

## Acrosport parellas



1. Portor tumbado en decúbito supino con pernas elevadas e inclinadas.
2. Áxil en posición bípeda deixa caer-se sobre os pés do portor, mantendo posición recta de todo o seu corpo e con brazos estirados cara adiante.



## Acrosport parellas



1. Portor situado en cuadrupedia.
2. Áxil de pé sobre o portor, cun pé apoiado na cadeira e outro á altura dos ombreiros. Brazos abertos en forma de V.



## Acrosport parellas



1. Portor tumbado en decúbito supino con pernas flexionadas.
2. Áxil en decúbito prono con pernas entre cabeza de portor.
3. Portor eleva pernas de áxil e este fai flexión de brazos para manter corpo estirado.



## Acrosport parellas



1. Compañeiros 1 e 2 parten de posición bípeda agarrándose de pulso.
2. Realizan contrabalanceo cara atrás para flexionar pernas e estirar brazos.

