

## **Preguntas para ayudarte a recordar los aspectos técnicos del Salto de Comba.**

1. ¿Qué es saltar con rebote o amortiguación? Y ¿Saltar sin rebote?
2. En la comba colectiva, si yo quiero entrar a saltar; ¿qué es el lado bueno y el lado malo?
3. ¿Por dónde se entra y se sale en el lado bueno?
4. ¿Por dónde se sale y se entra en el lado malo?

## **Nociones Básicas de Acrosport.**

### **¿Qué es el acrosport?**

El acrosport se trata de una disciplina incluida junto con el resto de deportes acrobáticos en la **IFSA- Federación Internacional de Deportes Acrobáticos-** fundada en el año 1973.

Es **definido** como deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos, donde el cuerpo realiza varias funciones claramente diferenciadas.

El compañero que se sitúa en la parte superior recibe el nombre de “**AGIL**” y es de complexión más pequeña y ligera que el que hace de base, denominado “**PORTOR**”, cuya complexión atlética es más fuerte. Incluye elementos gimnásticos y coreográficos organizados en torno a los momentos culminantes de equilibrios y volteos.

El acrosport es una actividad donde se integran tres elementos fundamentales:

1. La construcción de figuras que requieren fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio.
2. La acrobacia en suelo como transiciones de unas figuras a otras.
3. La música, que apoya al componente coreográfico.

### **¿En qué modalidades se puede competir?**

1. Parejas: femeninas, masculinas y mixtas.
2. Tríos femeninos.
3. Cuartetos masculinos.

### **El acrosport en la escuela**

Son tres los papeles fundamentales que rigen la buena práctica de este deporte en el ámbito escolar:

1. Portor: que ofrece una estructura sólida para que el ágil realice la acrobacia, sin riesgo para él, ni para el ágil.
2. El ágil: encargado de cerrar la figura realizando una acrobacia, en intentado montar y desmontar la figura sin riesgo de lesión para sus compañeros.
3. La Ayuda, de especial importancia para manter las normas de seguridad básica y para ayudar a realizar la figura acrobática.

### **Normas Básicas para una práctica segura del acrosport.**

1. A la hora de realizar actividades de este tipo se hace imprescindible que la **superficie sea acolchada**, evitando las superficies duras.
2. **No** se recomienda utilizar **zapatillas** durante una sesión de acrosport, aunque si se permiten calcetines deportivos.

3. Es fundamental que la **comunicación entre el portor y el ágil** sea continua.
4. En el momento que el portor note cualquier molestia, el debe comunicarlo al ágil para corregir esa situación.
5. Todos los **movimientos de subida y bajada** sobre el portor han de realizarse **de forma suave** y a velocidades muy controladas.
6. **Las ayudas han de ser constantes** y son una parte más del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es tan importante saber ejecutar como saber realizar correctamente las ayudas.
7. Existen una serie de apoyos seguros. Entendemos por “apoyos seguros”, todos aquellos puntos donde se puede situar una carga, en este caso el peso del ágil, y no supongan un perjuicio físico para el portor. Los apoyos deben ser siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en mitad del mismo. **NUNCA debe haber un apoyo EN MITAD DE LA ESPALDA.**