

# Rappresentazione motoria – Ginnastica agli attrezzi: La banana

In questo esercizio gli allievi tendono tutta la muscolatura della parte anteriore del corpo assumendo una posizione che assomiglia alla forma di una banana.

Gli allievi distesi a terra sulla schiena ricevono dal docente la seguente consegna: «Sollevate da terra gambe e braccia tenendole distese, lo sguardo verso i piedi, le braccia premono le orecchie. Il coccige deve assolutamente restare a contatto con il terreno.»

**Osservazione:** si tratta della posa più stabile in assoluto e viene usata non solo nella ginnastica, ma anche in numerose altre discipline sportive.



## 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