

# ACROSPORT

**EL acrosport** es un deporte acrobático-coreográfico donde se integra tres elementos fundamentales:

- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de una figura a otras.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.

## **TIPOS DE AGARRE**

### **Las presas de manos**

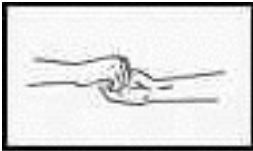
Dentro de los aspectos técnicos necesarios para la construcción de pirámides o estructuras humanas, **"las presas"** o **agarres** de manos ocupan un lugar importante. Estas son utilizadas en la elaboración de todas las pirámides desde el principio hasta el final adoptando múltiples formas, facilitando su construcción y dando seguridad a las mismas. Por ello, se hace imprescindible realizar un apartado donde se incluyan las más comunes y apropiadas en función del tipo de pirámides o estructuras a realizar.



# ACROSPORT

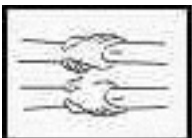
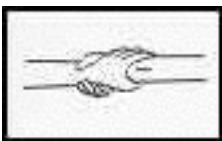
- **Preso mano a mano**

Las manos se juntan en una posición estrechada como de saludo (darse la mano). Este agarre puede ser simple, cruzado doble o cruzado doble mixto (ver figuras), y se usan principalmente para empujar al compañero en el proceso de unión o formación de una "Pirámide o Estructura" y en menor grado, para sostenerlo en una posición de formación. El agarre doble mano a mano, se utiliza fundamentalmente para las acciones motrices de balanceos.



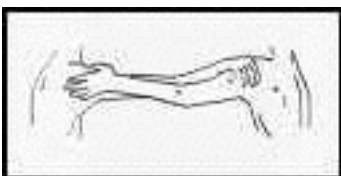
- **Preso de Pinza**

Se utiliza principalmente para sostener las figuras o posiciones adoptadas y en menor grado, para lanzar o empujar al compañero.



- **Preso Mano-muñeca**

Su utilización es exactamente igual que en la presa anterior de pinza.



# ACROSPORT

- **Presa Brazo-brazo**

Esta presa es usada principalmente para sujetar una posición invertida. El que hace de base (portor) sujeta al que se sitúa encima en la unión del deltoides (hombros) y bíceps (brazos), mientras que el ejecutante de arriba (ágil) sujeta el brazo (tríceps) del portor.



- **Entrelazado de muñecas y manos (plataforma / "banquina")**

Esta presa es usada para trepar y sujetar en diferentes Pirámides y para lanzar (impulsar) en acrobacias a los ágiles. Se realiza por dos personas, una frente a otra; mientras una sujeta su propia muñeca izquierda con la mano derecha, se adelanta para agarrar la muñeca derecha del otro con la mano izquierda.



- **Presa Mano-pie:**

Esta presa es utilizada fundamentalmente por el portor para sostener al ágil que se encuentra encima en la cúpula en una posición de equilibrio estático. Este agarre se debe de realizar en la parte trasera del pie.

## TIPOS DE APOYO

Es una de las funciones de máxima responsabilidad, puesto que de su gran estabilidad dependerá la posible ejecución de una pirámide. El apoyo puede ser estático o dinámico.



# ACROSPORT

En el **"APOYO ESTÁTICO"** el "portor", juega un 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, o por el contrario, como soporte para generar una gran disparidad de movimientos en el "ágil" (el cuerpo se apoya de forma dinámica). La variedad de figuras y acciones motrices generadas se basan en la simbiosis de las zonas corporales que el "portor" ofrece con las superficies de apoyo que el "ágil" responde.

La dificultad de todos estos apoyos entre el "portor" y el "ágil" es inversamente proporcional al número de apoyos y a la cantidad de superficie en los mismos.



En cuanto al **"APOYO DINÁMICO"**, en la que, gracias al dinamismo del "ágil" sobre el apoyo del "portor"; o al movimiento del portor manteniendo al "ágil" en equilibrio; o al movimiento simultáneo de ambos, el cuerpo puede adoptar diferentes formas de apoyo (cuerpo escalera, cuerpo puente, cuerpo transporte, balancín, rodillo, etc.) donde el dinamismo se ve involucrado.

**AHORA OS DEJAMOS UNA SERIE DE POSTURAS EN PAREJAS, TRIOS Y CUARTETOS PARA QUE LAS REALICÉIS EN FAMILIA.**

**ESPERAMOS QUE OS GUSTEN Y QUE LO DISFRUTÉIS.**

# ACROSPORT



- 1- 1 punto
- 2- 1 punto
- 3- 2 puntos
- 4- 3 puntos
- 5- 2 puntos

- 6- 1 punto
- 7- 2 puntos
- 8- 3 puntos
- 9- 3 puntos
- 10- 3 puntos

# ACROSPORT



- 1- 1 punto
- 2- 2 puntos
- 3- 2 puntos
- 4- 3 puntos
- 5- 3 puntos



# ACROSPORT

1



2



3



4



5



- 1- 2 puntos
- 2- 1 punto
- 3- 2 puntos
- 4- 3 puntos
- 5- 3 puntos