

LECCIONES DE JIMNASIA ELEMENTAL.

PRELIMINARES.

Definicion.—Jimnasia elemental i superior.—La jimnasia de los pueblos antiguos, de Esparta, de Aténas, de Roma.—Decadencia del arte gimnástico en los tiempos medios.—La pedagogía i la jimnasia en los tiempos actuales.—Salzmann i otros gimnasiarcas alemanes.—Jimnasia sueca.—El coronel español Amorós.—Importancia de la jimnasia.—La jimnasia elemental en las escuelas.—El movimiento es una lei natural de la infancia.—Preceptos jenerales para la ejecucion de los ejercicios gimnásticos.

La jimnasia (de la palabra griega *gimnos*, desnudo) es la ciencia de la perfeccion física i moral del hombre por medio del ejercicio.

Divídese en elemental i superior.

La primera, denominada tambien de sala, atiende al desarrollo de los músculos, ajentes de la fuerza i de la enerjía de todas nuestras acciones físicas, sin emplear instrumentos ni aparatos de ninguna especie.

Los ejercicios consisten en movimientos de flexion, estension, rotacion, circunduccion, elevacion, descenso, abduccion, supinacion i pronacion.

La segunda es la que requiere un conjunto de instrumentos i utensilios complicados. Es difícil su planteamiento i aplicacion en las escuelas.

En cuanto a su objeto, la gimnasia es militar, escénica i médica (higiénica, terapéutica i ortopédica).

La gimnasia de los pueblos antiguos fué empírica, violenta, o si se quiere, guerrera.

Preocupados con la idea de formar ciudadanos fuertes i robustos, i soldados valerosos i hábiles tanto en el manejo de las armas como en las luchas cuerpo a cuerpo, dábanle una importancia trascendental.

Se sabe cuán escesivo era el rigor con que se procedia a la educacion de los niños en Esparta. Mui pocos aprendian a leer; pero el que era débil o mal conformado no tenia derecho a vivir.

Los dos sexos se ejercitaban en la lucha. Las mujeres, acostumbradas a los ejercicios de los hombres, encontraban, en una varonil i severa educacion, los elementos de aquella fuerza física i moral que debia formar despues a los héroes de la patria.

Aténas, cuna de la civilizacion antigua i origen de la moderna, se distinguió por sus numerosos i bien organizados gimnasios, palestras o pórticos, rejentados por los gimnasiarcas, sofro-nistas i otros funcionarios de elevada categoría.

La carrera, el salto, la lucha, el pancracio, la equitacion, la esferística, el pujilato i la danza eran los ejercicios que en ellos se practicaban de preferencia.

La fonascia, o arte de ejercitar la voz, merecia tambien un especial cuidado.

La gimnasia constituia el fondo de todas las fiestas populares. Los juegos olímpicos, instituidos en honor de los dioses, no tenian otro objeto.

La palma del triunfo era apetecida como la mayor de las glorias humanas.

Célebres poetas immortalizaban los nombres de los gimnastas victoriosos.

Jenofonte nos ha dejado en su *Ciropedia* un verdadero tratado de educacion a la espartana.

En Roma se continuaron las tradiciones gimnásticas de la Grecia. Tarquino, el antiguo, hizo construir el primer circo para la juventud romana, que ántes tenia solo el Campo de Marte.

Pero dióse la preferencia a la gimnasia militar. Así el pueblo rei pudo estender su soberanía sobre todas las comarcas bañadas por el

Mediterráneo, desde el estrecho de Gádes hasta la costa de Siria.

Solo cuando su actividad se trocó en molicie perdió su poder i la era de sus victorias.

Filostrato que, segun se cree, vivió durante el reinado de Neron, escribió un tratado de gimnasia que ha llegado hasta nosotros (1).

La ciencia gimnástica sufrió un grande eclipse durante los tiempos medios.

Apénas si conservó el carácter de instintiva o de guerrera.

Las justas, torneos, campos cerrados, equitacion, etc., fueron toda la gimnasia de la edad media.

Solo se recuerda que Juan de Médices instituyó el *calcio*, a imitacion de los juegos antiguos. La gran plaza de Santa Cruz en Florencia servia de arena.

En la época moderna, los grandes pedagogos han demostrado la necesidad de la gimnasia en los establecimientos de educacion, para hacer simultáneo i armónico el desenvolvimiento de las diversas facultades del hombre.

El inmortal autor del *Emilio* fué uno de los primeros en reaccionar en favor de la educacion física descuidada.

(1) TRATADO DE LA JIMNASIA por Filostrato, traduccion del texto griego con notas por el Dr. Daremberg.

Los institutores alemanes, que adoptaron ántes que otros sus teorías educativas, echaron las bases de la gimnasia contemporánea.

Nunca olvidará la historia los nombres de Gotthilf Salzmann (1744-1811) i de Federico Guthmuths (1759-1839), ámbos profesores del Colejio de Schnepfenthal. Despues de largos años de observaciones prácticas i de un estudio profundo de la historia de la pedagogía griega, formularon su sistema en obras justamente célebres. Las principales de Guthmuths son: *Gimnasia de la juventud* (1793), *Juegos para ejercitar i recrear el cuerpo i el espíritu de la juventud* (1796) i *Catecismo de gimnasia* (1818).

Mas tarde Ludovico Jahn (1778-1852), infatigable propagandista e inventor de la *barra fija*, se hizo digno de la estatua que en su honor se ha erijido en Berlin, en 1869. Es mui conocida su obra titulada *Gimnasia alemana* (1816).

Pero estaba reservado a Spiess, de Sajonia, realizar la idea de Pestalozzi, esto es, la gimnasia escolar. Sus obras publicadas en Bale, a partir de 1840, son consideradas clásicas en la materia.

Débese la gimnasia sueca al eminente sabio Pedro Enrique Ling (1776-1839). Conocedor de los principios pedagójicos de Rousseau i de

Pestalozzi, i teniendo quizá noticias de los trabajos de Salzmán i de Guthmuths, reformó i completó todos los conocimientos gimnásticos, aplicándolos al servicio de la higiene i de la terapéutica.

El gimnasio que fundó en Stockolmo en el año de 1814, es considerado como una de las glorias de su país.

Dejó unos *Principios jenerales de gimnasia o calistenia* (1834), obra que desgraciadamente no alcanzó a terminar. Algunos discípulos suyos la continuaron.

En Francia, inició la propaganda gimnástica el capitan suizo P. H. Clias con su *Somascética natural* (1842).

Pero el honor principal corresponde al coronel español don Francisco Amorós i Ondeano, marques de Sotelo (1770-1848), en su calidad de director del Gimnasio Normal de Paris.

En el dia, todavía es mui estimado su *Nuevo manual de educacion física, gimnástica i moral* (1848), fuente de casi todas las obras que sucesivamente han aparecido despues en Europa como en América.

Esta rápida ojeada bastará sin duda para dar a conocer la importancia que se ha atribuido siempre a la gimnasia.

En efecto, «ella contribuye de una manera

eficaz i sorprendente al desarrollo i perfeccion del organismo, a la armonía de las formas i de los movimientos, al aumento de las fuerzas, de la produccion de la belleza, de la gracia, de la dulzura, de la sensibilidad, de la moralidad.

» Da solidez i vigor a todas las operaciones del espíritu, dispone a resistir todas las privaciones i calamidades de la vida, a vencer las dificultades, a triunfar de los peligros i obstáculos, a rendir servicios útiles a la sociedad i al Estado, en una palabra, a la plenitud de ese bien supremo que llamamos la salud.»

Muchos de estos resultados, si no todos, obtiénense de la gimnasia elemental.

Está adoptada en casi todas las escuelas europeas, en la misma forma que cualquiera de los otros ramos de enseñanza. En la distribucion del dia, tiene un tiempo fijo i determinado.

En algunos paises, la lei ha hecho obligatorio su aprendizaje, como en Alemania desde hace ya muchos años.

En Francia, de la misma manera por la lei de 27 de febrero de 1880, i en España por la de 9 de marzo de 1883.

En Italia, los alumnos de las escuelas primarias tienen una hora cada dia de ejercicios: quince minutos ántes de principiar las clases i otros quince ántes de terminarlas, tanto en la asis-

tencia de la mañana como en la de la tarde.

En Estados Unidos, los ejercicios *calisténicos* (calistenia, *fuerza i belleza*) están adoptados en todas las escuelas i colejos de niñas.

La ciencia pedagógica ha demostrado las consecuencias fatales que provienen de tener a los niños sentados i ocupados en trabajos mentales por mas de dos horas.

El niño siente imperiosamente la necesidad de moverse, i de dar expansion a esa necesidad de su naturaleza.

Se halla en la época de su desarrollo i éste reclama que el niño se mueva, salte i juegue.

Coartarlo es quitarle la salud i los encantos de la frescura juvenil. Mas todavía: es matar el jérmen de su intelijencia (1).

Ademas, las escuelas donde se regularizan las marchas, evoluciones i movimientos gimnásticos conservan mejor la disciplina, el adelantamiento de los alumnos es mas rápido i, en una palabra, todo el mecanismo escolar funciona con mas perfeccion.

Demostrado ya lo que es la gimnasia i sus benéficos efectos, principalmente en la salud i desarrollo de los niños, pasaremos a consignar

(1) Véase a este respecto la obra por demas interesante titulada *L'Éducation Homicide* por V. de Laprade, Paris, 1868.

algunas indicaciones jenerales para la ejecucion de los ejercicios.

Como de ordinario nuestras escuelas carecen de salas cómodas i espaciosas, lo mejor será practicarlos en los patios, al aire libre. Solo en el invierno, cuando el estado atmosférico no lo permita, trabajarán los alumnos en las salas, i siempre que correspondan a cada uno, a lo ménos, dos metros de superficie i ocho metros cúbicos de espacio.

Hai algunas horas en que los ejercicios son mas ventajosos. Por ejemplo, las de la tarde, cuando los alumnos están ya cansados por el estudio i la atencion constantes.

Entónces, un ejercicio de veinte o treinta minutos los reanima, los deja en mejor aptitud de terminar con provecho las tareas del dia. Aun en medio de las clases, cuando la atencion languidece, un instante de mociones precisas i enérgicas basta para disipar el estupor producido por la fatiga mental.

Pero por regla jeneral, se debe destinar a la gimnasia una parte fija en el empleo del dia.

I una vez establecida, deberá continuarse con perseverancia, sin interrupciones por intervalos de tiempo. De otro modo produciria sacudimientos poco favorables al desarrollo jeneral. «No olvidemos, dice Dally, que los

movimientos aprovechan mas por su continuidad que por su intensidad.»

Los movimientos se ejecutarán sin precipitación ni violencia, pero con toda la energía muscular posible, de modo que produzcan mas bien un sentimiento de bienestar que de fatiga.

En los primeros dias ocasionan pesadez; pero dirigidos con medida e insistencia luego fortalecen sin quebrantar.

No deberá permitirse el uso esclusivo de ciertos movimientos creidos mas necesarios o mas agradables, porque así se favoreceria solo el desarrollo de algunos órganos con perjuicio de otros.

Tampoco se harán todos de seguido, porque si aceleran demasiado la respiracion i los latidos del corazon deberán suspenderse.

Hai algunos niños que se cansan pronto. Cuando tal suceda, se les hará descansar apoyando las manos sobre las caderas, posicion que, elevando los hombros, disminuye el peso que gravita sobre el corazon i facilita la respiracion.

Para el mejor orden i regularidad de una clase de gimnasia, pueden clasificarse los alumnos en tres secciones. La primera compuesta de los niños de siete a nueve años de edad, la segun-

da de los de nueve a once, i la tercera de los de once a trece.

Porque puede ser perjudicial el someter a todos indistintamente a ejercicios de una misma intensidad o duracion.

En las escuelas de niñas, pueden suprimirse aquéllos que la prudencia aconseje a las maestras. En todo caso, las alumnas deberán evitar con cuidadoso esmero tener los vestidos mui ajustados principalmente en el pecho.

LECCION PRIMERA.

FORMACIONES I FLANCOS.

Formaciones en fila.—Posicion de los alumnos en fila.—Manera de efectuar el alineamiento.—Flanco derecho e izquierdo.—Media vuelta a la izquierda.—En su lugar descanso.—Rompan fila.

Llámase *fila* la formacion de alumnos, en una misma línea i con el mismo frente, que se unen por el contacto de los codos. Si la formacion se verifica cubriéndose pecho con espalda, se denomina *fila por el flanco*.

La posicion de los alumnos en fila, por órden de estatura i de derecha a izquierda, consiste en colocar los talones juntos con las puntas de los piés vueltas hácia fuera, las piernas derechas, el peso del cuerpo a plomo sobre las caderas, los hombros algo retirados, los brazos caidos naturalmente, las manos estendidas con las palmas vueltas hácia el cuerpo i los dedos unidos, alta la cabeza i la vista al frente.

Para el alineamiento, los alumnos se colocarán de modo que las dos líneas que pasan una

por sus ojos i la otra por sus hombros queden en la misma direccion respectivamente.

Por la derecha (o la izquierda).

Alinear.

A esta segunda voz, volviendo un poco la cabeza, buscarán las líneas indicadas sobre el costado que debe servir de base al alineamiento.

Luego que estén bien alineados se mandará:

Fir.

Los alumnos volverán la cabeza para quedar en posición.

Entónces el instructor procederá a enseñar los jiros sobre ámbos flancos.

Flanco derecho (o izquierdo).

A la deré.

A la voz preventiva (1), cargarán el peso del cuerpo sobre el talon del pié izquierdo.

A la ejecutiva, jirarán sobre dicho talon, levantando un poco la punta del pié, con el derecho desprendido del suelo i unido al otro, hasta quedar con el frente donde ántes tenían su costado derecho.

El flanco izquierdo se practicará de la misma manera, jirando siempre sobre el talon del pié izquierdo.

Media vuelta a la izquierda.

A la izquier.

(1) Llámase voz PREVENTIVA la que da a conocer el movimiento que va a hacerse, i voz EJECUTIVA la que dispone su inmediata ejecucion.

Se ejecuta en tres movimientos: al primero, llevarán el pié derecho hácia la punta del izquierdo i la mano derecha sobre el vacío del costado izquierdo con el antebrazo en posicion horizontal i unido al cuerpo; al segundo, jirarán sobre los dos talones hácia la izquierda, levantando un poco las puntas de los piés, hasta quedar con el frente donde ántes tenian la espalda; i al tercero, unirán el pié derecho con el izquierdo para quedar cuadrados al nuevo frente i bajarán el brazo a su costado.

Para hacer descansar a los alumnos en su posicion se les mandará:

En su lugar descanso.

Descan.

A esta voz ejecutarán dos movimientos: el primero de pasar el pié derecho atras del izquierdo hasta dejarlo algo retirado, i el segundo de cargar el cuerpo a retaguardia i colocar la mano derecha encima de la izquierda a la mitad del cuerpo.

Para volver a la posicion de firme, el instructor mandará:

Fila.

Fir.

A la preventiva, cargarán el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda sin doblar la rodilla i levantarán el talon del pié derecho.

A la ejecutiva, pasarán éste a cuadrarse con el izquierdo bajando las manos.

Para deshacer la formacion se mandará:

Rompan.

Fila.

A esta voz, llevarán con prontitud la mano derecha a la altura de la frente, la palma vuelta hácia fuera, los dedos estendidos, el codo algo separado del cuerpo. En seguida la bajarán rápidamente hasta dejar el brazo sobre su costado i desharán la formacion.

LECCION II.

MARCHAS I FRENTE.

Paso regular i redoblado.—Paso de frente i por el flanco.—Modo de hacer alto i frente.—Paso de costado a derecha e izquierda.—Marcar el paso.—Paso atras.—Sobre la marcha jirar a cualquiera de los costados i dar frente a retaguardia.

Hai dos clases de pasos: el *regular* i el *redoblado*. La única diferencia que hai entre ellos consiste en la mayor celeridad del segundo.

El instructor anunciará siempre el paso redoblado, porque si no lo previniere se entenderá que lo que se manda ejecutar es el regular.

Con el objeto de adiestrar a los alumnos, conviene hacerlos pasar sobre la marcha de un paso a otro.

Para pasar del redoblado al regular, sostendrán el pié en el aire lo necesario para tomar el compas; i lo sentarán con mas viveza para pasar de este último al primero.

Para hacer avanzar la fila de frente, el instructor mandará:

De frente.

Mar.

Los alumnos cargarán el peso del cuerpo sobre la pierna derecha a la voz preventiva.

A la ejecutiva, emprenderán la marcha con el pié izquierdo.

Para detener la fila:

Fila.

Al.

La segunda voz se dará cuando uno de los piés vaya a sentarse en tierra, para que los alumnos lleven naturalmente el otro a unirlo con el de adelante hasta cuadrarse.

La marcha por el flanco se ejecutará de la misma manera, procurando que se conserve entre unos i otros una distancia de veinte centímetros i marchen sobre una línea recta. La manera de hacer alto es tambien idéntica.

Si el instructor quisiere hacer dar frente a la fila sobre cualquiera de sus costados, mandará:

A la izquierda (o a la derecha).

Fren.

El movimiento se efectuará en la forma indicada para los flancos.

El paso de costado se ejecuta del modo siguiente:

Paso de costado a la derecha (o a la izquierda).

Mar.

A la preventiva, los alumnos cargarán el pe-

so del cuerpo sobre el talon del pié izquierdo.

A la ejecutiva, llevarán el pié derecho a la derecha de manera de no pisarse unos con otros, i continuarán sin descomponer el cuerpo ni perder la línea de los hombros.

Si el paso de costado se mandare a la izquierda, se practicará bajo los mismos principios, sacando el pié izquierdo.

Cuando la fila marchare de frente o por el flanco i se quisiera detener sin hacer alto, el instructor mandará:

Marcar el paso.

Mar.

La ejecutiva se dará a tiempo que los alumnos hubieren sentado en tierra cualquiera de los piés.

Entónces figurarán el paso recojiendo el de adelante hasta unirlo con el talon del otro.

Para continuar la marcha:

De frente.

Mar.

Continuarán el paso que llevaban segun las reglas indicadas.

El *paso atras* tiene por objeto hacer retroceder la fila sin variar de frente.

Paso atras.

Mar.

A la primera voz los alumnos se prepararán cargando el cuerpo a la derecha.

A la segunda, pasarán el pié izquierdo atras, a sentarlo en tierra i cargando el peso del cuerpo sobre éste repetirán sucesivamente el mismo movimiento.

Para hacer jirar una fila sobre la marcha a cualquiera de los costados, se mandará:

Por el flanco derecho (o izquierdo).

Mar.

A esta voz, la fila hará el flanco derecho, sin alterar la longitud ni el compas con que iba marchando.

Para volver a la marcha de frente, se mandará:

Frente a la izquierda (o a la derecha).

Mar.

El mecanismo de la *media vuelta* sobre la marcha consiste en jirar dos veces sobre la izquierda, hasta quedar con el frente a retaguardia.

Esta evolucion es, o para quedar marcando el paso, o para continuar la marcha.

En el primer caso, se mandará:

Frente a retaguardia.

Fren.

En el segundo:

Con el frente a retaguardia.

Mar.

El frente a vanguardia se efectuará bajo las mismas reglas.

LECCION III.

FORMACION POR HILERAS.

Formacion en dos filas.—Marcha por el frente i por el flanco.—Contramarcha.—Formacion en filas de a cuatro i marcha de flanco en este orden.

Para la formacion en dos filas, los alumnos se enumerarán de a dos por la derecha.

Sin descomponer los hombros, volverán la vista a la izquierda i darán las voces *uno* i *dos* segun el número que a cada cual corresponda.

A formar en dos filas.

Mar.

A la ejecutiva, los números pares tomarán colocacion detras de los impares, dando un paso para atras i otro de costado a la derecha.

Este movimiento puede ejecutarse tambien por el flanco.

Para volver a formar en una fila se procede por la inversa.

En la marcha por el flanco en dos filas, forman *hileras* los dos alumnos que aparecen unidos codo con codo.

La distancia que deberán guardar las hileras es la misma que ya se ha indicado. El alumno de la primera fila deberá conservarla; el de la segunda, marchar perfectamente unido i alineado al compañero de la primera.

El instructor mandará:

Hileras de frente.

Mar.

Para volver a retaguardia en la marcha de flanco, sin alterar el orden de las hileras, se ejecutará una contramarcha.

Contramarcha a la derecha (o a la izquierda).

Mar.

A esta voz la primera hilera jirará sobre el flanco indicado, andará dos pasos en la nueva direccion i volverá a jirar sobre el mismo costado.

Las demas repetirán en los mismos puntos los jiros que ha efectuado la primera.

Para la formacion en filas de a cuatro, las hileras se enumerarán en la forma indicada.

En filas de a cuatro.

Mar.

El movimiento se efectúa en tres tiempos: al primero, la segunda fila dará un paso a retaguardia; al segundo, los números pares, otro paso atras; i al tercero, uno de costado a la izquierda (o a la derecha, segun como esté situada la línea).

Hallándose las hileras por el flanco, el movimiento se efectúa segun las mismas reglas.

Para la marcha en este orden, los alumnos de primera fila de las hileras impares conservarán la distancia de ochenta i cuatro centímetros.

Al tomar una nueva direccion, si se mandare a la derecha, el costado derecho de la fila acortará un poco el paso i el otro lo prolongará. Los alumnos del medio marcharán alineados por el costado saliente.

Bajo los mismos principios se ejecutará la conversion por la izquierda.

LECCION IV.

DISTANCIAS JIMNÁSTICAS.

Hai dos clases de distancias gimnásticas.—Paso de costado a la derecha a tomar la menor distancia.—Paso de costado a la derecha a tomar la mayor distancia.—Manera de uniformar los movimientos.—Ventaja del ritmo para los movimientos gimnásticos.

Para la ejecucion de los movimientos gimnásticos es preciso establecer las distancias que deberán guardar los alumnos.

Hai dos distancias: la *menor* i la *mayor*.

Para tomar la primera, el instructor mandará:

Paso de costado a la derecha a tomar la menor distancia.

Mar. (Fig. 1).

A la segunda voz, los alumnos emprenderán la marcha, llevando la mano izquierda sobre la cadera, con los cuatro dedos hácia adelante i el pulgar hácia atras, hasta quedar tocando con el codo el brazo derecho del compañero de la izquierda.

Para la segunda:

Paso de costado a la derecha a tomar la mayor distancia.

Mar. (Fig. 2).

A esta voz, emprenderán la marcha i a medida que vayan tomando el espacio necesario, estenderán el brazo izquierdo hasta tocar el hombro derecho del compañero de la izquierda, con la mano estendida, el pulgar hácia adelante i los otros cuatro dedos hácia atras.

Estos movimientos se ejecutarán a la inversa si se mandare paso de costado a la izquierda.

Las distancias gimnásticas pueden tomarse tambien por el centro de la fila. Para esto se hará avanzar un paso al frente al alumno que se elija para servir de base al movimiento.

Para cerrar las distancias, efectuarán los alumnos un flanco derecho o izquierdo, segun el caso, i a paso regular tomarán su colocacion segun las reglas del alineamiento.

Las evoluciones gimnásticas deberán ser simétricas, uniformes i precisas.

El mover simplemente los miembros no constituye un ejercicio. Los niños se fatigan o se disgustan de cualquier trabajo cuando tienen conciencia de que lo ejecutan con imperfeccion.

A fin de que guarden la uniformidad indispensable, se les hará evolucionar a las voces de *uno, dos, uno, dos, etc.*, o bien haciéndoles

llevar la vista a cualquiera de los costados de la fila, como para el alineamiento.

Lo mejor es que repitan en voz alta la enumeracion de los tiempos para atender a la vez al desarrollo de los órganos de la fonacion.

Es imposible negar la ventaja del ritmo para los movimientos: una tropa rendida de fatiga vuelve a tomar el paso con el sonido del tambor; el marinero que da vueltas al cabrestante acompaña cada esfuerzo con un grito sonoro.

Finalmente, en cuanto a la uniformidad advertiremos que el instructor deberá prolongar un poco la penúltima sílaba de la voz preventiva, i acentuar con fuerza la última.

De esta manera, en un instante preciso, los alumnos se apercibirán para la ejecucion del movimiento que se anunciare.

Para hacerlo terminar, dará las voces de *fila*, *alto*.

LECCION V.

MOVIMIENTOS DE CABEZA.

Utilidad de estos movimientos.—Manera de ejecutarlos.—Rotacion de la cabeza.—Flexion lateral de la cabeza.—Flexion de la cabeza.—Circunducion de la cabeza.

Estos movimientos ponen en accion principalmente los músculos del cuello i de la nuca.

Pueden ejecutarse de diez a veinte veces seguidas; pero en los primeros dias deberán hacerse seis u ocho de cada clase hasta que cese el mareo que suelen producir.

En estos movimientos, a la voz preventiva, los alumnos colocarán las manos sobre las caderas, en la forma que ya se ha explicado.

El cuerpo deberá mantenerse en una inmovilidad completa.

Rotacion de la cabeza.

Mar. (Fig. 3).

A esta voz, volverán la cabeza hácia la izquierda hasta que la barba quede al nivel del hombro.

En seguida, la llevarán con rapidez hácia la derecha i sucesiva i alternativamente.

Flexion lateral de la cabeza.

Mar. (Fig. 4).

Tenderán la cabeza sobre el hombro izquierdo, con la vista al frente, sin mover la cara; en seguida la pasarán al hombro derecho i así adelante.

Flexion de la cabeza.

Mar. (Fig. 5).

Inclinarán la cabeza hasta que la barba oprima al pecho; despues la llevarán hácia atras hasta donde la articulacion del cuello lo permita.

Circunduccion de la cabeza.

Mar. (Fig. 6).

Imprimirán a la cabeza un movimiento de izquierda a derecha i de derecha a izquierda, haciéndola describir un cono tan estenso como la articulacion del cuello lo permita.

Al concluir esta leccion, advertirémos que todos los ejercicios esplicados en ella pueden reducirse en un principio a simples jiros, volviendo la cabeza ya a la derecha, ya a la izquierda, adelante o atras, a la voz de *uno*, i restituyéndola a su posicion primitiva a la de *dos*.

LECCION VI.

MOVIMIENTOS DE LAS ESTREMITADES SUPERIORES.

Accion de estos movimientos.—Veces que deben repetirse.—Contraccion del antebrazo.—Elevacion de los brazos.—Estension horizontal de los brazos.—Estension de los brazos hácia atras.—Flexion del antebrazo atras.—Proyeccion circular de los brazos.—Proyeccion lateral de los brazos.

Estos movimientos ejercen una accion mui notable en diversas rejiones del cuerpo.

No solo desarrollan i dan enerjía a los músculos flexores i estensores de los brazos, sino tambien a los de la espalda i de las paredes de la cavidad pectoral.

Pueden repetirse de diez a veinte veces, al principio lentamente, i despues con velocidad gradual i prolongada, segun la fuerza de resistencia de los alumnos.

Colocados en fila, a la mayor distancia gimnástica, el instructor mandará:

Contraccion del antebrazo.

Mar. (Fig. 7).

A la voz preventiva, apretarán los puños.

A la ejecutiva, levantarán los antebrazos con brio hasta dejarlos verticales, con las cerraduras de los puños hacia los hombros; en seguida los bajarán describiendo un arco sobre el pecho para que caigan vueltos hacia atras.

Elevacion de los brazos.

Mar. (Fig. 8).

Los alumnos ejecutarán, a la preventiva, la accion indicada para el ejercicio precedente.

A la ejecutiva, levantarán los brazos con enerjía hasta dejarlos verticales, presentando al frente las cerraduras de los puños, i los bajarán al costado sin doblarlos por los codos.

Estension horizontal de los brazos.

Mar. (Fig. 9).

A la preventiva, cerrarán las manos i colocarán los antebrazos unidos i horizontales a los costados del tronco, con los puños vueltos hacia adentro.

A la ejecutiva, estenderán los brazos para recojerlos a la posicion anterior, cuidando de emplear tanta fuerza en la estension como en la flexion; pero de manera que esta última no imprima sacudidas demasiado violentas a la cabeza.

Estension de los brazos hacia atras.

Mar. (Fig. 10).

A la primera voz, doblarán el antebrazo has-

ta colocar los puños cerrados sobre el pecho.

A la segunda, los llevarán hácia atras oblicuamente volviendo los puños i así adelante.

Flexion del antebrazo atras.

Mar. (Fig. 11).

A la primera voz, se juntarán las manos en la parte posterior del tronco, la izquierda dentro de la derecha que la sujeta con fuerza.

A la segunda, se efectuarán con los brazos estensiones completas i enérgicas.

Estos movimientos deberán verificarse en el momento de la respiracion.

Proyeccion circular de los brazos.

Mar. (Fig. 12).

A la preventiva, se prepararán teniendo los brazos lijeramente tensos i los puños cerrados.

A la ejecutiva, proyectarán con vigor la totalidad de los brazos hácia adelante i atras.

Es necesario evitar la rijidez del tronco que se inclina levemente sobre las caderas para ayudar la accion.

Por eso, para mantener el equilibrio, el cuerpo deberá doblarse hácia adelante cuando los brazos sean tirados atras i vice-versa.

Ademas, de este modo, el ejercicio es mas fácil de practicar.

Proyeccion lateral de los brazos.

Mar. (Fig. 13).

Este movimiento es mui semejante al anter-

ior. Diferénciase solo en la direccion que se imprime a los brazos, por medio de la cual se les proyecta de izquierda a derecha.

La cabeza i la parte superior del tronco se sostendrán lijeramente dobladas hácia adelante.

El tronco se moverá con suavidad sobre las caderas, con una pequeña oscilacion acompasada en sentido opuesto a la de los brazos.

LECCION VII.

CONTINUACION DE LOS MISMOS MOVIMIENTOS.

Movimientos de brazos en fila por el flanco.—Codos atras.—Desarrollo horizontal de los brazos.—Elevacion circular de los brazos.—Rotacion de los hombros.—Rotacion de los brazos.

Los ejercicios que se espresan a continuacion producen por lo jeneral los mismos resultados que los anteriores.

Diferéncianse en la ejecucion. Estos se practicarán en fila por el flanco, conservando la mayor distancia.

Pueden repetirse el mismo número de veces que los otros.

Codos atras.

Mar. (Fig. 14).

A la voz preventiva, los alumnos colocarán los brazos en semi-flexion, apoyándolos con solidez sobre las caderas.

A la ejecutiva, llevarán fuertemente los codos atras, aproximándolos cuanto se pueda i cuidando de mantener bien fijo el cuerpo.

Este ejercicio deberá coincidir con la aspiracion.

Es completo cuando los codos llegan a tocarse.

Desarrollo horizontal de los brazos.

Mar. (Fig. 15).

A la primera voz, se extenderán los brazos doblados en la línea de los hombros, con las manos cerradas i vueltas hácia el cuerpo.

A la segunda, se desdoblarán con viveza.

El mínimun de accion tiene lugar en el momento de la converjencia.

Elevacion circular de los brazos.

Mar. (Fig. 16).

La preventiva indica la accion de cerrar las manos.

A la ejecutiva, elevarán los brazos lateralmente, sin doblar los codos, de modo de trazar con los puños un arco de círculo de la mayor estension posible, hasta que queden verticales i paralelos.

En su máximun de movimiento, los brazos llegarán a tocar las partes laterales de la cabeza.

Rotacion de los hombros.

Mar. (Fig. 17).

A la primera voz, cerrarán las manos i dirigirán el pié izquierdo hácia adelante, doblando un poco la rodilla.

A la segunda, llevarán el brazo izquierdo hacia arriba para bajarlo a tiempo de subir el derecho i así alternativa i sucesivamente.

Se puede cambiar la posicion de los piés a la mitad del ejercicio, a fin de efectuar tantos movimientos sobre el uno como sobre el otro.

Rotacion de los brazos.

Mar. (Fig. 18).

Los alumnos estenderán horizontalmente los brazos con los puños apretados i vueltos hacia fuera, a la primera voz.

A la segunda, los volverán atras i así adelante.

El mejor modo de ejecutar este ejercicio es obrar como si se quisiera introducir un barreno con el brazo estendido en una pared mui resistente.

LECCION VIII.

MOVIMIENTOS DE LAS MANOS.

Accion de estos ejercicios.—Veces que deben repetirse.—Frotar las manos.
—Golpear las manos.—Flexion de los dedos.—Circunducion de los puños.

Estos ejercicios aumentan la actividad de los músculos rotatorios del brazo i de la mano, i la potencia de los dedos.

Son mui ventajosos contra la inercia muscular de estas rejiones.

Los niños adquieren por medio de ellos la flexibilidad, fuerza i suavidad de los dedos, tan necesarias para el manejo de la pluma en el aprendizaje de la escritura.

Se practicarán en filas por el flanco, tomada la mayor distancia gimnástica.

Pueden repetirse veinte i treinta veces, i hasta sesenta el primero de los que siguen.

Estando los alumnos en posicion, el instructor mandará:

Frotar las manos.

Mar. (Fig. 19).

A la voz preventiva, colocarán horizontalmente el brazo izquierdo a la altura del hombro, con la mano estendida, vuelta hacia adelante i los dedos juntos; i doblarán el derecho con la mano apoyada en la parte superior del pecho.

A la ejecutiva, cambiarán la situacion de los brazos en el sentido opuesto, haciendo frotar las manos al encontrarse en el movimiento alternativo.

Golpear las manos.

Mar. (Fig. 20).

A esta segunda voz, se llevarán los brazos circularmente por los costados hasta golpear las manos con fuerza mas arriba de la cabeza; en seguida se bajarán con rapidez para repetir la accion frente a la parte posterior del tronco, con los brazos bien estirados.

Flexion de los dedos.

Mar. (Fig. 21).

La preventiva indica la accion de estender horizontalmente los brazos a la altura de los hombros, con las manos vueltas hacia abajo i los dedos algo desunidos.

A la ejecutiva, doblarán los dedos hasta que se encuentre el puño completamente cerrado, para estenderlos otra vez i así adelante.

Circunduccion de los puños.

Mar. (Fig. 22).

A la primera voz, se extenderán los brazos en la forma indicada para el ejercicio precedente, pero apretando los puños.

A la segunda, se imprimirá a los puños un movimiento como para trazar el guarismo ocho, de izquierda a derecha i de derecha a izquierda, sin interrupcion.

Puede repetirse con las manos abiertas.

LECCION IX.

MOVIMIENTOS DEL TRONCO.

Accion de estos ejercicios.—Veces que deben repetirse.—Elevacion de los hombros.—Golpear el pecho.—Expansion del pecho.—Respiraciones fuertes.—Flexion del tronco.—Flexion del tronco con los brazos estendidos.—Flexion lateral del tronco.—Rotacion del tronco.—Circunducion del tronco.

Mui variados i múltiples son los efectos de los ejercicios que vamos a describir en esta leccion.

Ellos ponen en juego los músculos de las costillas, de la rejion dorsal, de las caderas. Fortalecen los órganos respiradores, vehículo esencial de una buena constitucion, regularizan las funciones abdominales, del hígado i del bazo.

Pueden repetirse ocho o diez veces consecutivas, sin sacudidas i con lentitud. La respiracion debe ser profunda i llena, pero lenta i regular.

Colocados los alumnos en fila, a la distancia prescrita, el instructor mandará:

Elevacion de los hombros.

Mar. (Fig. 23).

A esta segunda voz, elevarán simultáneamente los hombros con ímpetu i enerjía a la mayor altura posible. En seguida, deberán, por el contrario, bajarlos con lentitud, para evitar las sacudidas violentas a la cabeza.

Al principio, este ejercicio puede efectuarse levantando solo un hombro.

Si algun alumno tuviere un hombro mas bajo que el otro, hágasele repetir este movimiento solo con el hombro defectuoso.

Golpear el pecho.

Mar. (Fig. 24).

Los alumnos cerrarán las manos a la primera voz.

A la segunda, se darán el golpe en el costado derecho, poco mas abajo de la clavícula, con el puño izquierdo, para bajarlo en seguida i repetir la accion con la derecha en el costado izquierdo, puesto que el movimiento es alternativo.

Espansion del pecho.

Mar. (Fig. 25).

A esta segunda voz, se llevará la mano izquierda, estendida, a la derecha del pecho al mismo tiempo que se hace una aspiracion lenta i profunda, para bajarla a la espiracion i llevar la otra al costado izquierdo de la misma manera.

La aspiracion i la espiracion deben ser por la nariz, que es el órgano propio para estas funciones.

Respiraciones fuertes.

Mar. (Fig. 26).

A la preventiva, llevarán la mano izquierda hasta colocar el pulgar en el hueco de la axila de ese costado, inclinando suavemente el tronco al mismo lado; i la derecha encima de la cabeza.

A la ejecutiva, cambiarán esa posicion alternativamente al mismo tiempo que se practican aspiraciones llenas i regulares.

Flexion del tronco.

Mar. (Fig. 27).

A la preventiva, apoyarán las manos en la cintura en la forma esplicada ya.

A la ejecutiva, inclinarán el cuerpo hácia adelante, sin doblar las rodillas, hasta formar un ángulo recto, i se continuará la accion a un compas lento.

Esta flexion puede asimismo efectuarse hácia atras o alternativamente.

Flexion del tronco con los brazos estendidos.

Mar. (Fig. 28).

A la primera voz, se levantarán los brazos vertical i paralelamente.

A la segunda, se bajarán, en la forma indicada para el ejercicio precedente, hasta tocar con las manos las puntas de los piés.

Flexion lateral del tronco.

Mar. (Fig. 29).

La preventiva es para colocar los brazos en semi-flexion.

A la ejecutiva, se inclinará el cuerpo de izquierda a derecha i vice-versa, balanceándose con suavidad.

Rotacion del tronco.

Mar. (Fig. 30).

La preventiva anuncia una posicion idéntica a la del ejercicio anterior.

A la ejecutiva, imprimirán al tronco un movimiento de rotacion de izquierda a derecha i de derecha a izquierda, conservando las piernas perfectamente inmóviles.

Circunduccion del tronco.

Mar. (Fig. 31).

Los alumnos tomarán, a la preventiva, la posicion anterior.

A la ejecutiva, describirán con el tronco un círculo de izquierda a derecha i vice-versa, cuyo centro será la articulacion de la cadera con el muslo.

LECCION X.

MOVIMIENTOS DE LAS ESTREMITADES INFERIORES.

Accion de estos ejercicios. —Manera de ejecutarlos. —Flexion de las rodillas.

—Estension de las piernas. —Elevacion lateral de las piernas. —Flexion lateral alternativa de las piernas. —Circunduccion de la pierna derecha. —Flexion del pié. —Elevacion del cuerpo sobre las puntas de los piés.

Estos movimientos ponen en actividad los músculos flexores i estensores de las piernas i de los piés, los de la rejion lateral i posterior del tronco, i tambien se dejan sentir sobre el hígado i el bazo.

Pueden efectuarse ocho o doce veces seguidas. Deben evitarse las sacudidas violentas.

La posicion de los alumnos es en fila, a la mayor distancia gimnástica. El instructor mandará:

Flexion de las rodillas.

Mar. (Fig. 32).

La voz preventiva indica la colocacion de los brazos en jarra, cargando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha.

A la segunda, doblarán la pierna izquierda cuanto sea posible, para bajarla i doblar la derecha, i así adelante.

Este ejercicio puede practicarse al principio con una sola pierna.

Estension de las piernas.

Mar. (Fig. 33).

A la preventiva, tomarán una posicion igual a la del ejercicio anterior.

A la ejecutiva, levantarán hácia adelante la pierna izquierda hasta dejarla horizontal, para bajarla i mover la derecha.

El cuerpo se lleva hácia atras levemente. El movimiento puede repetirse con flexion de la rodilla.

Elevacion lateral de las piernas.

Mar. (Fig. 34).

La preventiva anuncia la misma posicion descrita.

A la ejecutiva, elevarán lateralmente la pierna izquierda hasta que el movimiento esté bien pronunciado; despues la derecha i se continúa de la misma manera.

Flexion lateral alternativa de las piernas.

Mar. (Fig. 35).

A la preventiva, separarán los piés cuarenta i cinco centímetros, llevando las manos a la cintura.

A la ejecutiva, cargarán el cuerpo sobre la pierna izquierda un tanto doblada; en seguida inclinarán con rapidez el cuerpo a la derecha, quedando doblada la pierna de este costado i la otra en toda su estension.

Circunducción de la pierna derecha.

Mar. (Fig. 36).

La preventiva anuncia la accion de apoyar las manos sobre las caderas i el peso del cuerpo sobre el costado izquierdo.

A la ejecutiva, describirán con la pierna derecha un círculo al frente i a retaguardia tan estenso cuanto lo permitan las articulaciones de las caderas.

El movimiento puede en seguida efectuarse con la izquierda.

Flexion del pié.

Mar. (Fig. 37).

La preventiva indica la accion de colocar las manos en la cintura, de cargar el cuerpo a la derecha i de desprender del suelo el pié izquierdo.

A la ejecutiva, se ejecutarán repetidas flexiones i estensiones con el pié izquierdo.

En seguida el derecho.

Elevacion del cuerpo sobre las puntas de los piés.

Mar. (Fig. 38).

La preventiva es para colocar los brazos en

semi-flexion, dando a las piernas la mayor rijidez.

A la ejecutiva, se levantará el cuerpo sobre las puntas de los piés lo mas alto posible, para bajarlo i continuar alternativamente.

Puede repetirse hasta cien veces.

LECCION XI.

MOVIMIENTOS JENERALES.

Accion de estos ejercicios.—Manera de ejecutarlos.—Accion de sentarse.—Sobre los talones, flexion i estension de brazos.—Sobre las puntas de los piés, flexion de brazos i piernas.—Accion de aserrar.—Accion de partir.—Danza lateral de las piernas.—Danza pírrica.—Con una pierna al frente, flexion del cuerpo.

Los efectos de los ejercicios que vamos a describir no se localizan a un miembro o a una rejion, sino que se dejan sentir en todo el sistema en jeneral.

Pueden repetirse diez i veinte veces, pero no mas de cuatro o seis en un principio.

Para efectuarlos, los alumnos tomarán la mayor distancia gimnástica. En esa posicion, el instructor mandará:

Accion de sentarse.

Mar. (Fig. 39).

A la voz preventiva, colocarán las manos en la cintura i elevarán el cuerpo sobre las puntas de los piés.

A la ejecutiva, se sentarán cuidando de man-

tenerse bien derechos i de no fijar nunca la planta del pié en el suelo; en seguida volverán a la primera posicion i sucesivamente.

Al principio es difícil mantener el cuerpo recto; pero esta lijera dificultad desaparece bien pronto.

Sobre los talones, flexion i estension de brazos.

Mar. (Fig. 40).

La preventiva anuncia la accion de bajar el cuerpo hasta sentarse sobre los talones, cuidando de separar las rodillas, a derecha e izquierda. Las manos cerradas se colocan delante de los hombros.

A la ejecutiva, sin perder dicha posicion, darán principio a repetidas flexiones i estensiones de brazos hácia los costados i adelante.

Sobre las puntas de los piés, flexion de brazos i piernas.

Mar. (Fig. 41).

A la primera voz, darán un pequeño salto para caer sobre las puntas de los piés, separados a quince centímetros mas o ménos.

A la segunda, efectuarán repetidas flexiones de piernas, elevando al mismo tiempo los brazos con los puños cerrados.

Accion de aserrar.

Mar. (Fig. 42).

A la preventiva, inclinarán fuertemente adelante la parte superior del cuerpo, estenderán

hacia abajo el brazo izquierdo i recojerán el otro hacia arriba i atras.

A la ejecutiva, cambiarán la posicion de los brazos alternativamente.

Se deberá ejecutar este movimiento como si se quisiese separar con una mano un objeto que se atrajera con enerjía hacia sí con la opuesta.

Accion de partir.

Mar. (Fig. 43).

La primera voz indica la accion de separar lijeramente las piernas, al mismo tiempo que se elevan los brazos i las manos juntas.

A la ejecutiva, bajarán el tronco con fuerza i enerjía, como si se manejase una hacha para rasgar un trozo de madera que se tuviera entre los piés.

Es necesario no dar demasiada rijidez a la articulacion de la rodilla para facilitar el movimiento.

Danza lateral de las piernas.

Mar. (Fig. 44).

La preventiva es para colocar los brazos en semi-flexion.

A la segunda, darán un pequeño salto para caer con los piés separados cincuenta centímetros i otro para caer con ellos juntos i así sucesiva i alternativamente.

Puede efectuarse tambien de manera de quedar con un pié adelante i otro atras.

Danza pirrica.

Mar. (Fig. 45).

A la preventiva, se dirijirán las estremidades izquierdas adelante apoyando la pierna un poco doblada, el brazo estendido a la altura del hombro, con el puño cerrado; el brazo derecho queda atras algo separado del muslo; todo el cuerpo un poco inclinado adelante i la cabeza derecha.

A la ejecutiva, por un salto súbito i violento recojerán las estremidades izquierdas hácia atras para llevar adelante las derechas, a la misma posicion indicada, pero con un completo cambio de frente, i así hasta terminar el ejercicio.

Con una pierna al frente, flexion del cuerpo.

Mar. (Fig. 46).

A la preventiva, adelantarán el pié derecho treinta centímetros, alzando los brazos como para la accion de partir.

A la ejecutiva, los bajarán con rapidez i enerjía hasta tocar el suelo con los dedos; en seguida repetirán el movimiento adelantando el pié izquierdo.

LECCION XII.

MARCHAS JIMNÁSTICAS.

Accion de los pasos jimnásticos.—Efectos de la carrera.—Marcha sobre las puntas de los piés.—Marcha sobre los talones.—Paso regular jimnástico.—Trotar sin perder terreno.—Marcha del enano.—Salto de longitud.—Carrera de resistencia.—Paso ordinario sin perder terreno.

No tenemos para qué apuntar los efectos de las marchas en jeneral. Bastará recordar que los pasos jimnásticos aceleran mas rápidamente la actividad de la circulacion i la produccion del calórico.

La carrera produce sacudimientos favorables a todas las vísceras de la economía, i las dispone a ejecutar con facilidad las funciones a que la naturaleza las destina.

Tiene una influencia directa i positiva sobre el aparato respiratorio, el que desarrolla de un modo maravilloso.

Despues de una carrera violenta, la respiracion es anhelante, el corazon palpita con violen-

cia, i, en fin, todas las funciones tienen una singular actividad.

El salto fortifica los piés, el pecho i la rejion dorsal.

Colocados los alumnos en fila por el flanco, el instructor mandará:

Marcha sobre las puntas de los piés.

Mar. (Fig. 47).

A esta voz, emprenderán la marcha de frente, sobre las puntas de los piés, llevando el cuerpo derecho, la cabeza levantada i los brazos caidos naturalmente.

Marcha sobre los talones.

Mar. (Fig. 48).

A esta voz, levantando las puntas de los piés, emprenderán la marcha con el izquierdo, cuidando de no perder el equilibrio, única dificultad de este ejercicio.

Paso regular gimnástico.

Mar. (Fig. 49).

A la primera voz, apoyarán las manos en la cintura, quedando los brazos en jarra, el cuerpo recto i el pecho saliente.

A la segunda, romperán la marcha con el pié izquierdo, levantando la rodilla lo mas alto posible.

La parte comprendida entre la rodilla i la garganta del pié ha de quedar vertical i la punta de éste inclinada.

Este ejercicio se ejecuta al principio lentamente i despues con velocidad gradual i prolongada, segun la fuerza de resistencia de los alumnos.

Puede practicarse echando las piernas atras, o combinándose con flexiones de brazos.

En todo caso se evitará apoyar toda la planta del pié en el suelo, porque resultarian sacudidas de la cabeza i del tronco que podrian ser perjudiciales.

Trotar sin perder terreno.

Mar. (Fig. 50).

La preventiva indica la accion de colocar los brazos en semi-flexion i la de elevarse sobre las puntas de los piés.

A la ejecutiva, emprenderán un trote igual al ordinario, con la sola diferencia que debe ejecutarse sin avanzar ni retroceder.

Marcha del enano.

Mar. (Fig. 51).

La primera voz indica la accion de sentarse sobre los talones.

A la segunda, emprenderán la marcha sacando el pié izquierdo al frente, con toda la planta sentada en el suelo para avanzar sobre él i luego el derecho en la misma forma.

Salto de longitud.

Mar. (Fig. 52).

A la preventiva, acercarán las puntas de los piés i harán una lijera flexion de las estremidades inferiores al tiempo de dirigir los brazos adelante, a la altura de los hombros.

A la ejecutiva, se enderezarán para repetir dos veces la misma accion, i a favor de un movimiento súbito i violento de estension de brazos i piernas, darán el salto a lo largo cayendo sobre las puntas de los piés.

En seguida se enderezarán para ejecutar una media vuelta i repetir el ejercicio.

Adviértase que el impulso de los brazos debe preceder al movimiento de las piernas.

Carrera de resistencia.

Mar. (Fig. 53).

A la preventiva, llevarán la pierna derecha bastante adelante, doblándola lijeramente; lo alto del tronco un poco inclinado, los codos atras cerca del cuerpo i los puños cerrados.

A la ejecutiva, emprenderán la carrera con el pié de atras, sin tocar los talones en el suelo, el tronco sin movimiento i derecha la cabeza.

Los antebrazos, i mas todavía los puños, se dirigirán lijera i alternativamente hácia adelante, de modo que el brazo izquierdo ejecute su movimiento con el pié derecho i vice-versa.

Recomendamos, finalmente, el *paso ordinario sin perder terreno* que consiste en sacar al fren-

te el pié izquierdo para traerlo a su primera posición, i en seguida el derecho de la misma manera. La velocidad es de 116 pasos por minuto; i la longitud, de talon a talon, de 40 centímetros.

LECCION XIII.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIOS.

Utilidad de los equilibrios.—Equilibrio sobre el pié izquierdo, el derecho al frente.—Equilibrio sobre el pié izquierdo, el derecho a retaguardia.—Equilibrio sobre el pié derecho, el cuerpo al frente.—Equilibrio sobre el pié derecho, el cuerpo a retaguardia.—Equilibrio sobre el pié izquierdo, el cuerpo a la izquierda.

El hábito de mantenerse en equilibrio es uno de los mas útiles, a causa de la destreza que por él se adquiere, i por el frecuente uso que puede hacerse de esta habilidad en la vida.

Colocados los alumnos en fila, a la mayor distancia gimnástica, el instructor mandará:

Equilibrio sobre el pié izquierdo, el derecho al frente.

Mar. (Fig. 54).

La preventiva es para cargar el peso del cuerpo sobre el costado izquierdo.

A la ejecutiva, doblarán la pierna derecha i levantarán cuanto puedan la rodilla, pasando las manos cruzadas a sostenerla por su mitad.

El cuerpo se mantendrá derecho, la cabeza levantada i la vista al frente.

Equilibrio sobre el pié izquierdo, el derecho a retaguardia.

Mar. (Fig. 55).

La preventiva indica la posicion descrita para el ejercicio anterior.

A la ejecutiva, doblarán la pierna derecha, llevándola a retaguardia i cojiéndola suavemente por el empeine con la mano de este costado; levantarán al mismo tiempo el brazo izquierdo i permanecerán con la cabeza alta i la vista al frente.

Equilibrio sobre el pié derecho, el cuerpo al frente.

Mar. (Fig. 56).

A la primera voz, cerrarán las manos i cargarán el cuerpo sobre el costado derecho.

A la segunda, doblarán un poco la rodilla derecha e inclinarán el cuerpo al frente, llevando la pierna izquierda a retaguardia en toda su estension; i levantarán el brazo izquierdo a la altura del hombro.

Equilibrio sobre el pié derecho, el cuerpo a retaguardia.

Mar. (Fig. 57).

A esta voz, el brazo i parte superior del cuerpo se llevarán a retaguardia, doblando un poco la pierna derecha i levantando al frente el brazo i la pierna izquierda.

Equilibrio sobre el pié izquierdo, el cuerpo a la izquierda.

Mar. (Fig. 58).

A esta voz, llevarán hácia el costado izquierdo la parte superior del cuerpo; el brazo de este costado quedará naturalmente caído, levantando la pierna i brazo derecho hasta que el movimiento esté bastante pronunciado.

Todos estos ejercicios pueden efectuarse sobre cualquiera de los costados, segun lo mande el instructor, o tambien alternativamente.

LECCION XIV.

EJERCICIOS DE LUCHAS.

Objeto de estos ejercicios.—Posicion para ejecutarlos.—Lucha de las faldas.—Lucha de los puños.—Lucha de los hombros.—Lucha apretada.

Estos ejercicios consisten en esfuerzos continuos i simultáneos entre dos alumnos que trabajan por vencerse mutuamente.

Como la esgrima, estimulan el amor propio con el atractivo de una victoria debida a la vez a la fuerza i a la destreza.

Por eso deben practicarse siempre con moderacion, para evitar las rivalidades que pudieran suscitarse i no sean en ningun caso peligrosos.

El instructor hará formar a los alumnos en hileras de a dos en batalla, segun se ha explicado en la leccion tercera.

En seguida tomarán la mayor distancia gimnástica.

En esta disposicion hará que la primera fila

avance dos pasos al frente i dé media vuelta a la izquierda. Así quedarán los alumnos uno enfrente de otro, dispuestos para la lucha.

El instructor mandará:

Lucha de las falanjes.

Mar. (Fig. 59).

A la voz preventiva, adelantarán la pierna izquierda quince o veinte centímetros, con la rodilla un poco doblada; la derecha quedará tendida para que resista el esfuerzo. Levantarán los brazos a la altura de los hombros, con las manos abiertas vueltas hácia adelante, i los dedos separados que enlazarán unos con otros los contrarios. El cuerpo quedará inclinado hácia adelante, la cabeza derecha i cada uno fijará la vista en la de su antagonista.

A la ejecutiva, empujarán hácia la espalda. Pueden tambien tirar hácia atras i determinar un movimiento de atraccion.

Lucha de los puños.

Mar. (Fig. 60).

A la preventiva, adelantarán el pié izquierdo como para el ejercicio anterior, i cojerá cada uno con la mano derecha la muñeca izquierda i con la izquierda la derecha del contrario.

El cuerpo, la cabeza i la vista como en el anterior.

A la ejecutiva, empezarán a empujar hácia adelante, o atras, o arriba o abajo, para mover o hacer soltar al contrario.

Lucha de los hombros.

Mar. (Fig. 61).

A la preventiva, adelantarán el pié izquierdo, levantarán los brazos colocando las manos sobre los hombros del antagonista, con los dedos pulgares debajo de las axilas, de modo que los brazos derechos queden por fuera i los izquierdos por dentro. El cuerpo, la cabeza i la vista como queda dicho.

A la ejecutiva, comenzarán a empujar, sin derribarse, hasta que el instructor haga terminar el ejercicio.

Lucha apretada.

Mar. (Fig. 62).

A la preventiva, cada alumno adelantará la pierna izquierda hasta colocar el talon detras del de su antagonista a quien cojerá vigorosamente a brazo partido, a la altura del pecho.

A la ejecutiva, empezará la lucha sin derribarse.

LECCION XV.

EJERCICIOS DE BARRA (1).

Reglas jenerales para su ejecucion.—Marcha con la barra a la espalda.—
Elevacion vertical al frente.—Flexion vertical al frente.—Flexion horizontal al frente.—Flexion lateral al frente.—Flexion vertical a retaguardia.—Flexion horizontal a retaguardia.—Flexion oblicua a retaguardia.—Traslado alternativo de los piés.—Actitudes de resistencia.

Estos ejercicios son como una repeticion de los relativos a los miembros superiores e inferiores ya descritos.

Así, pues, su objeto es fortificar los músculos de los hombros, espaldas i estremidades, i habitar a los niños a mantenerse al tiempo de andar en una posicion conveniente a la vez que hijiénica.

Pueden repetirse las veces prescritas para los ejercicios de brazos i piernas.

Las barras deben tener de ochenta a noven-

(1) De ordinario, los tratadistas agregan estos ejercicios a la gimnasia elemental. Las escuelas pueden procurarse fácilmente los bastones o barras que necesiten, pues el valor de ellas es por demas reducido.

ta centímetros de largo por tres o cuatro de diámetro.

Colocados los alumnos en fila por el flanco, a la mayor distancia gimnástica, i teniendo cada uno su correspondiente barra en la mano derecha, el instructor mandará:

Marcha con la barra a la espalda.

Mar. (Fig. 63).

A la voz preventiva, colocarán las barras a la espalda sujetándolas con las sangrías de los brazos; los puños quedan apretados sobre los costados del pecho.

A la ejecutiva, emprenderán la marcha a paso redoblado, que durará de cinco a diez minutos. El cuerpo se lleva tan recto como sea posible.

Para los ejercicios siguientes, la fila hará alto i frente, conservando la distancia indicada.

Elevacion vertical al frente.

Mar. (Fig. 64).

A la preventiva, colocarán las barras horizontales sujetándolas con ámbas manos, con las cerraduras hácia adentro i los brazos caidos con naturalidad.

A la ejecutiva, levantarán los brazos en toda su estension para bajarlos inmediatamente i así adelante.

Este ejercicio puede ejecutarse ademas en

tres tiempos, haciendo una flexion al segundo.

Flexion vertical al frente.

Mar. (Fig. 65).

La preventiva indica la accion de colocar las barras horizontales en la línea de los hombros, tomadas con ámbas manos cuyas empuñaduras quedan al frente.

A la ejecutiva, levantarán los brazos lo mas alto posible para bajarlos en seguida i continuar alternativamente.

Flexion horizontal al frente.

Mar. (Fig. 66).

A la preventiva, doblarán el brazo derecho, el codo a la altura del hombro, al mismo tiempo que toman el otro extremo de la barra con la mano izquierda.

A la ejecutiva, estirarán con fuerza el brazo derecho, doblando el izquierdo i así adelante.

Flexion lateral al frente.

Mar. (Fig. 67).

La preventiva indica la accion de colocar las barras perfectamente verticales en el costado derecho, sujetándolas con la mano izquierda por encima de la cabeza.

A la ejecutiva, las pasarán al otro costado para volver a la primera posicion i continuar de la misma manera.

Flexion vertical a retaguardia.

Mar. (Fig. 68).

A la primera voz, colocarán las barras paralelamente a los hombros, frente al cuello; las cerraduras de las manos hácia adelante.

A la segunda, levantarán los brazos cuanto sea posible, para bajarlos i volver a subirlos con fuerza.

Flexion horizontal a retaguardia.

Mar. (Fig. 69).

A la preventiva, colocarán las barras como para el ejercicio precedente, pero con el brazo derecho estendido i el izquierdo en flexion.

A la ejecutiva, estenderán el izquierdo doblando el derecho i así hasta terminar el ejercicio.

Flexion oblicua a retaguardia.

Mar. (Fig. 70).

A la primera voz, colocarán las barras oblicuamente por la espalda con el brazo izquierdo estirado de la misma manera.

A la segunda, bajarán el brazo recojido para subir el otro i continuar en esta alternativa.

Traslado alternativo de los piés.

Mar. (Fig. 71).

A la preventiva, inclinarán el cuerpo hácia adelante, tomando las barras con ámbas manos, de modo que queden horizontales poco mas abajo de las rodillas.

A la ejecutiva, pasarán el pié izquierdo por encima de la barra, en seguida el derecho; luego

retrocederán para seguir en la misma alternativa.

Este movimiento suele ser bastante difícil al principio; pero pronto se adquiere la suficiente flexibilidad en las piernas.

Para efectuar el ejercicio siguiente, el instructor hará colocar a los alumnos en la forma indicada para las luchas.

Actitudes de resistencia.

Mar. (Fig. 72).

A la preventiva, avanzarán la pierna izquierda, doblando la rodilla, al mismo tiempo que estenderán horizontalmente las barras, sujetándolas con las palmas de las manos.

A la ejecutiva, empezarán a empujarse simultáneamente.

De la posición descrita pueden pasar, a una voz del instructor, a las representadas por las figuras 73 i 74, con solo abrir los brazos o llevarlos hacia arriba.

FIN.

ÍNDICE.

DEDICATORIA.....	V
ADVERTENCIA.....	VII

PRELIMINARES.

Definicion.—Jimnasia elemental i superior.—La jimnasia de los pueblos antiguos, de Esparta, de Atenas, de Roma.—Decadencia del arte gimnástico en los tiempos medios.—La pedagogía i la jimnasia en los tiempos actuales.—Salzmann i otros gimnasiarcas alemanes.—Jimnasia sueca.—El coronel español Amorós.—Importancia de la jimnasia.—La jimnasia elemental en las escuelas.—El movimiento es una lei natural de la infancia.—Preceptos jenerales para la ejecucion de los ejercicios gimnásticos.....	1
---	---

LECCION PRIMERA.

Formaciones i flancos.

Formaciones en fila.—Posicion de los alumnos en fila.—Manera de efectuar el alineamiento.—Flanco derecho e izquierdo.—Media vuelta a la izquierda.—En su lugar descanso.—Rompan fila.....	13
---	----

LECCION II.

Marchas i frentes.

Paso regular i redoblado.—Paso de frente i por el flanco.—Modo de hacer alto i frente.—Paso de costado a derecha e izquierda.—Marcar el paso.—Paso atras.—Sobre la marcha jirar a cualquiera de los costados i dar frente a retaguardia.....	17
--	----

LECCION III.

Formacion por hileras.

Formacion en dos filas.—Marcha por el frente i por el flanco.—Contramarcha.—Formacion en filas de a cuatro i marcha de flanco en este órden..... 21

LECCION IV.

Distancias gimnásticas.

Hai dos clases de distancias gimnásticas.—Paso de costado a la derecha a tomar la menor distancia.—Paso de costado a la derecha a tomar la mayor distancia.—Manera de uniformar los movimientos.—Ventaja del ritmo para los movimientos gimnásticos..... 24

LECCION V.

Movimientos de cabeza.

Utilidad de estos movimientos.—Manera de ejecutarlos.—Rotacion de la cabeza.—Flexion lateral de la cabeza.—Flexion de la cabeza.—Circunducion de la cabeza..... 27

LECCION VI.

Movimientos de las extremidades superiores.

Accion de estos ejercicios.—Veces que deben repetirse.—Contraccion del antebrazo.—Elevacion de los brazos.—Estension horizontal de los brazos.—Estension de los brazos hácia atras.—Flexion del antebrazo atras.—Proyeccion circular de los brazos.—Proyeccion lateral de los brazos..... 29

LECCION VII.

Continuacion de los mismos movimientos.

Movimientos de brazos en fila por el flanco.—Codos atras.—Desarrollo horizontal de los brazos.—Ele-

vacion circular de los brazos.—Rotacion de los hombros.—Rotacion de los brazos.....	33
--	----

LECCION VIII.

Movimientos de las manos.

Accion de estos ejercicios.—Veces que deben repe- tirse.—Frotar las manos.—Golpear las manos.— Flexion de los dedos.—Circunduccion de los pu- ños.....	36
---	----

LECCION IX.

Movimientos del tronco.

Accion de estos ejercicios.—Veces que deben repe- tirse.—Elevacion de los hombros.—Golpear el pe- cho.—Espansion del pecho.—Respiraciones fuer- tes.—Flexion del tronco.—Flexion del tronco con los brazos estendidos.—Flexion lateral del tronco. —Rotacion del tronco.—Circunduccion del tronco.	39
---	----

LECCION X.

Movimientos de las extremidades inferiores.

Accion de estos ejercicios.—Manera de ejecutarlos.— Flexion de las rodillas.—Estension de las piernas. —Elevacion lateral de las piernas.—Flexion later- al alternativa de las piernas.—Circunduccion de la pierna derecha.—Flexion del pié.—Elevacion del cuerpo sobre las puntas de los piés.....	43
--	----

LECCION XI.

Movimientos jenerales.

Accion de estos ejercicios.—Manera de ejecutarlos.— Accion de sentarse.—Sobre los talones, flexion i estension de brazos.—Sobre las puntas de los piés, flexion de brazos i piernas.—Accion de ase- rrar.—Accion de partir.—Danza lateral de las pier- nas.—Danza pírrica.—Con una pierna al frente, flexion del cuerpo.....	47
--	----

LECCION XII.

Marchas gimnásticas.

Accion de los pasos gimnásticos.—Efectos de la carrera.— Marcha sobre las puntas de los piés.— Marcha sobre los talones.—Paso regular gimnástico.—Trotar sin perder terreno.—Marcha del enano.—Salto de longitud.—Carrera de resistencia.—Paso ordinario sin perder terreno.....	51
--	----

LECCION XIII.

Ejercicios de equilibrios.

Utilidad de los equilibrios.—Equilibrio sobre el pié izquierdo, el derecho al frente.—Equilibrio sobre el pié izquierdo, el derecho a retaguardia.—Equilibrio sobre el pié derecho, el cuerpo al frente.—Equilibrio sobre el pié derecho, el cuerpo a retaguardia.—Equilibrio sobre el pié izquierdo, el cuerpo a la izquierda.....	56
---	----

LECCION XIV.

Ejercicios de lucha.

Objeto de estos ejercicios.—Posicion para ejecutarlos.—Lucha de las falanjes.—Lucha de los puños.—Lucha de los hombros.—Lucha apretada.....	59
---	----

LECCION XV.

Ejercicios de barra.

Reglas jenerales para su ejecucion.—Marcha con la barra a la espalda.—Elevacion vertical al frente.—Flexion vertical al frente.—Flexion horizontal al frente.—Flexion lateral al frente.—Flexion vertical a retaguardia.—Flexion horizontal a retaguardia.—Flexion oblícua a retaguardia.—Traslado alternativo de los piés.—Actitudes de resistencia.....	62
---	----

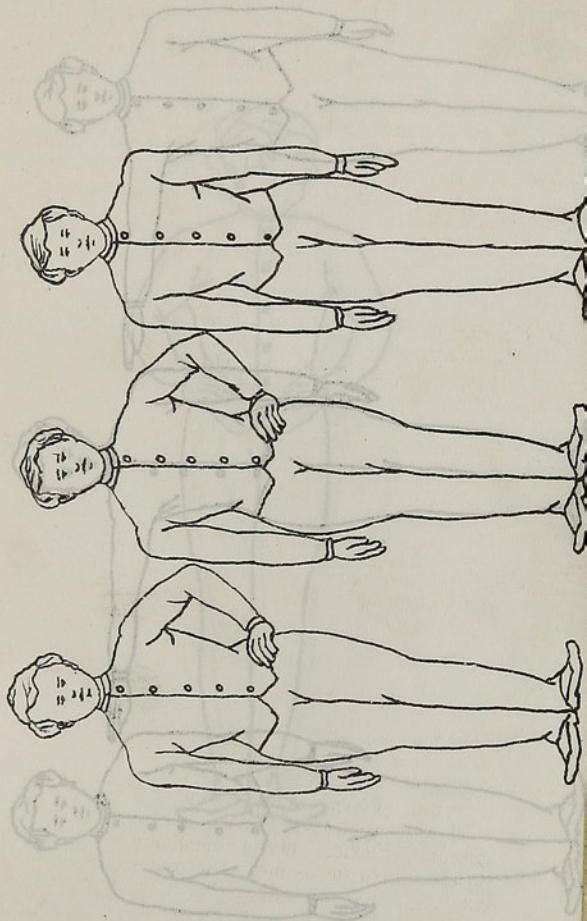


Fig. 1

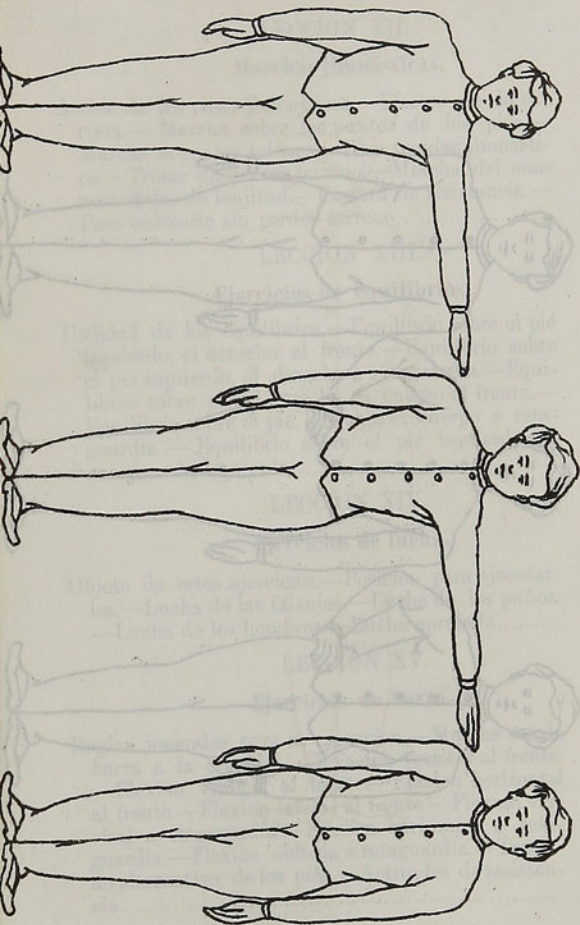


Fig. 2

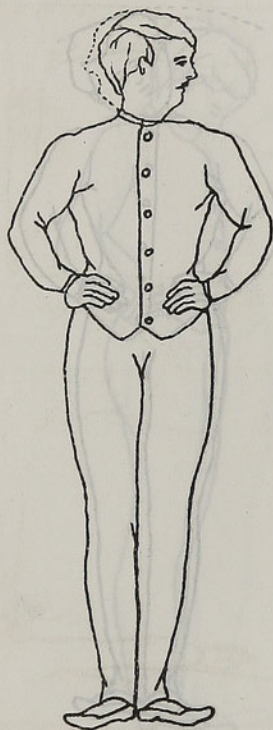


Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

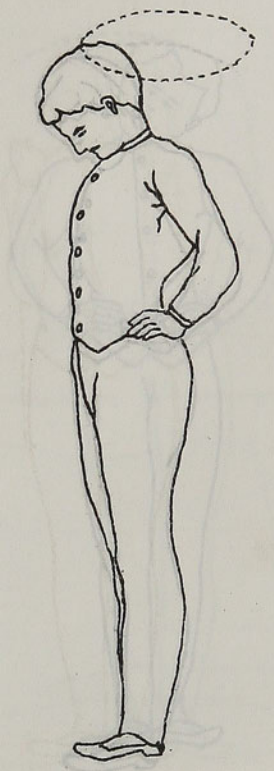


Fig. 6

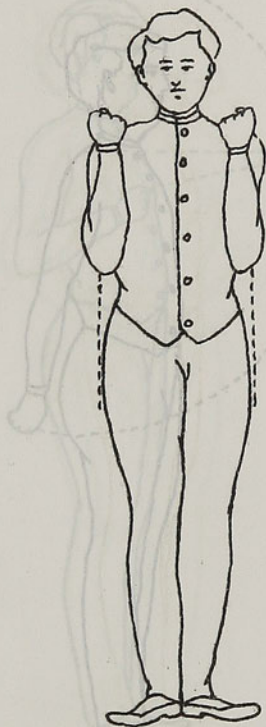


Fig. 7

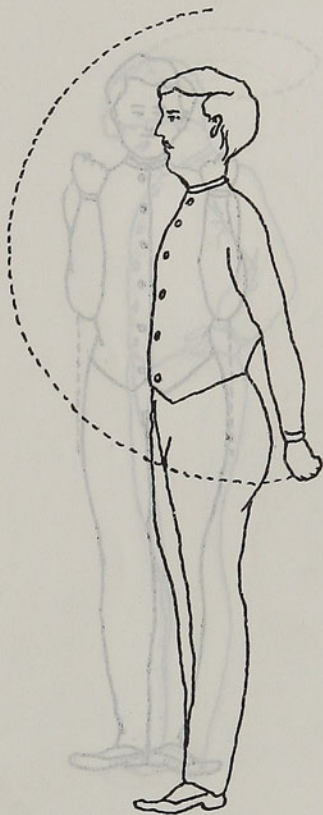


Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

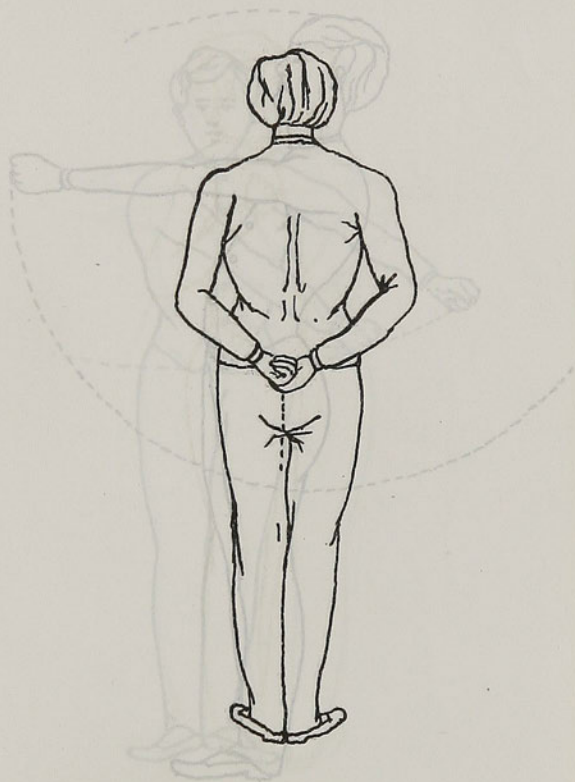


Fig. 11

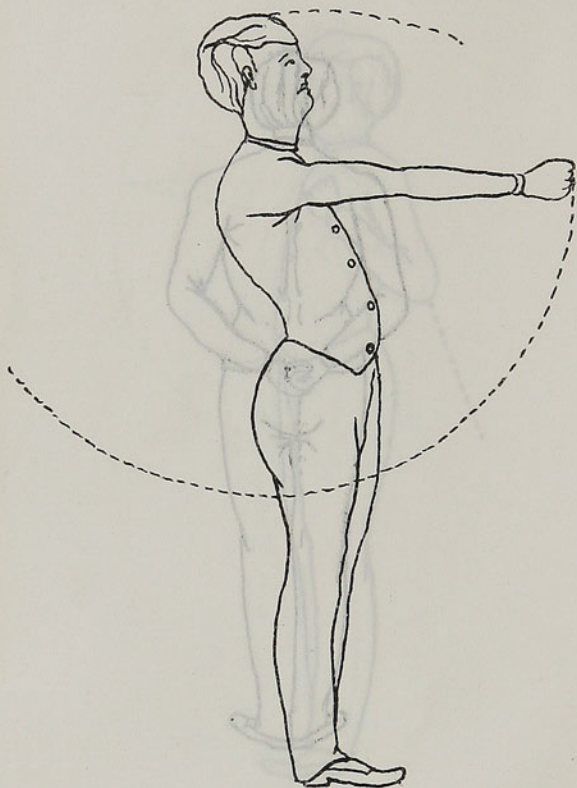


Fig. 12

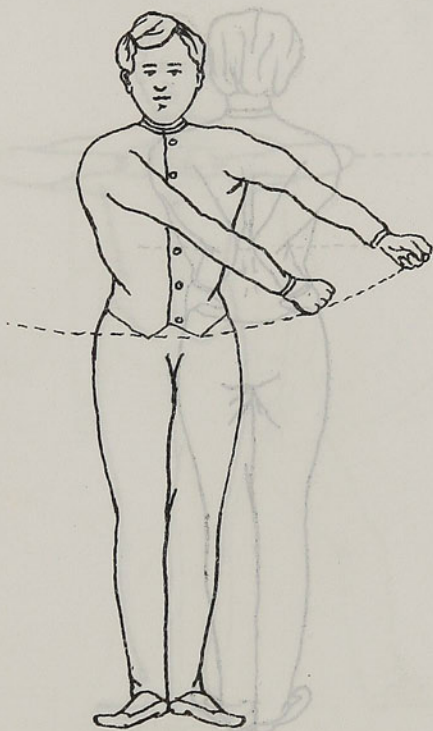


Fig. 13

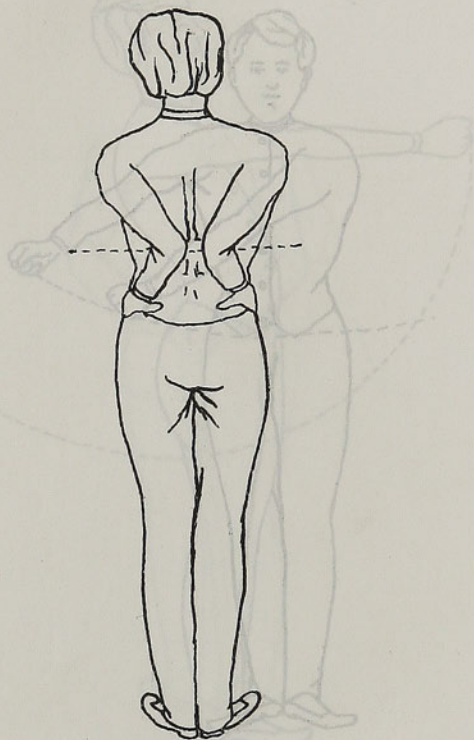


Fig. 14

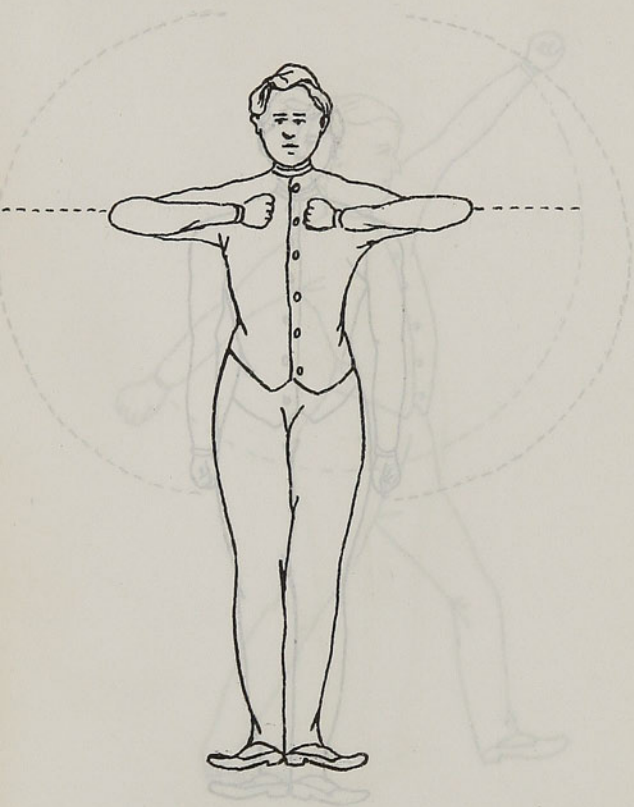


Fig. 15

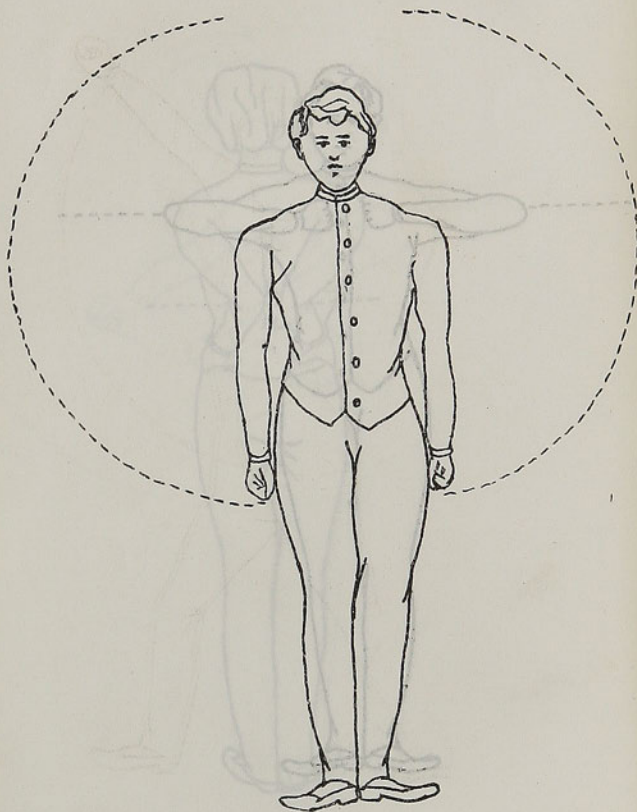


Fig. 16

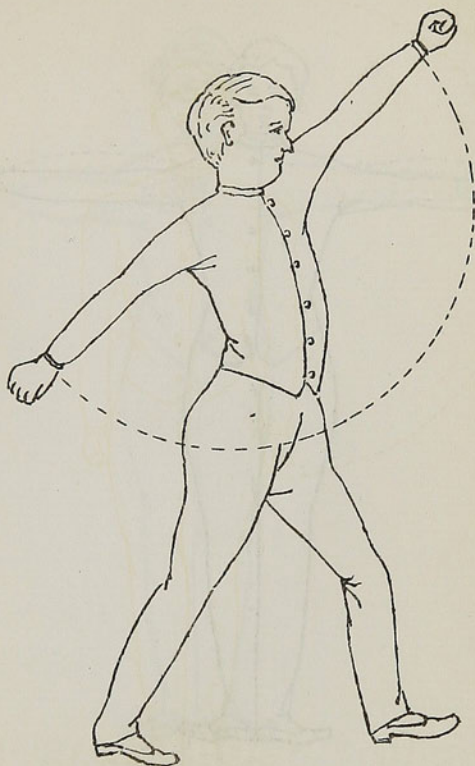


Fig. 17

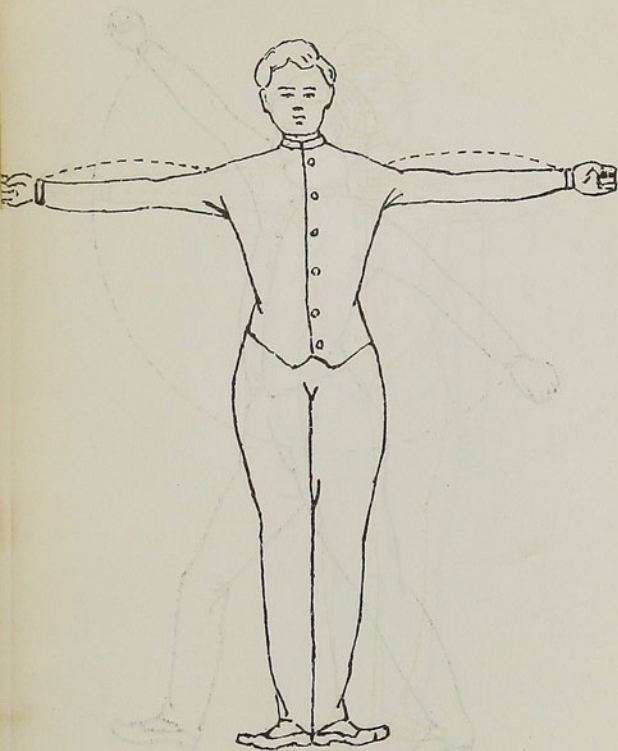


Fig. 18

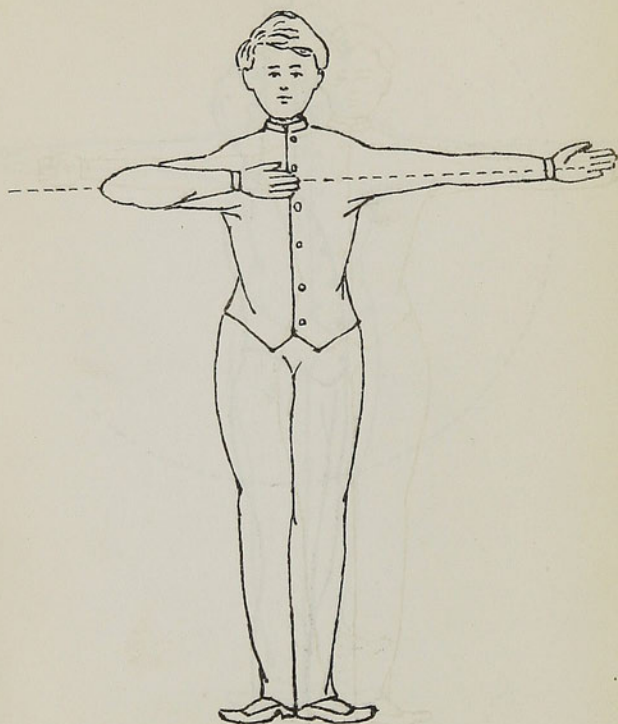


Fig. 19

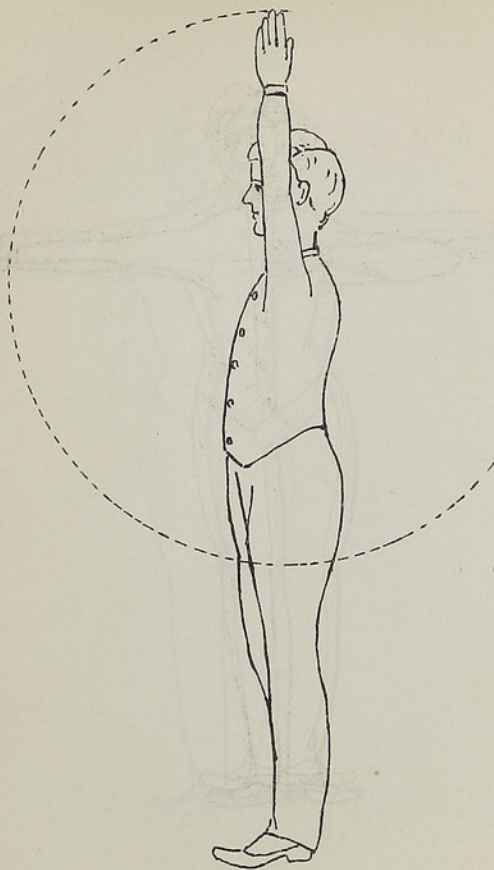


Fig. 20

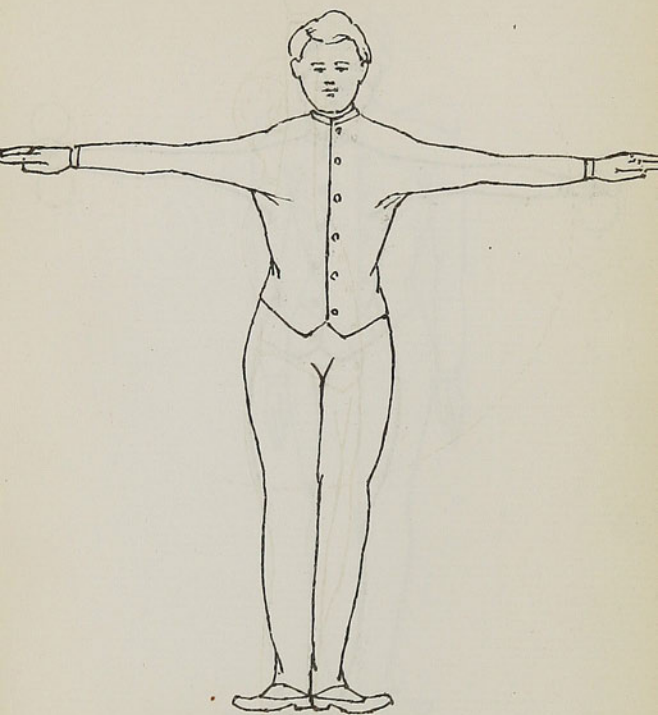


Fig. 21

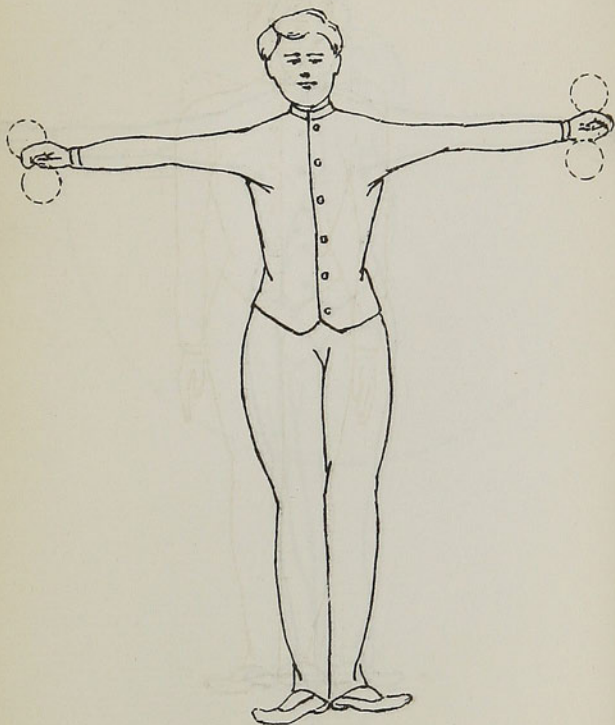


Fig. 22

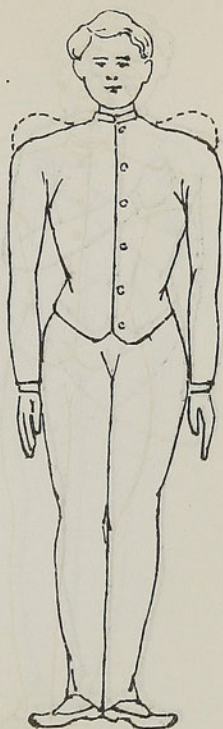


Fig. 23

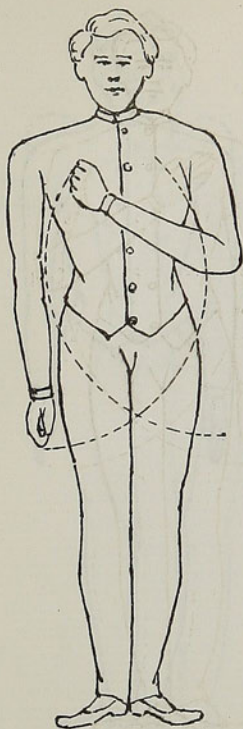


Fig. 24

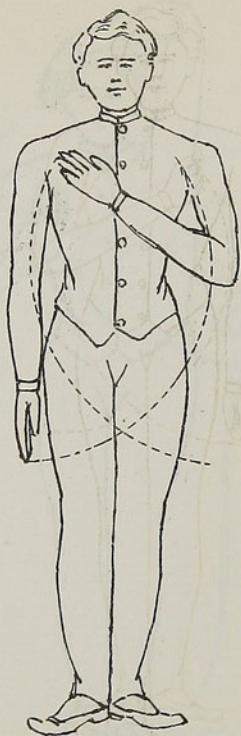


Fig. 25

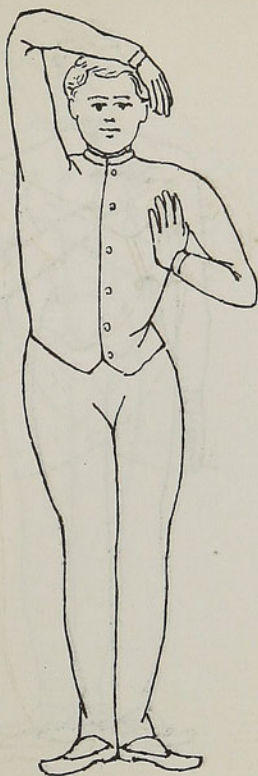


Fig. 26



Fig. 27

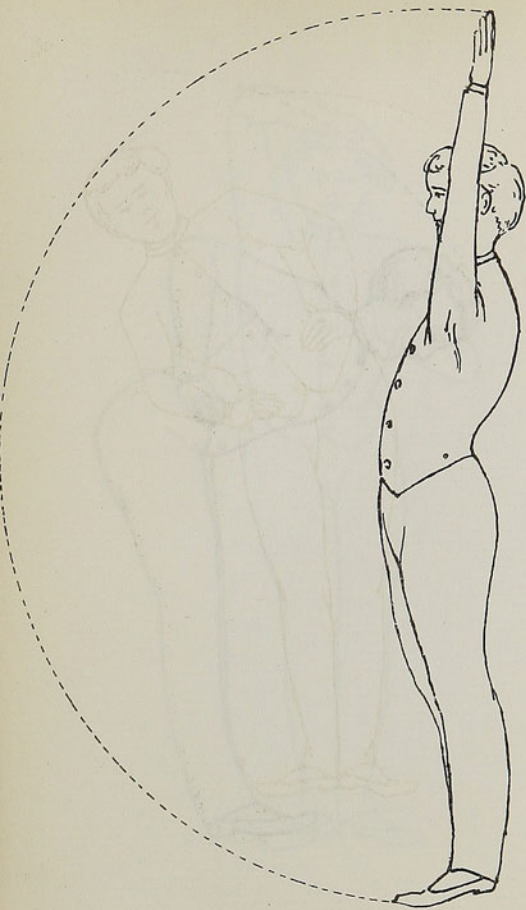


Fig. 28



Fig. 29



Fig. 30

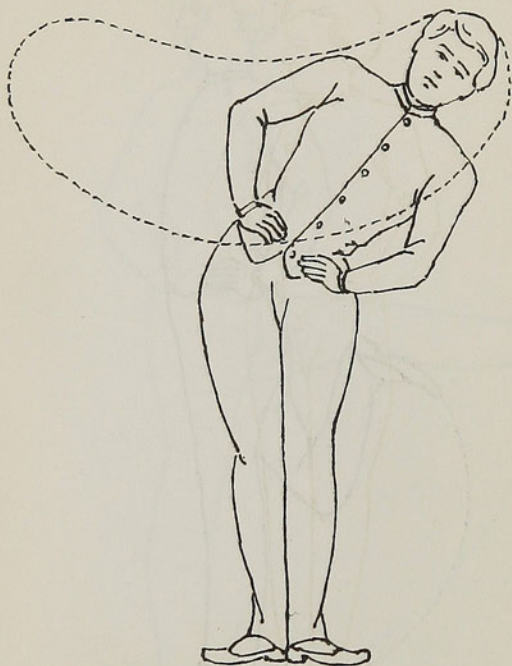


Fig. 31



Fig. 32

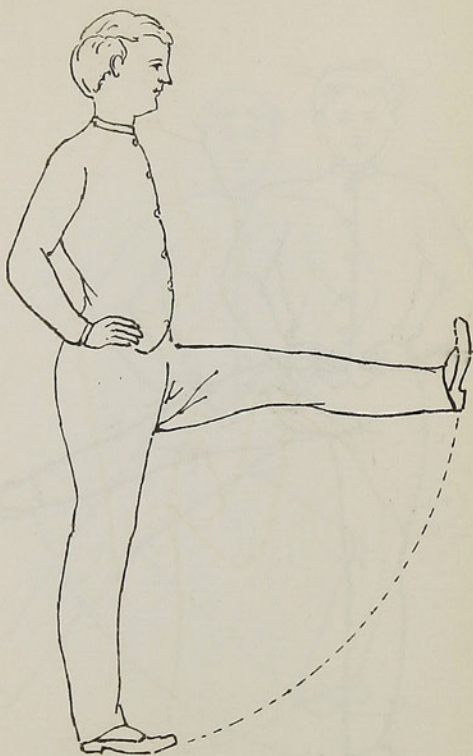


Fig. 33

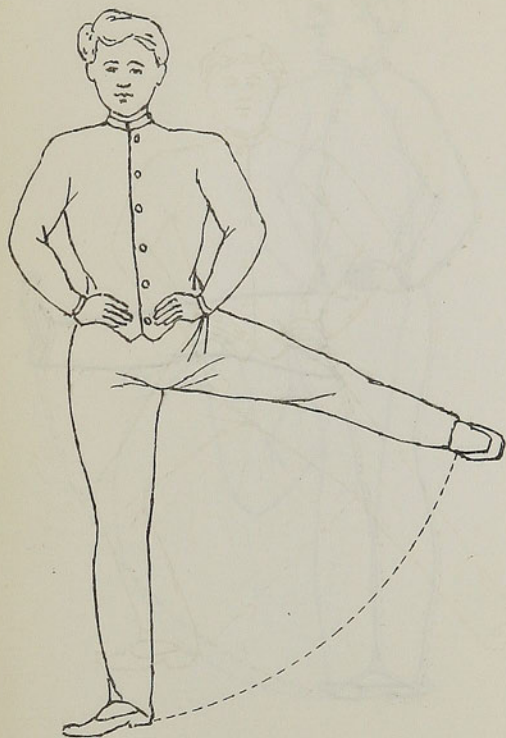


Fig. 34

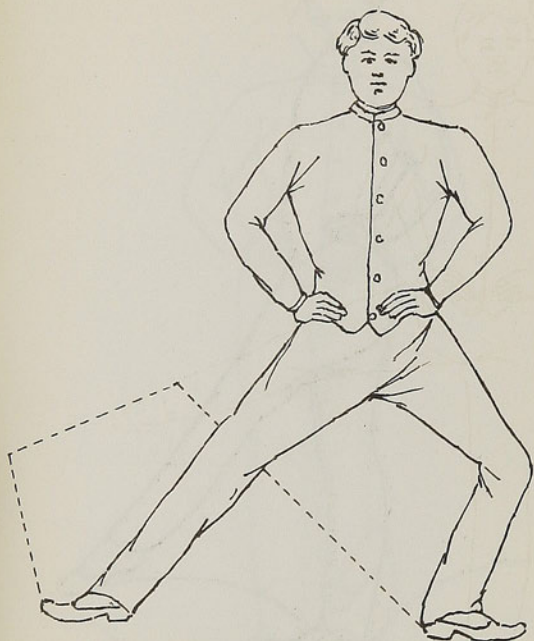


Fig. 35

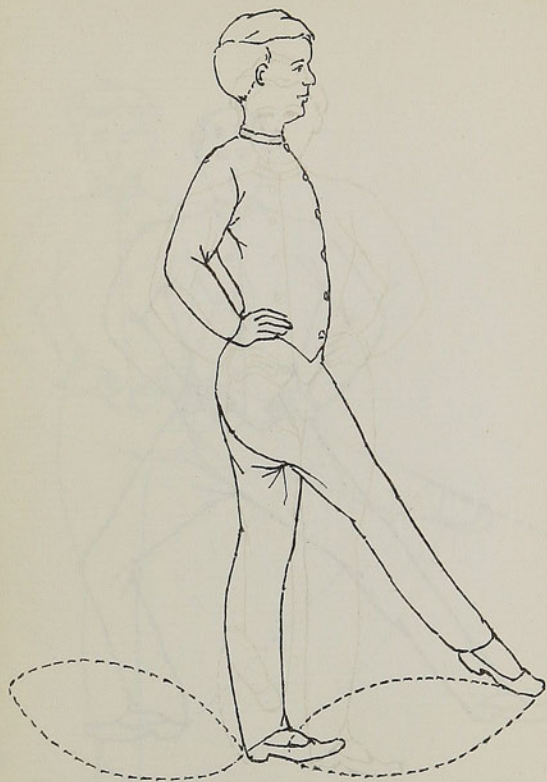


Fig. 36

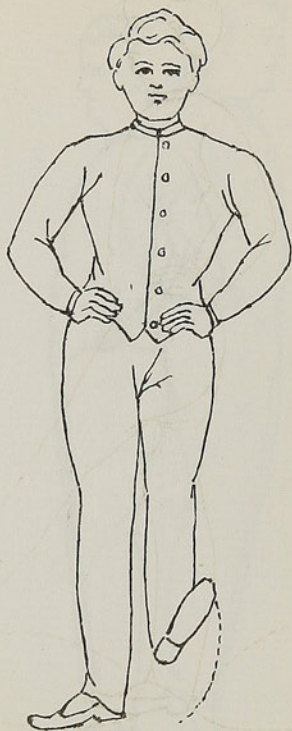


Fig. 37



Fig. 38



Fig. 39

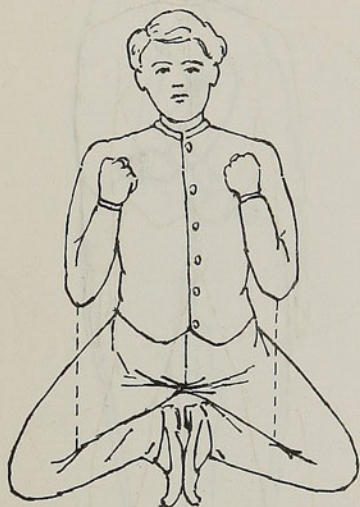


Fig. 40

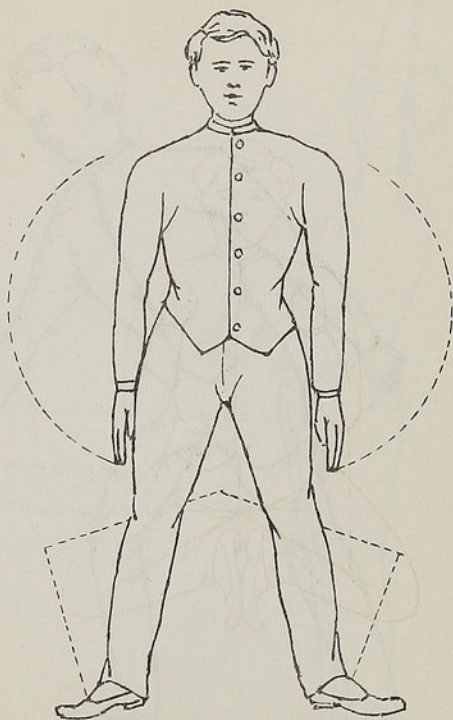


Fig. 41

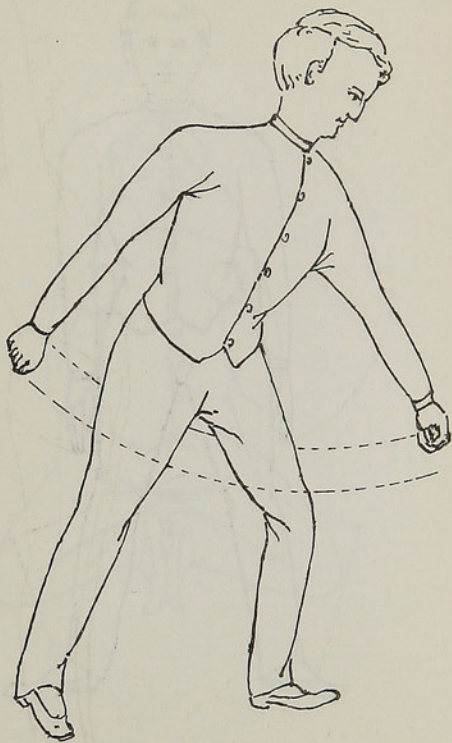


Fig. 42

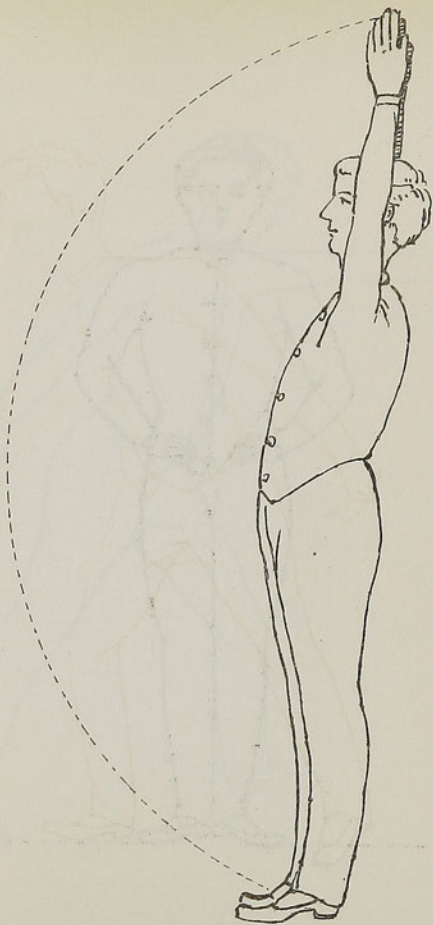


Fig. 43

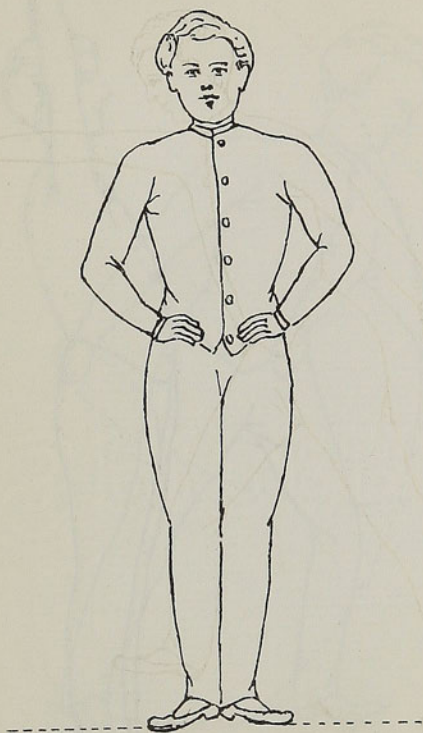


Fig. 44

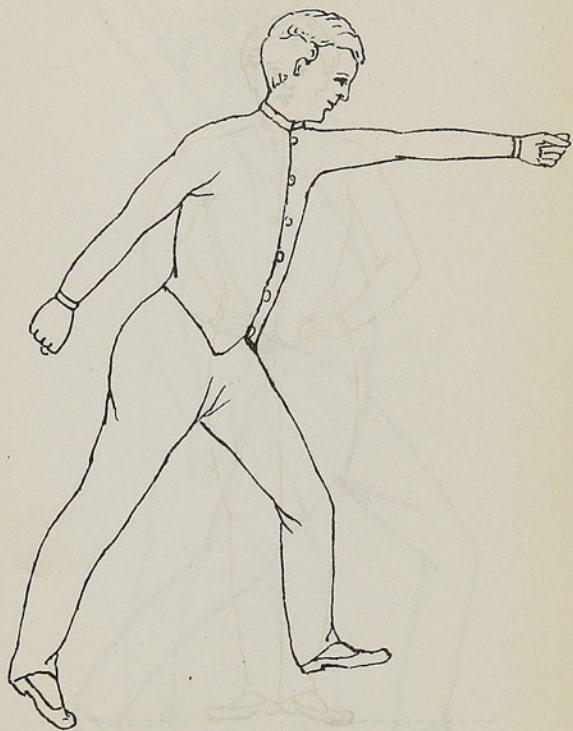


Fig. 45

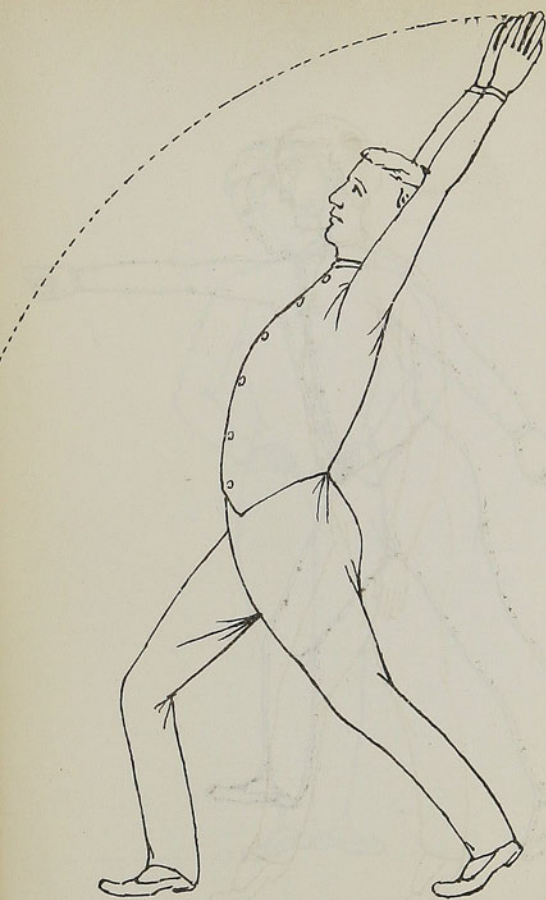


Fig. 46



Fig. 47



· Fig. 48



Fig. 49



Fig. 50



Fig. 51

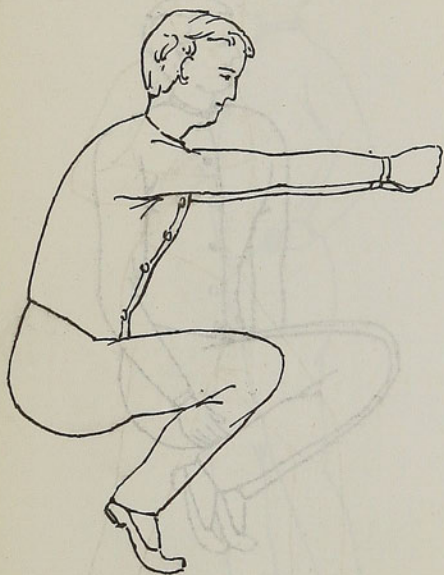


Fig. 52

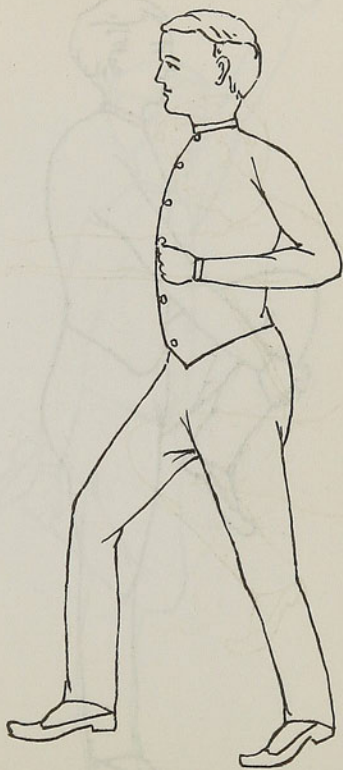


Fig. 53

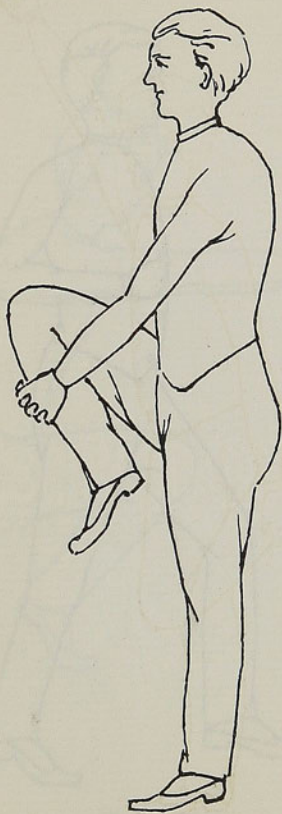


Fig. 54



Fig. 55

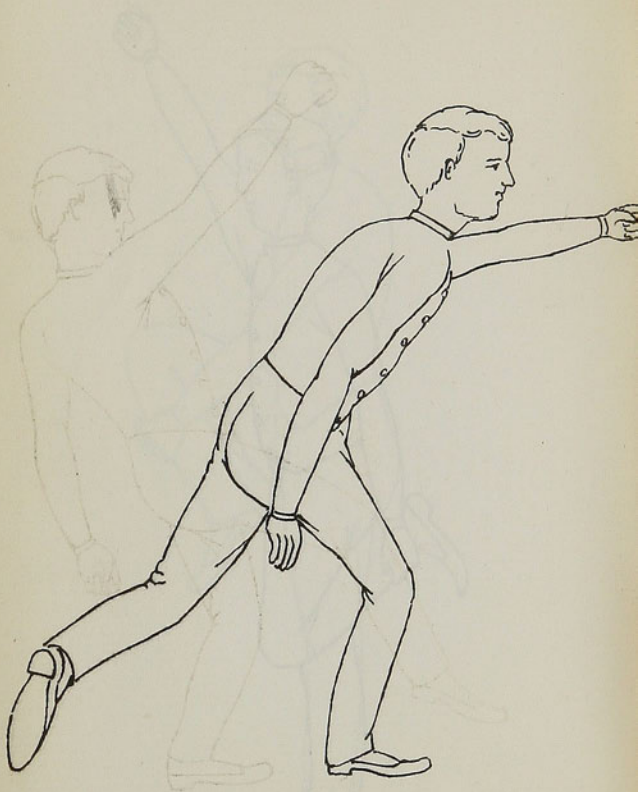


Fig. 56



Fig. 57



Fig. 58

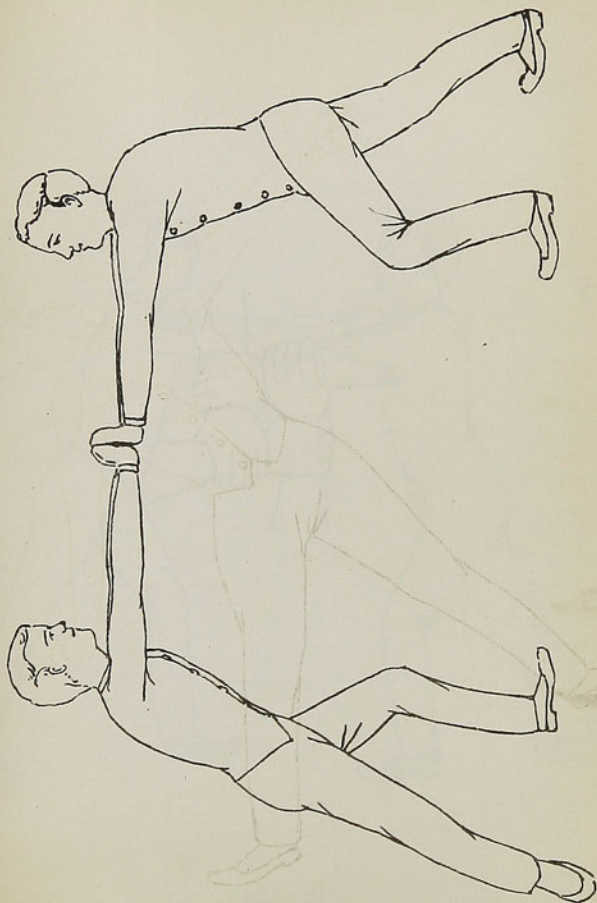


Fig. 59

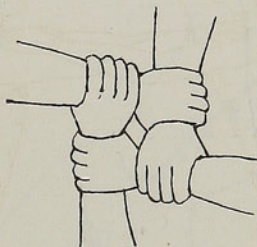


Fig. 60

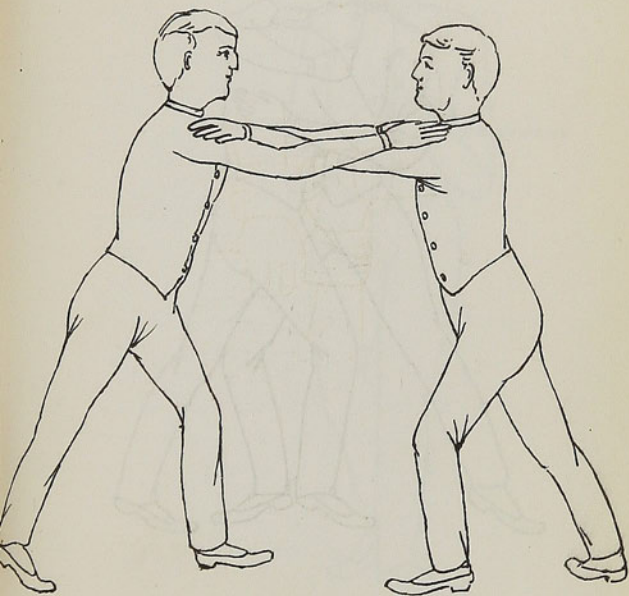


Fig. 61



Fig. 62

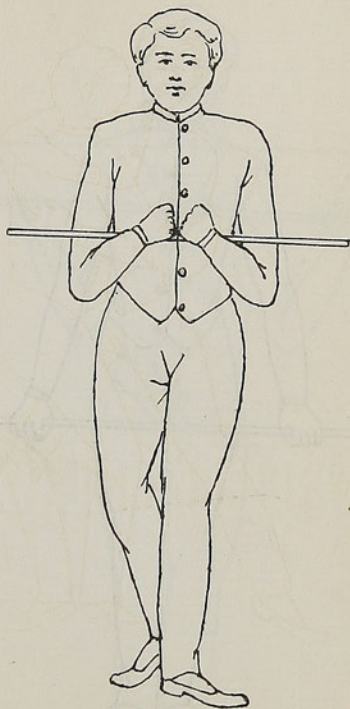


Fig. 63

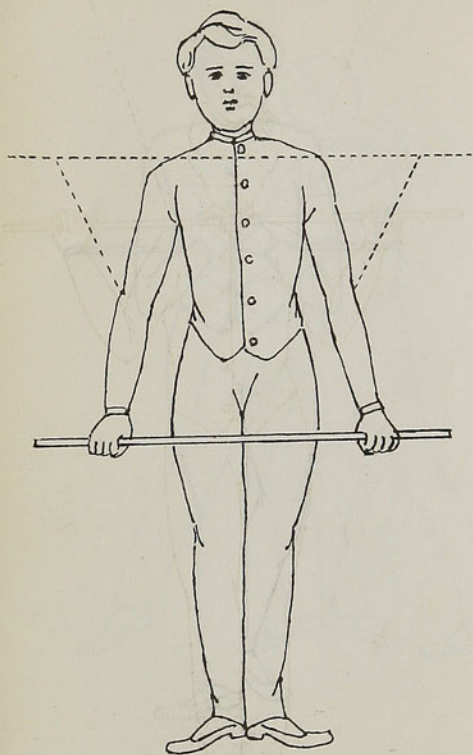


Fig. 64

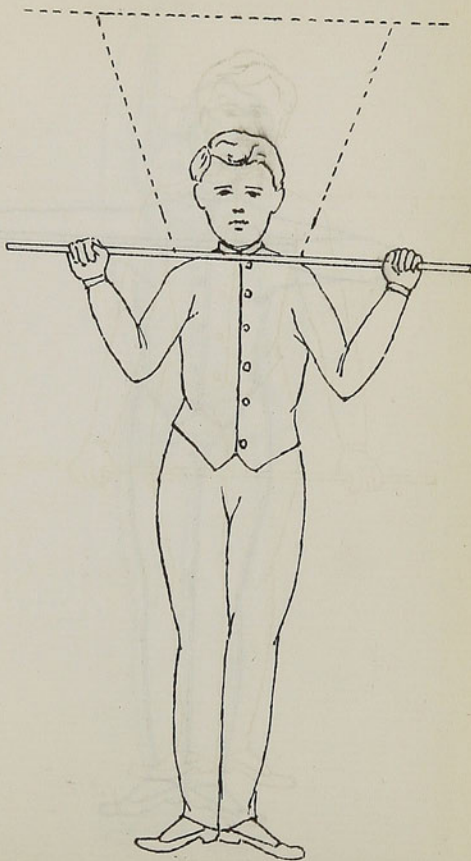


Fig. 65

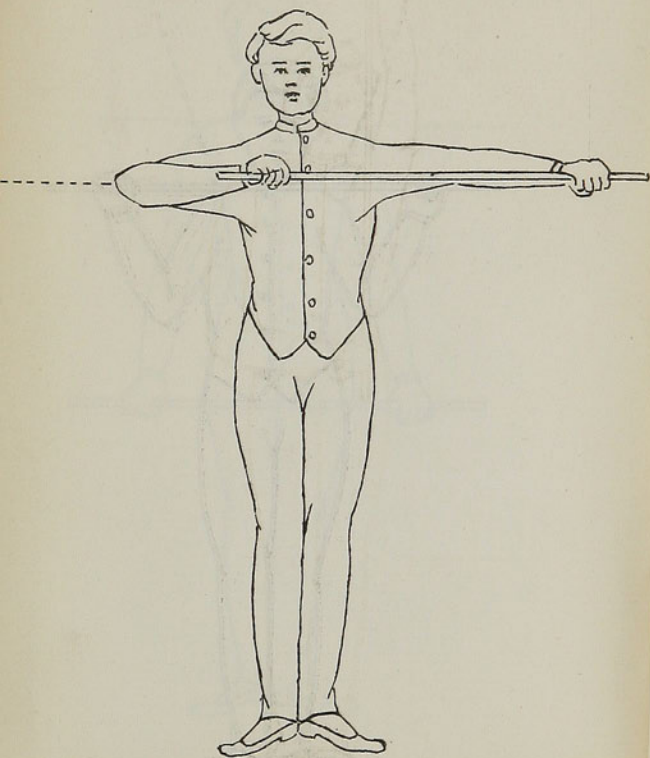


Fig. 66

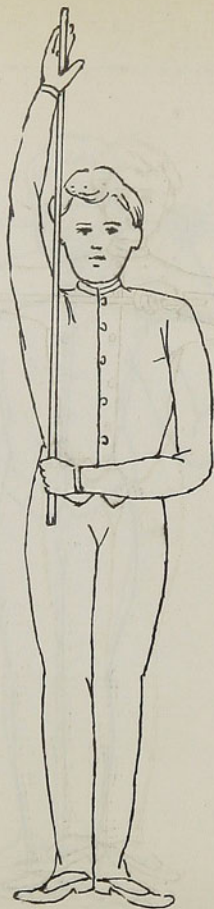


Fig. 67

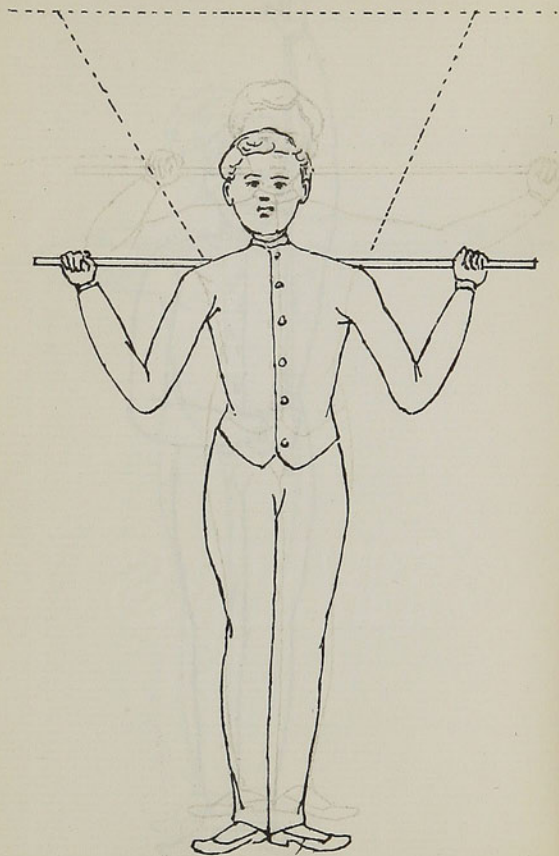


Fig. 68

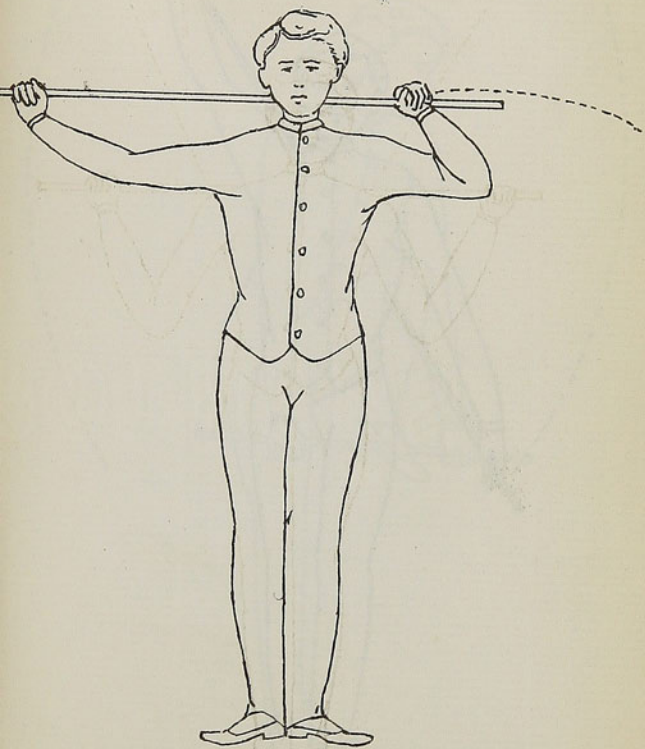


Fig. 69

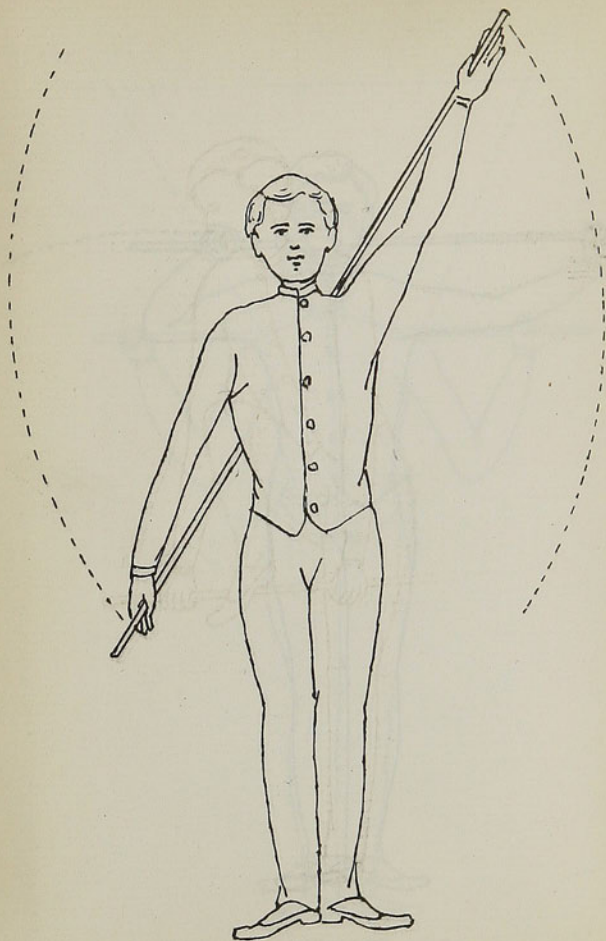


Fig. 70

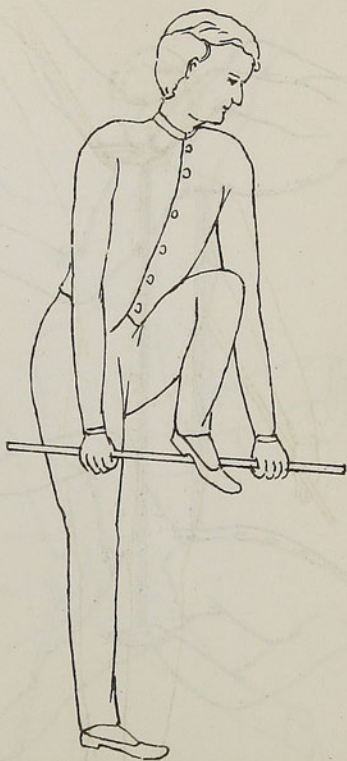


Fig. 71

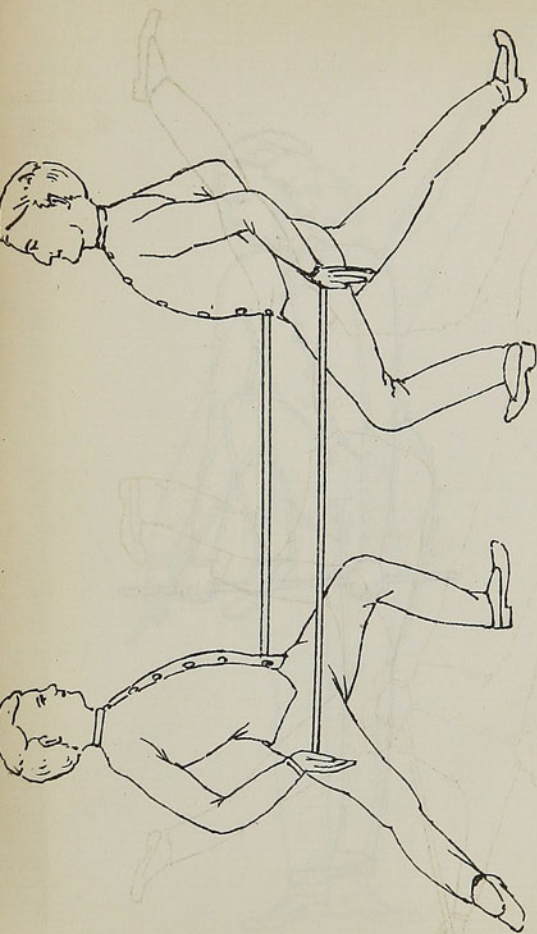


Fig. 872

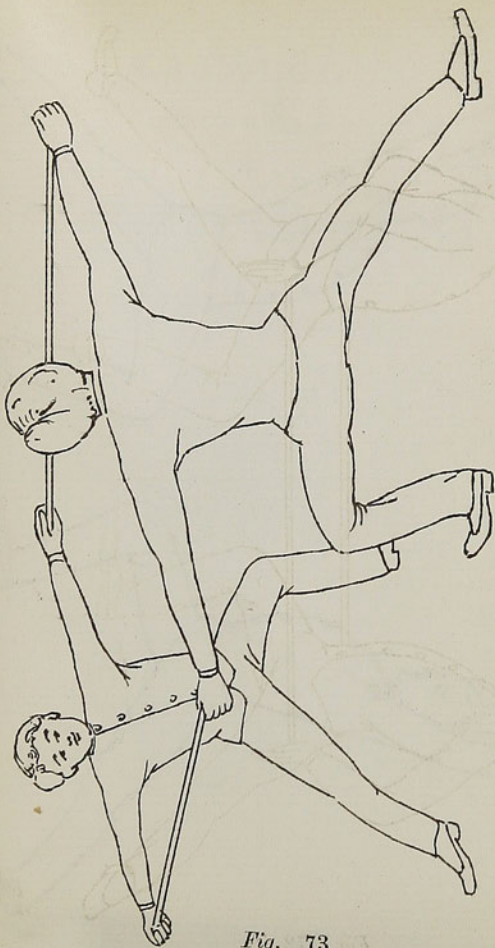


Fig. 73

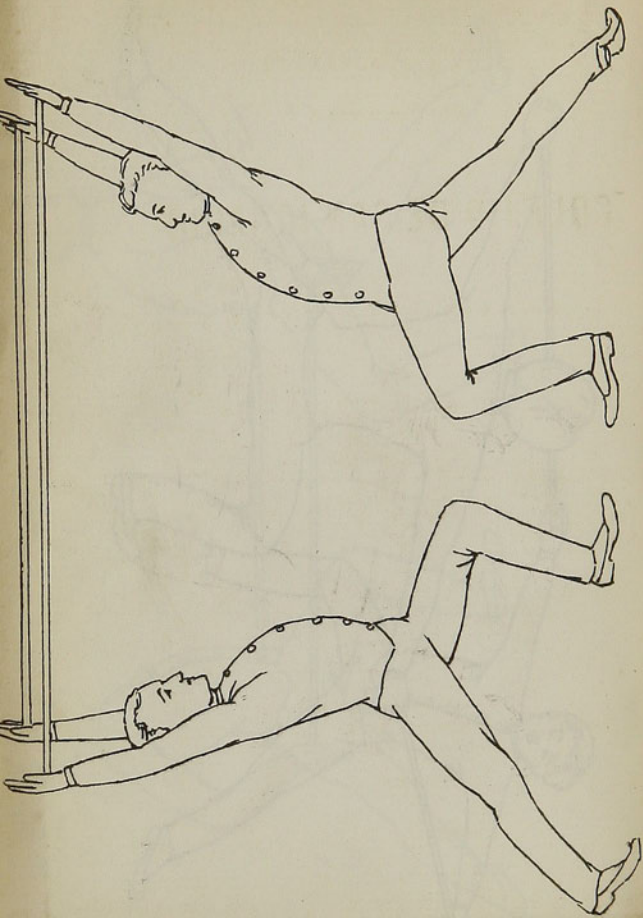


Fig. 74