

EL ACROSPORT

1. ¿Qué es el acrosport?

Es un deporte **acrobático-coreográfico**¹, ya que en sus ejercicios se integran tres elementos fundamentales:

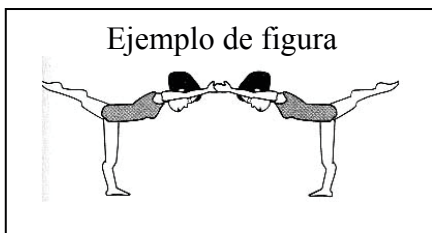


- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Realización de habilidades gimnásticas de suelo (saltos, giros y equilibrios) que son utilizadas como transiciones de unas figuras a otras.
- Música, que apoya al componente coreográfico de combinación de los elementos anteriores.

También se puede definir como un deporte **cooperativo**, donde existe siempre la presencia de varios compañeros que sincronizan sus acciones motrices en un espacio estable reglado, para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas.

Veamos a continuación la diferencia entre los conceptos de **figura** y **pirámide**:

- Las **Figuras Corporales** son formaciones estéticas realizadas entre todos los componentes sin estar unos encima de otros.
- Las **pirámides** implican siempre una estructura de al menos dos pisos, siendo la base más amplia que la cima.



Como deporte de competición que es, el acrosport presenta las siguientes características generales:

-Categorías en las que se puede competir: parejas femeninas, parejas masculinas, parejas mixtas, tríos femeninos y cuartetos masculinos.

-Los elementos de equilibrios y saltos acrobáticos constituyen la parte principal del ejercicio, formando un conjunto armonioso y rítmico con otros elementos gimnásticos de flexibilidad y danza.

¹ Acrobata: del griego “*acrobatos*”, el que sube a lo alto. Coreografía: arte de componer bailes. Diccionario de la RAE (Real Academia Española de la Lengua)

- El ejercicio se realiza en una superficie de 12 x 12 metros y con acompañamiento musical.
- La duración del ejercicio será de 2 minutos y 30 segundos.
- La diferencia de edad entre el “portor” y el “acróbata” no debe ser superior a los 10 años.

2. Papeles de los alumnos/as en el Acrosport

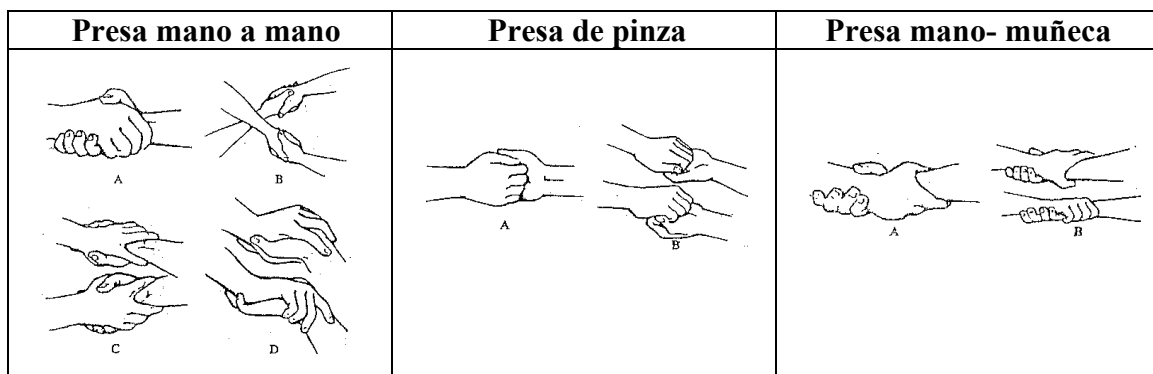
- A. **ACRÓBATA o ágil.**- Son aquellos que realizan los elementos más complicados (acrobacias) y trepan hacia las posiciones más altas de las pirámides.
- B. **PORTOR.**- Es aquél que se sitúa como base, utilizando su cuerpo como apoyo. Éste puede ser estático o dinámico y las posiciones básicas del portor son: tendido supino (tumbado boca arriba), cuadrupedia (cuatro apoyos) y bípeda (de pie, dos apoyos).
- C. **AYUDANTE.**- Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la estructura final.



3. Las “presas” de manos . ¿Cómo nos sujetamos?

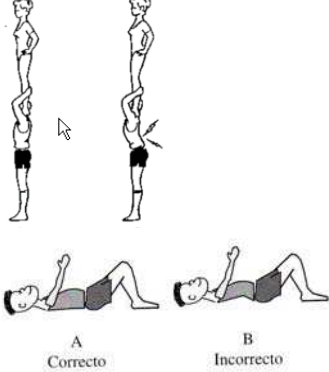

Las presas son un aspecto fundamental del acrosport, ya que dan seguridad y estabilidad a las pirámides y cada una de ellas tiene una función específica: (ver ilustraciones)

- Presas mano a mano, presa de pinza y mano-muñeca.- Para empujar y/o sostener en las diferentes formaciones. El agarre doble mano a mano se utiliza fundamentalmente para los balanceos.
- Presas Brazo-brazo.- Para sujetar una posición invertida.
- Plataforma.- Para trepar y sujetar en algunas pirámides y para lanzar en acrobacias al alumno ágil o acróbata.
- Presas mano-pie.- Utilizada por el portor para sostener al ágil situado en la cúpula en una posición de equilibrio estático. El agarre debe realizarse en la parte trasera del pie.



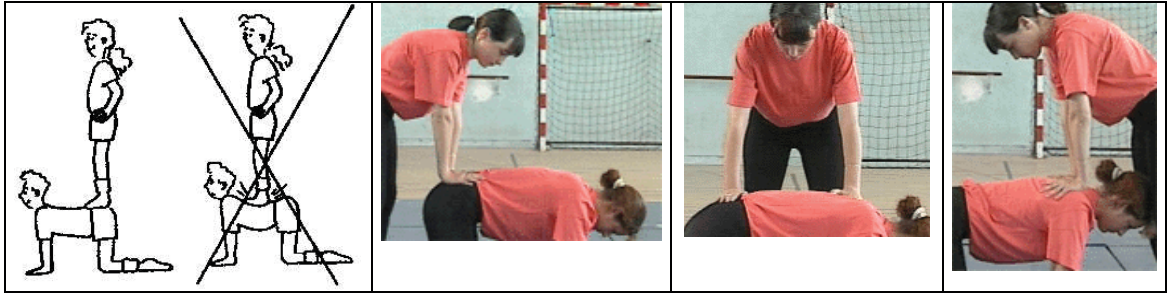
Plataforma	Presa Brazo-brazo	Presa Mano-pie
		

4. Algunas advertencias de seguridad

Colocar la espalda recta	Mantener el tono muscular y no relajarse
 <p>A Correcto B Incorrecto</p>	 <p>Mal Bien</p>

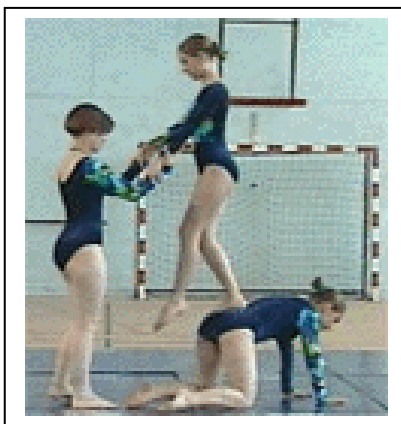
Portores: Utilizar las piernas para levantar el peso de los compañeros)	
	

No apoyarse en medio de la espalda del compañero	Localizar las zonas de apoyo adecuadas del portor
--	---



5. Fases en la correcta realización de una pirámide.

- **1ª Fase.- Construcción de la pirámide:** Los portores irán formando la base, adoptando las posturas elegidas en la posición más firme posible. Los alumnos que vayan a ocupar la parte más elevada irán trepando manteniéndose lo más pegado posible a la base, con la cabeza erguida y ejerciendo una fuerza de presión hacia abajo, evitando en todo momento empujar hacia fuera en dirección lateral. La pirámide se forma de dentro a fuera y de abajo a arriba.
- **2ª Fase.- Estabilización:** Una vez conseguida la pirámide, esta deberá mantenerse durante tres segundos. Si la distribución del peso es correcta, la pirámide se mantendrá. Si es necesario, deberán realizarse las correcciones de posición oportunas para corregir los desequilibrios que se produzcan..
- **3ª Fase.- Desenlace:** Este debe realizarse siempre en sentido inverso a la primera fase, siendo los ágiles los que deben ir bajando hacia delante o de forma lateral. Los portores o los ayudantes ayudarán en la recepción, sujetando por la cintura y espalda al ágil, que tendrá siempre en cuenta las pautas sobre la recepción en el suelo que se explican a continuación:



- 1º- El contacto con el suelo debe hacerse siempre con los pies ligeramente abiertos hacia afuera para aumentar la base del equilibrio. Al bajar, hacerlo siempre por delante.
- 2º- Los ágiles tras perder el equilibrio, deberán intentar caer siempre sobre los pies. Flexionando las rodillas para absorber el impacto.
- 3º- La columna debe mantenerse recta, brazos abiertos hacia los lados y tronco inclinado adelante.
- 4º- Los portores deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.
- 5º- El que se caiga no deberá agarrar a otro compañero mientras cae.

6. Criterios de éxito en las pirámides de Acroport realizadas en clase

Para considerar que una figura está correctamente realizada se valorarán los siguientes apartados:

- Mantenimiento de la figura durante 3 segundos.
- Durante ese tiempo, el cuerpo debe permanecer estático e indeformable.
- Los segmentos corporales (brazos, piernas, columna,...) deben estar alineados y los ángulos fijados según la “forma” de cada figura.