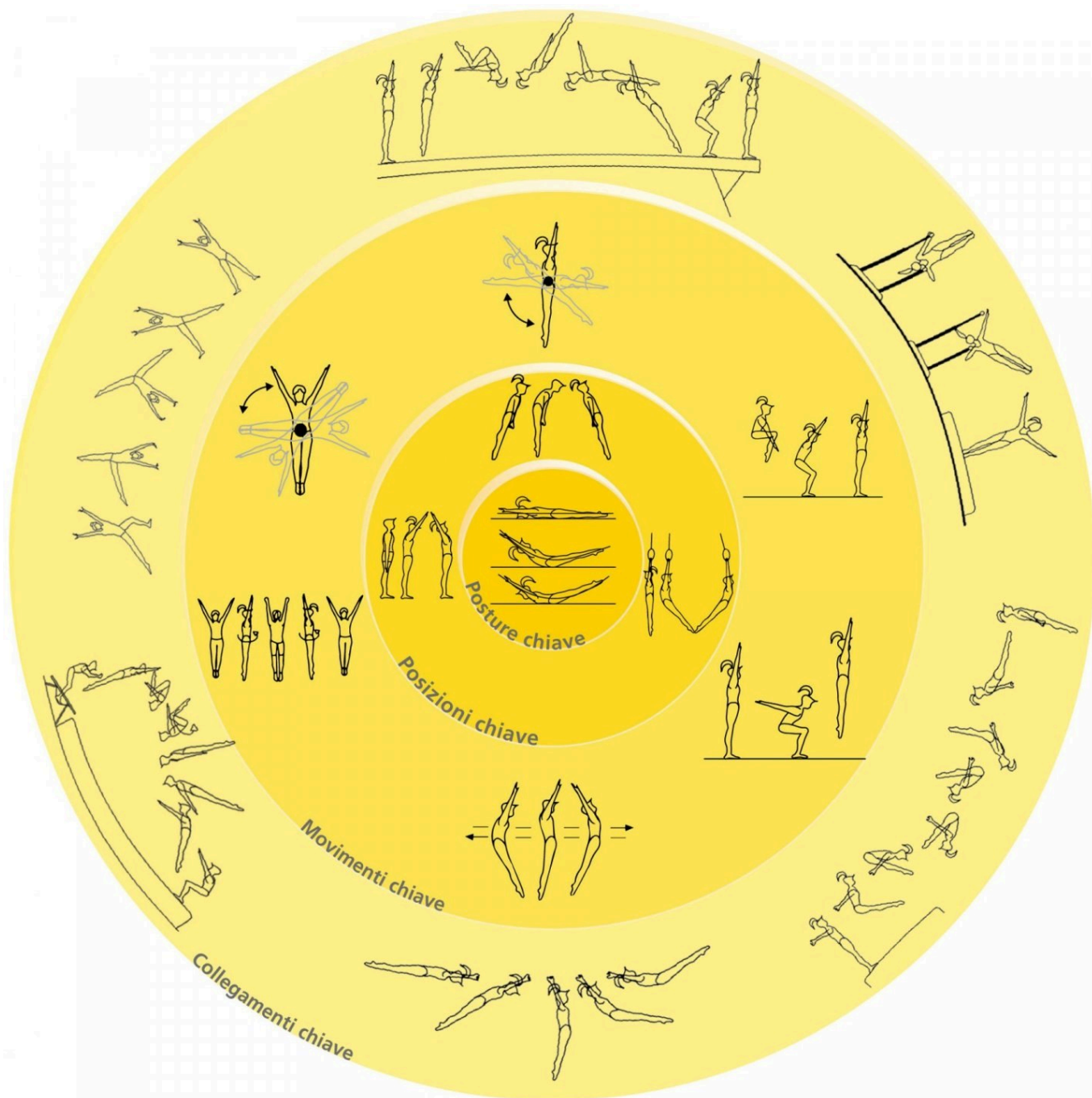


Ginnastica agli attrezzi: L'ABC della ginnastica

Nella terminologia della ginnastica agli attrezzi, si fa una distinzione fra posture chiave, posizioni chiave, movimenti chiave e collegamenti chiave.



Nelle nozioni di base G+S della ginnastica agli attrezzi, della ginnastica artistica e del trampolino viene fatta una distinzione fra posture chiave, posizioni chiave, movimenti chiave e collegamenti chiave. Una postura chiave è l'unità più piccola della forma di movimento in esecuzione statica, descrive la struttura dell'azione motoria e può essere paragonata alle radici dell'albero. Le posizioni chiave (ad es. l'appoggio o la sospensione) sono sempre eseguite nelle posture chiave. Con i movimenti chiave si possono combinare delle posizioni chiave. I collegamenti chiave sono invece un concatenamento di posizioni chiave attraverso dei movimenti chiave, ovvero

i frutti dell'albero.

Fonte: Bechter, B. et. al. Ginnastica agli attrezzi e artistica/Trampolino Nozioni di base. UFSPÖ Macolin, 2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ