MANUAL

DE

JIMNASIA ESCOLAR

PARA EL USO DE LAS ESCUELAS

DE

INSTRUCCION PRIMARIA

SANTIAGO:

IMPRENTA Y LITOGRAFÍA DE PEDRO CADOT Y CA.

Calle de los Huérfanos núm. 25.

1886.

MANUAL

DE

JIMNASIA ESCOLAR

PARA EL USO DE LAS ESCUELAS

DE

INSTRUCCION PRIMARIA

SANTIAGO:

IMPRENTA Y LITOGRAFÍA DE PEDRO CADOT Y CA.

Calle de los Huérfanos núm. 25.

1886.

JIMNASIA ESCOLAR

INFORME

DEL DECANO DE LA FACULTAD DE MEDICINA I FARMACIA DE LA UNIVERSIDAD.

SEÑOR MINISTRO:

En cumplimiento del decreto que precede, he examinado con alguna detencion el opúsculo sobre Jimnasia escolar que se ofrece en venta al Supremo Gobierno i en consecuencia a US. digo: que es de todo punto real i efectivo que se necesita un compendio sobre esta materia tan útil para el perfeccionamiento físico del individuo; que lo es igualmente que en todos los paises civilizados del mundo forma parte de la educacion la jimnasia escolar en la forma sencilla que se propone en dicho opúsculo; por cuanto, el sistema muscular que constituye los dos tercios del organismo humano no es otra cosa, por decirlo así, que verdaderos pulmones que necesitan un funcionamiento constante, por medio de la jimnasia sin la cual no absorverian el oxíjeno que les lleva la sangre arterial, ni desprenderian por exalacion, el ácido carbónico, funciones indispensables a su actividad.

Ademas de lo espuesto se puede consignar en dicho trabajo lo siguiente:

1.° Que la enseñanza de la jimnasia sea obligatoria para todas las escuelas i colejios del Estado;

2.° Que la jimnasia debe principiar despues de los doce años, esto es, aguardando que los huesos tengan ya cierta rijidez; i

3.° Que las lecciones de jimnasia deben darse cuatro veces por semana, durante media hora, prohibiendo tomar el tiempo para estas lecciones de las horas que estén señaladas para el recreo.

De esta manera la perfectibilidad de la salud i de las formas, están interesadas igualmente en que los músculos sean

sometidos a una jimnástica racional, i ademas ofrece la ventaja de conducir la fuerza i la resistencia musculares, lo mismo que la ajilidad i la destreza, hasta ese punto variable al que cada cual puede llegar en virtud de sus aptitudes personales o hereditarias.

Es cuanto puedo informar a US. en contestacion al decreto ya aludido, espresándole que dicho opúsculo debe ser aprobado para la enseñanza de este ramo.

Santiago, 6 de Agosto de 1886.

J. Joaquin Aguirre.

PRÓLOGO

El rápido progreso de la instruccion pública en nuestro pais como el olvido en que hasta hace poco ha estado la jimnasia escolar, nos han estimulado a formular el presente trabajo que damos al público seguros, como lo estamos, de que será un poderoso i eficaz auxiliar para el perfeccionamiento físico i moral de la juventud.

El sistema que hemos adoptado i que, con toda propiedad, podria llamarse sistema chileno es el que, a nuestro juicio, reune todas las ventajas posibles en una obra de esta naturaleza; en la que siempre se debe tener como principal objeto: popularizar la educacion física de una manera sencilla, rápida, jeneral i práctica; i hacer desaparecer la frecuente cuanto inmotivada aversion que existe por esta enseñanza, que es la que ha de dar a las nuevas jeneraciones la fuerza i la salud.

En Francia, como en Alemania; en Inglaterra, como en los Estados Unidos; en Suecia, como en Béljica, los mas distinguidos médicos i los mas eminentes directores de la instruccion pública se han preocupado de la jimnasia escolar i han redactado notables obras sobre dicha materia. No hace aun muchos años que en Francia se promulgaba la siguiente lei:

«..... El Senado i la Cámara de Diputados han adoptado (por unanimidad) la siguiente lei que el Presidente de la República promulga en la forma siguiente:

Art. 1.º La enseñanza de la jimnasia es obligatoria en todos los establecimientos de instruccion pública para hombres, dependientes del Estado, de los departamentos i de las comunas.

.....

Hecha en Paris, el 27 de Febrero de 1880.

(Firmado) Jules Grévy.

(Firmado) *Jules Férry.*»

Lo expuesto anteriormente manifiesta de una manera irrecusable que las naciones que marchan a la vanguardia respecto a civilizacion, reconocen la suma importancia de la jimnasia escolar i que sus gobernantes no se desdeñan en poner su firma al pié de los decretos que la hacen obligatoria i la reglamentan.

Pero, ah! ¿«Cuántas veces—dice un distinguido literato frances, tratando del mismo asunto—i bajo cuántas variadas formas es preciso que ciertas verdades sean expuestas, repetidas e inculcadas para que sean comprendidas, aceptadas i puestas en práctica?

Preguntadles a las personas de buena voluntad que han sacrificado su tiempo i su fortuna al triunfo de una idea útil o de una fecunda invencion.

Aun cuando se trate para la humanidad de un principio eminentemente conservador i algunas veces de una cuestion de vida o muerte, el apóstol benévolo tropieza sin cesar con la indiferencia jeneral que paraliza los esfuerzos mas enérjicos e impide los progresos mas importantes; pero, lejos de desanimarse i dejar ir las cosas a merced de la rutina i de las preocupaciones, aquél, a quien una fuerte conviccion anima e impele a manifestar los preceptos que cree provechosos para todos, no se cansa de gritar alerta! a los sordos que no quieren oir i a los indolentes que, habiendo adquirido la fé, no tienen el ánimo de obrar.

Esto es lo que todavia nos esforzaremos en hacer con toda la claridad de que somos capaces, harto felices si conseguimos convencer algunos incrédulos.»

INTRODUCCION

Jimnasia es el arte que enseña i dirije los ejercicios corporales. Amoros, el introductor de la jimnasia moderna dice, al tratar de ella, que es la ciencia razonada de nuestros movimientos i de la recíproca relacion de éstos con nuestros sentidos, nuestra intelijencia i nuestras costumbres, como así mismo, el desenvolvimiento de todas nuestras facultades en jeneral: en una palabra, la jimnasia abraza la práctica de todos aquellos ejercicios cuyo principal objeto es constituir al ser predilecto de la Naturaleza, mas valeroso, mas intrépido, astuto, fuerte, diestro, noble i ájil; es decir, al desarrollo jeneral de todas las condiciones humanas, predisponiéndole de este modo a resistir todas las intemperies de las estaciones, las rápidas variaciones del clima, sobrellevar con heróica resolucion las contrariedades i privaciones de la vida, vencer todas las dificultades i peligros a su alcance, triunfar de todos los obstáculos, haciéndole en fin, revestido con tan bellas condiciones apto i capaz de prestar grandes i señalados servicios así a su patria como a sus semejantes.

La naturaleza humana está compuesta de dos principios: el cuerpo i el alma, el desarrollo de

aquél i el desenvolvimiento de ésta, serán siempre para el hombre un deber i un provecho.

La jimnasia es al cuerpo, lo que el estudio a la intelijencia, i al reglar aquélla sus ejercicios lo hace a fin de que tiendan al desarrollo progresivo tanto de nuestras facultades físicas como morales.

El objeto de la jimnasia es, pues, sério i útil, su fin es esencialmente moral.

Los ejercicios activos, convenientemente dirijidos, son un manantial tan fecundo en preciosos resultados, como descuidado en la actualidad. (Schreber).

El desenvolvimiento intelectual constituye el carácter esclusivo i fundamental de la educacion en nuestra época, i es indispensable, a fin de que ese sistema deficiente no aniquile el desarrollo físico, darle al cuerpo la misma educacion que al alma, conforme lo indica nuestra propia naturaleza.

En los primeros tiempos de la vida, nuestra intelijencia se mantiene como amortiguada i, en cambio, nuestro cuerpo está dotado de una contínua movilidad; i es que el desarrollo físico debe preceder al desenvolvimiento intelectual, invertir este órden seria contrariar a la naturaleza, cuyas leyes no pueden traspasarse impunemente.

Obligados los niños a estar en la inaccion encerrados en las reducidas salas de un colejio, cuando apenas principian a hablar i cuando la voz de la naturaleza los llama al movimiento, no pueden ménos que criarse débiles sin llegar nunca a la plenitud de su desarrollo.

«Los aterradores progresos de la tísis que diezma horriblemente nuestras grandes poblaciones, i cuya extension llena de espanto el espíritu del médico que contempla paso a paso su marcha siempre creciente, i cubre de dolor al hombre humanitario i caritativo que no vé en derredor de sí un medio de contener esta terrible enfermedad, una vez desarrollada, ni de impedir que sus estragos se trasmitan de jeneracion en jeneracion hasta extinguir un nombre i hacer que desaparezca una familia entera, obra son, en su mayor parte, de *nuestro fatal sistema de educacion* i de la corrupcion de nuestras costumbres.

«Preguntad a los médicos que ejercen su profesion en las ciudades populosas i ellos os señalarán el oríjen de un sin número de terribles enfermedades en la direccion viciosa, impresa en la educacion en los primeros años de la vida, en los cuales, no se procura neutralizar la perniciosa influencia del cúmulo inmenso de causas deletéreas que rodean al habitante de estas poblaciones, esforzándose en conseguir el desarrollo físico i robustez del cuerpo por medio del ejercicio activo científicamente dirijido.»

De los aparatos jimnásticos

En conformidad al método que seguimos, no aceptamos mas instrumentos que la palanqueta de madera (raulí), ni mas máquina jimnástica que las manillas chilenas. Los poderosos motivos que hemos tenido para desechar todos los otros aparatos en boga como el de adoptar esos, no los

exponemos aquí porque tendríamos que hacer una larga disertacion que, en nuestra opinion, no seria propia en una obra elemental como la presente.

Las manillas deberán ser de madera (mui seca), i se suspenderán con una separacion de 0,^{m} 40, debiendo quedar del suelo a una distancia de 1.^{m} 75.

En las escuelas para mujeres, no usarán las manillas i solo ejecutarán los ejercicios elementales que no estén marcados con una estrella.

De los Preceptores

1.° Los preceptores llevarán una lista de los alumnos, donde anotarán: su naturaleza, edad, estatura, medida de la cavidad pectoral i medida del brazo (a 5 centímetros del hombro).

2.° Cada mes harán las anotaciones en la lista anterior, siempre que la estatura i medida hubieran variado.

3.° Cuidarán qué durante las clases (ejercicios) haya el mas absoluto silencio i que los alumnos observen todas las reglas.

4.° Los ejercicios en las manillas solo ordenarán que los hagan los alumnos sanos, en cuanto a los llamados de sala o elementales, pueden hacerlos todos (ménos los obesos,—mui gordos que solo ejecutarán los suaves i continuados).

5.° Evitarán que los alumnos tengan los vestidos ajustados, principalmente en el cuello, pecho i vientre.

6.° Procurarán que los ejercicios tengan lugar dos horas (a lo ménos) despues de las comidas.

7.° Cuando notaren que, a causa de los movimientos, se aceleren demasiado la respiracion i los latidos del corazon, los suspenderá hasta que esta funcion haya vuelto a su estado normal.

8.° «Los preceptores procurarán ser ante sus alumnos, un modelo de perfeccion, no solo de las costumbres debidas a una buena sociedad sino hasta de sus mas insignificantes modales i acciones, observando en el andar una actitud puramente jimnástica a fin de que los alumnos al imitarlo lo hagan de la perfeccion i no de los defectos» (Carlier).

A fin de que los preceptores se penetren mejor de los deberes que les incumbe como instructores de la educacion física de sus alumnos, como así mismo de la enorme responsabilidad que sobre ellos pesa, por el buen o mal éxito de los ejercicios jimnásticos, hemos creido conveniente traducir e insertar en este Manual las recomendaciones que se hace a los profesores de las escuelas públicas de Francia; las cuales son del tenor siguiente:

Los profesores se ciñirán extrictamente a las instrucciones del programa; i no tolerarán, en ningun caso ejercicios exajerados de fuerza o de destreza que pueden ocasionar accidentes.

Se aplicarán a desarrollar las facultades físicas de los alumnos por medio de un trabajo cuerdamente medido, a hacer que nazca, entre ellos la confianza i la enerjia que pueden reclamar las diversas circunstancias de la vida, i tratarán de que los ejercicios que ejecuten sean tan fáciles i agradables como sea posible, tomando para ello las precauciones necesarias a

fin de evitar que se lastimen o se desalienten. Los profesores no deberán olvidar nunca que el placer i la seguridad son los primeros i mas seguros elementos del buen resultado de los ejercicios jimnásticos. Evitarán el ser bruscos con los alumnos, de ridiculizar sus esfuerzos sin éxito, como de castigar sus involuntarias torpezas.

En fin, no exijirán nunca de los alumnos actitudes que puedan fatigarlos sin utilidad, i, sin dejar de mantener el órden i disciplina, reprenderán con suavidad sus arrebatos de alegría i de petulancia que pueden excitar estos ejercicios que tienen tantos atractivos para ellos cuando están bien dirijidos.

De los monitores

Los monitores cuidarán con esmero la seccion que se les encomiende i observarán puntualmente las órdenes que les dé el preceptor.

De los alumnos

1.° Los alumnos observarán con exactitud lo que les ordene el preceptor, por sí o por los monitores i procurarán practicar los ejercicios con toda la enerjía de que sean capaces.

2.° Durante la clase guardarán el mas estricto silencio.

3.° Una vez dado principio a los ejercicios, procurarán ser constantes en ellos; pues trabajando a intervalos, casi puede asegurarse que les serán perjudiciales. Esto lo evitarán asistiendo con puntualidad a los ejercicios.

Táctica Jimnástica

(Fig. 1.)

Los alumnos se colocarán en línea, uno al lado de otro, de modo que teniendo las manos puestas en las caderas no se toquen sus codos. Su posicion será: (fig. 1) los talones en una misma línea; las puntas formando un ángulo agudo; las piernas estiradas; el pecho salido, sin sacar el vientre; los hombros a una misma altura; los brazos caidos con naturalidad; las palmas de las manos pegadas a los muslos; la cabeza derecha; la vista al frente i la barba recojida.

Las voces de mando se dividen en preventivas i ejecutivas; las primeras son las que señalan los ejercicios que deben hacerse, las otras indican su ejecucion.

Línea es la continuacion de hombres colocados unos al lado de otros. Cuando se *colocan uno* detras de otro se llama hilera.

Paso a vanguardia es el que se dá hácia adelante, i a retaguardia el que se dá hácia atras, lateral el que se efectúa a derecha o izquierda.

Jiro es dar frente a derecha o izquierda.

Cuando se cambia diametralmente al frente, es decir, cuando este ocupa el lugar que ántes tenia a la espalda, se dice, que se ha dado media vuelta, o bien frente a retaguardia.

Cuando a los alumnos se les quiera dar algun

descanso sin romper las filas, se les ordenará que descansen sobre su propio terreno.

Una vez colocados los alumnos bien alineados, se podrán ejecutar todos los movimientos de la táctica jimnástica, de la manera siguiente:

Para dar uno o mas pasos a vanguardia (o retaguardia) ¡hileras! uno (etc.) paso a vanguardia! uno, dos.

Al primer tiempo, se llevará el pié izquierdo hácia adelante doblando naturalmente la rodilla i teniendo la pierna derecha en toda su estension; al segundo tiempo se llevará el derecho a unirlo con el anterior.

Los demas pasos se ejecutan de la misma manera, ménos el de retaguardia en el cual se hace el primer tiempo con el pié derecho.

Los jiros se ejecutan en un solo tiempo (1) ¡hileras! jiro a la derecha! (o izquierda) uno! A este tiempo se levanta mui poco el pié derecho i se dá una vuelta ($\frac{1}{4}$ de círculo) jirando sobre el talon del pié izquierdo.

El frente a retaguardia se efectúa en tres tiempos: al 1.°, se jira el pié izquierdo un poco hácia la derecha de modo que la direccion de él sea la de una línea derecha a vuestro frente; al 2.°, se lleva el pié derecho por encima del izquierdo hasta colocarlo paralelo i hácia la izquierda de aquél; i, al 3.°, se jira, por la izquierda, en la punta de los piés hasta que los talones se topen.

El descanso en su propio terreno se ejecuta en dos tiempos: al 1.°, jiran un poco el pié izquierdo; i, al 2.°, llevan el pié derecho un poco hácia atras i doblan la rodilla del izquierdo, los

(1) En adelante no repetiremos las voces preventivas.

brazos se colocan hácia adelante poniendo la mano izquierda sobre la derecha.

Para deshacer el movimiento anterior, se les dirá a los alumnos:¡firme! uno!

A la voz preventiva cargarán el cuerpo sobre la pierna izquierda, i a la voz de uno, tomarán la primera posicion trayendo con viveza el pié derecho a juntarlo con el izquierdo, i bajando los brazos con prontitud.

Marchas Jimnásticas

Las marchas jimnásticas se dividen en tres clases: regular, redoblada i carrera i pueden ejecutarse, avanzando, retrocediendo o sin moverse de su sitio, es decir, sin perder terreno.

La regular, cuya velocidad no debe exceder de un paso por segundo, puede efectuarse tambien en las puntas de los piés, en los talones, o bien casi sentados sobre los talones. Estas marchas son militares i se usan: la 1.ª, cuando se trata de una sorpresa, la 2.ª cuando se quiere señalar un camino, marcha o lugar, i la 3.ª para marchar ocultándose del enemigo o para manifestar menor número.

La marcha redoblada será de ciento veinte pasos por minuto i la carrera, de no ménos de ciento ochenta. Siempre se rompe la marcha con el pié izquierdo; a la voz preventiva se carga el cuerpo sobre la derecha, a fin de facilitar la salida i de hacerla uniforme.

La utilidad de este ejercicio se nota bien pronto, pues fuera de activar la circulacion i de influir en el aparato respiratorio, desarrolla notablemente la musculatura de las estremidades inferiores.

De los ejercicios elementales

Los ejercicios elementales los hemos dividido en cinco partes: los de la cabeza; de los brazos; del tronco; de las piernas i de los piés.

En los de los brazos hemos incluido los combinados, a fin de no hacer muchas divisiones i facilitar mas su aprendizaje.

Todos los ejercicios los hemos dividido en cuatro tiempos, uniformando así los movimientos.

Movimientos de cabeza

Colocados los alumnos en fila i bien alineados, se dará principio con el ejercicio de cabeza número uno.

NÚMERO UNO *(Fig. 2.)*

(Fig. 2.)

Al primer tiempo se baja la cabeza (el cuerpo bien derecho) hasta que la barba toque el pecho;

2.° Primitiva posicion.

3.° Se echa la cabeza hácia atras lo mas que se pueda,

4.° Se endereza la cabeza.

NUMERO DOS *(Fig. 3.)*

(Fig. 3.)

Al 1.°, se volverá la cabeza hácia la derecha; al 2.°, a su primitiva posicion; al 3.°, hácia la izquierda, hasta que la barba llegue al hombro; i al 4.°, a la primitiva posicion.

NUMERO TRES *(Fig 4.)*

Al primer tiempo se hace una flexion lateral de la cabeza hácia la derecha, como tratando de recostarse sobre el hombro;

2.°, Se vuelve a su lugar.

3.°, Se hace la flexion hácia la izquierda; i al

4.°, A la primitiva posicion.

Estos tres ejercicios desarrollan los músculos correspondientes a la nuca i al cuello. Conviene hacerlos mui despacio i nunca mas de diez veces repetidas.

(Fig 4.)

Movimientos de los brazos

Para estos ejercicios, se hará que los alumnos se alíneen i tomen distancias. El alumno de la derecha de la primera fila extenderá su brazo izquierdo en toda su lonjitud, el que le sigue abrirá

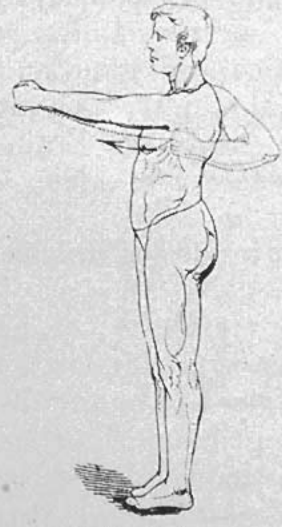
(Fig. 5

su brazo en cruz i tomará su colocacion dejando una pequeña distancia entre sus dedos i los de su vecino, i así sucesivamente, hasta que queden colocados todos los alumnos, de modo que en los diversos movimientos no se toquen.

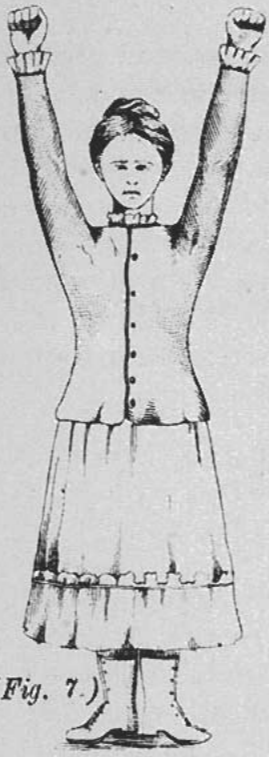
NUMERO UNO

(Fig. 5 i 6.)

Al primer tiempo se llevan las manos empuñadas hácia los hombros, pero sin levantarlos; al 2.°, se extienden paralelamente hácia el frente, de modo que las manos queden al nivel de los hombros; al 3.°, se traerán con fuerza los puños hácia los pectorales, echando los codos hácia atras i levantando un poco el pecho; i, al cuarto, se bajan los brazos a la primitiva posicion.



(Fig. 6.)



(*Fig. 7.*)

NUMERO DOS (*Fig. 7.*)

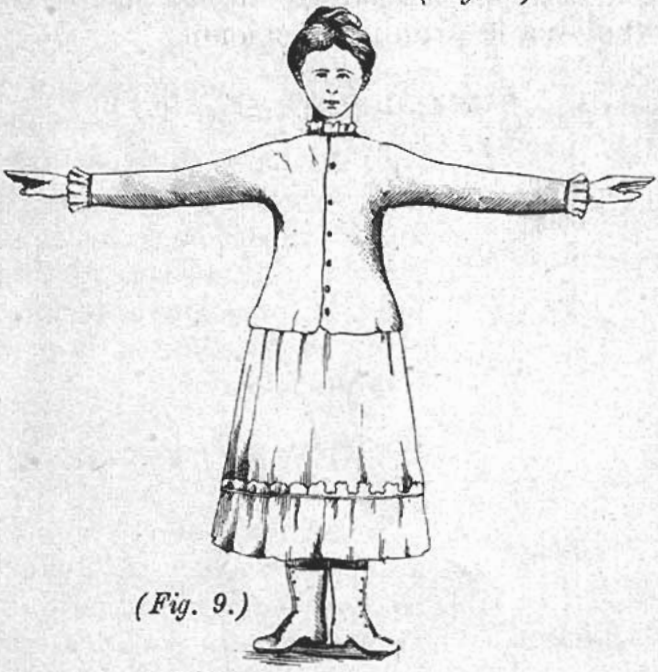
Al primer tiempo se llevan las manos empuñadas a los pectorales; al 2.°, se llevan para arriba en toda su extension, haciendo lo posible para que los músculos de los brazos toquen a la cabeza, al 3.°, se toma la posicion anterior; i, al 4.° se vuelven a la primitiva posicion.

NUMERO TRES (*Fig. 8*)

El primer tiempo, como los anteriores; al 2.°, se llevan los brazos hácia atras, cuidando de levantar un poco los codos i de no inclinar el cuerpo para adelante; al 3.°, se ejecuta deshaciendo el 2.° tiempo; i el 4.° volviendo a la primitiva posicion.

(*Fig. 8*)

NUMERO CUATRO *(Fig. 9.)*



(Fig. 9.)

El primer tiempo, como los anteriores, al 2.° se ponen los brazos en cruz; al 3.° se vuelve a la posicion, i al 4.° a la primitiva.

NUMERO CINCO

1.° Como los anteriores; 2.°, se llevan los brazos extendidos hácia adelante, las manos abiertas, hasta que se topen; 3.°, se llevan los brazos así extendidos hasta formar cruz con el cuerpo; 4.° a la primitiva posicion.

NUMERO SEIS

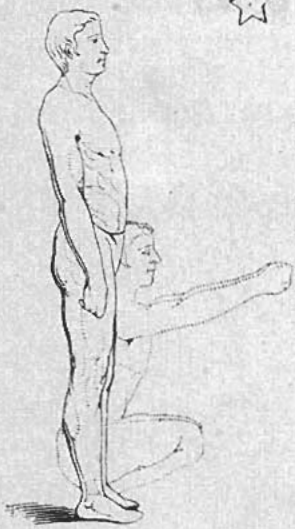
El primero i segundo tiempo se ejecutan como los del número cuatro; al 3.° se abren las

manos i se llevan los brazos para adelante hasta que se topen las palmas de las manos; al 4.° se vuelve a la primitiva posicion.

NUMERO SIETE *(Fig. 10.)*

(Fig. 10.)

Al primer tiempo se llevan los puños a los pectorales; al 2.° se llevan los brazos hácia arriba, las manos abiertas, las palmas mirando al frente; al 3.° se inclina el cuerpo para adelante, doblando la cintura, hasta que las manos casi toquen los piés; al 4.° se vuelve a su primitiva posicion.



(*Fig. 11.*)

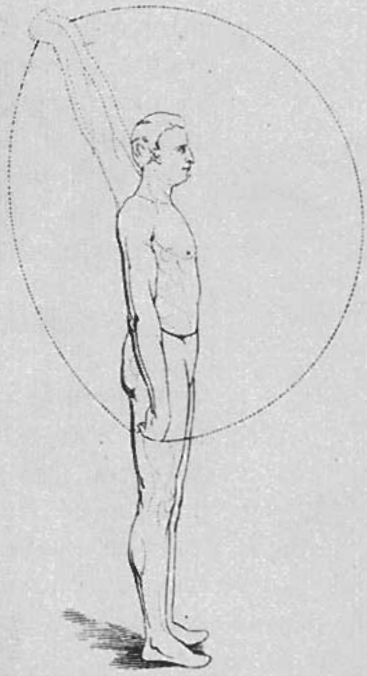
NUMERO OCHO (*Fig. 11.*)

El primer tiempo, como el anterior; al 2.° se llevan los brazos hácia adelante, bajando el cuerpo, con flexion de rodillas; al 3.° extension de rodillas i flexion de brazos; i al 4.° se vuelve a la primitiva posicion.

NUMERO NUEVE

Al primer tiempo se le dá al cuerpo una rotacion a la derecha, los piés firmes, los brazos se llevan estirados i paralelos hácia la derecha hasta donde sea posible; al 2.° se vuelve el cuerpo a la anterior colocacion, pero los brazos siempre estirados i paralelos; al 3.° se repite el movimiento del primer tiempo, pero a la izquierda i al 4.° se vuelve a la colocacion natural.

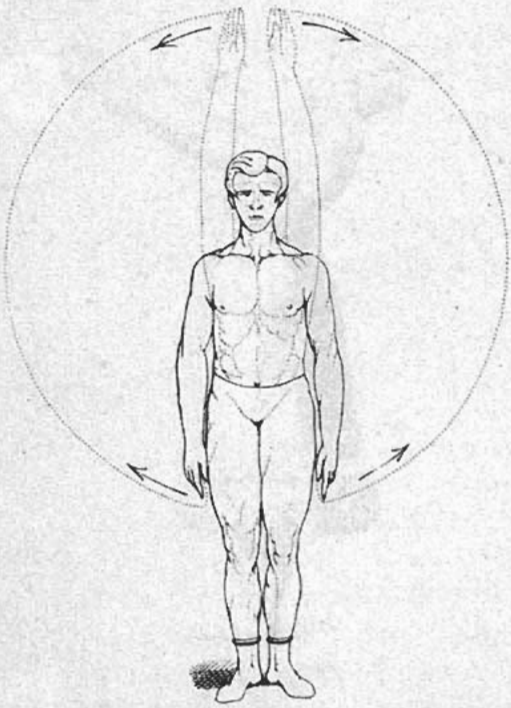
NUMERO DIEZ *(Fig. 12.)*



(Fig. 12.)

Al primero se ponen los brazos estirados hácia adelante; al 2.° hácia arriba; al 3.° se tiran hácia atras; i al 4.° se colocan en la primera posicion. Este ejercicio (circular de los brazos) debe ejecutarse lijero i sin mover el cuerpo, procurando que los brazos pasen mui cerca de la cabeza.

NUMERO ONCE *(Fig. 13)*



(Fig. 13)

Al primer tiempo se colocan los brazos extendidos hasta quedar en cruz; al 2.°, hácia arriba; al 3.°, se llevan a la posicion anterior; i al 4.°, se vuelve a la colocacion natural.

NUMERO DOCE *(Fig. 14.)*

(Fig. 14.)

Al primer tiempo se ponen los brazos estirados hácia adelante, el cuerpo un poco atras; al 2.° se echan los brazos (siempre paralelos) con fuerza hácia atras, inclinando el cuerpo para adelante; al 3.° se vuelve a la anterior colocacion; i al 4.° a la primitiva posicion.

NUMERO TRECE *(Fig. 15.)*

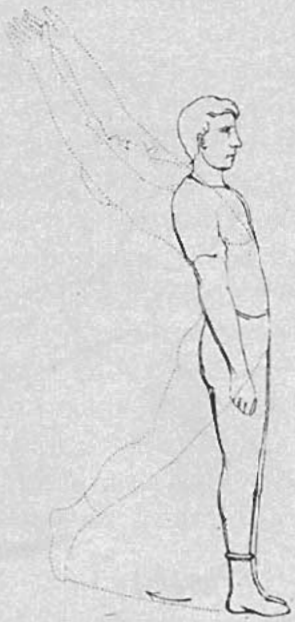
Ejercicio combinado

(Fig. 15.)

Colocadas las manos en las caderas, se lleva el pié derecho lateralmente hácia ese lado, con flexion de la rodilla; al 2.° tiempo se le dá un balanceo al cuerpo hácia la izquierda i se hace extension de la rodilla derecha i flexion de la izquierda; al 3.° extension de la izquierda; i al 4.° al lugar anterior.

Este ejercicio se repite principiando con la pierna izquierda.

NUMERO CATORCE *(Fig. 16.)*



(Fig. 16.)

Al primer tiempo se llevan los brazos hácia arriba, la cabeza atras i la pierna derecha en toda su extension hácia atras tambien; al 2.° se vuelve a la posicion natural; al 3.° i 4.° se repite el movimiento con la pierna izquierda.

NUMERO QUINCE *(Fig. 17.)*

(Fig. 17.)

Al primer tiempo se lleva la pierna derecha en flexion hácia adelante, lo mas que sea posible; i los brazos abiertos; al 2.° se vuelve a la posicion natural; al 3.° i 4.° tiempo se repite el ejercicio con la pierna izquierda.

Los ejercicios correspondientes a los seis primeros números, que se pueden repetir hasta quince veces seguidas, desarrollan notablemente los músculos flexores i exteriores del brazo i ante-brazo i dan suma enerjia i libertad a la articulacion del codo.

El ejercicio número 7, como el 8.° i el 12.°, influye poderosamente en el desarrollo muscular del vientre i ejerce una saludable influencia en las funciones abdominales. Los números 7 i 8 pueden repetirse hasta quince veces, i el 12.° hasta 50. Este último ejercicio es uno de los mas provechosos i lo recomendamos por sus rápidos como favorables resultados para evitar las parálisis muscular de la espalda, brazos i tronco; en los infartos del vientre; en las alteraciones del sistema nervioso ventral; i en jeneral en los casos de apatía o postracion. (1)

El 9 ejerce su influencia benéfica en la columna vertebral. El 10 como el 11, influye en los desarrollos de los músculos del pecho i de la espalda i dan a la articulacion del hombro una extraordinaria libertad, aceleran notablemente la respiracion i contribuyen al ensanche del pecho.

---

(1) Cuando se quiera hacer uso de estos ejercicios como sistema curativo, se hará repetir hasta 300 veces, con cortos intervalos.

Movimientos del tronco

Estos ejercicios se ejecutan con las manos puestas en las caderas, el pulgar hácia atras i los otros dedos hácia adelante.

NUMERO UNO *(Fig. 18.)*

(Fig. 18.)

Al primer tiempo, se inclina el cuerpo para adelante hasta formar un ángulo recto; las rodillas no deben doblarse; al 2.° se deshace el anterior; al 3.° se inclina el cuerpo hácia atras; i al 4.° se vuelve a la primera posicion.

NUMERO DOS *(Fig. 19)*

(Fig. 19.)

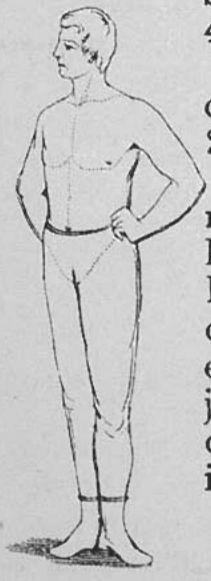
Al primer tiempo se inclina el cuerpo a la derecha; al 2.° se vuelve a la primera posicion; al 3.° se inclina a la izquierda i al 4.° se coloca en la posicion natural.

NUMERO TRES *(Fig. 20)*

Al primer tiempo se da al cuerpo un movimiento de rotacion hácia la derecha; al 2.° se vuelve a la colocacion anterior; al 3.° se hace la rotacion a la izquierda; i al 4.° se vuelve a la primitiva posicion.

Estos ejercicios deberán ejecutarse con lentitud i podrán repetirse hasta 25 veces.

Su influencia es ejercida en los músculos de la rejion dorsal, en los laterales i posteriores del vientre i los intercostales. Cuando se practican estos ejercicios, produce una exitacion jeneral de los órganos dijestivos i un aumento en la circulacion i en las funciones del hígado i bazo.



(Fig. 20.)

Movimientos de piernas

Estos movimientos se ejecutan como los anteriores, con las manos en las caderas.

☆ NUMERO UNO *(Fig. 21)*

(Fig. 21)

Al primer tiempo se levanta la rodilla derecha por medio de una flexion, cuidando que el pié al ascender, siga una posicion casi vertical; al 2.° se tira el pié hácia adelante, de modo que la pierna, en toda su extension, quede paralela al suelo; al 3.° se ejecuta la flexion de la rodilla i al 4.° se coloca el pié en el suelo, sin golpear fuertemente con el talon.

☆ NUMERO DOS

Se ejecuta con la pierna izquierda i de una manera análoga al anterior.

(*Fig. 22.*)

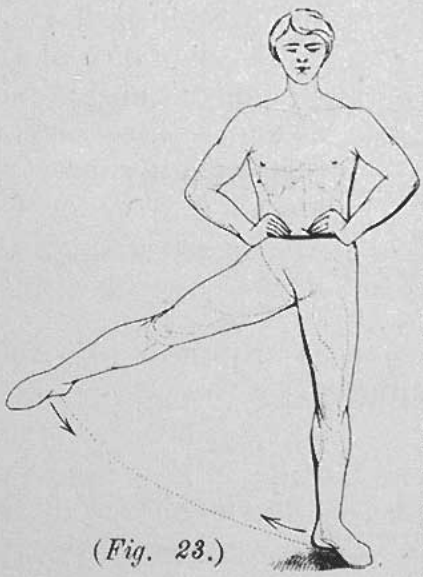
NUMERO TRES (*Fig. 22.*)

Al primer tiempo se levanta el pié derecho hácia atras, sin mover la rodilla; al 2.° se estira la pierna, pero teniendo el cuerpo recto; al 3.° se trae la rodilla hácia adelante, hasta que quede al mismo nivel de la otra; i al 4.° se pone el pié en el suelo.

NUMERO CUATRO

Se efectúa con la pierna izquierda i exactamente al anterior.

NUMERO CINCO (*Fig. 23.*)



(*Fig. 23.*)

Al primer tiempo se leva lateralmente la pierna derecha; al 2°. se vuelve a la colocacion anterior; al 3.° i 4.° se repiten los tiempos anteriores, pero con la pierna izquierda.

Estos ejercicios se podrán ejecutar hasta 10 veces seguidas. Ejercen una influencia directa i enérjica en los mús-

culos de los piés i piernas, dan libertad a las articulaciones de las rodillas i de las caderas i derivan siempre la sangre de la cabeza i del pecho.

Movimiento de los piés

Estos ejercicios se efectuarán haciendo que los alumnos, tengan extendido el brazo derecho, apoyando la mano en el hombro del vecino, i la mano izquierda en la cadera.

NUMERO UNO (*Fig. 24.*)

(*Fig. 24*)

Al primer tiempo llevarán la pierna derecha hácia adelante, inclinando la punta del pié lo mas que sea posible; al 2.°, moveran exclusivamente el pié dirijiendo la punta para arriba; al 3.° hará un movimiento inverso al anterior, llevará la punta del pié para abajo; i al 4.° pondrá el pié en el suelo.

NUMERO DOS

Este ejercicio es análogo al anterior i se ejecuta con el pié izquierdo.

NUMERO TRES

Al primer tiempo se lleva la pierna derecha hácia adelante, la punta inclinada al lado derecho; al 2.° se mueve exclusivamente el pié de

derecha a izquierda; al 3.° como el anterior, pero de izquierda a derecha; i al 4.° se coloca el pié en la posicion primitiva.

NUMERO CUATRO

Como el anterior con el pié izquierdo.

Estos movimientos se pueden repetir hasta 30 veces seguidas; i la influencia que ellos ejercen es directa en los músculos de la parte interna i externa de la pierna i del pié i hacen descender la sangre de las partes superiores del cuerpo.

Los ejercicios elementales que hemos citado anteriormente son los que, a nuestro juicio, bastan para el desarrollo jeneral del cuerpo i divididos, todos ellos, en un número igual de tiempos, pueden constituir un curso de jimnasia elemental.

Sin embargo, recomendamos a las personas que se dediquen a la jimnasia i mui en particular a los preceptores, los siguientes ejercicios:

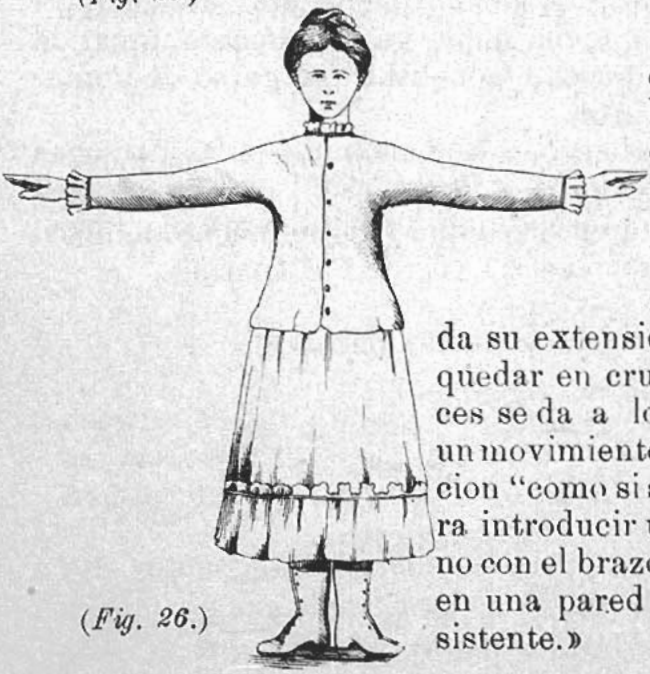
(*Fig. 25*)

Elevacion de hombros (*Fig. 25*)

Los dos hombros se elevarán con viveza a la mayor altura i se bajarán con lentitud. Al tiempo de levantarse los hombros se aspira con fuerza, haciendose la espiracion cuando desciendan.

Este movimiento lo consideramos de suma importancia, no solo como un ejercicio hijiénico i conveniente para evitar la tísis pulmonar, sino tambien como recurso curativo en los casos de desigualdad de los dos hombros. (1)

Rotacion de brazos (*Fig. 26.*)



(*Fig. 26.*)

Colocándose en la posicion jimnástica, se elevan los brazos en toda su extension, hasta quedar en cruz, entónces se da a los brazos un movimiento de rotacion "como si se quisiera introducir un barreno con el brazo tendido en una pared mui resistente.»

(1) En caso de corvadura del espinazo, o de hemiplejía o parálisis de la mitad lateral del cuerpo.—Scheber.

Este ejercicio da suma libertad a la articulacion del hombro i desarrolla i aumenta los músculos de la espalda, brazo i cavidad pectoral.

Palanquetas de madera

Si se quiere dar aun mayor desarrollo a la musculatura que el producido con los ejercicios elementales, podrán ejecutarse los llamados de los brazos, tomando en cada una de las manos una palanqueta que, en un principio, puede ser de 2 kilógramos de peso, pudiendo aumentarse éste hasta 5 kilógramos, cuando se haya tenido ya algun tiempo la práctica de los ejercicios jimnásticos.

En jeneral, recomendamos los ejercicios sin instrumentos, porque cuando se ejecutan con ellos los músculos ganan en enerjía pero pierden en flexibilidad.

En todo caso es preferible hacer los movimientos con palanquetas mas bien livianas que pesadas: un ejercicio que fatigue mucho debilitará el organismo en vez de fortificarlo.

Las Manillas chilenas

Las manillas son, en cuanto a los ejercicios que en ellas se ejecutan, casi iguales a las conocidas argollas o anillos; pero se diferencian bastante en su forma.

Los ejercicios de las manillas los hemos dividido en tres séries. La 1.ª se compone de movimientos mas o ménos fáciles i que pueden ejecutarlos todos los que hayan practicado los elementales durante un mes; la 2.ª, de ejercicios

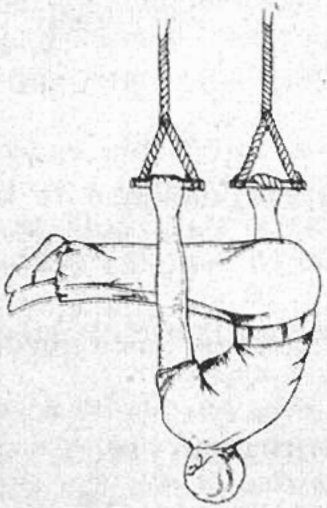
difíciles que solo pueden hacerse despues de una práctica mas o ménos larga; i 3.ª, de aquellos cuya ejecucion solo se logra mediante el mucho desarrollo muscular, ayudado de cierta configuracion natural del cuerpo que no todos poseen.

PRIMERA SERIE

NUMERO UNO

Tomado el alumno de las manillas, teniendo los brazos en toda su extension i las piernas juntas, se hace la flexion de los brazos, hasta que con las manos se toquen los pectorales.

NUMERO DOS *(Fig. 27.)*



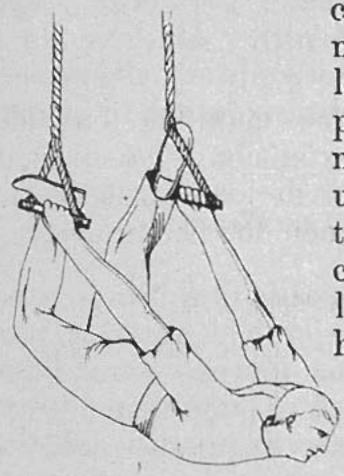
(Fig. 27.)

Tomándose de las manillas, como en el anterior ejercicio, se levantan ambos piés, se pasan

por entre las manillas i por encima de la cabeza, hácia atras.

Se deshace en el sentido inverso.

NUMERO TRES (*Fig. 28.*)



(*Fig. 28.*)

Para ejecutar este ejercicio, se toma de las manillas i se levanta como los anteriores; pero los piés se separan lateralmente, colocándolos cada uno en su correspondiente manilla i se encorva el cuerpo bastante hasta que la parte anterior quede hácia abajo.

NUMERO CUATRO

Una vez cojido el alumno de las manillas, teniendo los piés sin tocar el suelo, se dá una vuelta entera al cuerpo de adelante hácia atras, hasta quedar en la primitiva posicion.

NUMERO CINCO

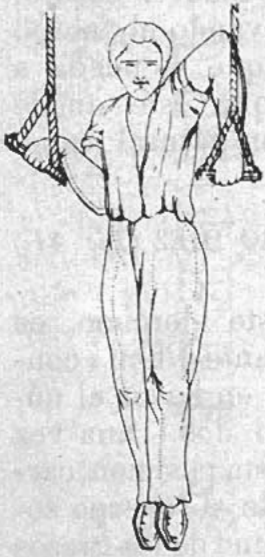
Este ejercicio consiste en hacer los cuatro anteriores, uno detras de otro, con las manillas en oscilacion.

SEGUNDA SERIE

NUMERO SEIS

Se levanta el cuerpo con flexion de codos, las piernas dobladas paralelas al suelo, se sostiene el cuerpo con la mano izquierda, estrechando ésta contra el pecho i se extiende el brazo derecho en toda su lonjitud; despues se sostiene el cuerpo en el brazo derecho i se estira el izquierdo.

NUMERO SIETE (*Fig 29*).



(*Fig 29*).

Colocado el a lumno como en el ejercicio anterior, pero con las piernas extendidas, doblará el puño de modo que el brazo izquierdo suba sobre las manillas, acto contínuo lo hará con la otra mano hasta que el pecho quede a mayor altura que las manillas. Se deshace bajando a la posicion natural primero con un brazo.

Este mismo movimiento se ejecuta estando las manillas en oscilacion.

NUMERO OCHO (*Fig. 30.*)

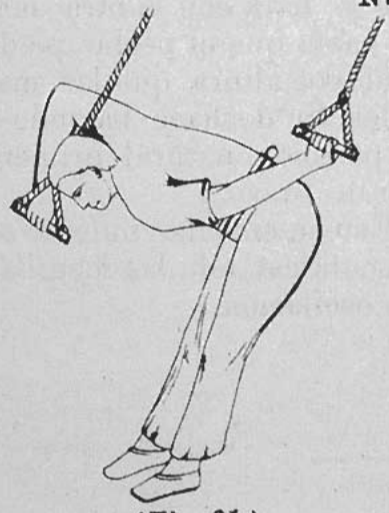
(*Fig. 30.*)

Se ejecuta como el anterior, pero subiendo las dos manos al mismo tiempo.

NUMERO NUEVE

Este ejercicio consiste en subir a las manillas dando la vuelta por delante; como si se hiciera el número cuatro; pero elevando el cuerpo todo lo que se pueda a fin de que éste quede arriba i no vuelva a su posicion natural como sucede en el número cuatro.

NUMERO DIEZ (*Fig. 31.*)



(*Fig. 31.*)

Este ejercicio es bastante difícil i consiste en hacer el número dos i una vez en esta posicion, cargando el cuerpo sobre uno de los brazos se ejecuta el movimiento indicado en el número siete.

Este movimiento se deshace como el número siete.

NUMERO ONCE

Este movimiento llamado molinete consiste en repetir con velocidad el número cuatro.

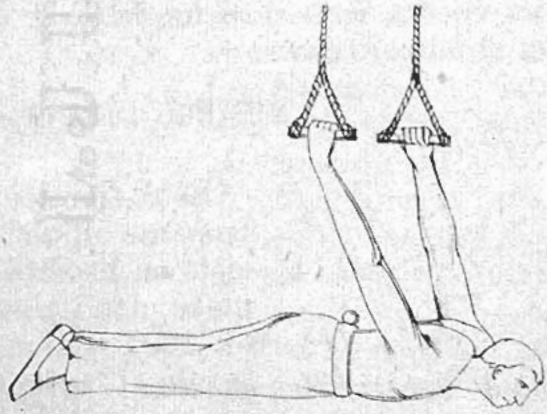
NUMERO DOCE

Para efectuar el número doce, basta con repetir unas tres veces seguidas i con viveza el ejercicio número ocho.

NUMERO TRECE

Se repite tres veces, a lo ménos el ejercicio número nueve.

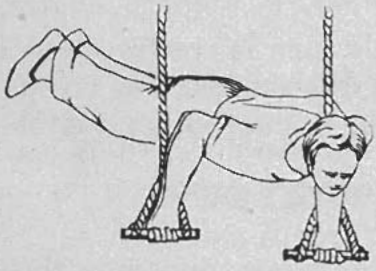
NUMERO CATORCE (*Fig. 32.*)



(*Fig. 32.*)

Este ejercicio se llama: plancha pectoral para atras, i consiste en ponerse horizontal, estando el cuerpo en la posicion del ejercicio número dos.

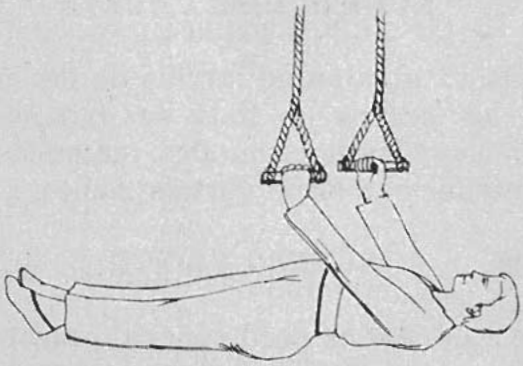
NUMERO QUINCE (*Fig. 33.*)



(*Fig. 33.*)

Estando arriba de las manillas se echa el cuerpo hácia adelante hasta que el cuerpo en toda su extension quede horizontal.

NUMERO DIEZ I SEIS (*Fig. 34.*)



(*Fig. 34.*)

Cojido de las manillas el alumno levanta los piés hasta quedar vertical, con la cabeza para abajo, en ésta posicion se bajan los piés, pero teniendo el cuerpo bien recto, hasta que se quede horizontal.

TERCERA SERIE

NUMERO DIEZ I SIETE

Se toma una manilla con la mano derecha, encima de la muñeca de esta mano se coloca la izquierda, i así se pone el cuerpo horizontal.

NUMERO DIEZ I OCHO

Este ejercicio comunmente conocido con el nombre de subida del leon, consiste en hacer el número uno con un solo brazo, la mano del otro se coloca en la cadera.

NUMERO DIEZ I NUEVE

Colocado el alumno arriba de las manillas, abrirá los brazos en toda su extension hasta que queden bien horizontales, teniendo cuidado de mantener el cuerpo verticalmente.

NUMERO VEINTE

Este ejercicio es poco conocido por cuanto es mui raro el que llega a ejecutarlo, i se denomina subida de Hércules. Consiste en hacer la subida indicada en el número siete; pero teniendo siempre un brazo en toda su extension, desde el principio hasta el fin del ejercicio.

En jeneral, todos los ejercicios de las manillas, son de brazos, pectorales i cintura, así que la práctica de ellos desarrolla casi todo el cuerpo a escepcion de la cabeza i las estremidades inferiores.