



O ACROSPORT

3º ESO

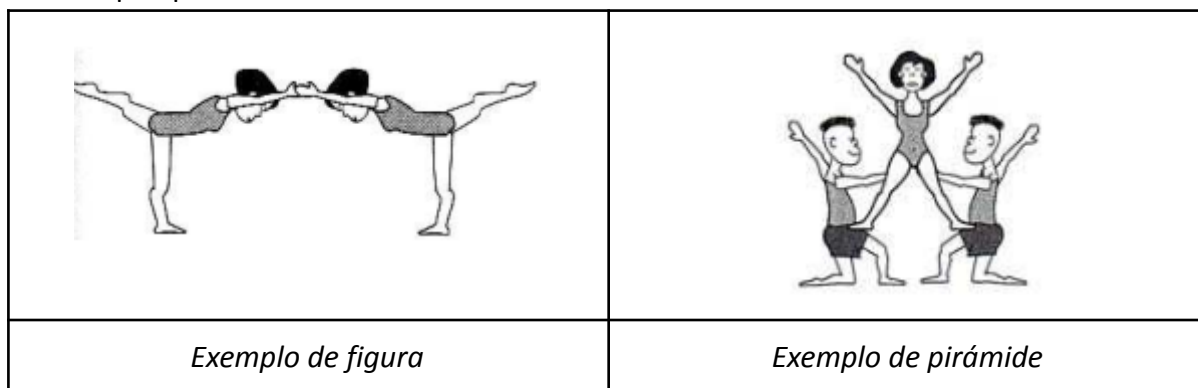
1. Que é o acrosport?

É un deporte acrobático-coreográfico , xa que nos seus exercicios intégranse **tres elementos fundamentais**:

- Formación de figuras ou pirámides corporais.
- Realización de habilidades ximnásticas de chan (saltos, xiros e equilibrios) que son utilizadas como transicións dunhas figuras a outras.
- Música, que apoia ao compoñente coreográfico de combinación dos elementos anteriores.

Diferenza entre os conceptos de figura e pirámide:

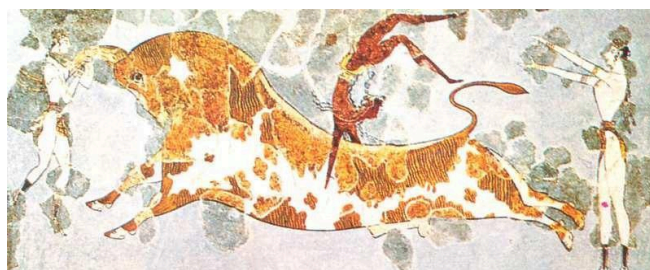
- **As figuras corporais** son formacións estéticas realizadas entre todos os compoñentes sen estar uns encima doutros.
- **As pirámides** implican sempre unha estrutura de polo menos dous pisos, sendo a base máis ampla que a cima.



2. É un deporte novo?

A palabra acróbata provén do Grego Akrobatos que significa camiñar sobre a punta dos pés, persoa que fai habilidades sobre cordas ou trapecios. No Argot popular, recoñécese como acróbata a aquela persoa, a cal domina á perfección os diferentes e complicados exercicios físicos da arte circense.

Actualmente é difícil determinar cando xurdiron estes exercicios mediante o estudo das culturas e/o monumentos da antigüidade, testemuños arqueolóxicos e crónicas de antigos historiadores, filósofos e poetas, é posible imaxinar o xurdimento e desenvolvemento deste tipo de



exercicios acrobáticos xurdiron na antigüidade hai máis de 4,000 anos. Descubrimentos en escavacións arqueolóxicas como ánforas, pinturas rupestres e relevos dinnos que os exercicios acrobáticos xa se realizaban nas danzas do antigo Exipto 2,500 anos a.C.

Durante este tempo de exercicios acrobáticos ocuparon un lugar especial en festas e cerimoniais, unha das crónicas data do século IV di así: "#Ante as visitas preséntase un grupo de bailarinas as cales realizaban diferentes saltos lanzándose unha sobre

outra con increíble rapidez, unha sóbese encima da cabeza das outras, formando pirámides. Os seus equilibrios e acrobacias producen gran asombro entre os convidados divertíndoos grandemente”.

Escavacións arqueolóxicas en Grecia afirman que os antigos gregos coñecían os exercicios acrobáticos: nun vaso grego ilustrado con debuxos, vese que coñecían o exercicio, como salto de mans a pés e viceversa sendo executado sobre dagas enterradas co empañadura ao piso e a folla por encima da superficie pódese dicir que este era o antigo devanceiro do actual flic-flac (resorte de mans atrás). Na antiga Roma a ximnasia non se demostrou no circo senón nas rúas, isto vese nos gravados nas paredes dos palacios da Antiga Pompeya (79 anos a.C.).

Durante a época feudal (do século IV ao XIII) en Europa crece considerablemente o interese pola actividade circense, con todo foron moi perseguidos e freados os artistas acróbatas que a pesar de todo seguiron propagando a súa mestría polas rúas.

No renacemento as artes, ciencias e literatura, alcanzan un gran desenvolvemento, isto repercute no avance da acrobacia. En Venecia xorde un concurso, que consistía na elaboración de pirámides acrobáticas e o premio correspondía á pirámide máis alta.

Pola loita diaria por gañarse cada día o pan, xorde a acrobacia circense, exercicios na cama elástica. O inventor do catre elástico foi o acróbata circense francés "Don Trampolín". Na metade do século XVIII aparece o primeiro circo moderno, onde a acrobacia forma parte determinante e inseparable.

Xa no noso país, son moi famosos os castelos humanos cataláns. Abaixo, sostendo o castelo, están os que forman a piña, case sempre de distintas xeracións, porque nestes castelos humanos a idade non conta: son tan necesarios os avós, que achegan a súa experiencia, como os mozos, desde os cinco anos, que aprenden a coroar a torre.

No século XX a acrobacia desenvólvese rapidamente, e dá orixe a un novo deporte denominado Acrosport. En 1999 intégrase na Federación Internacional de Ximnasia.



3. Acrosport: Deporte de competición

- **Categorías:** Parellas femininas, parellas masculinas, parellas mixtas, tríos femininos e cuartetos masculinos.
- **Regulamento:** Os elementos de equilibrios e saltos acrobáticos constitúen a parte principal do exercicio, formando un conxunto harmonioso e rítmico con outros elementos ximnásticos de flexibilidade e danza. O exercicio realízase nun practicable de 12 x 12 m e con acompañamento musical. A duración será de 2 minutos e 30 segundos. A diferenza de idade entre o “portor” e o “acróbata” non debe ser superior aos 10 anos.

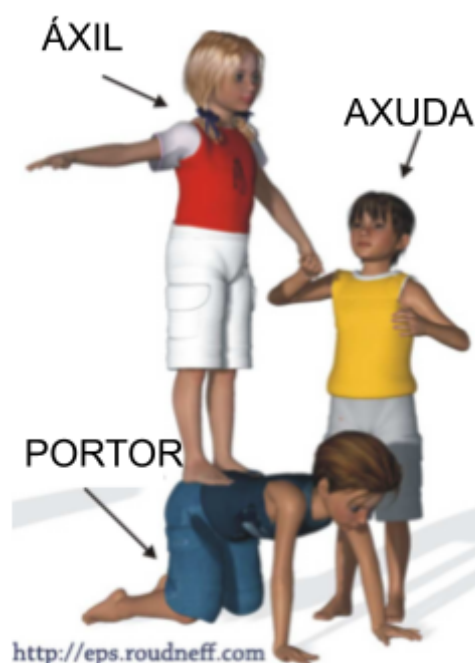
4. Papeis dos alumnos/as no Acrosport

Fundamentalmente son 3 papeis:

A. ACRÓBATA ou ÁXIL: Son aqueles que realizan os elementos máis complicados (acrobacias) e ruben cara ás posicións máis altas das pirámides.

B. PORTOR: É aquel que se sitúa como base, utilizando o seu corpo como apoio. Este pode ser estático ou dinámico e as posicións básicas do portor son: tendido supino (tombado boca arriba), cuadrupedia (catro apoios) e bípeda (de pé, dous apoios).

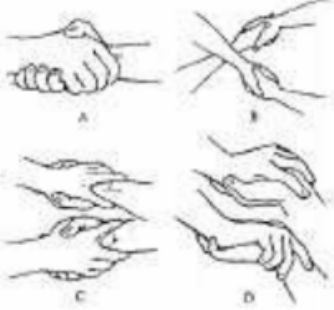

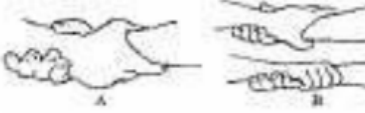



C. AXUDANTE: A súa función é axudar nas fases que o requiran e adoptar unha posición estética na estrutura final.



5. As “presas” de mans . Como nos suxeitamos?

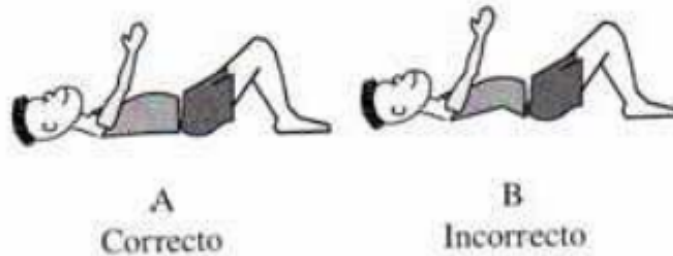
As presas son un aspecto fundamental do acrosport, xa que dan seguridade e estabilidade ás pirámides e cada unha delas ten unha función específica: (*ver ilustracións*):

- A. Presa man a man, presa de pinza e man-boneca:** Para empuxar e/o soste nas diferentes formacións. O agarre dobre man a man utilízase fundamentalmente para os abalos.
- B. Presa Brazo-brazo:** Para suxeitar unha posición investida.
- C. Plataforma:** Para rubir e suxeitar nalgunhas pirámides e para lanzar en acrobacias ao alumno áxil ou acróbata.
- D. Presa man-pé:** Utilizada polo portor para soste ao áxil situado na cúpula nunha posición de equilibrio estático. O agarre debe realizarse na parte traseira do pé.

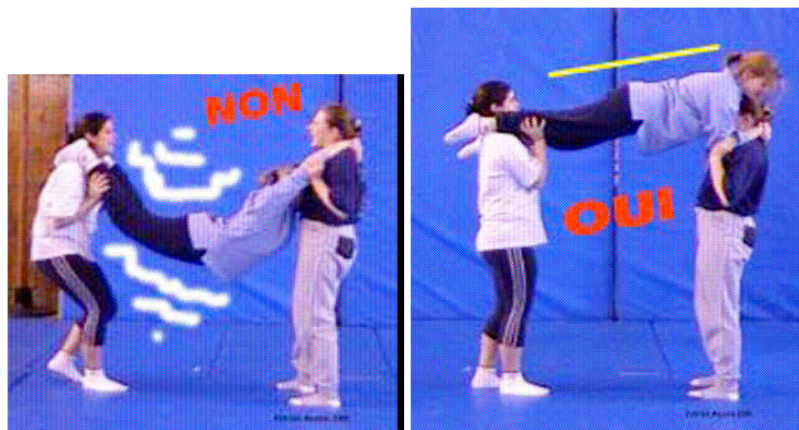
Presa man a man	Presa de pinza	Presa man-boneca
		
Presa Brazo-brazo	Plataforma	Presa man-pé
		

6. Medidas de seguridade nas montaxes de figuras

1. Colocar as costas rectas



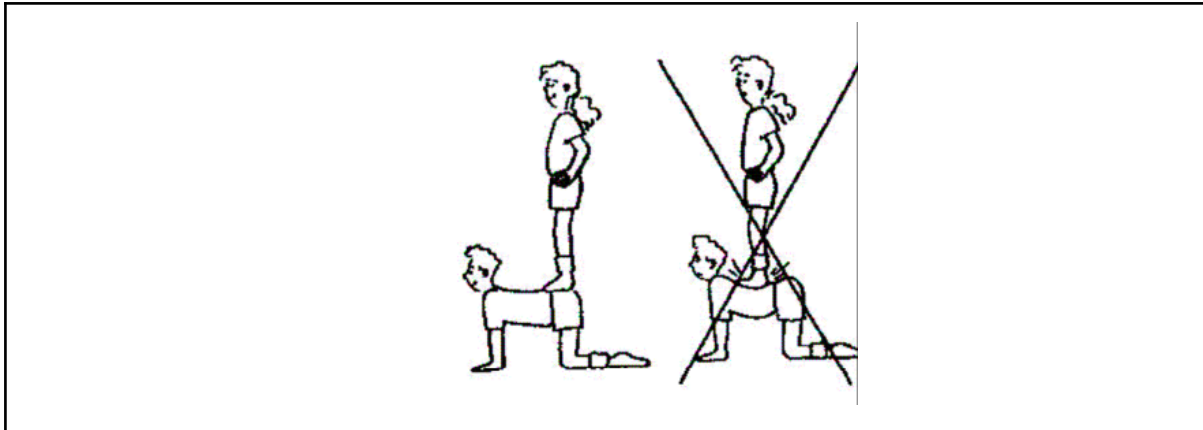
2. Manter o ton muscular e non relaxarse



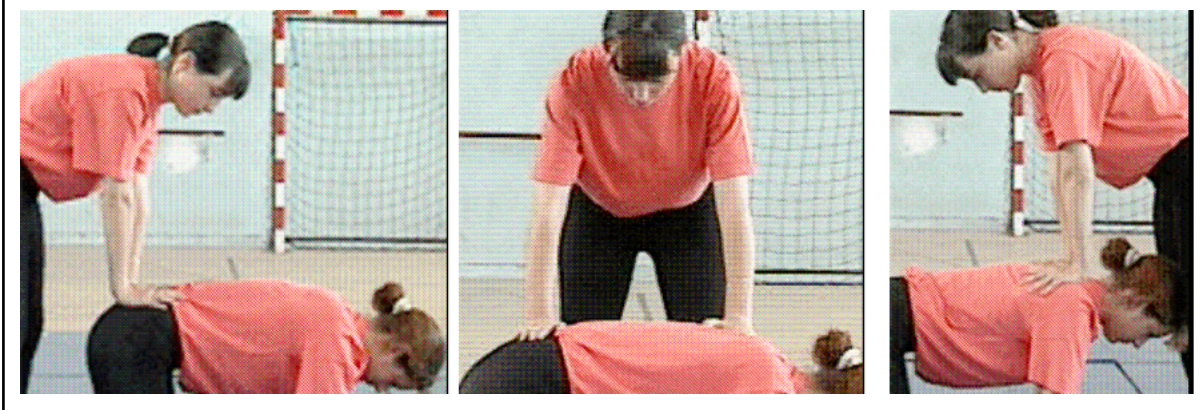
3. Portores: Utilizar as pernas para levantar o peso dos compañeiros



4. Non apoiarse no medio das costas do compañeiro.



5. Localizar os puntos seguros de apoio do portor



4. Fases na correcta realización dunha pirámide.

1ª Fase.-MONTAXE: Construción da pirámide. Os portores irán formando a base, adoptando as

posturas elixidas na posición máis firme posible. Os alumnos que vaian ocupar a parte máis elevada irán rubindo manténdose o máis pegado posible á base, coa cabeza ergueita e exercendo unha forza de presión cara abaixo, evitando en todo momento empuxar

cara a fóra en dirección lateral. A pirámide fórmase de dentro a fóra e de abaixo a arriba.

2ª Fase.- MANTEMENTO: Estabilización. Unha vez conseguida a pirámide, esta deberá manterse durante

tres segundos. Se a distribución do peso é correcta, a pirámide manterase. Se é necesario, deberán realizarse as correccións de posición oportunas para corrixir os desequilibrios que se produzan..

3ª Fase.- DESMONTAXE: Desenlace. Este debe realizarse sempre en sentido inverso á primeira fase, sendo os áxiles os que deben ir baixando cara adiante ou de forma lateral.

Os portores ou os axudantes axudarán na recepción, suxeitando pola cintura e costas ao áxil, que terá sempre en conta as pautas sobre a recepción no chan que se explican a continuación:

- 1º- O contacto co chan debe facerse sempre cos pés lixeiramente abertos cara a fóra para aumentar a base do equilibrio. Ao baixar, facelo sempre por diante.
- 2º- Os áxiles tras perder o equilibrio, deberán tentar caer sempre sobre os pés. Flexionando os xeonllos para absorber o impacto.
- 3º- A columna debe manterse recta, brazos abertos cara aos lados e tronco inclinado adiante.
- 4º- Os portores deben permanecer nas súas posicións para que os áxiles caian en lugares libres con seguridade.
- 5º- O que caia non deberá agarrar a outro compañeiro mentres cae.

7. Criterios de éxito nas pirámides de Acroport realizadas en clase

Para considerar que unha figura está correctamente realizada valoraranse os seguintes apartados:

- Mantemento da figura durante 3 segundos.
- Durante ese tempo, o corpo debe permanecer estático e indeformable.
- Os segmentos corporais (brazos, pernas, columna,...) deben estar aliñados e os ángulos fixados segundo a “forma” de cada figura.

Agora tócate a tí...A continuación tes as figuras que traballaremos nas sesións de EF.

AS FIGURAS DE ACROSPORT

ACROSPORT

Figuras de Parejas

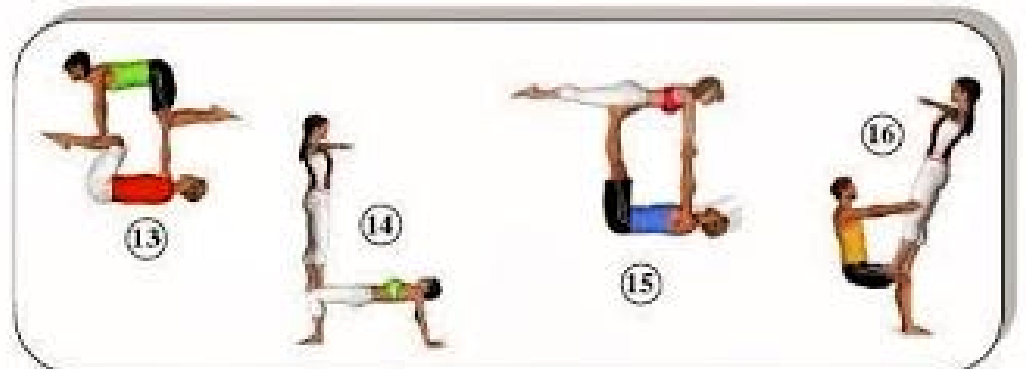
NIVEL FÁCIL



MEDIO



DIFÍCIL



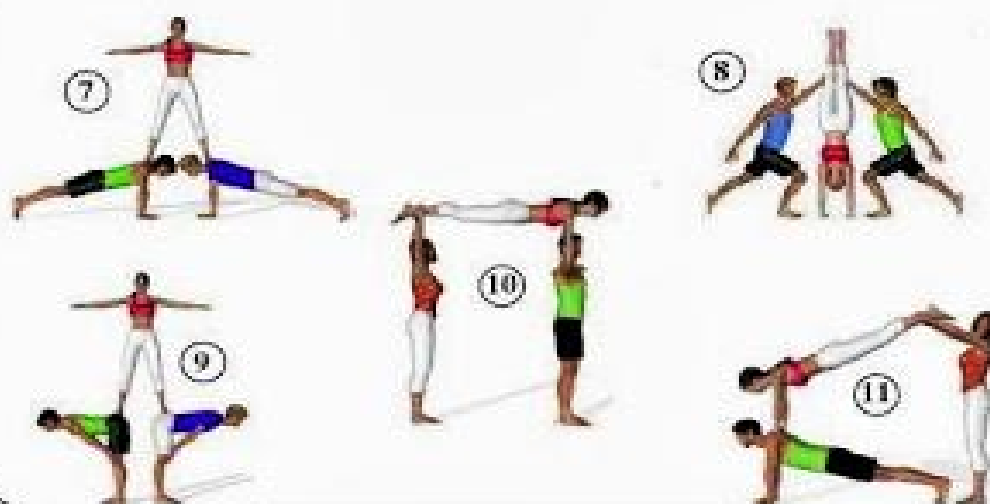
ACROSPORT

Figuras de Tríos

NIVEL FÁCIL



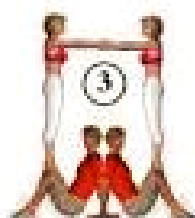
NIVEL DIFÍCIL



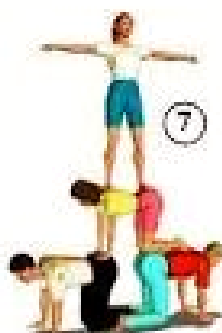
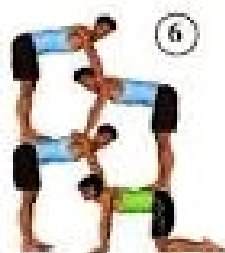
ACROSPORT

Figuras de Cuartetos

NIVEL FÁCIL



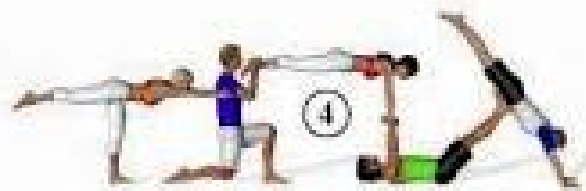
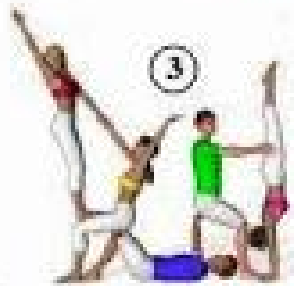
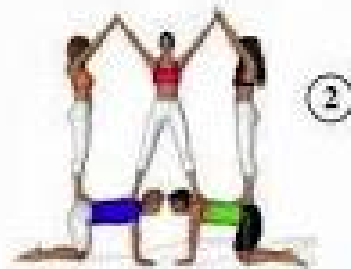
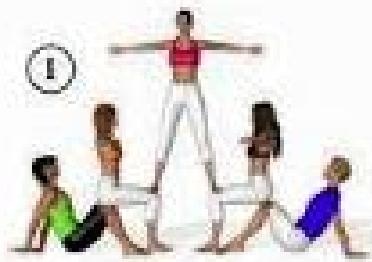
NIVEL DIFÍCIL



ACROSPORT

Figuras de Quintetos

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL

