

Rappresentazione motoria – Ginnastica agli attrezzi: Il ponte

In questo esercizio si usa l'immagine di un ponte per l'inarcamento all'indietro della colonna vertebrale. Questa figura serve infatti come preparazione per le capovolte.



Distesi a terra sulla schiena, si flettono le gambe e si appoggiano le mani dietro la testa, con le dita rivolte verso le spalle. «Solleva la pancia verso il soffitto e distendi completamente le braccia e le gambe.»

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