



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ

TITULO: Lecciones prácticas de cultura física

AUTOR: G. Hebert

FECHA: 2019

PALABRAS CLAVE: Educación física, Gimnasia , Instrucción ,
Enseñanza,Ejercicio,Postura

G. HEBERT

Lecciones Prácticas

DE

CULTURA FÍSICA



LIBRERÍA DE LA V^{PA} DE C. BOURET

PARÍS

MÉXICO

23, RUE VISCONTI, 23

45, AVENIDA CINCO DE MAYO 45

No. 370
CLASE 6347
ADQUIS. *Julio 18, 64*
FECHA *Dr. Prof. L. Guzmán*
PROCED. *500*

ACADEMIA DE CULTURA FISICA
"APOLO"



Prof. Joaquín García Zúñiga
SAN LUIS POTOSI, S. L. P.

LECCIONES PRÁCTICAS

DE

CULTURA FÍSICA

G. HEBERT

TENIENTE DE NAVIO
DIRECTOR DE LA ENSEÑANZA DE EJERCICIOS FÍSICOS
EN LA MARINA FRANCESA

LECCIONES PRÁCTICAS DE CULTURA FÍSICA

ACADEMIA DE CULTURA FÍSICA
"APOLO"



Prof. Joaquín García Zúñiga
SAN LUIS POTOSÍ, S. L. P.

LIBRERÍA DE LA V^{DA} DE C. BOURET

PARIS

23, Rue Visconti, 23

MÉXICO

45, Avenida Cinco de Mayo, 45

1913

Propiedad del Editor.

LECCIONES PRÁCTICAS DE CULTURA FÍSICA

PRIMERA PARTE

OBSERVACIONES GENERALES - CONDICIONES Y REGLAS DE EJECUCIÓN

1. — Objeto del trabajo.

1º *Adiestrarse o llegar a ser fuerte*, es decir : desarrollar metódicamente todas las partes del cuerpo; tornarse apto para toda clase de ejercicios de utilidad indispensable : marcha, carrera, salto, asalto, levantar, lanzar, defensa y natación; mejorar el estado general de salud; hacer desaparecer, o atenuar, lo más posible, las grangrenas hereditarias, defectos o deformaciones; por último, aumentar la energía y todas las otras cualidades viriles.

2º *Conservarse o permanecer fuerte* cuando se está completamente desarrollado y formado, es decir : guardar sus aptitudes en toda clase de ejercicios de utilidad indispensable; mantener en

Quedan asegurados los derechos de propiedad
conforme á la ley.

el mismo nivel, o mejorar, si es posible, el valor físico general, la energía y todas las otras cualidades viriles; conservar el funcionamiento normal de todos los órganos y, por consecuencia, gozar de buena salud.

2. — Plan general.

Este método muestra el programa de ejercicios a ejecutar durante una sesión de trabajo o clase.

Comprende siete géneros o grupos principales de ejercicios de utilidad indispensable, que son los siguientes :

Ejercicios de marcha;

- carrera;
- salto;
- asalto;
- levantar;
- lanzar;
- defensa natural.

Incluye, además, un « baño de aire », de una duración que varía según las condiciones atmosféricas, y « cuidados de la piel » durante o después del trabajo.

Por regla general, los ejercicios deberán verificarse al aire libre, o en caso de imposibilidad en un sitio bien ventilado.

Este programa queda completo con los ejercicios de natación cada vez que esto sea posible¹.

1. La *Guía práctica de Educación Física* contiene descripciones detalladas de ejercicios de natación.

3. — Ejercicios propiamente dichos o naturales, y ejercicios elementales.

Cada grupo, o género principal de ejercicios de utilidad indispensable, marcha, carrera, salto.... comprende :

Ejercicios propiamente dichos, o naturales;
Ejercicios elementales.

Así, por ejemplo, la marcha condensa como ejercicios propiamente dichos, o naturales : la marcha ordinaria de paso mediano, la marcha de fondo en flexión y la marcha de velocidad en extensión; y como ejercicios elementales : la marcha con movimientos que corrigen la actitud, la marcha sobre la punta de los pies, etc.

El asalto incluye como ejercicios propiamente dichos o naturales : los escalamientos de todas clases, y como ejercicios elementales : las suspensiones simples y los apoyos simples, etc.

4. — Los dos procedimientos para utilizar los ejercicios propiamente dichos o naturales. — La educación y la aplicación.

Los ejercicios propiamente dichos, o naturales, de marcha, carrera, salto, etc., pueden utilizarse de dos modos diferentes : 1º desde el punto de vista simplemente educativo; 2º desde el punto de vista de la aplicación utilitaria o deportiva.

Según el punto de vista educativo, estos ejercicios no tienen más objeto, que estudiar el mecanismo de la ejecución de ellos y buscar la correc-

ción en todos los detalles, o utilizarlos como medio de desarrollo racional, sin dar ninguna importancia a los actos ejecutados o a los resultados prácticos obtenidos.

Según el punto de vista de la aplicación, por el contrario, el único y principal objeto del ejercicio es obtener un resultado práctico, realizando un cierto acto de ejercicio, o el mejor que se pueda llevar a cabo.

La educación, o aprendizaje, precede, naturalmente, a la aplicación.

Consideremos, por ejemplo, la práctica para el salto de altura. Desde el punto de vista educativo, se trata, primeramente, de aprender el mecanismo de la ejecución de esta clase de salto, elevándose verticalmente, o franqueando una cuerda tendida a poca altura; en seguida, desarrollar los miembros inferiores, adiestrarse en la caída y coordinar los movimientos, lo mejor que sea posible, haciendo numerosos saltos de poca o regular altura, siempre por encima de una cuerda tendida.

Desde el punto de vista de la aplicación, el objeto consiste en franquear un obstáculo real de altura determinada (aplicación utilitaria) o en saltar lo más alto posible por encima de una cuerda o una barra (aplicación deportiva).

5. — Ejercicios elementales. — Su uso y su razón de ser.

Los ejercicios elementales son ejercicios simplemente educativos, cuyos procedimientos de ejecu-

ción tienen un carácter convencional. Permiten desarrollar, metódica y rápidamente, las diferentes partes del organismo, concentrando el esfuerzo o el trabajo sobre un punto particular del cuerpo, o bien preparan directamente para la ejecución de ciertos ejercicios útiles.

Estos ejercicios no hacen sino reproducir una parte de los efectos de los ejercicios propiamente dichos de marcha, de carrera, de salto, etc.; pero acentuándolos, amplificándolos o descomponiéndolos. Deben ser ejecutados con la mayor amplitud posible, de modo de poner en juego todas las articulaciones, encogiéndolas y extendiéndolas bien los diferentes músculos puestos en acción.

Los ejercicios elementales son especialmente útiles en los dos casos siguientes: cuando el sujeto que practica tiene necesidad de fortificar tal o cual parte débil de su organismo, combatir un defecto, una gangrena hereditaria...; o cuando por una razón cualquiera (falta de espacio o de material, circunstancias atmosféricas desfavorables...) el ejercicio propiamente dicho es imposible de practicar.

Sin embargo, es necesario darse cuenta de que el valor educativo de estos ejercicios no es sino secundario e incompleto. Los verdaderos ejercicios educativos completos son los ejercicios naturales o propiamente dichos de marcha, de carrera, de salto, etc., que constituyen la parte esencial del método llamado « natural »¹.

¹. Consultar la obra titulada: *La educación física o el adiestramiento completo por el Método natural*.

Tomemos, por ejemplo, el salto de altura. Este ejercicio desarrolla los miembros inferiores. Pero supongamos un sujeto débil de piernas, y sin flexibilidad en las articulaciones; éste podrá ayudar poderosamente al desarrollo de sus miembros inferiores, por medio de ejercicios elementales, en particular los bríncos, que descomponen y acentúan los movimientos del salto natural. Pero el sujeto, — aun cuando prepara de este modo sus piernas para el salto y desarrolla su flexibilidad, — no adquiere, por ello, la coordinación muscular necesaria para bien saltar.

Otro ejemplo: un sujeto que tenga los músculos triceps y pectorales muy débiles, llega naturalmente a desarrollarlos por medio de ciertos ejercicios de levantar pesas, de escalar, de defensa. Sin embargo, puede ayudar enormemente al desarrollo de sus músculos ejecutando ejercicios elementales, tales como apoyos simples en las manos. Estos últimos ejercicios reproducen una parte de los efectos de levantar, de escalar, de defenderse; preparan los músculos, en esa forma, para la ejecución de tales ejercicios; pero el sujeto no adquiere por ello, la asociación o la coordinación muscular necesarias para llegar a bien levantar, a bien escalar o a defenderse bien.

6. — Importancia relativa, desde el punto de vista educativo, de las diferentes clases de ejercicios que componen este método.

Los diferentes géneros, o grupos principales de

ejercicios de utilidad indispensable, no tienen la misma importancia. Los más importantes son los ejercicios naturales de locomoción: la « marcha », la « carrera », el « salto ».

La carrera en particular es, desde el punto de vista educativo, el « ejercicio de base, o fundamental », tanto a causa de su acción especial sobre el corazón y los pulmones, centros vitales del organismo, como por su bondad para desarrollar la « resistencia », el primero de los elementos de fuerza que hay que poseer.

Viene, en seguida, el « asalto », a causa de su acción sobre el desarrollo de los músculos de toda la parte superior del tronco (trapecios, dorsales y pectorales), de los músculos del abdomen y de los miembros superiores. Después « lanzar » cuyo efecto principal es desarrollar los músculos del abdomen, en particular los oblicuos, y fortalecer el talle, y que, además, permite adquirir o desarrollar la destreza y la coordinación musculares.

« Levantar » y « defenderse » son de primera importancia para los adultos completamente formados, así como para los hombres hechos, pero su valor no es más que secundario para los adolescentes y las personas no completamente formadas o desarrolladas.

Por último, la natación merecería ocupar, como la carrera, desde el punto de vista educativo, el primer lugar siempre que se pudiese practicar diariamente.

7. — Necesidad absoluta del trabajo sostenido y continuo durante la ejecución de este método.

Una sesión de ejercicio debe representar un trabajo « sostenido » y « continuo », y no un trabajo cortado por reposos frecuentes o exageradamente largos. La observación de esta prescripción es esencial si se quiere asegurar el desarrollo de la « fuerza de resistencia ».

Para llegar a este resultado, es necesario combinar juiciosamente el orden de sucesión de los diversos ejercicios que componen el programa, y adoptar un ritmo conveniente en su ejecución, lo que permitirá trabajar sin encontrarse falto de respiración o de fuerzas en un momento dado.

Por ejemplo, una sesión de una hora debe representar un trabajo efectivo de una duración muy cercana de 60 minutos : 55 minutos por ejemplo, si se supone que un total de 5 minutos de reposos parciales son necesarios para cumplir, sin desfallecimientos ni fatigas exageradas, toda la tirada de ejercicios.

8. — Manera de descansar durante el trabajo. —
Reposo completo y reposo relativo.

El reposo completo consiste en cesar bruscamente todo trabajo durante el tiempo necesario para restablecer la circulación en su estado normal, y hacer desaparecer la sensación de

molestia en las partes del cuerpo que acaban de ser puestas en acción.

En una sesión de trabajo bien ordenado, o bien conducido, los reposos completos deben ser insignificantes y no durar sino algunos segundos. El ideal es llegar a pasar sin transición de un ejercicio a otro, a fin de cumplir con la regla de trabajo « sostenido » y « continuo ».

Sin embargo, para dar al organismo los instantes de reposo relativo que le son necesarios, conviene emplear cualquiera de los tres medios siguientes, de preferencia a los reposos completos :

Disminuir la velocidad o la violencia del ejercicio que se esté ejecutando;

Ejecutar una marcha natural, velocidad lenta o mediana;

Cambiar rápidamente de género de ejercicio. Por ejemplo, reposar la parte superior del cuerpo después del « asalto », haciendo trabajar las piernas con saltos; calmar la respiración y los latidos del corazón, después de una carrera, ejecutando movimientos de aspiración y, sobre todo, de espiración profunda; o bien una marcha lenta sobre la punta de los pies; etc.

9. — Cantidad de trabajo que deba producirse durante la ejecución de este programa.

La cantidad de trabajo, o si se prefiere, el gasto total de energías en cada sesión, debe ser suficiente para producir una sensación muy ligera de « lasitud general » en todo el organismo, pero

no de fatiga verdadera. En una palabra, no se debe trabajar hasta el límite extremo.

Evidentemente, es muy difícil precisar lo que caracteriza esta sensación muy ligera de lasitud general; sólo los síntomas indicadores del primer grado de la fatiga verdadera pueden guiar sobre la suma de trabajo que no se debe exceder. Estos síntomas constituyen un aviso en caso de un enorme gasto de energías; pero no hay medio de comprobar si este gasto es muy débil.

Como regla general, no hay que temer trabajar mucho. En tanto se experimenten los efectos bienhechores del ejercicio (ver n° 16) sin sentir inconvenientes (ver n° 15) se puede tener la seguridad que la medida es buena.

Si la suma de trabajo es insuficiente, resulta una pérdida de tiempo en el adiestramiento, que se traduce en un retardo al obtener resultados, y, más particularmente, en el desarrollo de la fuerza de resistencia; ésta, en efecto, no se adquiere o no se aumenta sino por medio del trabajo.

Si, por el contrario, el trabajo es demasiado, se produce un exceso en el adiestramiento.

La dosis de trabajo debe variar con la edad, la constitución, el grado de aptitud o de adiestramiento de cada individuo.

10. — Dosis de trabajo : 1° en caso de adiestramiento; 2° en caso de conservación.

Es preciso distinguir claramente el « adiestramiento propiamente dicho » o el desarrollo pro-

gresivo, y la « conservación en estado » o sea la mantención del adiestramiento.

La manera de trabajar difiere completamente en ambos casos.

En el primero, las sesiones son cotidianas, regulares y progresivas durante un período de tiempo determinado. La « continuidad » y la « progresión » del trabajo son características esenciales.

En la mantención, el trabajo metódico es irregular o intermitente. Depende esencialmente de la naturaleza de las diarias ocupaciones físicas. Cuanto más se aproximan éstas, a las condiciones del estado de adiestramiento, tanto menos es necesario el trabajo metódico. Es evidente que, si, en un día, un individuo tiene ocasión de entregarse a los ejercicios más variados : marcha rápida, carrera, equitación, bicicleta, lawn-tennis, esgrima, etc., ya con esto hace un excelente trabajo de mantención. Por lo tanto, sólo le quedan por practicar, como trabajo metódico, los ejercicios extraños a sus ocupaciones ordinarias.

El adiestramiento es, por definición, un trabajo « progresivo »; pero la intensidad de este trabajo no puede crecer indefinidamente; debe detenerse un poco antes de llegar al límite extremo de las fuerzas. Por otra parte, este límite es muy variable, según las constituciones.

Cuando la intensidad del trabajo de adiestramiento ha llegado al máximo permitido por la constitución, es necesario dejar al organismo en

reposo relativo durante algunos días o semanas, antes de empezar el trabajo regular de « conservación ».

El trabajo ordinario de conservación debe tener una intensidad media, ni muy débil ni muy fuerte. A intervalos de tiempo suficientemente alejados, esta intensidad puede, y aun debe, ser aumentada, de modo a aproximarse a la intensidad máxima alcanzada durante el adiestramiento. Esto permite juzgar del estado de conservación, e impide perder el beneficio de la práctica anterior. Si la intensidad del trabajo estuviere siempre cercana del límite de las fuerzas, el organismo se hallaría en continuo estado de esfuerzo; y se agotaría por exceso.

11. — Duración de los períodos de práctica y frecuencia del trabajo de conservación.

La duración de un período de práctica es muy variable; depende tanto del trabajo que pueda hacerse como de la constitución o de la edad. Por regla general, no debe exceder de ocho meses sobre doce para los individuos de constitución muy robusta. Como término medio debe ser de tres a seis meses.

El trabajo semanal comprende cuatro o seis sesiones de duración media de sesenta minutos. Es indispensable un día de reposo por semana.

Para adquirir el máximo de desarrollo, es necesario recomenzar un período de práctica durante varios años consecutivos. Hasta el fin del

crecimiento (término medio 25 años), es posible aumentar el valor del desarrollo. Pero el fin del crecimiento no marca de ninguna manera, el fin del perfeccionamiento físico. Se puede adquirir siempre más destreza, más resistencia para el trabajo, más coordinación en los movimientos, más habilidad para utilizar los recursos que se posean, por la práctica y la experiencia que resultan de nuevos períodos de práctica, o simplemente de trabajo de conservación conducido sabiamente.

De 30 a 40 años el hombre alcanza su máximo de poder físico. Si se conserva convenientemente, guarda sus aptitudes poco más o menos intactas hasta 50 años y aún más.

El máximo de desarrollo se puede considerar como alcanzado, cuando, después de varios períodos de práctica, no se observa adelanto alguno de importancia. Este máximo, o sea el grado de aptitud, es muy variable, como ya se ha dicho, según las constituciones. Está caracterizado por el vencimiento de todas clases de pruebas o por la ejecución de ejercicios diversos.

El trabajo de conservación consiste en mantener, poco más o menos en el mismo nivel, los diversos géneros de ejercicios. Debe ser diario, con un día de reposo por semana, y comprender todos o casi todos los ejercicios que constituyen este método.

Para conservar intacto lo más posible en la existencia, el valor físico adquirido por el adiestramiento, es necesario hacer cada año un pequeño

período de práctica metódica, cuya duración puede ser de 15 días a seis semanas. En toda época, — en el individuo sano que se conserva y no comete excesos — este período debe bastar para alcanzar la forma perfecta; es decir : para poder ejecutar los ejercicios máximos alcanzados en períodos precedentes de adiestramiento.

Es sólo por pereza física y por negligencia del trabajo de conservación, que innumerables individuos, maravillosamente dotados en la época de su juventud, se vuelven completamente inaptos para los ejercicios del cuerpo, después de la edad de cuarenta años.

12. — Orden de ejecución de los ejercicios que componen este método.

El orden de clasificación de los ejercicios que figuran en el plan-modelo, no indica, de una manera absoluta, su orden de ejecución práctica en la sesión del trabajo. Este orden de ejecución debe ser establecido antes que nada con objeto de asegurar mejor la continuidad del trabajo. El orden puede depender de los terrenos que se posean, del material de que se disponga, del número de discípulos que haya que ejercitar a un tiempo, etc. No sólomente se pueden cambiar o invertir los ejercicios, sino también alternar ejercicios particulares, pertenecientes a clases diferentes, si esto es necesario para asegurar una buena repartición del trabajo y la reducción al minimum de las paradas o reposos.

Las únicas reglas que hay que observar son las siguientes :

Comenzar la clase con esfuerzos moderados, para poner al organismo al corriente sin molestias;

Continuar produciendo esfuerzos más y más intensos;

Reservar los más violentos para el fin de la sesión;

Por último, terminar con esfuerzos moderados.

Alternar, durante la clase, los esfuerzos violentos y los moderados.

Alternar juiciosamente los esfuerzos y las clases de ejercicio, permite asegurar una buena repartición del gasto del trabajo, y reducir el reposo a su minimum.

13. — Duración de la ejecución o repetición de un mismo ejercicio o movimiento.

Por regla general, el mismo ejercicio o movimiento debe ser ejecutado sin detenerse hasta experimentar una ligera sensación de molestia, tirantez o lasitud en las partes del cuerpo interesadas.

La duración o repetición varía según el grado de resistencia de cada uno. Depende igualmente de la velocidad de ejecución, o del ritmo adoptado, así como de la violencia de los esfuerzos parciales. Evidentemente puede ser prolongada, interrumpiendo el trabajo con reposos completos de algunos segundos; es decir : ejecutando series sucesivas del mismo ejercicio.

Como es preciso ejecutar en una misma clase, cuya duración es limitada, todos los ejercicios que componen el programa; y, por consecuencia, no dedicar mucho tiempo a uno solo, es necesario decidir con anticipación que tal movimiento durará tanto, ó se repetirá tantas veces. Así hay lugar de regular la velocidad de ejecución o la violencia del esfuerzo, según esa duración o ese número de veces, para producir una cantidad de trabajo suficiente.

14. — Duración total del programa. — Duración parcial reservada a cada uno de los diversos ejercicios.

El término medio de la ejecución del programa es de 60 minutos; según las circunstancias, puede durar de 30 a 90 minutos.

La duración particular de cada uno de los ejercicios, en una sesión de 60 minutos, es, como término medio, la siguiente :

Ejercicios de marcha . .	5 minutos.
— carrera . .	3 —
— salto . . .	10 —
— asalto . .	10 —
— levantar .	5 —
— lanzar . .	7 —
— defensa . .	10 —

Recorridos moderados y
progresivos en ca-
rrera y en marcha . . 10 —

Los recorridos escalonados, de carrera y de marcha, se ejecutan fuera de los diversos ejercicios de marcha y de carrera, que se llevan a cabo, sin que las distancias recorridas sean tomadas en consideración.

En los diferentes grupos, ciertos ejercicios particulares sólo duran algunos segundos, en otros uno o varios minutos.

Debe haber interés, en cada individuo, por igualar, en lo posible, el valor de sus aptitudes para los diferentes ejercicios de utilidad indispensable. La importancia relativa de los géneros de ejercicio, y, por consecuencia, su duración respectiva, debe variar con la aptitud de los ejecutantes, así como con su edad y constitución.

Para los discípulos fuertes en salto, pero débiles en asalto, por ejemplo, los ejercicios de asalto deben tener, — en el curso de ejecución de una misma clase, — más importancia, a la vez como número y como duración, que los ejercicios de salto.

15. — Signos indicadores de fatiga o de una gran cantidad de trabajo.

Los signos generales que indican, después de una sesión diaria, que la cantidad de trabajo o el gasto de energías ha sido demasiado, son :

Fiebre, insomnio o simplemente sueño agitado; o, por el contrario, sueño pesado, simple dificultad para dormirse, enervamiento, falta de apetito, necesidad imperiosa de dormir, lasitud al despertar, debilidad en las piernas, etc.

Los signos particulares, durante la sesión, indicadores que es tiempo de detener el trabajo son :

Tirantez general, temblor de miembros, palidez del rostro o rojez extrema, sofocamiento.

Es necesario notar, que los signos indicadores de la fatiga no provienen únicamente del trabajo efectuado durante la clase en que se ejecuta el programa, sino también de todos los trabajos o esfuerzos físicos o cerebrales ejecutados en el curso de todo el día.

16. — Signos indicadores de la buena medida en la cantidad de trabajo.

Después de una sesión de trabajo bien aprovechada, se debe experimentar en todo el organismo una sensación de lasitud muy ligera, que el reposo ordinario de la noche debe hacer desaparecer completamente.

Los signos generales indicadores que la dosis de trabajo está bien medida son :

Buen apetito, sueño profundo sin pesadez, sensación de bienestar al despertar y necesidad de actividad; por último, ausencia de malestar general.

17. — Manera de reparar la fatiga.

Cuando los efectos generales de fatiga se hacen sentir claramente, es preciso trabajar con moderación, y, si es necesario, reposarse uno o varios días seguidos. Todo trabajo ejecutado en estado

de fatiga, no solamente no aprovecha al organismo, sino le daña. Una cantidad de trabajo exagerada trae como consecuencia desórdenes en el organismo.

Las molestias locales no deben, sin embargo, impedir la continuación del trabajo. Son comunes a los debutantes que trabajan con ardor. Si el dolor es demasiado vivo en una región no hay más que suprimir o reducir los ejercicios que afecten directamente tal región.

18. — Violencia de los ejercicios.

En todo ejercicio, el gasto de esfuerzos se puede regir a voluntad. Un ejercicio no es violento sino cuando así se le quiere hacer aumentando el gasto de energías de modo excesivo, por mayor velocidad en la ejecución, por mayor duración, o por repetición más prolongada.

No hay ejercicio violento absoluto. La carrera, reputada como el ejercicio más violento, se puede ejecutar lentamente. En ese caso, es un ejercicio moderado que conviene a sujetos débiles. Lo mismo los ejercicios de levantar y defenderse, en los que se puede desplegar el máximo de fuerzas que se tienen, se pueden ejecutar, si así se desea, con esfuerzos extremadamente moderados.

La violencia está en relación con la constitución y destreza de los sujetos. Tal trabajo, o tal acto, fáciles para unos, constituye para otros esfuerzos sobrehumanos.

Por regla general, un ejercicio es violento, cuando se intenta dar el máximo de esfuerzo. Esto se produce en los concursos, en los asaltos y, finalmente, en cuantas circunstancias esté el amor propio en juego.

Una sesión de trabajo se puede tornar más o menos violenta según sea mayor o menor el gasto de energías en cada uno de los ejercicios que la componen.

19. — Medios para volver este método más y más difícil o más y más violento.

1º Repetir sucesivamente el mismo ejercicio mayor número de veces; ejecutarlo con cadencia más viva o amplitud mayor.

2º Escoger procedimientos de ejecución más y más difíciles para los ejercicios que permiten varios modos de ejecutarse.

3º Intensificar o prolongar, de manera general, los esfuerzos : carreras más rápidas o más largas, saltos más elevados o más numerosos, levantar y lanzar pesas más pesadas, asaltos de pugilato o de lucha en lugar de simple trabajo metódico de diferentes golpes, etc.

4º Disminuir la duración de los reposos parciales o suprimirlos casi enteramente.

5º Prolongar las sesiones aumentando el número o duración de los ejercicios.

6º Trabajar con mayor vigor y energía, aumentar la velocidad general de ejecución de las diferentes clases de ejercicios.

20. — Quienes pueden practicar este método.

El programa de este método es una lección de desarrollo y de conservación, y se compone de ejercicios naturales y esencialmente útiles; por lo tanto, conviene a los individuos de todas edades normalmente constituidos : niños, adultos, hombres.

Además, como es fácil regularse la cantidad de trabajo, la dosis de esfuerzos o la violencia de los ejercicios, conviene tanto a los débiles como a los fuertes, a los debutantes como a los atletas que quieren adiestrarse o conservarse en toda clase de ejercicios.

Los débiles o los principiantes ejecutan simplemente un ejercicio menos veces en una misma sesión, o con menos vigor y velocidad que los fuertes, de manera que ejecuten un trabajo en relación con sus aptitudes o su constitución. En una palabra : los ejercicios son los mismos para todos, « sólo la dosis de trabajo o la dificultad difiere para cada uno ». Sin embargo, los sujetos enfermizos o afligidos de gangrenas hereditarias, de afecciones graves, principalmente del lado del corazón (palpitaciones), de los pulmones (tisis), o de los intestinos (hernia) o aun de deformaciones muy pronunciadas de la columna vertebral, deben consultar un médico competente en educación física. El les indicará cuales ejercicios del método deben suprimir, o ejecutar con moderación y cual la cantidad de trabajo que no deben exceder.

De una manera general, a todo individuo que se somete al adiestramiento le conviene pasar visita médica al principio y al fin de la práctica comprobando su estado fisiológico.

Aun cuando este método esté destinado para el sexo masculino, las jóvenes y mujeres constituidas normalmente pueden practicar sin ningún inconveniente todos los ejercicios del programa, y más particularmente los ejercicios naturales: la marcha, la carrera y el salto. Sin embargo, deben ejecutar moderadamente los ejercicios de asalto, de levantar y, sobre todo, de defensa, suprimiendo algunas si es necesario. Por último, deben cuidar que las caídas de los saltos no sean demasiado fuertes.

21. — Carácter especial del trabajo o de la práctica según la edad.

Durante la infancia y la adolescencia el trabajo debe conservar un carácter educativo. Es preciso respetar el crecimiento y el desarrollo de los órganos. También se debe evitar, para los niños y adolescentes, el abuso; pero no la práctica razonada de los ejercicios puramente musculares, tales como levantar, asaltos sin ayuda de piernas, lucha, etc. Se evitará el abuso de esfuerzos prolongados, como largas marchas, carreras de fondo sin parada, recorridos largos a nado, inmersiones prolongadas, etc.; por último, sólo excepcionalmente se organizarán concursos.

En la edad adulta, sobre todo durante el período del servicio militar¹, la práctica puede, y aun debe, revestir el carácter de atlética. Los concursos, los grandes esfuerzos no presentan ningún inconveniente para individuos normalmente constituidos y completamente desarrollados.

En la edad madura, el trabajo debe presentar, como regla general, un carácter higiénico y ser regularizado conforme a las ocupaciones de cada uno.

En el primer caso, se tiene como objetivo el desarrollo progresivo de las aptitudes; en el segundo, el desarrollo máximo de fuerza, y, por último, en el tercero, la conservación en perfecto estado de salud y de fuerza.

22. — Traje de trabajo.

El traje de trabajar debe ser el siguiente:

Torso y cabeza desnudos, calzón corto o bien un pantalón de tela hasta media pantorrilla, y detenido, si es necesario, por un elástico poco apretado en la cintura; los pies calzados de alpargatas, o desnudos.

Al aire libre; si las circunstancias atmosféricas son desfavorables (frío, viento, lluvia...), o si la constitución débil del sujeto lo exige, se cubrirá el torso con una camisola de algodón, o de lana. Si el sol es muy ardiente, los individuos débiles

¹. De 20 a 22 años. N. del T.

deben abrigarse la cabeza o la nuca, con un gorriño, o con un simple pedazo de tela blanca.

En local a cubierto, el traje de trabajo puede ser el torso desnudo en todas circunstancias.

23. — Baños de aire y de sol. — Prácticas de resistencia de frío.

Cada sesión debe incluir un baño de aire o de sol, durante el curso del trabajo.

El traje clásico, torso, cabeza y una parte de las piernas desnudas, basta para tomar el baño de aire. Este varía según las circunstancias atmosféricas y el estado de práctica de los individuos. Cuando la temperatura se presta, o bien cuando el sujeto es bastante vigoroso, el traje de trabajo, torso desnudo, se conserva durante toda la sesión. En ese caso, el baño de aire dura lo que la sesión. Si, por el contrario, las circunstancias atmosféricas son desfavorables, el baño de aire puede durar sólo algunos minutos, o aun, en ciertos casos, hay que pasarse sin él. Es conveniente tomarlo, por corto que sea, en el momento más favorable, de preferencia durante las carreras.

La duración del baño de aire, en ciertas épocas del año, es tan importante y delicada como la cantidad de trabajo.

A fin de evitar resfrios, « no hay que permanecer inmóvil » durante el baño de aire, particularmente en invierno. Hay que ser prudente en

los meses del cambio de estación : marzo y abril, septiembre y octubre.

En tiempo frío no hay que desnudar el torso sino hasta después de algunos minutos de trabajo, cuando el organismo está ya caliente.

La práctica de resistencia de intemperie, frío, calor, rayos quemantes del sol, se lleva a cabo, naturalmente, por medio del trabajo al aire libre en todas estaciones, por medio de baños de sol, de aire, e, igualmente, — por lo que respecta al frío, — por abluciones frías y grandes baños de río o mar.

24. — Cuidados de la piel.

Los baños de aire y de sol son los primeros y más importantes cuidados de la piel.

Fuera de los cuidados ordinarios de limpieza, que se refieren a la higiene general del cuerpo, hay que tener otros cuidados complementarios de la piel, durante o después de una sesión de trabajo.

Existen diversas clases de cuidados, que son las siguientes :

1º *Fricciones secas* en todo el cuerpo con una toalla, un guante de crin o con la palma de las manos.

2º *Fricciones húmedas* en todo el cuerpo, y particularmente en las piernas y riñones, con una toalla mojada, una esponja o simplemente con las manos.

3º *Abluciones locales o generales* ya sea con una esponja, ya con cualquier recipiente o ya con las manos.

4º *Duchas, baños* hasta la cintura, *baños de asiento, grandes baños*.

El escoger el cuidado que debe darse a la piel depende de la temperatura, de la cantidad de trabajo, de la constitución del individuo, de su grado de práctica y, sobre todo, de su salud.

El agua a la temperatura ordinaria es preferible siempre y debe ser empleada preferentemente.

El uso del agua es indispensable para los que trabajan vestidos, en local cerrado; lo mismo que para los que no están muy prácticos o tienen mala salud, pues eliminan mucho mientras trabajan.

Los que trabajan desnudos al aire libre, y que, además, tienen buena salud, sólo necesitan cuidados complementarios insignificantes, una fricción húmeda. El aire y el sol bastan para cuidar la piel.

25. — Programa completo.

El programa se considera completo cuando incluye todos los ejercicios indicados en el plan-modelo.

Ciertos ejercicios comprenden varios procedimientos de ejecución, o, si se prefiere, se dividen en sub-ejercicios. Por ejemplo, el ejercicio de asalto: « apoyo simple » incluye siete diferentes modos de ejecución. La ejecución de un solo sub-

ejercicio puede bastar en cada sesión; pero siempre es conveniente ejecutar los más que se puedan, y aun todos si es posible.

Los procedimientos de ejecución de un mismo ejercicio difieren en dificultad. Hay que escogerlos conforme a las aptitudes de cada uno. Por supuesto que el objeto de la práctica es llegar a ejecutar los más difíciles.

26. — Clases cortas o cortadas en dos o varias partes.

Si por una razón cualquiera (falta de tiempo, defecto del material, etc.), es imposible ejecutar un programa completo, es decir: todos los ejercicios del plan-modelo; es preciso procurar llevar a cabo, cuando menos, uno o varios ejercicios de cada grupo principal: varios ejercicios de marcha, de carrera, de salto, de asalto, de levantar, de lanzar y defenderse.

La lección más reducida debe por lo menos contar con uno o varios ejercicios de cada uno de los tres grupos utilitarios que influyen más sobre el desarrollo o la conservación del organismo, a saber: la carrera, el salto, y el asalto.

Correr, saltar y trepar, tal debe ser el programa más corto.

El programa modelo se puede dividir en dos o más partes, ejecutadas por separado en un mismo día. Este procedimiento es a veces necesario con individuos maluchos.

Cuando no sea posible practicar de otro modo, el programa se puede dividir completamente. En ese caso los diferentes ejercicios que lo componen son ejecutados por separado, en cualquier momento del día, aprovechando las circunstancias más favorables. Por ejemplo, marchar o correr para ir a sus ocupaciones diarias, saltar varios escalones al subir una escalera, etc.

Con un poco de ingenio, es posible ejecutar, en el curso de cada día sin cambiar por ello sus ocupaciones, o hacer sesión especial, todos, o buena parte de los ejercicios que constituyen el plan-modelo. Este modo, aun cuando imperfecto, permite conservarse.

27. — Trabajo en local cerrado.

Gimnasia de cuarto.

El Programa-modelo — que tiene por objeto adquirir el perfeccionamiento físico — requiere, antes que todo, aire y espacio. Sin embargo, la mayor parte de los ejercicios que lo componen, pueden ser ejecutados en un cuarto o en un local de reducidas dimensiones.

Para ejecutar el programa en esas condiciones especiales, basta saber sacar partido del espacio de que se dispone, así como del material empleado. Los siguientes ejercicios se pueden ejecutar en dondequiera :

1° *Marchas* : ejercicios elementales y ejercicios propiamente dichos, ya yendo y viniendo, ya

avanzando y reculando, aun cuando sean dos o tres pasos, ya dando vueltas en círculo.

2° *Carreras* : yendo y viniendo, avanzando y reculando o en círculo.

3° *Asaltos* : suspensiones simples sobre una barra colocada en el alféizar de una puerta; apoyos simples, equilibrios sobre objetos poco elevados.

4° *Salto* : todos los brinquillos; saltos de altura sin impulso por encima de una cuerda colocada sobre dos sillas; salto de longitud sin impulso.

5° *Levantar* : todos los ejercicios son practicables. Algunos se pueden ejecutar con una silla.

6° *Lanzar* : lanzar objetos ligeros contra una muralla.

7° *Defensa* : golpes de pie y de puño (al vacío o a un saco), movimientos elementales de tracción y de repulsión.

28. — Práctica colectiva.

Papel del director del trabajo.

El Programa-modelo conviene tanto al trabajo individual como al colectivo en las escuelas, en las sociedades deportivas, en el ejército.

En trabajo colectivo, el programa será conducido por un profesor, o instructor, que debe dirigir el trabajo, respetando las reglas generales que preceden.

Además, debe :

1° Fijar el programa especial de cada sesión y

cuidar de su ejecución en un tiempo determinado;

2º Marcar la duración de cada ejercicio y, por lo tanto, ordenar el cambio en el momento preciso. Para ello debe proveerse de un reloj cronógrafo;

3º Regular la velocidad, la violencia, la repetición de cada ejercicio o movimiento;

4º Velar por la corrección en la ejecución;

5º Obligar al discípulo a producir suficiente trabajo, y regular la dosis según su grado de práctica;

6º Prescribir el traje y marcar la duración del baño de aire;

7º Exigir la mayor velocidad posible en todos los movimientos, y buscar el modo de desarrollar, en mayor grado, la agilidad de sus discípulos;

8º Excitar el amor propio y la emulación en la medida que convenga a sus educandos.

Los individuos pueden ser divididos en varios grupos, dirigidos por instructores, ayudantes del director.

Para obtener los mejores resultados, conviene que los grupos así constituidos sean afines, y que sus miembros tengan aptitudes físicas más o menos iguales.

Los sujetos maluchos formarán grupo aparte, y su instructor recibirá instrucciones especiales.

Para que la cantidad de trabajo sea suficiente, las explicaciones y observaciones deberán ser sumamente breves, para que los ejercicios se prosigan sin interrupciones. Por regla general, no

se debe otorgar ningún reposo completo. Las paradas, ocasionadas por explicaciones, cambios de ejercicio o aparatos, etc., bastan como descansos.

La sesión de trabajo no lo es de estudio o de conferencia. Los ejercicios que componen el programa-modelo son tales, que su ejecución se lleva a cabo por simple imitación del instructor, o después de explicaciones sumarias. Desde la primera clase debe haber continuidad en el trabajo.

Durante la ejecución colectiva procurar que el esfuerzo individual se muestre lo más a menudo posible, particularmente en las carreras.

No hay que hacer correr a los alumnos en formación militar, sino cuando el paso sea lento o mediano; cuando sea vivo y rápido, hay que dejarlos correr libremente, exigiendo, tan sólo, que las distancias sean recorridas por todos en el tiempo que marca el programa.

En la carrera de formación regular (o militar) el paso general debe ser regulado, naturalmente, por el sujeto más débil. Consecuencia de ello es que los fuertes no pueden producir trabajo en relación a sus aptitudes, ni hacer progresos.

Cuando hay varios grupos, lo más práctico es hacer a todos, ejecutar un mismo movimiento.

Cuando esto no sea posible, por escasez de material, hay que repartir los grupos de manera que, con sólo una permutación circular, en momentos determinados, se asegure la continuidad

del trabajo y permita la ejecución de todos los ejercicios, a todos los grupos, en una misma sesión.

En trabajo colectivo, el programa debe comprender « cantos » ejecutados preferentemente mientras se marcha. Los cantos desarrollan la voz y aumentan la capacidad respiratoria; además son de efectos morales poderosos, cuando están bien seleccionados.

Por último, se puede completar el programa, en trabajos colectivos, con « danzas » cuando se disponga de tiempo suficiente para ello.

La ejecución de los ejercicios se puede llevar a cabo de dos modos :

1º *A voz de mando.* El instructor enuncia el ejercicio, añadiendo : *a voz de mando!* Comenzad! Partid! Corred! Marchad! etc. El ejercicio cesa al mandar : *Cesad!* o *Alto!*

2º *Por imitación.* El instructor enuncia el ejercicio añadiendo : « Por imitación! » Ejecuta los ejercicios y los discípulos imitan sus movimientos.

29. — Deberes de los instructores.

Los instructores deben dar ejemplo de todas las cualidades que constituyen la fuerza física. Deben conservar una actitud enérgica y mandar con firmeza.

Para excitar a sus alumnos al trabajo y tenerlos despiertos deben hacerles observaciones como éstas : *Energía! Forzad! Más vivos! A ver quien*

es el primero!... Por último, deben exigir constantemente :

1º Que los alumnos conserven una actitud correcta y un porte desembarazado. Para ello hay que gritarles a menudo : *Sacad el pecho! Levantad la cabeza! Adentro ese vientre! Nada de tirantez! Sobre todo flexibilidad!...*

2º Que las mutaciones cortas se hagan a la carrera, a quien llegue primero (educación de la energía y la velocidad por ejercicios de arranque vivo);

3º Que las mutaciones de larga distancia se hagan, parte en marchas, paso medio o vivo, parte a la carrera, paso lento o mediano (educación de la fuerza de resistencia);

4º Que las prescripciones relativas a marchas y carreras (actitud y paso) sean observadas estrictamente en todas las mutaciones (educación del modo de marchar y de correr);

5º Que durante los ejercicios en los aparatos de asalto, de levantar, de lanzar, de dar saltos, etc., ningún alumno quede sin ocuparse, o cuando menos el mayor número se ejercite al mismo tiempo;

6º Que todos los ejercicios se ejecuten con ardor, vigor, interés y entusiasmo.

La manera de respirar durante el trabajo debe ser objeto de atención de parte de los instructores. Se grita a menudo : *No detengáis la respiración! Aspirad largamente! Respirad profundamente! Cerrad la boca! Respirad por la nariz!*

Aspirad antes de forzar! Respirad forzando! (es decir : al ejecutar un esfuerzo).

Por último, los instructores deben observar con cuidado a los discípulos que tengan el torso desnudo, cubriendo inmediatamente a los que vean tiritar o palidderer intensamente. Deben calentar a sus discípulos, durante el invierno, desde que comienza la clase, con una carrera rápida, o por medio de saltillos.

30. — Cultura viril.

El adiestramiento físico es inseparable de la cultura viril, es decir del desarrollo de ciertas cualidades morales, sin las que, aun el individuo más fuerte, sería incompleto.

El programa debe siempre dar ocasión para poner de manifiesto estas cualidades, de las que son muy principales : la energía, el valor, la sangre-fría, el golpe de vista, la decisión...

Es preciso, de un modo general :

1º Combatir la pereza o la tendencia a la inacción, sometiéndose a la ejecución regular y continua del programa modelo;

2º Trabajar con vigor, interés y entusiasmo, concentrando el espíritu en lo que se está haciendo;

3º Proponerse un fin, y querer alcanzarlo; por ejemplo : un acto que ejecutar, un ejercicio difícil;

4º Dominar el miedo en los ejercicios peli-

grosos : saltos de obstáculos, escalamientos; asaltos de pugilato, de lucha;

5º Buscar el mejoramiento;

6º Acordarse siempre, que no solamente se trabaja para uno mismo, sino también para ser útil, en caso de necesidad, a sus semejantes y a su país.

31. — Organización de un estadio completo para la ejecución del programa.

Un estadio completo comprende :

1º Una pista circular para carreras de fondo;

2º Una pista recta para carreras de velocidad;

3º Saltaderos para saltos de altura, de longitud y de profundidad;

4º Un espacio libre para ejercicios de trabajo colectivo;

5º Aparatos de suspensión y de asalto, que son, por orden de importancia, los siguientes : barras, cuerdas lisas é inclinadas, escalas, plataformas de escalamiento, murallas, travesías elevadas para combatir el vértigo.

6º Potros o barras horizontales que puedan colocarse a diversas alturas para ejercicios de equilibrio, saltos con apoyo de manos, aprendizaje de los ejercicios de paso por lugares peligrosos donde es difícil guardar el equilibrio, o es fácil sufrir vértigos;

7º Una pista con obstáculos de todas clases : fosos, taludes, barreras, vallas, murallas...

8° Objetos para levantar : piedras, pesas, barras, palanquetas, sacos lastrados;

9° Terreno especial para ejercicios de lanzar, y objetos tales como piedras, balas, pesas;

10° Un blanco y objetos ligeros, como guijarros, balas, etc., para ejercicios de tiro;

11° Arenas para luchas;

12° Una piscina para ejercicios de natación.

SEGUNDA PARTE

CUADRO DE LOS EJERCICIOS QUE COMPONEN EL PROGRAMA DE PRÁCTICAS

I. — EJERCICIOS DE MARCHA

1. Marcha natural, paso medio, en actitud, correcta.

2. Marcha, paso lento o medio, con movimientos corrigiendo la actitud.
- 1º Echando atrás las espaldas.
 - 2º Imprimiéndoles movimiento de rotación.
 - 3º Manos en las caderas.
 - 4º Manos en la nuca.
 - 5º Manos cruzadas tras el dorso.
 - 6º Brazos tendidos verticalmente.
 - 7º Brazos tendidos lateralmente.
 - 8º Brazos tendidos hacia atrás.

3. Marcha, paso medio, sobre la punta de los pies.

4. Marcha natural, paso vivo, en flexión.

5. Marcha natural, paso rápido, en extensión.

6. Marcha estilo indio, a todos los pasos.

7. Marcha natural, paso lento, con movimientos de respiración profunda y rítmica.

8. Recorridos regulados en distancia o en duración.
- 1º Marcha en flexión : de 500 a 1 000 metros.
 - 2º Marcha en extensión : de 100 a 500 metros.

II. — EJERCICIOS DE CARRERA

1. Carrera natural, paso lento o mediano, en actitud correcta.

2. Carrera, paso lento, en flexión, con movimientos corrigiendo la actitud.

3. Carrera, paso mediano, sobre la punta de los pies.

4. Carrera natural, paso vivo, a grandes saltos.

5. Carrera natural, paso rápido, en extensión. — Carrera de recorrido pequeño.
- 1º En línea recta.
 - 2º En línea recta con paradas bruscas.
 - 3º En línea recta con medias vueltas bruscas.
 - 4º Describiendo curvas uochos.
 - 5º Con vueltas completas.
 - 6º De lado.
 - 7º Para atrás.

6. Carrera, estilo indio, a todos los pasos.

7. Carrera, paso lento, con movimientos de respiración profunda y rítmica.

8. Recorridos regulados en distancia o en duración.
- 1º Carrera en flexión : de 500 a 1 500 metros.
 - 2º Carrera en extensión : de 30 a 100 metros.

V. — EJERCICIOS DE LEVANTAR

1. Movimientos elementales con pesos ligeros.
 - 1º Flexión y extensión del antebrazo.
 - 2º Flexión del tronco y del brazo.
 - 3º « Jeté. »
 - 4º « Arraché. »
 - 5º « Dévissé. »
 - 6º Levantar al vuelo.
2. Levantados clásicos.
 - 1º Por « développé ».
 - 2º Por « jeté ».
 - 3º Por « arraché ».
 - 4º Por « dévissé ».
 - 5º Al vuelo.
3. Cargamentos y transportes.
 - 1º De personas.
 - 2º De sacos.

VI. — EJERCICIOS DE LANZAR

1. Movimientos elementales de juglería.
 - 1º Juglería vertical a dos manos con flexión y extensión del tronco.
 - 2º Juglería lateral a dos manos torciendo el tronco.
 - 3º Juglería lateral de una mano a la otra torciendo el tronco.
 - 4º Juglería lateral de una mano a la otra con flexión lateral del tronco.
 - 5º Juglería lateral de una mano a la otra con impulso de la espalda.
2. Lanzar objetos pesados.
 - 1º A dos manos de frente.
 - 2º A dos manos hacia atrás.
 - 3º A dos manos lateralmente.
 - 4º Con una mano con impulso de la espalda.
3. Juglería y tiro de habilidad con objetos ligeros.
 - 1º Con dos manos.
 - 2º Con una mano.
 - 3º Tirar al blanco.

VII. — EJERCICIOS DE DEFENSA

1ª Serie : Pugilato.

- | | | |
|---------------------|---|---------------------------------------|
| 1. Golpes de puño. | { | 1º Directo del brazo trasero. |
| | | 2º Directo del brazo delantero. |
| | | 3º Golpe lateral del brazo trasero. |
| | | 4º Golpe lateral del brazo delantero. |
| 2. Golpes de pie. | { | 1º De punta. |
| | | 2º Bajo. |
| | | 3º De flanco. |
| | | 4º Encogiendo la pierna trasera. |
| | | 5º Encogiendo la delantera. |
| 3. Asalto metódico. | { | 1º Con los puños. |
| | | 2º Con los pies y los puños. |

2ª Serie : Lucha.

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Movimientos o luchas elementales de tracción y de repulsión. | { | 1º En trabajo individual. |
| | | 2º En trabajo a dos, o colectivo. |
| 2. Cogidas y golpes de lucha en trabajo a dos. | { | 1º Cogidas y paradas de lucha con la mano abierta. |
| | | 2º Golpes simples de la lucha libre elemental. |
| 3. Asalto metódico. | { | 1º Lucha con la mano abierta. |
| | | 2º Lucha libre elemental. |

TERCERA PARTE

DESCRIPCIÓN DETALLADA
DE LOS EJERCICIOS QUE COMPONEN
EL PROGRAMA MODELO

Observaciones preliminares que conciernen la manera de tenerse y respirar.

1. — Características de una buena actitud o actitud correcta.

Una buena actitud es necesaria en todo tiempo, no solamente desde el punto de vista estético, para la belleza del porte, sino también desde el punto de vista de la higiene, para permitir un juego libre y amplio de los movimientos respiratorios.

La buena actitud, estando en pie, se caracteriza como sigue (fig. 1, 3) :



Fig. 1. — Actitud correcta.



Fig. 2. — Actitud incorrecta.

El pecho abierto; las espaldas echadas atrás y

bajas; el torso recto; cuello y cabeza rectos y levantados; barba ligeramente sumida; vientre hundido, es decir: detrás de una vertical que pasase por la punta anterior del tórax, por último, los riñones ligeramente cóncavos.



Fig. 3. — Actitud correcta del tronco.

Defectos que hay que evitar: Sacar el vientre; inclinar demasiado hacia adelante el cuello y la cabeza; avanzar la barba; ahuecar demasiado los riñones, o por el contrario combarlos demasiado; sumir el pecho; avanzar las espaldas, y, sobre todo, arquear el dorso (fig. 2, 4). La actitud correcta debe ser natural, y tomada sin esfuerzo. Si no se posee naturalmente, es preciso obligarse a ejecutar movimientos de actitud correcta forzada, y movimientos correctores de actitud.



Fig. 4. — Actitud incorrecta del tronco.

Pecho sumido, vientre salido, cuello inclinado hacia adelante. Riñones demasiado cóncavos.

2. — Movimiento clásico de actitud correcta forzada, o sea posición recta (fig. 5, 6 y 7).

Juntar las piernas y los talones; las puntas de los pies formando ángulo de 60 grados.

Hundir el vientre, ahuecar ligeramente los riñones.

Avanzar dulcemente las espaldas; después retrocederlas lo más que se pueda:



Fig. 5. — Movimiento clásico de actitud correcta forzada: posición recta, el dorso contra una muralla.



Fig. 6. — Movimiento clásico de actitud correcta forzada: posición recta, el pecho contra una muralla.



Fig. 7. — Curvatura normal de los riñones en posición recta, las manos en la nuca.

1° Por retroceso directo manteniéndolas bajas (fig. 8); o 2° por rotación completa, elevándolas, echándolas para atrás, y, por último, bajándolas (fig. 8).

Avanzar la barba un poco; después echarla atrás bruscamente, junto con las espaldas, para aproximarla al cuello.

Dejar los brazos sueltos según el movimiento de las espaldas; que cuelguen a lo largo del cuerpo

en el momento de forzar la posición. Colocar la palma de las manos sobre los muslos, los dedos alargados y juntos, o bien cerrar los puños.

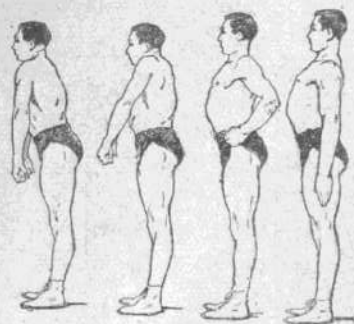


Fig. 8. — Movimiento de posición recta.

1º Por retroceso directo (primero y último);
2º por rotación completa.

Conservar la posición de forzar las espaldas hacia atrás un máximo de dos segundos. Echar de nuevo las espaldas hacia adelante, y recommenzar el ejercicio procurando que el retroceso coincida

en lo posible con la aspiración y el avance con la espiración.

NOTA. — No hay que confundir el movimiento de posición recta, tal como acaba de ser descrita, con la « guardia » de los manuales militares que no es sino una posición de inmovilidad en actitud correcta.

3. — Manera de respirar durante el trabajo.

Respirar libre y ampliamente.

No retener la respiración.

Evitar las aspiraciones y espiraciones cortas, irregulares, desiguales, precipitadas, incompletas.

Ritmar la respiración con el ritmo del trabajo.

Evitar el aspirar durante un esfuerzo violento, si es corto.

Aspirar profundamente antes y espirar durante el esfuerzo.

Por regla general, antes de todo ejercicio o trabajo rudos, corto o prolongado, empezar por vaciar el pecho lo más posible, ejecutando una o varias espiraciones seguidas de aspiraciones profundas.

La aspiración y espiración deben hacerse por la nariz, y sólo excepcionalmente por la boca.

4. — Características de una respiración profunda.

La respiración profunda consiste en aspirar y espirar lo más completo que sea posible.

Un movimiento de respiración profunda se caracteriza, práctica y exteriormente, como sigue :

En el primer tiempo de la aspiración, el aire penetra en la parte inferior del pecho, y el abdomen sale un poco. Después el tórax y las costillas se elevan forzando al abdomen a hundirse ligeramente. En el primer tiempo de la espiración, el pecho se hunde, empujando al vientre. Después el abdomen se vacía para concluir de expulsar el aire de los pulmones.

En una respiración incompleta, sólo el tórax y las costillas se elevan, el abdomen permanece inmóvil, o a la inversa.

Para darse cuenta del mecanismo de un movi-

miento de respiración profunda, proceder como sigue :

Colocar la mano derecha un poco abajo del hueco del estómago, y la mano izquierda, sobre el pecho a la altura de la mitad del esternón;

Vaciar los pulmones haciendo una espiración profunda. Después aspirar largamente. La mano derecha debe ser empujada primeramente por el abdomen; la mano izquierda no debe elevarse sino hasta después.

Sólo con la práctica de los ejercicios físicos, en particular la carrera y la marcha, se aprende a respirar natural, correcta y profundamente.

5. — Movimientos voluntarios de respiración profunda, llamados movimientos respiratorios.

Para combatir la sofocación o disminuir los latidos del corazón durante un trabajo o un ejercicio de larga duración (marcha, carrera, juego), o bien después de un esfuerzo de corta o de larga duración, ejecutar movimientos voluntarios de respiración profunda.

Comenzar siempre por exhalar largamente antes de aspirar profundo. La espiración es muy importante; la sofocación proviene a menudo de espiraciones incompletas.

La espiración y la aspiración tienen, cada una, una duración media de dos á cuatro segundos. Una parada de dos segundos como máximo, se puede efectuar con el pecho lleno de aire, antes de expelerlo.

Para hacer más completo el movimiento de espiración, puede ejecutarse por sacudidas o esfuerzos sucesivos empujando el aire fuera de los pulmones, arqueando el dorso ligeramente cuando sea necesario.

Los movimientos voluntarios de respiración profunda se ejecutan, marchando o corriendo, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, o bien abiertos un poco lateralmente, en el momento de la aspiración. Para aumentar su eficacia, cuando se hacen a pie firme, conviene empinarse sobre la punta de los pies al aspirar, y al exhalar, asentar los talones.

Los movimientos de respiración profunda se ejecutan también, ayudándose con movimientos de forzar las espaldas, o echando los brazos para atrás. En este último caso, hay que cuidar de no echar las espaldas o los brazos hacia atrás sino hasta después del primer tiempo de la aspiración, cuando el aire ha penetrado ya en la parte inferior del tórax; es decir : cuando el abdomen ha sido empujado hacia adelante.

1º *Respiración profunda con retroceso directo de espaldas (fig. 8).*

Aspirar echando las espaldas directamente de adelante hacia atrás.

Exhalar ejecutando el movimiento contrario.

Dejar los brazos seguir el movimiento de las espaldas.

2° *Respiración profunda con rotación de espaldas* (fig. 8).

Aspirar elevando las espaldas, echándolas atrás y bajándolas.

Exhalar echando las espaldas hacia adelante.

Dejar los brazos seguir los movimientos.



Fig. 9. — Respiración profunda con elevación vertical de brazos.

3° *Respiración profunda con elevación vertical de brazos* (fig. 9).

Aspirar elevando los brazos extendidos, por encima de la cabeza.

Exhalar bajándolos.



Fig. 10. — Respiración profunda con elevación lateral de brazos.

4° *Respiración profunda con elevación lateral de brazos* (fig. 10).

Aspirar elevando los brazos extendidos lateralmente hasta la posición horizontal, — las palmas de las manos para abajo o para arriba — o vertical forzándolos para atrás.

Exhalar bajándolos lateralmente y sin forzarlos para atrás.

5° *Respiración profunda elevando los brazos hacia atrás* (fig. 11).

Aspirar echando los brazos atrás de las caderas. Exhalar trayéndolos a lo largo del cuerpo.



Fig. 11. — Respiración profunda elevando los brazos hacia atrás.

6° *Respiración profunda con circumducción completa de los brazos.*

Este movimiento es la combinación de los tres precedentes.



Fig. 12. — Respiración profunda con extensión dorsal y elevación lateral de brazos.

Aspirar elevando los brazos por delante del cuerpo hasta encima de la cabeza; exhalar bajándolos lateralmente, sin forzarlos hacia atrás.

O, bien, por el contrario, aspirar elevando los brazos lateralmente hasta encima de la cabeza forzándolos hacia atrás y bajándolos por delante.

7° *Respiración profunda con extensión dorsal* (fig. 12).

Aspirar, extendiendo hacia atrás lo alto del cuerpo, sin ahuecar los riñones, los brazos pen-

dientes a lo largo del cuerpo o en una de las posiciones indicadas anteriormente.

Exhalar trayendo el tronco a su posición vertical.

I. — EJERCICIOS DE MARCHA

1. — Marcha natural, paso mediano, en actitud correcta.

Antes de la partida, ejecutar uno o varios movimientos de actitud correcta forzada : posición recta (fig. 5, 6).

Durante la marcha (fig. 13) :

Abrir el pecho;

Conservar las espaldas echadas hacia atrás y bajas, pero sueltas, sin inmovilizarlas, para no impedir los movimientos respiratorios que deben ser libres y amplios y para no trabar el balanceo natural de los brazos;

Hudir el vientre y ahuecar ligeramente los riñones;

Levantar la cabeza, sumir la barba, conservando el cuello vertical; pero sin tirantez;

Balancear los brazos de adelante para atrás, doblándolos ligeramente. Adelantar el brazo derecho al mismo tiempo que la pierna izquierda, y el izquierdo junto con la derecha. Cerrar ligeramente los dedos.



Fig. 13. — Marcha natural, paso mediano, en actitud correcta.

A cada paso, pisar primero con el talón y después, correr hasta la punta, empujando un poco con ésta, antes de quitar el pie de nuevo, y manteniendo las puntas ligeramente volteadas hacia afuera.



Fig. 14. — Actitud incorrecta durante la marcha.

Pecho sumido con el cuello echado hacia adelante.

brazos a través del cuerpo o hacerlo exageradamente con relación al paso; el voltear demasiado hacia afuera las puntas de los pies, o hacerlo hacia adentro; el oscilar el cuerpo a cada paso a derecha o a izquierda; por último, el marchar con tirantez.

2. — Marcha lenta o mediana, con movimientos corrigiendo la actitud.

Para corregir la actitud y para bien abrir el

Defectos que hay que evitar.
— Es preciso evitar : el curvar el dorso, hundir el pecho, bajar la cabeza echando el cuello hacia adelante, inmovilizar las espaldas y los brazos; el balancear los



Fig. 15. — Actitud incorrecta durante la marcha :

Brazos balanceados a través del cuerpo.

pecho, marchar ejecutando movimientos de forzar las espaldas o los brazos hacia atrás.

Conservar la posición forzada durante cuatro o seis pasos como maximum. O, bien efectuar, a cada paso o cada tercer paso, un avance de espaldas o brazos, seguido inmediatamente de un retroceso, ejecutando así un movimiento continuo de espaldas de adelante para atrás.

Echar la barba para atrás al mismo tiempo que las espaldas o los brazos.

Conservar el vientre hundido y los riñones ahuecados.

1º Retroceso directo de espaldas (fig. 8).

Avanzar despacio las espaldas, después echarlas atrás manteniéndolas bajas.

Traerlas adelante y recomenzar un retroceso directo.

Dejar que los brazos sigan los movimientos, extendiéndolos a lo largo del cuerpo en el momento de forzar.

2º Rotación completa de espaldas (fig. 8).

Adelantar las espaldas, subirlas, echarlas atrás y, por último, bajarlas.

Traerlas adelante directamente y recomenzar una rotación.

Dejar que los brazos sigan los movimientos extendiéndolos a lo largo del cuerpo en el momento de forzar.

3° *Manos en las caderas* (fig. 16).

Las palmas de las manos sobre el borde superior de las caderas, los dedos juntos dirigidos hacia adelante, el pulgar hacia atrás (o, al contrario, los pulgares hacia adelante, los dedos hacia atrás), los codos echados atrás sin exageración.



Fig. 16. — Marcha con las manos en las caderas.

En esta posición adelantar despacio las espaldas, después, echarlas bruscamente hacia atrás, manteniéndolas bajas.

Traerlas adelante y recomenzar un retroceso.

Evitar doblar las muñecas.

4° *Las manos en la nuca* (fig. 17).

Las manos colocadas tras la nuca, tocándose las extremidades de los dedos (o bien los dedos entrecruzados) los codos hacia atrás.

En esta posición, avanzar los codos despacio, retirándolos después con fuerza. Echarlos adelante y recomenzar un retroceso.

Evitar el doblar las muñecas e inclinar la cabeza hacia adelante, o el cuello.



Fig. 17. — Marcha con las manos en la nuca.

5° *Manos cruzadas a la espalda* (fig. 18).

Echar los brazos atrás. Coger la mano o el puño derecho con la izquierda, o a la inversa; o bien entrecruzar los dedos. En esta posición, adelantar despacio las espaldas; después echarlas atrás violentamente, ejecutando un esfuerzo de tracción con los dos brazos. Recomenzar el ejercicio, evitando alzar las espaldas.

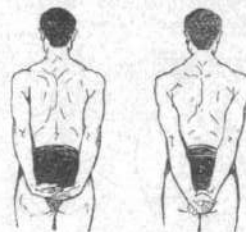


Fig. 18. — Marcha con las manos cruzadas a la espalda.

6° *Brazos extendidos verticalmente* (fig. 19).

Brazos paralelos por encima de la cabeza y completamente extendidos, las palmas de las manos cara a cara, los dedos alargados y juntos (o abiertos) o los puños cerrados.

En esta posición adelantar los brazos un poco, forzándolos después hacia atrás lo más que sea posible. Recomenzar el ejercicio, evitando avanzar el vientre, inclinar el cuello y la cabeza hacia adelante o doblar los codos.

7° *Brazos extendidos lateralmente* (fig. 20).

Brazos horizontales sobre la línea de las espaldas, palmas hacia arriba o hacia abajo, dedos alargados, juntos, separados o puños cerrados.

En esta posición, avanzar los brazos un poco,

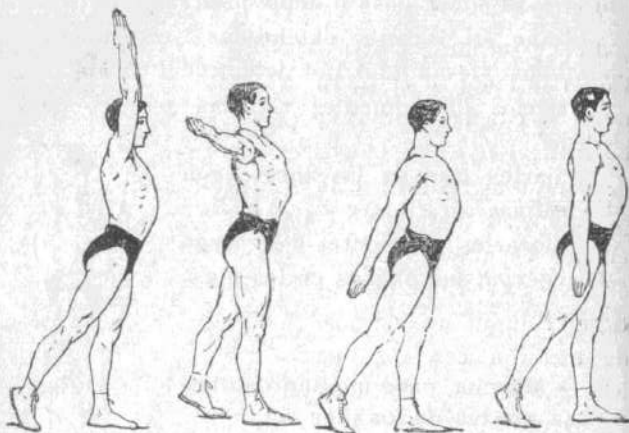


Fig. 19 a. 22. — Marcha con movimientos corrigiendo la actitud.

1. Brazos tendidos verticalmente; 2. Brazos tendidos lateralmente; 3. Brazos tendidos tras las caderas; 4. circunducción completa de los brazos (conjunto de los cuatro).

forzándolos, después, para atrás lo más posible. Recomenzar el ejercicio.

8º Brazos tendidos tras las caderas (fig. 21).

Brazos paralelos, pendientes atrás de la línea del cuerpo; las palmas de las manos cara a cara.

En esta posición, adelantar un poco los brazos, y echarlos hacia atrás lo más que se pueda.

9º Circunducción completa de los brazos (fig. 22).

Este movimiento es la combinación de los tres precedentes. Se descompone en cuatro tiempos.

Se ejecuta a razón de un tiempo por cada paso, o bien todo en un paso o doble paso.

Llevar los brazos extendidos verticalmente, paralelos, elevándolos por delante del cuerpo.

Bajarlos lateralmente, con las palmas hacia arriba.

Bajarlos tras de las ancas, con las palmas cara a cara.

Colocarlos pendientes a lo largo del cuerpo, las palmas en los muslos.

3. — Marcha, paso mediano, sobre las puntas de los pies (fig. 23).

Mantenerse constantemente lo más empujado que sea posible, en la punta de los pies.

O bien, a cada paso posar el talón, pero empujándose inmediatamente lo más que sea posible sobre las puntas.

Conservar los brazos balanceantes, o bien colocar las manos en las caderas.



Fig. 23. — Marcha, paso mediano, sobre la punta de los pies, con las manos en las caderas.

4. — Marcha natural, paso vivo, en flexión (fig. 24).

Estando en marcha, paso medio, comenzar por aumentar la longitud del paso, sin cambiar la cadencia.

Aumentar la cadencia continuando dando pasos largos.

Inclinar el tronco del cuerpo y doblar las piernas tanto más cuanto más vivo sea el paso.

Colocar en tierra el talón siempre primero.

Alargar completamente la pierna hacia atrás y empujar fuertemente en la punta del pie. El tronco debe estar en línea recta con la pierna trasera cuando ésta está tendida.

Fig. 24. — Marcha natural, paso vivo, en flexión.

Balancear los brazos con flexibilidad en el sentido de la marcha, conservando los ejes de los pies en dicho sentido.

5. — Marcha natural, paso vivo en extensión (fig. 25).

Conservar el tronco vertical y la cabeza un poco echada hacia atrás.

Dar pasos cortos y rápidos, poniendo el talón primero, la pierna extendida y no doblada como en la marcha en flexión.

Balancear los brazos con vigor en el mismo sentido que la marcha, doblándolos fuertemente, elevando los puños hasta la altura de la barba.

Mantener el eje de los pies en la dirección de la marcha.

6. — Marcha, estilo indio, a todos los pasos (fig. 26).

Doblar el tronco horizontalmente y bajar ligeramente la cabeza.

Doblar las piernas hasta donde sea posible. Poner en tierra primero el talón. Balancear los brazos con flexibilidad en el mismo

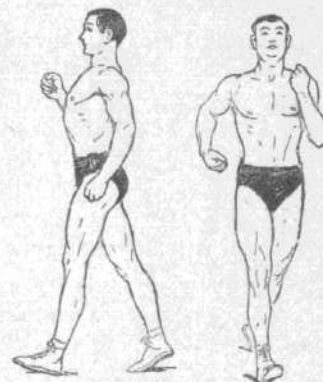


Fig. 25. — Marcha natural, paso rápido, en extensión.

sentido que la marcha, con las manos rozando el suelo.

7. — Marcha natural, paso lento, con movimientos de respiración profunda y rítmica.

Aspirar larga y profundamente durante

cuatro, cinco o seis pasos, exhalando fuertemente, lo más completo que sea posible, durante otro recorrido igual.

No marcar ninguna parada entre la aspiración y la espiración; o bien, por el contrario, conser-

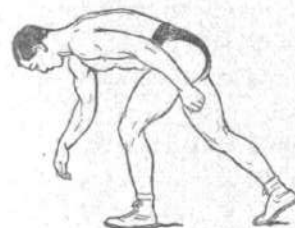


Fig. 26. — Marcha estilo indio, tronco horizontal, piernas dobladas.

var el aire en el pecho, durante uno o dos pasos.

Marchar naturalmente, o bien empinarse en la punta de los pies en el momento de la aspiración.

Los movimientos de respiración se ejecutan, ya naturalmente, sin cambiar la actitud de la marcha, o ya :

- 1° Con retroceso directo de espaldas;
- 2° Con rotación de espaldas (fig. 8);
- 3° Con elevación vertical de brazos (fig. 19);
- 4° Con elevación lateral de brazos (fig. 20);
- 5° Con elevación hacia atrás de brazos (fig. 21);
- 6° Con circumducción de brazos (fig. 22).

8. — Recorridos regulados en distancia o en duración.

Fuera de los ejercicios precedentes que se suceden y se entremezclan sin interrupción, o bien se repiten varias veces en el curso de una misma sesión de trabajo, sin que se tengan en consideración distancias o duraciones, es conveniente ejecutar, en cada sesión, marchas en flexión y en extensión, sobre recorridos determinados en tiempos fijos.

La medida de estos recorridos debe ser progresiva, en distancia y duración, cuando se trate de prácticas.

Por regla general, en una sesión de una duración media de 60 minutos, los recorridos deben ser los siguientes :

Marcha en flexión : de 500 a 1 000 metros;

Marcha en extensión : de 100 a 500 metros.

Para un adulto constituido normalmente, los diversos pasos de marcha corresponden a las siguientes cifras :

Paso lento : velocidad de 4 a 5 km. por hora;

Paso medio : velocidad de 5 a 7 km. por hora;

Paso vivo : velocidad de 7 a 9 km. por hora;

Paso rápido : velocidad de 9 km. por hora como minimum.

En marcha en flexión, el paso puede variar de 7 a 9 km. por hora. En marcha en extensión, no debe ser inferior a 9 km. por hora.

ACADEMIA DE CULTURA FISICA
"APOLO"



Prof. Joaquín García Zúñiga
SAN LUIS POTOSÍ, S. L. P.

II. EJERCICIOS DE CARRERA

1. — Carrera natural, paso medio o lento, en actitud correcta (fig. 27).

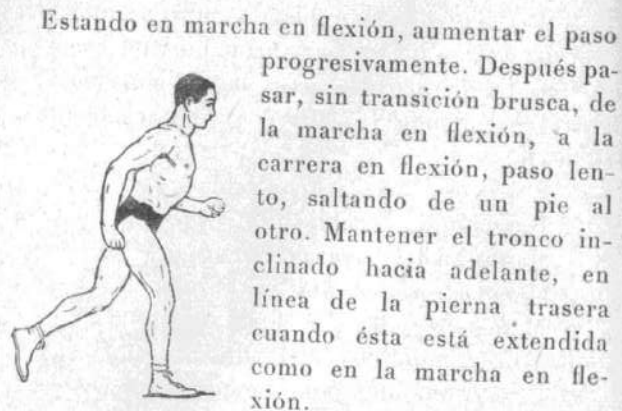


Fig. 27. — Carrera natural, paso lento o medio, en actitud correcta.

Estando en marcha en flexión, aumentar el paso progresivamente. Después pasar, sin transición brusca, de la marcha en flexión, a la carrera en flexión, paso lento, saltando de un pie al otro. Mantener el tronco inclinado hacia adelante, en línea de la pierna trasera cuando ésta está extendida como en la marcha en flexión.

Conservar el tronco en actitud correcta. Balancear los brazos, con flexibilidad, en el mismo sentido que la carrera, doblándolos un poco más que en la marcha, quedando las manos un poco más bajas que los codos.

A cada salto, poner el pie plano, evitando todo choque sobre el talón, y conservando el eje del pie en la misma dirección que la línea de carrera.

Rozar el suelo evitando brincos de altura. Para ello es preciso no dar saltos cortos.

Evitar balancear los brazos a través del cuerpo y conservar los puños demasiado elevados, o los codos inmóviles o pegados al cuerpo.

2. — Carrera, paso lento, en flexión, con movimientos corrigiendo la actitud.

Correr ejecutando los mismos movimientos y conformándose a los mismos principios de ejecución que en la marcha, paso lento, con movimientos corrigiendo la actitud (I. Ejercicios de Marcha, n° 2).

- 1° Retroceso directo de espaldas.
- 2° Rotación de espaldas (fig. 8).
- 3° Manos en las caderas (fig. 16).
- 4° Manos en la nuca (fig. 17).
- 5° Manos cruzadas por detrás (fig. 18).
- 6° Brazos tendidos verticalmente (fig. 19).
- 7° Brazos tendidos lateralmente (fig. 20).
- 8° Brazos tendidos tras las caderas (fig. 21).
- 9° Circunducción completa de los brazos (fig. 22).

3. — Carrera, paso mediano, sobre la punta de los pies (fig. 28).

Correr, manteniéndose lo más alto posible sobre la punta de los pies; o bien colocar el pie plano a cada bote, y elevarse inmediatamente lo más alto posible sobre la punta del pie.

Dejar los brazos balanceantes o bien colocar las manos en una posición correctiva.

4. — Carrera natural, paso vivo, con grandes botes (fig. 29).

Correr ejecutando botes de un pie al otro, lo más grandes que sea posible.



Fig. 28. — Carrera sobre la punta de los pies, con las manos en las caderas.

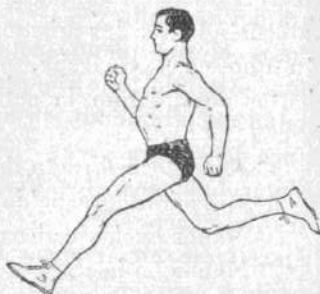


Fig. 29. — Carrera natural, paso vivo, con grandes botes.

Colocar el pie plano, evitando todo choque con los talones. Balancear vigorosamente los brazos de adelante para atrás, en la misma dirección que la carrera. Levantar el tronco tanto más, cuanto más vivo sea el paso.

5. — Carrera natural, paso vivo, en extensión. Carreras en recorridos pequeños.

Durante la carrera :

Levantar el tronco tanto más, cuanto más rápido

sea el paso. Echar la cabeza atrás ligeramente (fig. 30).

En línea recta, dos grandes botes. En curvas, medias-vueltas, ochos, etc., recortar los botes e inclinar el cuerpo hacia adelante, atrás o hacia los lados según el caso.

Balancear vigorosamente los brazos, llegando los puños a la altura del mentón.

Posar el pie plano, sobre la planta, evitando todo choque con el talón, manteniendo su eje en la línea de carrera.

Evitar balancear los brazos a través del cuerpo.

Ejercitarse en arrancar bruscamente a una señal dada, vista u oída, con o sin partida preparada.

Partida sin preparar. — Colocarse en posición de pie, sentado, acostado, volteado, etc.

Partida preparada (fig. 31). — Inclinar el tronco hacia adelante, doblando la pierna izquierda, y reposando



Fig. 31. — Posición de partida preparada para una carrera de velocidad.

en ella todo el peso del cuerpo. La pierna derecha atrás, medio extendida, el talón levantado,



Fig. 30. — Carrera natural, paso rápido, en extensión.

el eje del pie en la dirección de la línea de carrera. Dejar los brazos colgar naturalmente, el brazo derecho un poco adelante del izquierdo.

En el instante de la partida, inclinar el tronco hacia adelante para tomar impulso, después levantarlo verticalmente al cabo de algunos botes. Para detenerse, echar el cuerpo hacia atrás y elevar los brazos verticalmente.

Ejecutar las siguientes carreras :

1° *En línea recta.*

Correr directamente sobre una línea dada, pasando a toda velocidad la línea de llegada.

2° *En línea recta con paradas bruscas.*

Correr a toda velocidad y detenerse, lo más bruscamente posible, en una línea dada o a una señal convenida.

3° *En línea recta con medias vueltas bruscas.*

A una señal dada, o en un lugar convenido, dar media vuelta bruscamente, — a derecha o a izquierda, echando el cuerpo atrás — para volver al punto de partida.

Girar sobre la punta del pie derecho si se quiere voltear a la derecha y viceversa. O bien, describir un pequeño arco de círculo, a derecha o a izquierda, si la velocidad es muy grande.

4° *Describiendo curvas u ochos.*

Correr sobre una línea curva, una pista trazada en ocho, o bien ejecutar la vuelta completa a la derecha, después a la izquierda, de las dos marcas o postes indicadores.

5° *Con vuelta completa.*

Correr en línea recta. A una señal dada, o en un lugar convenido, dar una vuelta completa a la derecha girando sobre la pierna derecha, o a izquierda sobre la izquierda, y continuar corriendo en la misma dirección.

6° *De lado.*

Para correr hacia la derecha, cruzar la pierna izquierda por delante de la derecha e inclinar el cuerpo a la derecha y viceversa.

7° *Para atrás.*

Correr directamente para atrás manteniéndose sobre la punta de los pies. O bien, partir para adelante, detenerse bruscamente en un punto dado y retroceder.

NOTA. — Ejecutar igualmente carreras sobre pendientes de todas inclinaciones, trepando escalones de escaleras, lo mismo ascendiendo que descendiendo.

6. — Carrera estilo indio, a todos los pasos (fig. 32).

Doblar el tronco horizontalmente y bajar ligeramente la cabeza sin dejar de ver hacia adelante.

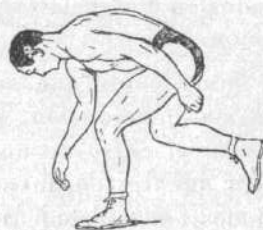


Fig. 32. — Carrera estilo indio, tronco horizontal, piernas dobladas.

Doblar las piernas cuanto sea posible. Balancear los brazos con flexibilidad, en la misma dirección de la marcha, las manos rozando el suelo.

7. — Carrera, paso lento, con movimientos de respiración profunda y rítmica.

Aspirar larga y profundamente, durante cuatro, cinco o seis botes. Exhalar fuerte, lo más completo posible, durante un recorrido igual.

No marcar ninguna parada entre la aspiración y la espiración; o bien, por el contrario, conservar el aire en el pecho, durante uno o dos pasos antes de exhalar.

Marchar naturalmente, o bien empujarse sobre la punta de los pies en el momento de aspirar.

Los movimientos de respiración se ejecutan ya naturalmente, sin cambiar la actitud, ya :

- 1° Con retroceso directo de espaldas;
- 2° Con rotación de espaldas (fig. 8);
- 3° Con elevación vertical de brazos (fig. 19);

- 4° Con elevación lateral de brazos (fig. 20);
- 5° Con elevación hacia atrás de brazos (fig. 21);
- 6° Con circumducción de brazos (fig. 22).

8. — Recorridos regulados en distancia o en duración.

Fuera de los ejercicios precedentes que se suceden y se entremezclan sin interrupción, o bien se repiten varias veces en el curso de una misma sesión de trabajo, sin que se tengan en cuenta distancias o duraciones, es conveniente ejecutar en cada sesión carreras en flexión y en extensión, sobre recorridos determinados en tiempos fijos.

La medida de estos recorridos debe ser progresiva, en distancia y duración, cuando se trate de prácticas.

Por regla general, en una sesión de 60 minutos, los recorridos deben ser los siguientes :

Carrera en flexión : de 500 a 1 500 metros;

Carrera en extensión : de 30 a 100 metros.

Para un adulto normalmente constituido, los diversos pasos de carrera corresponden a las siguientes cifras :

Paso lento : velocidad de 9 a 10 km. por hora;

Paso medio : velocidad de 10 a 12 km. por hora;

Paso vivo : velocidad de 12 a 15 km. por hora;

Paso rápido : velocidad mínima : 15 km. por hora.

En carrera en flexión, el paso puede variar de 10 a 15 km. por hora. En carrera en extensión, no debe ser inferior a 15 km. por hora.

III. EJERCICIOS DE ASALTO

1. — Suspensiones simples.

Suspenderse por las manos con los brazos alargados, a una barra de cualquier forma. Alargar las piernas y extender la punta de los pies.

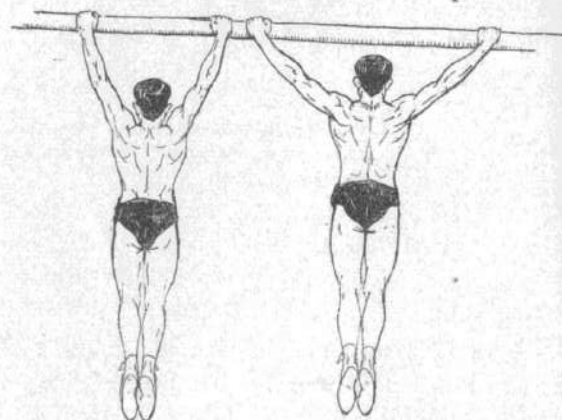


Fig. 33. — Posición del cuerpo en suspensión alargada.

Colocar las manos tan separadas, cuando menos, como lo ancho de las espaldas. Los ejercicios son tanto más difíciles, cuanto más separadas estén las manos (fig. 33).

1º Con elevación de piernas.

Primera manera (fig. 34). — Elevar los muslos

hasta que queden horizontales dejando colgar las pantorrillas. Extenderlas en la prolongación de los muslos. Bajar las piernas lentamente.

Segunda manera (fig. 35).

— Balancear de arriba para abajo las piernas reunidas y extendidas. Subir los pies a la altura de las manos.

Dejar balancear las piernas detrás del cuerpo lo más que sea posible.

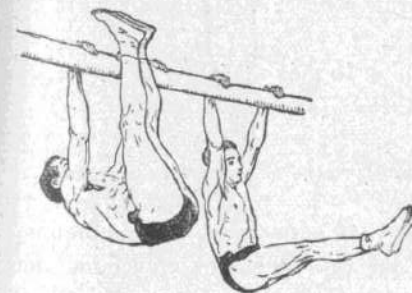


Fig. 35. — Movimiento de elevación hacia adelante de las piernas reunidas y extendidas.

las manos. Bajarlas lentamente hasta la hori-

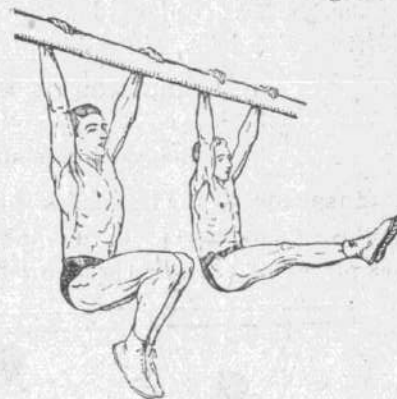


Fig. 34. — Movimiento de elevación de las piernas encogidas, después extendidas horizontalmente.

Tercera manera (fig. 35).

— Elevar las piernas extendidas hasta quedar horizontales. Continuar la elevación hasta llevar los pies a la altura de

zontal. Continuar de bajarlas muy despacio. Conservar los brazos alargados durante la ejecución de estos ejercicios, sin doblarlos para nada.

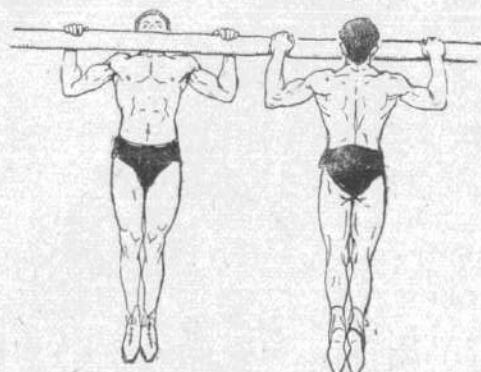


Fig. 36. — Movimientos de tracción de brazos.

2° Con tracción de brazos (fig. 36).

Tirar con los brazos hasta llevar la barba a la altura de las manos.

Mantener los codos lo más atrás posible.

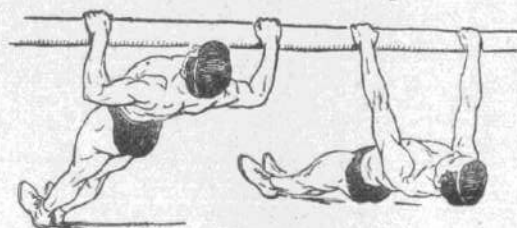


Fig. 37. — Movimiento de tracción de los brazos, los pies reposando en el suelo.

Conservar las piernas pendientes, extenderlas hacia atrás, o bien elevarlas horizontalmente.

Los individuos débiles ejecutan el ejercicio en una barra poco elevada, a la altura de la cintura, de modo a conservar los pies en el suelo durante la tracción (fig. 37).

2. — Dominaciones.

Dominarse consiste, estando en suspensión

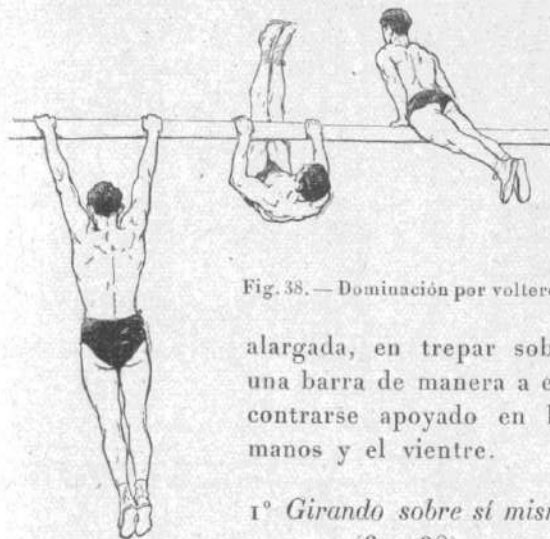


Fig. 38. — Dominación por voltereta.

alargada, en trepar sobre una barra de manera a encontrarse apoyado en las manos y el vientre.

1° Girando sobre sí mismo (fig. 38).

Hacer una tracción de brazos, elevar las piernas lo más alto posible y voltear por encima de la barra.

2° Con ayuda de una pierna (fig. 39).

Hacer una tracción de brazos, elevar las piernas lo más alto posible, trabar una corva en la barra,

fuera de las manos. Elevarse sobre la barra balanceando la pierna que ha quedado pendiente. Eje-

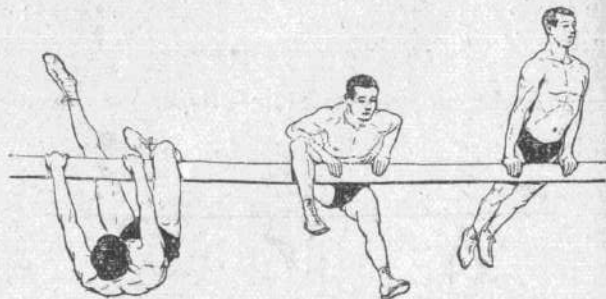


Fig. 39. — Dominaciones con ayuda de una pierna.

cutar el ejercicio con la pierna derecha o con la izquierda.

3° Sobre el antebrazo (fig. 40).

Hacer una tracción de brazos; colocar los ante-

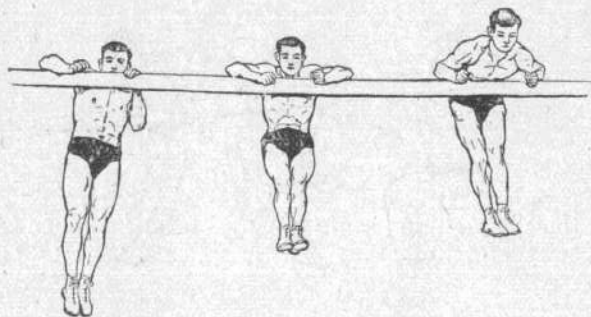


Fig. 40. — Dominaciones sobre el antebrazo.

brazos sobre la barra, alternativa o simultáneamente, con las manos juntas.

Elevarse sobre la barra separando las manos y juntando los codos al cuerpo.

4° Sobre los puños.

Primera manera (fig. 41). — Hacer una tracción

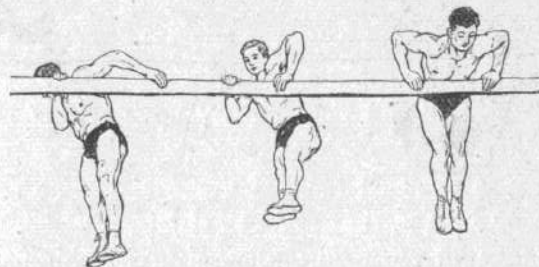


Fig. 41. — Dominación alternativa sobre los puños.

completa de brazos; colocar un antebrazo verticalmente sobre la barra; tirar fuertemente con el otro brazo para elevar el cuerpo.

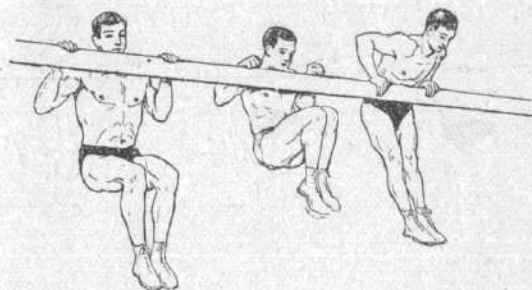


Fig. 42. — Dominación simultánea sobre los puños.

Balancear las piernas de adelante para atrás, para hacer bascular el tronco.

Segunda manera (fig. 42). — Hacer una tracción completa de brazos; colocar simultáneamente los dos puños sobre la barra; y por un esfuerzo de brazos combinado con un balanceo de piernas, dominarse sobre los dos brazos simultáneamente.

3. — Apoyos simples.

En los apoyos, el cuerpo reposa, cara al suelo, a la vez sobre las manos y sobre las puntas de los pies.

En la posición llamada « apoyo tendido », el tronco y las piernas están en el mismo plano. Los riñones un poco ahuecados, el pecho abierto, la barba metida. Los brazos verticales, las manos tan separadas como lo ancho de las espaldas, los dedos dirigidos hacia adelante o ligeramente metidos.

1º *Extendiendo el cuerpo hacia atrás* (fig. 43).

El ejercicio se descompone en cuatro tiempos.



Fig. 43. — Apoyo tendido extendiendo el cuerpo hacia atrás.

1. Ponerse en cuclillas y colocar las manos en tierra adelante de los pies.

2. Apoyarse sobre los brazos y extender el cuerpo hacia atrás.

3. Aproximar los pies a las manos.

4. Ponerse en pie.

Estando en apoyo tendido, ejecutar una serie de tiempos dos y tres antes de ponerse en pie.

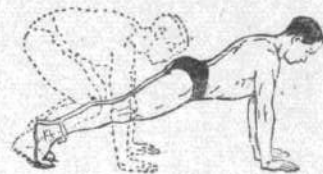


Fig. 44. — Apoyo tendido cayendo hacia adelante en dos tiempos.

2º *Cayendo hacia adelante en dos tiempos* (fig. 44).

1. Colocar las manos adelante de los pies doblando los brazos.

2. Empujarse del suelo con los brazos y colocar las manos aún más adelante de modo a tomar directamente la posición del apoyo tendido.

3. Doblar los brazos y empujarse del suelo para recuperar la posición del primer tiempo.

4. Ponerse en pie.

3º *Cayendo hacia adelante en un tiempo* (fig. 45).

Dejarse caer hacia adelante conservando el cuerpo tan recto como sea posible. Doblar los

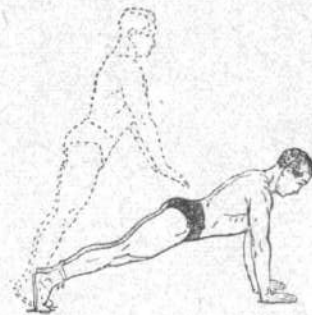


Fig. 45. — Apoyo tendido cayendo hacia adelante en un tiempo.

brazos para amortiguar la caída. Los pies inmóviles. Levantarse en dos tiempos sin mover los pies, o bien, aproximándolos a las manos como en el primero.

4º Doblando los brazos (fig. 46).

Primera manera. — Estando en apoyo tendido doblar los brazos hasta que el pecho llegue al ras del suelo, pero sin tocarlo.



Fig. 46. — Posición del cuerpo en apoyo, los brazos doblados.

Segunda manera. — Estando en apoyo, los brazos tendidos, elevar vigorosamente el cuerpo alargando los brazos, separando las manos del suelo, y cayendo con los brazos doblados.

Conservar el tronco en el mismo plano que las piernas durante el ascenso y descenso del cuerpo.

5º Enviando las manos hacia adelante o lateralmente (fig. 47).

Primera manera. — Doblar ligeramente los



Fig. 47. — Estando en apoyo enviar las manos hacia adelante o hacia los lados.

brazos, empujarse del suelo y colocar las manos

fuera de la vertical de los hombros, lo más lejos posible, ya simultáneas, ya alternativas.

Segunda manera. — Doblar ligeramente los brazos, empujarse del suelo y colocar las manos hacia los lados, lo más lejanas posible, ya simultáneas o alternadas.

Tercera manera. — Enviar las manos hacia adelante, después abrirlas a los lados o a la inversa. Conservar el tronco en el plano de las piernas durante el ejercicio.

6º Marchando.

Ejecutar una marcha apoyándose sobre las manos y los pies (marcha a cuatro patas) de las dos maneras siguientes.

Primera manera (fig. 48). — En cuatro tiempos, es decir : desplazando alternativamente los miem-



Fig. 48. — Marcha apoyando los pies y las manos, desplazando alternativamente los miembros opuestos.



Fig. 49. — Marcha apoyando los pies y las manos, desplazando simultáneamente los miembros del mismo lado.

broso opuestos : brazo izquierdo, pierna derecha, brazo derecho, pierna izquierda.

Segunda manera (fig. 49). — En dos tiempos, es decir : desplazando los miembros del mismo lado : brazo y pierna izquierdos; brazo y pierna derechos.

Doblar el cuerpo en dos elevando la pelvis.

Marchar hacia adelante, hacia atrás, en línea recta, en círculo, ejecutando medias vueltas, describiendo ochos, lateralmente.

7° Corriendo (fig. 50).

Ejecutar una carrera apoyando las manos y los pies (carrera a cuatro patas) desplazando simultáneamente los miembros opuestos : brazo izquierdo y pierna derecha, brazo derecho y pierna izquierda; o los miembros del mismo lado.



Fig. 50. — Carrera apoyando las manos y la punta de los pies.

Correr hacia adelante, hacia atrás, en línea recta, en círculo, ejecutando medias vueltas, describiendo ochos, lateralmente.

4. — Trepas a cuerdas.

1° Con ayuda de piernas.

Primera manera (fig. 51). — Cruzar las piernas colocando la pantorrilla de una pierna delante de la cuerda y el empeine de la otra, detrás. Trepas apretando la cuerda con los muslos y los pies.



Fig. 51. — Trepas a una cuerda cruzando las piernas.



Fig. 53. — Trepas a una cuerda apretándola con la planta de los dos pies.

Segunda manera (fig. 52). — Colocar la cuerda entre los muslos y enrollarla en la pierna derecha, por ejemplo, fijándola en el empeine derecho con ayuda de la



Fig. 52. — Trepas a una cuerda enrollándola en una pierna.

planta del pie izquierdo. Trepas enrollándose la cuerda lo mismo en la pierna derecha que en la izquierda.

Tercera manera (fig. 53). — Apretar simplemente la cuerda con la planta de los dos pies.



Fig. 54. — Trepar a una cuerda, con ayuda de brazos tan sólo, las piernas pendientes.

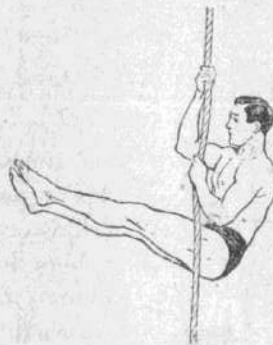


Fig. 55. — Trepar a una cuerda con ayuda de brazos tan sólo, las piernas horizontales.



Fig. 56. — Trepar a dos cuerdas con ayuda de brazos tan sólo.



Fig. 57. — Trepar por el reverso de una escalera con pies y manos.

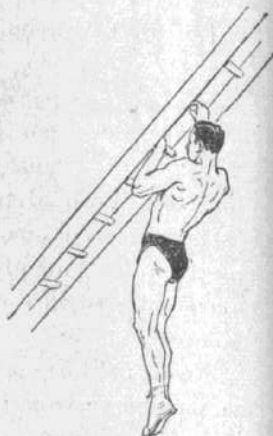


Fig. 58. — Trepar por el reverso de una escalera con las manos tan sólo.

2º Sin ayuda (fig. 54, 55).

Trepar conservando la cuerda entre las piernas

o fuera de ellas, los muslos doblados y las pantorrillas colgantes; o bien los miembros inferiores completamente alargados hacia adelante.

Se puede trepar, con o sin la ayuda de las piernas, a dos cuerdas paralelas, del mismo modo que a una sola cuerda



Fig. 59. — Trepar de frente a una escala de cuerda.



Fig. 60. — Trepar de lado a una escala de cuerda.

(fig. 56). Pero al trepar con ayuda de piernas, éstas se asen a una sola cuerda; y sin ayuda de piernas, los miembros inferiores deben quedar alargados verticalmente o elevados horizontalmente.

NOTA. — Los ejercicios de trepar a las cuerdas se pueden sustituir por los siguientes :

1º Trepar por el reverso de una escalera ordinaria con o sin ayuda de piernas (fig. 57, 58).

2º Trepar a una escala de cuerda ya de frente, ya de lado (fig. 59, 60).

5. — Escalamientos y progresiones diversos.

1º En altura, para combatir el vértigo.

Acostumbrarse a la sensación del vacío y combatir el vértigo elevándose sobre el suelo, a alturas cada vez mayores, por medios sencillos

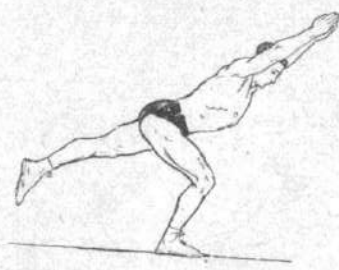


Fig. 61. — Equilibrio extendiendo una pierna hacia atrás e inclinando el cuerpo hacia adelante.

que no exigen ninguna aptitud especial: escalas ordinarias, rectas o inclinadas, escalas de cuerda, etc.

2º En equilibrio sobre un potro o travesaño poco elevado.

Tenerse en equilibrio sobre una sola pierna.

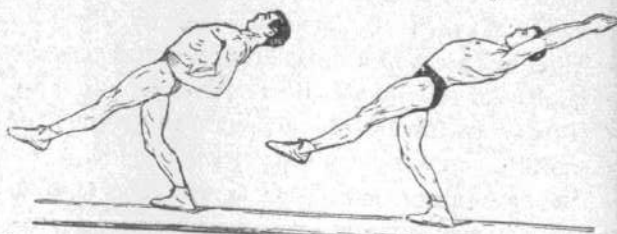


Fig. 62. — Equilibrio extendiendo una pierna hacia adelante e inclinando el cuerpo hacia atrás.

1ª manera (fig. 61). — Extender una pierna hacia atrás é inclinar el cuerpo hacia adelante.

2ª manera (fig. 62). — Extender una pierna hacia adelante é inclinar el cuerpo hacia atrás.

3ª manera (fig. 63). — Tender una pierna lateralmente é inclinar el cuerpo lateralmente.

Doblar la pierna de apoyo lo más que se pueda. Buscar a conservar el tronco en la exacta prolon-

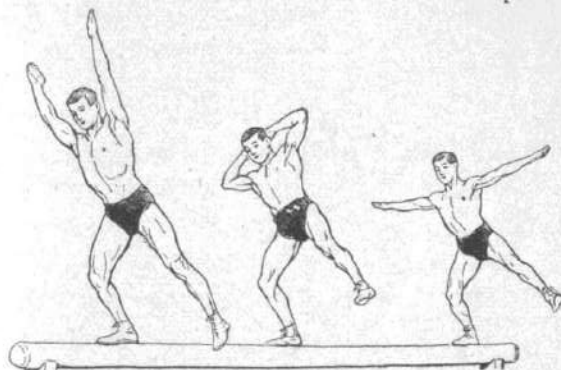


Fig. 63. — Equilibrio extendiendo una pierna lateralmente doblando la pierna lateralmente.

gación de la pierna elevada y extendida. Extender la punta del pie de la pierna elevada.

Colocar las manos en las caderas, o en la nuca, o los brazos tendidos vertical o lateralmente.

Tomar sucesivamente las tres posiciones de equilibrio sobre la misma pierna.

Saltar con la pierna de apoyo y tratar de avanzar hacia adelante, hacia atrás o lateralmente, conservando el equilibrio.

3º Progresión sobre un travesaño elevado.

Ejecutar los ejercicios siguientes sobre un potro

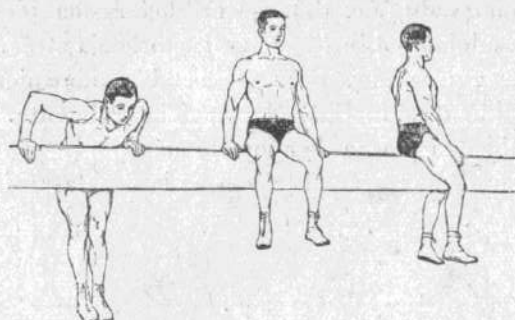


Fig. 64. — Posición apoyando el vientre y las manos; sentado, y a horcajadas.

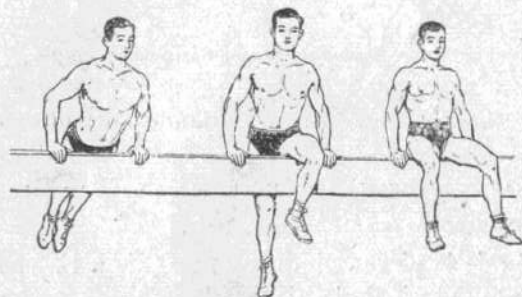


Fig. 65. — Estando apoyados las manos y el vientre, sentarse posando las piernas sobre el poste.

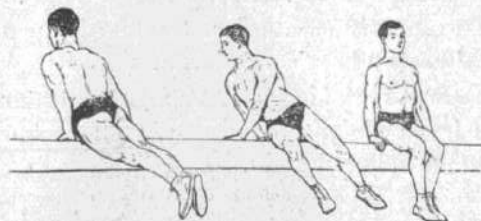


Fig. 66. — Estando apoyado sobre las manos y el vientre, sentarse dando la vuelta.

poco elevado, antes de ejecutarlos en lugares elevados donde haya que temer vértigos.

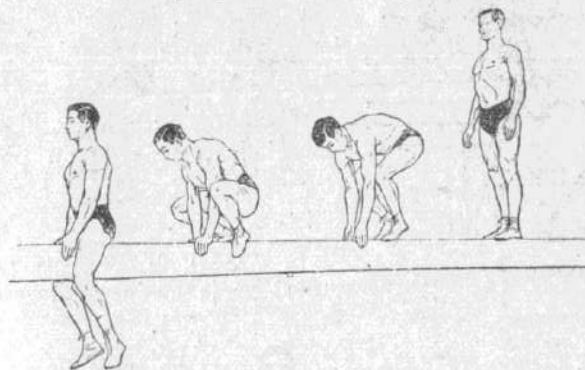


Fig. 67. — Estando a horcajadas ponerse en pie.

1ª manera (fig. 64). — Estando apoyado sobre el vientre y las manos, avanzar lateralmente.

2ª manera (fig. 65, 66). — Estando apoyado sobre el vientre, sentarse, dando la vuelta, o pasando (sobre el potro) (las piernas) una después de otra.

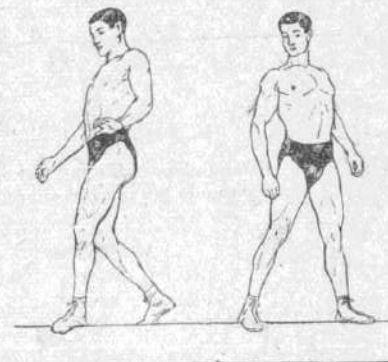


Fig. 68. — Estando en pie, avanzar hacia adelante, hacia atrás y lateralmente.

3ª manera. — Estando sentado avanzar lateralmente (fig. 64).

4ª manera. — Estando apoyado en las manos, ponerse a horcajadas.



Fig. 69. — Tregar a lo alto de una muralla utilizando sus asperezas.

5ª manera. — Estando a horcajadas avanzar hacia adelante o hacia atrás (fig. 64).

6ª manera. — Estando a horcajadas, ponerse en pie (fig. 67).

7ª manera. — Estando en pie avanzar hacia adelante, hacia atrás y lateralmente (fig. 68).

4º A lo alto de una muralla.

1ª manera (fig. 69). —

Utilizar las asperezas para tregar con manos y

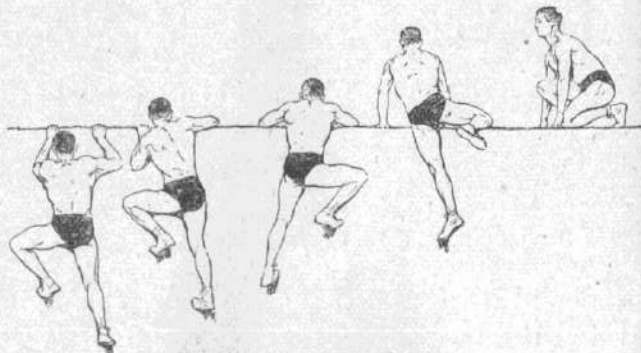


Fig. 70. — Escalamiento de una muralla por medio de una dominación sobre el antebrazo.

pies. Subir o bajar, conservando el cuerpo extendido y pegado a la muralla.

2ª manera (fig. 70). — Franquear una muralla de altura mediana (2 mts 20).

Tomar algunos pasos de impulso, saltar cuanto se pueda apoyando el pie en la muralla, coger el borde superior con las dos manos, y dominarse sobre el antebrazo ayudándose con las piernas. Descender saltando.

3ª manera (fig. 71). — Con una cuerda o una percha.

Subir y bajar con ayuda de pies y manos, los primeros apoyados en la muralla, la cuerda o la percha entre los muslos o a un lado del cuerpo.



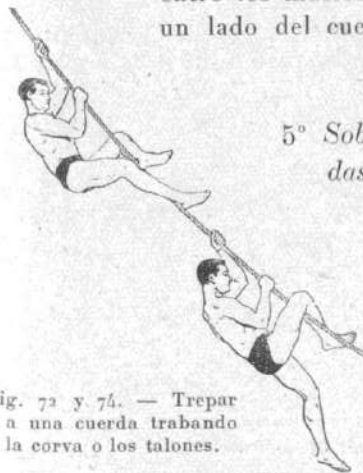
Fig. 71. — Tregar a una muralla con ayuda de una cuerda.

5º Sobre cuerdas inclinadas o en cadeneta.

1ª manera (fig. 72). — Con ayuda de pies y manos, trabándose con la corva en la cuerda. En el caso especial de cuerdas « en cadeneta »,

Fig. 72 y 74. — Tregar a una cuerda trabando la corva o los talones.

es preciso voltearse completamente, una vez llegado a la parte más baja de la curva de la cuerda, de



modo de tener la cabeza más alta que los pies para avanzar (fig. 73).

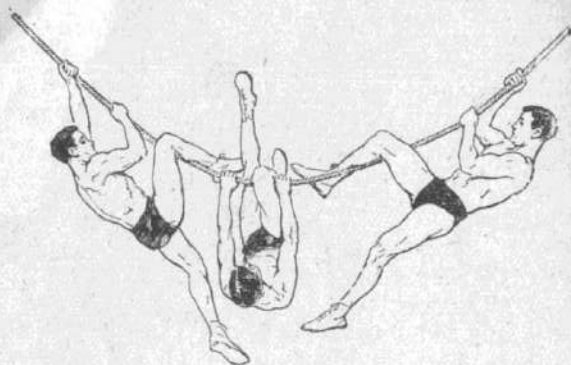


Fig. 73. — Manera de franquear la parte más baja de la curva de una cuerda « en cadeneta ».

2ª manera (fig. 74). — Con ayuda de pies y manos trabando los talones en la cuerda.

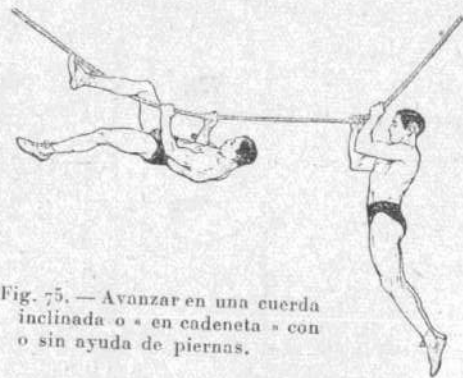


Fig. 75. — Avanzar en una cuerda inclinada o « en cadeneta » con o sin ayuda de piernas.

3ª manera. — Con ayuda de manos, dejando las piernas colgantes (fig. 75).

Los movimientos sobre barras o cuerdas hori-



Fig. 76. — Trepar a un árbol cruzando las piernas.



Fig. 77. — Trepar a un árbol cruzando los pies por delante.



Fig. 78. — Trepar a un árbol apretando las rodillas.

zontales se ejecutan del mismo modo que sobre cuerdas inclinadas y « en cadeneta », con o sin ayuda de piernas.

6º A lo alto de árboles o mástiles.

1ª manera (fig. 76). — Subir y bajar abrazando el árbol y colocando una pantorrilla delante del árbol y el empeine del otro pie, detrás.



Fig. 79. — Trepar a un árbol con ayuda de la planta de los pies.



2ª manera (fig. 77). — Subir y bajar abrazando el árbol y cruzando los pies por delante.

3ª manera (fig. 78). — Subir y bajar abrazando el árbol y colocando una pierna a cada lado.

4ª manera (fig. 79). — Subir y bajar con ayuda de manos y de la planta de los pies, sin apretar las rodillas.

7º Suspendiéndose (fig. 80).

Ejecutar los ejercicios que siguen, sobre una

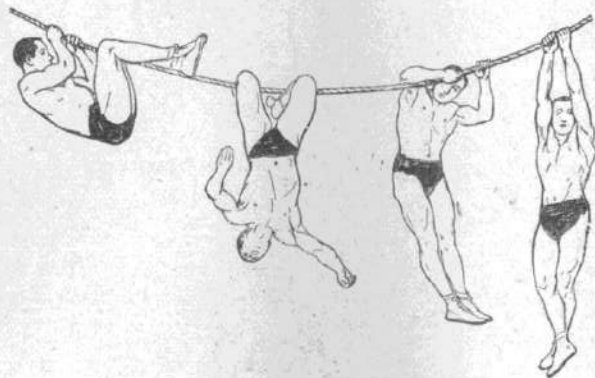


Fig. 80. — Diversas maneras de suspenderse.

barra o una cuerda inclinada ó en « cadeneta » a baja altura antes de ensayarlos a grandes alturas.

Permanecer cierto tiempo en posición, resistiendo el dolor o la molestia.

1ª manera. — Suspenderse con ayuda de las dos manos o de una sola y las piernas, la cabeza más alta que los pies.

2ª manera. — Suspenderse con ayuda de las dos manos o de una sola, las piernas colgando.

3ª manera. — Suspenderse con ayuda de manos y piernas, la cabeza más baja que los pies.

4ª manera. — Suspenderse con ayuda de las piernas tan sólo, cruzándolas o doblándolas.

ACADEMIA DE CULTURA FISICA
"APOLO"



Prof. Joaquín García Zúñiga
SAN LUIS POTOSÍ, S. L. P.

IV. — EJERCICIOS DE SALTO.

1. — Saltillos.

Saltillar consiste en ejecutar una serie de pequeños saltos de altura sobre la punta de los pies, ya sea sobre un mismo punto, o moviéndose en todas direcciones : hacia adelante, hacia atrás, lateralmente.

Los saltillos deben efectuarse de todos modos : rápidos,

lentos, altos, bajos. Durante su ejecución, las manos deben colocarse en las caderas, o bien los brazos colgantes.

1º *Los pies juntos* (fig. 81).

Reunir los pies y saltillar, doblando ligeramente las rodillas.



Fig. 81. — Saltillos con los pies juntos.



Fig. 82. — Saltillos separando los pies lateralmente.

2º *Separando los pies lateralmente* (fig. 82).

Saltillar cayendo alternativamente con los pies juntos o separados. Separarlos cada vez más.



Fig. 83. — Separándolos de adelante hacia atrás.

3º *Separándolos de adelante hacia atrás* (fig. 83).

Saltar cayendo alternativamente con el pie derecho adelante y el izquierdo atrás y viceversa. Separarlos cada vez más.



Fig. 84. — Saltillos cruzando los pies.

4º *Cruzando los pies* (fig. 84).

Saltillar cruzando las piernas, la una adelante de la otra de modo de caer alternativamente : pie izquierdo a la derecha, pie derecho a la izquierda y viceversa.

Cruzar las piernas lo más posible y doblar las rodillas de modo que las puntas de los pies queden en la misma línea y no una delante de otra.

5º *Con flexión completa de piernas.*

Sentarse en cuclillas, doblando completamente

los miembros inferiores, las nalgas cerca de los

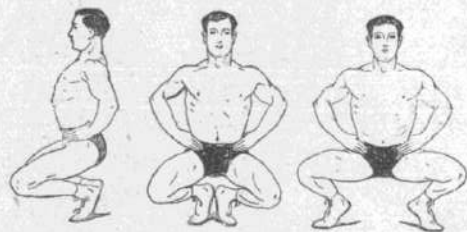


Fig. 85. — Posición del cuerpo en cucullas, los talones juntos o separados.

talones, las rodillas abiertas, los talones juntos o abiertos lateralmente (fig. 85).

1ª manera (fig. 86). — Saltar alargando completamente las piernas en el momento de la impulsión, y poniéndose en cucullas en el momento de la caída.



Fig. 86. — Saltillo alargando completamente las piernas y partiendo de la posición en cucullas.

2ª manera. — Saltar permaneciendo encogido. Conservar los talones juntos, abrir las rodillas y las puntas de los pies. O bien, abrir los pies lateralmente.



Fig. 87. — Saltillo permaneciendo encogido.

6º Con elevación de las rodillas (fig. 88).

Saltillar elevando las rodillas lo más alto

posible, y cayendo con las piernas casi extendidas.

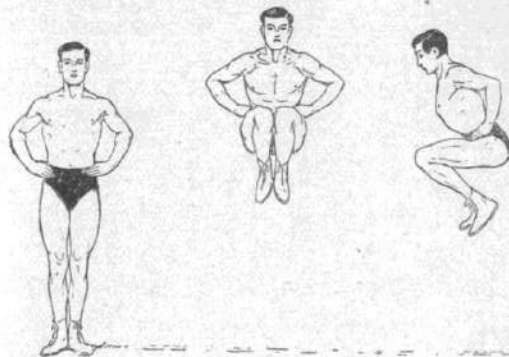


Fig. 88. — Saltillos con elevación de rodillas.

2. — Salto de altura.

Comenzar por ejecutar en el mismo sitio,

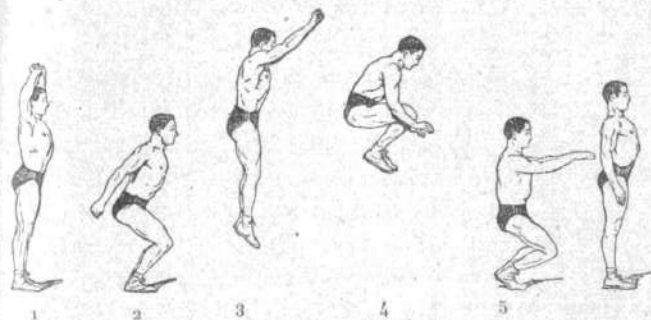


Fig. 89. — Diversas fases del salto de altura sin impulso :
1-2. Preparación. — 2-3. Impulsión. — 3-4. Suspensión. — 5. Caída.

elevándose verticalmente, pequeños saltos de altura, sin impulso, de modo a aprender bien a

coordinar la distensión de las piernas con el movimiento de los brazos, y a distinguir las cuatro fases principales del salto: la preparación, la impulsión, la suspensión en el espacio y la caída (fig. 89).

1° Sin impulso.

Primera manera. — De cara al obstáculo (fig. 90).

Colocarse, con los pies juntos, a una distancia

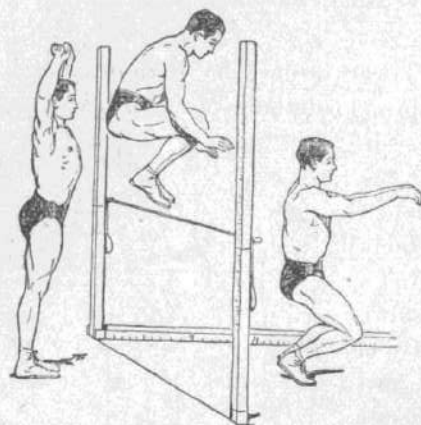


Fig. 90. — Salto de altura, sin impulso, de frente.

poco más o menos igual a la mitad de la altura que haya que franquear. Elevar los brazos verticalmente y bajarlos doblando los miembros inferiores (preparación). Después distender vigorosamente los miembros inferiores, elevando los brazos vivamente hacia adelante (impulsión). Franquear el obstáculo doblando las piernas; bajar los brazos. Caer sobre la punta de los pies, las piernas medio dobladas, los talones juntos, las rodillas abiertas a 60 grados.

Utilizar los brazos para mantener el equilibrio si esto es necesario en el momento de la caída.

Segunda manera. — De lado (fig. 91).

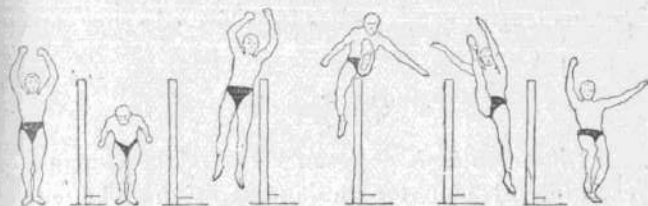


Fig. 91. — Salto de lado sin impulso.

Colocarse con la cara a derecha o izquierda del obstáculo. Franquearlo de lado pasando las piernas una después de otra.

Los dos pies deben abandonar el suelo al mismo tiempo. La caída debe ser sobre uno solo. Ejecutar el salto de lado, lo mismo a la derecha que a la izquierda. Esta clase de salto sólo debe ser practicado por los muy ejercitados ya en el salto de frente.

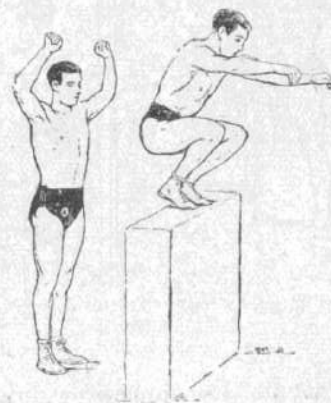


Fig. 92. — Salto sin impulso sobre un obstáculo.

Tercera manera. — Sobre un obstáculo (fig. 92).

Colocarse de cara al obstáculo, con los pies

juntos, a una distancia igual a la mitad de la altura que haya que franquear.

Elevase como para un salto de altura de frente, doblar las piernas en las ingles, y colocar simultáneamente los dos pies sobre el obstáculo.

2º Con impulso.

El impulso varía de tres a diez o doce pasos de carrera. El apoyo para la impulsión debe ser sobre un solo pie. La caída tiene lugar sobre la punta de los pies, como en el salto sin impulso.

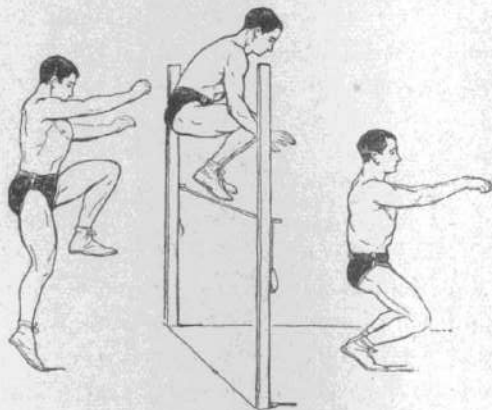


Fig. 93. — Salto de frente, con impulso.

Es bueno ejercitarse a saltar apoyando sobre el pie derecho y sobre el izquierdo.

Primera manera. — De frente (fig. 93).

Correr perpendicularmente al obstáculo, y elevarse del suelo, colocando el pie a una distancia

de poco más o menos la mitad de la altura que haya que franquear.

Elevar vivamente los brazos en el momento de distender la pierna. Franquear el obstáculo doblando las piernas por las ingles, como en el salto sin impulso. Caer sobre la punta de los dos pies, los talones reunidos, las rodillas abiertas 60 grados, los miembros inferiores medio doblados. Utilizar los brazos para el equilibrio en el momento de la caída.

Segunda manera. — De lado (fig. 94).



Fig. 94. — Salto de altura de lado, con impulso.

Correr oblicuamente en dirección del obstáculo, partiendo de la derecha o de la izquierda. Franquear el obstáculo pasando las piernas una después de otra como en el salto sin impulso. La caída debe ser sucesiva y no simultánea, sobre los dos pies como en el salto de frente. Este salto sólo debe ser practicado por los ya diestros en el salto de frente.

Tercera manera. — Sobre un obstáculo.

Tomar impulso corriendo de frente y elevarse como para un salto ordinario con impulso. Encoger las piernas y colocar los dos pies, simultánea o alternativamente sobre el obstáculo (fig. 92).

Cuarta manera. — Continuando en correr (fig. 95).

Correr de frente al obstáculo; franquearlo de una zancada. Para ello, doblar lo más posible la pierna de adelante, o elevarla lateralmente doblán-

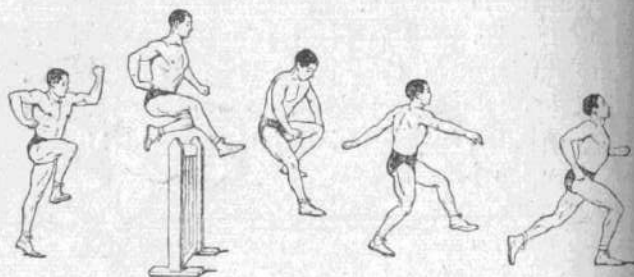


Fig. 95.

dola. Inclinarse ligeramente el cuerpo hacia adelante cuando ya se esté encima del obstáculo. Caer sobre la punta del pie delantero, y después adelantarse vigorosamente la pierna trasera, continuando en correr. Utilizar los brazos para guardar el equilibrio sobre el obstáculo, y en el momento de la caída abrirlos lateralmente.

3. — Salto de longitud.

1º Sin impulso (fig. 96).

En el momento de la impulsión inclinarse el cuerpo hacia adelante. Caer sobre los talones, las piernas semidobladas, las rodillas abiertas. Utilizar los brazos para guardar el equilibrio.

2º Con impulso (fig. 97).

La impulsión se hace sobre un pie, y la caída

tiene lugar sobre los talones. La longitud fran-

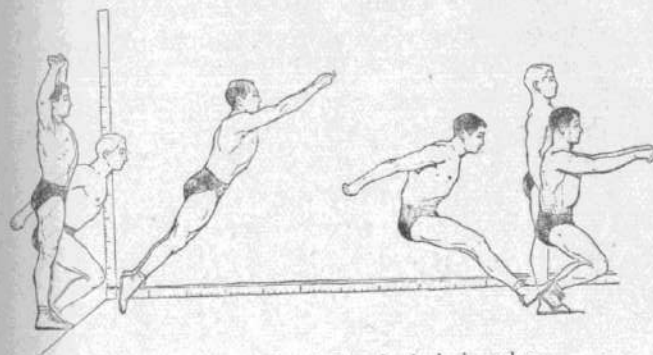


Fig. 96. — Salto de longitud sin impulso.

queada depende de la velocidad adquirida durante la carrera de impulso.

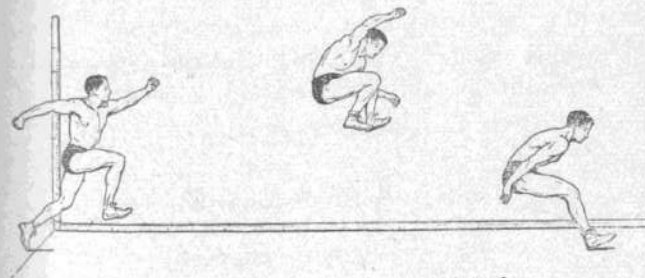


Fig. 97. — Salto de longitud con impulso.

Cuando el lugar de la caída sea duro o resbaloso, conviene caer sobre la planta o la punta del pie y no sobre los talones, irguiendo bruscamente el tronco para evitar ser lanzado hacia adelante.

4. — Saltos diversos.

1° De profundidad.

En todos estos saltos, la caída debe ser sobre la punta de los pies, los talones reunidos, las rodillas

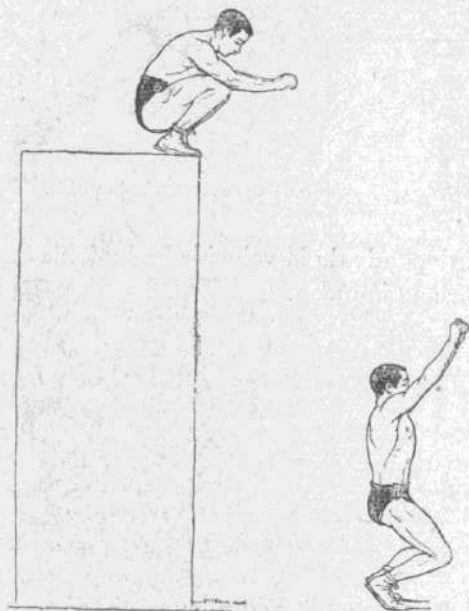


Fig. 98. — Salto de profundidad, de frente.

abiertas, las piernas medio dobladas. Los brazos se utilizan para guardar el equilibrio.

Las diferentes maneras de saltar en profundidad son las siguientes :

Primera manera. — Salto simple de frente (fig. 98).

Ponerse en cuclillas y lanzarse hacia adelante,

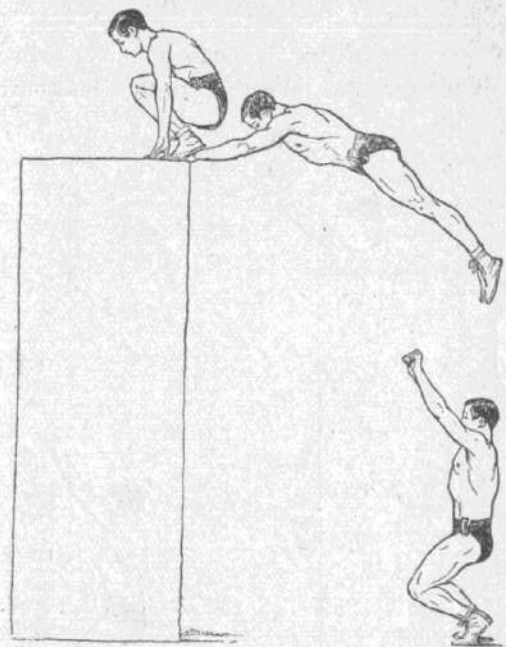


Fig. 99. — Salto de profundidad de espaldas.

empujándose con las manos cuando haya necesidad.

Segunda manera. — Salto simple, de espaldas (fig. 99).

Ponerse en cuclillas, de espaldas al lugar de la caída. Lanzarse para atrás, extendiendo el cuerpo y empujándose con las manos.

Tercera manera. — *Salto de lado* (fig. 100).

Ponerse en cuclillas, dando frente a la derecha o a la izquierda del punto de caída. Lanzarse, empujándose con una mano, cuando fuere de

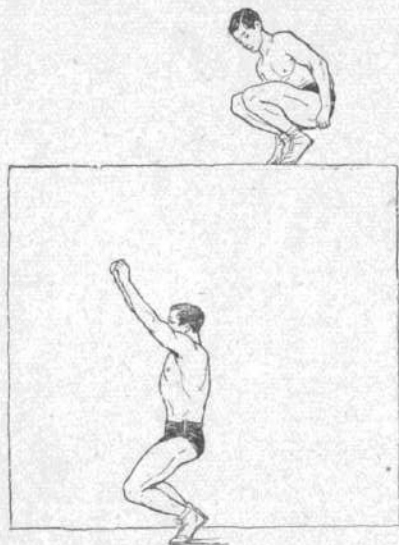


Fig. 100. — Salto de profundidad, de lado.

necesidad. Ejecutarlo a la derecha o a la izquierda.

Cuarta manera. — *Salto hacia adelante, estando sentado* (fig. 101).

Sentarse sobre el borde del obstáculo, balancear las piernas de atrás para adelante y lanzarse empujándose con las manos.

Quinta manera. — *Salto para atrás, estando apoyado sobre las manos y el vientre* (fig. 102).

Balancear las piernas de adelante para atrás y

extender el cuerpo para atrás empujándose con las manos.

Sexta manera. — *Salto, suspendido por las manos.*

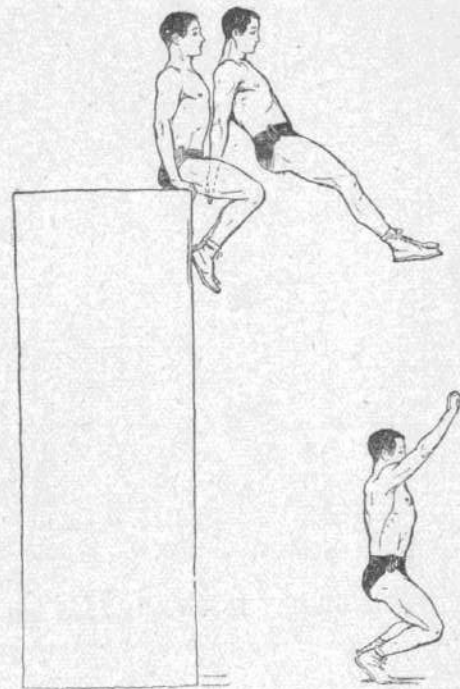


Fig. 101. — Salto de profundidad hacia adelante, estando sentado.

Ejecutar este salto :

Verticalmente, el cuerpo inmóvil al saltar (fig. 103).

Hacia adelante (fig. 104) o hacia atrás (fig. 105)

del punto de suspensión de las manos, se salta dando al cuerpo un ligero balanceo.

Cuidar de hacer una ligera tracción de brazos antes de soltar las manos.

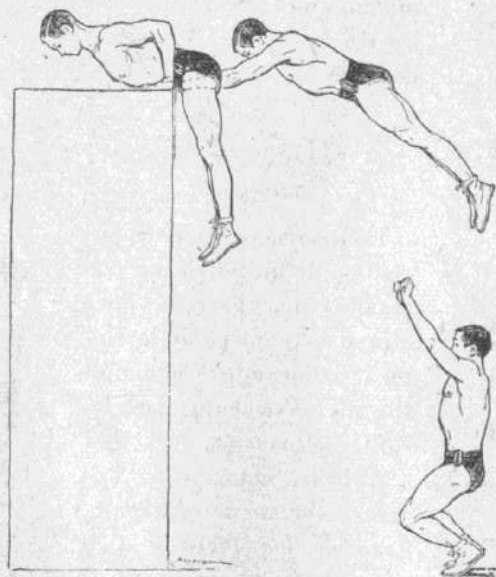


Fig. 102. — Salto de profundidad hacia atrás, estando apoyado sobre las manos y el vientre.

Séptima manera. — Salto de lo alto de una muralla (fig. 106).

Colocarse en una muralla, suspendido de las manos.

Soltar la mano izquierda, por ejemplo, y dar frente a la izquierda. Lanzarse, empujándose con la mano izquierda y la pierna derecha para caer

dando frente a la izquierda. Ejecutar el salto soltándose de la mano derecha lo mismo que de la izquierda.

2º Con apoyo de manos.

Este salto se ejecuta por encima de un potro, un travesaño, una barrera poco elevada, tanto como la cintura, colocando las manos sobre el obstáculo, para levantar el cuerpo.

Primera manera. — Saltar por encima del obstáculo, pasando las piernas a la derecha o a la izquierda de las manos (fig. 107).

Fig. 103. — Salto vertical estando suspendido de las manos.



Ejecutar este salto : A pie firme; con algunos pasos de impulso; a pie junto; colocándose sobre el obstáculo, apoyado en el vientre y en las manos.

Segunda manera. — Saltar por encima del obstáculo, con una sola mano (fig. 108).

Dar frente a la izquierda, colocar la mano

Fig. 104. — Salto hacia adelante estando suspendido de las manos.



derecha sobre el obstáculo y franquearlo pasando primero la pierna derecha. Ejecutar el salto del lado derecho y del izquierdo.

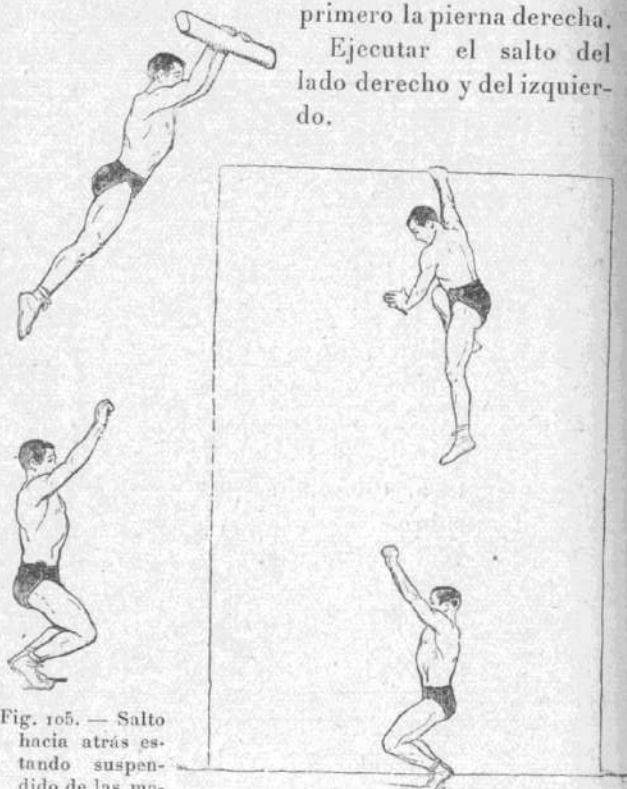


Fig. 105. — Salto hacia atrás estando suspendido de las manos.

Fig. 106. — Salto de lo alto de una muralla. The illustration shows a man in a crouched position, jumping upwards over a vertical wall. Above the wall, a figure shows the man in mid-air, with his arms extended upwards, having just cleared the wall.

Tercera manera. — Saltar sobre el obstáculo (fig. 109).

Saltar sobre el obstáculo, los pies entre las manos, a pie firme, o con algunos pasos de impulso.

Cuarta manera. — Saltar por encima de un obstáculo, pasando las piernas entre las manos (fig. 110).

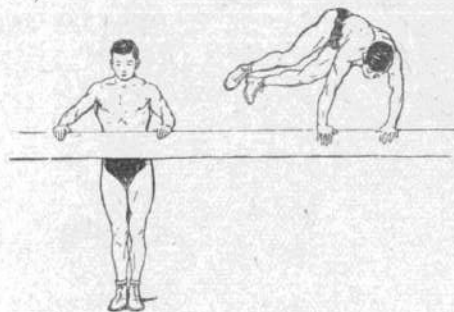


Fig. 107. — Salto apoyando las dos manos, pasando las piernas por un lado.

Ejecutar este salto a pie firme o con algunos pasos de impulso.

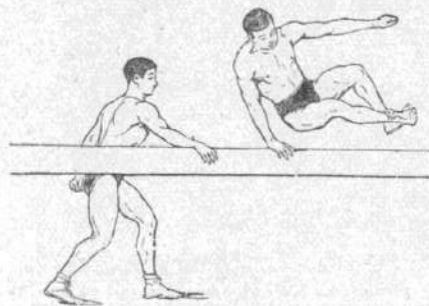


Fig. 108. — Salto apoyando una sola mano.

Quinta manera. — Cuando el obstáculo es una barrera elevada, de travesaños horizontales, franquearla :

Saltando por encima, apoyándose sobre el travesaño superior (fig. 111).

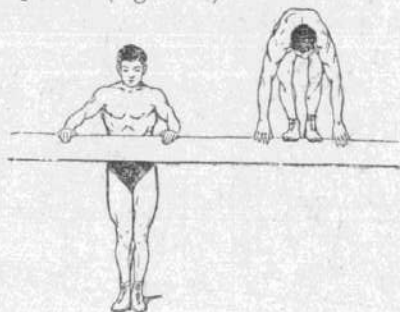


Fig. 109. — Salto sobre un obstáculo apoyando las dos manos.

Por medio de un salto entre dos travesaños, ya de frente colocando las dos manos sobre el travesaño superior, ya de lado, colocando una mano sobre el travesaño superior, y otra en el de en-

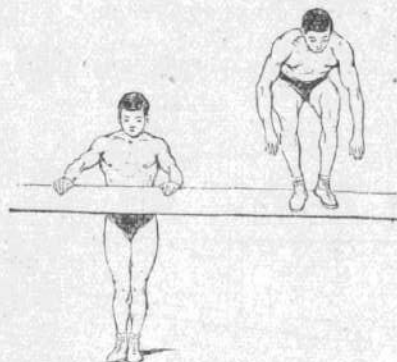


Fig. 110. — Salto por encima de un obstáculo, apoyando las dos manos y pasando las piernas entre las manos.

saño superior, ya de lado, colocando una mano sobre el travesaño superior, y otra en el de en medio (fig. 112).

Sin utilizar las manos, poniéndose en cuclillas, dando frente, a derecha o a izquierda para pasar bajo el travesaño inferior (fig. 112).

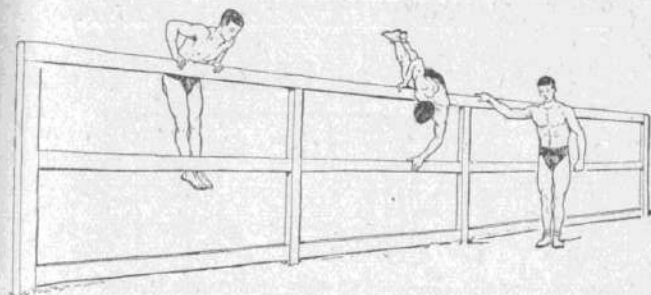


Fig. 111. — Franquear una barrera elevada pasando sobre el travesaño superior.

3º Con una percha.

El único salto con percha que tiene carácter

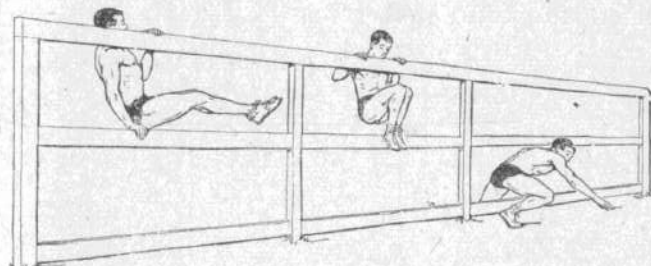


Fig. 112. — Franquear una barrera elevada pasando entre los travesaños intermedios.

utilitario, es el salto en longitud y profundidad.

Coger la percha con las manos lo más alto posible. Colocarla verticalmente, ya entre las

piernas, o a los lados del cuerpo, su extremidad inferior bien fija en el suelo. Lanzarse hacia adelante empujándose con las piernas. Caer

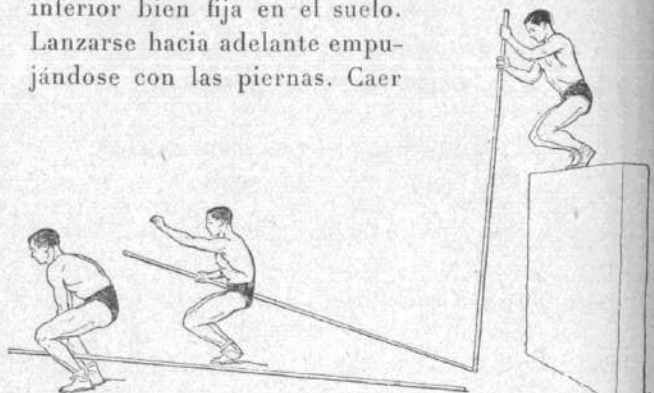


Fig. 113. — Salto en longitud y profundidad con una percha.

sobre la punta de los pies, dando frente a la dirección del salto (fig. 113).

Este salto se ejecuta

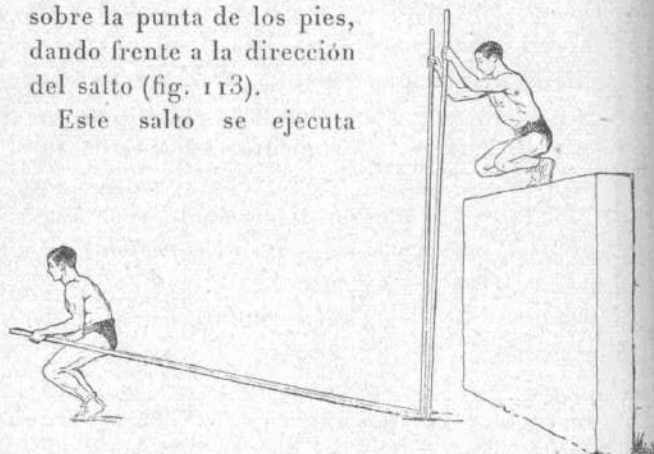


Fig. 114. — Salto en longitud y profundidad con dos perchas.

igualmente con una percha en cada mano (fig. 114).

V. — EJERCICIOS DE LEVANTAR

1. — Movimientos elementales con pesas ligeras.

Las barras, palanquetas, piedras, etc., deben tener un peso que permitan fácilmente la ejecución de los movimientos de flexión y de extensión de los antebrazos, en todas direcciones y con amplitud. Los pesos deben variar de 1 a 10 ks. para levantar con un brazo, y de 10 a 20 ks. para levantar con los dos.

Ejecutar los diversos movimientos a todas las cadencias : lenta, mediana y viva.

Marcar un tiempo de parada entre los tiempos de los diversos movimientos. O bien, sin marcar parada, ejecutar un movimiento continuo de vaivén.

Conservar las piernas ligeramente separadas.

Primera manera. — Flexión y extensión de los antebrazos (fig. 115 y 116).

Doblar y extender los antebrazos en todas direcciones :

Conservando los brazos bajos;

Elevando los brazos encima de la cabeza (« développée »);

Elevando los brazos lateralmente;

Echando los brazos tras las caderas;

Elevando los brazos horizontalmente hacia adelante;

Etc.

Ejecutar el ejercicio con una barra en las dos manos, o una palanqueta en cada mano. En este



Fig. 115. — Ejemplo de movimiento elemental de flexión y de extensión de los antebrazos, con una palanqueta ligera en cada mano.

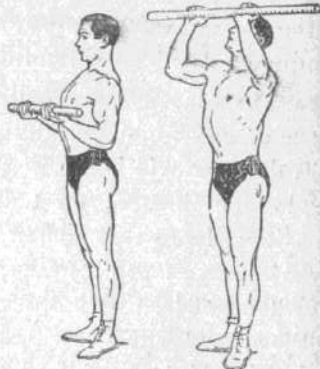


Fig. 116. — Ejemplo del movimiento de flexión y de extensión de los antebrazos, con una barra ligera en las dos manos.

último caso, ejecutar los movimientos simultáneos y alternativos, simétricos y disimétricos.

Segunda manera. — Flexión del tronco y de los brazos.

Doblar el tronco hacia adelante, los brazos pendientes y bajados, la barra o palanqueta más abajo de las rodillas. Erguir el tronco verticalmente, doblando los antebrazos, los puños a la altura de los hombros (ver los dos individuos de

la izquierda en las figuras 117 y 118). Doblar de nuevo el tronco alargando los antebrazos. Erguirse y continuar así.

Tercera manera. — Movimiento de jeté.

Colocar la barra o palanqueta a la altura de los hombros, los antebrazos completamente doblados. Partiendo de esta posición, elevar la barra hasta que queden los brazos tendidos, ayudándose con una flexión, seguida de una extensión de las piernas. Colocar la barra de nuevo a la altura de los hombros y continuar así (ver las tres figuras de la derecha en los n^{os} 119 y 120).

Cuarta manera. — Movimiento de arraché.

Doblar el tronco hacia adelante, los brazos colgando, la barra abajo de las rodillas, las piernas tendidas o dobladas.

« Arracher » es decir, levantar la barra de un solo tiempo extendiendo el brazo encima de la cabeza, ayudándose con una extensión de piernas. Tomar la posición de partida y recomenzar (fig. 121 y 122).

Quinta manera. — Movimiento de devissé.

Este movimiento se ejecuta con un solo brazo. Colocar la palanqueta a la altura del hombro, del brazo derecho.

« Devisser » es decir, elevar la palanqueta extendiendo el brazo encima de la cabeza, doblando las piernas, e inclinando el cuerpo a la izquierda durante la levantada. Poner de nuevo la palanqueta a la altura del hombro, y recomenzar, ejecutando el ejercicio lo mismo con el brazo derecho que con el izquierdo.

Sexta manera. — Movimiento de levantar al suelo.

Este movimiento se ejecuta con un solo brazo. Doblar el tronco, enviando la palanqueta lo más atrás posible entre las piernas, el brazo bien tendido. Elevar la palanqueta de un golpe hasta encima de la cabeza, sin doblar el brazo, ayudándose con una extensión de piernas. Recomenzar el ejercicio, lo mismo con el brazo derecho que con el izquierdo.

2. — Levantadas clásicas.

Estos ejercicios se ejecutan con barras, palanquetas, piedras, etc., que pesen por término medio para un adulto, de 15 a 35 ks. para levantar con una mano, y de 20 a 50 ks. para las dos manos.

Conservar las piernas un poco separadas lateralmente. Las levantadas con un brazo deben ejecutarse lo mismo con el derecho que con el izquierdo.

1° Por *developpe* (fig. 117, 118).

Levantar la barra del suelo a la altura del hombro. Marcar un segundo de parada. Levantarla encima de la cabeza, hasta que los brazos queden tendidos completamente. Marcar un segundo de parada, y bajar la barra ejecutando los movimientos inversos.

Durante el ejercicio, conservar el tronco ver-

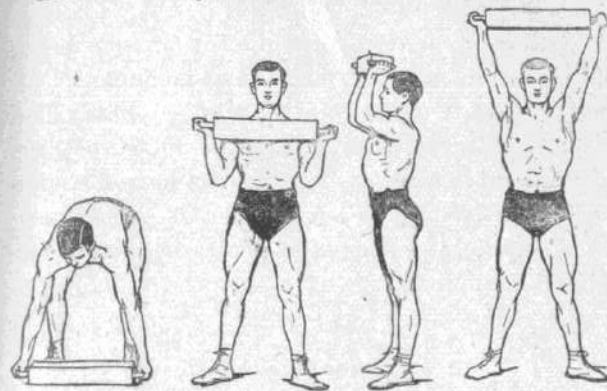


Fig. 117. — La « developpe » a dos manos.

tical y las piernas extendidas. Evitar inclinar el

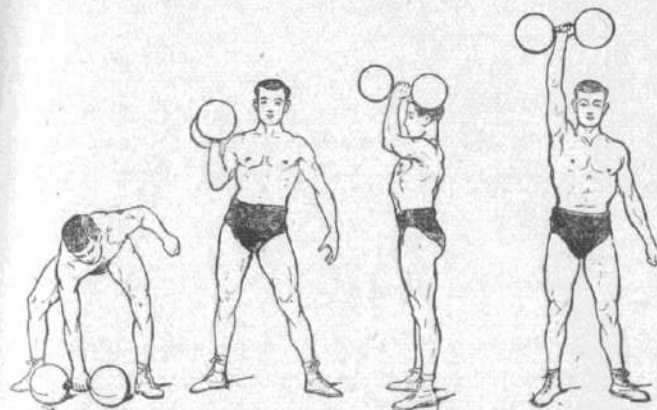


Fig. 118. — La « developpe » con una mano.

cuerpo hacia atrás o lateralmente, desplazar los pies, extender los brazos uno después de otro.

2º *Por jeté* (fig. 119, 120).

Levantar la barra del suelo a la altura del

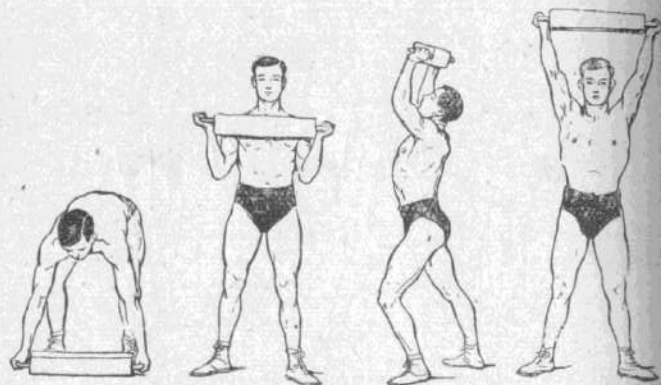


Fig. 119. — La « jeté » con dos manos.

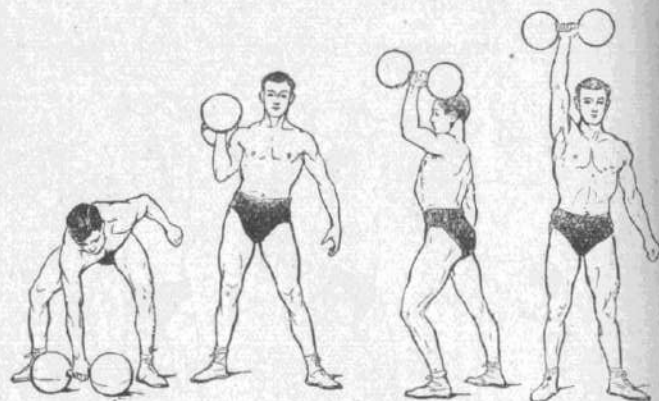


Fig. 120. — La « jeté » con una mano.

hombro. Marcar un segundo de parada. Levantar

la pesa extendiendo los brazos y ayudándose con las piernas, sea doblándolas o arqueándose para atrás

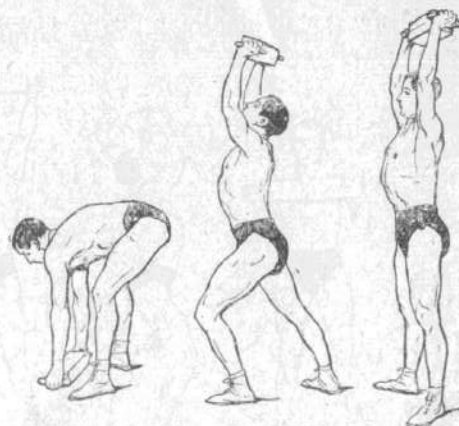


Fig. 121. — La « arraché » con dos manos.

3º *Por arraché* (fig. 121, 122).

Levantar directamente la barra del suelo, hasta

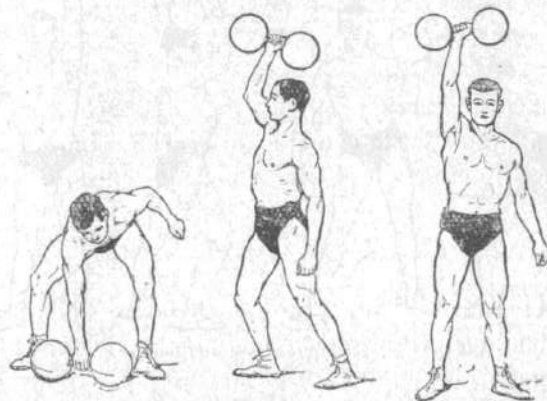


Fig. 122. — La « arraché » con una mano.

encima de la cabeza sin marcar el tiempo de parada en el hombro, ayudándose lo más posible con las piernas ya doblando éstas, o arqueando el tronco para atrás.

4° *Por devisé* (fig. 123).

Levantar la palanqueta del suelo a la altura del

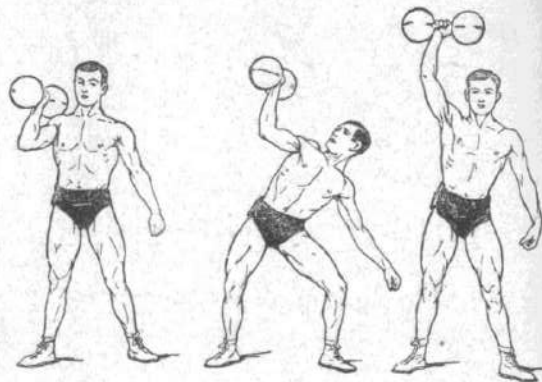


Fig. 123. — La « dévissé » con el brazo derecho.

hombro. Marcar un segundo de parada. Continuar levantándola hasta extender el brazo encima de la cabeza, inclinando el tronco al lado opuesto.

5° *Levantar al vuelo* (fig. 124).

Echar la palanqueta detrás de las piernas, doblando el tronco, con el brazo perfectamente alargado. Levantarse bruscamente, y elevar la palanqueta de un solo golpe encima de la cabeza.

sin doblar el brazo para nada y ayudándose de las piernas a voluntad.

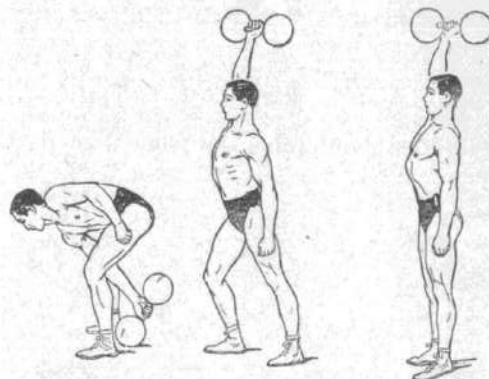


Fig. 124. — Al vuelo con el brazo derecho.

3. — Cargamentos y transportes.

1° *De sacos.*

Utilizar sacos de un peso inferior o igual al peso

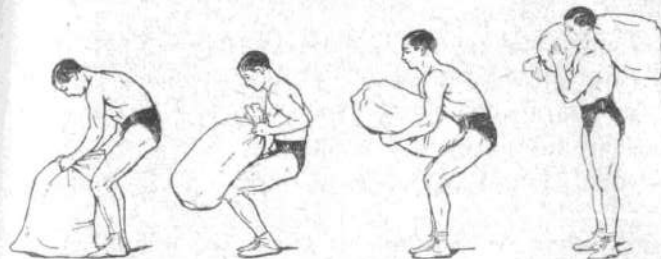


Fig. 125. — Cargamento de un saco parado.

del portador; o pesando de 40 a 60 ks. de promedio para un adulto.

Efectuar un recorrido de marcha en flexión o de carrera lenta, con el saco cargado a la espalda.

Primera manera. — *El saco parado* (fig. 125).

Coger el saco con las dos manos por la parte de arriba; sostenerlo sobre los muslos dándole la vuelta (la parte de arriba para abajo y viceversa) e imprimiéndole impulso con las rodillas. Rodearlo

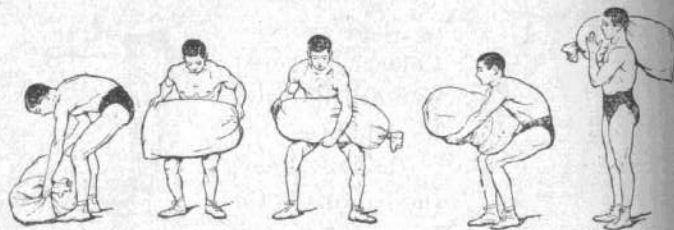


Fig. 126. — Cargamento de un saco acostado.

con los brazos y cargarlo sobre el hombro, ayudándose con las piernas como para una jeté.

Segunda manera. — *El saco acostado* (fig. 126).

Coger la cabeza del saco con una mano y una esquina del fondo con la otra; levantarlo y colocarlo atravesado sobre los muslos; rodearlo con un brazo y darle la vuelta, la cabeza para abajo, sobre los muslos, y el fondo para arriba. Concluir como en la manera precedente.

2º De personas.

Cargar y transportar una persona de peso inferior o igual al peso del portador. Efectuar un

recorrido de marcha en flexión o de carrera lenta, transportando la persona.

Primera manera (fig. 127). — Colocar la persona a horcajadas sobre el dorso.

Segunda manera (fig. 128). — Colocar la persona a caballo sobre los hombros.

Tercera manera (fig. 129). — Colocar la persona delante del pecho, cogiéndola en los brazos como a un niño.

Fig. 127. — Transportar una persona a horcajadas sobre el dorso.



Fig. 128. — Transportar una persona a caballo sobre los hombros.

Cuarta manera. — *Con ayuda de un solo brazo* (fig. 130).

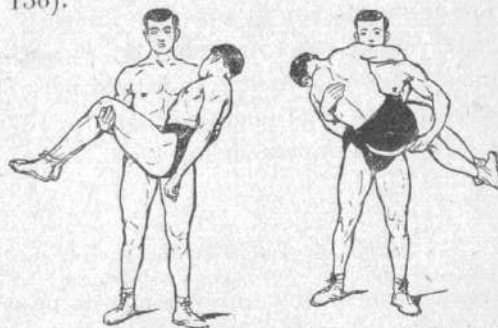


Fig. 129. — Transporte de una persona con los dos brazos.

El portador pasa uno de sus brazos bajo el vientre de la persona, lo coge por el talle y lo sostiene contra la cadera.



Fig. 130. — Transporte de una persona con un solo brazo.

Quinta manera. — Con el vientre sobre la espalda o atravesado sobre la nuca (fig. 131).

La persona que hay que cargar se coloca tendida de espaldas contra el suelo.

Se coloca la rodilla izquierda en tierra, y, a la persona, atravesada sobre el muslo derecho. Se rodea el cuerpo con los brazos y se carga sobre la espalda, levantándose al mismo tiempo.

Una vez levantado, se le coloca atravesado sobre la nuca.

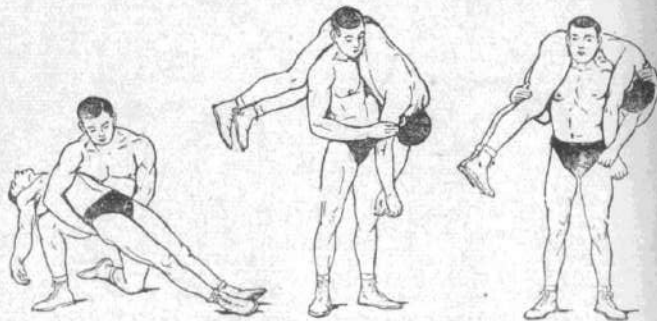


Fig. 131. — Cargamento de una persona con el vientre sobre la espalda o atravesado en la nuca.

Sexta manera (fig. 132). — A dos portadores.

Uno de los portadores coge a la persona por las

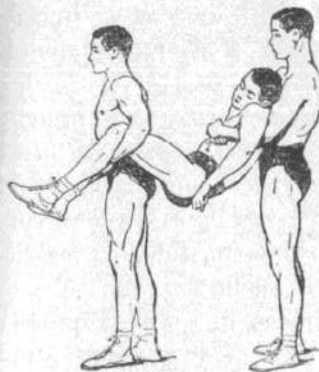


Fig. 132. — Transporte a dos.

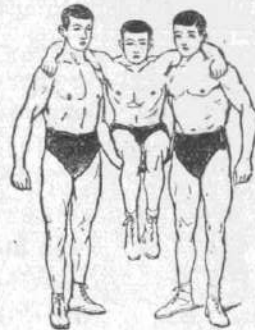


Fig. 133. — Transporte a dos: la camilla simple.

axilas y el otro por las piernas, colocándose entre ellas o a un lado.



Fig. 134. — Transporte a dos: la silla.



Fig. 135. — Transporte a cuatro: el canapé.

Séptima manera (fig. 133). — A dos portadores: la camilla simple.

Los portadores se dan la mano (mano derecha de uno e izquierda del otro) trabándose de las falanges o cogiéndose de las muñeras. El transportado se sienta sobre los brazos de los portadores, y con los suyos propios les rodea el cuello. Los portadores avanzan de frente.

Octava manera (fig. 134). — *A dos portadores : la silla.*

Los portadores se dan la mano como en el caso precedente, y con los brazos libres forman un respaldo, avanzando lateralmente.

Novena manera (fig. 135). — *A cuatro portadores : el canapé.*

Cuatro portadores se colocan frente a frente, dos a dos y se dan las manos trabándose de las falanges o cogiéndose por las muñecas.

La persona transportada se extiende cuan larga es sobre los brazos de los portadores.

VI. — EJERCICIOS DE LANZAR

1. — Movimientos elementales de juglería.

Estos movimientos se ejecutan dando a los objetos lanzados una impulsión ligera, de modo a poder atraparlos inmediatamente.

El peso de los objetos (piedras, balas, pequeños sacos de arena, etc) puede variar de 1 a 8 k.

Ejecutar los movimientos de juglería con la más grande amplitud posible del tronco y de los miembros.

1º *Vertical a dos manos con flexión y extensión del tronco.*

Primera manera (fig. 136). — Separar los pies lateralmente. Coger el peso en las dos manos; doblar el tronco hacia adelante lo más posible, los brazos alargados entre las piernas, las manos atrás de los talones, lo más posible, las piernas dobladas.

Erguirse lanzando el peso en el aire a escasa altura; atraparlo en las dos manos, los brazos casi tendidos encima y adelante de la cabeza. Bajar el peso con los brazos tendidos hasta detrás de los talones y continuar el ejercicio sin marcar tiempo de parada, ni arriba, ni abajo, de modo a ejecutar un movimiento continuo de inclinar y levantar el

tronco. El mismo ejercicio puede ejecutarse con las piernas tendidas.

Segunda manera (fig. 137). — Tomar la posición de partida como en la manera precedente.

Erguirse elevando los brazos tendidos encima de la cabeza; después dejarlos caer tras la cabeza doblándolos completamente, las manos a la altura de la nuca, lo alto del tronco en extensión, las piernas tiesas.

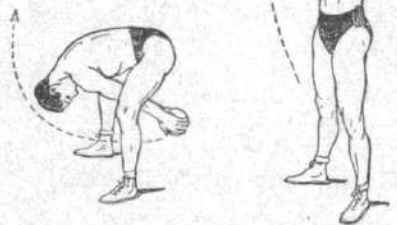


Fig. 136. — Juglería vertical a dos manos con flexión del tronco.

Partiendo de esta nueva posición, lanzar el peso un poco delante de la cabeza, alargando los brazos y levantando el tronco. Atraparlo con las dos manos, y bajarlo, los brazos tendidos, hasta detrás de los talones, y continuar el ejercicio sin marcar tiempo de parada, de modo a ejecutar un movimiento continuo de inclinar y levantar el tronco. También puede llevarse a cabo con las piernas tendidas.

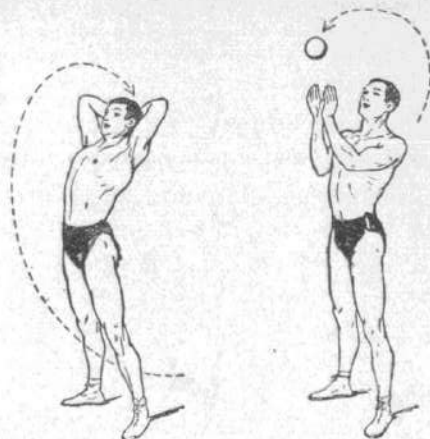


Fig. 137. — Juglería vertical a dos manos con extensión del tronco.

2º Lateral a dos manos torciendo el tronco (fig. 138).

Separar los pies lateralmente. Coger el peso en

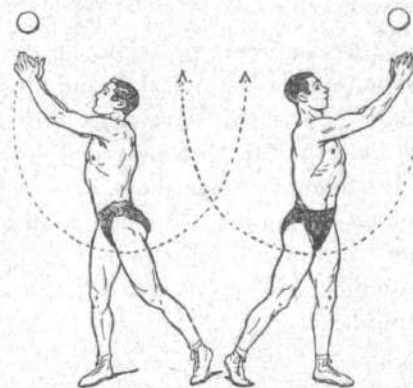


Fig. 138. — Juglería lateral a dos manos con torsión del tronco.

las dos manos y balancearlo a la izquierda, torciendo el tronco y girando sobre la punta del pie derecho. Lanzarlo a lo alto y atraparlo con las dos manos. Descender los brazos a lo largo del cuerpo y balancear el peso a la derecha, torciendo el tronco y girando sobre la punta del pie izquierdo. Lanzarlo a lo alto, atraparlo con las dos manos y continuar el ejercicio sin marcar parada, de modo a ejecutar un movimiento continuo de torsión a la derecha y a la izquierda.

Este ejercicio puede también ejecutarse, con las piernas tendidas, sin girar sobre ellas, permaneciendo los pies fijos.

3º Lateral de una mano a la otra torciendo el tronco (fig. 139).

Separar los pies lateralmente. Coger el peso

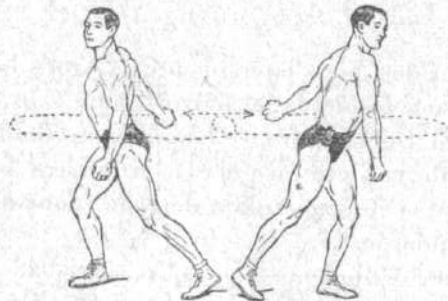


Fig. 139. — Juglería lateral de una mano a la otra, con torsión de tronco.

con la mano izquierda, y balancear el brazo

tendido hacia la izquierda, lo más posible, ejecutando una torsión del tronco y girando sobre la punta de los dos pies, la pierna izquierda doblada. Partiendo de esta posición, balancear el brazo izquierdo, siempre tendido, de izquierda a derecha, poco más o menos horizontalmente, soltar el peso, atraparlo con la mano derecha y balancear el brazo derecho tendido, lo más atrás posible, ejecutando una torsión de tronco y girando sobre la punta de los pies, la pierna derecha doblada. Balancear el brazo derecho tendido, de derecha a izquierda, soltar el peso y atraparlo con la mano izquierda. Continuar el ejercicio sin marcar paradas, de modo a ejecutar un movimiento continuo de torsión a derecha y a izquierda. También se puede ejecutar con las piernas tirantes.

4º Lateral de una mano a la otra con flexión lateral del tronco (fig. 140).

Separar los pies lateralmente. Coger el peso con la mano izquierda, el brazo tirante a lo largo del tronco. Doblar el tronco lateralmente, doblando igualmente la pierna izquierda, erguirse y balancear el peso de izquierda a derecha, doblando el brazo izquierdo.

Impulsar débilmente el peso hacia arriba y hacia la derecha, de manera a poderlo atrapar inmediatamente con la mano derecha, el brazo doblado.

Doblar el tronco lateralmente a la derecha y recomenzar el ejercicio de este lado igual al del

contrario, sin marcar parada, de manera a ejecutar un movimiento continuo de balanceo del

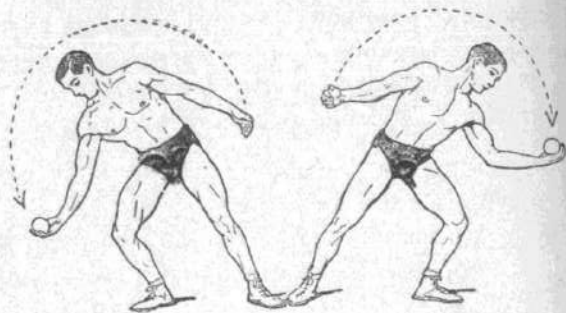


Fig. 140. — Juglería lateral de una mano a la otra con flexión lateral del tronco.

tronco. Se puede ejecutar también con las piernas tirantes.

5º *Lateral de una mano a la otra con impulso de espalda (fig. 141).*

Separar los pies lateralmente. Coger el peso en la mano izquierda, el brazo izquierdo doblado, la mano tocando el hombro.

Inclinar el tronco a la izquierda, doblando esta pierna y extendiendo la contraria. Alargar el brazo lateralmente, volviendo la cabeza y la punta del pie derecho en dirección del brazo.

Partiendo de esta posición, erguir bruscamente el tronco, atirantar la pierna izquierda y extender el brazo del mismo lado encima de la cabeza, de

modo a dar al peso un impulso ligero hacia lo alto y a la derecha.

Atrapar el peso con la mano derecha, doblando y después alargando el brazo. Inclinar el tronco a la derecha; doblar la pierna derecha y tender la contraria, ejecutando un ejercicio de derecha a

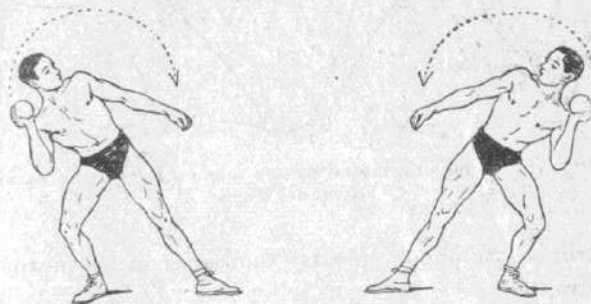


Fig. 141. — Juglería lateral de una mano a la otra, con impulso de espalda.

izquierda idéntico al descrito; y continuar así, marcando una ligera parada al estar el peso a la altura del hombro. El ejercicio se puede llevar a cabo de dos maneras: permaneciendo en un mismo lugar, o bien dando un ligero salto sobre la pierna doblada en el momento de lanzar.

2. — Lanzar objetos pesados.

Este ejercicio se ejecuta con pesos de 4 a 15 k. por término medio.

1º Con dos manos de frente.

Primera manera (fig. 142). — Separar los pies lateralmente. Coger el peso con las dos manos. Elevarlo encima de la cabeza; después bajarlo entre las piernas, atrás de los talones, doblando el tronco hacia adelante, plegando las piernas.

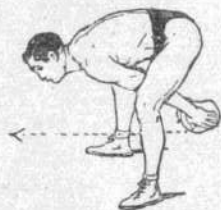


Fig. 142. — Lanzar a dos manos de frente y por abajo.



Fig. 143. — Lanzar a dos manos de frente y por arriba.

Erguirse bruscamente lanzando el peso hacia adelante.

Segunda manera (fig. 143). — Separar los pies lateralmente. Coger el peso entre las manos y llevarlo entre las piernas, tras los talones doblando el tronco y las piernas. Erguirse llevando el peso encima y atrás de la cabeza, arqueando el tronco. Enderezar el busto bruscamente de atrás para adelante, y lanzar el peso echando los brazos para adelante.

2º A dos manos para atrás.

Primera manera (fig. 144). — Separar los pies lateralmente. Coger el peso en las manos y elevarlo encima de la cabeza. Doblar bruscamente el tronco y lanzar el peso hacia atrás, por entre las piernas.

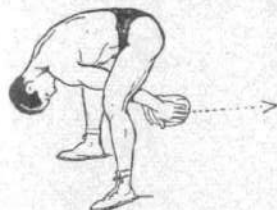


Fig. 144. — Lanzar a dos manos para atrás y por abajo.



Fig. 145. — Lanzar a dos manos hacia atrás y por arriba.

Segunda manera (fig. 145). — Separar los pies lateralmente. Coger el peso entre las manos y llevarlo por entre las piernas detrás de los talones. Lanzar el peso hacia atrás, por encima de la cabeza, irguiendo bruscamente el tronco y los brazos.

3º A dos manos lateralmente (fig. 146).

Separar los pies para los lados. Coger el peso entre las manos, inclinar el tronco hacia adelante.

Balancear los brazos lateralmente, de izquierda a derecha o viceversa. Lanzar el peso hacia la

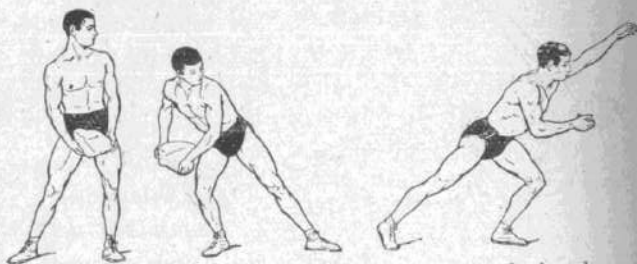


Fig. 146. — Lanzar a dos manos, lateralmente, de derecha a izquierda.

derecha o la izquierda, haciendo una vigorosa torsión del tronco y girando sobre la punta del pie opuesto al lado del lanzamiento.

4º Con una mano, con impulso de espalda.

Primera manera. — Sin arranque (fig. 147).

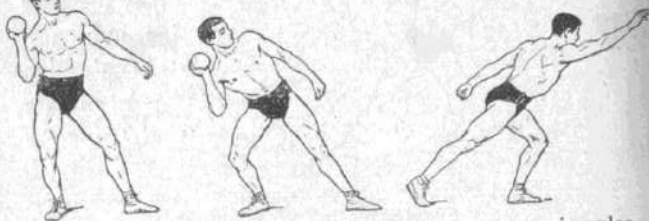


Fig. 147. — Lanzar con una mano, sin arranque, con impulso de espalda.

Coger el peso en una mano, y colocarlo a la altura del hombro, el brazo completamente

doblado. Echarse para atrás, balancear fuertemente el cuerpo hacia adelante y lanzar el peso alargando

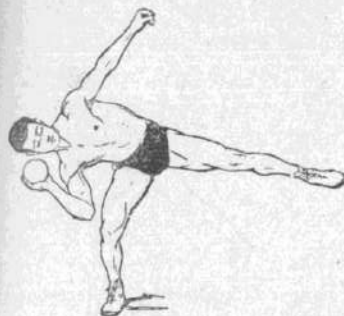


Fig. 148. — Posición de partida para lanzar con una mano con arranque, con impulso de espalda.

el brazo. El peso se arroja con todo el cuerpo, principalmente por la distensión de las piernas, y no con el brazo solamente.

Segunda manera. — Con arranque (fig. 148).

Colocar el peso como precedentemente. Echarse

atrás levantando una pierna y apoyando el cuerpo en la otra; erguir bruscamente el cuerpo hacia adelante y lanzar el peso alargando el brazo.

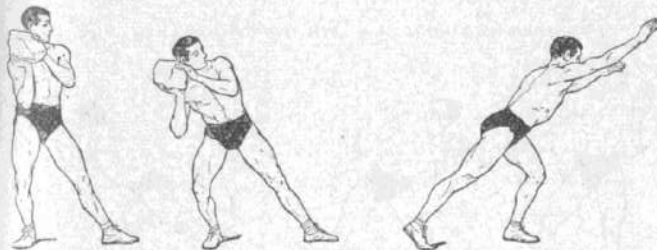


Fig. 149. — Lanzar un objeto voluminoso, con impulso de espalda, con las dos manos.

Si el objeto es muy voluminoso, mantenerlo con las dos manos (fig. 149).

3. — Juglería y juegos de habilidad con objetos ligeros.

Estos ejercicios se ejecutan con objetos tales como : bolas, guijarros, costalitos de arena, etc.

1º Con dos manos.

Lanzar una bola a lo alto y atraparla con las dos manos. Ejecutar el ejercicio inmóvil, marchando y corriendo. O bien, ejecutarlo con otro a quien se le lanza el objeto y él lo devuelve.

2º Con una mano.

Primera manera. — Lanzar una bola a lo alto y atraparla con la misma mano, ya sea la izquierda o la derecha.

Segunda manera. — Lanzar una bola a lo alto con una mano y atraparla con la otra. Ejecutar el ejercicio inmóvil, marchando o corriendo. O bien, con un compañero como ya se ha indicado.

3º Tirar al blanco.

Tirar con los dos brazos, alternados, sobre un lugar determinado a distancias variables.

Primera manera (fig. 150). — Tiro de frente por

balanceo del brazo de atrás para adelante (juego de boliche).

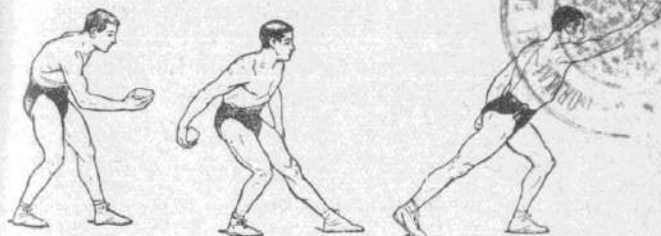


Fig. 150. — Tiro de frente balanceando el brazo.

Segunda manera (fig. 151). — Tiro de lado por

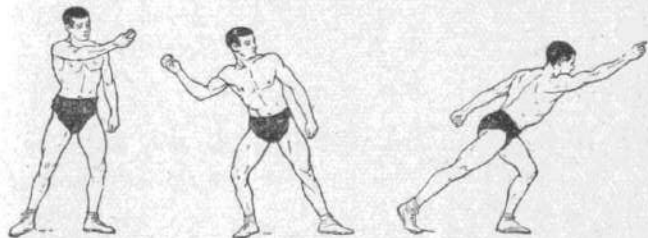


Fig. 151. — Tiro de lado por extensión del brazo y torsión del tronco.

extensión del brazo y torsión del tronco (juego de pelota).

VII. — EJERCICIOS DE DEFENSA

Primera serie. — Pugilato.

En trabajo individual, dar golpes de puño o de pie sobre sacos llenos de algodón, de serrín, de virutas, o sobre pelotas especiales (fig. 152).

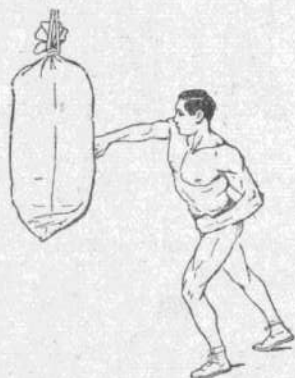


Fig. 152. — Manera de aprender a dar golpes de puño en trabajo individual.

En trabajo a dos, uno de los pugilistas está en guardia ofensiva y el otro en guardia defensiva.

Guardia ofensiva (fig. 153). — Pie derecho tras el izquierdo, piernas ligeramente plegadas, antebrazo derecho apoyado sobre el hueco del estómago, brazo izquierdo hacia adelante y semiplegado, puño izquierdo más bajo que el hombro, pie derecho atravesado, o en la misma dirección del izquierdo.

Guardia defensiva (fig. 154). — Mano derecha delante de la cara y un poco a la izquierda, la palma abierta y vertical, dedos alargados y juntos, codo derecho bajo; antebrazo izquierdo a través

del hueco del estómago, la cabeza y el tronco ligeramente inclinados a la derecha. En guardia ofensiva, cerrar los puños, el pulgar



Fig. 153. — Guardia ofensiva a la derecha.



Fig. 154. — Guardia defensiva a la derecha y a la izquierda.

atravesado sobre los otros dedos. Evitar el doblar la muñeca sobre el antebrazo. Dar los golpes con los huesos metacarpianos, del nacimiento de los dedos, en la primera juntura.

En trabajo a dos, estando el adversario en guardia defensiva, golpearle fuertemente a la altura del rostro en la palma de su mano derecha, o a la altura del pecho,

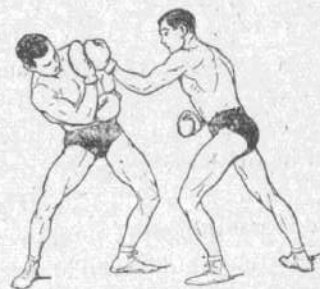


Fig. 155. — Manera de pegar y manera de parar un golpe, en trabajo a dos.

VII. — EJERCICIOS DE DEFENSA

Primera serie. — Pugilato.

En trabajo individual, dar golpes de puño o de pie sobre sacos llenos de algodón, de serrín, de virutas, o sobre pelotas especiales (fig. 152).

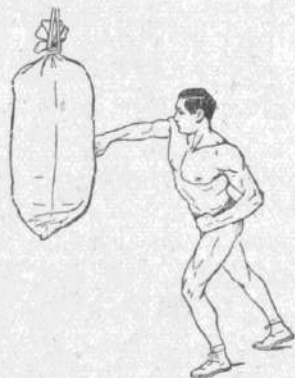


Fig. 152. — Manera de aprender a dar golpes de puño en trabajo individual.

En trabajo a dos, uno de los pugilistas está en guardia ofensiva y el otro en guardia defensiva.

Guardia ofensiva (fig. 153). — Pie derecho tras el izquierdo, piernas ligeramente plegadas, antebrazo derecho apoyado sobre el hueco del estómago, brazo izquierdo hacia adelante y semiplegado, puño izquierdo más bajo que el hombro, pie derecho atravesado, o en la misma dirección del izquierdo.

Guardia defensiva (fig. 154). — Mano derecha delante de la cara y un poco a la izquierda, la palma abierta y vertical, dedos alargados y juntos, codo derecho bajo; antebrazo izquierdo a través

del hueco del estómago, la cabeza y el tronco ligeramente inclinados a la derecha.

En guardia ofensiva, cerrar los puños, el pulgar

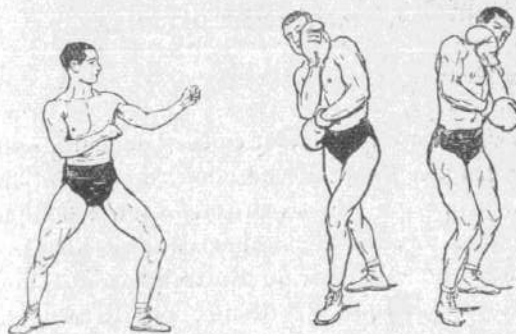


Fig. 153. — Guardia ofensiva a la derecha.

Fig. 154. — Guardia defensiva a la derecha y a la izquierda.

atravesado sobre los otros dedos. Evitar el doblar la muñeca sobre el antebrazo. Dar los golpes con los huesos metacarpianos, del nacimiento de los dedos, en la primera juntura.

En trabajo a dos, estando el adversario en guardia defensiva, golpearle fuertemente a la altura del rostro en la palma de su mano derecha, o a la altura del pecho,

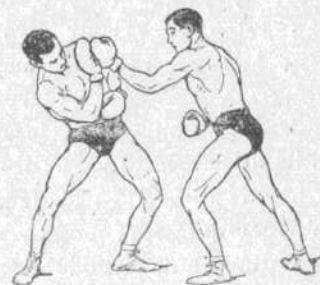


Fig. 155. — Manera de pegar y manera de parar un golpe, en trabajo a dos.

sobre su antebrazo izquierdo. Con los puños desnudos, no hay que golpearle sino a la altura del rostro, en la palma de su mano. En el momento de recibir el golpe, el boxeador en guardia defensiva hace una oposición con la mano y el brazo, y esquiva la cabeza hacia atrás o a un lado, cuando haya necesidad (fig. 155).

Las guardias que preceden se llaman : guardias a la derecha.

Las a la izquierda se toman según los mismos principios. Todos los golpes descritos aquí se ejecutan en cualquiera de las dos guardias.

Los cambios de guardia se ejecutan ya para adelante, llevando el pie trasero delante del otro; o para atrás, llevando el delantero tras el contrario, cambiando al mismo tiempo la guardia de los brazos.

Los golpes de puño, o de pie se ejecutan :

- 1º Inmóvil, es decir : sin desplazar los pies;
- 2º Doblando la pierna delantera sin mover la otra;
- 3º Avanzando, es decir : llevando el pie trasero al lugar del delantero;
- 4º Reculando, es decir : llevando el delantero al lugar del otro;
- 5º Marchando hacia adelante o hacia atrás cambiando la guardia a cada paso.

1. — Golpes de puño.

En los golpes directos, el puño se dirige contra el adversario en línea recta, de lejos o de cerca,

horizontalmente, de abajo para arriba, de arriba para abajo u oblicuamente.

En los golpes de lado, el puño se dirige describiendo un círculo fuera del cuerpo, y en un plano casi horizontal. Estos golpes se dan de lejos, el brazo casi alargado, pero jamás tendido, o de cerca el brazo recogido.

Ejercitarse en golpear alejándose y aproximándose al adversario, el puño volteado de todas maneras : palma de la mano para arriba, para abajo, a la derecha o a la izquierda.

1º Directo del brazo trasero (fig. 156).

Estando en guardia ofensiva de la derecha :

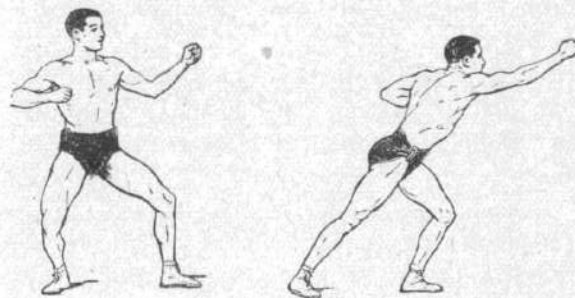


Fig. 156. — Directo del brazo trasero.

lanzar el puño derecho hacia adelante en línea recta. Ejecutar una vigorosa torsión del tronco de derecha a izquierda, de modo a adelantar el hombro derecho del izquierdo; girar sobre la punta de los pies, colocando el puño izquierdo a la altura

de la tetilla correspondiente. Echar todo el peso del cuerpo hacia adelante, tendiendo la pierna derecha y doblando la contraria.

Al tirar el golpe, el puño derecho se encuentra en su posición habitual de guardia, en el hueco del estómago. Golpear directamente partiendo de esa posición, sin echar el brazo para atrás.

Debe ejercitarse en golpear en línea recta de lejos y de cerca, en todas direcciones: horizontalmente, de abajo para arriba, de arriba para abajo, oblicuamente.

2º Directo del brazo delantero (fig. 157).

Estando en guardia ofensiva a la derecha:

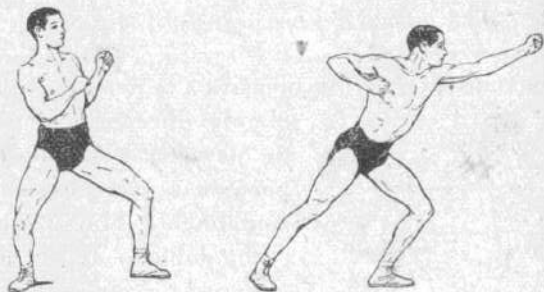


Fig. 157. — Directo del brazo delantero.

lanzar el puño izquierdo hacia adelante en línea recta. Ejecutar una vigorosa torsión de tronco, de izquierda a derecha, girando sobre la punta de los pies y llevando el puño derecho para atrás. Echar todo el peso del cuerpo hacia adelante, extendiendo

la pierna derecha hacia atrás y doblando la izquierda.

Al tirar el golpe el puño se encuentra en su posición natural de guardia. Hay que partir de esa posición, sin echarlo para atrás. Debe ejercitarse en golpear en las formas ya indicadas en el golpe precedente.

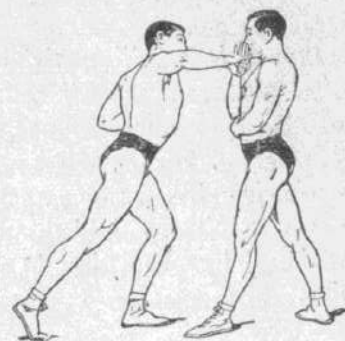


Fig. 158. — Golpe lateral del brazo trasero.

3º Golpe lateral del brazo trasero (fig. 158).

Estando en guardia ofensiva a la derecha: par el golpe directo curvando de derecha a izquierda, poco más o menos horizontalmente, el brazo derecho doblado. Hacer una vigorosa torsión del cuerpo girando sobre la punta de los dos pies. El adversario en guardia defensiva, voltea la palma de su mano a la izquierda, para recibir el golpe

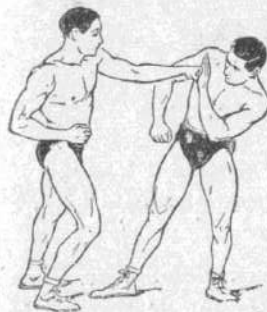


Fig. 159. — Golpe de lado del brazo delantero.

a la altura de la cara.

4º Golpe lateral del brazo delantero (fig. 159).

Uno de los pugilistas debe colocarse en guardia a la izquierda para recibir el golpe.

Estando en guardia ofensiva a la derecha : tirar el golpe con el puño izquierdo curvando de izquierda a derecha, poco más o menos horizontalmente, el brazo doblado. Hacer una vigorosa torsión del cuerpo girando sobre la punta de los pies.

2. — Golpes de pie.

1º De punta (fig. 160, 161).

Estando en guardia ofensiva a la derecha :

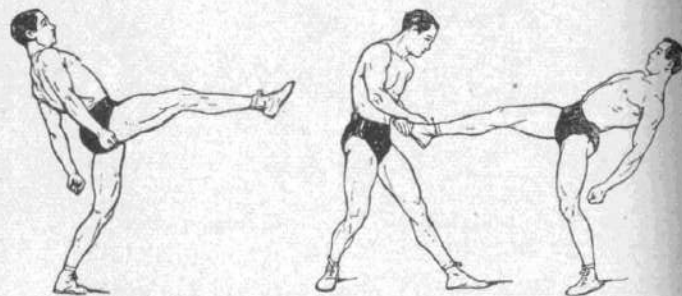


Fig. 160. — Golpe de pie de punta en trabajo individual.

Fig. 161. — Golpe de pie de punta en trabajo a dos.

lanzar el pie derecho hacia adelante, inclinando el cuerpo para atrás y doblando la pierna de apoyo. Dejar caer los brazos para mantener el equilibrio.

En trabajo individual, elevar el pie lo más posible (fig. 160).

En trabajo a dos, el pugilista en guardia defensiva coloca las dos manos juntas, las palmas para abajo, a la altura de la cintura o del pecho. El adversario pega con el empeine del pie en la palma de las manos. En el momento de recibir el golpe, el defendido debe hacer oposición de arriba para abajo (fig. 161).

2º Golpe de pie bajo (fig. 162, 163).

Estando en guardia ofensiva a la derecha; enviar la pierna derecha tendida hacia adelante,

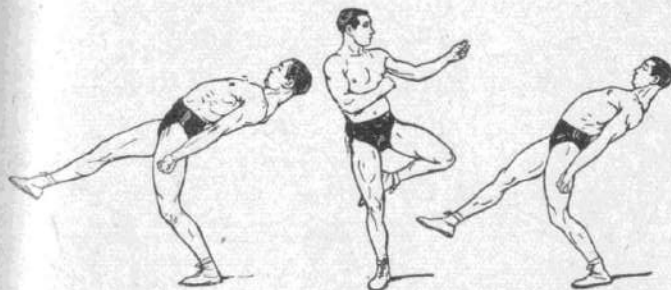


Fig. 162. — Golpe de pie bajo en trabajo individual.

Fig. 163. — Golpe de pie bajo en trabajo a dos.

el pie en extensión, la punta dirigida a la derecha. Inclinar el tronco hacia atrás en la prolongación de la pierna derecha y doblar la pierna izquierda. Dejar caer los brazos para mantener el equilibrio.

En trabajo individual, lanzar el pie lo más lejos posible hacia adelante (fig. 162).

En trabajo a dos el pugilista en guardia defensiva para el golpe levantando la pierna delantera

(fig. 163), o bien recibe el golpe en la palma de las manos bajadas hasta la altura de las rodillas como para el golpe de punta. Su adversario le golpea con el borde interno del pie.

3º Golpe de flanco (fig. 164, 165).

Estando en guardia ofensiva a la derecha: dar frente a la izquierda girando sobre el talón izquierdo y la punta del pie derecho, las piernas tendidas, los brazos en la posición de la guardia

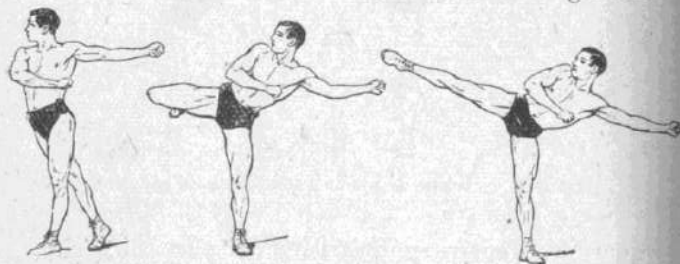


Fig. 164. — Golpe de pie de flanco en trabajo individual.

y siguiendo el movimiento del cuerpo, la cara viendo al adversario.

Elevar la pierna derecha doblada hacia adelante, el muslo en dirección del adversario, el pie a la altura de la rodilla, la punta alargada y el talón junto al muslo. Extender vigorosamente la pierna en la prolongación del muslo, sin mover éste, la punta del pie dirigida a la altura del pecho o el rostro, los ojos siguiendo el movimiento del pie. Conservar la pierna izquierda tendida, los brazos

en guardia, e inclinar ligeramente el cuerpo a la izquierda.

Volver a la guardia, ya hacia adelante o hacia atrás.

En trabajo individual tratar de lanzar el pie lo más alto posible (fig. 164).

En trabajo a dos, estando el adversario en

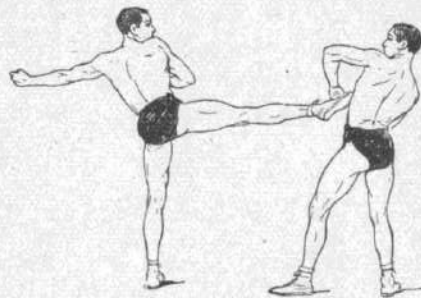


Fig. 165. — Golpe de pie de flanco en trabajo a dos.

guardia defensiva, golpearle con la parte de arriba del pie en la palma de su mano derecha o izquierda que él apartará del cuerpo suficientemente. En el momento de recibir el golpe, lo para empujando la pierna lateralmente (fig. 165).

4º Encogiendo la pierna trasera (fig. 166, 167, 168).

Estando en guardia ofensiva a la derecha: dar frente a la izquierda de la misma manera que para el golpe de pie de flanco. Elevar la pierna derecha doblada, el muslo lo más cerca posible del

abdomen, la punta del pie contraída, es decir doblada sobre la tibia, el talón lo más cerca posible del muslo.

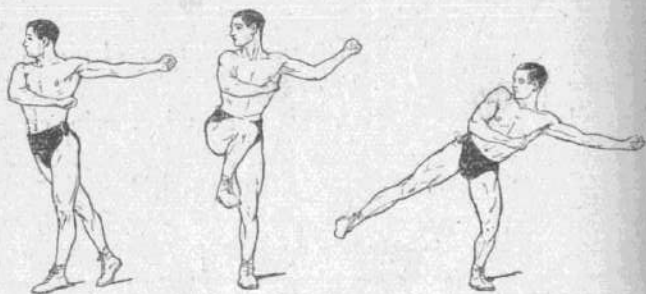


Fig. 166. — Golpe de pie bajo encogiendo la pierna trasera en trabajo individual.

Extender vigorosamente la pierna derecha. Hacer la extensión rápida y enérgica del muslo y

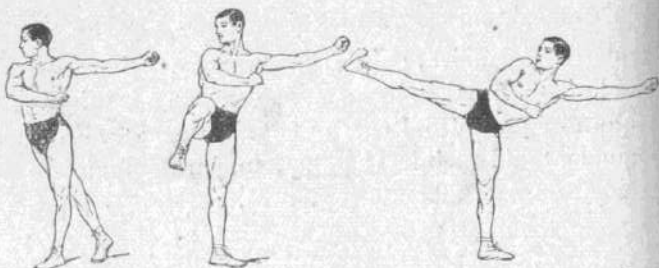


Fig. 167. — Golpe de pie, encogiendo la pierna trasera, a la altura del pecho en trabajo individual.

de la pierna, la punta del pie contraída, doblando ligeramente la pierna de apoyo.

Volver a la guardia para atrás o para adelante, indiferentemente.

En trabajo individual lanzar el pie a todas las alturas (fig. 166 y 167).

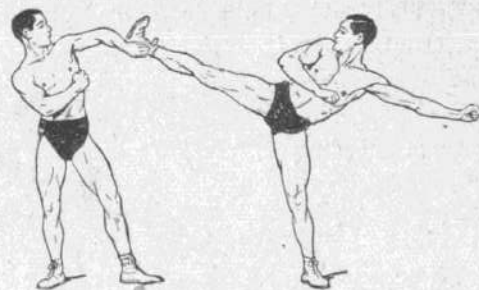


Fig. 168. — Golpe de pie, encogiendo la pierna trasera, en trabajo a dos.

En trabajo a dos, el adversario para, separando la pierna con la palma de su mano (fig. 168), o bien recibe el golpe en la palma de sus dos manos que debe separar del cuerpo lo suficiente.

Golpear con la planta o el borde externo del pie.

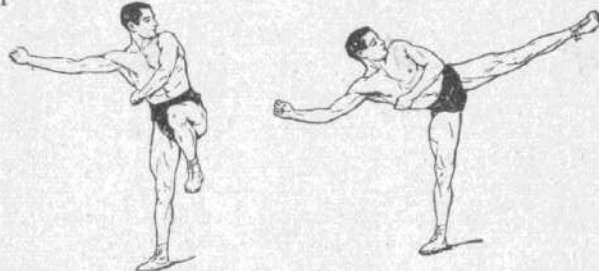


Fig. 169. — Golpe de pie encogiendo la pierna delantera.

5º Encogiendo la pierna delantera (fig. 169).

Estando en guardia ofensiva a la derecha :

levantar la pierna izquierda doblada, el muslo lo más cerca posible del abdomen, la punta del pie contraída, el talón lo más cerca posible del muslo. Cambiar al mismo tiempo la guardia de los brazos.

Tirar el golpe lo mismo que el precedente volviendo a la guardia para atrás o para adelante.

3. — Asalto metódico.

El conocimiento de los golpes descritos y sus paradas bastan para sostener un asalto, ya con las manos, ya con pies y manos.

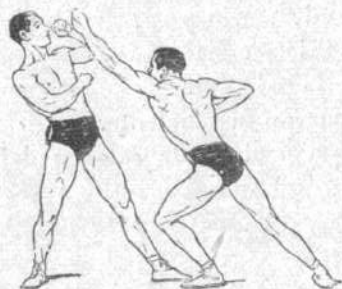


Fig. 170. — Manera de parar un golpe de puño haciendo oposición con el antebrazo.

Hay que distinguir el asalto ordinario y el combate.

El asalto ordinario es un ejercicio en que los adversarios se atacan y golpean, no para decidir cuál es el más fuerte, sino sólo para aprender

a golpear, a parar y a responder convenientemente. Ellos mismos arreglan sus reglas preliminares.

El combate es un concurso en que los adversarios ponen todo en obra para hacer valer sus aptitudes y probar su superioridad.

El asalto forma parte de este programa y reem-

plaza el trabajo ordinario de golpes y paradas para los ya prácticos.

El combate tiene lugar en sesión especial; está sujeto a convenciones particulares. Durante el asalto, las paradas se ejecutan como sigue :

Paradas de mano :

Bloqueando con la palma de la mano los golpes dirigidos a la cara (fig. 155);

Bloqueando con el antebrazo, o el brazo los golpes dirigidos al pecho;

Haciendo una oposición a la derecha, a la izquierda, de arriba para

abajo o al contrario, con el antebrazo (fig. 170);

Esquivando la cabeza o el cuerpo para atrás o lateralmente (fig. 171).

Paradas de pie :

Empujando la pierna del adversario con la palma de la mano, de arriba para abajo o lateralmente;

Esquivando el cuerpo para atrás o lateralmente;

Levantando o retirando la pierna amagada por el adversario;

El golpe de pie, de punta, se prohíbe por lo general en los asaltos.

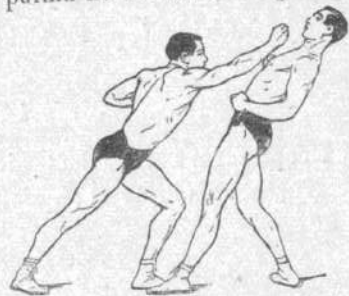


Fig. 171. — Manera de parar un golpe esquivando la cabeza y el cuerpo.

levantar la pierna izquierda doblada, el muslo lo más cerca posible del abdomen, la punta del pie contraída, el talón lo más cerca posible del muslo. Cambiar al mismo tiempo la guardia de los brazos.

Tirar el golpe lo mismo que el precedente volviendo a la guardia para atrás o para adelante.

3. — Asalto metódico.

El conocimiento de los golpes descritos y sus paradas bastan para sostener un asalto, ya con las manos, ya con pies y manos.

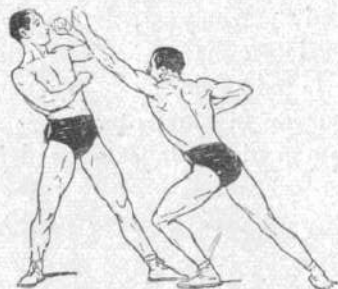


Fig. 170. — Manera de parar un golpe de puño haciendo oposición con el antebrazo.

Hay que distinguir el asalto ordinario y el combate.

El asalto ordinario es un ejercicio en que los adversarios se atacan y golpean, no para decidir cuál es el más fuerte, sino sólo para aprender

a golpear, a parar y a responder convenientemente. Ellos mismos arreglan sus reglas preliminares.

El combate es un concurso en que los adversarios ponen todo en obra para hacer valer sus aptitudes y probar su superioridad.

El asalto forma parte de este programa y reem-

plaza el trabajo ordinario de golpes y paradas para los ya prácticos.

El combate tiene lugar en sesión especial; está sujeto a convenciones particulares. Durante el asalto, las paradas se ejecutan como sigue :

Paradas de mano :

Bloqueando con la palma de la mano los golpes dirigidos a la cara (fig. 155);

Bloqueando con el antebrazo, o el brazo los golpes dirigidos al pecho;

Haciendo una oposición a la derecha, a la izquierda, de arriba para

abajo o al contrario, con el antebrazo (fig. 170);

Esquivando la cabeza o el cuerpo para atrás o lateralmente (fig. 171).

Paradas de pie :

Empujando la pierna del adversario con la palma de la mano, de arriba para abajo o lateralmente;

Esquivando el cuerpo para atrás o lateralmente;

Levantando o retirando la pierna amagada por el adversario;

El golpe de pie, de punta, se prohíbe por lo general en los asaltos.

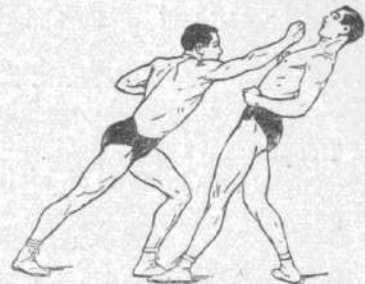


Fig. 171. — Manera de parar un golpe esquivando la cabeza y el cuerpo.

*Segunda serie. — Lucha.***1. — Movimientos o luchas elementales de tracción y de repulsión.**

Ejecutar todos los esfuerzos posibles de tracción y de repulsión en todas direcciones, ya en trabajo individual, ya en trabajo colectivo.

1º En trabajo individual.

Desplazar un saco lastrado con arena, tierra, serrín, o un objeto cualquiera, empleando todas

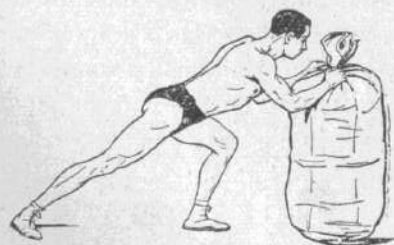


Fig. 172. — Movimientos elementales de tracción y de repulsión, desplazando en todas direcciones un saco lastrado.

las maneras posibles, con las dos manos, o con una (fig. 172):

Tirar reculando;

Tirar lateralmente;

Estirarlo con una cuerda:

avanzando (la cuerda por encima del hombro), reculando, marchando lateralmente;

Empujarlo rodándolo;

Empujarlo haciéndolo bascular para un lado y otro;

Empujarlo con ayuda de un bastón;

Hacerlo girar en el mismo sitio.

De modo general, ejecutar ejercicios que necesiten diversos esfuerzos musculares; pues todos son útiles para la defensa. Ciertos trabajos manuales son excelentes desde este punto de vista, en particular: cavar, cargar con pala, etc.; aserrar, partir leña, etc.

Los extensores elásticos pueden servir para suplir artificialmente una parte de los esfuerzos de tracción y repulsión.

2º En trabajo a dos y en trabajo colectivo.

En el trabajo a dos y en el trabajo colectivo, los adversarios ejecutan dos clases de luchas: luchas « metódicas », u ejercicios regulares, durante las cuales miden sus esfuerzos de modo a desplazarse los unos a los otros en un sentido determinado; luchas « reales », en las que buscan a desplazarse en todos sentidos y a triunfar unos de otros.

En el trabajo a dos, los adversarios deben escogerse de peso poco más o menos igual.

Primera manera.
— Lucha de tracción a dos, de cara y a dos manos (fig. 173).

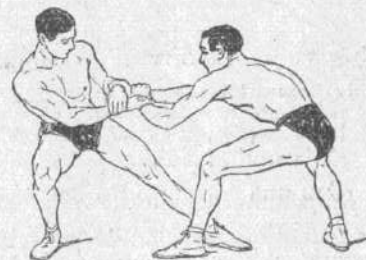


Fig. 173. — Lucha de tracción de frente y a dos manos, cogiéndose de las muñecas.

Los dos adversarios se colocan frente a frente, doblándose para adelante, la

pierna delantera doblada y la trasera tendida.

Luchan : Cogiéndose de las muñecas ;

Enlazando las falanges de los dedos ;

Cruzando los brazos y cogiendo con una mano la muñeca del brazo opuesto ;

Con una cuerda o un bastón tenido con las dos manos ;

Con una cuerda o un bastón en cada una mano.

Segunda manera. — *Lucha de tracción a dos, lateralmente, con una sola mano* (fig. 174).

Los dos adversarios dan frente a la misma

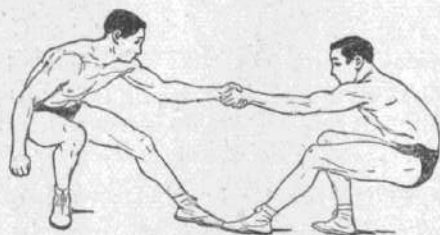


Fig. 174. — Lucha de tracción a dos lateralmente, con una sola mano.

dirección o a direcciones opuestas, inclinándose lateralmente. Luchan con una sola mano :

Cogiéndose del puño ;

Enlazando las falanges de los dedos ;

Con una cuerda o un bastón tenido en la mano.

Tercera manera. — *Lucha de tracción a dos, de espaldas, con las dos manos* (fig. 175).

Los adversarios se colocan de espaldas, y se echan un poco para adelante, la pierna delantera doblada y la otra tendida. Tiran en sentido inverso :

Cogiéndose por las falanges de los dedos ;

Con una cuerda pasando por encima del hombro ;

Con una cuerda o un bastón en cada mano.

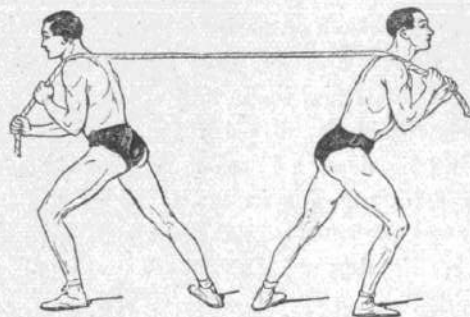


Fig. 175. — Lucha de tracción, de espaldas, con una cuerda pasando por encima del hombro.

Cuarta manera. — *Lucha de repulsión a dos, de frente y a dos manos* (fig. 176).

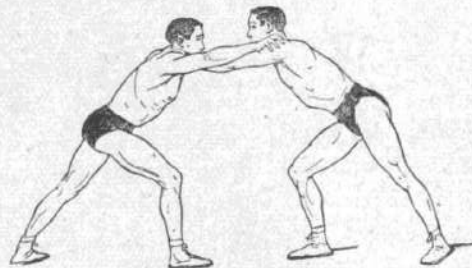


Fig. 176. — Lucha de repulsión de frente y a dos manos.

Los adversarios se empujan :

Colocando las manos en los hombros, echándose

para adelante, la pierna delantera doblada y la otra tendida;

Cogiéndose de los puños y conservando los brazos tendidos y horizontales;

Cruzando sus dedos y conservando los brazos tendidos;

Por medio de una barra muy sólida colocándose en las extremidades de ella;

Por medio de una barra muy sólida, sostenida transversalmente, los brazos tendidos y horizontales;

Por medio de un arbotante que colocan sobre el hombro.

Quinta manera. — *Lucha de repulsión a dos lateralmente y con una mano* (fig. 177).

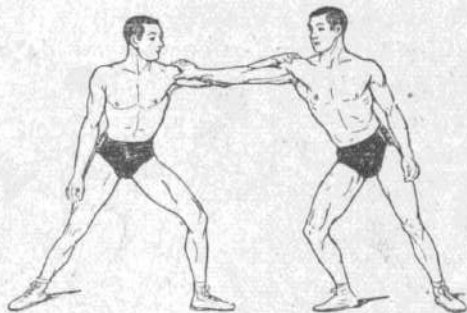


Fig. 177. — Lucha de repulsión a dos lateralmente, y con una mano.

Los adversarios dan frente a la misma dirección o a direcciones opuestas, inclinándose lateralmente. Luchan cogiéndose el brazo cerca de la espalda.

O bien cruzan los brazos sobre el pecho y se empujan espalda contra espalda.

Sexta manera (fig. 178). — *Lucha de repulsión a dos, colocándose espalda contra espalda.*

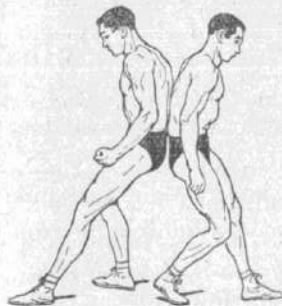


Fig. 178. — Lucha de repulsión colocándose espalda contra espalda.

Los adversarios se colocan espalda contra espalda, los brazos colgantes o enlazados uno con otro. Luchan empujándose.

Séptima manera. — *Lucha de tracción y de repulsión a dos con una*

mano o con las dos manos (fig. 179).

Uno de los adversarios coge con las dos o con una sola mano, cualquier objeto, como una bala, una piedra, un bastón corto, etc. Su antagonista lucha

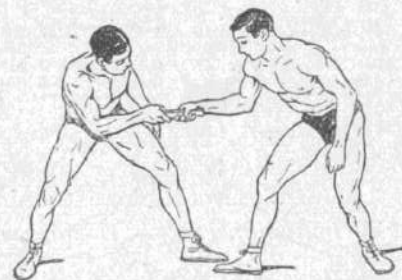


Fig. 179. — Lucha de tracción y de repulsión con una mano, con un bastón corto.

por obligarle a soltar la presa, cogiéndole los puños, o el objeto, y ejecutando movimientos de tracción, de repulsión o de torsión de muñecas. No se deben coger

o torcer los dedos, pero puede tratarse de abrir la mano, siempre que los dedos queden juntos.

Los adversarios luchan una mano contra una, o dos contra dos, según esté sujeto el objeto con una o con dos manos.

Octava manera. — *Gran lucha colectiva de tracción (o lucha con una cuerda).*

Los adversarios se reparten en dos grupos de peso poco más o menos igual. Luchan por medio de una cuerda o una barra :

Dándose frente, los pies separados lateralmente, las dos manos casi juntas, los brazos alargados;

Dando frente a derecha o a izquierda, inclinándose lateralmente, las dos manos separadas, un brazo completamente alargado y el otro doblado.

Novena manera. — *Gran lucha colectiva de repulsión.*

Los adversarios se reparten en dos grupos de peso parecido. Se empujan por medio de una barra :

Colocándose en dos hileras frente por frente, la barra en medio ;

Agrupándose en las dos extremidades de la barra.

Décima manera. — Desplazar pesos grandes en trabajo colectivo, tirando o empujando.

2. — Cogidas y golpes de lucha en trabajo a dos.

1º *Cogidas y paradas de lucha con la mano abierta.*

Posición de la guardia (fig. 180). — Pies separados de adelante para atrás, pierna delantera

doblada, trasera tendida, tronco ligeramente inclinado hacia adelante, antebrazos horizontales, codos pegados al cuerpo, manos abiertas, dedos reunidos y juntos.

En todas las cogidas conservar los dedos juntos.

Posición de la parada final, llamada puente (fig. 181). — Cuerpo reposando sobre la parte alta de la cabeza y sobre la planta de los pies, la espalda de cara al suelo y levantada, las

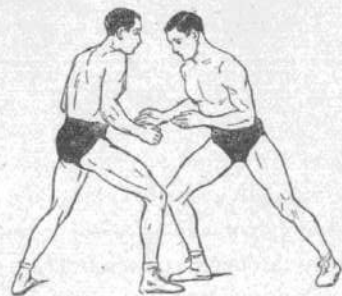


Fig. 180. — Posición de la guardia.

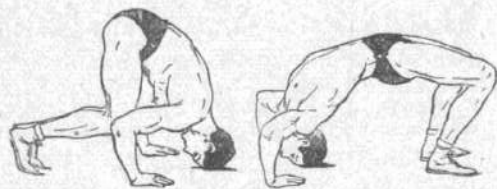


Fig. 181. — Posición de parada final llamada « puente ».

pantorrillas verticales y las manos planas apoyadas en el suelo a cada lado de la cabeza.

Para tomar esta posición : acostarse de espalda, después levantar el tronco y la pelvis; o bien ponerse en cuclillas, colocar las manos planas, dar vuelta a las piernas y caer en « puente », cuidando

de bien ahuecar los riñones y doblar las piernas antes de la caída.

Primera cogida. — *Vuelta de cadera en la cabeza* (fig. 182, 183).

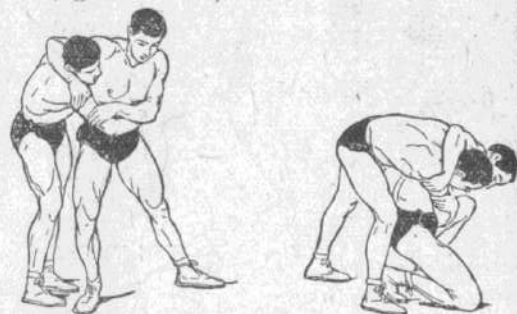


Fig. 182. — Vuelta de cadera en la cabeza.

Cogida (fig. 182) : Rodear el cuello del adversario y cogerle con la mano izquierda, el brazo izquierdo encima del codo. Hacer una torsión del cuerpo a la izquierda, y arrodillarse, llevando al adversario consigo, sobre la espalda (fig. 182).

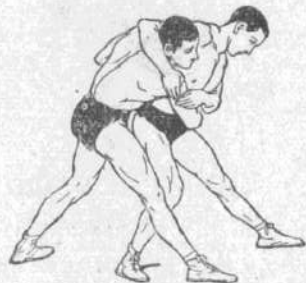


Fig. 183. — Parada de la vuelta de cadera en la cabeza.

Parada : Resistir inclinándose para adelante y empujando al adversario con el brazo libre (fig. 183).

Segunda cogida. — *Vuelta de cadera en la cintura* (fig. 184, 185).

Cogida : Como la anterior, pero en lugar del cuello, rodear la cintura del adversario con el brazo derecho (fig. 184).

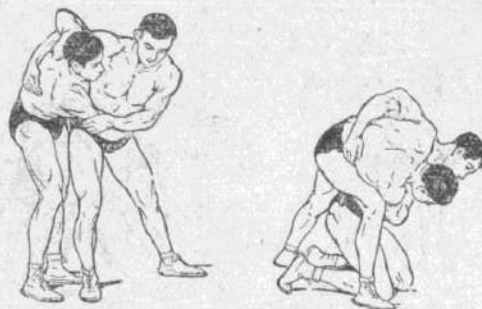


Fig. 184. — Vuelta de cadera en la cintura.

Parada : Como para la anterior (fig. 185).

Tercera cogida. — *Brazo arrollado* (fig. 186, 187).

Cogida : Coger con la mano derecha encima del codo del brazo izquierdo del adversario, dar media vuelta a la derecha pasando el brazo izquierdo encima del izquierdo del adversario, cogiéndoselo al mismo tiempo con la mano izquierda a modo de tocar la derecha y manteniéndalo sólidamente bajo la axila. Hacer una torsión a la derecha, arrodillarse y voltear al adversario sobre la espalda sin soltar la presa de las manos (fig. 186).

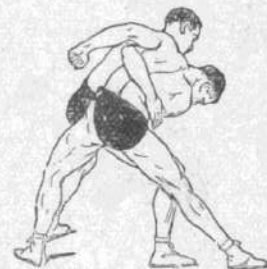


Fig. 185. — Parada de vuelta de cadera en la cintura.

Parada : Inclinar-se hacia adelante y empujar al adversario con el brazo libre (fig. 187).

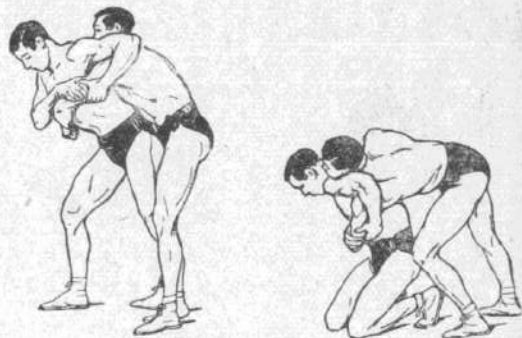


Fig. 186. — Brazo arrollado.

Cuarta cogida. — *Vuelta de brazo* (fig. 188, 189).

Cogida : Coger con la mano derecha al adversario por el brazo izquierdo encima del codo. Dar media vuelta a la derecha pasando el hombro izquierdo bajo el mismo brazo del adversario, y cogerle dicho brazo con la mano izquierda libre. Arrodillarse y echar por tierra al adversario como en la precedente cogida.

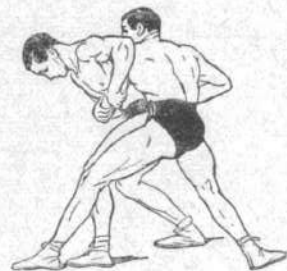


Fig. 187. — Parada del brazo arrollado.

Parada : La misma que la anterior (fig. 189).

Quinta cogida. — *Por delante de la cintura* (fig. 190, 191).

Cogida : Rodear al adversario por el talle.

Levantarlo en vilo. Balancearlo de izquierda a

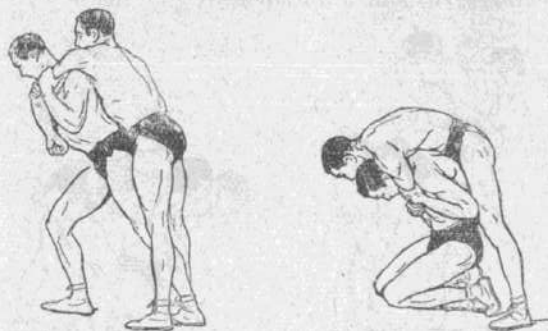


Fig. 188. — Vuelta de brazo.

derecha. Colocar la rodilla izquierda en tierra y voltear al adversario sobre el muslo derecho. Zafar la pierna y acostarle en el suelo (fig. 190, 191).

Parada : Colocar el antebrazo atravesado bajo la barba del adversario, cogerse de la propia muñeca y empujar al contrario (fig. 192).

Sexta cogida. — *Por un lado de la cintura.*

Cogida : Rodear el talle del adversario por un lado, cogiéndole el brazo. Ejecutar el resto de los movimientos como los de la cogida anterior.

Parada : La misma que la precedente.



Fig. 189. — Parada de la vuelta de brazo.

Séptima cogida. — Por un lado de la cintura al revés (fig. 193).

Cogida : Estando del lado izquierdo del adver-

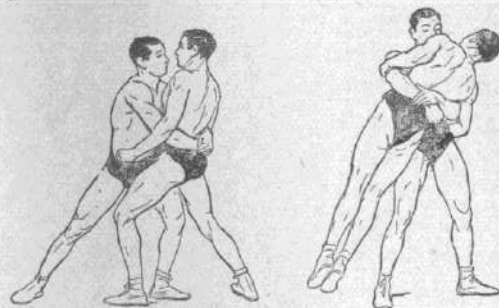


Fig. 190. — Por delante de la cintura : primera parte de la cogida.

sario, ceñirle la cintura al revés, pasando el brazo derecho por el lado izquierdo, y viceversa. Ejecutar los otros movimientos como los de la cogida anterior.



Fig. 191. — Cintura por delante : segunda parte.

Parada : La misma que la por delante de la cintura.

Octava cogida. — Cintura por detrás (fig. 194, 195, 196, y 197).

Cogida : Coger al contrario por el talle y levan-

tarlo en vilo. Aplicar la mano derecha sobre la nuca del adversario pasando el brazo derecho por debajo de su axila derecha. Balancearlo de izquierda a derecha; poner en tierra la rodilla izquierda y voltearlo sobre el muslo derecho. Sacar éste y extenderle de espaldas al suelo.

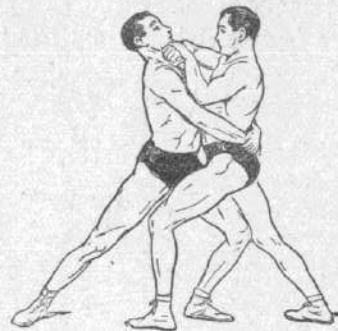


Fig. 192. — Parada de la cintura por delante.

Primera parada :

Echarse lo más posible para adelante y empujar

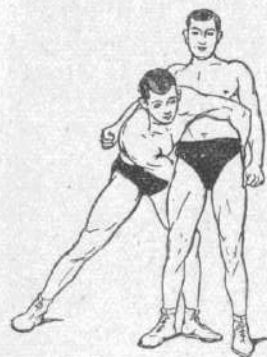
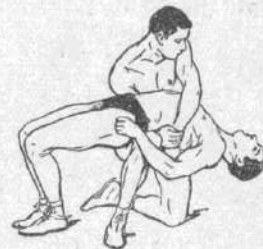


Fig. 193. — Por un lado de la cintura al revés.

al adversario para atrás cogiéndole los brazos por encima de los codos (fig. 196).

Segunda parada : Coger las muñecas del contrario y empujarlas para abajo.



Tercera parada: Estando ya en vilo, combar los riñones, echar la cabeza hacia atrás y aprisionar los brazos del adversario (fig. 197).

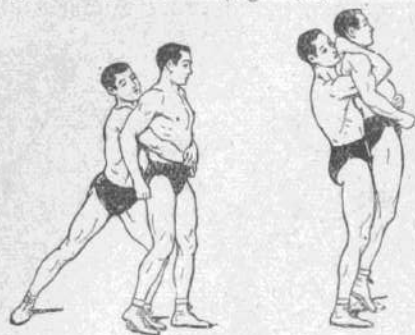


Fig. 194. — Cintura por detrás : Primera parte.

Novena cogida. — Cintura al revés (fig. 198, 199, 200 y 201).

Cogida: Teniendo el adversario el tronco doblado hacia adelante, ceñirle, por los riñones.



Fig. 195. — Cintura por detrás : segunda parte.

Levantarlo en vilo y voltearlo echándose en el hombro, o mantenerlo solamente con la cabeza para abajo si es muy pesado. Poner en tierra la rodilla izquierda y colocar al contrario sobre el muslo derecho. Zafar la pierna y extenderlo de

espaldas en el suelo. O bien poner en tierra las dos rodillas y deslizar al contrincante hasta el suelo inclinándose para adelante.

Primera parada: Coger las muñecas del adver-

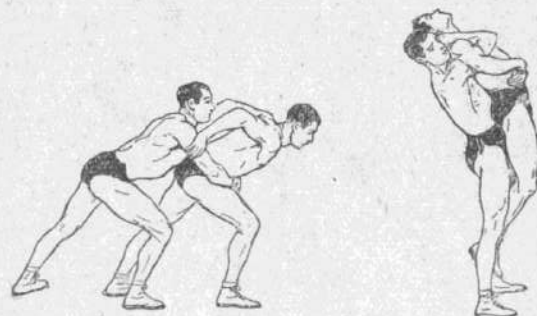


Fig. 196. — Primera parada de la cintura por detrás.

Fig. 197. — Tercera parada de la cintura por detrás.

sario y apretar fuertemente sus brazos con las axilas. Darle la vuelta completa por encima de la

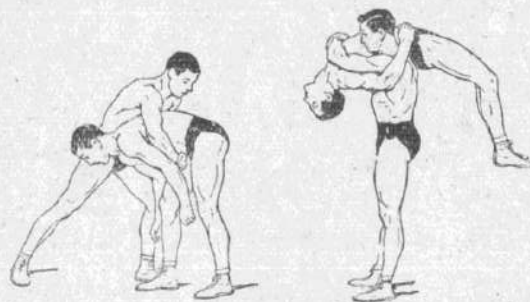


Fig. 198. — Cintura al revés : Primera parte.

cabeza y tenderlo de espaldas en el suelo, con sólo sentarse. Ejecutar la última parte muy lenta-

mente con objeto de no aplastar la cabeza del contrario (fig. 200).

Segunda parada : Coger con la mano izquierda el puño derecho y con el brazo derecho apretar

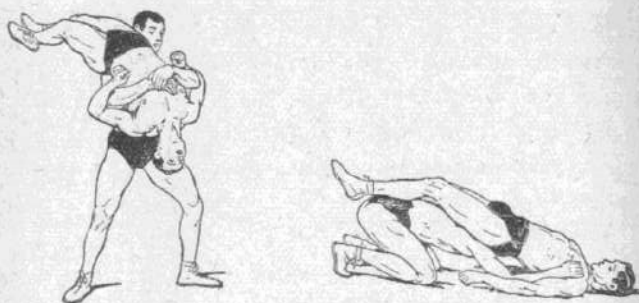


Fig. 199. — Cintura al revés: segunda parte.

fuertemente su brazo izquierdo bajo la axila. Sentarse volteándose a la derecha (fig. 201).

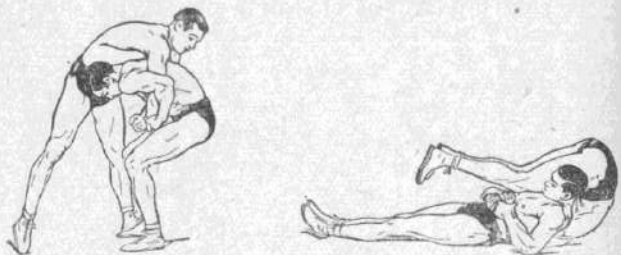


Fig. 200. — Primera parada de la cintura al revés.

Décima cogida. — *Vuelta de cabeza* (fig. 202, 203, 204 y 205).

Cogida : Dar media vuelta en frente del adversario, tocando su pecho con la espalda, y rodeán-

dole la nuca con las dos manos. Arrodillarse, bajar lo alto del cuerpo hacia adelante y dar vuelta al adversario por encima de la cabeza. Ejecutar esto último lentamente (fig. 202).

Primera parada : Echarse para adelante lo más posible, poniendo rodilla en tierra cuando fuere preciso, y con una de las manos libres empujar al adversario (fig. 203).

Segunda parada : Caer en puente (fig. 204). En este último caso, el luchador que ejecuta la vuelta de cabeza puede a su vez ponerse en puente sobre su adversario para dominarlo (fig. 205).



Fig. 201. — Segunda parada de la cintura al revés.

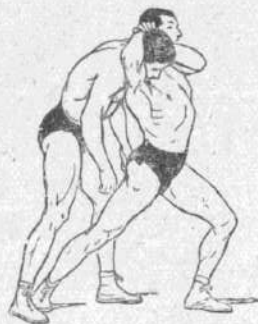


Fig. 202. — Vuelta de cabeza.

Undécima cogida. — *Vuelta de espalda* (fig. 206).

Cogida : Teniendo el adversario el tronco inclinado hacia adelante, cogerle el brazo izquierdo

con la mano derecha encima del codo y apoyar el brazo izquierdo bajo la axila derecha del contrario.



Fig. 203. — Primera parada de vuelta de cabeza.



Fig. 204. — Segunda parada de vuelta de cabeza.

Tirar bruscamente del brazo izquierdo del contrario, para abajo y para sí, haciendo palanca con el brazo izquierdo al mismo tiempo. Cargar todo el peso del cuerpo y obligarlo a arrodillarse, primero, y después, voltearlo a la derecha y tenderlo de espaldas.



Fig. 205. — La parada de la vuelta de cabeza y el doble puente.

Primera parada: Contestar con cualquier vuelta de cadera.

Segunda parada: Dejarse caer sobre el vientre. (fig. 207).

Duodécima cogida: Lucha en tierra. — Las cogidas que acaban de ser descritas pueden ser utilizadas ya completa o ya parcialmente en un adversario caído en tierra en posición diversa que las dos espaldas contra el suelo.

La *posición de defensa* del luchador en tierra es la siguiente (fig. 207) : las dos rodillas en tierra, el tronco horizontal, el cuerpo reposando sobre



Fig. 206. — Vuelta de espalda.

las manos y las rodillas, los brazos verticales y las manos abiertas lo ancho de la espalda.

Para evitar o parar una cogida, el luchador se deja caer sobre el vientre abriendo los brazos.



Fig. 207. — Posición de defensa y parada del luchador caído.

A más de las cogidas mencionadas, ejecutar las que siguen :

Primera manera. — *Vuelta de cadera enrollada* (fig. 208).

Estando el adversario en tierra en posición de defensa, colocarse a su lado izquierdo dando frente a la misma dirección. Ceñirle la cintura con el

brazo derecho y coger su brazo izquierdo con esta mano, encima del codo.

Levantarlo ligeramente, y voltearlo a la izquierda, empujando fuertemente su brazo izquierdo. Para

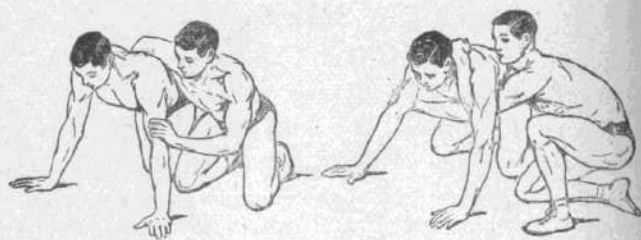


Fig. 208. — Vuelta de cadera enrollada.

Fig. 209. — Vuelta de cuello.

evitar ser enrollado, el que ataca debe colocar su brazo izquierdo en tierra y lo más a la izquierda posible.

Para parar, el atacado debe procurar zafar el brazo derecho de su contrario, o arrastrar bajo él a este último.



Fig. 210. — Juntura de brazos.

Segunda manera. — Vuelta de cuello (fig. 209).

Estando el contrario a la defensiva, ceñirle la cintura con la mano

derecha. Pasar el brazo izquierdo bajo su axila y colocar la mano en la nuca.

Levantarlo ligeramente con el brazo derecho y

hacer palanca con el brazo izquierdo para voltearlo a la derecha.

Para parar, dejarse caer sobre el vientre, abriendo los brazos.

Tercera manera. — *Juntura de brazos* (fig. 210).

Estando el adversario a la defensiva, colocarse a su izquierda dando frente a la misma dirección. Pasar el brazo derecho bajo su axila izquierda y cogerle el brazo derecho encima del codo, Cogerle también el brazo izquierdo con la mano izquierda, también encima del codo, y tirar de los dos brazos hacia sí volteando al contrario sobre la derecha.

Para parar, obligar al adversario a soltar su mano derecha, o echarse en tierra sobre el vientre.

2º Golpes simples de la lucha libre elemental.

La lucha libre elemental (o lucha bretona) se compone de golpes de lucha a mano abierta, añadiendo o combinando cogidas de manos en los vestidos, pasadas de pie, pasadas de pierna y zancadillas.

El trabajo de las piernas tiene por objeto arrojar al adversario a tierra de un solo golpe, o utilizar la masa del cuerpo para desequilibrarlo y voltearlo más fácilmente.

Tener cuidado de efectuar las pasadas o zancadillas sobre la pierna en que repose el peso del cuerpo. Balancear al adversario de un lado para

otro, para asegurarse, en caso necesario, cual pierna es la que sostiene.



Fig. 211. — Cogida de manos en los vestidos: una mano en el hombro.

Para parar las pasadas o las zancadillas es preciso cambiar rápidamente el peso del cuerpo de una pierna a la otra.

Los adversarios deben vestir para la lucha una chaqueta de tela gruesa.

Primera cogida. —

Cogida de manos en los vestidos (fig. 211).

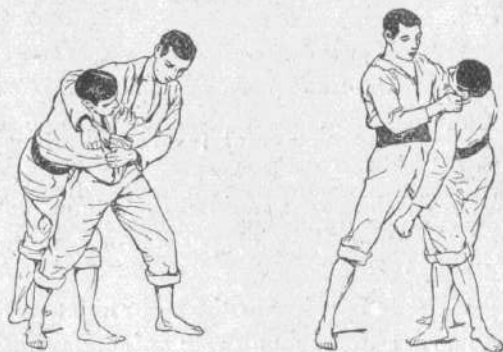


Fig. 212. — Ejemplos de pasadas de pierna por fuera.

Las principales cogidas son las siguientes:

Una mano en cada hombro;

Las dos manos en el mismo hombro;

Una mano en el codo y la otra en el hombro;

Una mano en el cuello y la otra en el hombro;

Una mano en el hombro o en el cuello y la otra en la cintura;

Las dos manos en la cintura,

Coger el vestido con toda la mano y ejecutar

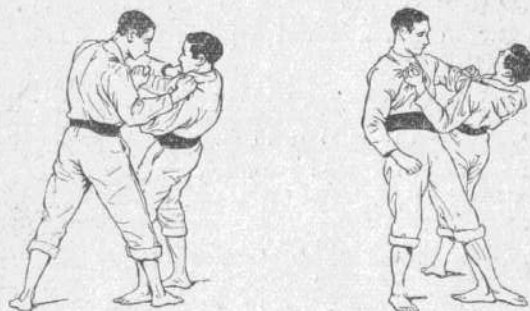


Fig. 213. — Ejemplos de pasadas de pie por fuera.

una torsión del puño de manera a colocar el pulgar para abajo.

Desplazar al adversario en todas direcciones, asegurando una de las cogidas mencionadas.

Segunda cogida. — Pasada de pierna por fuera (fig. 212).

Coger al adversario por los vestidos o ensayar una cogida de lucha a mano abierta. Pasar una u otra pierna por fuera, y ligeramente por detrás del cuerpo del adversario. Tratar de hacerle bascular por encima de la pierna tirando o empujando bruscamente su tronco en la dirección conveniente.

Tercera cogida. — Pasada de pie por fuera (fig. 213).

Primera manera. — Estando de frente al adversario, empujar bruscamente de afuera para adentro su pie izquierdo con la parte interna del pie derecho o a la inversa, empujando al mismo tiempo para el lado contrario con las manos para acentuar la pérdida del equilibrio y conseguir tirarle al suelo.

Segunda manera. — Estando de frente al adversario, pero un poco a la izquierda, colocar el talón izquierdo detrás y contra su talón derecho, apoyando todo el peso del cuerpo en la pierna izquierda. Empujarle vigorosamente para atrás con la mano izquierda apoyada en el pecho.

Cuarta cogida. — Pasadas de pierna o de pie por dentro (fig. 214).

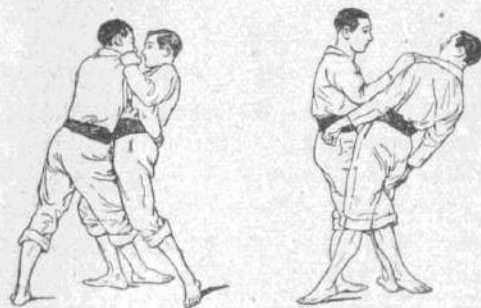


Fig. 214. — Ejemplos de pasada de pierna por dentro.

Estos golpes difieren de los precedentes en que las piernas del atacante pasan por entre las del adversario en lugar de pasar por fuera. Estas

pasadas se ejecutan del mismo modo que las precedentes, pero se usan menos que las otras.

Quinta cogida. — Zancadillas (fig. 215).

Echar una zancadilla consiste en coger con la pierna una de las del adversario rodeándola completamente. Esta cogida se efectúa como sigue :

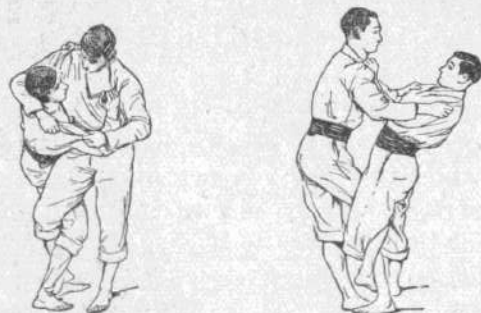


Fig. 215. — Ejemplos de zancadillas por fuera y por dentro.

Después de una pasada de pierna o de pie, levantar el pie del suelo; rodear la pierna del adversario y contraer la punta del pie de manera a formar un gancho.

Las zancadillas se llaman de fuera o de dentro según por donde pase la pierna. Estas, así como las pasadas, sólo son eficaces cuando el peso del adversario reposa en la pierna atacada.

3. — Asalto metódico.

El conocimiento de las cogidas ya descritas, así como de sus paradas, basta para efectuar asaltos,

ya de lucha a mano abierta, o bien de lucha libre elemental.

Lo mismo que para el pugilato, es preciso distinguir el asalto ordinario del combate o concurso.

El asalto ordinario forma parte de este programa, y reemplaza el trabajo regulado en los individuos ya diestros. El combate o concurso tiene lugar en sesión especial y está sujeto a convenciones particulares.

El asalto, como el trabajo a dos, debe tener lugar entre adversarios de peso igual.

En el asalto de lucha a mano abierta o libre elemental, las cogidas no pueden efectuarse abajo de la cintura; debe evitarse, también, apretar el cuello al adversario, torcerle los miembros, los dedos o la cabeza: sólo se emplean las cogidas descritas ya.

Un luchador se considera vencido cuando sus dos espaldas tocan simultáneamente el suelo

APÉNDICE

Ejemplo de un programa de adiestramiento colectivo por grupos de adultos de 16 a 20 años.

Duración del período de adiestramiento : veinticuatro semanas.

Programa del trabajo semanal : cinco sesiones de sesenta minutos a razón de una sesión por día. Dos días por semana sin sesión de trabajo metódico. Un día por lo menos de reposo completo.

El adiestramiento comprende tres partes. La primera, cuya duración es de doce semanas, corresponde a un período de preparación durante el cual la progresividad del trabajo debe cuidarse particularmente. La segunda parte, cuya duración es de ocho semanas, corresponde a un período de perfeccionamiento, durante el cual se busca aumentar en lo posible el valor de las aptitudes. Por último, el tercer período, o final, está reservado a la « comprobación de los resultados », a las grandes pruebas, a los concursos, etc.

El programa de adiestramiento se establece semana por semana. Las cuatro primeras sesiones de ejercicios de cada semana son idénticas, como

programa. La quinta sesión incluye un cierto número de pruebas en cada uno de los siete ejercicios que componen el programa. Esta última sesión tiene por objeto permitir a cada individuo ensayar su fuerza y valorizar sus aptitudes. A los instructores les proporciona un modo de juzgar del valor de sus discípulos y darse cuenta de los progresos realizados.

Las cifras indicadas en el programa : duración de recorridos, número de movimientos que deben ejecutarse sin detenerse... pueden considerarse como términos medios bajos, y no como máximums que no hay que pasar. Han sido establecidas para el adiestramiento de individuos de constitución normal, pero de débiles aptitudes.

Ciertos ejercicios, indicados en el programa de cada semana pueden ejecutarse sólo cada tercera sesión.

Se sobreentiende que en todas las sesiones se pueden repetir uno o varios ejercicios de las semanas anteriores, si se juzga útil, o si hay tiempo.

Las sesiones de práctica colectiva incluyen también « cantos » que se ejecutan marchando (durante los cambios de ejercicios) y algunos « juegos » sencillos. En este último caso, la sesión debe prolongarse cinco o diez minutos.

El programa de prácticas expuesto aquí, se ha aplicado durante el año de 1912, en los diversos servicios de la Marina francesa : Primero sobre individuos de 17 años y medio a 20 años, que llegaban al servicio militar; y después sobre individuos de 16 a 17 años, de la Escuela de grumetes, que ya habían practicado un programa menos severo.

Todo programa puede ser corregido aprovechando la experiencia adquirida después de cada período de trabajo. Siempre es « perfeccionable »

PRIMERA PARTE DEL ADIESTRAMIENTO

1ª A 12ª SEMANA

Programa de sesiones diarias de trabajo.

PRIMERA SEMANA

Examen físico del personal. — Repartición en grupos del mismo grado de aptitud.

Primeras pruebas para medir la aptitud física individual.

Comienzo del trabajo. — Explicación y demostración práctica de los diversos ejercicios que forman el programa.

GÉNERO DE EJERCICIO	2ª SEMANA	3ª SEMANA
MARCHA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 4 ^{min} 10 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 42 ^{seg} .	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 4 ^{min} 5 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 40 ^{seg} .
CARRERA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 2 ^{min} 20 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 30 metros en 5 ^{seg} .	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 2 ^{min} 15 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 40 metros en 7 ^{seg} .
ASALTO	1. <i>Suspensiones</i> : elevación de las piernas (3 veces); tracciones (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> : por voltereta (1 vez) o repetición del ejercicio precedente para los individuos débiles. 3. <i>Apoyos</i> : hacia atrás (6 veces); hacia adelante en dos tiempos (2 veces); doblando los brazos (2 veces); marchando, 20 pasos. 4. <i>Cuerda lisa</i> : con las piernas (1 vez). 5. <i>Potro bajo</i> : avanzar en pie para adelante y para atrás. Travesaño elevado : apoyo tendido, sentado, a caballo, en pie. Avanzar a horcajadas.	1. <i>Suspensiones</i> : elevación de las piernas (3 veces); tracciones (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> : por voltereta (1 vez) o repetición del ejercicio precedente por los individuos débiles. 3. <i>Apoyos</i> : hacia atrás (6 veces); hacia adelante en dos tiempos (3 veces); doblando los brazos (3 veces); marchando 25 pasos. 4. <i>Cuerda lisa</i> con las piernas (1 vez). 5. <i>Potro bajo</i> : Avanzar en pie para adelante, para atrás y transversalmente. Travesaño elevado : avanzar sentado, a caballo y en pie para adelante.
SALTOS	1. Las tres primeras clases de saltillos. 75 saltillos como total en 1^{min}. 2. Salto <i>de altura</i> sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto <i>de longitud</i> sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Salto <i>en profundidad</i> de dos metros y de frente (1 salto).	1. Las seis primeras clases de saltillos. 80 saltillos como total en 1^{min} 10^{seg}. 2. Salto <i>de altura</i> sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto <i>en longitud</i> sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Salto <i>en profundidad</i> de 2^m 50 y de frente (1 salto).
LEVANTAR	1. Ejercicios <i>elementales</i> con pesas ligeras durante 2^{min}. Descomposición del « <i>developpé</i> ». 2. Levantar pesas medias en número variable según peso. <i>Developpe</i> con una y con dos manos. 3. Transportar un camarada a horcajadas y recorrer 25 metros.	1. Ejercicios <i>elementales</i> con pesas ligeras durante 2^{min} : Descomposición del <i>developpé</i> y del <i>jeté</i>. 2. Levantadas de pesas medianas : <i>jeté</i> con dos y con una mano. 3. Cargar un camarada en los dos brazos y recorrer 25 metros.
LANZAR	1. Las dos primeras <i>jugarías</i> (12 veces cada una). 2. Lanzar a dos manos <i>de frente</i> (3 veces). 3. Juegos de <i>habilidad</i> durante un minuto sin cambiar de lugar. 4. Lanzar 3 guijarros con <i>cada brazo</i> sobre un blanco de 1^m. a 10 metros.	1. Las tres primeras <i>jugarías</i> (10 veces cada una). 2. Lanzar con dos manos <i>hacia atrás</i> (3 veces). 3. Juegos de <i>habilidad</i> durante un minuto. 4. Lanzar 3 guijarros con <i>cada brazo</i> a un blanco de 1^m a 10 metros.
DEFENSA	PUGILATO : Guardia ofensiva y guardia defensiva. Directo del brazo delantero. Golpe de pie de punto. Guardia y « puente ». Vuelta de cadera en la cabeza. Vuelta de cadera en la cintura.	PUGILATO : Directo del brazo delantero. Directo del brazo trasero. Golpe de pie bajo y de punta. Brazo enrollado. Vuelta de brazo.

GENERO DE EJERCICIO	4ª SEMANA	5ª SEMANA
MARCHA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 4 ^{min} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 30 ^{seg} .	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 3 ^{min} 55 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 38 ^{seg} .
CARRERA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 2 ^{min} 10 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 50 metros en 8 ^{seg} .	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 2 ^{min} 8 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 60 metros en 9 ^{seg} .
ASALTO	1. <i>Suspensiones</i> : elevación de piernas (3 veces); tracción (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> : con ayuda de una pierna (1 vez con cada una). 3. <i>Apoyos</i> : hacia atrás (6 veces); hacia adelante en 2 tiempos (4 veces); doblando los brazos (4 veces); marchando (30 pasos). 4. <i>Cuerda lisa</i> sin ayuda de piernas al empezar. Terminar la ascensión ayudándose de las piernas. 5. <i>Potro bajo</i> : equilibrio hacia adelante (1 vez). <i>Travesaño elevado</i> : avanzar, hacia adelante, sentado, a caballo, al apoyo y en pie.	1. <i>Suspensiones</i> : elevación de las piernas (3 veces); tracciones (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> : con ayuda de una pierna (1 vez sobre cada una). 3. <i>Apoyos</i> : hacia atrás (6 veces); hacia adelante en dos tiempos (5 veces); doblando los brazos (5 veces); marchando 40 pasos. 4. <i>Cuerda lisa</i> sin ayuda de piernas al empezar. Terminar ayudándose con ellas. 5. <i>Potro bajo</i> equilibrio hacia atrás (1 vez). <i>Travesaño elevado</i> : avanzar al apoyo. Avanzar en pie para adelante y para atrás.
SALTOS	1. Los seis primeros saltitos, 90 en 1^{min} 20^{seg}. 2. Salto <i>de altura</i> sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto <i>en longitud</i> sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Salto <i>en profundidad</i> de 2 m. 50 y de frente (1 salto).	1. Las seis clases de saltitos, 100 en 1^{min} 30^{seg}. 2. Salto <i>de altura</i> sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto <i>en longitud</i> sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Salto <i>en profundidad</i> de 2 met. 50 hacia atrás o de lado (1 salto).
LEVANTAR	1. Ejercicios <i>elementales</i> con pesas ligeras durante 2^{min}. Descomposición del <i>developpé</i> y del <i>arraché</i>. 2. Levantadas de pesas medianas : <i>Arraché</i> con una y dos manos. 3. Cargar un camarada <i>sobre la espalda</i> y recorrer 25 metros.	1. Ejercicios <i>elementales</i> con pesas ligeras durante 2^{min}. Descomposición del <i>Developpé</i>, del <i>jeté</i> y del <i>arraché</i>. 2. Levantar pesas medianas : <i>Developpé</i>, <i>jeté</i> y <i>arraché</i> con una y con dos manos. 3. Cargar un camarada <i>con un solo brazo</i> y recorrer 10 metros.
LANZAR	1. Las cuatro primeras <i>juglerías</i> (10 veces cada una). 2. Lanzar a dos manos <i>lateralmente</i> (2 veces de cada lado). 3. Juegos de <i>habilidad</i> durante un minuto. 4. Lanzar 3 guijarros <i>con cada brazo</i> a un blanco de 1^m a 10 metros.	1. Todas las <i>juglerías</i> (10 veces cada una o durante 2^{min}). 2. Lanzar con dos manos <i>de frente, de lado y para atrás</i> (2 veces cada una). 3. Juegos de <i>habilidad</i> durante un minuto. 4. Lanzar 3 guijarros <i>con cada brazo</i> sobre un blanco de 1^m a 10 metros.
DEFENSA	PUGILATO : Directo del brazo delantero y del brazo trasero inclinándose. Golpe de pie de flanco y de punta. Cintura por delante. Cintura de lado. Cintura de lado al revés. LUCHA :	PUGILATO : Golpe de lado del brazo trasero y del delantero. Golpe de pie de flanco de punta. LUCHA : Cintura por delante. Cintura por detrás. Cintura por un lado. Cintura por un lado al revés.

GENERO DE EJERCICIO	6ª SEMANA
MARCHA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 3 ^{min} 50 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 37 ^{seg} .
CARRERA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 2 ^{min} 05 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 70 metros en 11 ^{seg} .
ASALTO	1. <i>Suspensiones</i> : elevación de las piernas (3 veces); tracciones (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> : sobre el antebrazo (1 vez). 3. <i>Apoyos</i> : hacia atrás (6 veces); hacia adelante en 2 tiempos (6 veces); doblando los brazos (6 veces); marchando 50 pasos. 4. <i>Cuerda lisa</i> sin ayuda de piernas al partir. Terminar ayudándose. 5. <i>Travesaño elevado</i> : avanzar en pie para adelante y para atrás. Dar media-vuelta. <i>Potro bajo</i> : Equilibrio lateral (1 vez).
SALTOS	1. Las seis clases de saltitos, 110 en 1 ^{min} 40 ^{seg} . 2. Salto de altura sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto en longitud sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Salto de obstáculo (cada tercer día reemplazando los saltos con impulso). Salto sobre un talud. 5. Salto de profundidad de 2 m. 50 estando sentado (1 vez) y al apoyo (1 vez).
LEVANTAR	1. Ejercicios elementales con pesos ligeros durante 2 ^{min} : Descomposición del <i>developpé</i> , del <i>jeté</i> y del <i>arraché</i> . 2. Levantar pesas medianas : <i>Developpé</i> , <i>jeté</i> y <i>arraché</i> con una y dos manos. 3. Cargar un camarada con el <i>vientre sobre la espalda</i> y recorrer 25 metros.
LANZAR	1. Todas las <i>jugarías</i> (10 veces cada una o durante 2 ^{min}). 2. Con impulso de espalda, sin arranque (6 veces). 3. Juegos de habilidad marchando durante 1 ^{min} . 4. Lanzar 5 guijarros con cada brazo sobre un blanco de 1 ^m a 15 metros.
DEFENSA	PUGILATO : Directo del brazo delantero y del brazo trasero, inclinándose. Golpe de lado, del brazo y del delantero. Golpe de pie encogiéndole la pierna trasera. LUCHA : Cintura al revés. Vuelta de espalda. Vuelta de cabeza.

7ª SEMANA
Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 3 ^{min} 48 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 36 ^{seg} .
Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 2 ^{min} 04 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 80 metros en 13 ^{seg} .
1. <i>Suspensiones</i> : elevación de piernas (3 veces); tracciones (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> : sobre el antebrazo (1 vez). 3. <i>Apoyos</i> : hacia atrás (6 veces); hacia adelante en 2 tiempos (6 veces); doblando los brazos (6 veces); marchando 30 pasos; corriendo 20 pasos. 4. <i>Cuerda lisa</i> sin ayuda de piernas al partir. Terminar ayudándose. 5. <i>Potro bajo</i> : equilibrio delantero y trasero o lateral (1 vez). <i>Travesaño elevado</i> : avanzar en pie para adelante y para los lados; dar media vuelta.
1. Las seis clases de saltitos, 120 en 1 ^{min} 50 ^{seg} . 2. Salto de altura sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto en longitud sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Salto de una barrera fija.
1. Salto con apoyo de las dos manos (4 saltos).
1. Ejercicios elementales durante un minuto. Descomposición del <i>devissé</i> . 2. Levantar pesas medianas : <i>Developpé</i> , <i>jeté</i> y <i>arraché</i> con una y con dos manos. 3. Cargar un camarada a dos o a cuatro y recorrer 25 metros.
1. Todas las <i>jugarías</i> (10 veces cada una o durante 2 ^{min}). 2. Con impulso de espalda con arranque (6 veces). 3. Juegos de habilidad marchando durante un minuto. 4. Lanzar 5 guijarros con cada brazo sobre blanco de 1 ^m a 15 metros.
PUGILATO : Directo del brazo delantero y trasero y golpe de lado del brazo delantero y trasero, inclinándose : Golpe de pie encogiéndole la pierna trasera.
LUCHA : Cintura por delante, de lado, de lado al revés, por detrás y al revés.

GÉNERO DE EJERCICIO	8ª SEMANA	9ª SEMANA
MARCHA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 3 ^{min} 46 ^{seg.} <i>En extensión</i> : 100 metros en 35 ^{seg.}	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 300 metros en 3 ^{min} 44 ^{seg.} <i>En extensión</i> : 100 metros en 34 ^{seg.}
CARRERA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 2 ^{min} 2 ^{seg.} <i>En extensión</i> : 90 metros en 15 ^{seg.}	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 2 ^{min} <i>En extensión</i> : 100 metros en 17 ^{seg.}
ASALTO	1. <i>Suspensiones</i> : elevación de las piernas (3 veces); tracciones (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> sobre el antebrazo (1 vez). 3. <i>Apoyos</i> : hacia atrás (6 veces) hacia adelante en 2 tiempos (6 veces); doblando los brazos (6 veces); marchando 20 pasos, corriendo 30 pasos. 4. <i>Cuerda lisa</i> sin ayuda de piernas. Ayudarse al terminar. 5. Progresiones sobre cuerdas inclinadas o en « cadeneta ».	1. <i>Suspensiones</i> : elevación de piernas (3 veces); tracciones (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> : sobre los puños (1 vez). 3. <i>Apoyos</i> : hacia atrás, (6 veces); hacia adelante en 2 tiempos (6 veces); doblando los brazos (6 veces); marchando o corriendo 50 pasos. 4. <i>Cuerda lisa</i> sin ayuda de piernas. Ayudarse al terminar. 5. <i>Escalar una muralla</i> .
SALTOS	1. Las seis clases de saltitos, 130 en 2 ^{min} . 2. Salto de altura sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto en longitud sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Salto de un foso. 5. Salto con apoyo de las dos manos (4 saltos).	1. Las seis clases de saltitos, 140 en 2 ^{min} 5 ^{seg.} 2. Salto de altura sin impulso (2 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto en longitud sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Salto de un talud. 5. Salto con apoyo de una sola mano (4 saltos).
LEVANTAR	1. Ejercicios elementales durante un minuto. Levantar al vuelo. 2. Levantar pesas medianas : <i>Developpé, jeté y arraché</i> con una y con dos manos. 3. Cargar un saco parado o cargar un camarada tendido en tierra, sobre la espalda y recorrer 25 metros.	1. Ejercicios elementales durante 4 ^{min} : Descomposición del <i>devissé</i> y levantar al vuelo. 2. Levantar pesas medianas : <i>Devissé, jeté, developpé</i> . 3. Cargar un saco acostado o un camarada tendido en tierra y recorrer 25 metros.
LANZAR	1. Todas las juglerías (10 veces cada una o durante 3 ^{min}). 2. Lanzar a dos manos de frente (2 veces). Con impulso de espalda (2 veces). 3. Juegos de habilidad marchando durante 1 ^{min} . 4. Lanzar 5 guijarros con cada brazo sobre un blanco de 1 ^m a 15 metros.	1. Todas las juglerías (10 veces cada una o durante 3 ^{min}). 2. Lanzar a dos manos hacia atrás (2 veces). Con impulso de espalda (2 veces). 3. Juegos de habilidad corriendo durante un minuto. 4. Lanzar 5 guijarros con cada brazo sobre un blanco de 1 ^m a 20 metros.
DEFENSA	PUGILATO : Golpes directos y de lado, <i>avanzando y reculando</i> . Golpe de pie de flanco. Golpe de pie encogiendo la pierna trasera. Vuelta de cadera en la cabeza y en cintura. Brazo arrollado; vuelta de brazo; vuelta de espalda. LUCHA :	PUGILATO : Golpes directos y de lado <i>avanzando y reculando</i> . Golpes de pie encogiendo la pierna trasera y la delantera. LUCHA : Golpes en tierra. Vuelta de cabeza. Doble puente.

GENERO DE EJERCICIO	10ª SEMANA
MARCHA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 2 ^{min} 42 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 33 ^{seg} .
CARRERA	Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 1 ^{min} 58 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 16 ^{seg} 5.
ASALTO	1. <i>Suspensiones</i> : elevación de las piernas (3 veces); tracción (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> sobre los puños (1 vez). 3. <i>Apoyos</i> hacia atrás (6 veces); cayendo en 1 tiempo (3 veces); doblando los brazos (6 veces); marchando o corriendo 50 pasos. 4. <i>Cuerda lisa</i> sin ayuda de piernas. Terminar ayudándose. 5. <i>Escalos combinados</i> o progresiones diversas : escaleras, mástiles, árboles, cuerdas inclinadas o en cadenata, murallas, etc.
SALTOS	1. Las seis primeras clases de saltitos, 150 en 2 ^{min} 10 ^{seg} . 2. Salto de altura sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto en longitud sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Salto de un talud, de un foso, de una barrera. 5. Salto con apoyo de una o de dos manos (2 saltos). 6. Salto con una percha (2 saltos).
LEVANTAR	1. Ejercicios elementales durante 2 minutos. 2. Levantadas de pesas medianas : <i>al vuelo, jeté, arrache</i> con una y con dos manos. 3. Cargar un saco o un compañero en el hombro y recorrer 25 metros.
LANZAR	1. Todas las juglerías (10 veces cada una o durante 2 ^{min}). 2. Lanzar a dos manos lateralmente (2 veces). Con impulso de espalda (2 veces). 3. Juego de habilidad corriendo durante un minuto. 4. Lanzar 5 guijarros con cada brazo a un blanco de 1 ^m a 20 metros.
DEFENSA	PUGILATO : Golpes combinados, directos y de lado, sin moverse, avanzando y reculando. Golpe de pie de punta y de flanco. Cogidas de manos en los vestidos. Pasadas de pierna y de pie por fuera y por dentro.

11ª SEMANA
Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 3 ^{min} 40 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 32 ^{seg} .
Serie completa de los siete primeros ejercicios. <i>En flexión</i> : 500 metros en 1 ^{min} 56 ^{seg} . <i>En extensión</i> : 100 metros en 16 ^{seg} .
1. <i>Suspensiones</i> : elevación de las piernas (3 veces) tracciones (3 veces). 2. <i>Dominaciones</i> : sobre los puños (1 vez). 3. <i>Apoyos</i> hacia atrás (6 veces); cayendo en 1 tiempo (3 veces); extendiendo los brazos hacia adelante (1 vez); y lateralmente (1 vez); marchando o corriendo 50 pasos. 4. <i>Cuerda lisa</i> sin ayuda de piernas. Ayudarse al final. 5. <i>Suspenderse</i> : de todas maneras y resistir.
1. Las seis clases de saltitos, 150 en 2 ^{min} . 2. Salto de altura sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 3. Salto en longitud sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos). 4. Escalamiento y salto de una muralla de 3 mts 20. 5. Salto en profundidad de 3 m., 3 m. 50 y 4 m. (saltos en cada sesión). 6. Salto con una percha (2 saltos).
1. Ejercicios elementales durante 2 minutos. 2. Levantadas de pesas medianas : <i>Devissé, al vuelo, developpé</i> con dos manos y una. 3. Cargar un saco o un compañero, a la espalda y recorrer 25 metros.
1. Todas las juglerías (10 veces cada una o durante 2 ^{min}). 2. Con impulso de espalda, con arranque (6 veces). 3. Juegos de habilidad corriendo durante 1 ^{min} . 4. Lanzar 5 guijarros con cada brazo sobre un blanco de 1 ^m a 20 mts.
PUGILATO : Golpes combinados directos y de lado, reculando. Golpe de pie encogiendo la pierna trasera y la delantera.
LUCHA : Pasadas de pierna y de pie. Zancadillas.

SEGUNDA PARTE DEL ADIESTRAMIENTO

13ª A 20ª SEMANA

Programa de la sesión diaria de trabajo.

- MARCHA** { Serie completa de los siete primeros ejercicios.
En flexión : 500 metros en 3^{min} 40^{seg.}
En extensión : 100 metros en 32^{seg.}
- CARRERA** { Serie completa de los siete primeros ejercicios.
En flexión : 500 metros en 2 minutos.
En extensión : 100 metros en 17 segundos.
- ASALTO** { 1. *Suspensiones* : elevación de piernas (3 veces), tracción (3 veces).
2. *Dominaciones* : sobre los puños (1 vez). Vuelta a las dominaciones fáciles.
3. *Apoyos* : hacia atrás (6 veces); hacia adelante en 2 tiempos (6 veces); y en (1 tiempo) (1 vez); doblando los brazos (5 veces); enviando los brazos para adelante (1 vez) y lateralmente (1 vez); marchando y corriendo 50 pasos.
4. *Cuerda lisa* con o sin ayuda de piernas.
5. *Escalamientos* y progresiones. (Cambiano en cada sesión).
- SALTOS** { 1. Las seis clases de *saltitos*, 158 en 2 minutos.
2. Salto de altura sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos).
3. Salto en longitud sin impulso (3 saltos); con impulso (3 saltos).
Ejecutar un salto de obstáculo real cada tercera sesión reemplazando los saltos de altura y longitud con impulso.
4. Salto en profundidad de 2 m. 50 (1 salto) o salto con apoyo de manos (2 saltos) alternando en cada sesión.

LEVANTAR

1. Ejercicios *elementales* con pesas ligeras durante 1 minuto.
2. *Developpé, jeté y arraché* a dos manos y a una, « *devissé* » y « *al vuelo* » (número de levantadas variable según el peso de las pesas utilizadas).
3. Cargar un *saco* (1 vez) o una *persona* (1 vez) y recorrer 25 metros en marcha o carrera lenta.

LANZAR

1. Todas las *juglerías* durante 2 minutos (o 10 veces).
2. Lanzar a *dos manos* (2 veces de frente, 2 para atrás) con una mano (4 veces).
3. Juegos de *habilidad* durante 1 minuto : inmóvil, marchando o corriendo.
4. Lanzar 5 guijarros *con cada mano* a un blanco de 1 m² a 30 m^{ts}.

DEFENSA

- PUGILATO : Directo del brazo delantero y trasero inmóvil, inclinándose, avanzando o reculando.
Golpe de lado del brazo trasero o delantero, avanzando o reculando.
Golpe de pie de punta y repetición de cualquier otro golpe de pie.
Asalto metódico de 2 a 4 minutos (reemplazando el trabajo regular a dos).
- LUCHA : Repetición de uno o varios golpes de lucha a mano abierta o libre elemental.
Asalto metódico de 2 a 4 minutos (reemplazando el trabajo regular a dos).

12ª SEMANA

Comprobación de los resultados. — Examen físico general.

Segundas pruebas para medir la aptitud física individual.

Prueba de carrera de fondo de 5 kilómetros.

TERCERA PARTE DEL ADIESTRAMIENTO

21ª A 24ª SEMANA

Comprobación de los resultados. — Examen físico general de los discípulos.

Terceras pruebas para medir la aptitud física individual.

Grandes pruebas de marcha y de carrera.

Concursos entre grupos sobre el conjunto de pruebas que forman el programa.

Combates de pugilato y concursos de lucha.

Repetición de los ejercicios ejecutados insuficientemente durante el período de adiestramiento. Trabajo especial de ejercicios de defensa.

Conclusión del adiestramiento.

PROGRAMA

de pruebas que hay que soportar en la última sesión de trabajo de cada semana.

Ejecutar en esta sesión una carrera de fondo, una marcha de velocidad o varias pruebas de asalto, de salto, de levantar, de lanzar y de defensa de las indicadas aquí.

Determinar el género, número y duración de las otras pruebas que no sean la carrera de fondo, de manera a permitir la ejecución de esta última.

SEMANAS	MARCHAS DE VELOCIDAD en extensión.	CARRERAS DE FONDO	SEMANAS	MARCHAS DE VELOCIDAD en extensión.	CARRERAS DE FONDO
1	»	»	13	500 ^m	1 500 ^m
2	100 ^m	500 ^m	14	500	1 500
3	100	1 000	15	500	1 500
4	100	1 500	16	»	3 ^{kms}
5	100	1 500	17	500	1 500
6	100	2 000	18	500	1 500
7	100	2 500	19	500	1 500
8	»	3 ^{kms}	20	500	1 500
9	300	1 500	21	1 000	5 ^{kms}
10	100	2 500	y	y	y
11	500	1 500	sgtes	más.	más.
12	»	5 ^{kms}			

ASALTO

Primera Prueba : Suspensiones : elevación de piernas o tracciones (número de elevaciones o de tracciones seguidas).

Segunda Prueba : Dominarse (número de dominaciones seguidas) o ensayar la dominación más difícil.

Tercera Prueba : Apoyos doblando las brazos (número de apoyos seguidos).

Cuarta Prueba : Marcha o carrera apoyando pies y manos (tiempo que tarden en recorrer una distancia dada, o concurso al que llegue primero).

Quinta Prueba : Cuerda lisa con o sin ayuda de piernas (trepar lo más alto, o lo más rápido posible a una altura dada).

Sexta Prueba : Cualquier escaló veloz (duración del ejercicio, o concurso al que llegue primero).

Séptima Prueba : Resistencia en suspensión de las manos (duración de la resistencia).

SALTO

Primera Prueba : Saltitos (número de ellos en 1 minuto).

Segunda Prueba : Salto de altura con o sin impulso (altura mayor franqueada en seis veces).

Tercera Prueba : Salto en longitud con o sin impulso (longitud mayor franqueada en tres veces).

Cuarta Prueba : Recorrer una pista de obstáculos (tiempo empleado, o concurso al que llegue primero.)

Primera Prueba : Flexiones y extensiones de los brazos con una pesa dada (mayor número de movimientos seguidos o en un tiempo dado).

Segunda Prueba : Levantada clásica de una pesa dada, por *developpé*, *jeté*, *arraché*, *devissé* y al *vuelo* (número de levantadas, o levantar el más pesado).

Tercera Prueba : Recorrer 25 metros transportando un camarada o un saco lastrado (tiempo empleado o al que llegue primero).

Cuarta Prueba : Cargar un saco de peso dado (número de veces) o bien el más pesado que se pueda.

LEVANTAR

Primera Prueba : Lanzar un objeto pesado con las dos manos o con una sola (distancia alcanzada).

LANZAR

Segunda Prueba : Tirar al blanco (número de veces que se toca).

DEFENSA

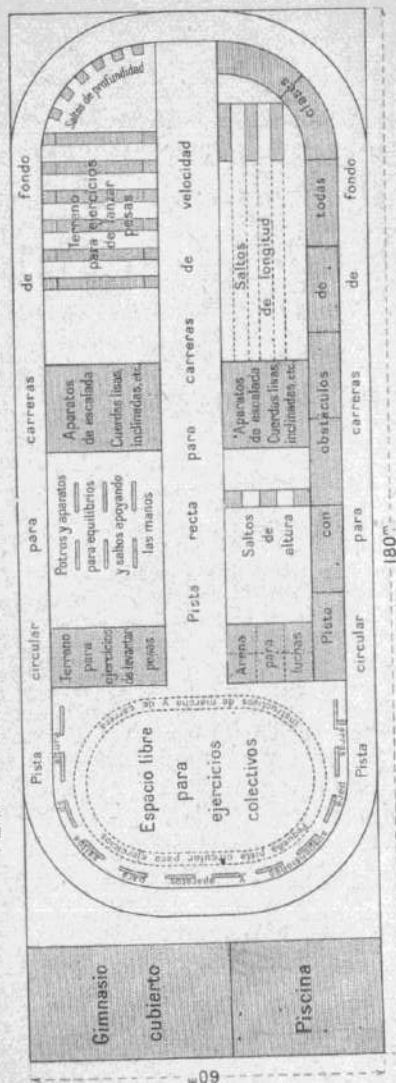
Durante la primera parte del adiestramiento : luchas de tracción y de repulsión a dos o grupos contra grupos.
Durante la segunda parte : asalto de pugilato y de lucha, poniendo adversarios de pesos iguales.

INSTALACIÓN Y ORGANIZACIÓN
DE UN
ESTADIO COMPLETO
PARA LA PRÁCTICA DE LOS EJERCICIOS
QUE CONSTITUYEN EL
MÉTODO NATURAL

Un estadio completo debe comprender :

- 1º Una pista circular para las carreras de fondo;
- 2º Una pista recta para las carreras de velocidad;
- 3º Saltadores para saltos de altura, de longitud y de profundidad;
- 4º Un espacio libre para los ejercicios en trabajo colectivo;
- 5º Aparatos para suspenderse y trepar, que son, por orden de importancia : barras, cuerdas lisas o inclinadas, escaleras, plataformas para escalos, murallas, travesaños elevados;
- 6º Potros o barras horizontales que puedan colocarse a alturas variables, para los ejercicios de equilibrio, saltos con apoyo de manos y aprendizaje de ejercicios para pasar por lugares peligrosos donde se puede tener el vértigo;
- 7º Una pista de obstáculos de todas clases : fosos, barreras, taludes, murallas, empalizadas, etc.
- 8º Objetos para levantar : piedras, pesas, barras, palanquetas, sacos.
- 9º Un lugar especial y objetos para los ejercicios de juglería y de lanzar : bolas, piedras, pesas, balas.
- 10º Arenas para luchas;
- 11º Una piscina para los ejercicios de natación;
- 12º Un gimnasio cubierto que sirva también de vestuario.

PLANO ESQUEMÁTICO DE UN ESTADIO COMPLETO



En un estadio que tenga una superficie de una hectárea, se pueden ejercitar doscientos alumnos a la vez. Por otra parte, como se pueden hacer cinco sesiones diarias de una hora, este estadio permitiría que se ejercitasen cotidianamente 1000 discípulos a razón de una hora de trabajo para cada uno.

ÍNDICE

PRIMERA PARTE

Observaciones generales, condiciones y reglas de ejecución	5
--	---

SEGUNDA PARTE

Cuadro de los ejercicios que componen el programa de prácticas	41
--	----

TERCERA PARTE

Descripción detallada de los ejercicios que componen el programa modelo.	49
Observaciones preliminares que conciernen la manera de tenerse y respirar	49
I. — Ejercicios de marcha	59
II. — Ejercicios de carrera	70
III. — Ejercicios de asalto	78
IV. — Ejercicios de salto	102
V. — Ejercicios de levantar	123
VI. — Ejercicios de lanzar	137
VII. — Ejercicios de defensa	150
Primera serie. — Pugilato.	150
Segunda serie. — Lucha.	164

APÉNDICE

Ejemplo de un programa de adiestramiento colectivo.	191
Programa de pruebas que hay que soportar en la última sesión de trabajo de cada semana	210
Plano esquemático de un estadio completo.	213

LIBRERÍA DE LA V^{da} DE C. BOURET
PARIS
23, RUE VISCONTI, 23

MÉXICO
45, AVENIDA CISCO DE MAYO, 45

Cartilla de Higiene

(Profilaxis de las Enfermedades transmisibles)

Obra con muchas láminas. Escrita para la enseñanza primaria

Por el D^r Luis E. RUIZ

Premiada por la Academia nacional de medicina.

1 t. 12. *Holandesa cubierta ilustrada.*

Cien lances de Jiu-jitsu

(Ataques y Quitas) ó sea arte de vencer al más fuerte

Por E. ANDRÉ

1 t. 18. *Rústica cubierta ilustrada.*

Gimnasia Sueca

MANUAL DE GIMNASIA RACIONAL
al alcance de todos y para todas edades

Por KUMLIEN

Médico gimnasta.

y Émile ANDRÉ

1 t. 12 (con más de 200 láminas). *Holandesa cubierta ilustrada.*

La
GIMNASIA SUECA

MANUAL

DE

GIMNASIA RACIONAL

AL ALCANCE DE TODOS

Y PARA TODAS LAS EDADES

POR

L. G. KUMLIEN, Médico gimnasta de Estocolmo y profesor en París
Y EMILE ANDRÉ



LIBRERÍA DE LA V^{DA} DE C. BOURET
PARÍS MÉXICO

23, RUE VISCONTI, 23

45, AVENIDA CINCO DE MAYO, 45