

PIRÁMIDES HUMANAS: EL ACROSPORT

¿QUÉ ES EL ACROSPORT?

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

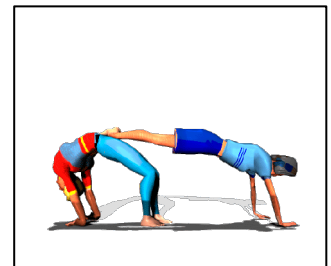


- Formación de figuras o pirámides corporales.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de unas figuras a otras.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.
- Música, que 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 2 pisos, siendo la base más amplia que la cima.



¿ES UN DEPORTE NUEVO?

La palabra acróbata proviene del Griego Akrobatos que significa caminar sobre la punta de los pies, persona que hace habilidades sobre cuerdas o trapecios. En el Argot popular, se reconoce como acróbata a aquella persona, la cual domina a la perfección los diferentes y complicados ejercicios físicos del arte circense.

Acróbata sobre dorso de toro. Civilización Minoica. Creta, año 2000 a.C.



Actualmente es difícil determinar cuando surgieron estos ejercicios mediante el estudio de las culturas y/o monumentos de la antigüedad, testimonios arqueológicos y crónicas de antiguos historiadores, filósofos y poetas, es posible imaginar el surgimiento y desarrollo de este tipo de ejercicios acrobáticos surgieron en la antigüedad hace más de 4000 años. Descubrimientos en excavaciones arqueológicas como ánforas, pinturas rupestres y relieves nos dicen que los ejercicios acrobáticos ya se realizaban en las danzas del antiguo Egipto 2500 años aC.

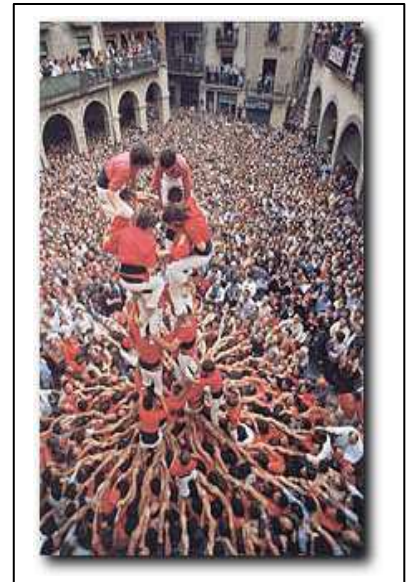
Durante este tiempo de ejercicios acrobáticos ocuparon un lugar especial en fiestas y ceremonias. Excavaciones arqueológicas en Grecia afirman que los antiguos griegos conocían los ejercicios acrobáticos. En la antigua Roma la gimnasia no se demostró en el circo sino en las calles, esto se ve en los grabados en las paredes de los palacios de la Antigua Pompeya (79 años a.C.).

Durante la época feudal (S. IV-XIII) en Europa crece considerablemente el interés por la actividad circense, sin embargo fueron muy perseguidos y frenados los artistas acróbatas que pese a todo siguieron propagando su maestría por las calles.

En el renacimiento las artes, ciencias y literatura, alcanzan un gran desarrollo, esto repercute en el avance de la acrobacia. En Venecia surge un concurso, que consistía en la elaboración de pirámides acrobáticas y el premio correspondía a la pirámide más alta.

Por la lucha diaria por ganarse cada día el pan, surge la acrobacia circense, ejercicios en la cama elástica. El inventor del catre elástico fue el acróbata circense francés "Don Trampolín". En la mitad del siglo XVIII aparece el primer circo moderno, donde la acrobacia forma parte determinante e inseparable.

En España son muy famosos los castillos humanos catalanes. Abajo, sosteniendo el castillo, están los que forman la piña, casi siempre de distintas generaciones, porque en estos castillos humanos la edad no cuenta: son tan necesarios los abuelos, que aportan su experiencia, como los chicos, desde los cinco años, que aprenden a coronar la torre.

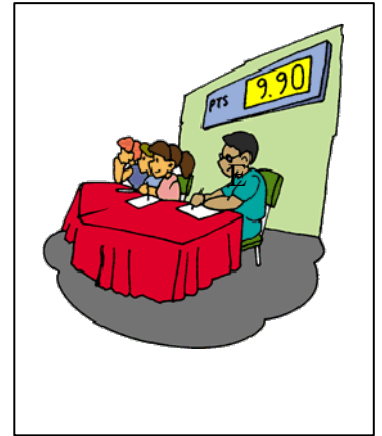


En el siglo XX la acrobacia se desarrolla rápidamente, y da origen a un nuevo deporte denominado Acrosport. En 1999 se integra en la Federación Internacional de Gimnasia.

ACROSPORT: DEPORTE DE COMPETICIÓN

Categorías: parejas femeninas, parejas masculinas, parejas mixtas, tríos femeninos y cuartetos masculinos.

Reglamento: los elementos de equilibrios y saltos acrobáticos constituyen la parte principal del ejercicio, formando un conjunto armonioso y rítmico con otros elementos gimnásticos de flexibilidad y danza. El ejercicio se realiza en un practicable de 12 x 12 m y con acompañamiento musical. La duración será de 2 minutos y 30 segundos. La diferencia de edad entre el “portor” y el “acróbata” no debe ser superior a los 10 años.

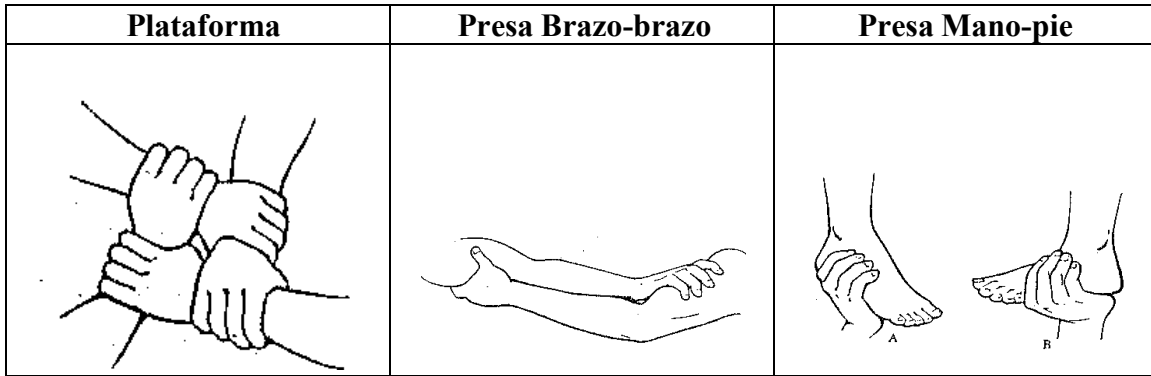


LAS PRESAS DE MANOS

Es un aspecto fundamental ya que dan seguridad y estabilidad a las pirámides y cada uno de ellos tiene una función específica:

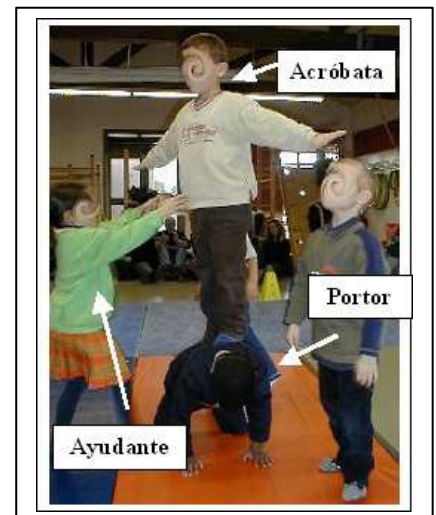
- Presas mano a mano, presa de pinza y mano-muñeca. Para empujar y/o sostener en las diferentes formaciones. El agarre doble mano a mano se utiliza fundamentalmente para los balanceos.
- Presas Brazo-brazo. Para sujetar una posición invertida.
- Plataforma. Para trepar y sujetar en algunas pirámides y para lanzar en acrobacias al alumno ágil o acróbata.
- Presas mano-pie. Utilizada por el portor para sostener al ágil situado en la cúpula en una posición de equilibrio estático. El agarre debe realizarse en la parte trasera del pie.

Presas mano a mano	Presas de pinza	Presas mano- muñeca



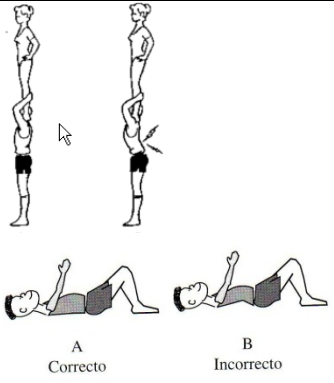

PAPELES DE LOS ALUMNOS/AS EN EL ACROSPORT


- ACRÓBATA o ÁGIL.** Son aquellos que realizan los elementos más complicados (acrobacias) y trepan hacia las posiciones más altas de las pirámides.
- PORTOR o BASE.** Es aquel que se sitúa como base, utilizando su cuerpo como apoyo. Éste puede ser estático o dinámico y las posiciones básicas del portor son: tendido supino (tumbado boca arriba), cuadrupedia (cuatro apoyos) y bípeda (de pies, dos apoyos).
- AYUDANTE.** Su función es ayudar en las fases que lo requieran y adoptar una posición estética en la estructura final.



Estas funciones se podrán combinar haciendo que todos los alumnos/as adopten todos los papeles, o bien pasar de unos papeles a otros en la misma figura o pirámide.

SEGURIDAD EN EL ACROSPORT

<p style="text-align: center;"><i>Colocar la espalda recta</i></p>  <p style="text-align: center;">A Correcto B Incorrecto</p>	<p style="text-align: center;"><i>Mantener el tono muscular y no relajarse</i></p> 
--	---

<p style="text-align: center;"><i>Alinear los brazos extendidos (brazos, tronco, piernas)</i></p> 	<p style="text-align: center;"><i>Utilizar las piernas para levantarse (sobre todo el portor que es el que levanta el peso)</i></p> 
--	---

<p style="text-align: center;"><i>No apoyarse en medio de la espalda del compañero</i></p> 	<p style="text-align: center;"><i>Localizar las zonas de apoyo adecuadas del portor (pelvis y omoplatos)</i></p> 
--	---

CONDICIONES DE SEGURIDAD

PRINCIPIOS DE SEGURIDAD PASIVOS (ELEMENTOS EXTERNOS)

- Acomodar el espacio con un número suficiente de colchonetas ocupando una gran superficie a lo largo y a lo ancho.
- Realizar la práctica con el pelo recogido.
- Quitarse relojes o pulseras que dificulten la práctica.
- Practicar descalzos, a pies desnudos. En todo caso utilizar zapatillas de gimnasia muy flexibles.
- Procurar que la ropa con la que se practique no sea deslizante.

PRINCIPIOS DE SEGURIDAD ACTIVOS (TÉCNICA DE EJECUCIÓN)

- ❖ Asegurarse de la calidad de los apoyos y ayudas.
- ❖ Adoptar una posición estable, tónica (tensión corporal) y segura.
- ❖ No apoyar pies, rodillas ni manos en la mitad de la espalda del compañero, concretamente en la zona lumbar.
- ❖ Los apoyos se realizarán preferentemente en la pelvis y los hombros.
- ❖ Buscar una correcta alineación de los segmentos corporales (cabeza, tronco y piernas). Controlar oportunamente el descenso de la formación o pirámide.

La recepción al suelo al deshacer una pirámide debe realizarse de la siguiente manera:



- 1º- El contacto con el suelo debe hacerse siempre con los pies ligeramente abiertos hacia afuera para aumentar la base del equilibrio. Al bajar, hacerlo siempre por delante.
- 2º- Los ágiles tras perder el equilibrio, deberán intentar caer siempre sobre los pies. Flexionando las rodillas para absorber el impacto.
- 3º- La columna debe mantenerse recta, brazos abiertos hacia los lados y tronco inclinado adelante.
- 4º- Los portores deben permanecer en sus posiciones para que los ágiles caigan en lugares libres con seguridad.
- 5º- Todo el que se caiga, no deberá agarrar a otro compañero mientras cae.

Para la correcta realización de las pirámides tendremos que tener en cuenta tres fases:

☒ **1ª Fase. Construcción de la pirámide:** Los portores irán formando la base, adoptando las posturas elegidas en la posición más firme posible. Los alumnos que vayan a ocupar la parte más elevada irán trepando manteniéndose lo más pegado posible a la base, con la cabeza erguida y ejerciendo una fuerza de presión hacia abajo, evitando en todo momento empujar hacia fuera en dirección lateral. La pirámide se forma de dentro a fuera y de abajo a arriba.

☒ **2ª Fase. Estabilización:** Una vez conseguida la pirámide, esta deberá mantenerse durante 3 segundos. Si la distribución del peso es correcta, la pirámide se mantendrá. Por ello, es importante en esta fase, realizar correcciones de equilibrios mediante contracciones de los músculos contrarios al lado donde se produce el desequilibrio.



☒ **3ª Fase. Desenlace:** Este debe realizarse siempre en sentido inverso a la primera fase, siendo los ágiles los que deben ir bajando hacia delante o de forma lateral. Los portores o los ayudantes ayudarán en la recepción, sujetando por la cintura y espalda al ágil, que tendrá siempre en cuenta las pautas sobre la recepción en el suelo, explicadas anteriormente.



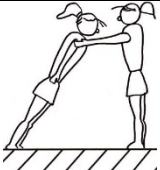
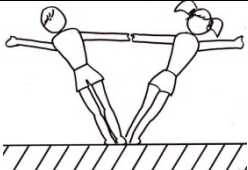
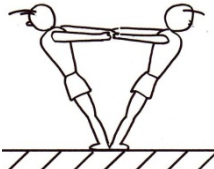
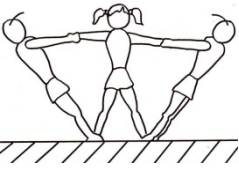
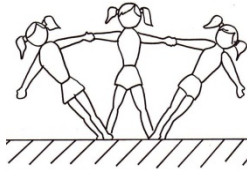



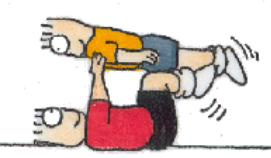
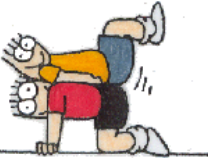
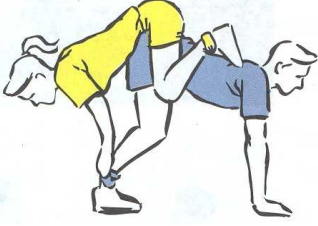
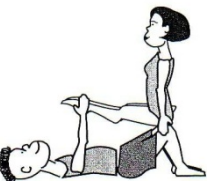
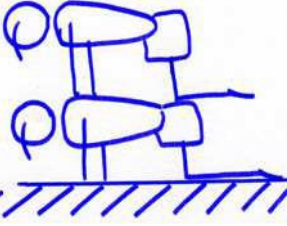
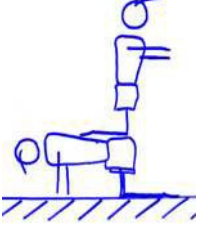






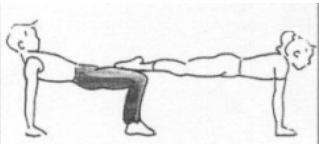
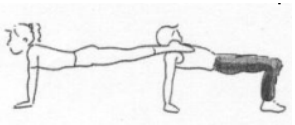
CRITERIOS DE ÉXITO EN LAS PIRÁMIDES DE ACROSPORT

Para considerar que una figura está correctamente realizada se valorarán los siguientes apartados:


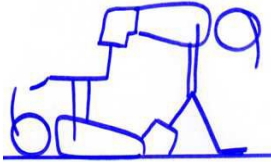


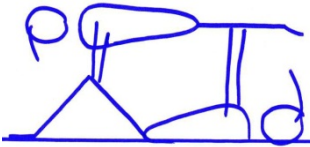




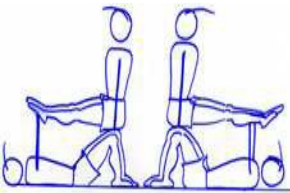



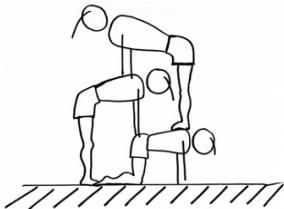


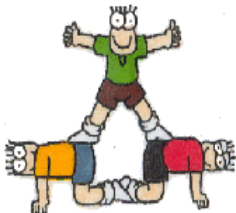

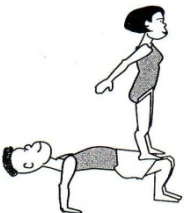

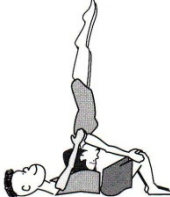
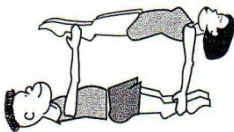

- ☒ Mantenimiento de la figura en estático durante 3 segundos
- ☒ Durante esa fase el cuerpo debe permanecer estático e indeformable.
- ☒ Los segmentos corporales (brazos, piernas, columna...) deben estar alineados y los ángulos fijados.

LISTADO DE FIGURAS Y PIRÁMIDES

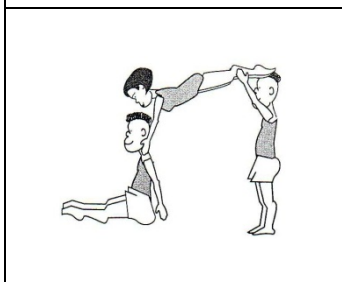
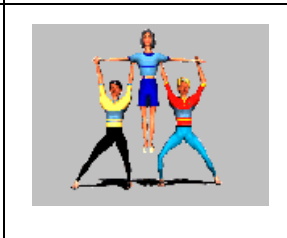






NIVEL 1

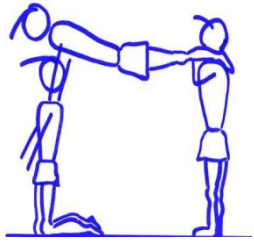
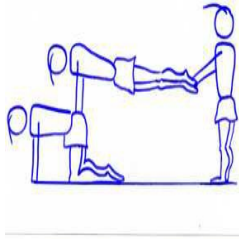
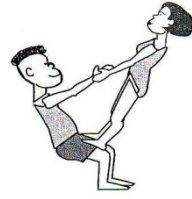


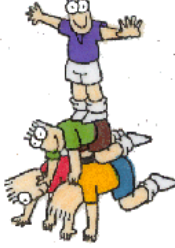

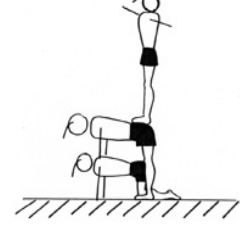

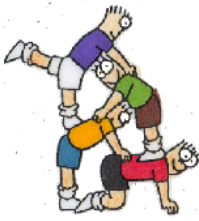
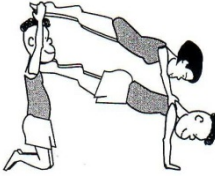

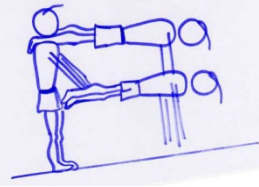



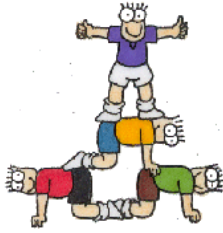



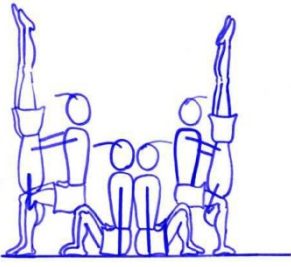
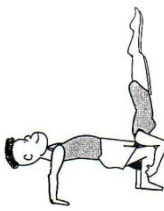
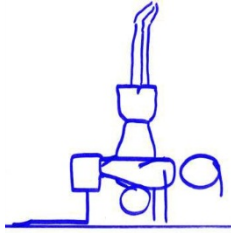

NIVEL 2

NIVEL 2			
			
			
			
			
			
			

NIVEL 3

NIVEL 4

NIVEL 5

