

L'organizzazione del corpo nello spazio



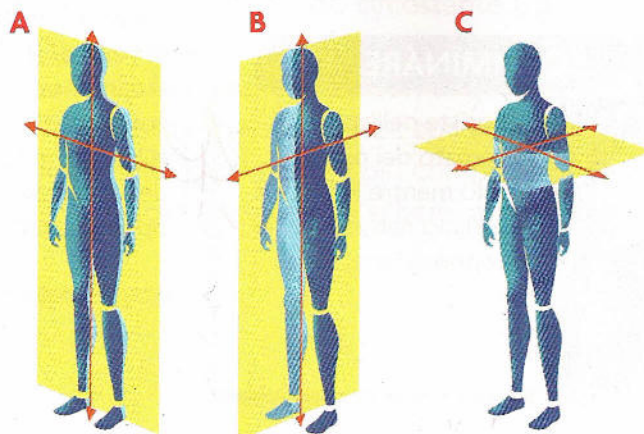
Mappa

PIANI

Tutti i **movimenti** che puoi eseguire nello spazio si orientano secondo **tre piani** differenti che sono:

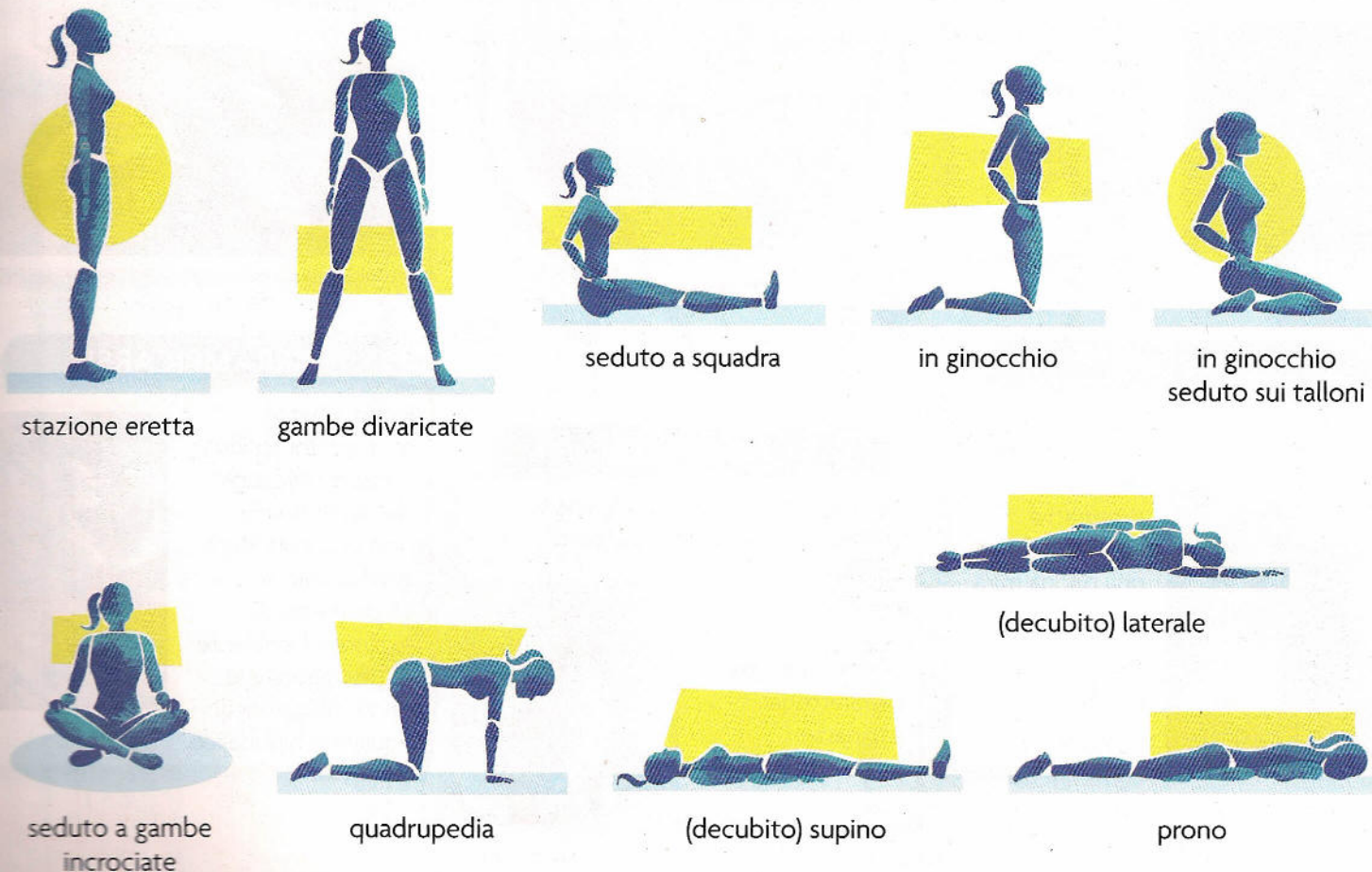
- A. frontale** → si sviluppa parallelamente alla tua fronte, dall'alto verso il basso
- B. sagittale** → si sviluppa in direzione avanti-dietro, verticalmente
- C. trasversale** → si sviluppa parallelamente al tuo piano d'appoggio, cioè orizzontalmente.

Cerca di visualizzare questi tre piani, contraddistinti da altrettante **linee immaginarie**.



POSIZIONI

Rispetto allo spazio il tuo corpo può assumere determinate **posture**, che vengono definite **posizioni**; spesso esse corrispondono a quelle di partenza o di arrivo degli esercizi ginnici. Le **principali posizioni** sono:



stazione eretta

gambe divaricate

seduto a squadra

in ginocchio

in ginocchio
seduto sui talloni

(decubito) laterale

seduto a gambe
incrociate

quadrupedia

(decubito) supino

prono