

1.- INTRODUCCIÓ HISTÒRICA:

La paraula *acròbata* prové del Grec Akrobatos que significa caminar sobre la punta dels peus, persona que fa habilitats damunt CORDES o trapezis.

2- DEFINICIÓ D'ACROSPORT:

Es un esport **acrobàtic i coreogràfic** on s'integren 3 elements fonamentals

- **Formació de figures** o piràmides corporals.
- **Acrobàcies i elements de força, flexibilitat i equilibris** como a transició d'unes figures a altres.
- Elements de dansa, salts i piruetes gimnàstiques com a **component coreogràfic**.

Es tracta d'un esport eminentment cooperatiu, on els participants realitzen habilitats i postures grupals cercant una gran perfecció tècnica i coreogràfica.



3. CONTROL DEL COS

L'Acrosport suposa un coneixement continu i precís de cada un dels segments corporals propis i els dels companys.

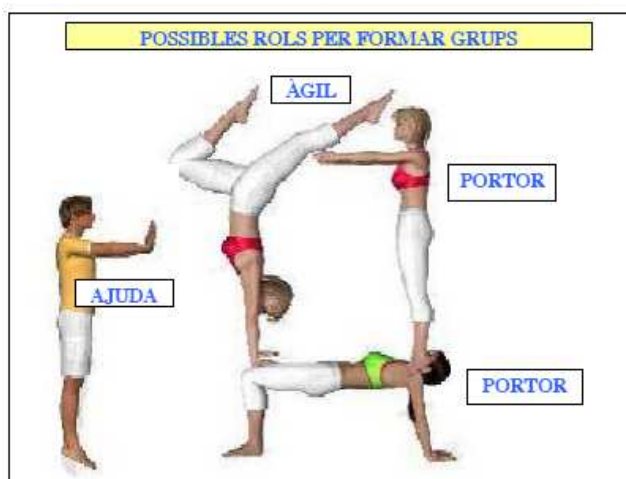
4. ROLS

Es poden realitzar les següents funcions o rols dins del grup o equip:

Portor o base: És la persona que subjecta la figura i damunt la qual recau el pes.

Principis a tenir en compte:

- No ha de suportar durant molt de temps el pes del company.
- Preveure males col·locacions de "l'àgil" per evitar caigudes.
- Participar en la recepció de l'àgil.
- Restar immòbil fins que l'àgil ja es troba al terra.



Àgil: És la persona que realitza els elements de flexibilitat, equilibri o d'acrobàcia.

Principis a tenir en compte:

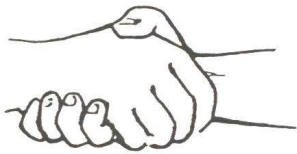
- Col·locar-se ràpida i suaument a sobre del portor.
- Cercar la major superfície de recolzament asamunt del portot.
- Tenir un punt de referència per mirar.
- Evitar recolzar-se en els punts articulars de risc: colzes, columna vertebral,...
- Esquivar al portor a les baixades i caigudes.
- Seguir les indicacions del portor a l'hora de recolzar-se.
- Baixar immediatament a la indicació del portor.

Ajudant: És la persona que es troba molt a prop de la figura per ajudar quan algun portor o àgil tenen problemes per mantenir la figura.

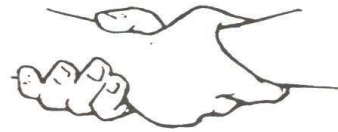
Observador: És el que observa la formació de la figura i proporciona consells per realitzar-la o millorar-la.

5. Agafades

Els més corrents són les preses de mans:



Mà amb mà

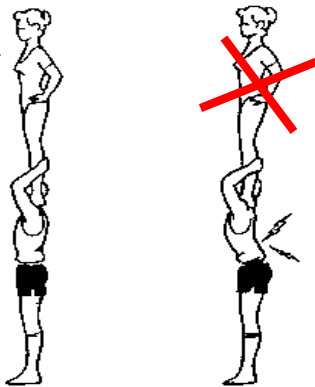


Mà amb canell

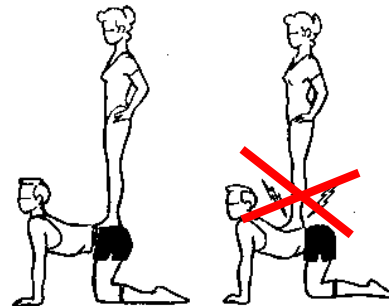
6. Recolzaments

Són contactes més inestables ja que no hi ha agafada possible. Normalment es realitzen amb els peus, genolls, esquena,...

Precaucions a tenir en compte:



Mantenir l'esquena recte



Col·locació dels peus damunt l'esquena



Recolzaments damunt l'esquena