

AcroSPORT pirâmides



1. Portor 1 en cuadrupedia.
2. Áxil 1 en posición bípeda flexiona tronco para apoiar mans sobre cadeira de portor 1.
3. Portor 2 en posición de cuclillas e mirando a portor 1. Áxil colocará pés sobre os seus ombreiros.
4. Portor 2 extenderá pernas para adotar postura bípeda.
5. Áxil 2 tumbado en decúbito prono. Ergue os pés para colocalos nos ombros do portor 1. Brazos en flexión.



AcroSPORT pirâmides



1. Portores sentados sobre os seus pés e con xeonllos apoiados no chan.
2. Áxiles apoian os seus pés sobre cuádriceps dos portores, próximos aos -xeonllos.
3. Portores agarran aos áxiles polos xeonllos.
4. Áxiles inclinan o corpo cara adiante estirando brazos cara arriba e xuntando mans.



AcroSPORT pirâmides



1. Portores 1 e 2 sentados, con pernas flexionadas e tronco inclinado.
2. Portores 3 e 4 sentados sobre os xeonllos dos portores 1 e 2 e formando ángulo de 90º entre perna e xeonllo.
3. Áxil apoia cada pé cerca dos xeonllos dos portores 3 e 4 e mantense co corpo estirado e con brazos en cruz.



AcroSPORT pirâmides



1. Portor 1 en cuadrupedia.
2. Portores 2 e 3 flexionan pernas opostas e apoian o seu pé na cadeira do Portor 1.
3. Áxil apoia cada pé no cuádriceps dos portores 2 e 3 e abre brazos en cruz.
4. Portores 2 e 3 aguantan cos seus brazos os xeonllos do áxil para darlle estabilidade.

