



TESTUA IRAKURRI AURRETIK

1. Zer da akrosporta?
2. Zer da kirol akrobatiko bat? Adibidea bat jarri.
3. Definitu "koreografia" gehienez hamar hitzekin.
4. Zein da segurtasun neurrien betebeharra?
5. Inoiz praktikatu duzu? Noiz? Norekin? Zer egin zenuten.

IRAKURTZEN DUZUN BITARTEAN

1. Aurreko galdereei erantzuten diren paragrafoan izartxo batekin markatu.
2. Azpimarratu ulertzen ez dituzun terminoak eta hiztecian bilatu.

AKROSPORT

Akrosport edo Koreografia akrobatikoak, Europa mailan oso zabaldua dagoen kirola da, hala ere, gure baitan erabat ezezaguna dela esan daiteke.

Kopuru ezberdinetako taldetan lehiatzen da. Edozein kasutan kide bat bestearen gainean giza piramide, dorre edo figura ezberdinak egitean datza. Figura bakoitza osatzeko edo ezberdinak elkartzeko; lotura elementuak erabiltzen dira. Elementu hauek saltoak, gurpilak, iraultetak, itzulipurdiak, orekak, eta abar izan daitezke. Lan guztia musika doinu baten erritmoari jarraituz osatzen da.

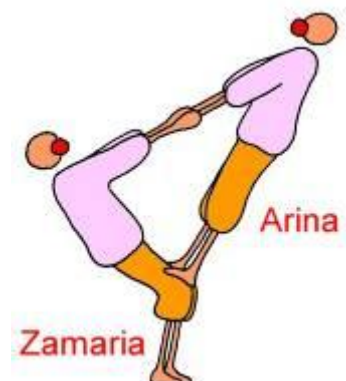
Gizakiak sortutako dorre edo piramiderik altuena edo konplikatuen sortzearen inguruko lehiak, historian zehar eta kultur gehientsuenetan eman dira. Hala nola Txina, Egipto edo Grezian aurkitu ditzakegu ekintza honen aitzindariak.

1960. hamarkadan Akrosport bezala definitzen den lehiaketaren oinarriak ezartzen dira. 1973. urtean kirol akrobatikoen nazioarteko federazioak (IFSA) bere baitan onartzen du.

GIZA-PIRAMIDETAKO ROLAK

Piramide bat osatzerakoan partaideek hartzen duten rol edo kokagunearen arabera Zamariak eta Arinak bereizten dira.

- Zamariak bere gainean kide bat edo gehiago hartzen dutenak dira. Piramidearen oinarria osatzen dute eta jeneralean taldeko partaide pisutsuenak izaten dira.
- Arinak zamarien gainean igotzen direnak dira. Pisu txikiagoa dute eta trebeagoak izaten dira.

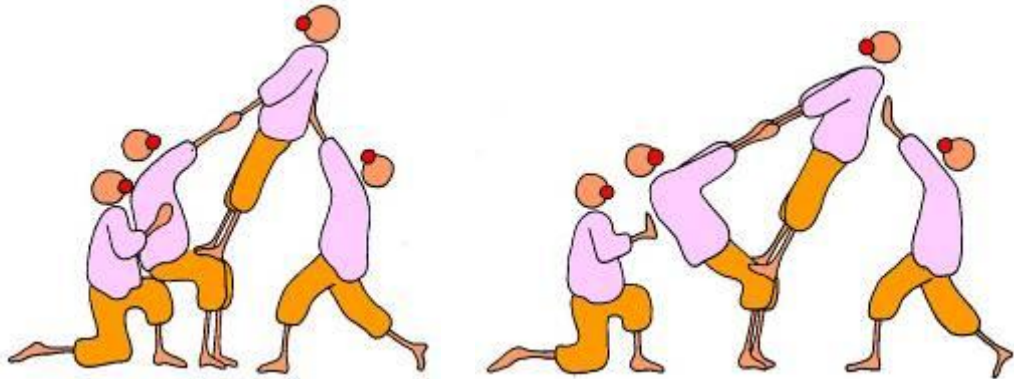




LAGUNTZAK

Akrosport-en laguntzailearen papera oso garrantzitsua da. Laguntzaileek bi eginkizun nagusi dauzkate:

- Figura edo piramidea osatzen laguntzea. Eraikitzailea.
- Erorketa arriskua ekiditea. Ziurtasun lana.



Laguntzailea figura edo piramidea osatzen duten kideetako bat izan daiteke; lagundu ondoren bere lekura doana. Edo bestela taldetik kanpo dagoen beste lagun bat.

Laguntzaileekiko konfiantza osoa izan behar dugu. Hala ez bada hobe laguntzaileaz aldatzea. Bestalde laguntzaileak jabetu behar du piramidea egiten ari denaren osasuna bere eskutan dagoela eta bere lana serio hartu behar duela. Irribarreak eta txantxa atsedenerako gordeko ditugu.

ZIURTASUN NEURRIAK

Akrobaziak edozein modutan egitea arriskutsua gerta daiteke. Hau dela eta ezinbestekoa izango zaigu ziurtasun neurri batzuk hartzea:

- Beti lastairatxoekin arituko gera. Eta kide guztiak oinutsik lan egingo dute.
- Arriskutsuegiak iruditzen zaizkigun figurak baztertuko ditugu. Baten batekin zalantza izatekotan irakasleari galdetu.
- Hasieran komenigarria da ariketa guztietan laguntzaileak erabiltzea. Behin ariketa menperatuta pixkana laguntzak kentzen joango gera. Zenbait ariketetan zailtasun edo arriskuaren ondorioz laguntza beti erabiliko da.

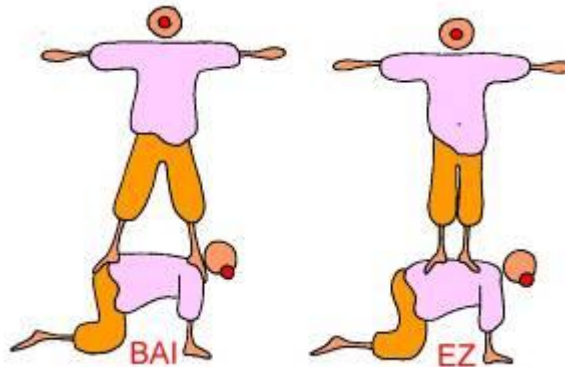


- Zamariak une oro bizkarra zuzen mantentzen ahaleginduko dira.





- Arina lau hanketan dagoen zamariaren gainean igo behar badu oinak aldaka edo sorbaldaren gainean ipiniko ditu sekulan ez bizkarrezur gainean.



- Piramide edo dorre bat sortzerakoan erditik eta behetik hasi eta albora eta gorantz joango gara. Osaketan lagungarria izaten da taldeko kideren batek osatze pausuen ordena zenbatzea (1,2,3,...). Lan hau normalean arinak hartzen du. Piramidea desegiteko sortzeko jarraitu dugun aurkako ordena erabiliko dugu.
- Arina zamariaren gainera igotzen denean saiatuko da gorputza zamariarengandik ahalik eta gertuen eramaten (gehiegi separatu gabe).
- Piramide bat arrakasta izan dezan ezinbestekoa da taldekide guztiak beren giharrak gogortzea. Giharrak bigunak utzi ezker ezinezkoa izango da piramidea tinko mantentzea.
- Arina piramide batetik erortzen bada, beti saiatuko da zutik erortzen. Hala bada belauak eta aldaka flexionatuko ditugu kolpea leuntzeko.
- Zutik erortze ez bagara normala izaten da kolpea eskuarekin geratzea; kasu honetan eskumuturra puskatzeko arriskua handia da; Kontuz.
- Edozein kasutan saiatuko gera erorketak dinamikoa izatea, hau da erortzerakoan ez kolpe bakarraren bidez geratzea baizik eta itzulipurdi baten bidez talka moteltzea (judo edo motoristen moduan).
- Erorketa bat ematen danean zamariak saiatu behar dira bere lekutik ez mugitzen, honela arina eremu librean erortzeko aukera izango du.
- Erorketa alderantzizko oreka bat egiten gaudela harrapatzen bagaitu lehen bai lehen alde batera biratzen ahaleginduko gera; gerria flexionatuz eta zutik erortzen ahaleginduz.
- Erortzen dena edonor izanda ere, ez ditu bere lagunak helduko eta laguntzailearen laguntzan konfiantza mantendu beharko du.
- Askotan figuraren arrakasta laguna ondo heltzean dago. Laguna heltzeko modu ezberdinak daude. Egoera eta figuraren arabera bata edo beste erabiliko ahal izango ditugu:

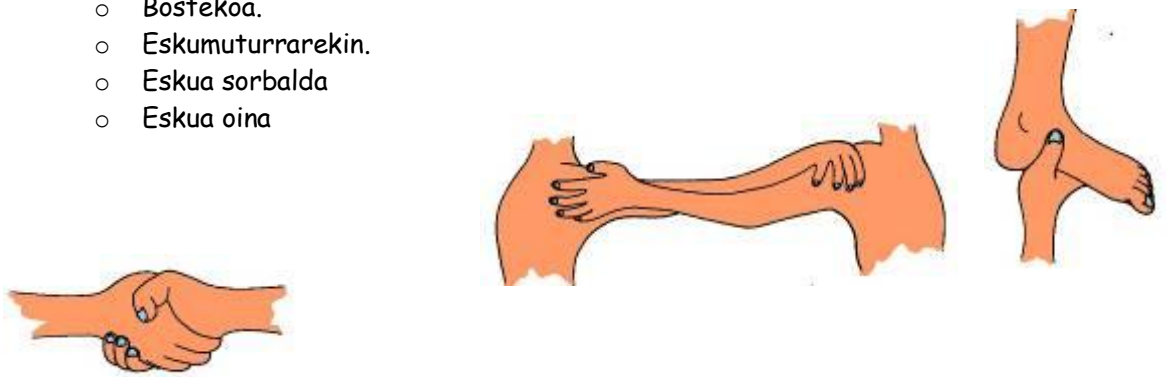


- Pintza.





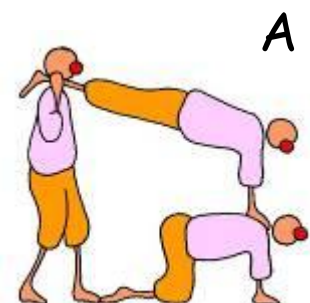
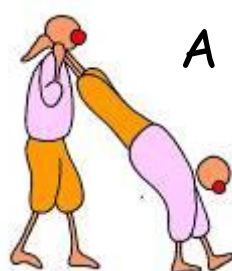
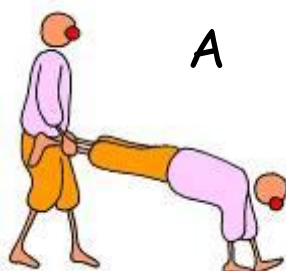
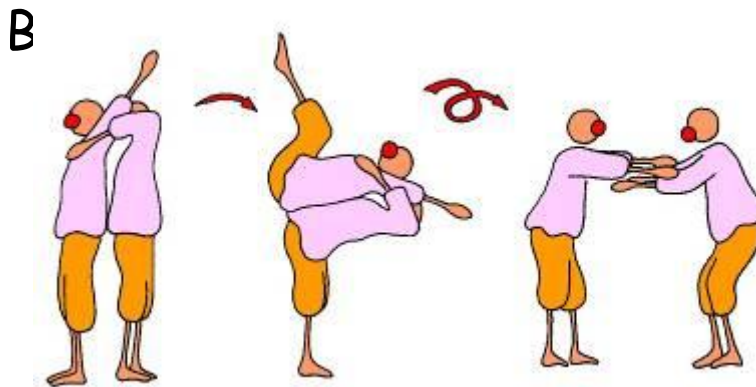
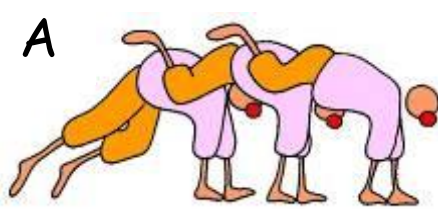
- Bostekoa.
- Eskumuturrarekin.
- Eskua sorbalda
- Eskua oina

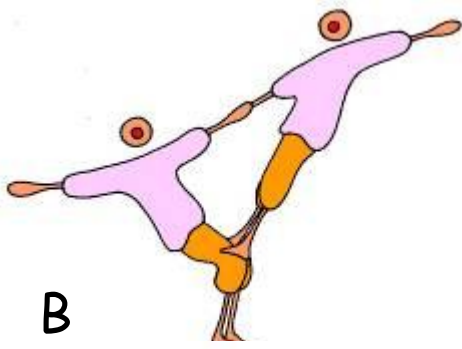
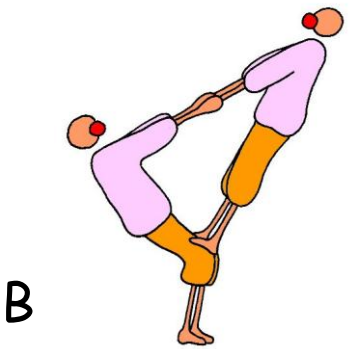
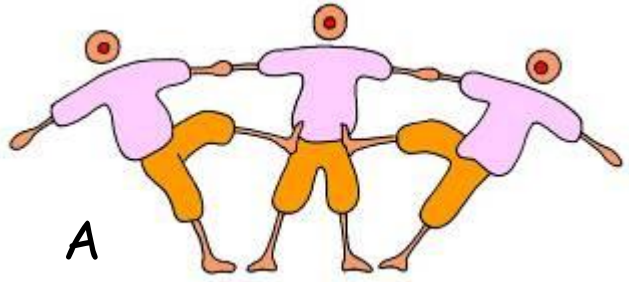
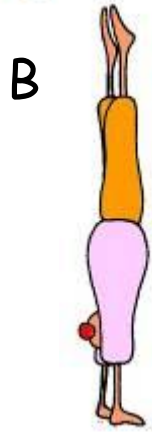
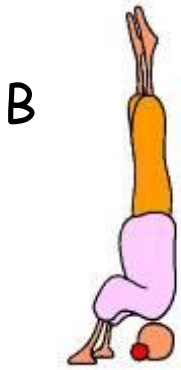
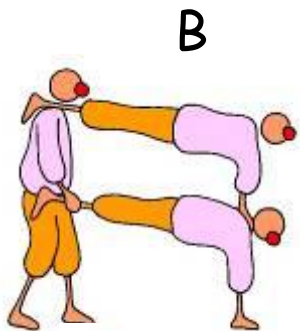
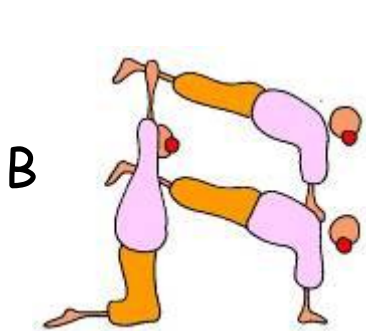


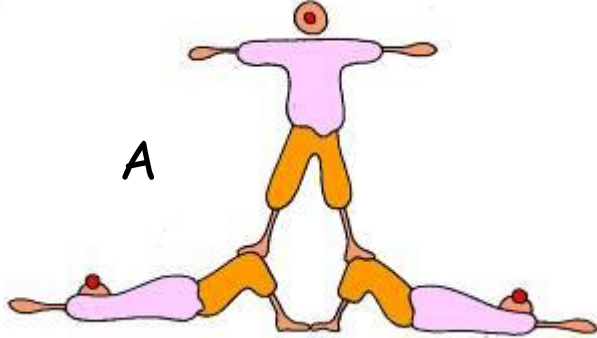
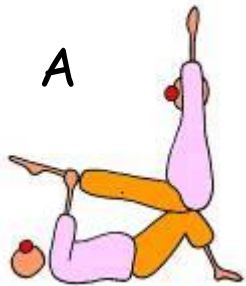
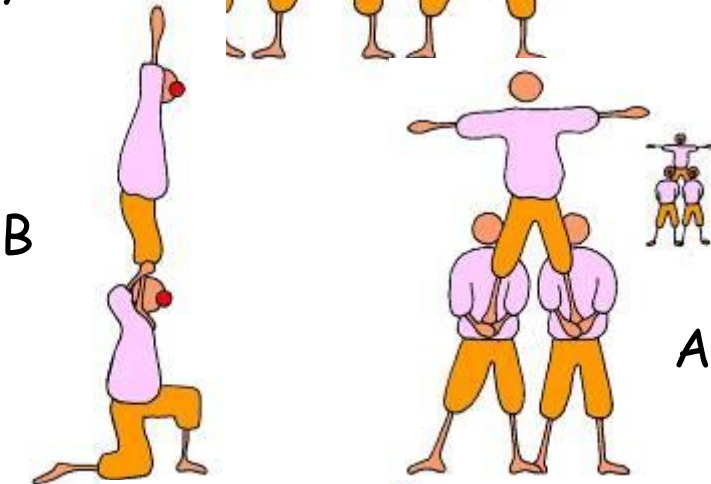
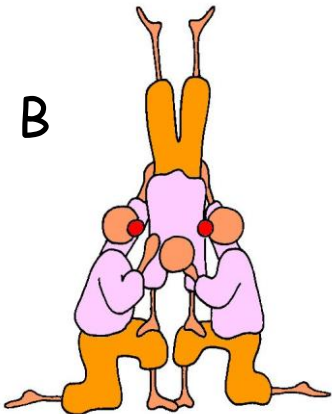
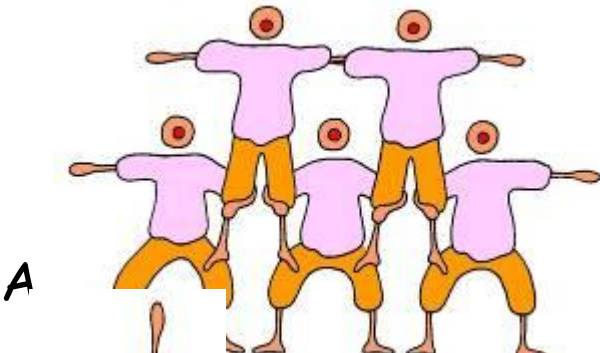
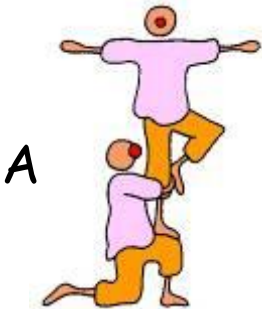
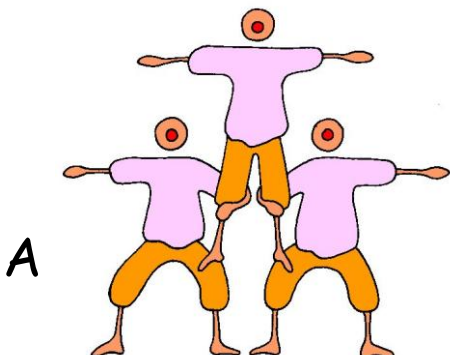
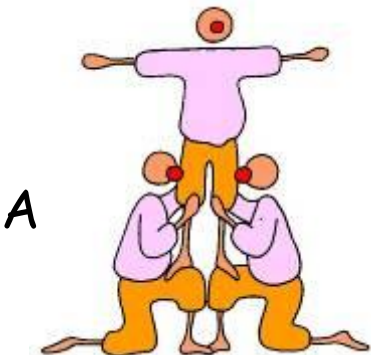
OINARRIZKO ZENBAIT FIGURA AKROBATIKOAK

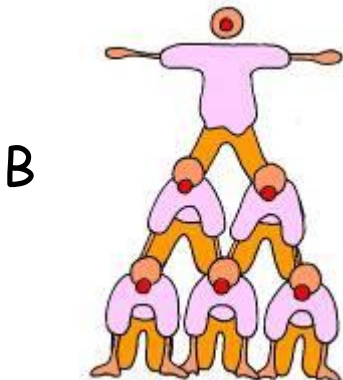
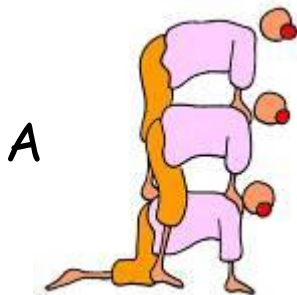
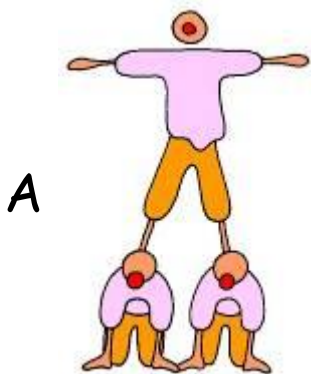
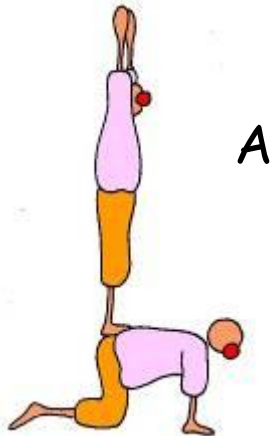
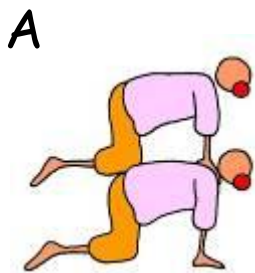
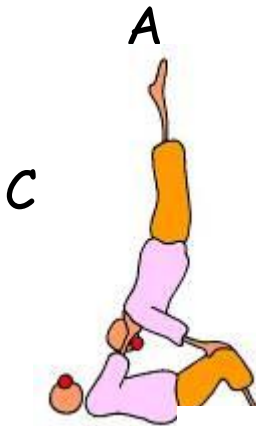
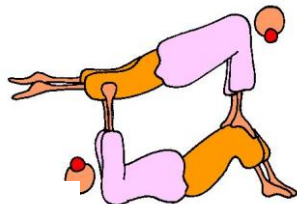
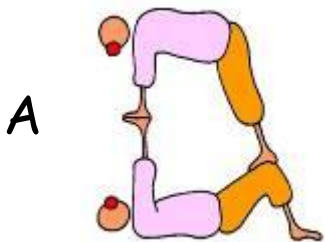
Ondoren zenbait figura akrobatikoen ereduak ikusiko ditugu. Eredu hauen konbinaketaz talde handietako piramideak sortu ahal izango dira.

Figura bakoitzaren ondoan agertzen den letra figuraren zailtasun maila adierazten du. A letra figura erraza adierazten du, B letrak zailtasun ertaina eta C letra zailtasun handia.











TESTUA IRAKURRI OSTEAN

1. Zergaitik dira garrintzitsuak segurtasun neurriak akrosport praktikan?
2. Marraztu bi figura eta eskuz idatzi bete behar diren segurtasun neurriak.
3. Marraztu figura bat eta segurtasun neurriak ez betetzeagatik izan diren ondorioak.
4. Lotu eskuak heltzeko moduak eta irudiak testuan azaltzen den atalan.
5. Zopa-letra bat egin testuan agertzen diren zazpi terminoekin.
6. Bost pertsonako taldeetan egin 5 figura eta ikasgaiko argazki-makinarekin argazkia atera.