

ACROSPORT

¿QUÉ ES LA ACROGIMNASIA O ACROSPORT

La acrogimnasia o acrosport tiene sus orígenes en la Antigüedad, como parte de la gimnasia que ya practicaban los griegos, y ha estado ligada a ella a lo largo de la historia

ACROGIMNASIA O ACROSPORT...

ES LA UTILIZACIÓN DE DIFERENTES HABILIDADES Y ACROBACIAS, CON EL OBJETO DE FORMAR FIGURAS, PIRÁMIDES O ESTRUCTURAS DE FORMA INDIVIDUAL O EN GRUPO.

Sí además, utilizamos la acrogimnasia con fines competitivos, ciñéndonos a un reglamento, estaríamos hablando de una nueva modalidad de gimnasia: **el acrosport**

El **acrosport**, además de la construcción de figuras y pirámides, incluye acrobacias en el suelo (como la gimnasia artística) y coreografías con música

EL CUERPO COMO APOYO

Una de las características principales de la acrogimnasia y el acrosport es la utilización del cuerpo como base de sustento o apoyo para la realización de figuras, formaciones o pirámides en grupo

Dentro de esta disciplina gimnástica destacan dos papeles fundamentales que experimentan los ejecutantes:

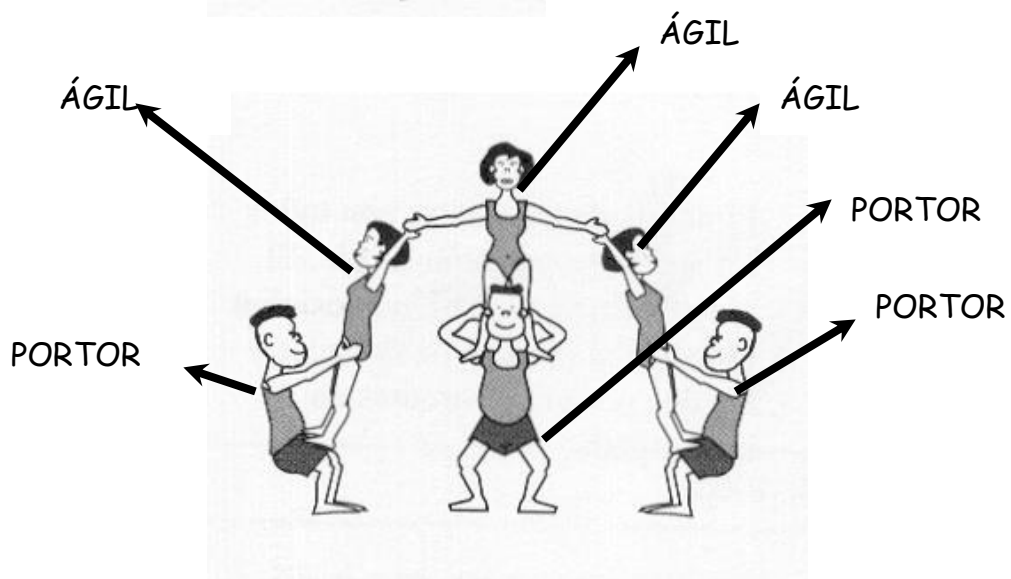
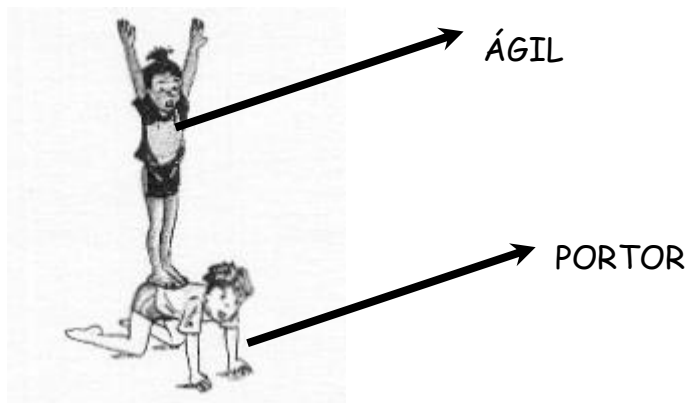
EL PORTOR O APOYO: su cuerpo sirve como base de apoyo para que encima se puedan formar las diferentes figuras o realizar los movimientos

EL ÁGIL, EQUILIBRISTA O ACRÓBATA: es el que se sitúa encima y realiza diferentes figuras en equilibrio, movimientos segmentarios, balanceos, e incluso volteos.

No debemos olvidar al que realiza las ayudas (**AYUDANTE**), ya que es parte fundamental para el aprendizaje.

Ayuda:
Persona que facilita (colabora) a montar la figura, por ejemplo ayudando al ágil a subirse encima del portor.

¿CÚALES SON LOS ROLES EN EL ACROSPORT?



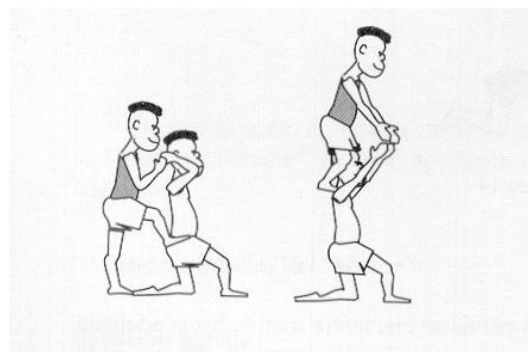
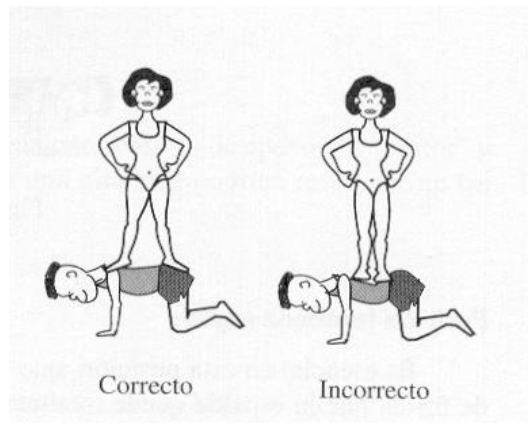
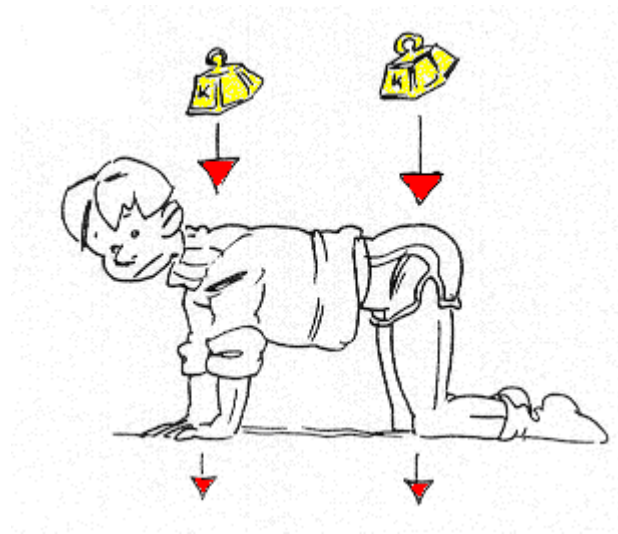
ÁGIL

Compañero/a o compañereros/as que se sitúa en la parte superior para coronar figuras o pirámides.

PORTOR

Debe construir una base sólida para facilitar la acción. Juega en papel relevante, ya que su cuerpo le sirve al compañero como superficie de apoyo para formar diferentes posiciones estáticas (El cuerpo se apoya de forma estática)

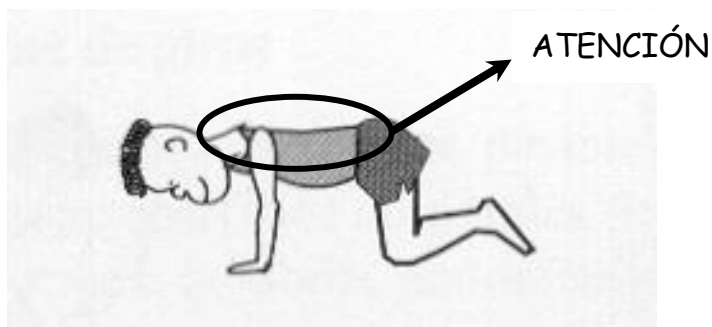
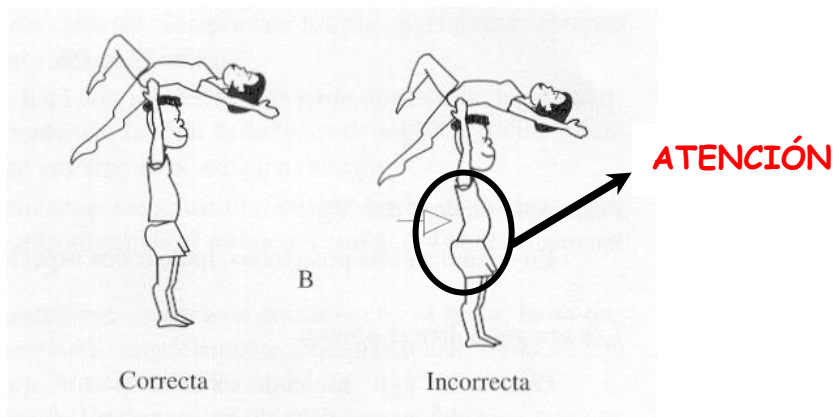
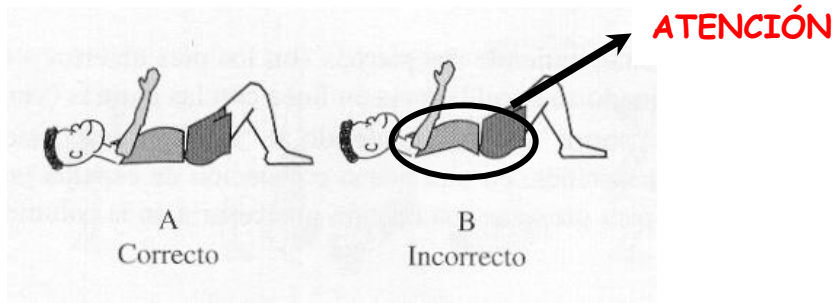
¿DÓNDE NOS APOYAMOS EN LOS COMPAÑEROS/AS?



ATENCIÓN

HAY QUE SER CUIDADOSOS CON LOS COMPAÑEROS/AS
TENEMOS QUE PENSAR DÓNDE NOS VAMOS A APOYAR EN LAS
FIGURAS Y ANTE LA MENOR DUDA, PREGÚNTASELA AL PROFE

¿DÓNDE NOS APOYAMOS EN LOS COMPAÑEROS/AS?



ATENCIÓN

DEBEMOS INSISTIR EN LA BUENA COLOCACIÓN DE LA ESPALDA, Y QUE ESTÉ RECTA.
TENEMOS QUE PENSAR CÓMO NOS VAMOS A COLOCAR EN LAS FIGURAS Y ANTE LA MENOR DUDA, PREGÚNTASELA AL PROFE

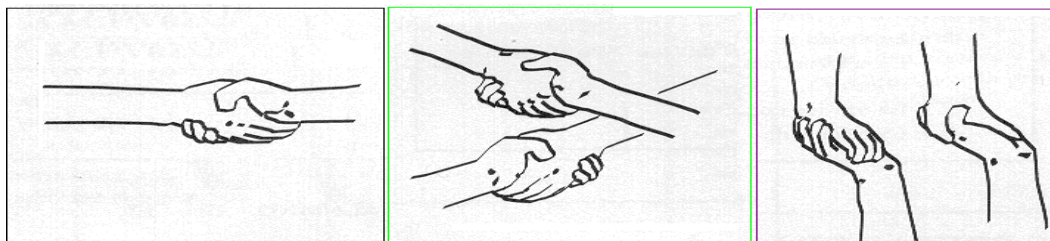
LOS AGARRES

LOS AGARRES

Son un elemento técnico primordial a la hora de realizar formaciones en grupo. De un correcto aprendizaje de los mismos va a depender una buena construcción de las figuras, pero sobre todo la seguridad de las mismas. Hay varios tipos: **mano a mano, de dedos, entrelazado mano-muñecas, muñeca-muñeca, mano-pies, hombro-hombro**

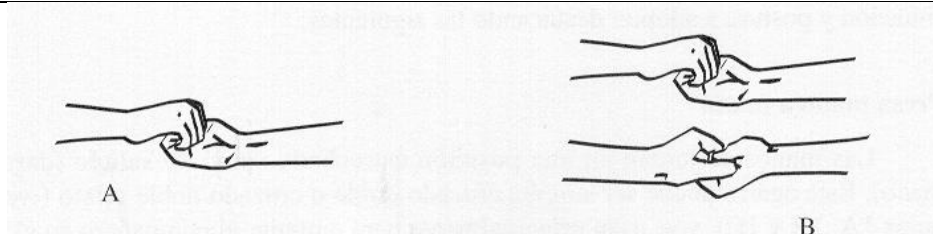
PRESAS MANO A MANO

Se usan principalmente para empujar al compañero/a en el proceso de unión o formación de una pirámide.



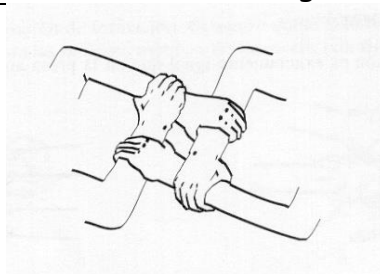
PRESAS DE PINZA

Se usan principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas.



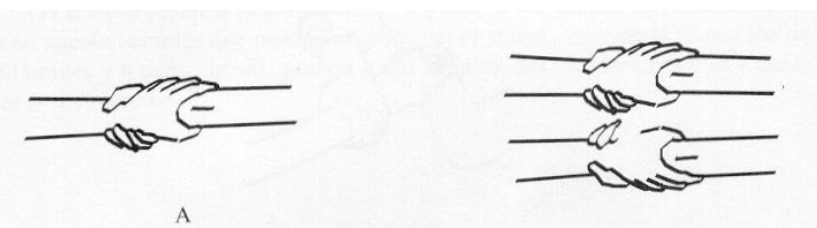
PLATAFORMA

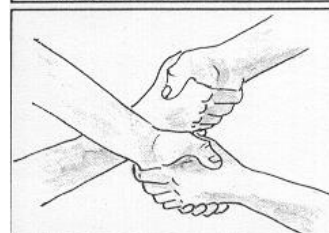
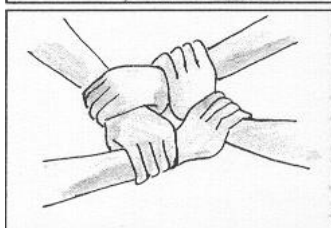
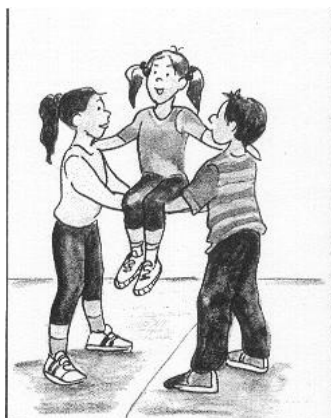
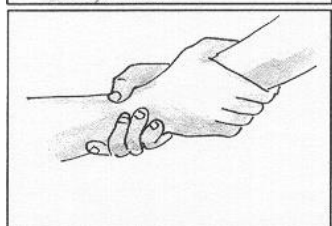
Se usa para trepar y sujetar diferentes Pirámides y para lanzar (impulsar) en acrobacias a los ágiles.



PRESAS DE MANO-MUÑECA

Se usan principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas.





NORMAS DE SEGURIDAD AL HACER ACROSPORT

1. Cada componente debe saber qué hacer en cada momento: portadores, ágiles, ayudantes.
2. Montaje: se debe hacer de forma coordinada asistido por los ayudantes, desde el centro hacia los extremos y desde la parte inferior hacia la superior.
3. Estabilización de las posturas: Es necesario mantener la postura elegida al menos durante 3 segundos, valorando la dificultad y/o ayuda de compañer@s.
4. Desmontaje de la figura o pirámide: ha de hacerse de forma coordinada y de forma inversa al montaje, desmontando en primer lugar los compañer@s más ágiles asistidos por los ayudantes.
5. Hacer siempre las ayudas necesarias en las habilidades gimnásticas, practicando previamente el número y tipo de ayudas.

**“LA SEGURIDAD ES EL ELEMENTO MAS IMPORTANTE Y
LA MEJOR
FORMA DE EVITAR LESIONES”**