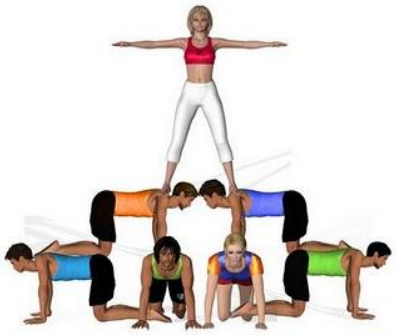
EL ACROSPORT

El Acrosport es un deporte acrobático-coreográfico, ya que en sus ejercicios se integran tres elementos fundamentales:

1. Formación de figuras o pirámides corporales
2. Habilidades gimnásticas de suelo como elementos de enlace entre una figura y otra.
3. Música que apoya al componente coreográfico de combinación de los elementos anteriores.



http://eps.roudneff.com

Podemos también definirlo como un deporte de cooperación, donde existe la presencia de compañeros que sincronizan sus movimientos en un espacio para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas.

Los elementos fundamentales en acrosport son dos:

Técnica: Permite la correcta formación de pirámides más o menos complejas.

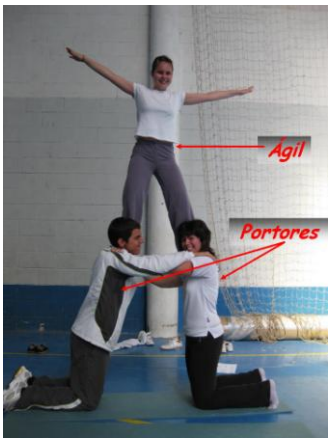
Valor artístico: surge del potencial creativo del ser humano y que permite la formación de figuras bellas y la utilización del cuerpo como un elemento de comunicación y expresión.

ROLES/PAPELES DE LOS INTEGRANTES EN ACROSPORT

Los componentes de una formación de acrosport pueden adoptar uno, dos o tres de los distintos roles para así formar una figura o pirámide. En la siguiente figura tenemos los 3 roles que se pueden dar en la formación de una pirámide:

a. PORTOR, aquellos que soportan el peso de la pirámide.

b. ÁGIL, aquellos que se suben sobre los portores.



c. AYUDA, aquellos que facilitan la formación de la pirámide y que evitan la aparición de accidentes.

ASPECTOS TÉCNICOS IMPORTANTES (LOS APOYOS)

Existen una serie de apoyos seguros. Entendemos por apoyos seguros todos aquellos puntos donde se pueda situar una carga, en este caso el peso del Ágil, y no suponga un perjuicio físico para el Portor.

Los apoyos deben ser siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en la mitad del mismo. Por ejemplo, en la posición de banco facial, los apoyos se realizarán sobre los hombros y la parte más baja de las caderas, NUNCA EN MITAD DE LA ESPALDA.

En cuadrupedia dorsal, sobre los hombros y las rodillas.

En bipedestación (de pie) siempre sobre las rodillas o en la unión de la cadera con la pierna, nunca sobre el cuádriceps.
Además en esta posición la espalda ha de estar siempre recta, evitando curvaturas de la columna.

NORMAS DE SEGURIDAD

Algunos de los aspectos que hemos de respetar siempre en la formación de una pirámide son los siguientes:

- Cuando finaliza una pirámide, los portores deben permanecer en su posición, sin moverse, hasta que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.
- Si los ágiles pierden el equilibrio deben intentar caer sobre los pies
- Toda persona que caiga no debe agarrarse nunca a nadie
- Además, en cada una de las formaciones, hemos de tener en cuenta lo siguiente:

- colocar la espalda siempre recta y mantener el tono muscular, no relajarse, para de esta forma poder adoptar posturas rígidas
- No apoyarse en mitad de la espalda del compañero
- Localizar las zonas adecuadas para el apoyo.

FASES EN LA CORRECTA REALIZACIÓN DE UNA PIRÁMIDE

1ª Fase. Construcción de la pirámide: Los portores irán formando la base, adoptando las posturas elegidas en la posición más firme posible. Los alumnos que vayan a ocupar la parte más elevada irán trepando manteniéndose lo más pegado posible a la base, con la cabeza erguida y ejerciendo una fuerza de presión hacia abajo, evitando en todo momento empujar hacia fuera en dirección lateral. La pirámide se forma de adentro hacia afuera y de abajo a arriba.

2ª fase. Estabilización. Una vez conseguida la pirámide, esta deberá mantenerse durante al menos 3 segundos. Si la distribución del peso es correcta, la pirámide se mantendrá. Si es necesario, deberán realizarse las correcciones de posición oportunas para corregir los desequilibrios que se produzcan.

3ª Fase. Desmontaje. Este debe realizarse siempre en sentido inverso a la primera fase, siendo los ágiles los que deben ir bajando hacia delante o de forma lateral. Los portores o los ayudantes ayudarán en la recepción, sujetando por la cintura y espalda al ágil.