

Què és l'acrosport?

L'acrosport és un esport que combina **acrobàcia** i **coreografia**. Es tracta d'una modalitat esportiva inclosa a la Federació Internacional d'Esports Acrobàtics (fundada el 1973) que forma part de la Federació Internacional de Gimnàstica des de 1999. A l'acrosport podem trobar tres elements fonamentals:

1. La formació de **figures o piràmides corporals**.
2. Les **acrobàcies** i elements de **força, flexibilitat i equilibris** com transicions entre les figures.
3. Elements de dansa, salts i piruetes **gimnàstiques**.

Quins rols podem fer els participants? Quan fem les figures d'acrosport els participants ens col·locarem en diferents posicions:

- **Acròbata:** És la persona **més àgil** que fa el paper més complicat en la figura. Normalment ocupa el lloc més elevat en la figura.
- **Base:** És la persona que se situa com a base de la figura, el que suporta **el pes**. Utilitza el seu cos com a suport. Pot adoptar posicions estàtiques o dinàmiques. Les posicions bàsiques són: estirat/da cap amunt, de quatre potes i dret/a.
- **Ajudant:** És la persona que **ajuda** a crear la figura, evita que hi hagi accidents i adopta una posició estètica en l'estructura final.

Quins beneficis ens aporta l'acrosport? Fer acrosport amb la família ens pot aportar molts **beneficis**, no només esportius, són el següents:

- **Cohesionem** la família i millorem la **condició física**.
- Aprenem a **cooperar** i gaudim de bons **moments compartits fent esport**.
- Treballem el **control postural** i enfortim la **musculatura**.
- Aprenem a **posar-nos d'acord** i treballem **en equip**.
- Millorem la **comunicació** entre els membres de la família i aprenem a **organitzar-nos**.

Què cal vigilar? Per fer acrosport és important seguir les **recomanacions** següents:

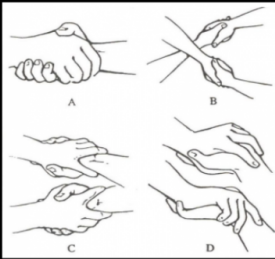
- Si és possible fer les figures sobre una **superfície tova**: alfombra, corxoneta, herba...
- Cal anar **descalços** per no fer-nos mal en enfilar-nos.
- És important que en fer la figura hi hagi molta **comunicació** entre els diferents participants.
- Cal **vigilar** en fer les figures per no **lesionar-nos**.
- En fer les figures difícils és important que hi hagi la figura d'algun ajudant.
- Cal **recolzar el pes** en llocs segurs, que no fem mal a la persona que fa de base.

- En pujar i baixar per fer les figures, cal vigilar i fer-ho a una **velocitat lenta**.
- L'**esquena** ha d'estar **recte**, per evitant curvatures.
- Cal que tinguem un bon **control postural** per evitar lesions.

Com ens podem agafar? Per crear les figures sense fer-nos mal, cal que ens **agafem bé**. A continuació trobareu una imatge que explica de quines maneres us podeu agafar quan creeu les figures d'acroesport.

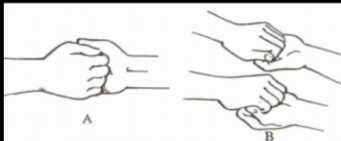
És important que **practiquem a agafar-nos** abans de fer figures difícils, ja que si no ens agafem bé ens podem fer mal.

COM ENS PODEM AGAFAR?



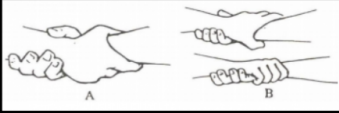
Mà a mà

A: Simple
B: Creuat doble
C: Creuat doble mixt
D: Doble



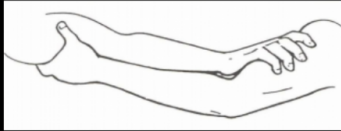
Pinça

A: Simple
B: Doble




Mà a munyeca

A: Simple
B: Doble



Braç a braç



Munyeca - mà

Quines figures podem fer?

Es poden fer moltes **figures diferents** i amb un número molt divers de **participants**. Així i tot, contant que les volem fer amb la família, us proposem que feu figures que pugueu representar amb tots els membres de la vostra **família**. Ens podem ajuntar, grans i petits, per **cooperar** i crear gran varietat de figures.

Es poden fer figures amb diferents graus de dificultat per adaptar-vos a les vostres necessitats. Trobareu figures **simples** i altres més **complexes**, que comporten un major grau de dificultat.

Hi ha figures per fer en parella, amb grups de tres persones, grups de quatre persones i inclús grups de 5 persones per les famílies nombroses.

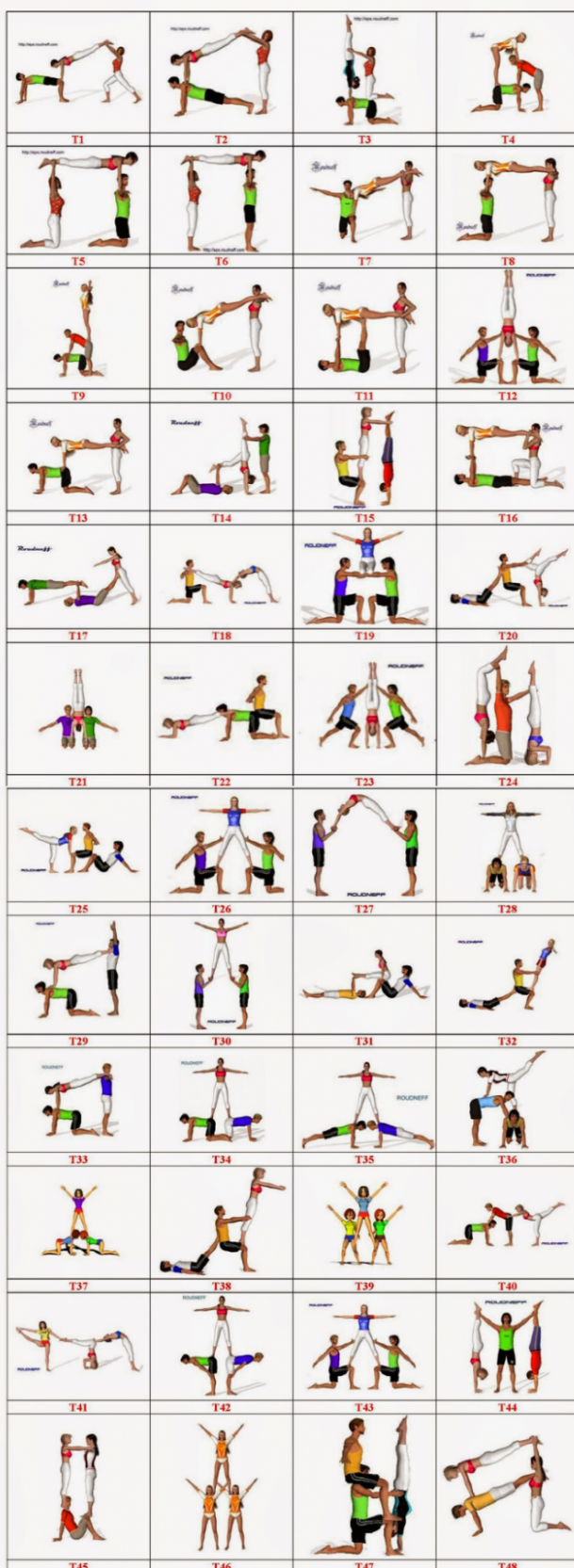
ACROSPORT

FIGURES 2 PERSONES



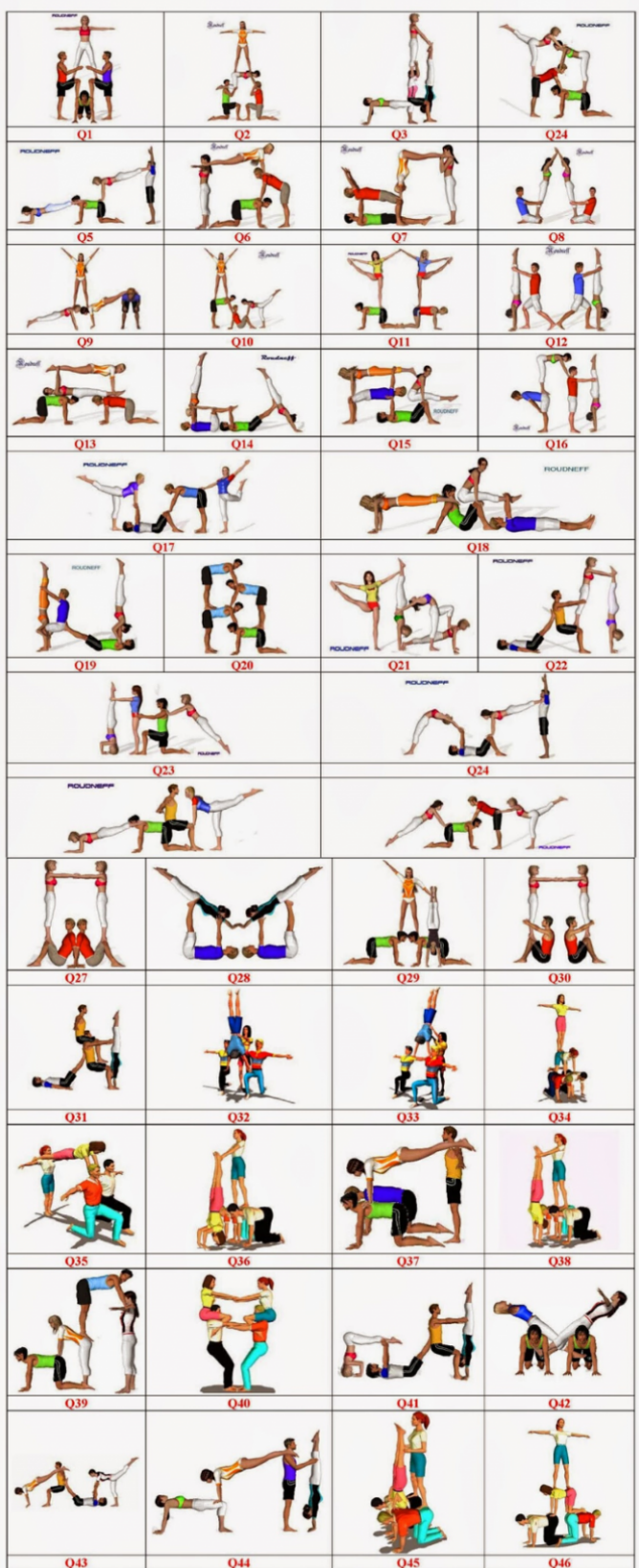
ACROSPORT

FIGURES 3 PERSONES



ACROSPORT

FIGURES 4 PERSONES



ACROSPORT

FIGURES 5 PERSONES



Espera que aquesta activitat us siga molt útil i sobretot que us ajude a gaudir una **bona estona en família**. Que el confinament no ens tinga parats, tothom a **moure el cos!**