

Ministerio de Educación Pública  
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA

---

# Gimnasia Colectiva

PRESENTADA POR LOS SOKOLS

EN LA

**Olimpiada de Praga**

Capital de Checoslovaquia

---

Ejercicios de B. Havel y F. Róben

Música por Jar. Macha

**IMPRESA SAN PABLO**

≡≡≡ SAN PABLO 1401 - SANTIAGO ≡≡≡

1928

## INTRODUCCION

---

Hace más de sesenta y cinco años, que los eminentes profesores de la Universidad de Praga, Thirs y Finger, grandes patriotas y visionarios de un mejor porvenir para su pueblo, comprendieron que era inherente al mayor beneficio público, el desarrollo y amplia difusión de la Educación Física en el pueblo, quien, con el poderoso desenvolvimiento del industrialismo contemporáneo, iba perdiendo cada vez más, las facultades de todo orden, que en épocas pasadas constituían el acervo natural de mayor importancia de los checoslovacos, agrícolas y pastores de las generaciones de otrora.

Creyeron, con exacta comprensión del problema, que su resolución podría basarse en la organización popular de la gimnástica, por medio de sociedades que agruparan a grandes masas de hombres y de mujeres, de ideas políticas y religiosas, o de otro orden, diferentes las unas de las otras, pues era natural que la educación física poseyendo, como lo tiene, un fin tan equilibrado y ajeno al dominio de aquellas ideas, sobre éstas, o vice-versa, forzosamente habría de provocar tan solo un sentimiento de nacionalismo, extraño en absoluto a las luchas y controver-

sias dogmáticas o puramente especulativas, que siempre engendran las concepciones ideológicas cuando son diferentes.

Comprendido el problema bajo todos sus aspectos, los profesores citados pusieron, pues, a la labor constructiva, gremial y popular a que acabamos de referirnos.

La obra fué árdua y difícil en sus comienzos, porque Checoeslovaquia, formaba parte de aquella gran confederación de pueblos autro-húngaros, en la cual se hacía sentir con vigor potente, la influencia de índole netamente alemana, y en donde la influencia de los pueblos eslavos tenía una importancia muy secundaria.

La duda, la vacilación y el desaliento amenazan destruir el edificio paciente y paulatinamente levantado, pero el esfuerzo tenaz y el entusiasmo con que recogieron la buena semilla los no muy numerosos prosélitos que comprendieron la importancia del esfuerzo de los profesores Thirs y Finger, permitieron luego que la llama vacilante tomara pronto, en el elemento netamente popular, gran incremento, y se levantara avasalladora y desafiante a semejanza de aquellos tan recordados patriotas clubs gimnásticos alemanes, organizados, enseñados y dirigidos por Jahn y por los formadores del Servicio Militar Obligatorio en Alemania, generales Scharnshot y Gneisenau, y cuya potencialidad fué serio obstáculo a la invasión napoleónica de aquellos años.

La finalidad nacionalista, bienhechora bajo todos sus aspectos, se impuso por la misma razón de ser con que existen las cosas, así como las ideas se

imponen por la verdad y la lógica, y después de setenta años encontramos hoy en día al pueblo Checo en pleno florecimiento en materia de educación corporal.

Los "SOKOLS",—llamados así simbólicamente, ya que esta palabra significa "alcón", y como el ave de este nombre, levanta el vuelo y se cierne a grandes alturas,—agrupados en sociedades de gimnasia, cuenta con más de 700,000 miembros de ambos sexos. Este portentoso conglomerado posee mil gimnasios y más de seiscientos campos de ejercicios.

Es allí donde se reúnen para sus prácticas diarias, sábiamente dirigidas y ejecutadas con entusiasmo inusitado.

La unidad gimnástica, digamos, que fué el chispazo que encendió la hoguera del proselitismo en favor de la Educación Física en Checoslovaquia, hubo de experimentar una división a raíz de la última guerra, pero ella no fué sino beneficiosa para el mayor auge y propagación de la gimnástica checoslovaca: los católicos, formando tienda aparte, dieron lugar al nacimiento de las sociedades "orels", (águilas), que cuentan con quinientos mil miembros más o menos.

No hay diferencias fundamentales en las idealidades y prácticas de los Sokols y de los Orels, en lo que respecta a la educación corporal, pues ésta no ha hecho otra cosa que cimentar en bases inmovibles un nacionalismo que casi diríamos perfecto, y de ello es palpable prueba el hecho de que después de haber vivido el pueblo checo más de trescientos años bajo el dominio del Austria, ha conse-

guió su independencia sin que la vida nacional sufra trastorno alguno. Muy por el contrario; la normalidad más absoluta rige la vida en Checoeslovaquia, tanto en el desenvolvimiento de las funciones del Estado, como en el pueblo, cuando ejercita sus derechos, o cuando cumple sus deberes.

Las fiestas y reuniones ginnásticas en gran escala, que periódicamente llevan a cabo los "Sokols" y "Orels", ponen en manifiesta evidencia la bondad de los sistemas de Educación Física que han adoptado, y la afección preferente con que se entregan a la práctica de la Gimnasia.

El plan de esas lecciones de gimnasia es el mismo de la escuela sueca, y la organización de los clubs es muy semejante a la de los Clubs Gimnásticos de Alemania.

La novedad que las sociedades Checoeslovaquia presenta a otros pueblos, es la adaptación de la música a la gimnasia, que ha llegado allí a un grado de perfección muy grande: cultivan la música con general entusiasmo.

En resumen, diremos, que los establecimientos educacionales de Checoeslovaquia, tienen su gimnasia Pedagógica Sueca; las grandes revistas y presentaciones públicas de las sociedades de adultos o post-escolares responden a las prácticas y organizaciones similares de Alemania y estos también han adoptado la calistenia, o sea, la ejecución de ejercicios ginnásticos con acompañamiento musical, respondiendo a las ideas de los eslavos, quienes fueron los aborígenes del pueblo checo de hoy.

Como una comprobación de lo que hemos di-

cho, podemos agregar que en el mes de Julio del año 1926, se llevó a efecto en Praga el Octavo Congreso Sokol, que alcanzó las proporciones de un verdadero acontecimiento deportivo, tal vez el más grandioso de los últimos años, al cual concurren 14,800 atletas, todos uniformados, y que ejecutaban al compás de la música ejercicios rítmicos, simultáneamente y con admirable precisión.

Nada de equivocaciones, ni atrasos, ni desórdenes. Todo marcha en completa corrección y disciplina, como si se tratase del admirable mecanismo de una máquina perfecta.

Y este factor "disciplina" es el que ha contribuido en mayor escala al éxito que han alcanzado estas sociedades en los últimos tiempos, siendo de notar también la ausencia de partidismo religioso o politiquero que se nota entre sus miembros, los cuales renuncian a preocuparse de otra cosa que no sea el enaltecimiento y nobleza de la Patria y la salvación de la raza. Desde que el niño cuenta sus seis años de edad, puede ingresar a las filas de los Sokols, y desde entonces sus miras, al igual que sus procedimientos deben ser nobles y elevados.

He aquí la base de la grandeza de estas sociedades que marchan a la vanguardia de todas las instituciones que dedican sus actividades al perfeccionamiento físico de la raza.

Que nos sirva de hermoso y saludable ejemplo! . . .

- C). Pierna izquierda un paso al frente-brazos en flexión, echando codos atrás, manos empuñadas, palmas arriba.
- D). Cuadrarse sobre la pierna izquierda-brazos arriba, manos abiertas palmas hacia adelante.
- 3º—A). Inclinación lenta y profunda del tronco al frente los brazos siempre arriba sin girar las manos.
- B).
- C). Extensión de brazos al frente, pulgares hacia adelante, (el tronco sigue en inclinación profunda).
- D). a) — —  
b). Enderezar el tronco, con los brazos siempre en extensión al frente, pulgares arriba.
- 4º—A). Extensión asimétrica de brazos con rotación total arriba del brazo derecho, hasta llegar a la posición al frente arriba, pulgar arriba, brazo izquierdo atrás, meñique atrás- con la pierna derecha arrodillarse atrás.
- B). — —
- C). Caída facial, quedando de rodillas sobre la pierna derecha, extensión de la pierna izquierda atrás.
- D). — —
- 5º—A). Caída facial-flexión de brazos y extensión de la pierna derecha.
- B). — —

- C).—Caída facial-juntar la pierna derecha a la pierna izquierda.
- D). — —
- 6º—A). Caída facial-flexión de brazos, elevación de la pierna derecha fuertemente extendida.
- B). — —
- C). Caída facial, doblando al mismo tiempo la rodilla izquierda bajo el cuerpo (la planta del pié izquierdo entre las manos, talón izquierdo sobre la marca.)
- D). — —
- 7º—A). Media vuelta a la derecha sobre el talón, media flexión de la rodilla izquierda, con extensión de la pierna derecha al frente, e inclinando el tronco un poco atrás levantar un poco el brazo derecho un poco al frente con dorso hacia arriba (el brazo queda horizontal con el suelo): el brazo izquierdo, se levanta por medio de una rotación al frente y arriba, con la palma hacia adelante. La pierna derecha, el tronco y el brazo izquierdo se encuentran en una línea.
- B). — —
- C).—Enderezar el tronco-flexión profunda de rodillas, juntando primero la pierna izquierda a la derecha, -extensión de brazos al frente con pulgares arriba.
- D). Cuadrarse sobre la punta de los pies-llevando los brazos arriba con los pulgares atrás.

8<sup>o</sup>—A). Posición firme-adducción de brazos con rotación al frente.

B). — —

D). — —

C). — —

Este ejercicio se ejecuta dos veces.

La descripción de las posiciones a discreción y firme se verá en las advertencias.

## INTRODUCCION AL EJERCICIO SEGUNDO

### Preparación para tomar distancias.

1<sup>o</sup>—A). Todos los gimnastas brazos en flexión, echando los codos atrás, manos empuñadas, pulgares arriba-además, el gimnasta 1<sup>o</sup> debe estar con la pierna derecha un paso al lado sobre la marca vecina, y el 5<sup>o</sup> con la pierna izquierda un paso al lado sobre la marca vecina.

B). Extensión de los brazos arriba, con las manos abiertas, pulgares hacia atrás, el gimnasta 1<sup>o</sup> se cuadra sobre la pierna derecha y el 6<sup>o</sup> sobre la pierna izquierda.

C). — —

D). — —

2<sup>o</sup>—A). Todos los gimnastas brazos en flexión; codos echados atrás, manos empuñadas, pulgares arriba- el gimnasta 1<sup>o</sup> con la pierna derecha un paso al costado (50 cm.) y el 5<sup>o</sup> con la pierna izquierda un paso al costado.

B).—Todos extensión de los brazos al frente, manos abiertas, pulgares arriba, flexión profunda de rodillas, (tronco derecho, pecho erguido), el gimnasta 1º junta la pierna izquierda a la derecha y el 3º la derecha a la izquierda, los gimnastas 2 3 y 4 estan todavía juntos.

C). — —

D). — —

3º—A). Cuadrarse todos-brazos en flexión echando los codos hacia atrás, manos empuñadas, pulgares arriba, los gimnastas 1º y 2º con pierna derecha un paso al costado, los 4 y 5 con pierna izquierda un paso al costado (están a un paso de la marca de su futura posición).

D).—Todos, lanzamiento de los brazos atrás, manos abiertas, pulgares al frente, los gimnastas, 1 y 2 cuadrarse sobre la derecha, los 4 y 5 cuadrarse sobre la izquierda.

C). — —

D). — —

4º—A). Todos los gimnastas con los brazos en flexión, echando los codos hacia atrás, pulgares arriba-los gimnastas 1 y 2 con pierna derecha un paso al costado, sobre la marca, los 4 y 5 con pierna izquierda un paso al costado sobre la marca.

B).—Todos, extensión de brazos a los costados, manos abiertas, con los dorsos arriba, los gimnastas 1 y 2 cuadrarse so-

B).—Media vuelta a la izquierda para caer en media flexión de rodillas con la pierna derecha cruzada atrás—abducción de brazos, y despues de la media vuelta extensión asimétrica de brazos, con el brazo derecho levantando hacia el costado y arriba y el brazo izquierdo extendido al costado y abajo; los dorsos de las manos hacia arriba, la vista dirigida a la mano derecha.

C). — —

D). — —

5º—A). Levantarse: Abducción de brazos—tres cuartos de vuelta a la derecha sobre la punta de los piés quedando la pierna izquierda atrás, apoyando sobre la punta.

B).—Levantar los brazos arriba con rotación al costado, y doblar los brazos, colocando las manos empuñadas detrás de la cabeza sobre la nuca, con los dorsos hacia atrás , (las manos se empuñan en el último momento)—arrodillarse sobre la piern izquierda

C).—Estirar los brazos a los costados, abriendo las manos, palmas hacia arriba —de rodillas sobre la pierna izquierda estirando la derecha al frente—inclinar el tronco atrás sin echar la cabeza atrás, el tronco y la pierna derecha en una línea (apoyar el pié derecho en el suelo sólo con el talón).

D).

6º—A). Enderezar el tronco, arrodillarse sobre la pierna izquierda inclinando el tronco al mismo lado, y estirando la pierna derecha al costado derecho, la mano izquierda perpendicularmente al suelo, tocándolo con la punta de los dedos; los dedos de la mano izquierda, la rodilla izquierda y la punta del pié derecho en una línea—elevación del brazo derecho arriba hasta quedar en una misma línea con el tronco y la pierna derecha.

B). — —

C).—Enderezar el tronco—de rodilla sobre la izquierda, pierna derecha en flexión—elevación de los brazos hacia atrás y afuera manos empuñadas dorso hacia atrás; el brazo derecho llega hasta atrás por medio de una abducción.

D). — —

7º—A). Con giro a la izquierda, (sobre la punta del pié izquierdo y talón del derecho), entrar en media flexión sobre la derecha estirando la izquierda al costado. En esta posición la derecha descansa sobre la planta entera, la izquierda sobre la punta. Inclinar el tronco a la derecha—levantar los brazos arriba por medio de una abducción, abrir las manos, los pulgares atrás, los brazos, el tronco y la pierna izquierda en una misma línea.

B). — —

C).—Enderezar el tronco- el cuerpo inclinado y descansando sobre la pierna izquierda; el pié izquierdo apoya toda la planta, el derecho solo la punta- inclinar el tronco a la izquierda— la mano izquierda en la cadera, empuñada con rotación hacia el costado, meñique hacia abajo; brazo derecho en extensión arriba, perpendicular al suelo, mano empuñada, pulgar hacia atrás, vista dirigida a la mano derecha.

D). — —

3º--A). a) Enderezar el tronco- cuadrarse- giro a la izquierda, extensión de la pierna derecha atrás, elevación del brazo derecho arriba con rotación (abducción, abducción y extensión); después del giro estirar el brazo izquierdo arriba, manos abiertas, pulgares atrás.

b) Torcer las manos con los meñiques hacia atrás.

B).—Abducción de los brazos con rotación a los costados, meñiques atrás- cuadrarse sobre la izquierda.

C). — —

D). — —

Este ejercicio se ejecuta 4 veces.

Entrar a “discreción” y “firme” como en el ejercicio 1º.

---

### Introducción al Ejercicio 3º

#### Cerrar las filas y formar hileras.

- 1º—A). Todos los gimnastas con los brazos en flexión, codos hacia atrás manos empuñadas, pulgares hacia arriba; además, los gimnastas 1 y 2 con pierna izquierda un paso al costado (60 cm.) y los 4 y 5, con pierna derecha un paso al costado (60 cm.).
- B).—Extensión de los brazos arriba, manos abiertas, pulgares hacia atrás, gimnastas 1 y 2, cuadrarse sobre la izquierda, y 4 y 5, sobre la derecha.
- C).—
- D).—
- 2º—A). Todos los gimnastas con los brazos en flexión, codos hacia atrás manos empuñadas, pulgares arriba; los gimnastas 1 y 2 con pierna izquierda un paso al costado, y 4 y 5 con pierna derecha un paso al costado (los gimnastas 2 y 4 se colocarán bien juntos al lado del 3º).
- B). Todos, extensión de los brazos al frente, manos abiertas, pulgares arriba, flexión profunda de rodillas, juntando el pié derecho los gimnastas 1 y 2, y el pié izquierdo los gimnastas 4 y 5. Los gimnastas 2, 3 y 4 ejecutan los movimientos ya en su lugar.

C).—

D).—

3<sup>o</sup>—A). Todos, levantarse-brazos en flexión con codos hacia atrás, manos empuñadas, pulgares arriba, el gimnasta 1 con pierna izquierda un paso al costado izquierdo, y el 5<sup>o</sup> con pierna derecha un paso al costado, (sobre la marca).

B). Todos, rápida extensión de los brazos atrás, manos abiertas, pulgares hacia adelante; el gimnasta 1 cuadrarse sobre la pierna izquierda, el 5<sup>o</sup> sobre la derecha.

C).—

D).—

4<sup>o</sup>—A). Todos, brazos en flexión, codos atrás, manos empuñadas, pulgares arriba; el gimnasta 1 con pierna izquierda un paso al lado, para colocarse junto al gimnasta 2; el 5 con pierna derecha un paso al lado, junto al gimnasta 4.

B). Todos, abducción de brazos, manos abiertas, meñiques atrás.

C).—

D).—

5<sup>o</sup>—A). Los gimnastas 1 y 2, con pierna derecha un paso atrás hacia adentro, los cuatro y cinco con pierna izquierda un paso al frente y hacia adentro.

B). Los gimnastas 1 y 2, con pierna izquierda un paso hacia atrás y afuera de modo que queden bien cubiertos—los 4 y 5 con pierna derecha un paso al frente y hacia

afuera de tal manera que los 5 gimnastas cubran completamente las filas.

C). Los gimnastas 1 y 2, cuadrarse sobre la izquierda, y los 4 y 5 sobre la derecha.

D). — —

6°—A—D). Quedarse en la posición anterior.

Permanecer dos compases en esta posición.

### EJERCICIO TERCERO

#### En hileras

1°—A). Abducción de brazos, manos abiertas, palmas hacia arriba.

B). Doblar los brazos en abducción, manos encima de los hombros, dorsos arriba.

C). Pierna izquierda a fondo al costado—extensión asimétrica de brazos, con la pierna izquierda a fondo, brazo izquierdo arriba, palma arriba—con pierna derecha a fondo, brazo derecho abajo, dorso de la mano abajo.

2°—A) — —

B). — —

C). — —

3°—A).  $\frac{1}{2}$  flexión de la rodilla izquierda, extensión de la otra pierna al costado derecho—el brazo izquierdo con rotación al costado, al lado exterior de la punta del pie izquierdo, palma hacia adelante—elevar el brazo derecho arriba, con torsión al

costado, palma hacia adelante. Los dos brazos perpendiculares al suelo.

B). — —

C). — —

4º—A) Levantar el cuerpo— con un impulso, dejar descansar todo el peso sobre la pierna derecha, levantar la pierna izquierda al costado—abducción de los brazos, palmas arriba.

B) Cuadrarse sobre la derecha— doblar los brazos en abducción, manos encima de los hombros, dorsos arriba.

C). Pierna derecha a fondo al costado— extensión asimétrica de brazos izquierdo al costado y abajo y brazo derecho al costado y arriba, y brazo derecho al costado y arriba, y arriba, los dorsos de las manos abajo. los dorsos de las manos abajo.

5º—A) — —

B) — —

C). — —

6º—A). Media flexión de la rodilla derecha, estirando la izquierda al costado izquierdo —brazo derecho al costado, por medio de una rotación, se coloca al lado exterior de la punta del pié derecho con la palma hacia adelante, el pié izquierdo apoyado sobre toda la planta—elevación del brazo izquierdo arriba con rotación al costado, palma hacia adelante; los dos brazos quedan perpendiculares con el suelo.

B) — —

C). — —

7º—A). Levantar el cuerpo, y transportar con un impulso el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, levantando al mismo tiempo la derecha al costado—abducción de los brazos con palmas arriba.

B). Cuadrarse sobre la pierna izquierda, elevación de los brazos arriba con los pulgares hacia atrás.

C). Pararse sobre la punta de los pies, levantar los brazos al frente con los pulgares arriba.

8.º—A). } Flexión lenta y profunda de rodillas, brazos  
B). } en extensión al frente.  
C). }

9.º—A). } Levantarse lentamente parándose sobre las  
B). } puntas de los pies—con los brazos siempre en  
C). } extensión adelante.

10º—A). De pié, brazos en abducción, manos abiertas, palmas arriba.

B). Elevación de los brazos arriba, pulgares atrás.

C). Flexión de brazos, echando los codos bien atrás, manos empuñadas, pulgares arriba.

11º—A). Un paso largo con la pierna izquierda al costado izquierdo, llevándola inmediatamente a una flexión profunda (la derecha estirada al costado, los dos pies apoyados sobre las puntas— el brazo izquierdo al lado exterior del pié izquierdo; ex-

tensión del brazo derecho al frente, con la mano abierta y el pulgar hacia arriba, la mano derecha toca el brazo del gimnasta anterior.

B).— —

C).— —

12º—A). Levantarse- cuadrarse sobre la derecha, abducción de brazos, manos abiertas, palmas hacia abajo.

B). Elevación de los brazos arriba, pulgares atrás.

C). Flexión de brazos, echando los codos atrás, manos empuñadas, pulgares arriba.

13º—A). Un paso largo con la pierna derecha al costado derecho, entrando inmediatamente con ella en flexión profunda- el brazo derecho al lado exterior del pié derecho; extensión del brazo izquierdo al frente, con la mano abierta y el pulgar arriba, la mano izquierda toca el brazo del gimnasta delantero.

B).— —

C).— —

14º—A). Levantarse- cuadrándose sobre la izquierda- elevación de los brazos hacia arriba y afuera, con las manos abiertas y las palmas arriba.

B).— —

C).— —

15. — . }

B). } Adducción lenta de brazos seguida de rotación.

C). }

B). Abducción de brazos, dorsos arriba.

C). Media abducción.

D). Abducción, pulgares adelante.

16—A). Todos en A)- Extensión de brazos al frente abajo, tocando con los dedos la costura del pantalón del gimnasta anterior; cada quinteto gira 90° a la izquierda, alrededor del gimnasta del centro, de tal manera que al (3) hace un giro a la izquierda, en el mismo lugar con 3 pasos (a,b,c), los otros tratando siempre de cubrir bien la fila, giran de tal modo, que ejecutan:

a) los gimnastas 1 y 2 con pierna izquierda un paso al frente hacia adentro, los 4 y 5 con pierna derecha un paso hacia atrás y adentro.

b) los gimnastas 1 y 2 después del giro necesario con pierna derecha un paso atrás hacia afuera y los 4 y 5 después del giro necesario con pierna derecha un paso al frente hacia afuera.

c) todos posición "cuadrarse", los gimnastas 1 y 2 sobre la derecha y los 4 y 5 sobre la izquierda- adducción de brazos. Este ejercicio se ejecuta 4 veces.

Pasar a "discreción" y "atención" como en el ejercicio 1°.

#### Introducción al ejercicio 4°

1°—A). Los gimnastas 1 y 2 con pierna derecha un paso al frente hacia afuera los 5 y 4 con

pierna izquierda un paso atrás hacia afuera.

B). Los gimnastas 1 y 2 con pierna izquierda un paso al frente hacia adentro, los 5 y 4 con pierna derecha un paso atrás hacia adentro.

C). Los gimnastas 1 y 2 cuadrarse sobre la izquierda, y los 5 y 4 sobre la derecha. (Otra vez formar una fila cerrada).

D).— —

2º—A). Todos en abducción de brazos hacia atrás, colocando siempre los brazos estirados en el hombro del compañero, pulgares arriba. Los gimnastas 1 y 5 colocan la mano exterior sobre las caderas con codos hacia el costado.

B).— —

C).— —

D).— —

3º—A). El gimnasta 1 con pierna derecha un paso al costado, el 5 con pierna izquierda un paso al costado.

B). El gimnasta 1 cuadrarse sobre la derecha, el 5 sobre la izquierda.

C). Igual al 3 A).

D). Igual al 3 B). Los gimnastas 2,3,4, siguen en la misma posición.

4º—A). Los gimnastas 1 y 2 con pierna derecha un paso al costado, los 5 y 4 con pierna izquierda un paso al costado.

B). Los gimnastas 1 y 2 cuadrarse sobre la derecha, los 5 y 4 sobre la izquierda.

- C). Igual al 4 A)
  - D). Igual al 4 B). Los gimnastas 1 y 5, extensión del brazo exterior al costado.
  - 5º—A)—D) Continuar en abducción de brazos los gimnastas distanciados están sobre las marcas) los dorsos de las manos arriba.
  - 6º—A). Abducción de brazos sin golpear, meñiques atrás.
    - B).— —
    - C).— —
    - D).— —
- Cuadrarse en posición firme dos compases.

#### Ejercicio 4º.

- 1º—A). Brazos hacia atrás y afuera, palmas adelante.
  - B). Girar a la derecha- posición de boxeo con pierna izquierda atrás, (guardia ofensiva).
  - C).— —
  - D).— —
- 2º—A). Enderezar el cuerpo- con pierna izquierda un paso al frente (45 cm.) preparación del brazo izquierdo para el golpe directo- es decir, flexión del brazo izquierdo echando el brazo atrás, y quedando el antebrazo en posición horizontal, dorsos de la mano hacia abajo (el brazo derecho conserva su posición anterior).

B)- a) Con pierna derecha un paso al frente (45 cm.); los brazos conservan su posición anterior).

b) Dar un pequeño salto sobre la pierna derecha pero en el mismo lugar, pierna izquierda en flexión, dirigida hacia el frente y afuera, colocando al mismo tiempo el empeine en la región posterior de la rodilla derecha. Los brazos conservan su posición anterior.

C). Ejecutar con el brazo izquierdo el golpe directo,-- con el dorso hacia abajo, quedando el dorso a la altura de su propia nariz- preparación del brazo derecho para el golpe directo llevando el puño atrás- pierna izquierda a fondo al frente (sobre la marca).

D).— —

3º--A). Posición de boxeo con pierna derecha al frente, (pero como se debe hacer simulacro de esgrima, se debe girar el tronco 90º a la izquierda)- brazo izquierdo en la posición en guardia de esgrima, es decir, con rotación abajo, colocarlo en forma de arco sobre la cabeza, con codo hacia el costado, mano abierta y caída hacia el antebrazo sin estirar los dedos estirar el brazo derecho al costado y abajo, levantando el antebrazo hasta que la mano quede a la altura del hombro, con el codo hacia abajo y la mano cerrada como para empuñar el florete, es decir:

el meñique y anular cerrado sobre la palma, el índice y el pulgar se juntan en sus primeras falanges bien estirados y el dedo medio toca con su primer falange la segunda del dedo pulgar, quedando el meñique a la izquierda.

B).— —

C). Retirada con la pierna izquierda, los piés apoyan sobre toda la planta, formando los piés un ángulo recto (pierna izquierda retrocede, quedando extendida, la parte inferior de la pierna derecha está perpendicular con el suelo- inclinación del tronco al frente y al costado- Brazo izquierdo perpendicular al suelo, alcanzando esta posición por medio de un movimiento directo, tocando el suelo con la punta de los dedos- extensión del brazo derecho al frente hasta la horizontal, rotación del brazo hacia adentro hasta que el meñique quede hacia arriba.

D). a) — —

b) Enderezar el tronco-  $\frac{1}{2}$  vuelta a la izquierda sobre los talones quedando las piernas estiradas y los piés separados- elevación del brazo derecho arriba (con un movimiento directo), mano empuñada, pulgar atrás; mano izquierda empuñada a la cadera, echando el codo atrás, meñique abajo. Vista dirigida a la mano derecha.

4°—A). Arrodillarse sobre la derecha-brazo dere-

cho en media extensión abajo, doblándolo hasta que el antebrazo quede apoyado sobre el cuerpo, tocándose el puño derecho con el puño izquierdo, meñique arriba; vista a las manos. (Este compas y los dos siguientes demuestran los movimientos del lanzamiento de granadas; este tiempo consiste en la toma de la granada en la mano derecha).

B).— —

C). El brazo derecho, extensión arriba, con el pulgar hacia atrás, mirar hacia arriba.

D).— —

5º—A). Inclinación del tronco al frente—golpear el suelo con el puño derecho (en una línea con la punta del pié izquierdo y en la prolongación de la planta derecha) mirar la mano derecha (incendio de la granada).

B). Enderezar el tronco—inclinación del tronco a la derecha—extensión de la pierna izquierda al costado, quedando arrodillado sobre la derecha—extensión de brazos al costado, la mano izquierda abierta, pulgar arriba, la derecha empuñada, dorso abajo, mirar hacia la izquierda (preparación para lanzar la granada con la derecha).

C).— —

D).— —

6º—A). a) Colocar la punta del pié izquierdo sobre

la marca; en lo demas, mantener la posición anterior.

b) Demostración del lanzamiento de la granada—con rotación del brazo derecho por sobre la cabeza.

B). Girando la pierna izquierda sobre la punta del pié, caer adelante su caída facial, con las piernas estiradas atrás, (juntando la pierna derecha a la izquierda); las puntas de los piés sobre las marcas.

C).— —

D).— —

7º—A). Caída facial, doblando al mismo tiempo la pierna izquierda bajo el cuerpo.

B). Abducción de brazos (el derecho con rotación hacia arriba) la izquierda empuñada, palma arriba, la derecha abierta con dorso arriba —giro del tronco a la derecha, quedando en media flexión con la rodilla izquierda, con la pierna derecha estirada al costado; la izquierda descansa sobre la planta, la derecha sobre la punta,—inclinarse el tronco a la izquierda vista a la derecha, (preparación para lanzar la granada con la izquierda).

C). Mantener la posición.

D).— —

8º—A). Enderezar el tronco—giro del tronco a la derecha, doblando la pierna derecha para entrar con ella en  $\frac{1}{2}$  flexión, estirando la izquierda atrás, pié derecho sobre la planta entera, pié izquierdo sobre la pun-

ta—ligera inclinación del tronco al frente—extensión asimétrica de brazos, el izquierdo al frente y arriba por medio de una rotación, y el derecho atrás por medio de una abducción, manos abiertas, dorsos hacia afuera.

- B). Enderezar el tronco—girando a la izquierda y juntando la pierna derecha a la izquierda, pararse sobre las puntas—abducción de brazos y levantarlos por los costado arriba, muñecas hacia adelante.
- C). Con rotación al frente, abducción de brazos—posición firme.
- D).— —

Este ejercicio se ejecuta 4 veces. Pasar a Discreción y Atención como en el ejercicio 1.º

### Introducción al ejercicio 5º

1º—A). Todos, abducción de brazos, dorsos arriba—los gimnastas 1 y 2 con pierna izquierda un paso al costado, los 5 y 4, con pierna derecha un paso al costado.

B) Todos cuadrarse; los gimnastas 1 y 2 cuadrarse sobre la izq. y los 4 y 5 sobre la derecha mantener los brazos en abducción.

C) Igual al 1.º A) Siempre con brazos en abducción.

D) Igual al 1.º B) Colocar los brazos sobre las espaldas del vecino. Los gimnastas 2, 3 y 4 están otra vez juntos.

2º. A) El gimnasta 1 con pierna izq. un paso

al costado, el 5.º con pierna derecha un paso al costado.

B) El gimnasta 1 cuadrarse sobre la izq.; el 5 sobre la derecha.

C) Igual al 2º. A).

D) Igual al 2º. B) El quinteto está otra vez junto en una fila.

3º. A-D) Mantener la posición.

4º. A) Todos adducción de brazos sin golpe.

B)

C)

D)

Quedarse dos compases en posición firme.

### **EJERCICIO No. 5.**

Igual al ejercicio 1º

Despues de la 2º. ejecución en el compas 17:

17. A) Posición firme VIVA.

B) Posición firme CHILE.

C) Posición firme. Viva.

D).— . .

---

## ADVERTENCIAS PARA LOS EJERCICIOS

### EJERCICIO 1º

Se hace en quintetos. Los gimnastas se cuentan de la derecha a la izquierda.

5, 4, 3, 2, 1

El del medio (3) de cada quinteto tiene colocación sobre la marca, los otros inmediatamente al lado pero con espacio necesario para el movimiento de los brazos.

Para las filas se guían siempre por el del medio (3) sea respecto a la posición del cuerpo, movimiento de brazos o pasos (cuyo largo además está siempre indicado.)

1o. A) Vista al frente; los brazos en extensión asimétrica quedan en una línea. Palmas y dedos en prolongación de los brazos, sin doblarlos ni arriba ni abajo.

Al tiempo 1o. A) junto con el movimiento de brazos gritar "viva" y al tiempo 1o. B) "Chile". Al tiempo 1o. C) y 1o. D) quedar inmóviles con los brazos en posición 1o. A).

2o. A) Pié a fondo (60 cm.) punta del pié hacia afuera (como en posición firme). En la posición brazos en flexión echar los codos lo más atrás posible y no hacia afuera; los puños a los

lados de las costillas y un poco distanciados de ellas. Los pasos serán de tal largo que el gimnasta con el tercer paso debe llegar con el talón a la altura de la marca delantera.

La extensión de brazos debe ser bien horizontal; al estirar los brazos arriba, doblar un poco la cabeza atrás (mirar las manos).

Al hacer la inclinación profunda del tronco no se debe encorvar la espalda—el movimiento debe dividirse de tal modo que al 3º tiempo el tronco debe estar en inclinación con los brazos siempre en extensión, arriba, y solo al 3ºB) llega a la inclinación profunda; al 3º-C) los brazos están en extensión al frente. Un momento antes de 4º-A) enderezar el tronco y extensión de brazos al frente y al 4º-A) otra vez rotación total del brazo derecho hacia arriba en extensión al frente, para arrodillarse sobre la derecha simultáneamente con la ejecución de la extensión asimétrica. Ejecutar sin interrupción este movimiento.

En 4º-C) Las manos tocan el suelo en el mismo lugar en que antes se apoyaba el pié izq.

Estando en flexión facial 5º-A) y 6º-C) levantar la pierna lo más arriba posible y directamente hacia atrás, es decir, ni hacia afuera ni hacia adentro—rodilla y punta estirada, tronco derecho y pecho afuera. No girar la cabeza, vista al frente.

En la caída facial 5º-C el tronco queda estirado sin doblarlo.

En 6º-C) colocar el talón de la pierna izq. entre las manos y a la altura de las marcas: La

cabeza, el tronco y la pierna derecha forman una línea en esta posición.

Un momento antes de 7º-A) enderezarse y media extensión de brazos al frente para entrar a 7º-A) en la posición prescrita con media vuelta a la derecha, los brazos en media extensión abajo, siguiendo la izq. arriba hasta "extensión arriba". El brazo izq. el tronco y la pierna derecha en una línea; el brazo derecho en posición horizontal.

A 7º-C) Sólo enderezar el tronco sin pararse completamente; flexión profunda de rodillas con pecho erguido y talones juntos.

7º-D) Talones juntos, brazos arriba—doblar ligeramente la cabeza atrás, Después de la segunda ejecución de este ejercicio, al primer tiempo del primer compas del intermedio musical, entrar a "discreción" es decir, adelantar un poco el pié derecho al lado, doblando los brazos sobre la espalda—el antebrazo derecho encima del izquierdo, las manos empuñadas con dorso hacia el cuerpo. Entrar en "atención" al último tiempo del penúltimo compas del intermedio musical. El intermedio musical tiene 8 compases de 4 tiempos.

### Introducción al ejercicio 2º

1º-A) Cerrar los codos lo más posible, alejar un poco los puños del cuerpo, antebrazos horizontales. Si no se alejan los puños del cuerpo no se pueden colocar los puños hacia atrás

sino hacia afuera. Ejecutando el paso a fondo al costado hay que transportar todo el peso del cuerpo sobre la pierna que ejecuta este paso. Pisar la marca vecina.

2º-B) La flexión profunda de rodillas se ejecuta con talones juntos.

3º-B) Estirar los brazos atrás, no hacia afuera (para conseguirlo empujar lo más posible los brazos hacia sí.)

5º A—D) Aprovechar este tiempo (sin aviso) para cubrirse exactamente y con rapidéz, no habiendo más tiempo para eso, los talones de los piés sobre la marca (Muy importante).

### Ejercicio 2º

1º-A) Pierna derecha a fondo lo más atrás posible. El movimiento de brazo no debe anticiparse pero debe ser ligero y a tiempo con la caída de la pierna derecha al suelo. No inclinar el tronco hacia adelante.

1º-C) Doblar bartante la pierna izquierda para que la media flexión de la pierna sea baja.

2º-A) Para llegar a la indicada posición de los piés, acercar la pierna derecha según sea necesario sin levantarla del suelo.

2º-B) La media flexión de rodillas hacerla con un paso largo de la pierna derecha al frente; inclinación del tronco hasta la horizontal. Cabeza arriba. No olvidar que estando los brazos en abducción deben quedar en una misma línea con los hombros.

3º-A) Aprender a hacer bien la media vuelta sin tambalear. El pié izq. queda sobre la marca.

3º-C) No doblar la cabeza atrás; debe quedar también en una línea con el tronco.

4º-A) Pierna derecha a fondo lo más al costado posible, a fin de quedar en buena posición para la media vuelta siguiente. La rotación de los brazos debe ser completa y ejecutada con los brazos bien unidos al cuerpo.

4º-B) La vuelta debe ejecutarse en la punta de los piés para quedar en posición correcta. Giro de 180º completos, pues el giro incompleto no basta. La prueba del buen giro se ve en la posición del pié izq. que tiene que quedar como en la posición firme. No inclinarse ni a la derecha ni a la izq., pero girar bien la cabeza a la derecha para mirar efectivamente la mano derecha y no de reojo.

5º-A) En la primera media vuelta abducción de los brazos; la vuelta a la derecha se efectúa sobre las puntas. Terminada la vuelta, el peso del cuerpo debe estar sobre las dos piernas.

5º-B) Primero levantar los brazos arriba y sólo después doblar los brazos en la posición indicada. En esta posición apoyar los puños en la cabeza y empujar los codos hacia atrás.

5º-C) Para que el tronco esté en una línea con la pierna derecha inclinarlo bastante atrás. Los brazos en la prolongación de los hombros

6º—C) Ejecútese la extensión de brazos atrás,

empujando los brazos bien atrás y lo más afuera que se pueda.

7º—A) 1º Entrar en media flexión y hacer el giro a la izquierda, y sólo después levantar los brazos arriba.

7º—C) Apurar la rotación del brazo derecho para no ejecutarla cuando esté en la prescrita posición del cuerpo y piernas que es al revés de la posición anterior.

8º—A) a) Tener cuidado de no doblar la rodilla derecha; levantar la pierna bastante atrás y con la planta estirada. No inclinar el cuerpo adelante.

8º—A) b) Girar bien las manos para tener los muñequés hacia atrás.

8º—B) Abducción de los brazos; debe ejecutarse con rotación al costado teniendo los brazos estirados.

### **Introducción al Ejercicio 3º**

Las advertencias para distanciarse rigen también para cerrar filas en los tiempos 1 y 4. El paso a la formación en hileras 5º A— B— C—) debe ejecutarse en tal manera que los 5 gimnastas estén siempre en una línea; por eso los gimnastas 1 y 5 tienen que hacer pasos largos y los 2 y 4, pasos cortos.

### **Ejercicio 3º**

1º—A) Ejecutar la abducción de brazos has-

ta la horizontal, y bien al costado—ni adelante ni atrás.

En el tiempo 1 B) el brazo queda en posición horizontal, el brazo forma con el antebrazo un ángulo agudo, dedos estirados, sin doblar la mano (el dorso de la mano y los dedos en la prolongación del antebrazo).

En el tiempo 1—C) los talones quedan en una línea, el tronco queda derecho sin doblarlo. La cara directamente hacia adelante. El paso con la izquierda debe ser bastante grande;

3º—A) Entrar en la posición indicada, con la inclinación del tronco a la izquierda, (sin inclinación adelante y sin doblar el tronco). Ejecutada la inclinación, el brazo izquierdo toca el suelo con la punta del dedo medio, al lado izquierdo de la punta del pié izquierdo, palma hacia adelante—no girar el tronco hacia la izquierda, sino con todo el ancho del pecho hacia adelante; el brazo derecho perpendicularmente arriba con la palma hacia adelante.

4º—A) Fuerte impulso de la pierna izquierda para poder pararse en la pierna derecha extendida, levantando al mismo tiempo la pierna izquierda estirada al lado (unos 20 cm., encima del suelo), sin inclinar el tronco a la derecha.

Las advertencias para 1 B—C— son válidas para 4 B—C) y las de 3 A), para 6 A).

7º—C) Las manos abiertas casi tocan con la punta de los dedos la espalda del gimnasta delantero—talones juntos. La flexión profunda de rodillas 8 A) —C)—y la extensión de la pierna 9 A—

C) debe ser tranquila, con tronco derecho y sin apoyarse en los hombros del gimnasta anterior. En el tiempo 10—A) se llega a la posición firme.

11) A) El paso debe ser largo y entrar inmediatamente en profunda flexión, estando el tronco lo más derecho posible con el pecho hacia adelante. La mano izquierda con el pulgar hacia adelante, se apoya con la punta del dedo medio en el suelo por el lado izquierdo del pié izquierdo; el brazo derecho en extensión al frente, con meñique hacia abajo; se apoya sobre el hombro derecho (parte exterior) del gimnasta delantero.

Lo mismo es válido para 13 A)

Las advertencias 4º—A) son válidas también para el traspaso en la posición “firme” respecto a los movimientos de piernas y brazos.

14º—A) La extensión de brazos debe ser en posición media entre la abducción y los brazos arriba; la cabeza erguida.

Girando alrededor del gimnasta del medio (3) hay que quedar siempre en la misma línea y por eso es necesario que los pasos de los gimnastas 1 y 5 sean más largos que los de los 2 y 4.

16º—A) Levantar los brazos al frente hasta tocar al gimnasta delantero.

### Introducción al Ejercicio 4º

No olvidar que el tronco debe quedar siempre bien de frente y el quinteto formar en 1 A—B—C—) una sola línea. Lo que se ha dicho sobre el largo de los pasos a fondo en 5 A—B—) de la introduc-

ción al Ejercicio 3º es también válido aquí en los tiempos 1 A—B), En 1º—C) el quinteto forma otra vez una fila cerrada.

El traspaso para distanciarse debe ejecutarse con pasos seguidos.

En el tiempo 5 A—D) continuar en abducción y aprovechar para cubrirse bien; al principio de 6º A) adducción de brazos.

El tiempo 5º A)—D)— aprovecharlo como está descrito en 5º A) D) de la introducción del ejercicio 2º.

#### Ejercicio 4º

1º—A) Lanzar brazos atrás y afuera lo más posible.

1º—B) Ejecutar el giro a la derecha sobre el talón derecho. La pierna izquierda atrás unos 50 cms., quedando los talones exactamente uno detrás del otro, formando la planta de los pies un ángulo recto. Las piernas deben doblarse de tal modo que la parte inferior de la pierna derecha quede perpendicular al suelo y la rodilla izquierda exactamente sobre la punta del pie izquierdo. El pecho completamente erguido hacia adelante. Levantar el puño derecho con el brazo doblado a la altura de la barbilla, exactamente contra ella para que el pulgar que está descansando sobre el dedo medio quede hacia arriba. Colocar el puño izquierdo sobre la tetilla derecha, con el meñique adelante y un poco hacia abajo. Trátase de no levantar el codo ni empujarlo hacia abajo.

2º—A) El brazo derecho no cambia su posición.

2º—B)—b— El empeine queda en una posición inclinado hacia abajo.

2º—C) Ejecutar con ímpetu el golpe como si hubiera un enemigo al frente. Tratar de sacar lo más posible el brazo del hombro. El paso al frente debe ser lo suficientemente largo como para que el talón quede sobre la marca; al mismo tiempo inclinar el tronco un poco adelante, para quedar en una línea con la pierna derecha.

3º—A) Posición de boxeo, con la pierna derecha en frente, girando sobre el talón izquierdo. Respecto a la posición de las piernas, valen las advertencias dadas en 1º—B); pero como hay que ejecutar simulacro de esgrima, hay que girar el tronco 90º a la izquierda de modo que es el costado derecho el que va hacia el frente.

3º—A) Retroceder con la pierna izquierda atrás el largo de la planta del pié (detrás de la marca), estirando al mismo tiempo la pierna. Con este movimiento el gimnasta queda en posición de media flexión de la pierna derecha con la pierna izquierda estirada atrás. Al mismo tiempo girar el tronco 45º, es decir, retroceder la mitad del giro anterior y en esa dirección ejecutar la inclinación del tronco, haciendo así inclinación frontal a la derecha. Junto con la inclinación, estirar el brazo izquierdo directamente al suelo, apoyándose con los dedos en él.

3º—D) b) Media vuelta sobre los talones. Los gimnastas se equivocan no ejecutando la media vuelta entera. El brazo derecho llega a su posi-

ción con un movimiento directo y sin ninguna rotación.

4º—A) Arrodillarse sobre la derecha, sin mover las plantas de su lugar. Juntar la mano derecha con la izquierda, colocada al costado izquierdo, con un movimiento directo de tal modo como si quisiera realmente tomar la granada, dando vuelta la mano hasta que quede el meñique arriba. Al mismo tiempo vista a las manos siempre con el tronco derecho.

4º—C) Demuestra el arranque de la granada con un movimiento enérgico, la mano derecha.

5º—A) Ejecutar la inclinación del tronco necesaria para golpear el suelo.

El golpe se ejecuta en la dirección más corta con el brazo un poco doblado, pero al tocar el suelo el brazo se estira.

5º—B) Inclinarse el tronco al costado para que quede en una sola línea con la pierna izquierda. Los brazos toman su posición con movimientos lo más cortos posibles.

6º A) a— Colocar la punta del pié izquierdo sobre la marca, (talón levantado) no hacer nada más.

6º A) —b y B) Juntar estos dos tiempos en un movimiento continuo. Primero marcar el lanzamiento con el brazo estirado sobre la cabeza, en la dirección de la mirada, pero apoyándose inmediatamente con la punta del pié izquierdo en el suelo (marca), girando el tronco a la izquierda, caer adelante en caída facial. Advertencias importantes: 1) No erguirse en el momento del lan-

zamiento; 2) No abandonar el lugar que ocupa la punta izquierda, y tratar que la pierna izquierda se junte con la derecha sin levantarla.

7º—A) La pierna izquierda doblada descansa sobre la planta entera del pié; entrará en caída facial, levantando todo el cuerpo de una vez, sin doblarse en la cintura.

7º—B) No olvidar que el brazo derecho hace la rotación hacia arriba antes de llegar a la posición prescrita. No levantar demasiado el tronco sino hasta quedar en una línea con la pierna derecha.

8º—A) Girar bien el tronco a la derecha, ejecutándolo sobre los talones y sólo después levantar el pié izquierdo sobre la punta, de otro modo la posición no saldría correcta. Inclinar al frente el tronco para que quede en una línea con la pierna izquierda. Los brazos también en extensión asimétrica, deben formar una línea, para ello se levanta bien atrás el brazo derecho.

8º—B) Abducción de brazos con movimientos más cortos, y sólo después del giro del tronco levantar los brazos arriba, rotándolos al costado.

### Introducción al Ejercicio 5º

Pasos continuos a fondo y cuadrarse (en tiempos 1 A—D) y 2 A—D) — manteniendo todo este tiempo los brazos en abducción—formarán de nuevo los gimnastas el quinteto en filas cerradas; los brazos otra vez colocados sobre la espalda como en 4 D) de la introducción del Ejercicio 4º.

Otra vez hay aquí un compás de 3 A—D) para mantener la posición y sólo después de 4º—A) todos ejecutan la abducción de brazos.

### Ejercicio 5º

Se repite el ejercicio 1º, pero sin gritar “Viva Chile” en el primer compás de la segunda ejecución, habiendo quedado en posición firme en el tiempo 8º—B—C—D), gritar tres veces en el compás siguiente “VIVA-VIVA-VIVA”; que será en el Núm. 17º A—B—C).

---



## **Ejercicios callisténicos para niños**

Ejecutados en la VIII Olimpiada de Sokols  
en Praga

---

### Descripción de los ejercicios

#### Advertencias:

**La posición fundamental:** Donde no hay nada dicho, se entiende por posición "firme", brazos en adducción y manos abiertas.

**Posición de las manos:** Donde no hay nada dicho, las manos están siempre abiertas.

**Marcas musicales:** Para facilitar la memoria de los movimientos, cada ejercicio entero se marca primero con notas. Cada movimiento tiene su marca. Hay tantas marcas como movimientos; cada marca enseña al mismo tiempo la duración del movimiento.

Marca



dice que el movimiento se hace en un tiempo,  
Marca



dice que el movimiento se hace en un tiempo,  
y se mantiene todavía un tiempo en la posición.

Marca



dice que el movimiento se hace en un tiempo,  
y se mantiene todavía dos tiempos en la posición.

Marca



dice que el movimiento se hace en un tiempo,  
y se mantiene todavía tres tiempos en la posición.

Marca



dice que el movimiento principia en el primer  
tiempo y termina en el segundo tiempo.

Marca



dice que el movimiento es lento; principia en el primer tiempo y termina en el tercer tiempo.

Marca



dice que el movimiento es lento; principia con el primer tiempo y termina con el tiempo cuarto.

Marca



significa movimiento rápido con rotaciones.

Marca

C

significa compás en cuatro tiempos.

Marca

$\frac{3}{4}$

significa compás en tres tiempos.

Los números romanos significan compases.

Los números árabes significan tiempo del compás.

### Ejercicio 1º

**Parte A:** Movimiento de brazos estirados, directos y con rotación—movimientos de brazos y piernas, doblarlos, estirarlos y lanzamientos; torsiones del tronco.

### RITMO C.

I.—1.—Pararse sobre las puntas, extensión de los brazos atrás; meñique atrás. (2).

2.—Pararse sobre las plantas, extensión de brazos al frente; pulgares arriba. (3)

3.—Extensión de brazos al costado, palmas arriba. (4, 4a).

4.—Extensión de brazos arriba, brazos atrás, (5).

II.—1.—Giro del tronco 90° a la derecha, con extensión de brazos a los costados, dorsos arriba, vista a la mano derecha. (6).

2.—Mantener la posición.

3.—Girar el tronco 90° a la izquierda, para volver a su posición anterior, pulgares atrás, (7).

4.—Mantener la posición.

III.—1.—Brazos en flexión, con codos hacia el costado, dorsos arriba (los pulgares tocan el pecho). 8, 8a).

2.—Extensión de brazos a los costados, dorsos arriba. (9, 9a).

3.—Brazos en flexión, con los codos hacia el costado, manos delante del pecho, dorsos arriba. (10).

4.—Extensión de los brazos al frente, pulgares arriba. (11),

IV.—1.—Pararse sobre las puntas y al mismo tiempo:

1—4)—Levantar los brazos arriba con rotación de las palmas hacia abajo (es decir, abducción lenta

de brazos; extensión atrás y afuera con torsión de los brazos para que las palmas queden hácia arriba, siguiendo la rotación hasta la posición de brazos arriba, pulgares atrás. Después del 1er. tiempo, pararse sobre las plantas), (12).

V.—VIII igual 1—IV, con la sola diferencia de que en el VI—1º—se gira el tronco a la izquierda y la vista a la mano izquierda.

IX.—1.—Extensión de brazos a los costados, dorsos arriba, levantar la pierna derecha al frente, la izquierda sobre la planta entera. (13)

2.—Pierna derecha al frente en flexión,—brazos en la posición anterior. (14).

3.—Pierna derecha horizontal al frente,—brazos en la posición anterior, (15).

4.—Cuadrarse sobre la izquierda,—brazos en la posición anterior, (16).

X.—1—2.—Brazos en flexión, al frente, con rotación de los dorsos arriba, codos hacia el costado, manos delante del pecho. (17—17a)

3.—Extensión de brazos al costado, pararse sobre las puntas, plantas abajo, (el movimiento 1—3 continuo, sin interrupción), (18, 18a),

4.—Mantener la posición.

XI.—Pierna izquierda levantar al frente, pié derecho sobre toda la planta, mantener la posición de los brazos. (13).

2.—Pierna izquierda al frente en flexión, mantener posición brazos, (14).

3.—Pierna izquierda horizontalmente al frente, mantener posición brazos, (15).

4.—Cuadrarse sobre la derecha, mantener posición brazos, (16).

XII.—1—2.—Rotación de brazos hacia arriba, doblar el antebrazo hasta que los dedos toquen la nuca, (19—19a).

3.—Estirar los brazos arriba hacia afuera, palmas adelante, pararse sobre las puntas, (movimiento 1—3 continuo sin interrupción), (20—20a).

4.—Mantener la posición.

XIII.—1.—Un paso atrás con la pierna derecha,, extensión de brazos atrás con rotación al frente, pulgares adelante, (21).

2.—Extensión de brazos al frente, pulgares arriba, (22).

3.—Un paso al costado con la derecha, extensión de brazos al costado, palmas abajo, (22—23a).

4.—Girar el tronco a la izquierda 45°; palmas abajo, extensión de brazos al frente, (24—24a).

XIV.—1.—Girar el tronco a la derecha 45° mantener posición de brazos, (25—25a).

2.—Mantener la posición 3.— Rotación del tronco 45°, mantener posición de brazos, (26).

4.—Mantener la posición.

XV.—1.—Girar el tronco a la derecha 45°, el brazo izquierdo en flexión con codo hacia afuera y arriba, tocando la nuca con los dedos, con rotación hacia arriba, levantar brazo derecho hacia arriba y al costado, palma hacia al frente, cuadrarse sobre la izquierda, (27—27a).

2.—Brazo derecho en flexión con codo hacia afuera y arriba, tocando los dedos la nuca—

estirar la izquierda al costado arriba, palmas al frente, (28—28a).

3.—Ejecutar lo mismo al revés, (27—27a).

4.—Extensión de brazos arriba, muñeques adelante, (29—29a).

XVI.—1.—Adducción de brazos, con rotación al frente. Posición firme, (30).

2—3—4—En posición firme.

Parte B: Flexiones de piernas, pasos a fondo, movimientos lentos y rápidos de brazos con rotación, inclinaciones.

Ritmo  $\frac{3}{4}$ .

I.—1.—Girar el tronco a la izquierda, flexión profunda de rodillas, abducción de brazos, palmas hacia abajo. (32).

2.—Mantener la posición.

3.—Levantarse y al mismo tiempo rotación de brazos hacia abajo, ejecutando círculos con cada brazo.

II.—1.—Pierna derecha a fondo al costado, extensión asimétrica de brazos: con la derecha al costado arriba e izquierda al costado abajo, los dorsos de las manos arriba. (33).

2.—Mantener la posición.

3.—Levantarse; pierna derecha levantar al costado, levantar los brazos arriba con rotación hacia abajo, pulgares atrás. (34).

III.—1.—Juntar los pies en un tiempo.

1—2.—Inclinación lenta y profunda del tron-

co al frente, abducción de brazos, (dorsos arriba), (35).

3.—Extensión de brazos al frente, pulgares adelante, mantenerse en inclinación, (36—36a).

IV.—1—3.—Levantar el tronco, extensión de brazos arriba, pulgares atrás, (37).

V.—1.—Girar el tronco a la izquierda, flexión profunda de rodillas; extensión de brazos al costado, (dorsos arriba), (38).

2.—Mantener la posición.

3.—Levantarse, y al mismo tiempo, rotación de brazos abajo.

VI— VII— VIII— igual que II— III —IV, pero al otro lado.

IX—XV igual I—VII.

XVI.—1.—Posición firme.

2 y 3.—Mantenerse en posición firme.

Parte C igual Parte A.

### Ejercicio 2º

**Parte A:** Arrodillarse y caídas faciales.

**Ritmo**  $\frac{3}{4}$ .

I.—1.—Un paso con la izquierda al frente, extensión de brazos al costado arriba, doblando los antebrazos atrás de la cabeza, manos abiertas, (40— 40a).

2.—Un paso con la derecha al frente, mantener la posición de los brazos. (41).

3.—Un paso con la izquierda al frente, (puntas sobre la marca), mantener la posición de brazos. (42).

II.—1.—Un paso con la derecha, arrodillarse sobre la izquierda, estirar los brazos al frente y arriba, y con rotación al frente rotación atrás. Meñiques atrás. (43).

2—3—Mantener la posición.

III.—1.—Brazos en flexión, tocando los dedos, hombros al costado, (44).

2.—Estirar los brazos al frente, pulgares arriba, (45).

3.—Extensión de brazos arriba, pulgares atrás.

IV.—1.—Extensión de brazos al costado, dorsos arriba, extensión de la pierna derecha al costado, (46—46a).

2—3.—Mantener la posición.

V.—1—3.—Inclinación lenta del tronco a la derecha. En el número 3 tocar el tobillo exterior de la pierna derecha con la mano derecha, (47).

VI.—1.—Enderezar el tronco, torsión a la izquierda, caída facial estirando la pierna izquierda, atrás, y ejecutando con el brazo derecho una rotación por sobre la cabeza, (48).

2—3.—Mantener la posición.

VII.— 1.— Levantar la pierna derecha arriba. (49).

2.—Bajar la derecha y levantar la izquierda, (50).

3.—Con un paso adelante, doblar la pierna izquierda bajo el cuerpo, (la planta izquierda sobre la marca, y detrás de las manos), (51).

VIII—1.—Posición firme, juntando la pierna derecha a la izquierda, (52).

2—3.—Mantener la posición.

IX—XVI igual I—VIII.

**Parte B:** Movimientos para ejercitar la respiración y equilibrio.

Ritmo  $\frac{3}{4}$ .

I.—1.—Media flexión de la pierna izquierda, levantar la pierna derecha, ligera inclinación del tronco al frente; extensión de brazos al frente (con rotación, extensión de brazos al costado) pulgares arriba, (este movimiento es rápido). Respiración. (53).

2—3.—Cuadrarse sobre la izquierda, enderezar el tronco, flexión de brazos colocando las manos sobre el pecho, (con rotación al costado), pulgares arriba, aspiración. (54—54a).

II igual I.—Estirar los brazos al costado, y extensión de brazos al frente y movimiento con la otra pierna; respiración y aspiración.

III.—1.—Estirar los brazos al costado, dorsos arriba.

1—2.—Levantar pierna derecha atrás, inclinación lenta del tronco al frente; tronco y pierna derecha en una línea horizontal, sin doblar pierna izquierda. Mantener los brazos en extensión al costado. (55).

3.—Pierna izquierda en media flexión—bra-

zos en extensión arriba, pulgares arriba, pecho erguido. (56).

IV.—1.—Posición firme, abducción de brazos con rotación al frente, (57).

2—3.—Posición firme.

V.—1.—Pierna izquierda media flexión, punta del pié derecho adelante, (la izquierda sobre la planta). Ligera inclinación del tronco al frente, Extensión de brazos al frente y abajo, con los dorsos de las manos juntos; los brazos paralelos con pierna derecha. Respiración. (58).

2—3.—Cuadrarse sobre la izquierda y enderezar el tronco, brazos al frente arriba, con codos hacia afuera y doblar los antebrazos. (59)

Las manos siempre con sus dorsos juntos delante del pecho, brazos al costado, siempre con los antebrazos doblados. (60).

Manos delante de los hombros. Dorsos arriba, (61).

Brazos atrás, con antebrazos doblados, pulgares arriba, abducción de brazos, aspiración. (62).

VI— igual V, pero ejecutándolo con pierna izquierda. Respiración y aspiración.

VII y VIII igual III y IV, pero con pierna izquierda. (63, 64, 65).

IX.—1.—Extensión de brazos al costado, dorsos arriba, (66).

2.—Igual al V, 1.— (67).

3.—Mantener la posición anterior.

X.—1—3.—Extensión de brazos arriba con

rotación al frente, (los dorsos siempre juntos), inclinación del tronco atrás, (68).

XI.—1.—3.—Extensión de brazos al frente con rotación atrás, pulgares arriba. (69).

Al mismo tiempo enderezar lentamente el tronco y flexión de rodillas profundamente, agregando antes la pierna derecha a la izquierda, (70).

XII.—1.—Levantarse de la flexión, pararse sobre las puntas; extensión de brazos atrás, muñecas atrás, (71).

2.—Posición firme, (72).

3.—Posición firme.

XIII y XVI igual IX— XII, pero con pierna izquierda.

### **Parte C, igual A.**

### **Ejercicio 3º**

Parte A: Movimientos preparatorios, para lanzamientos del dardo, de la bala y del disco.

### **RITMO C:**

**Posición principal:** Firme con brazos en aducción.

I.—1.—Con la pierna izquierda un paso al frente. (60 ctms.), extensión del brazo derecho al frente, doblando el antebrazo con el puño al lado de la oreja y pulgar hacia atrás (marcar la clásica posición "lanzamiento del disco". (73)

2.—Mantener la posición.

3.—Con la pierna derecha un paso al frente, (60ctms.), (74).

4.—Mantener la posición.

II.—1.—Con la pierna izquierda un paso al frente, hasta la marca delantera. (75).

2.—Mantener la posición.

3.—Pierna derecha a fondo atrás.—Torsión del tronco a la derecha 90°, estirar el brazo derecho arriba hácia afuera (con el pulgar del puño hacia atrás), e inmediatamente extensión del brazo derecho, al costado abajo, ligera inclinación del tronco a la derecha, (preparación para el lanzamiento)—extensión del brazo izquierdo al costado con dorsos arriba (la dirección del brazo izquierdo es oblicua hacia arriba). (76).

4.—Mantener la posición.

III.—1.—Enderezar el tronco y torsión a la izquierda 90°; pierna derecha a fondo al frente, (60 ctms. pasado la marca), extensión del brazo derecho al frente y arriba con rotación arriba, abrir la mano con la palma en la prolongación del brazo, (marcar el lanzamiento; extensión del brazo izquierdo atrás, meñique atrás, los brazos en extensión asimétrica). (77).

2.—Mantener la posición.

3.—Cuadrarse sobre la derecha (60 ctms. de la marca)—media vuelta a la izquierda, sobre la punta derecha—los brazos en posición como en I—1.—(78).

4.—Mantener la posición.

IV.—1.—2.—Cuatro saltos chicos, ligeros,

como preparación para lanzamientos como en I—2.—(izquierda derecha— izquierda derecha), levantar ligeramente las rodillas; el último salto 50 cts. de la marca de partida. (79).

3.—Extensión de la pierna izquierda y al mismo tiempo un salto en el lugar sobre la punta derecha, y un giro del tronco a la derecha, cayendo después en media flexión de la pierna y estirando la pierna izquierda al costado; (el pié izquierdo toca con su punta la marca). (Preparación para lanzamiento como II—3.— (80).

4.—Enderezar el tronco con un salto—girar el tronco a la izquierda, pierna derecha a fondo al frente (las plantas cambian su lugar), enderezar el tronco—extensión asimétrica de brazos, derecho al frente hacia arriba, con rotación arriba, brazo izquierdo atrás, con meñique hacia atrás, (Marcar el lanzamiento como en III.—1.—) (81).

V.—I.—Cuadrarse: —Media vuelta a la izquierda,—la pierna derecha con punta atrás como en el número I—1.—(82).

2.—Mantener la posición.

3.—La pierna derecha un paso al frente. Mantener la posición de los brazos.

4.—Mantener la posición.

VI—VIII—igual—II—IV.

IX.—1.—Media vuelta a la izquierda, sobre los talones; quedando la pierna izquierda doblada al frente.—Ligera inclinación del tronco al frente, torsión del tronco a la derecha 45°—extensión del brazo izquierdo al frente hacia afuera, con dorso arriba—adducción del brazo derecho atrás

doblando el antebrazo hasta que la mano quede al lado del hombro derecho y tan abierta como si tuviera la bala, meñique arriba. (83).

2.—Con el paso del cuerpo sobre la derecha atrás; ligera inclinación del tronco atrás, brazos en posición anterior. (84).

3.—Con el peso del cuerpo sobre la izquierda adelante, ligera inclinación del tronco adelante, brazos posición anterior. (85).

4.—Con el peso del cuerpo sobre la derecha, atrás; ligera inclinación del tronco atrás, brazos posición anterior. (86).

X.—1.—Con el peso del cuerpo sobre la izquierda adelante; torsión del tronco al frente,—estirar el brazo derecho arriba, en la dirección del tronco, levantar el brazo izquierdo atrás, con meñique atrás (extensión asimétrica de brazos). —Ligera inclinación del tronco adelante, (marcar el lanzamiento de la bala). (87).

2.—Mantener la posición.

3.—Mantener la posición.

4.—Posición firme—sobre la derecha— aducción de brazos. (88).

### Lanzamiento de la Bala, Corriendo

XI.—1.—Medio giro a la derecha. — Media flexión de rodillas; extensión del brazo izquierdo al frente, hacia afuera, extensión del derecho al costado, doblando el antebrazo hasta que la mano quede al lado del hombro derecho; ligera inclinación de tronco a la derecha, los brazos como en IX. (89).

2.—Un paso con la derecha atrás hacia afuera, entrando con ella inmediatamente en media flexión, levantar la izquierda al frente hacia afuera—inclinación del tronco a la derecha, más profunda; mantener la posición de brazos. (90).

3.—a) La pierna izquierda sobre la punta al frente hacia afuera; con la otra pierna y brazo mantener la posición anterior, (91).

b).—Media flexión de rodillas cruzada con la pierna derecha atrás, quedando la pierna izquierda en su lugar, (tocando la derecha la pantorrilla de la izquierda), mantener la posición anterior de los brazos. (92).

4.—La pierna izquierda sobre la punta al frente hacia afuera, quedando la derecha sobre su lugar; mantener la posición anterior de los brazos. (93).

XII.—1.—Con un salto enderezarse y medio giro a la izquierda. Pierna derecha a fondo al frente hacia afuera, quedando la derecha donde estaba antes la izquierda, estirar el brazo derecho al frente hacia arriba, con dorso arriba, estirar el brazo izquierdo atrás, con meñique atrás. (94).

2.—Mantener la posición.

3.—Mantener la posición.

4.—Posición firme (sobre la derecha); aducción de brazos. (95).

XIII.—1.—Un paso con la izquierda al costado—extensión de brazos al costado con dorsos arriba. (96).

2.—Mantener la posición.

3.—Torsión del tronco 90° a la izquierda; pierna y brazos en posición anterior. (97).

4.—Mantener la posición

XIV.—1.—Torsión del tronco 90° a la derecha—giro a la derecha—media flexión de la pierna derecha estirando la izquierda atrás, (los pies sobre las plantas), ligera inclinación del tronco al frente—brazos en posición anterior. (98)

2.—Mantener la posición anterior.

3.—Media vuelta a la izquierda—la pierna izquierda en media flexión, la derecha estirada atrás—brazos en la posición anterior. (99)

4.—Mantener la posición.

XV.—1.—Media vuelta a la derecha — torsión del tronco 90° a la derecha, arrodillarse sobre la izquierda—ligera inclinación del tronco al frente, vista al brazo izquierdo. (100).

2.—Mantener la posición.

3.—Torsión del tronco 90° a la izquierda — media vuelta a la izquierda, sobre los talones. Media flexión de la pierna izquierda con la derecha estirada atrás, ligera inclinación del tronco al frente—extensión asimétrica de brazos, derecha arriba (dorso arriba), e izquierda atrás, (meñique atrás). (101).

4.—Mantener la posición.

XVI.—1.—Enderezar el tronco, giro a la derecha y posición firme (sobre la derecha). (102).

2.—3.—4.—Mantener la posición firme.

---

## Parte B:

Movimientos preparatorios para saltos y carrera; ejercicios de respiración.

RITMO:  $\frac{3}{4}$ .

I.—1.—Manos a las caderas—media flexión de rodillas. (103).

2.—Levantarse. Extensión de la pierna derecha al frente, ligera inclinación del tronco atrás; pararse sobre la punta del pié izquierdo. (104).

3.—Cuadrarse sobre la izquierda, enderezar el tronco. (105).

II igual al I; pero con levantamiento de la pierna izquierda al frente.

III.—1.—Media flexión de rodillas.—Extensión de brazos al costado abajo, pulgares hacia adelante. (106, 106a).

2.—Levantarse con un salto. Extensión de brazos arriba, con rotación de brazos cruzándolos por delante del cuerpo, hacia abajo, (107, 107a).

3.—Media flexión de rodillas.—Extensión de brazos al costado, dorsos arriba. (108, 108a).

IV.—1.—Posición firme. (109).

2.—Mantener la posición firme.

3.—Mantener la posición firme.

V.—1.—a) Un paso con la izquierda al frente. (110).

b) Levantar la pierna derecha al frente, lo más arriba posible—extensión del brazo izquierdo al frente y hacia adentro, hasta que toque la

palma con la punta del pié derecho, dorso arriba—ligera inclinación del tronco al frente.—Extensión del brazo derecho al costado. (111).

2.—a) Un paso con la derecha al frente—aducción de brazos, enderezar el tronco. (112).

b) Levantar la pierna izquierda al frente, lo más arriba posible.—Extensión del brazo derecho al frente hacia adentro, hasta que toque la palma, la punta del pié izquierdo; dorso arriba. Extensión del brazo izquierdo al costado—ligera inclinación del tronco al frente. (113).

3.—1.—Hasta la marca siguiente.

VI.—1.—Cuadrarse sobre la izquierda y posición firme. (114).

2.—

3.—Mantener la posición firme.

VII.—1.—3.—Un paso con la derecha al frente—lentamente extensión de brazos arriba, con rotación al frente, pulgares atrás—profunda inspiración. (115).

VIII.—1.—Media vuelta a la izquierda.—Cuadrarse sobre la izquierda.—Adducción de brazos con rotación al frente. Posición firme. (116).

2.—3.—Posición firme.

IX.—1.—Media flexión de rodillas,— Extensión de brazos atrás, pulgares adelante, (117).

2.—Pararse sobre la punta del pié derecho—doblar la pierna izquierda al frente, (118).

3.—Posición firme. (Adducción del brazo derecho, con rotación al frente), (119).

X.—IX. pero al revés.

XI.—1 igual IX.—2. (120).

2 igual X—2. (121)

3 igual X—1.—(122).

XII.—1.—Posición firme. Adducción del brazo derecho con rotación al frente. (123).

XIII.—1.—a) b). Dos pasos ligeros al frente. (Izquierda y derecha). (124).

2.—Un paso con la pierna izquierda. (50 centímetros hacia la marca originaria), un salto. Levantar la pierna derecha al frente lo más arriba posible.—Extensión de brazos arriba.—Media vuelta a la izquierda. (125, 126 y 127).

3.—Salto con la izquierda, para llegar sobre la marca.—Caída facial, estirando la pierna derecha atrás, la izquierda bajo el cuerpo en flexión. (128).

XIV.—1.—Levantarse.—Cuadrarse sobre la izquierda. Posición firme, sobre la marca.

2 y 3.—Posición firme.

XV y XVI, igual VII y VIII.

### PARTE C:

Igual parte A, pero en

XVI.—1.—Giro a la izquierda.—Cuadrarse sobre la izquierda. Posición firme. Adducción de brazos con rotación al frente.

### Ejercicio IV

Este ejercicio se ejecuta distanciadamente los gimnastas. En I.—1 de la introducción, los gimnastas toman posición firme quedando en 2 y 3 en esta posición. En II.—1, 2, y 3, de la introducción,

las filas pares, (2, y 6, 4 y 8, de cada octeto), hacen dos pasos atrás sobre la marca intermediaria, (Se principia con la izquierda).—Al compás III y IV, mantener la posición firme.

Parte A.—Movimientos Variables.

Ritmo C:

Nota.—En los compases I, II, IX y X, las manos empuñadas; en III, IV, VII, VIII, XI, XII, XV y XVI, manos abiertas.

I.—Flexión del brazo derecho, echando codos atrás, mano empuñada, pulgar arriba. (129).

2.—Estirar brazo derecho al costado. Flexión del brazo izquierdo echando codo atrás, pulgares arriba, (130 y 130a).

3.—Flexión del brazo derecho, echando codo atrás.—Estirar el brazo izquierdo al frente, pulgares arriba. (131).

4.—Estirar la derecha abajo,—Adducción de la izquierda; manos abiertas. (132)

II.—1.—Flexión del brazo izquierdo, echando codos atrás; manos empuñadas, pulgares arriba.

2.—Estirar el brazo izquierdo, al costado.—Flexión del brazo derecho echando codo atrás, pulgares arriba.

3.—Flexión del brazo izquierdo, echando codos atrás,—estirar brazo derecho al frente; pulgares arriba.

4.—Estirar el brazo izquierdo abajo—adducción de la derecha, manos abiertas.

III.—1.—Extensión del brazo derecho al frente; pulgar arriba. (133).

2.—Extensión del brazo derecho al costado, (dorso arriba), y el izquierdo al frente, (pulgar arriba). (134).

3.—Extensión del brazo derecho arriba, (pulgares atrás) y el izquierdo al costado, (dorso arriba). (135).

4.—Adducción del brazo derecho, con rotación al frente,—Extensión del brazo izquierdo arriba, pulgares atrás. (136).

IV y III iguales: (pero en el IV.—1.—Adducción del brazo izquierdo con rotación al frente).

V.—1.—Extensión del brazo izquierdo al frente, doblando para que el antebrazo quede delante del pecho.—Extensión del brazo derecho arriba, dorsos arriba.—Levantar la pierna derecha al frente hacia adentro. (Visto del frente). (137).

2.—Mantener la posición.

3.—Adducción del brazo derecho.—Estirar el brazo izquierdo abajo, cuadrarse sobre la izquierda. (138).

4.—Mantener la posición.

VI.—Igual V, pero al revés. (139 y 140).

VII.—1 a 4.—Ocho saltos alternativos en el lugar. Extensión de brazos arriba con rotación a la derecha. (Ligeramente levantar las rodillas), (141).

VIII.—1 a 4.—Ocho saltos alternativos en el lugar, quedando después de pié sobre las puntas a la izquierda. (Levantar ligeramente las rodillas).

IX y XIV igual 1 y VI.

XV.—1 a 4.—Ocho saltos alternativos en el

lugar, quedando después de pié sobre las puntas de los piés.—Rotación de los brazos juntos a la derecha; sobre 4b, extensión de brazos al costado derecho. (142)

XVI.—Posición firme.

2 y 4.—Posición firme.

### Parte B:

Cambio de formaciones y distancias.

El cambio de formaciones se hace en octetos, 2 cuartetos colocados uno al lado del otro. El cambio mismo ejecuta un quinteto; los gimnastas 1º, 2º y 3º del primer cuarteto, y 5º y 7º del segundo cuarteto.

Los gimnastas están numerados de la derecha a la izquierda, en 1º, 4º y 5º, 8º. (145).

El segundo del primer cuarteto es el centro del quinteto y está marcado aparte, queda siempre en el mismo lugar y hace los movimientos de brazos como en los 1º, 3º, 5º y 7º.

### Ritmo C:

I.—1 a 4.—Los gimnastas 1, 3, 5, y 7, con tres pasos se ponen en una fila cubiertos, sobre el eje corto rectangular, y al tiempo 4 posición firme, agregando la pierna que estaba atrás a la delantera. Los gimnastas 1 y 5 salen con la pierna izquierda y los 3 y 7 con la derecha, ejecutando el giro correspondiente. Los gimnastas 4 y 8 ejecutan lentamente flexión profunda de rodillas con las manos en las caderas, y quedan en esta posición durante los compases II y IV. (144).

II.—1.—Los gimnastas 1, 3, 2, 5, 7, 6, extensión de brazos arriba, con rotación al frente, pulgares atrás.

2 y 4.—Mantener la posición.

III.—1.—Los mismos gimnastas, un paso largo con la pierna derecha al costado.— Extensión de brazos al costado, dorsos arriba.

2 y 4.—Mantener la posición.

IV.—1:—Los mismos, posición firme, cuadrándose sobre la izquierda.

2 y 4.—Mantener la posición.

V.—1.—4.—Los 1, 3, 5 y 7, con tres pasos en su anterior lugar, las manos en las caderas.—Al tiempo 4º posición firme. Los 1 y 5, salen con la pierna derecha, los 3 y 7, con la izquierda ejecutando el giro correspondiente.

Los 4 y 8, se levantan lentamente y posición firme en el 4º tiempo.

VI y VIII, igual al II y IV.—Pero el ejercicio lo ejecutan todos.

IX.—1 a 4.—Los 1, 5, 2 y 7 y 3, con tres pasos forman una fila bien cubierta, sobre el eje largo del rectángulo, con las manos en caderas. Los 1 y 3, dos pasos atrás y dos sobre el lugar. Los 5 y 7, dos pasos adelante, hacia adentro, para colocarse al lado del gimnasta 2º y dos pasos sobre el lugar; a tiempo 4 posición firme.

Los 4, 6 y 8, flexión lenta de rodillas, profundamente.—Las manos en las caderas, manteniendo esta posición durante los compases X y XII. (145).

X.—1.—Los 1, 5, 2, 7 y 3, extensión de bra-

zos arriba, con rotación al frente, pulgares atrás.

2 y 4, mantener la posición.

XI.—1.—Los mismos gimnastas: inclinar el tronco al frente,—extensión de brazos al frente, pulgares adelante.

2 y 4.—Mantener la posición.

XII.—1.—Los mismos.—Posición firme.

XIII.—1.—Los mismos con tres pasos llegar a sus lugares, a 4 posición firme. Los 4, 6 y 8, lentamente (1—4). Levantarse y al 4, adducción de brazos.

XIV—XVI, igual X—XII, pero todos los gimnastas ejecutan los ejercicios.

Interacto, tiene dos compases.

Parte C: Ritmo de trabajo y de combate.

Ritmo C, Coro: Acelerar la pelea.

### TRABAJO, (Lenta y gravemente)

Las filas impares:

(146)

I.—1.—Pierna derecha a fondo atrás, — extensión de brazos al frente arriba, doblando los antebrazos, arriba hacia adentro, manos empuñadas encima de la cabeza, la izquierda encima de la derecha, (meñique arriba, prepararse para dar el golpe con el

Las filas pares:

(146)

1.—Lo mismo que las filas impares. (147)

martillo con dos manos.  
(147).

**Impares**

**Pares**

2. — Inclinación del tronco al frente, correr el peso del cuerpo sobre la izquierda, (la derecha estirada atrás) lanzar los brazos adelante al frente y arriba, hasta llegar al frente, abajo, con el puño derecho encima del izquierdo. (Golpe con el martillo). (148).

3.—Peso del cuerpo sobre la derecha. (149).

4.—Igual a 2.—(150).

II.—1.— Mantener la posición. (150).

2.—Mantener la posición.

3.—Mantener la posición.

4.—Mantener la posición.

III.—Igual I.

IV.—Igual I. Sigue el trabajo. Los impares jun-

2—Mantener la posición.

3.—Mantener la posición.

4.—Mantener la posición.

II.—1.—Igual al 1—2 de los impares, (148).

2.— Como impares. Igual I—3. (149).

3.—Igual 1.

4.—Igual 2.

III.—Igual II—1. (147).

IV.— igual II.

to con pares, pero los movimientos alternativos.

### Todos juntos

V.—1.—Rotación de los brazos juntos a la derecha, (preparación para el golpe), brazos como en I.—1.—Las manos encima de la cabeza.—La pierna derecha bien atrás. (151).

2.—Mantener la posición.

3.—Pasar el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda y marcar con un fuerte golpe con los brazos al frente y abajo.—Inclinación del tronco al frente como I.—2.—(152).

4.—Mantener la posición.

IV.—Igual V.

### La pelea. (Acelerando).

#### Impares

#### Pares

VII.—1. — Enderezar el tronco.—Cuadrarse sobre la izquierda.—Extensión del brazo izquierdo al frente, doblando el antebrazo verticalmente hacia arriba, (mano empuñada), con dorso adelantado; extensión del brazo derecho atrás, doblando el

VII.—1.—Enderezar el tronco. — Cuadrarse sobre la izquierda.—Extensión del brazo izquierdo arriba, doblándolo un poco, con dorso hacia adelante; extensión del brazo derecho atrás, doblando el bien un poco, pulgar

antebrazo verticalmente adelante. Las manos empuñadas. (154).

(153)

2.—Pierna derecha a fondo, atrás, extensión asimétrica de brazos, con la derecha atrás, doblando el antebrazo en posición horizontal, mano empuñada con dorso arriba y la izquierda adelante, doblando el antebrazo horizontalmente hacia adentro para que quede delante de la frente. Mano empuñada con dorso arriba. (155).

2.—Mantener la posición.

3.—Correr el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, doblándola al frente.—Ligera inclinación del tronco al frente, levantar el brazo izquierdo más arriba para que el antebrazo doblado quede encima de la cabeza; estirar el brazo derecho al frente con dorso arriba. (156).

3.—Mantener la posición.

4.—Enderezar el tronco, Cuadrarse sobre la pierna izquierda. Los bra-

4.—Mantener la posición.

zos como (154). VII.—1  
de los pares. (157).

VIII.—1.—a 4. —Man- VIII.—Igual VII de los  
tener la posición. impares.

### Juntos

IX.—1.—3.—Igual VII 1—3.—

4.—Pierna derecha al fondo en frente.—Ex-  
tensión de brazos: la derecha al frente arriba con  
rotación, meñique arriba, la izquierda, estirar  
atrás, meñique atrás. Golpe bajo. (158).

X.—1.—Giro a la izquierda.—Enderezar el  
tronco.—Pararse sobre las puntas, hacia arriba,  
los pulgares atrás. (El brazo izquierdo con rota-  
ción al frente), Dos pares sobre su marca). (159).

Coro: (Mantener la posición). Terminado el  
canto, tres compases de la terminación, al com-  
pás 4º lentamente.

1.—a 4.—Abducción de brazos con rotación  
al frente. Giro a la derecha y con un paso a su  
marca. Los impares atrás, los pares en su lugar.  
(160).



## CONCORDANCIA DE LOS GRABADOS CON EL TEXTO

---

Formación para el Ejercicio Primero: la indicada en Cuadro Primero—1. Ejercicio Primero, (Páginas 9 a 12), indicado en Cuadro Primero—11. Detalles de las posiciones 3º.—A) (pág. 10); 4º.—A) (pág. 10); 6º.—D) y 7º.—A), (pág. 11), indicados en Cuadro Primero—111.

Introducción al Ejercicio Segundo-Preparación para tomar distancias (desde 1º.—A) a 6º.—D) (pág. 12 á 14), indicada en Cuadro Primero—IV.

Ejercicio Segundo, (En libre distancia), desde 1º.—A) a 8º.—D) (págs. 14 a 18), indicado en Cuadro Primero—V.

Detalles de las posiciones: 3º.—C) (págs. 15) y 6º.—A) (pág. 17), indicados en Cuadro Primero—VI.

Introducción al Ejercicio 3º.—Cerrar filas y formar hileras, desde 1º.—A) a 6º.—A—D) (pá-

ginas. 19 a 21), indicados en Cuadro Segundo—1.

Ejercicio Tercero.—En hileras, desde 1º.—A) a 16—A—c) (págs. 21 a 25), indicado en Cuadro Segundo—11.

Detalles de las posiciones: 8º.—A) B) C) y 9º.—A) B) C); (págs. 23), indicados en Cuadro Segundo —111.

Detalles de las posiciones: 11º.—A) (pág. 23) y 13º.—A) (págs. 24), indicados en Cuadro Segundo—111.

Introducción al Ejercicio 4º.; desde 1º.—A) a 6º.—D) (págs. 25 a 27), indicados en Cuadro Segundo—IV.

Ejercicio 4º; desde 1º.—A) a 8º.—D) (páginas 27 a 32), indicado en Cuadro Segundo—V.

Detalles de las posiciones: 1º.—B), pág. 27; 5º.—B), pág. 30; 7º.—B), pág. 31; 8º.—A), pág. 31; indicados en Cuadro Segundo—VI.

Introducción al Ejercicio 5º desde 1º.—A) á 4º.—D) (págs. 32 y 33), detallado en Cuadro Segundo—VII.

Ejercicio N° 5, (pág. 33). Igual al Ejercicio Primero, descrito en págs. 9 a 12 e indicado en Cuadro Primero—11.

Como este ejercicio debe de ejecutarse dos veces, después de la segunda repetición, es decir, en el tiempo 17, (pág. 33), se recupera la posición de firme.

# Cuadro Primero

I



II



III



IV



V



VI



# Cuadro Segundo

