

MANO A MANO PORTES ACROBÁTICOS

DESCRIPCIÓN

El mano a mano o portes acrobáticos, es una disciplina circense en pareja, tríos o cuartetos, donde cada integrante cumple una función:

- La bases: proporcionan estabilidad, equilibrio, seguridad y son el motor de los movimientos.
- El ágil: realiza movimientos acrobáticos sobre la base.

Esta disciplina combina fuerza, coordinación, flexibilidad y confianza mutua, fomentando la cooperación y el trabajo en equipo.

METODOLOGIA

La metodología se centra en un aprendizaje progresivo mediante:

1. Calentamiento general y específico: ejercicios de movilidad, fuerza y preparación conjunta para evitar lesiones.
2. Ejercicios básicos en suelo: técnicas de equilibrio y transferencias de peso para fortalecer la confianza.
3. Trabajo de figuras en altura: progresiones de movimientos estáticos y dinámicos con apoyo de sistemas de seguridad (colchones, compañeros y lonja de seguridad)

OBJETIVOS

- Mejorar el equilibrio y la alineación corporal en pareja.
- Desarrollar fuerza y coordinación para figuras estáticas y dinámicas.
- Fortalecer la confianza y comunicación entre base y ágil.
- Lograr secuencias fluidas con movimientos de subida, bajada y giros controlados.
- Crear un vocabulario físico y verbal entre ágil y base.

¿QUE TRABAJAREMOS?

Técnica básica (base en el suelo):

- Mano con pie, mano con mano.
- Equilibrios y traslados de peso.
- Subidas en escalada y coreanas.
- Juegos icarianos

Técnica intermedia (base levantada):

- Segunda altura y movimientos en el espacio.
- Giros, tiempos y recepciones, rock and roll.
- Figuras como "Scot", mano a mano y "educativos staff".

Técnica avanzada:

- Giros, ascensor, "cascada", "courvete", "paloma".
- Extensiones en pie y mano con mano.
- Ejercicios dinámicos como saltos mortales y "pacheska".
- Lanzamientos de banquina

