

Rappresentazione motoria – Ginnastica agli attrezzi: La candela

In questo esercizio gli allievi eseguono la candela, ovvero l'appoggio sulle spalle con massima distensione del corpo. Una figura che in fondo non necessita di molte spiegazioni.

La posizione seduta eretta è la migliore base di partenza per la candela.
«Lasciati andare all'indietro rotolando sulla nuca, quando le ginocchia sono al disopra del naso distendi i piedi in direzione del soffitto. Immagina che i piedi sono fiammelle che serpeggiano verso l'alto. Sostieni in bacino con le mani».



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