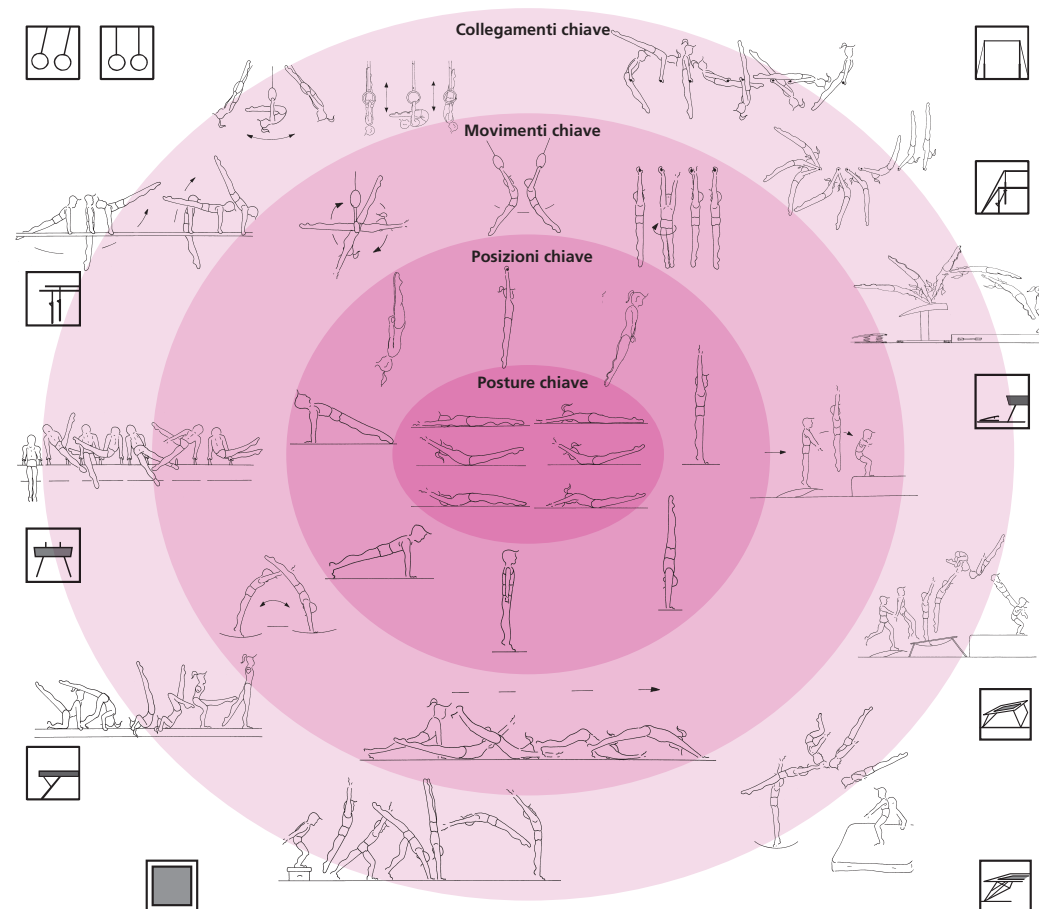


L'ABC della ginnastica Il modello a strati



Le sequenze di movimento o elementi nella ginnastica, che chiamiamo «collegamenti chiave» si compongono di «movimenti chiave» che nascono dalle diverse combinazioni di «posizioni chiave», a loro volta eseguite sempre usando delle «posture chiave».

Nucleo centrale: le posture chiave C-I-S

Le quattro posture chiave

Postura I, Postura S,
Postura C+, Postura C-



Fig. 3: posture chiave I, C+, C- e S in verticale

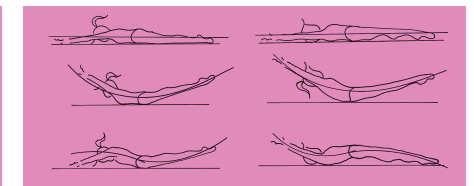


Fig. 4: posture chiave I, C+, C- e S in orizzontale

«La postura è la più piccola unità statica capace di determinare un movimento»

Postura I

Il corpo viene allungato il più possibile in posizione distesa. Contrazione della muscolatura anteriore e posteriore del tronco. Bacino dritto, testa fra le braccia sul prolungamento della colonna vertebrale, sguardo rivolto in avanti.

Postura C+

Forte contrazione dell'intera muscolatura anteriore del corpo, piegamento accentuato in avanti nel settore delle vertebre toraciche, testa fra le braccia nel prolungamento della colonna vertebrale,

Postura C-

Forte contrazione dell'intera muscolatura posteriore del corpo, piegamento indietro più accentuato a livello di vertebre toraciche, testa fra le braccia nel prolungamento della colonna vertebrale.

Postura S

Contrazione della muscolatura anteriore a livello delle vertebre toraciche e contemporanea contrazione della muscolatura a livello di vertebre lombari o viceversa, testa fra le braccia.