

Rappresentazione motoria – Ginnastica agli attrezzi: Il coltello a serramanico

In questo esercizio si allena la posizione del coltello a serramanico che simboleggia la posizione del corpo ripiegata a gambe tese.

«Pieghi al massimo cercando di appoggiarti il più possibile sulle gambe tenute distese. Puoi assumere questa posizione nei più diversi atteggiamenti, formando elementi sempre diversi.»

Osservazione: questa posizione si ritrova in varie figure agli anelli, al salto e in diverse forme di kippe.



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