

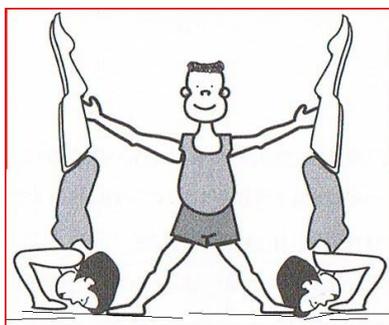
# APUNTES ACROSPORT

## 1. Concepto: ¿Qué es el Acroport?

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

La diferencia entre los conceptos de **figura y pirámide es:**

- 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.



Ejemplo de figura



Ejemplo de pirámide

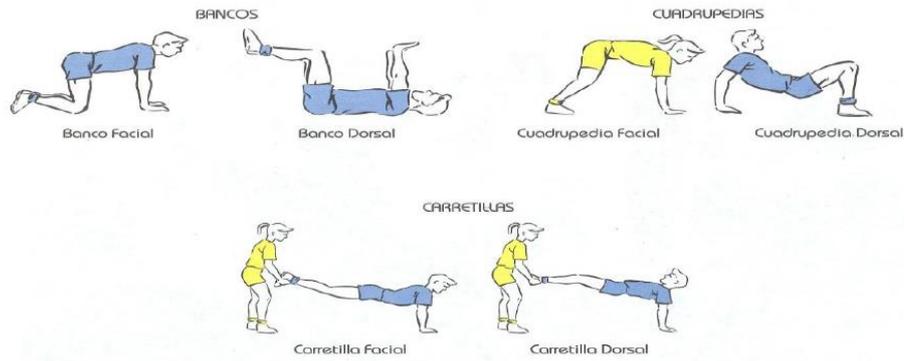
En este deporte **acrobático-coreográfico**, se ponen de manifiesto tres elementos fundamentales:

1. Formación de figuras o pirámides corporales
2. Realización de habilidades gimnásticas de suelo (saltos, giros y equilibrios) como transiciones de unas figuras a otras.
3. Música, que apoya al ejercicio coreográfico.

## 2. Papel de los participantes en el Acroport

En Acroport, los alumnos pueden asumir tres roles o papeles diferenciados:

1. **Acróbata o ágil**. Son aquellos que realizan los elementos superiores (acrobacias) y trepan hacia las posiciones más altas de las pirámides.
2. **Portor**. Es aquél que se sitúa como base, utilizando su cuerpo como apoyo. Éste puede ser estático o dinámico. Las posiciones básicas del portor son: bancos, cuadrupedias y carretillas, faciales si la cara está orientada hacia el suelo o dorsales, cuando hacia el suelo está orientada la espalda.

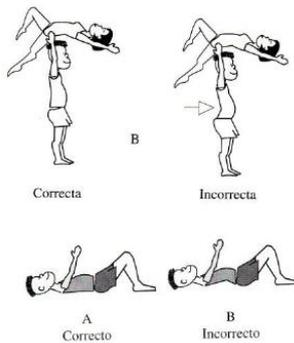


3. **Ayudante.** Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la estructura final.

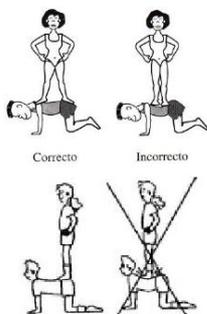
### 3. Algunas advertencias de seguridad

En la construcción de las diferentes figuras y pirámides, siempre tendremos en cuenta las siguientes normas de seguridad:

1. Mantener siempre la espalda recta



2. NO apoyarse en mitad de la espalda de un compañero



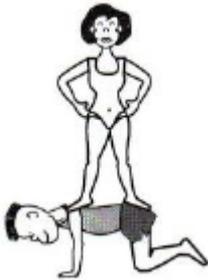
3. Mantener el tono muscular del abdomen y la espalda



4. Utilizar las piernas para levantar el peso de los compañeros



5. Apoyar siempre en la zona lumbar y hombros del portor



6. Mantener contacto visual con los compañeros antes de construir cualquier figura