

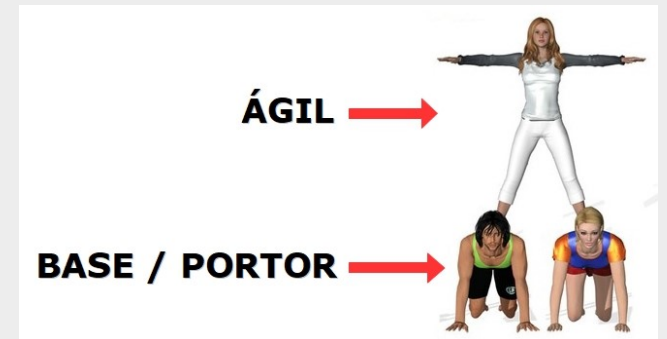


## U.D 4 : CATEDRAIS HUMÁNS

## O ACROSPORT COMO DEPORTE

❖ O Acrosport é unha disciplina deportiva incluída na Federación Internacional de Deportes Acrobáticos , fundadas en 1973 e integrada na Federación de ximnasia dende 1999. Está definido como un **deporte acrobático- coreográfico** realizado co compañeiro, ou en grupo. Existen varios roles : o “portor” , persoa que aguanta e da soporte e “áxil” o voltedador, quen realiza os exercicios ximnásticos. Naquelas figuras ou pirámides de complexidade existen os roles de “axuda” e “observador”.

- A Acrosport practícase nun tapiz de 12x12 m
- Realízanse exercicios con acompañamento musical , preferentemente música instrumental.
- O exercicio debe conter elementos acrobáticos e ximnásticos de flexibilidade , equilibrio, saltos, xiros e movementos de cooperación entre os compoñentes do grupo , executando formacións corporais, e formando un conxunto de elementos coreográficos.
- A duración do exercicio é de 2´ 15” e 2´30”.
- Valórase a dificultade, a técnica e a dimensión artística.



❖ A acrosport ten **seis categorías**:

- Parellas : mixtas , femininas e masculinas
- Trios femininos
- Cuartetos Masculinos
- Grupos mixtos ( de 3 a 6 integrantes )

❖ Deben realizarse como mínimo :

- Seis pirámides, mantidas alomenos , 3”.
- Dos elementos acrobáticos , un deles con fase de voo
- Un salto ximnástico : zancada, tesoiras, saltos extendidos, agrupados, carpados..
- Un mínimo de 4 elementos individuais ( equilibrios,acrobacias,piruetas ..)

## O ACROSPORT COMO DEPORTE

Neste deporte acrobático-coreográfico integráanse tres elementos fundamentais :

- Formación de figuras ou pirámides corporais.
- Acrobacias e elementos de forza, flexibilidade e equilibrios como transicións de unhas figuras a outras.
- Elementos de danza, saltos e piruetas ximnásticas como compoñente coreográfico, que dota a esta disciplina dun grado artístico.

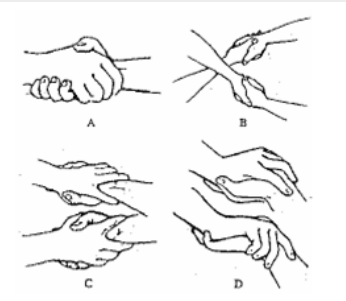


## ASPECTOS A TER EN CONTA

### AS PRESAS DE MÁNS

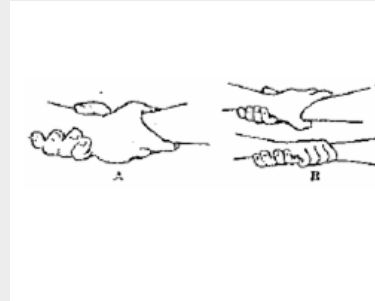
Dentro dos **aspectos técnicos necesarios para a construción de pirámides ou estruturas humáns** , “as presas” ou agarres de máns son un aspecto moi importante. Estas son utilizadas na elaboración de todas as pirámides dende o principio ata o final adoptando múltiples formas, facilitando a súa construción e dando **seguridade as mesmas**. Por iso, faise imprescindible o dominio e coñecemento das máis común e apropiadas en función do tipo de pirámide ou estruturas a realizar.

#### PRESA MAN A MAN



Úsanse en maior medida para empuxar ao compañeiro no proceso de unión ou formación dunha pirámide ou estrutura. En menor medida para soste unha posición ou formación.

#### PRESA MAN-PULSO



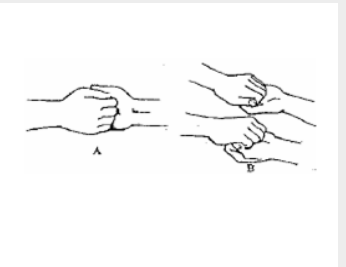
A súa utilización é exactamente igual que na presa anterior de pinza.

#### ENTRELAZADO DE PULSOS E MÁNS



Presa usada para trepar, aguantar e suxeitar en diferentes pirámides , e para lanzar ( impulsar ) aos áxiles en acrobacias.

#### PRESA DE PINZA



Utilízanse principalmente para soste as figuras ou posicións adoptadas e en menor grado , para lanzar ou empuxar ao comañeiro.

#### PRESA BRAZO-BRAZO



Esta presa é usada principalmente para aguantar unha posición invertida.

#### PRESA MAN – PÉ



Esta presa é utilizada fundamentalmente polo portor para soste ao áxil que se encontra enriba nunha posición de equilibrio. Debe facerse na parte traseira do pé.

## PROGRESIÓN DE APRENDIZAXE

Teño medo !!      Eu non podo !!      Vanse a reir de mín !!      Peso moito-demasiado para os meus compañeiros !!

## **SUPERAR AS BARREIRAS MENTAIS !!**

Desconfianza inicial vs interés - atención e concentración = APRENDIZAXE

**Colaboración – cooperación – cohesión – disciplina – respecto dos compañeiros**

## ROLES EN ACROSPORT

Áxil



Portor ou base

- **Acróbata ou áxil.** Son aqueles que realizan o traballo de axilidade , trepando sobre o portor e adoptando unha postura estable sobre o mesmo. Segundo a figura corporal que se execute poderán realizarse as seguintes acción :
  - Posicións de equilibrios.
  - Subidas
  - Saltos
  - Recepcións
  
- **Base ou portor .** Son as bases das figuras ou pirámides , e deben servir de apoio para o áxil . Para iso, deberán manter a máxima estabilidade posible. Segundo a figura a executar pode realizar as seguintes accións :
  - Posicións de base
  - Arrancadas
  - Propulsións
  - Capturas
  
- **Rol de axuda .** Persoa que axuda na montaxe , dotación de equilibrio na figura.
- **Rol de observador – corrector .** Persoa que avalía e corrixe aspectos técnicos.

## ASPECTOS A TER EN CONTA

### POSICIÓN BÁSICAS DO PORTOR

#### Posición Bípeda

Para unha **maior estabilidade**, o portor no momento de dotar de asistencia ao “áxil”, aumenta a súa base de sustentación abrindo, de forma óptima, os apoios do solo. Baixa o seu centro de gravidade e reduce ao máximo os seus brazos de palanca. Posteriormente, estende as súas pernas cos pés abertos a anchura dos ombreiros mantendo a espalda recta en liña coas pernas. Cando o “portor” esta mantendo ao áxil nunha posición de pé sobre os ombreiros, a insistencia nunha boa colocación da espalda tan recta como sexa posible axuda a previr unha tensión innecesaria na columna.



#### Posición de rodillas (cuadrupedia)

Nesta posición os brazos e muslos deben permanecer estendidos e alineados perpendicularmente; os xeonllos estarán paralelos con unha separación similar a anchura dos ombreiros; a espalda estará recta e os dedos das mans abertos mirando cara adiante.



#### Posición tumbada supina

Nesta posición é esencial, que a pelvis se encontré metida en “retroversión”, de forma que a espalda quede totalmente recta no solo. Polo tanto, debemos evitar desprazar a pelvis cara atrás e arquear a espalda, xa que podemos sobrecargar a zona lumbar.



## CRITERIOS DE SEGURIDADE

### PRINCIPIOS BÁSICOS DE SEGURIDADE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS



- A superficie debe ser acolchada : colchonetas, área, céspede, e nunca sobre superficies duras.
- Non se utilizarán zapatillas
- A comunicación entre o “portor” e o áxil debe ser continua. No momento en que o portor note calquer molestia , debe comunicalo ao “áxil” para corrixir esa situación.
- Todos os movementos de subida e de baixada do “portor” realizaranse de forma suave e a velocidades moi controladas.
- Existen unha serie de apoios seguros. Nunca debemos apoiarnos na metade da espalda, os apoios serán nos ombreiros e na parte baixa das cadeiras. Como norma xeral debemos buscar estes eixes articulares.
- Todo executante que caia, xa sexa “portor” ou “áxil” , nunca deberá agarrarse a outro compañeiro, co fin de impedir consecuencias máis graves.

### NOCIÓNS BÁSICAS PARA A FORMACIÓN DE FIGURAS OU PIRÁMIDES

#### Construcción da pirámide

- **1ª Fase \_ Construcción da pirámide.** Empezase colocándose polo centro , e séguese cara os extremos, para organizar ben o espazo e para estabilizar a figura final. Os que suben deben cargarse sempre presionado cara abaixo e evitando desestabilizar así o resto cara os lados, adiante, atrás..
- **2ª Fase \_ Estabilización da mesma.** A figura unha vez montada debe ser mantida durante 3” , o tempo necesario para que se vexa claramente ou se poida sacar unha foto.
- **3ª Fase \_ Desenlace.** Para o “desmonte” da formación de forma ordeada e segura debemos facelo de arriba cara a abaixo, dende as figuras de maior a menor dificultade, dende as de menor as de maior estabilidade e dende onde se requira maior a menor forza no portor.