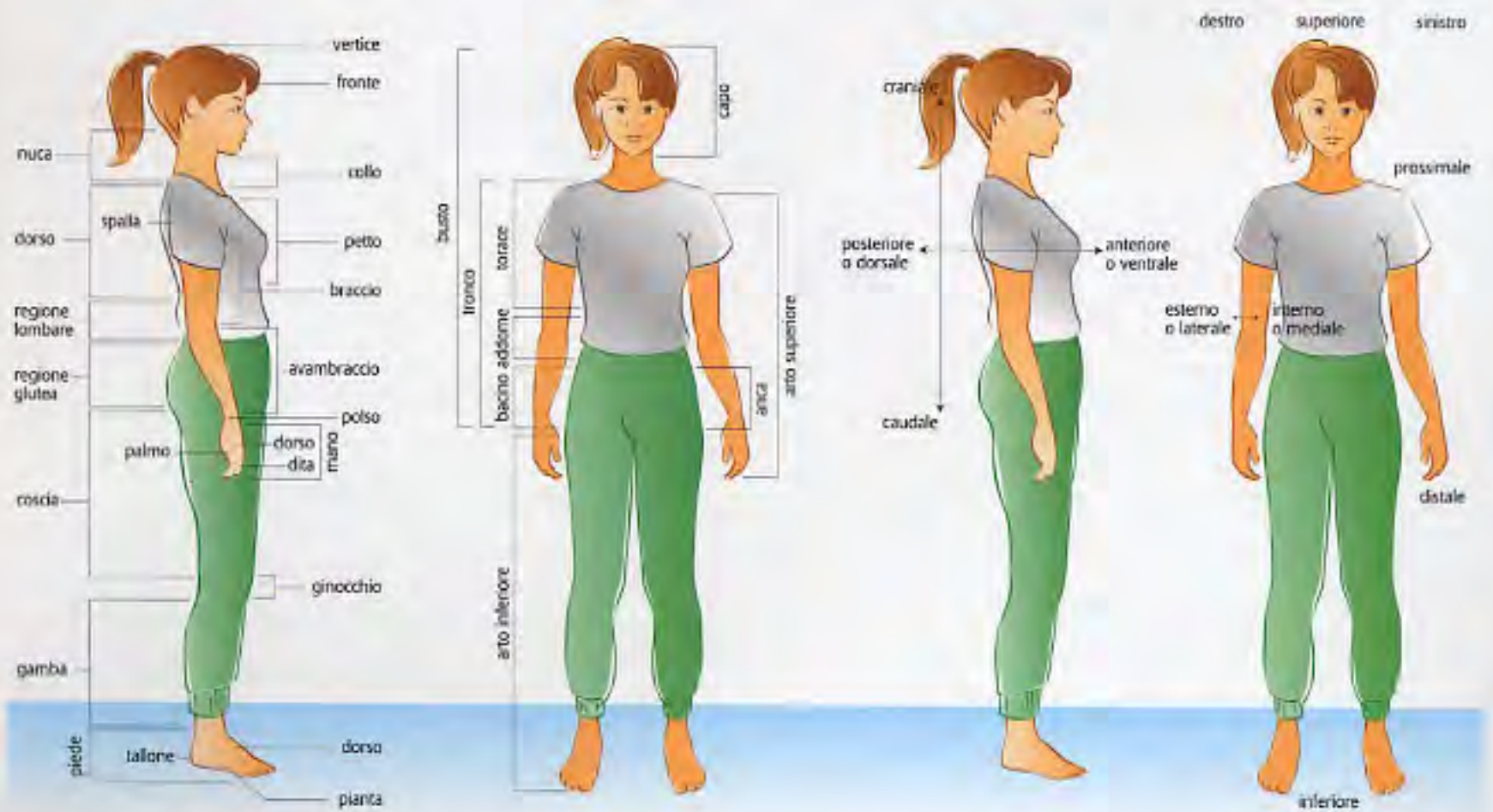


# Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio

La conoscenza della terminologia di base è utile per individuare con esattezza le varie parti del corpo e i piani che ne definiscono la posizione, comprendere i termini di direzione, le linee e capire i «comandi» dell'insegnante.



## Corpo, linee e piani

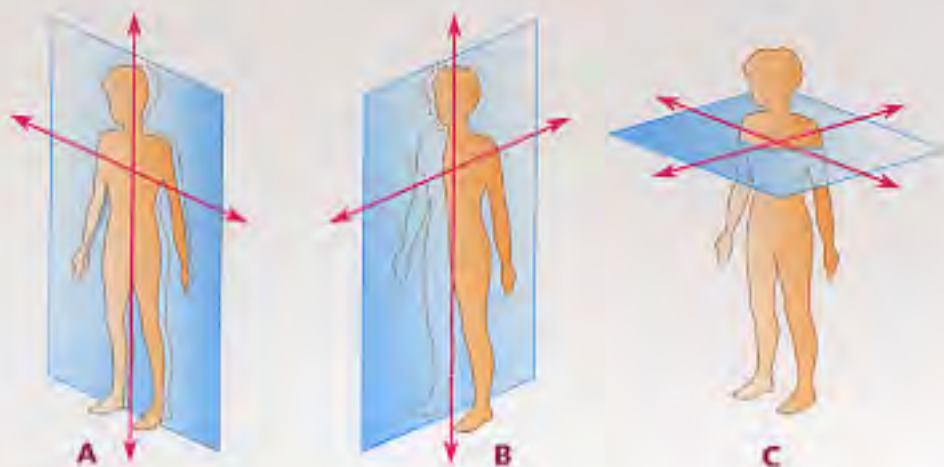
Il corpo in posizione anatomica è diviso da tre linee immaginarie che definiscono i piani su cui si sviluppano i movimenti:

- **linea longitudinale** (o **mediana**), che va dal vertice del capo al punto di congiunzione dei talloni (**A**);
- **linea sagittale**, che attraversa il corpo dal petto al dorso (**B**);
- **linea trasversale**, che attraversa il corpo da una spalla all'altra (**C**).

Queste tre linee, essendo perpendicolari a due a due tra loro, generano tre diversi piani.

## I piani del corpo

- A piano frontale:** formato dall'incontro della linea longitudinale con quella trasversale;
- B piano sagittale:** formato dall'incontro della linea sagittale con quella longitudinale;
- C piano trasversale:** formato dall'incontro della linea trasversale con quella sagittale.



## Termini di direzione

- **anteriore** o **ventrale**: che guarda in avanti;
- **posteriore** o **dorsale**: che guarda all'indietro;
- **superiore**: situato verso la parte superiore del corpo;
- **inferiore**: situato verso la parte inferiore del corpo;
- **interno** o **mediale**: situato vicino alla linea mediana;
- **esterno** o **laterale**: situato lontano dalla linea mediana;
- **prossimale**: situato vicino a una parte del corpo;
- **distale**: situato lontano da una parte del corpo;
- **superficiale**: situato sulla superficie esterna del corpo;
- **profondo**: situato all'interno del corpo;
- **craniale**: in direzione del cranio;
- **caudale**: in direzione della parte terminale della colonna vertebrale (coccige).