

acrobacias TELAS aéreas

Esta propuesta de M@V está dirigida a personas adultas que estén interesados en conocer esta apasionante y completa disciplina que aporta muchos beneficios desde el punto de vista físico y psicológico, **favorece la preparación física para otras disciplinas** como la escalada y **permite el desarrollo de la parte “artística” de la persona.**

OBJETIVO

- Fomentar la acrobacia aérea como **deporte alternativo, de acción y diversión.**
- Potenciar en el alumno los elementos necesarios (fuerza, flexibilidad, conciencia corporal y resistencia) para ser capaz de manejarse de manera segura en la actividad.
- **Fomentar las habilidades físicas personales** de cada alumno, así como el enfrentarse a los propios miedos psíquicos (miedo a la altura, a la caída, a “flotar” en el aire, o a invertir el cuerpo).
- Aprender los elementos básicos para el desarrollo de ejercicios y rutinas (llave de cintura, francesa, diferentes subidas y bajadas, figuras estáticas, ejercicios invertidos, combinaciones básicas, diversas secuencias y los primeros arrojés).
- Ser capaz de desarrollar de manera autónoma diferentes secuencias practicadas en clase.

OBSERVACIONES

Contamos con dos telas aéreas de más de 8 metros para el desarrollo de la clase.

El grupo es reducido y formado tanto por hombres como por mujeres.

Se puede inscribir cualquier persona en cualquier condición física, ya que se tendrá en cuenta sus capacidades adecuando los ejercicios a su nivel.