

EL ACROSPORT O ACROGIMNASIA



¡EL resultado final depende de todos!

I. ¿QUÉ ES LA ACROGIMNASIA O ACROSPORT?

La acrogimnasia tiene sus orígenes en la Antigüedad, como parte de la gimnasia que ya practicaban los griegos, y ha estado ligada a ella a lo largo de la historia.

Existen numerosos documentos que prueban el origen antiquísimo de las acrobacias en grupo. Así, restos arqueológicos en Grecia, Egipto, China, e incluso en España, demuestran su práctica en forma de danzas, teatro, juegos y manifestaciones artísticas. Un ejemplo son los denominados Castells que se realizan en Cataluña.

Podemos decir que la acrogimnasia es la utilización de diferentes habilidades y acrobacias, con el objeto de formar figuras, pirámides o estructuras de forma individual o en grupo.

Si, además, utilizamos la acrogimnasia con fines competitivos, ciñéndonos a un reglamento, estaríamos hablando de una nueva modalidad de gimnasia: el acrosport.

El acrosport, además de la construcción de figuras y pirámides, incluye acrobacias en el suelo (como la gimnasia artística) y coreografías con música.

1.1. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES:

- Se trabaja por parejas o en grupos.
- Es, fundamentalmente, una práctica cooperativa, de trabajo en equipo.
- Es lúdica y muy variada, y por lo tanto modificable.
- Implica de manera activa el cuerpo y la mente.
- Desarrolla y mejora las capacidades físicas, así como las cualidades motrices.
- Adaptable a las capacidades individuales.
- Motivante para los alumnos, que son conscientes de sus progresos.
- Puede incluir música.
- Despierta la sensibilidad artística y estética de quienes lo practican.
- Igualmente desarrolla la creatividad, la imaginación y la expresividad corporal.
- Es menos arriesgada que la gimnasia artística tradicional.

II. COSAS QUE DEBEMOS SABER ANTES DE REALIZAR ACROSPORT.

2.1. LA VESTIMENTA

- La ropa, además de ser cómoda y permitir libertad de movimientos, no debe entorpecer la práctica de ejercicio.
- Los pies deben estar descalzos, con calcetines, de manera que se facilite la realización de las acrobacias y figuras.
- No es recomendable ningún tipo de objeto: anillos, pulseras, cadenas, etc.

2.2. EL MATERIAL.

- Fundamentalmente utilizaremos colchonetas para trabajar y colchonetas de seguridad.
- Es preciso colocarlas antes de empezar, tanto aquellas sobre las que se realiza el trabajo como las de seguridad.
- Las colchonetas delimitan el área de trabajo, que tiene que ser respetado en todo momento.



2.3. LA AYUDA.

Es un medio fundamental para el aprendizaje de la acrogimnasia o el *acrosport*. Distinguiamos dos formas de ayuda: de aprendizaje y de seguridad.

- Ayuda de aprendizaje.

La realiza el profesor o los propios alumnos. Se trata de colocarse en una situación y posición que, en contacto con el que se disponga a llevar a cabo el ejercicio, le facilite la ejecución y disminuya los riesgos.

- Ayuda de seguridad.

Son aquellas formas de actuar por parte de todos los protagonistas en la construcción de la figura, orientadas a evitar lesiones en caso de caídas. Es preciso tenerlas en cuenta y escuchar en todo momento las indicaciones del profesor.



2.4. ¿CÓMO CALENTAR?

Como en todas las actividades físicas necesitas un buen calentamiento.

- El calentamiento puede realizarse individual o en grupo. Se puede hacer con música, como la mayoría de las actividades dentro del gimnasio.
- Es motivante y contribuye a establecer un buen clima dentro de la clase.
- Se deben movilizar todos los segmentos corporales, de forma global y segmentaria.
- Es importante dar prioridad a los ejercicios de flexibilidad y elasticidad muscular.

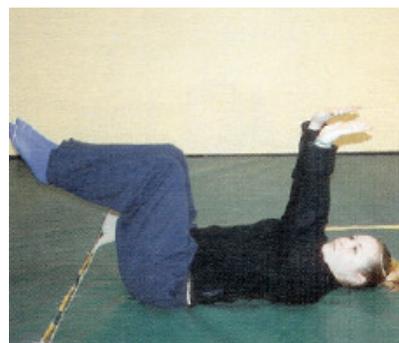
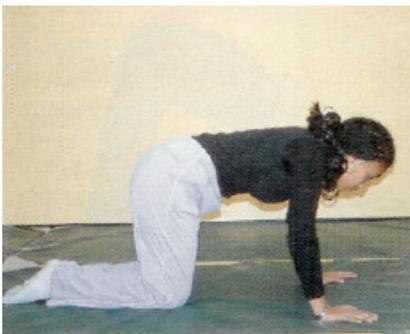
III. POSICIONES Y FIGURAS BÁSICAS.

3.1. INDIVIDUALES.

Estas posiciones y figuras básicas nos sirven como introducción y son posiciones que seguramente ya has realizado alguna vez.

Tienen como objeto:

- un mejor conocimiento del cuerpo,
- una mejora del equilibrio estático y dinámico,
- la utilización de movimientos globales y segmentarios en diferentes espacios,
- mejorar el tono muscular, haciéndonos conscientes de sus variaciones en los diferentes segmentos.



Para practicarlas seguiremos el siguiente orden:

- Experimentación y exploración de posiciones estáticas en el suelo (con dos apoyos, con cuatro apoyos, con diferentes orientaciones, etc.).
- Experimentación y exploración de movimientos segmentarios en las posiciones anteriores.
- Movimientos globales y desplazamientos en diferentes posiciones.
- Mantenimiento de posiciones y equilibrio frente a fuerzas exteriores provocadas por los compañeros (empujes, arrastres, etc.).
- Posiciones individuales con asistencia externa de un compañero (hacer la carretilla, etc.).
- Habilidades acrobáticas individuales (volteretas, equilibrios, etc.) o con ayuda de un compañero (volteos, giros, equilibrios, etc.).

3.2. POR PAREJAS.

Deben practicarse en este orden:

- Experimentación y exploración de posiciones estáticas en el suelo entre dos compañeros (con dos apoyos, con cuatro apoyos, con diferentes orientaciones, etc.).
- Mantenimiento de posiciones y equilibrio junto a otro compañero.
- Habilidades acrobáticas en colaboración con un compañero (volteos, giros, equilibrios, etc.).

IV. EL CUERPO COMO APOYO.

Una de las características principales de la acrogimnasia y el acrosport es la utilización del cuerpo como base de sustento o apoyo para la realización de figuras, formaciones o pirámides en grupo.

Dentro de esta disciplina gimnástica destacan dos papeles fundamentales que experimentan los ejecutantes:

- **El portor o apoyo:** su cuerpo sirve como base de apoyo para que encima se puedan formar las diferentes figuras o realizar los movimientos.
- **El ágil, equilibrista o acróbata:** es el que se sitúa encima y realiza diferentes figuras en equilibrio, movimientos segmentarios, balanceos, e incluso volteos.

No debemos olvidar al que realiza las ayudas, ya que es parte fundamental para el aprendizaje.

Distinguimos dos clases de apoyos portor: estático y dinámico.

- **Estático:** el ejecutante que realiza el apoyo, portor, no se mueve. El ágil o equilibrista que se sitúa sobre él puede realizar diferentes movimientos.
- **Dinámico:** el portor o apoyo se mueve. La persona que está encima puede permanecer estático, manteniendo el equilibrio, o realizar diferentes movimientos simultáneos a los del portar.



V. FORMACIONES BÁSICAS ENTRE DOS O TRES COMPONENTES.

5.1. LOS AGARRES.

Para la formación de figuras de dos o más componentes los agarres van a ser un elemento primordial a la hora de realizar las formaciones. De un correcto aprendizaje de los mismos va a depender una buena construcción de las figuras, pero sobre todo la seguridad de las mismas.

Hay cuatro tipos de agarres:

- mano a mano;
- de dedos;
- mano-muñecas;
- muñeca-mano.

5.2. FORMACIONES EN PARJEAS Y TRIOS.

Por parejas:	Por tríos:
- El portor tendido.	- Dos apoyos o portores y un ágil.
- El portor en cuadrupedia.	- Un portor y dos ágiles.
- El portor sobre dos apoyos.	- Los portores en movimiento
- El portor en movimiento	

En cada una de estas formaciones puede variar:

- La posición de los apoyos (cuadrupedia facial, dorsal, etc.).
- El número de apoyos.
- Los segmentos corporales que se utilizan como apoyos (muslos, hombros, espalda, piernas, etc.).
- La posición de los segmentos corporales. .La orientación de los apoyos.
- La colocación simétrica o asimétrica, según la posición de los componentes.
- Las superficies de apoyo (pared, espalderas, etc.).
- La práctica de equilibrios invertidos, balanceos y contrabalanceos.
- La combinación de dichos equilibrios invertidos.

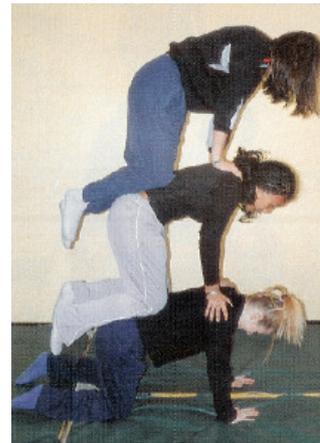


VI. FORMACIONES GRUPALES COMPLEJAS O PIRÁMIDES.

Son aquellas formaciones en las que intervienen, al menos, cuatro componentes.

Sus características son:

- Suelen tener dos alturas, aunque pueden llegar a cuatro o más.
- Su dificultad puede ser muy elevada.
- La base debe ser más ancha que los pisos superiores.
- El número de componentes puede ser muy variado, así como las combinaciones que se pueden llevar a cabo.
- Es muy importante tener en cuenta todas las normas de seguridad y el material auxiliar para evitar riesgos o posibles lesiones.



6.1. CONSIDERACIONES PARA SU CONTRUCCIÓN Y EJECUCIÓN.

A la hora de realizarlas debes seguir estos consejos:

- Es recomendable prepararla por fases y utilizar gráficos y dibujos que faciliten su aprendizaje y realización.
- Los apoyos o portores deben ser los más fuertes.
- Por el contrario, los alumnos de los pisos superiores tienen que ser ágiles y menos pesados, de manera que les resulte más fácil trepar.
- Es muy importante la comunicación verbal entre los diferentes componentes de la pirámide.
- Una vez que se ha alcanzado la posición definitiva hay que mantener el equilibrio.
- En este momento son muy importantes los ajustes de cada uno de los componentes. Todo ello exige un buen control postural, concentración y cierto sacrificio.
- La construcción termina con su disolución: debe procederse de forma inversa a como se ha construido, y con consignas continuas entre los ejecutantes, para evitar caídas o un brusco desenlace.
- ¡RECORDAR!
 - Insistimos en la importancia de las ayudas. N
 - No quieras acabar rápidamente, sigue la progresión marcada por el profesor.
 - Debes estar muy concentrado en lo que haces. Un descuido puede impedir la ejecución de tus compañeros.
 - Debes experimentar todos los papeles: colaborador, portar, ágil, etc.

VII. MONTAJES Y COREOGRAFÍAS.

Consiste en el diseño, elaboración y ejecución de un montaje coreográfico con música, basado en las habilidades y acrobacias aprendidas. Para ello, utilizaremos figuras y formaciones distintas, que iremos uniendo con diferentes enlaces.

Se alternarán movimientos y figuras en diferentes grupos, así, un grupo puede hacer una formación de cuatro y otras dos formaciones o figuras de tres.

Igualmente, debéis alternar los papeles que pueden darse en esta actividad entre los diferentes integrantes del grupo.

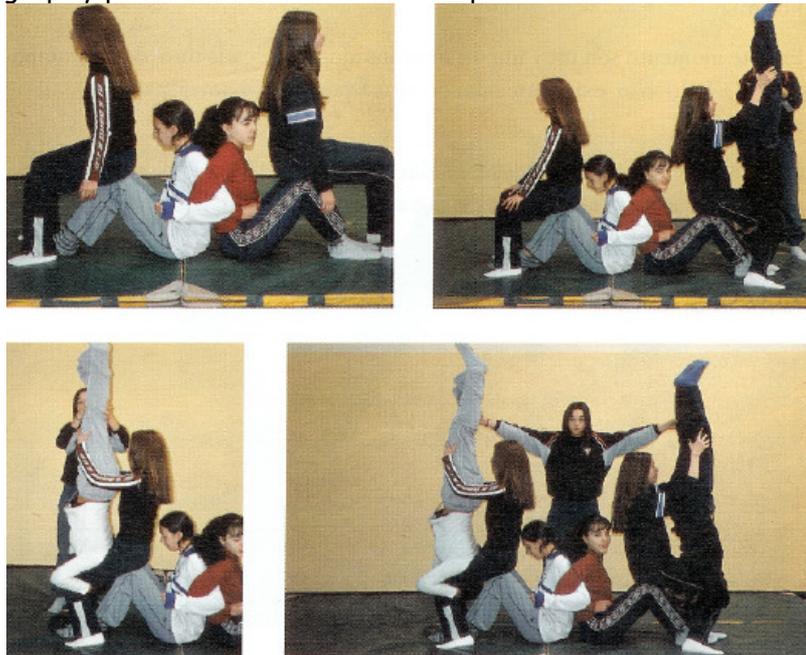


7.1. ¿CÓMO HACERLO?

Para llevar a cabo un monte o una coreografía debes:

- Trabajar en grupo.
- Utilizar la información y fichas realizadas en clase.
- Diseñar el montaje primero por escrito, en base a los movimientos aprendidos, elegir la música y ensayarla.
- Ajustarse a las exigencias temporales (duración), de ejecución (número de figuras) y de sincronización con la música.
- Ir entrenando la ejecución por partes.
- Realizarla completa y ver los posibles ajustes a considerar.

La grabación en video puede ser una ayuda muy útil para mejorar la realización de la pirámide de tu grupo y para efectuar una evaluación posterior.



Ejemplo de un montaje con diferentes figuras paso a paso (siete participantes)

VIII. NORMAS BÁSICAS QUE NO DEBEMOS OLVIDAR

1. SABER QUÉ HACER CADA COMPONENTE, EN CADA MOMENTO: PORTORES, AGILES Y AYUDANTES.
2. MONTAJE: SE DEBE HACER DE FORMA COORDINADA ASISTIDO POR LOS AYUDANTES, DESDE EL CENTRO A LOS EXTREMOS Y POR ÚLTIMO LA PARTE MÁS ALTA.
3. ESTABILIZACIÓN: MANTENER LA POSTURA SOLICITADA DURANTE LOS 3 SEGUNDOS, SOBRE TODO SI ESTAMOS AYUDANDO O SOPORTANDO A UN COMPAÑERO.
4. DESMONTAJE: DE FORMA COORDINADA E INVERSA AL MONTAJE, EN PRIMER LUGAR LOS ÁGILES ASISTIDOS POR LOS AYUDANTES.
5. EN LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS (VOLTEOS, EQUILIBRIOS...), HACER SIEMPRE LAS AYUDAS NECESARIAS.
6. REALIZAR LOS APOYOS SOBRE LOS PORTORES DE FORMA CORRECTA EN LAS CERCANÍAS A LAS GRANDES ARTICULACIONES (HOMBRO, CADERA, RODILLA, ETC.) PARA EVITAR LOS RIESGOS DE LESIÓN Y AUMENTAR LA CONSISTENCIA DEL APOYO.