

U.D.
D'ACROSPORT

CURS 2008-2009

QUÈ ÉS L'ACROSPORT?

- És un esport acrobàtic.
- Està dins el món de la gimnàstica i del circ.
- Es realitzen diferents figures estàtiques o dinàmiques amb parelles, trios i grups.

FIGURA ESTÀTICA



FIGURA DINÀMICA



MODALITATS D'ACROSPORT

■ PARELLA DE NOIES



■ PARELLA DE NOIS



MODALITATS

■ PARELLA MIXTA



■ TRIO DE NOIES



MODALITATS

■ GRUP DE NOIS: 4 NOIS



CONCEPTES IMPORTANTS

- ÀGIL: La persona que puja dalt d'una altra en qualsevol figura.
- PORTADOR: La persona que aguanta a l'àgil en qualsevol figura.



ÀGIL

PORTADOR

VIDEO 5 MODALITATS

http://www.youtube.com/watch?v=5jkjSF2VwP4&eurl=http://www.acrobaticsullastrell.blogspot.com/&feature=player_embedded

COREOGRAFIES GRUPALS

Enllaços videos coreografies grupals:

<http://www.youtube.com/watch?v=jpPReBuLAFA>

<http://www.youtube.com/watch?v=WbDqCtvm4-Q>

QUÈ FAREM NOSALTRES?

- Realitzar una coreografia d'acroport d'entre 1,30 i 3 minuts.
- Coreografia ha d'incloure:
 - 6 figures acrobàtiques (explicades a classe)
 - Enllaç entre figures amb elements gimnàstics o de ball.
 - Utilització de l'espai (8 màrfegues “colxonetes”)
 - Guió escrit de la coreografia amb el dibuix de les figures que realitzareu juntament amb els enllaços entre una i l'altra.
- El guió escrit s'ha d'entregar de forma individual.

<http://www.acrobaticsullastrell.blogspot.com>