

ACROSPORT

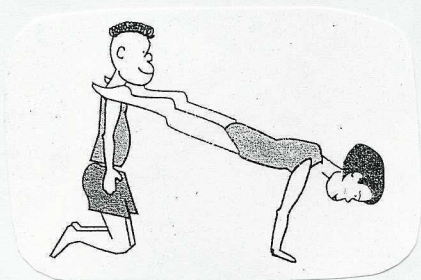
Por Esther González

¿Qué es el ACROSPORT?

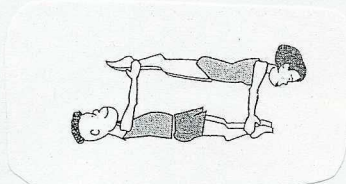
Espectacularidad, vistosidad, dinamismo, fuerza y una facilidad aparente son notas que definen el ACROSPORT, una disciplina deportiva cuyos orígenes se remontan muy lejos en la historia de la humanidad, como muestran las figuras acrobáticas representadas en los frescos egipcios.

ACROSPORT proviene del griego "acrobateo" que significa trepar o escalar encima de alguien. Requiere fuerza, equilibrio, flexibilidad, precisión y control del cuerpo. Por eso esta disciplina se incluye en los programas de entrenamiento de pilotos de aviación, astronautas y paracaidistas.

El ACROSPORT se practica por parejas, que pueden ser mixtas, por tríos femeninos o por cuartetos masculinos.

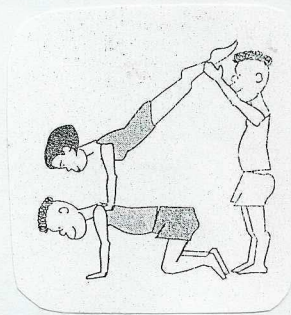
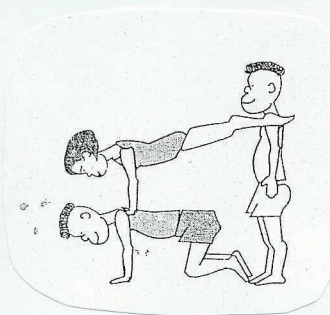


Se utiliza una superficie de 12 x 12 metros, rodeada de una zona de seguridad de un metro y el tiempo de duración del ejercicio es de dos y medio a tres segundos. En las competiciones se combinan armoniosamente la coreografía y los movimientos acrobáticos colectivos o individuales, sincronizado todo ello con una música instrumental, sin voz.

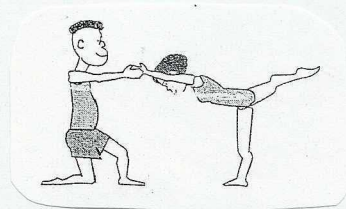


A la persona que soporta el peso de sus compañeros se le llama **portor** y el que sube encima del portor se llama **ágil**.

El ACROSPORT motiva a los alumnos y alumnas gracias a su espectacularidad y la novedad de los contenidos. Ofrece la oportunidad de que l@s niñ@s organicen su trabajo en grupos a partir de la confianza mutua. Pone en juego recursos individuales basados en la imaginación y en cualidades como la flexibilidad, la fuerza o el equilibrio. Desarrolla la autoestima y favorece el espíritu crítico.



Es suficiente la existencia de un espacio despejado y varias colchonetas que permitan a los alumnos trabajar descalzos y con seguridad.



Las clases se acompañan de una música tranquila que invita a la concentración.

PIRÁMIDE

