

# Acrogym

L'acrogym è un'attività molto divertente che ci permette di conoscere meglio i compagni dal punto di vista motorio e sviluppa anche lo spirito di collaborazione e la creatività. Per poter eseguire correttamente le figure occorre avere una certa padronanza del proprio corpo e quindi un buon **controllo della postura** nelle diverse posizioni (eretta, seduta, quadrupedica ecc.). Le capacità motorie che si mettono in gioco sono la **forza**, l'**equilibrio** e la **mobilità articolare**, che devono essere allenate e dosate entrando in sintonia con i compagni per raggiungere la stabilità delle posizioni. Le figure collettive vengono anche chiamate **piramidi**.

Esiste anche una disciplina sportiva, l'**acrosport**, che si pratica a livello agonistico, dove gli elementi acrobatici, svolti su base musicale, sono combinati in coreografie. Vengono distinte figure in **forma statica** (che devono essere mantenute per almeno 3 secondi), in **forma dinamica** (dove può anche non esserci per un breve lasso di tempo il contatto con i compagni) o in **forma combinata**.

Ecco alcuni esempi di figure di acrogym.

