli arti inferiori da direzioni opposte;
- *oscillare*: moto pendolare sagittale o trasversale di tutto o di parti del corpo, in attitudine di sospensione o in appoggio;
- *circondurre*: passaggio diretto e successivo di una parte del corpo per quattro direzioni diametralmente opposte, in modo che l'estremità distale del segmento descriva un cerchio. Se compie semicerchi viene detta *Semicirconduzione*;
- *incrociare*: esercizio in cui gli arti omologhi si sovrappongono;
- *slanciare*: passaggio rapido degli arti da una posizione di atteggiamento lungo ad un'altra analoga;
- *inclinare*: movimento, solitamente riferito al tronco che si sposta, mantenendo l'atteggiamento lungo, dalla posizione eretta alla posizione intermedia rispetto all'orizzontale, nelle varie direzioni;
- *capovolgere*: azione di rotazione del corpo, ordinariamente di 180°, attorno all'asse trasversale o a quello longitudinale.

I MOVIMENTI GINNASTICI PARTICOLARI DEL CORPO sono:

- *deambulazione*: il procedere da un punto ad un altro mediante una successione di passi (camminare, marciare);
- *corsa*: particolare modalità di spostamento del corpo, caratterizzato da una fase di appoggio, estensione, spinta al suolo su un arto inferiore e poi sull'altro e da una fase intermedia di volo (fase aerea del passo di corsa);
- *balzo*: azione di uno o di entrambi gli arti inferiori con breve fase di volo. Il corpo descrive una parabola con prevalenza verso l'alto. Si articola in tre fasi: stacco, volo e arrivo;
- *salto*: analogo al balzo con la differenza che l'altezza raggiunta nella fase di volo è massima. Avviene in tre fasi: stacco, volo e arrivo;
- *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;
- *andatura*: modo particolare di procedere. Generalmente è costituita da una successione di passi, di salti o balzi anche combinati con movimenti dei vari segmenti del corpo;
- *assecondamento*: movimenti secondari che hanno lo scopo di favorire la riuscita dell'azione principale;
- *molleggio*: azione elastica e ritmica degli arti, integrata dalla partecipazione di tutto il corpo, nella quale al piegamento succede l'estensione e viceversa.

Movimento. Variazione dei rapporti che intercorrono tra il corpo, o parti di esso, e l'ambiente. I movimenti *possono essere*:

- *attivi*: il corpo è soggetto del movimento;
- *passivi*: il corpo è oggetto del movimento che viene provocato da cause esterne.

Il movimento è *caratterizzato* da una:

- *direzione*: segmento lungo il quale si procede o si muovono parti del corpo;
- *verso*: è determinato dall'evolvere del movimento da un estremo all'altro della sua direttrice;
- *senso*: relativo ai movimenti circolari, può avvenire in senso orario o antiorario.

Muscolo. Organo preposto al movimento che, grazie all'invio di stimoli nervosi da parte del Sistema Nervoso Centrale, ha la proprietà di contrarsi e, quindi, di spostare i segmenti ossei sui quali è inserito per mezzo dei tendini.

I muscoli *possono agire* come:

- *agonisti*: sono quelli che effettuano il movimento;
- *antagonisti*: effettuano il movimento opposto ai muscoli agonisti, diventando agonisti a loro volta. Durante l'azione degli agonisti agiscono come *modulatori* del movimento;
- *sinergici*: in virtù delle particolari situazioni derivate dalle inserzioni tendinee, collaborano con gli agonisti che sono i principali effettori;
- *fissatori*: bloccano i segmenti scheletrici attorno ai quali si muove il segmento azionato dai muscoli agonisti.

I muscoli si presentano con *diverse conformazioni*, ognuna adatta alla funzione che deve assolvere: fusiforme, bicipite, tricipite, digastrico, pennato, bipennato, multipennato, piano, retto, triangolare.

Inoltre i muscoli possono avere i punti di inserzione a cavallo di una o più articolazioni (mono, bi e pluriarticolari) per cui possono agire su due o più segmenti scheletrici contemporaneamente.

Neurocranio. Parte superiore e posteriore della testa. Vedi anche "Scheletro".

Neutra. Attitudine ove il centro di gravità si trova allo stesso livello del mezzo di sostegno. Vedi anche "Attitudine".

Obliqua. Posizione intermedia, tra due posizioni dirette o cardinali.

Occipite. Parte posteriore del capo compresa tra la parte superiore della fronte e la nuca. Vedi anche "Corpo".

Occipito-atlantoidea. Articolazione che congiunge l'osso occipitale e la prima vertebra cervicale (atlante). È l'elemento di congiunzione tra il capo e il collo. Vedi anche "Articolazioni".

Omero. Osso lungo dell'arto superiore costituente la parte scheletrica del braccio. Si articola tra la cavità glenoidea della scapola, l'ulna e radio dell'avambraccio. Vedi anche "Scheletro".

Omero-radio-ulnare. Articolazione del gomito che congiunge l'avambraccio con il braccio. Vedi anche "Articolazioni".

Omologo. Detto di un organo, di un segmento scheletrico, di un muscolo o di un arto, corrispondente a quello appartenente all'atro emicorpo.

Opposti. Gli arti che avendo o no lo stesso nome, appartengono ad emicorpi diversi.

Orizzontale. Può essere riferito a:

- *posizione* in cui il corpo o gli arti, in atteggiamento lungo e in attitudine di appoggio, risultano con l'asse longitudinale parallelo al suolo. Vedi anche "Posizione";
- *piano* (vedi "Piano").

Oscillare/Oscillazione. Uno dei principali movimenti ginnastici del corpo la cui caratteristica è il moto pendolare o sagittale di tutto o di parti del corpo, in attitudine di sospensione o in appoggio. Vedi anche "Movimenti ginnastici".

Ossa. Vedi "Scheletro".

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 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".

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 "Presa".

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 "Presa".

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 "Presa");
- *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 dà 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 flesso*: risulta avvicinato col dorso alla gamba (dorsale).
Può anche essere indentro (mediale) o infuori (laterale).
- *piede indentro*: il piede, in estensione, risulta flesso e girato indentro (abdotto),
- *piede infuori*: il piede, in estensione, risulta flesso e girato infuori (addotto).

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.

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/Presa. 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.

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.

Proximale. 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 attitudini 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).
- *splanchnocranio*: 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.

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.

Scioltrezza. 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.

Sempiegato. 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 attitudini 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".

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.

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".

Ventrare. 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.

Bibliografia: vedi su "Sporttraining" a "Per saperne di più".