

Rappresentazione motoria – Ginnastica agli attrezzi: La bilancia

In questo esercizio i bambini assumono la posizione della bilancia, che si trova in diverse figure ginniche e permette di migliorare l'equilibrio e stimolare forza e mobilità.

Il docente spiega l'esercizio con le seguenti parole: «dall'appoggio su una sola gamba sollevate in orizzontale la gamba libera all'indietro o lateralmente e restate in equilibrio con il tronco e le braccia.»



L'importanza delle metafore nella ginnastica artistica

Parlare per immagini stimola notevolmente la collaborazione fra gli emisferi destro e sinistro del cervello. Un concetto astratto come ad esempio la ruota richiede lavoro da parte della metà sinistra prima che la parte destra riesca a crearsi un'immagine del movimento. Un'immagine mentale contiene già la rappresentazione del movimento. In tal modo i ginnasti arrivano molto prima a realizzare il movimento e quasi sempre ad una esecuzione riuscita dell'esercizio.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO