

UNITAT DIDÀCTICA D'ACROSPORT



ÍNDEX

1. HISTÒRIA	1
2. CONCEPTE D'ACROSPORT	2
3. ROLS DELS INTEGRANTS DE LA FORMACIÓ	2
4. ASPECTES TÈCNICS IMPORTANTS	3
5. NORMES DE SEGURETAT	4
6. FASES D'UNA CORRECTA REALITZACIÓ D'UNA PIRÀMIDE	4
7. CONCEPTE DE COREOGRAFÍA	5
8. COM ES CREA UNA COREOGRAFÍA?	6

1. HISTÒRIA

La paraula acròbata prové del Greg **Akrobatos** que significa caminar sobre la punta dels peus, però popularment podem definir la paraula **acroport** com l'esport en el que un acròbata realitza exercicis gimnàstics i habilitats com salts, equilibris, etc.



Tot i que és difícil determinar amb exactitud quan i com sorgeix aquest tipus d'exercici, excavacions arqueològiques a **Grècia** afirmen que els antics grecs coneixien els

exercicis acrobàtics, i van ser molt populars entre ells els jocs amb toros, sobre els quals feien diferents salts acrobàtics realitzant girs, tombarelles, equilibris, etc.

Durant els **segles IV al XIII a Europa** creix considerablement l'interès per l'activitat de circ, on els acròbates mostren la seva habilitat pels carrers dels pobles o en les fires realitzades a les ciutats.

Ja en el **Renaixement** apareix a **Venècia** el concurs anomenat "*Concurs d'Arquitectura Viva*", que consistia en la elaboració de piràmides acrobàtiques on el premi se l'enduia aquella estructura que aconseguís major altura respecte el terra. És també en aquest període quan apareix l'interès entre els pedagogs de l'època cap a la Educació Física com a mitjà de desenvolupament i educació dels joves. És llavors quan apareixen els primers llibres orientats especialment als exercicis acrobàtics.

No serà fins el **segle XVIII** quan aquesta activitat es desenvolupi plenament en el circ, i amb ella els exercicis en llit elàstic, trampolí, equilibris, etc...

Quan van aparèixer els sistemes gimnàstics nacionals (suec, francès i alemany), **en els segles XVIII - XIX** la acrobàcia pren tres direccions:

1. Com a "modus vivendi" (guanyar-se la vida) dels nens del carrer.
2. Com a art de circ.
3. Com a contingut de l'Educació Física.

En el **segle XX** l'acrobàcia es desenvolupa ràpidament afegint-s-hi, com activitat competitiva important, els exercicis en el trampolí.

A l'actualitat, l'acroport està inclòs a la Federació Internacional d'Esports Acrobàtics, fundada l'any 1973 i integrada a la Federació Internacional de Gimnàstica des de l'any 1999.

2. CONCEPTE D'ACROSPORT

Es pot definir com un esport de cooperació, on existeix la presència de companys que sincronitzen les seves accions motrius en un espai estable per aconseguir la realització de figures o piràmides humanes.

Els elements fonamentals en acroport són dos:

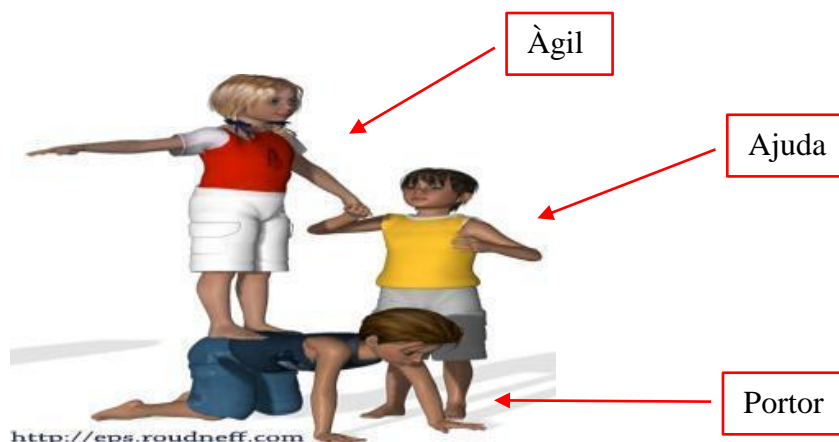
1. **Tècnica**: permet la correcta formació de piràmides més o menys complexes.
2. **Valor artístic**: apareix del potencial creatiu de l'home i permet la formació de figures estèticament boniques i l'ús del cós com un element de comunicació i expressió.

3. ROLS DELS INTEGRANTS DE LA FORMACIÓ EN ACROSPORT

Els components d'una formació d'acroport poden adoptar un, dos o tres dels diferents rols pera formar una figura o piràmide.

A la següent figura tenim els 3 rols que se poden donar a la formació d'una piràmide:

- **PORTOR:** aquell o aquells que suporten el pes de la piràmide.
- **ÀGIL:** aquell o aquells que puguen sobre els portors.
- **AJUDA:** aquell o aquells que faciliten la formació de la piràmide i eviten l'aparició d'accidents.



4. ASPECTES TÈCNICS IMPORTANTS

a. Els Recolzaments

Entenem per recolzaments segurs tots aquells punts on es pot situar una càrrega, en aquest cas el pes de l'àgil, i no suposi un perjudici físic pel portor.

Els recolzaments han de ser sempre sobre la prolongació de l'eix longitudinal dels segments, de forma que el pes caigui sobre l'os i no a la meitat del mateix.



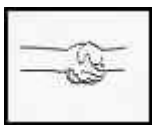

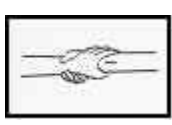


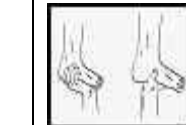
Per exemple:

- ✓ A la posició de banc, els recolzaments es realitzaran sobre les espatlles i la part més baixa dels malucs, **MAI AL MIG DE L'ESQUENA**.
- ✓ En **quadrupèdia dorsal**, sobre les espatlles i els genolls.
- ✓ En **bipedestació**, sempre sobre els genolls o en els malucs, mai sobre el quàdriceps. A més a més, en aquesta posició l'esquena ha d'estar sempre recta, evitant curvatures de la columna.

b. Les Preses

Són un aspecte tècnic molt important per a la construcció de piràmides. S'utilitzen en totes les piràmides, independentment de la fase en la que es trobin, facilitant la

construcció i aportant seguretat a les mateixes. També s'usen per a les projeccions i girs.

1. Presa ma a ma	2. Presa de pinça	3. Presa ma-canell	4. Presa braç-braç	5. Plataforma	6. Presa ma-peu
					

5. NORMES DE SEGURETAT

Alguns dels aspectes que hem de respectar sempre en la formació d'una piràmide són els següents:

1. Quan finalitza una piràmide, els portors han de romandre en la seva posició, sense moure's, fins que els àgils caiguin en llocs lliures amb seguretat.
2. Si els àgils perden l'equilibri han d'intentar caure sobre els peus.
3. Tota persona que caigui no s'ha d'agafar mai a ningú.

Amés a més, a cada una de les formacions, hem de contemplar el següent:

- Col·locar l'esquena sempre recta.
- Mantenir el to muscular, no relaxar-se, per poder adaptar posicions rígides.
- No recolzar-se al mig de l'esquena del company.
- Localitzar les zones adequades pel recolzament.

6. FASES EN LA CORRECTA REALIZACIÓ D'UNA PIRÀMIDE

1ª Fase. Construcció de la piràmide. Els portors aniran formant la base, adoptant les posicions escollides el més ferm possible. Els alumnes que vagin a ocupar la part més elevada aniran trepant mantenint-se el més enganxat possible a la base, amb el cap aixecat i exercint una força de pressió cap avall, evitant en tot moment empènyer cap a fora en direcció lateral. La piràmide es forma de dins cap a fora i de baix amunt.



2ª fase. Estabilització. Una vegada aconseguida la piràmide, s'haurà de mantenir durant al menys 3 segons. Si la distribució del pes és correcta, la piràmide es



mantindrà. Si és necessari, s'hauran de fer las correccions de posició oportunes pera corregir els desequilibris que es produeixin.

3ª Fase. Desenllaç. S'ha de realitzar sempre en sentit invers a la primera fase, essent els àgils qui han de baixar cap endavant o de forma lateral. Els portors o els ajudants facilitaran la recepció, subjectant per la cintura i l'esquena l'àgil, que haurà de respectar sempre les pautes de recepció que s'expliquen a continuació:

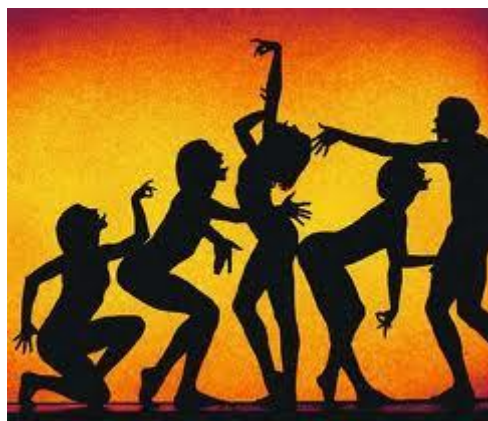


- ✓ El contacte amb el terra s'ha de fer sempre amb els peus lleugerament oberts cap a fora per augmentar la base d'equilibri. Al baixar, fer-ho sempre per davant.
- ✓ Els àgils, després de perdre l'equilibri, procuraran caure sempre sobre els peus; flexionant els genolls pera absorbir l'impacte.
- ✓ La columna s'ha de mantenir recta, braços oberts als costats i el tronc inclinat endavant.
- ✓ Els portors han de mantenir-se a les seves posicions per a que els àgils caiguin en llocs lliures.

7. CONCEPTE DE COREOGRAFIA

Podem **definir coreografia** com l'art de compondre balls i, en general, l'art de la dansa. La coreografia prové del món de la dansa i s'utilitza en esports com la gimnàstica artística, el patinatge, l'acrosport, etc., on l'expressió és important. També forma part d'altres modalitats amb elements musicals, com l'aeròbic, els balls de saló, l'expressió corporal...

La coreografia ha de presentar un principi i un final, però, en general, no presenta regles estrictes. La elecció dels elements és lliure. La **creativitat**, estimulada per la **imaginació**, **el bon gust**, **el sentiment musical**, etc...són factors que intervenen en la creació coreogràfica.



8. CÒM ES CREA UNA COREOGRAFIA?

S'ha de començar amb la elaboració de coreografies senzilles, amb pocs moviments i un o pocs participants, de curta durada, i utilitzant peces musicals que ens agradin, amb ritmes molt marcats.

A. Selecció dels moviments

- 1.** Inclús abans de seleccionar la música, consisteix en determinar els principals moviments de que constarà la coreografia.
- 2.** S'han de crear els enllaços. Si la coreografia, per exemple és d'acrosport, les parts principals de la coreografia seran els moments en que es culminen els equilibris grupals. Per a passar d'un equilibri a un altre, s'han de crear moviments d'enllaç, que han de respectar el ritme de la música.

B. Elecció de la música

Es pot utilitzar tot tipus de música, des de les danses populars fins la música actual. La música ha de servir simplement d'acompanyament o ajudar a seguir el ritme marcat, o ambdues coses a la vegada en una mateixa coreografia.

C. Representació gràfica

Una vegada decidits els moviments, es dibuixen en un paper els esquemes que els representen. A continuació, i partint d'aquests esquemes en brut, s'efectua una prova.

1r: S'assaja per fragments i sense música, per a memoritzar els moviments i verificar que les formacions, els moviments i els enllaços que s'han ideat poden realitzar-se.

2n: Amb la part musical sencera, es comprova si s'adapta el ritme i s'observa l'efecte de conjunt.

