

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 6

Artikel: Anche in essi vi sono movimenti chiave?

Autor: Kotzurek, Peter / Weber, Pierre-André

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002090>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Il transfer ad altri sport

Anche in essi vi sono movimenti chiave?

I movimenti chiave rappresentano caratteristiche generali, riferibili a diverse discipline sportive. Due esperti illustrano le «chiavi» del movimento nei rispettivi sport.

Ginnastica artistica –

Il regno delle pose

Nella ginnastica artistica distinguiamo fra posizioni chiave, movimenti chiave, collegamenti chiave ed esercizi chiave.

Una posizione chiave viene determinata dalle particolarità anatomiche del nostro corpo e rappresenta l'unità morfologica più semplice di un movimento nella sua forma statica. Essa è decisiva per creare i presupposti fisici per la ginnastica artistica e per riconoscere precocemente errori nell'allenamento tecnico. Dalle oltre 500 diverse posizioni iniziali e finali che troviamo nella ginnastica artistica, ne abbiamo enucleate dieci.

Quando ad una posizione chiave statica si aggiunge un movimento di traslazione (orizzontale e verticale) o di rotazione (sull'asse trasversale, longitudinale, mediale), parliamo di un movimento chiave. Per chiarire il concetto si può ricorrere all'esempio della sospensione alla sbarra a braccia tese, che è appunto una posizione chiave statica. Se ad essa si aggiunge una componente rotatoria, si produce il movimento chiave «gran volta».

Quando più movimenti chiave vengono uniti tra loro formando una determinata sequenza, abbiamo una successione di movimenti chiave che definiamo rispettivamente collegamento chiave ed esercizio chiave. In allenamento, durante tutto l'anno lavoriamo sullo sviluppo di posizioni, movimenti e collegamenti o esercizi chiave. Secondo me, negli sport sulla neve troviamo lo stesso concetto. La successione dei diversi movimenti chiave su una pista di fondo, in una discesa, in un halfpipe, o sul dente di un

trampolino determina il collegamento di una serie di diversi movimenti chiave.

Una differenza essenziale tra la ginnastica artistica e gli sport della neve sono le condizioni climatiche. Se le ginnaste praticamente trovano sempre le stesse situazioni di base, negli sport sulla neve queste possono variare notevolmente (temperatura, visibilità, pendenza, condizioni della neve, ecc.) influenzando anche l'esecuzione dei movimenti chiave.

*Peter Kotzurek,
Allenatore nazionale di ginnastica
artistica maschile,
kotzurek.p@tiscalinet.ch*

Nuoto –

Calibrare la posizione in acqua

L'importanza del movimento chiave sta nel fatto che esso permette sia a chi insegna che a chi apprende, di enucleare l'essenziale separandolo dal superfluo. In questo modo vengono individuate priorità che permettono di insegnare la struttura del movimento in vari modi. Nell'insegnamento del nuoto abbiamo imboccato una strada che da una didattica orientata sulle forme («apprendiamo la nuotata a dorso») va verso un insegnamento multilaterale con esercizi impegnativi («apprendiamo a far partire la battuta delle gambe dal bacino, in tutte le nuotate e in tutte le variazioni»).

Ogni forma d'esercizio deve essere verificata sulla base della giusta struttura del movimento, per accertarsi di rinvenirvi movimenti chiave. Essi sono strutture del movimento che saranno successivamente riconoscibili in ogni forma finale che si vuole fare apprendere (stile libero, dorso, rana, delfino).

Innanzitutto, a differenza degli sport sulla neve, l'attrezzo è rappresentato dal nostro corpo, che prima di poter passare all'apprendimento di una qualsiasi forma concreta di movimento, deve potersi orientare e «calibrare» nell'elemento liquido. Allo scopo lavoriamo con i cosiddetti elementi chiave: al centro mettiamo il miglioramento progressivo del rapporto con elementi basilari quali la resistenza e la spinta dell'acqua. Analogamente allo sci quando si parla di sport sulla neve, in acqua il corpo può «respirare» (controllare la respirazione, vincere la resistenza dell'acqua), «galleggiare» (tarare, stare in equilibrio, cercare/vincere la spinta di galleggiamento) e «fluttuare» (semplici movimenti di spinta con le braccia e con le gambe, cercare la resistenza dell'acqua). La padronanza di questi elementi chiave permette di muoversi liberamente in acqua.

I movimenti chiave necessari per farlo vengono distinti in «movimenti respiratori» (in avanti ed da ambedue i lati con un movimento forzato di espirazione); «movimenti del corpo» (che vengono controllati da movimenti attivi del capo; la distensione del corpo si ottiene tenendo fermo il capo); «movimenti delle gambe» (movimenti di battuta delle gambe che partono dal bacino con i piedi morbidi ruotati verso l'interno e/o con un movimento di slancio/spinta con i piedi ruotati verso l'esterno) e «movimenti delle braccia» (all'interno e all'esterno).

m

*Pierre-André Weber,
Responsabile «Sport di prestazione» presso
Swiss Swimming, capodisciplina nuoto G+S,
pierre-andre.weber@baspo.admin.ch*