

ACROSPORT

Os propongo repasar figuras de “**AcroSPORT**” que practicado varias veces en el colegio por la tarde. Documento a parte “AcroSPORT.AntonioMachado.Grupo2”

Con ellas practicaréis un poco de flexibilidad, resistencia y cooperación. Podéis hacerlas por parejas o tríos. Tened cuidado al hacerlas, tenéis que estar siempre acompañados de un adulto.





Qué es el acrosport?

Es un deporte **acrobático-coreográfico** que integra cuatro elementos fundamentales:



- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de unas figuras a otras.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico,

que le otorga a este deporte el grado de artístico.

- Música, que apoya al componente coreográfico

También se puede definir como un deporte **cooperativo**, donde existe siempre la presencia de uno o varios compañeros que sincronizan sus acciones motrices en un espacio estable reglado, para conseguir la realización de figuras o pirámides humanas.

Existen dos conceptos diferentes en este deporte:

- Las Figuras Corporales son formaciones estéticas realizadas entre todos los componentes sin estar unos encima de otros.
- Las pirámides implican siempre una estructura de al menos dos pisos, siendo la base más amplia que la cima.

Ejemplo de figura

