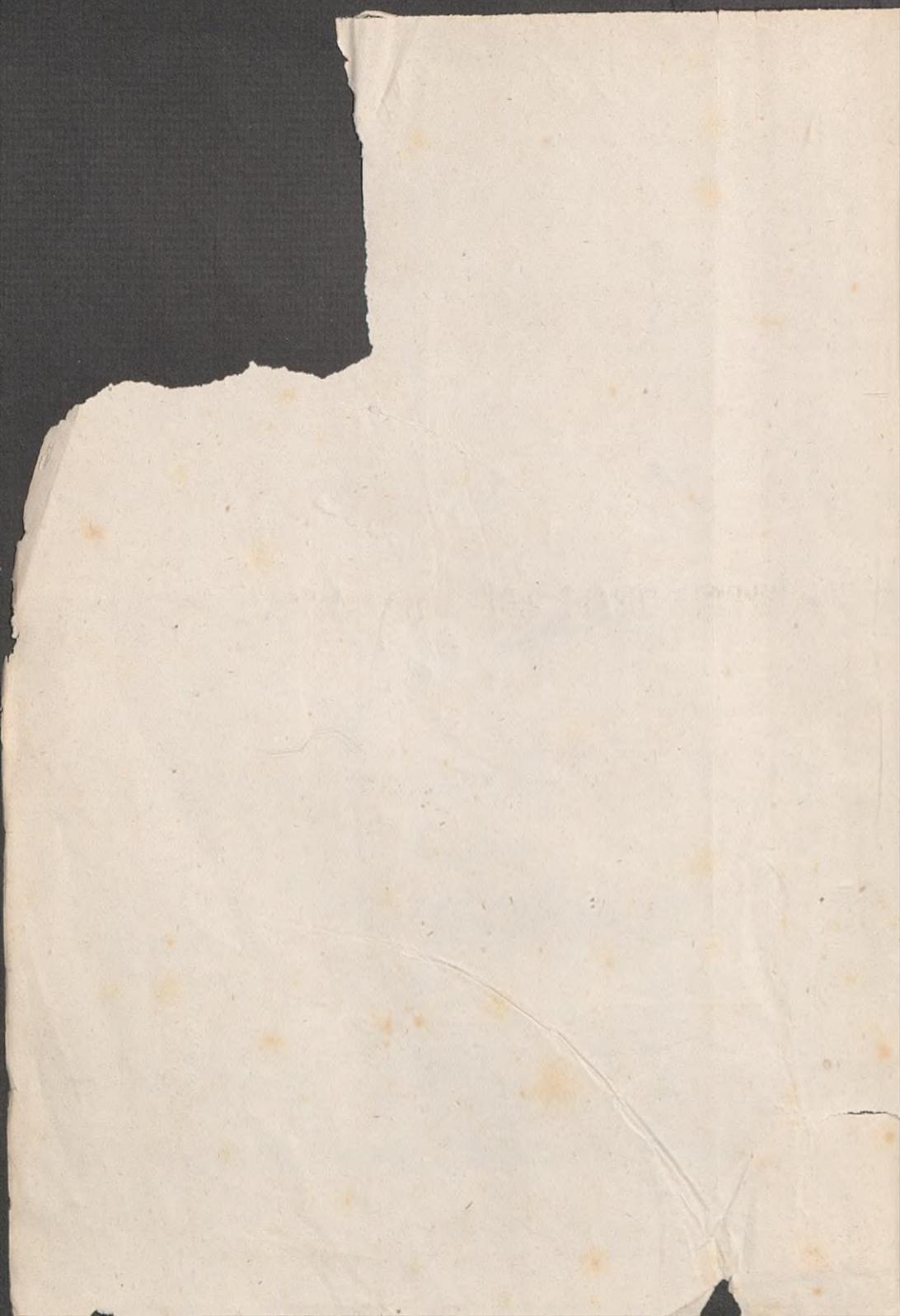


25-30-1847

20844  
—  
20844  
July 1847



ELEMENTOS DE EDUCACION FÍSICA.



INSTITUTO DE EDUCACION FISICA

20864  
July 1847

# ELEMENTOS DE EDUCACION FÍSICA.

DESCRIPCION DE LOS APARATOS  
CONSIDERADOS COMO MÁS ÚTILES Y NECESARIOS PARA EL ESTUDIO  
DE LA  
**GIMNÁSTICA HIGIÉNICA.**

RELACION DETALLADA DE LOS EJERCICIOS QUE EN LOS MISMOS SE PRACTICAN  
Y EFECTOS QUE TODOS Y CADA UNO DE ELLOS ESTÁN LLAMADOS  
Á PRODUCIR EN EL SER HUMANO.

CONDICIONES HIGIÉNICAS QUE HAN DE REUNIR LOS LOCALES  
DESTINADOS PARA GIMNASIO  
Y ORGANIZACION QUE HA DE DARSE Á ESTAS CLASES.

**REGLAS INDISPENSABLES**  
QUE DEBEN OBSERVAR  
TODOS LOS QUE SE DEDIQUEN AL ESTUDIO DE LOS TRABAJOS GIMNÁSTICOS

## MÉTODO PARA SU ENSEÑANZA Y PRÁCTICA

DIVIDIDO EN DOS CURSOS Y POR LECCIONES DIARIAS.

ESCRITO EXPRESAMENTE

PARA LOS ESTABLECIMIENTOS DE INSTRUCCION

Y DEDICADO

AL EXCMO. SR. D. FRANCISCO QUEIPO DE LLANO,  
CONDE DE TORENO,

POR

**D. JOSÉ DEL CAMPO.**

PALMA.

IMPRENTA DE PEDRO J. GELABERT.

1878.

Esta obra es propiedad del autor.  
Queda hecho el depósito que marca la ley.

Al Excmo. Sr. D. Francisco Queipo de Llano,

CONDE DE TORENO.

Excmo. Sr.:

*La notoria solícitud y vivísimo interés que V. E. viene dispensando á todos los ramos de la Instrucción pública, desde las elevadas esferas del poder y particularmente como persona ilustrada, me han movido á tributarle un testimonio de admiración, dedicándole el fruto de mis estudios sobre la educación física del individuo, bastante descuidada, hasta que V. E., como Ministro de Fomento, ha iniciado una nueva era en tan importante ramo.*

*Escaso en méritos este trabajo, no tendrá otro que el de llevar su ilustre nombre, si tanta honra se digna V. E. concederme.*

*Aceptelo, pues V. E., más bien que por lo que vale, por la voluntad y adhesión con que se lo ofrece su humilde S. S.*

Q. B. S. M.

JOSÉ DEL CAMPO.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

BOARD OF TRUSTEES

CHICAGO, ILL.

RESOLUTIONS OF THE BOARD OF TRUSTEES  
APPROVED AT A REGULAR MEETING HELD AT CHICAGO, ILL.,  
ON THE 15TH DAY OF JANUARY, 1900.

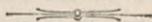
Resolved, That the sum of \$100,000 be appropriated for the purchase of the site for the new building to be erected on the site of the old building now occupied by the University of Chicago.

Resolved, That the sum of \$50,000 be appropriated for the purchase of the site for the new building to be erected on the site of the old building now occupied by the University of Chicago.

Resolved, That the sum of \$50,000 be appropriated for the purchase of the site for the new building to be erected on the site of the old building now occupied by the University of Chicago.

W. W. RAYBURN, Secretary

# INTRODUCCION.



**D**IFÍCILMENTE formaríamos un justo concepto de la Gimnástica moderna, si desconociendo su ser y estado en las diversas épocas de su progresivo desarrollo, no pudiéramos compararla con el grado de perfeccion que ha alcanzado en nuestros dias: esta consideracion nos impone el deber de trazar aunque en breves términos su historia.

Basado este arte en el ejercicio corporal, nada más lógico que remontar su origen, al tiempo en que el primer hombre, obligado por la necesidad, apeló al trabajo como único medio de atender, primero á su subsistencia, venciendo los innumerables obstáculos que para las labores agrícolas le ofrecía á cada paso una naturaleza virgen, y despues cuando el creciente aumento del género humano, suscitó entre los hombres las rivalidades y rencores cuya continuacion no interrumpida aún deploramos en nuestros dias, á su conservacion y defensa.

Es así mismo indudable que la Sociedad de aquellas primitivas edades léjos de brillar por sus adelantos en las Artes y en las Ciencias, casi desconocidas las primeras, y por completo ignoradas las segundas, sobresalía en cambio en los trabajos corporales, únicos que cultivaba, logrando á veces el más ágil,

osado y fuerte, la supremacía ó mando de una tribu ó de un pueblo. La historia antigua y aún la Sagrada nos dan evidentes pruebas de este aserto: Hércules ó Alcides, el más famoso de los héroes griegos, dotado de una fuerza extraordinaria, despues de haber recorrido vastas comarcas para vengar agravios y proteger á los débiles y desvalidos, llevando á cabo sus doce memorables trabajos, mereció de sus compatriotas agradecidos admiracion y altares; puesto que despues de su muerte lo colocaron en el rango elevado de los semi-dioses, tributándole culto y ofreciéndole sacrificios: Teseo, amigo y sucesor de Hércules, esclareció su nombre dando muerte á muchos salteadores afamados; libertó á Atenas, su pátria, de un vergonzoso tributo, civilizándola despues, dándole sus primeras leyes, y solemnizando la alianza de todos los pueblos del Atica con el establecimiento de las fiestas *Panateneas* que se celebraban en honor de Minerva, protectora de Atenas. *Samson Nazareno*, el prototipo del hombre fuerte, fué elegido Juez por los Israelitas, despues de las heróicas hazañas que llevó á cabo y de las victorias que reportó contra los Filisteos.

Más tarde la existencia de Naciones diferentes, que vivian en continúa guerra unas con otras, y el modo como estas guerras se practicaban, batallando cuerpo á cuerpo desde el mag-nate hasta el último soldado, hicieron pensar á los legisladores de aquel tiempo en la necesidad de poner al hombre en aptitud de resistir ventajosamente, ó de vencer á sus semejantes, valiéndose, como único medio para conseguirlo, de la Gimnástica, que hacian practicar á los jóvenes desde muy temprana edad, adjudicando premios á los más diestros en el manejo de las armas, en la lucha, en la carrera, en el salto, etc., y llevando algunos, como los Espartanos, este deseco á tal punto de bárbara exageracion, que degollaban y arrojaban al Eurotas, á los recién nacidos de complexion débil y por lo tanto inútiles para el rudo servicio de los campos de batalla.

Entre las naciones antiguas le cabe á Grecia la gloria de haber dado el primer impulso á este arte, creando y sosteniendo á expensas del Estado suntuosos edificios destinados á la práctica de los trabajos Gimnásticos, y á los cuales se daba el nombre de *Gymnasion* de *gymnos* (Desnudo); llamados así

porque los jóvenes que los frecuentaban se desnudaban para hacer estos ejercicios.

Para que se comprenda la importancia que en esta privilegiada Nación tuvo la Gimnástica, nos permitiremos dar algunos detalles acerca de los edificios destinados á los trabajos gimnásticos y del orden que en ellos se observaba.

«El Gimnasio se componia de doce piezas:

- 1.<sup>a</sup> El Pórtico de los filósofos.
- 2.<sup>a</sup> El *Ephēbeum*, á donde los jóvenes iban por la mañana á ejercitarse, al abrigo de las miradas del público.
- 3.<sup>a</sup> El *Gymnasterion*, ó el guarda-ropas.
- 4.<sup>a</sup> El *Unctuarium*, en donde se frotaban los miembros con aceite á fin de darles más soltura y agilidad.
- 5.<sup>a</sup> La *Palestra*, propiamente dicha, en donde se ejercitaban en la lucha del pugilato.
- 6.<sup>a</sup> El *Sphæristrium*, (Juego de Pelota.)
- 7.<sup>a</sup> Los *Xystos*, pórticos debajo de los cuales los Atletas se ejercitaban en invierno.
- 8.<sup>a</sup> Los *Xystos*, de estío.
- 9.<sup>a</sup> Grandes alamedas sin pavimento.
- 10.<sup>a</sup> El Departamento de los Baños.
- 11.<sup>a</sup> El *Stadium*, terreno espacioso, semi-circular, con arena, rodeado de gradas.
- 12.<sup>a</sup> El *Grammateion*, lugar en donde se conservaban los archivos.

El Gimnasio era gobernado por varios oficiales, el principal de ellos se llamaba *Gymnasiarca*, magistrado que tenia á su cargo la Administracion de todo lo concerniente al Gimnasio.

Los *Cosmetas* estaban encargados del régimen interior del establecimiento.

Los *Sofronistas*, tenian á su cargo el inculcar á los jóvenes, sentimientos de virtud, y vigilar su conducta tanto en el establecimiento como fuera de él.

Los *Gymnastas*, clase primera de los maestros encargados de la instruccion en los Gimnasios, debian tener conocimientos teóricos y prácticos del arte, y saber apreciar los efectos fisiológicos y la influencia de la Gimnástica en la constitucion de los jóvenes alumnos, para poder prescribir á cada uno, el ejercicio que más se avenia con su temperamento.

Los *Pedotribas* constituían la clase segunda de los maestros.

Los ejercicios más importantes eran: *La carrera, el disco, el salto, la natación, la lucha, el pugilato, el pancracio, el pentathlo, el baile y la caza en las montañas.*

Los ejercicios Gimnásticos procuraban á los Griegos infinitas ventajas; y no cabe duda de que á ellos debían, en gran parte, la belleza corporal, que los distinguía de los demás pueblos. Las artes plásticas debieron particularmente reportar grandes utilidades con estos juegos ó espectáculos que tan de manifiesto ponían las bellas proporciones del cuerpo en las variadas actitudes que tomaba: la salud se robustecía; y la inteligencia, disponiendo de órganos vigorizados, se revelaba en manifestaciones sublimes que hoy nos admiran y nos encantan.

«*Mens sana in corpore sano:*» era la máxima que tenían muy presente los antiguos; pues para ellos los vuelos del espíritu estaban en relación directa con la salud del cuerpo, y la experiencia les había enseñado que para conservar esta última, no había medio más eficaz que un ejercicio prudentemente ordenado.

De cuanto llevamos dicho, claramente se deduce que la Gimnástica en Grecia, era algo más que un arte exclusivo del guerrero, y que á ella se dedicaban todos los Ciudadanos que deseaban curarse de sus dolencias, ó adquirir más robustez que aquella de la cual la naturaleza les había dotado.

Entre los Romanos, el Campo de Marte, los campamentos y los ejercicios militares á que en ellos se entregaban los soldados, las marchas que hacían, y sobre todo las escuelas de atletas, constituían una Gimnástica, que aún cuando se proponía crear hombres fuertes para la Guerra y diestros Gladiadores para los sangrientos espectáculos del Circo, lograba al mismo tiempo, inconscientemente si se quiere, vigorizar y dar salud al individuo.

Si bien es verdad que la Gimnástica en tiempo de los Imperios Griego y Romano, llegó al colmo de su apogeo, también es indudable que la ruina de estas poderosas naciones, inició su decadencia, hasta el punto de que en la edad media apenas

era conocida, y tan solo la Caballería con sus Justas y Torneos, con sus Campos cerrados, y sus ejercicios especiales de equitación y esgrima, se nos presenta como una pobre derivación de la Gimnástica antigua; por otra parte, la invención de la pólvora, que al parecer hacía innecesaria la fuerza muscular para el buen éxito de los combates, y las costumbres cada vez más sedentarias de los pueblos, contribuyeron á que este arte perdiera su noble objeto, y se convirtiera en patrimonio de los volatineros y funámbulos que se sirvieron de él como medio de vivir, divirtiendo al público en las Calles y Teatros.

En este deplorable estado permanecería aun la Gimnástica, si á fines del siglo pasado, y á principios del presente algunos hombres activos y estudiosos no hubieran montado varios Gimnásios, cuyo objeto principal era favorecer el desarrollo físico y perfeccionar de este modo el ser humano. El primero de estos establecimientos fué fundado en *Dessau* (1776), el segundo en *Schepfenthal* (1786), por *Saltzman* y el tercero en *Stokolmo* (1814) por *Ling*; propagáronse luego por Rusia, Dinamarca, Suiza y Alemania. Los reputados Patalozzi, Feblemberg, Jahn, Elías y Werner, han contribuido á formular los principios de una práctica racional, y á ponerlos en ejecución. En Francia, Masson, Londé, Foissac, Broussais, y sobre todo el coronel Español Amorós, fueron los introductores de este importante estudio que en poco tiempo, logró ser de obligatoria enseñanza en los Establecimientos oficiales de Instrucción, tanto Militares como Civiles, y practicado por multitud de personas de ambos sexos en los infinitos gimnásios particulares que en la mayoría de las capitales se encuentran.

Concluida, siquiera sea en bosquejo, la historia de la Gimnástica y en conocimiento por ella de su origen, de las épocas de su apogeo, de su decadencia y de su renacimiento en el cual los Gobiernos de las primeras Naciones de Europa, se han distinguido por su interés é iniciativa en favor de este arte, examinaremos, no lo que en nuestro país se ha hecho oficialmente; pues en esto habríamos de ser muy parcos, si no el estado en que actualmente se encuentra, y en su consecuencia el objeto que en esta obra nos proponemos.

Cualquiera que, como nosotros, hubiera recorrido las dife-

rentes Provincias de España y hubiera adquirido datos fidedignos acerca de la materia que nos ocupa, veria que la Gimnástica, ó mejor dicho, que la idea de un establecimiento en donde se desarrollaran metódicamente, todas ó alguna de las partes de nuestro organismo, á voluntad de un Director y segun las exigencias de las constituciones individuales, era completamente desconocida en la mayoría de sus poblaciones; y que en cambio abundaban las reuniones ó Sociedades de Gimnástica, donde sin método ni direccion facultativa, multitud de aficionados pasan el tiempo procurando imitar los arriesgados y perjudiciales trabajos de fuerza y agilidad que en los Circos ó Teatros desempeñan los acróbatas; siendo consecuencia natural de esta parodia las continuas desgracias que acontecen á los que de tal modo se conducen: además, en algunos puntos, hemos visto constituidos en Profesores, hombres sin la menor nocion del arte, ni más circunstancias en su abono que el ser fuertes y corpulentos. Necesariamente siendo, como indicamos, desconocida la verdadera Gimnástica, y por el contrario muy frecuentes los resultados funestos que de su mal uso ocurren, no solo la opinion vulgar le es contraria, si no que es mirada con prevencion hasta por personas instruidas, especialmente entre el bello sexo.

A desvanecer este desfavorable concepto, instruyendo, se han dedicado con incansable celo, y desde hace muchos años, distinguidos hombres públicos, gestionando además, cerca de los Gobiernos que sucesivamente han regido los destinos del País, para que se tendiera una mano protectora, á la instalacion sobre sólidas bases, de establecimientos oficiales de educacion física, sin conseguir hasta el presente más que ilusorias promesas.

Además de esta falta de proteccion en los Gobiernos que es indudablemente la principal causa, de que la Gimnástica, no haya llegado en España al grado de adelanto y popularidad que goza en otras naciones más afortunadas, hay otra, hija en parte de esta misma, y es la carencia de un método claro y preciso de enseñarla y de ejecutarla, pues si bien es cierto que algunos eminentes hombres científicos, se han ocupado de ella, probando en ilustradas obras y escritos la imperiosa

necesidad que de su práctica tiene hoy día la Sociedad, que reclama especialmente en los grandes centros de poblacion un contrapeso á la suavidad y molicie de nuestras costumbres, tambien es innegable que estos mismos distinguidos autores, la han tratado como Ciencia propiamente dicha, en su parte Médica, y sin descender minuciosamente al terreno de la práctica, ya por no ser esta la índole de sus publicaciones, ó bien por juzgarlo innecesario, creyendo que en todas partes existirian profesores idóneos que harian practicar los ejercicios Gimnásticos, guiados por sus útiles y autorizados consejos. Aunque pocos, tambien existen algunos libros que se ocupan de los ejercicios y métodos de enseñanza; pero unos por superficiales y otros por demasiado complicados, no llenan en nuestra humilde opinion, el laudable fin que sus autores se propusieron.

Por las antedichas razones creemos haber demostrado, que en España y hasta el presente poco ó nada se ha hecho en favor de este arte, cuyo fomento y propagacion debia merecer especial solicitud y además que aún existe en nuestras poblaciones la errónea preocupacion de atribuir á la Gimnástica propiedades y fines que no tiene, como el de exponerse á sufrir lesiones en los ejercicios y formar titiriteros, cuando por el contrario y especialmente la Higiénica, tal cual debe enseñarse, lo que se propone es desarrollar metódicamente los órganos corporales, contrabalancear por medio del movimiento del cuerpo nuestras ocupaciones mentales y precaver ciertas enfermedades que frecuentemente se originan de la inaccion física, y del exceso del trabajo intelectual.

Conocedores por experiencia de la irrefutable verdad que las anteriores líneas encierran, el deseo de coadyuvar, aunque débilmente, al fin que nuestros dignos predecesores se han propuesto en sus obras, cual es el de hacer que el estudio de la Gimnástica se propague y adquiera en nuestra pátria el incremento de que goza en otros países, y animados sobre todo por la notoria proteccion que vemos dispensa á la educacion de la Juventud, el *Augusto Monarca* que afortunadamente ocupa el Trono de las Españas, eficazmente secundado por su ilustrado Gobierno y muy particularmente por su digno Mi-

nistro de Fomento, nos han decidido á publicar este tratado de Educacion física en el cual hemos procurado, en primer lugar que sea factible su estudio en los establecimientos de instruccion así públicos como privados, aún cuando por el momento no exista en la localidad Director competente; pues el plan de enseñanza que ponemos por Lecciones diarias, en que cada una lleva marcados los ejercicios, tiene la ventaja de que un profesor de otra asignatura, puede interinamente hacerse cargo de esta clase hasta proveerla en debida forma; y en segundo, que esas sociedades de las cuales anteriormente hemos hecho mencion, y además todos los que por recreo ú necesidad quieran dedicarse á la práctica de los trabajos Gimnásticos, tengan, si carecen de profesor que los dirija, un auxiliar en nuestro método, para el mejor logro de sus deseos.

# GIMNÁSTICA HIGIÉNICA.

## NOCIONES PRELIMINARES.

### CAPÍTULO PRIMERO.

#### I.

#### **Gimnástica.**

Gimnástica es el arte que metodiza el ejercicio corporal.

Se divide en cuatro clases esenciales: *Médica*, *Ortopédica*, *Higiénica* y de *Aplicacion*.

Distínguese la *Médica* ó *Terapéutica* en que sólo se extiende su acción á los individuos enfermos.

La *Ortopédica* obra como la anterior y además valiéndose eficazmente de aparatos especiales, cura ó corrige infinitos defectos físicos.

La *Higiénica* ejerce su benéfica influencia sobre los organismos sanos, siendo aplicable á todos los sexos y edades.

La de *Aplicacion* comprende la Gimnástica Militar y la de Bomberos.

En todas, el ejercicio metódico de nuestros órganos es el agente principal que se emplea, y su objeto, aunque por distintos procedimientos, es la conservacion de la salud y la prolongacion de la vida.

#### II.

#### **Ejercicios.**

Entiéndese por ejercicio, el movimiento ó la acción repetida de los órganos del cuerpo. Se dividen los ejercicios en

activos, pasivos y mixtos. A los primeros pertenecen, todos los que se ejecutan por la propia voluntad del individuo; en los segundos el movimiento es debido á un motor extraño; y los de la última especie, son aquellos que participan á un tiempo de los dos anteriores.

La Gimnástica Higiénica se vale de los activos que subdivide en *Ejercicios á Pié firme y aéreos*.

Constituyen los *á pié firme*, los que se practican estando el cuerpo apoyado en tierra.

A los *aéreos* pertenecen aquellos en que el cuerpo sostenido comunmente por sus extremidades superiores permanece separado del suelo.

### III.

#### **Movimiento.**

Movimiento es el acto de cambiar de posición una parte ó la totalidad del cuerpo.

Los movimientos se verifican á impulso de la contracción de las fibras musculares, y por medio de las articulaciones, y según su modo de ser reciben los distintos nombres de *Flexion*, *Extension*, *Rotacion*, *Circunducción*, *Pronacion* y *Supinacion*. De estos: la doble acción de encojer y extender un miembro, es de *flexion* y *extension* respectivamente: de *rotacion* cuando gira sobre su eje, y de *circunducción* si rueda sobre la parte en que se apoya: los de *pronacion* y *supinacion* exclusivos del ante-brazo, consisten, el primero en volver la palma de la mano de arriba abajo, y el segundo en efectuarlo en sentido inverso.

**MÚSCULOS.**—Son los órganos activos del movimiento y en su mayoría, las masas carnosas, que cubriendo el esqueleto dán forma á nuestro cuerpo.

**HUESOS.**—Son los órganos pasivos del movimiento y en conjunto forman el esqueleto.

**ARTICULACION.**—Es el empalme ó punto de union de los huesos unos con otros.

**ORGANISMO.**—Es el conjunto de los múltiples órganos que

entran en la composición del cuerpo, y se divide en tres agrupaciones que son: *Cabeza*, *Tronco* y *Extremidades*.

La *Cabeza* es la parte más elevada y consta de *cráneo* y *cara*.

Componen el *Tronco* ó *Centro* la parte superior ó *tórácica* y la inferior ó *abdominal*.

Las *Extremidades* son cuatro, dos *superiores* y dos *inferiores* que toman además los nombres de la parte del Tronco donde radican.

Las dos superiores ó *tórácicas* están situadas á los lados del pecho y se dividen en *hombro*, *brazo*, *ante-brazo* y *mano*; y las inferiores ó *abdominales* proceden de esta region y tambien se dividen en *cadera*, *muslo*, *pierna* y *pié*.

Cada una de estas partes posee la movilidad que la naturaleza ha juzgado necesaria para el mejor desempeño de sus funciones.

#### IV.

#### Posiciones.

Se dá el título de posiciones ó actitudes á las diversas formas en que el cuerpo se coloca y permanece por más ó ménos tiempo.

Las que conviene conocer por ser de absoluta necesidad en el transcurso de los ejercicios son seis: tres á *pié* y tres *aéreas*.

#### Posiciones á Pié firme.

1.<sup>a</sup> Esta posicion (Lám.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup>) es el hecho de estar el individuo de pié, y aún cuando todos pueden, casi nadie la ejecuta en regla, si esceptuamos el militar al cuadrarse: Para lograrla, se pondrá la cabeza recta con naturalidad, la vista al frente, los hombros inclinados hácia las espaldas, y estas bajas, con lo cual se eleva el pecho, las manos y brazos extendidos á los costados, las piernas rectas, y los piés apoyando en el suelo, con las puntas separadas y unidos los talones, cuidando que éstos no sostengan por sí sólos el peso del cuerpo, sino que se reparta en la totalidad de ambos piés.

2.<sup>a</sup> De la antedicha se pasa á esta segunda, (Lám.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 2.<sup>a</sup>) avanzando una de las piernas lateralmente, volviendo el Tronco á dar frente en el mismo sentido, y sin que pierda la primera actitud, ni cargue más su peso en una que en otra de las citadas piernas, estas se pondrán en media flexion, y los piés perpendiculares á la rodilla el que está delante, y en la misma línea y con éste formando ángulo recto el de atrás: Las manos colocadas en la cintura.

3.<sup>a</sup> Esta posicion (Lám.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 3.<sup>a</sup>) se concreta á sentarse sobre los talones teniéndolos unidos y levantados del suelo, separadas las rodillas y las puntas de los piés y el cuerpo como en la primera.

### Posiciones aéreas.

Las tres que vamos á describir, tienen sus nombres especiales que son: *natural*, *media Plancha* y *Plancha*.

1.<sup>a</sup> (Lám.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup>) Es idéntica á la primera en tierra, si esceptuamos los piés que deben inclinar sus puntas hácia abajo.

2.<sup>a</sup> (Lám.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup>) Se adquiere elevando por delante las piernas estiradas hasta que formen ángulo recto con el cuerpo.

3.<sup>a</sup> (Lám.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 6.<sup>a</sup>) Para ejecutarla ha de estar el cuerpo recto y horizontal.

En todas como veremos despues, la colocacion de los brazos varia segun la clase de ejercicios.

---

## PRIMERA PARTE.

### Ejercicios á Pié firme.

Se dividen en *Sencillos* y *Compuestos*.

Llámanse *Sencillos* ó exclusivos de las articulaciones, los ejercicios que se ejecutan sin auxilio extraño.

1A



2A



3A



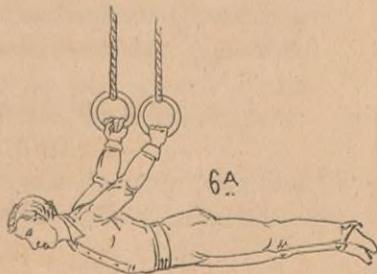
4A



5A



6A





*Compuestos* son aquellos en que la accion es estimulada por medio de distintos aparatos ú objetos.

## CAPÍTULO II.

### **EJERCICIOS SENCILLOS. (\*)**

#### I.

#### **De la Cabeza.**

Ejercicio 1.º Dos movimientos ejecuta la cabeza en este ejercicio, uno de flexion y otro de extension: Para el primero, se aproxima cuanto sea posible la barba al pecho y en el segundo la nuca á la espalda (m-6-8).

Id. 2.º En este el movimiento es de rotacion de la cabeza: por lo tanto gira sucesivamente de uno á otro lado, de manera que la barba quede en ambos á nivel del hombro (m-8-12).

Id. 3.º Ha de practicarse lateralmente, inclinando la cabeza de costado, como si se tratara de llegar con la oreja al hombro (m-8-10).

#### II.

#### **De las extremidades superiores.**

Id. 4.º Se ejecuta elevando los dos hombros con rapidéz y energía á su mayor altura, y bajándolos despacio: el cuerpo permanece recto y los brazos extendidos á sus costados (m-20-30).

Id. 5.º Para el presente se colocan las palmas de las manos, sobre las caderas, y se aproximan uno á otro los codos, con prontitud, por las espaldas (m-15-20).

Id. 6.º Bien rectos los brazos se elevan por el frente del pecho, y pasándolos por los lados de la cabeza, se inclinan y descienden por detrás (m-15-30).

(\*) En todos los ejercicios en que sea preciso fijar el número de movimientos, lo haremos para mayor brevedad, de este modo (m-10-15) que equivale á decir: de diez á quince movimientos continuados.

Id. 7.º Situadas las manos con los puños cerrados cerca del hombro y con los codos separados del cuerpo, se extienden los brazos adelante, procurando que aquellas queden en línea recta á los pectorales (m-12-20).

Id. 8.º Como en el precedente parten las manos del hombro y se dirigen á los costados (m-12-20).

Id. 9.º Igual al 7.º haciendo la extension de brazos hácia arriba y por los lados de la cabeza (m-12-20).

### III.

#### **Del Tronco.**

Id. 10.º Situado el alumno en la primera posicion con las piernas bien rectas y las manos en la cintura, inclinará el cuerpo sucesivamente atrás y adelante, lo mas que pueda (m-12-20).

Id. 11.º En la misma posicion del anterior, el cuerpo hace el movimiento inclinándose de derecha á izquierda y vice-versa (m-12-20).

Id. 12.º Como el 2.º, solo, que en vez de ser la cabeza la que gira lo hace el tronco, tanto como le sea posible, dando frente el pecho alternativamente á uno y otro costado (m-12-20.)

Id. 13.º Para su ejecucion, el tronco moviéndose de izquierda á derecha y de esta parte á la anterior, describe un círculo bien extenso, en forma de cono y cuyo vértice es la articulacion de las caderas (m-12-20).

### IV.

#### **De las extremidades inferiores.**

Id. 14.º Está reducido á la flexion y extension adelante de las piernas por la articulacion de la rodilla; á este efecto se levanta una de ellas, doblándola por la indicada parte y de modo que el muslo forme ángulo recto con el cuerpo, estirándola despues con lentitud, hasta ponerla rígida y horizontal (m-8-15-cada una.)

Id. 15.º Es el mismo anterior hácia atrás, doblando la pierna, sobre la parte posterior del muslo, y extendiéndola en dicha direccion hácia atrás (m-8-15-cada una).

Id. 16.º La accion de este ejercicio es doblar simultáneamente la pierna sobre el muslo y este sobre el vientre, sin variar la actitud del cuerpo en la primera posición (m-6-10-cada una).

Id. 17.º Se ejecuta: primero, elevando recta por el frente la pierna derecha tanto, cuanto sea necesario para que sin inclinar apenas el pecho adelante, la mano del propio lado, tome cómodamente la punta del pié; bajando después el cuerpo á plomo por medio de la flexion total de la pierna izquierda hasta sentarse en el suelo, y volviéndose á levantar, extendiendo la citada pierna; hecho esto, se fija la derecha en el suelo se carga sobre ella el peso del cuerpo y se repite el movimiento con la contraria (m-4-6-cada una).

La mayor bondad de este ejercicio consiste en practicarlo con el cuerpo bien recto: la pierna se eleva formando con él ángulo recto, bajándose y levantándose con suma lentitud.

#### **Observaciones.**

Los ejercicios de la cabeza deben ser vivos, sin exageracion practicándolos al principio sentado en un banco, ó silla de respaldo bajo, aquellos individuos que sean propensos al mareo.

A los de las extremidades superiores é inferiores ha de darse mayor actividad empleando la misma fuerza en todos los movimientos y procurando que estos, especialmente los de brazos, no impriman sacudidas violentas que perjudiquen al cuerpo y la cabeza.

Los del tronco se ejecutan con notable lentitud, y sin que las piernas se doblen, ni tomen parte activa en el movimiento.

En general los alumnos harán estos ejercicios todos los dias, esceptuando aquellos, en que se ejecuten los de pesas ú otros análogos; pero si el estado de alguno de ellos, ya sea por entorpecimiento marcado en las articulaciones ó por debilidad lo exigiese, pueden y deben los que en este caso se encuentren practicarlos diariamente; y unos y otros al empezar la clase.

## CAPÍTULO III.

### EJERCICIOS COMPUESTOS.

#### EJERCICIOS GENERALES DE PESAS.

##### **Pesas.**

Las que se emplean en estos ejercicios consisten en dos esferas de hierro fundido, unidas por un trozo del mismo metal, de forma cilíndrica y del largo y grueso proporcionado á la mano que lo haya de manejar; variando su peso desde un kilogramo progresivamente hasta seis, no debiendo esceder de este número las que se destinen á tal objeto.

##### **Ejercicios.**

Se clasifican en dos series ó secciones.

Componen la primera los movimientos de las *extremidades superiores* y la segunda los practicados con las *inferiores*: en ellas incluimos algunos *totales* ó que participan á un tiempo de los dos anteriores, á fin de evitar subdivisiones.

##### I.

#### SECCION PRIMERA.

##### **Extremidades Superiores.**

Ejercicio 1.º Una vez tomadas las pesas y situado el alumno en la primera posición, se elevan las manos, practicando tres distintos movimientos: El primero doblando los brazos hasta aproximar los nudillos de los dedos al sobaco; (Lám.ª 2.ª fig.ª 1.ª) el segundo pasando de esta parte á la superior del hombro; y de aquí, extendiendo aquellos en toda su longitud por los lados de la cabeza, es el tercero. Concluido el último de estos y para bajarlos, se marcarán seguidos los tres,

viniendo las manos primero al hombro, despues al sobaco y últimamente á la primera posicion (m-10-de cada clase).

Id. 2.º Lo componen dos movimientos: para el primero se colocan las manos en los sobacos, y los codos á la altura del hombro é inclinados hácia atrás, pasando de aquí, por medio de la extension de los ante-brazos, á quedar en cruz, sin alterar la posicion de los mismos en pronacion. El mecanismo del segundo es igual, con la diferencia de que las manos partirán de encima del hombro en vez del sobaco, mirando con las palmas hácia arriba al estar en cruz.

En ambos movimientos el brazo estará fijo, siendo únicamente el ante-brazo el que los ejecute (m-5-de cada clase).

Id. 3.º El que nos ocupa, se efectúa con un brazo despues del otro pero igual en ambos; por tanto daremos solamente la esplicacion del izquierdo. Al efecto, se dobla el ante-brazo de modo que la pesa quede por la parte anterior del pecho y á su derecha, subiendo así por encima de la cabeza sin tocarla (Lám.<sup>a</sup> 2.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 2.<sup>a</sup>) y extendiéndolo despues hasta quedar en cruz: hecho esto, la mano se cambia uñas abajo, y el brazo recto desciende á unirse al costado del cuerpo (m-10-cada brazo).

Id. 4.º A estos ejercicios se les dá generalmente el nombre de *Cristos*, y para su práctica se unen préviamente las manos delante de los Pectorales (Lám.<sup>a</sup> 2.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 3.<sup>a</sup>), de suerte que las pesas queden verticales y los codos altos y á los costados despues de lo cual se ultimaré el movimiento, abriendo los brazos con energía hácia delante y atrás, conservando las manos á la altura del hombro y deshaciéndolo con lentitud, á fin de que las pesas al volver se conserven como al empezar un poco distantes del pecho (m-10).

Id. 5.º Rectos los brazos, se elevan lateralmente (Lámina 2.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup>) hasta que estén á los lados de la cabeza y por lo tanto perpendiculares al hombro, cambiando las manos de abajo-arriba al pasar por la posicion en cruz, y descendiendo para buscar nuevamente el punto de partida, por el mismo orden que indicamos en el primer ejercicio (m-10).

Id. 6.º Puede considerarse el que describimos, como antípoda del anterior; y para su desempeño, se elevan los brazos

por delante del pecho, hasta ponerlos extendidos á los lados de la cabeza, bajándolos rectos por los costados. Al estar en cruz, las manos que vendrán con las palmas arriba, tomarán la direccion opuesta (m-10).

Id. 7.º Para hacer y comprender fácilmente este ejercicio, bastará practicar con las dos manos á un tiempo, teniendo los brazos rectos y en cruz, el sencillo movimiento que haríamos para abrir y cerrar sucesivamente una llave (m-20-30-40).

II.

SECCION SEGUNDA.

**Extremidades Inferiores.**

Ejercicio 1.º En la primera posicion se colocan las manos sobre las caderas, é inclinando un poco el cuerpo adelante, se eleva hasta quedar sobre las puntas de los piés, bajando acto continuo y lentamente para que al tocar en tierra los talones lo efectúen con suavidad (m-30-50).

Id. 2.º Practicándose igual y alternativamente con ambas piernas, lo explicaremos en una sola.

Para su ejecucion se adelanta la pierna derecha en esta direccion, apoyando en el muslo la mano del mismo costado, y la contraria en la parte superior de su respectiva cadera, girando el cuerpo ó dar frente tambien á la derecha; en esta postura, se dobla la pierna hasta sentarse sobre el talon del pié cuya punta únicamente apoyará en el suelo, y se termina el movimiento volviendo á subir. Al separar las piernas, ha de calcularse la distancia, de modo que, cuando hace la flexion, la izquierda se conserve rígida (m-10-cada pierna).

Id. 3.º Este ejercicio es de fácil explicacion; pues se reduce á pasar á pié flexionando las piernas de la primera posicion á la tercera y vice-versa, observando en una y otra las reglas para ellas indicadas (m-10).

Id. 4.º Para la ejecucion del presente entran en juego los miembros superiores é inferiores: éstos, se limitan á repetir

sin ninguna variacion el ejercicio próximo anterior; debiendo los primeros hacer al propio tiempo, y en uno sólo los tres movimientos que componen el 1.º de la 1.ª Seccion (m-10).

### Observaciones.

Por regla general la accion en estos ejercicios, y todos los de pesas, no debe ser lenta ni precipitada, sino á un compás regular evitando al mismo tiempo las sacudidas violentas, sobre todo en los miembros superiores; se cuidará que las pesas y brazos no toquen al cuerpo, y se obligará especialmente á los niños, á que acompañen con la voz los movimientos. Su utilidad es probada; pues al par que desarrollan en su mayoría el sistema muscular con suma regularidad, imprimen notable elasticidad á las articulaciones y predisponen favorablemente para otros trabajos de más fuerza. Alternando con los sencillos, deben practicarse diariamente y al empezar la leccion, dividiéndolos con este fin en las tres partes ó agrupaciones siguientes:

#### PRIMERA.

##### *Ejercicios que la componen.*

- El 1.º de la 1.ª Seccion.
- El 2.º de la 1.ª id.
- El 3.º de la 2.ª id.
- El 5.º de la 1.ª id.

#### SEGUNDA.

##### *Ejercicios que la componen.*

- El 3.º de la 1.ª Seccion.
- El 4.º de la 1.ª id.
- El 1.º de la 2.ª id.
- El 6.º de la 1.ª id.

TERCERA.

*Ejercicios que la componen.*

El 7.º de la 1.ª Sección.

El 2.º de la 2.ª id.

El 4.º de la 2.ª id.

CAPÍTULO IV.

**Ejercicios de Pesas, en la Banqueta.**

Este sencillo aparato es parecido á un banco sin respaldo, y se compone de una tabla recta, de 1'30<sup>m</sup> de longitud, por 0'25<sup>m</sup> de ancho y 0'03<sup>m</sup> de grueso ó espesor, sostenida por cuatro piés verticales colocados por mitad en los extremos; en uno de los cuales tendrán dichos piés 0'40<sup>m</sup> de largo y 0'30<sup>m</sup> en el opuesto.

Se practican estos ejercicios valiéndose de las mismas pesas que en los generales, excepto la llamada *Barra ó Palanqueta* que igual de forma á las ya citadas, varía en la extensión del trozo de hierro ó mango que une las balas.

Para mejor inteligencia ponemos á continuación, dicha extensión relativa al peso en las 3 que por lo ménos debe poseer el Gimnasio:

<u>Peso total de la Palanqueta.</u>	<u>Longitud del mango.</u>
7 K. . . . .	1'05 <sup>m</sup>
5 id. . . . .	0'95 <sup>m</sup>
3 id. . . . .	0'80 <sup>m</sup>

**Ejercicios.**

La posición para ejecutarlos, es tendido de espaldas sobre la expresada tabla, situando la cabeza en la extremidad más alta, y conservando el cuerpo rígido y las piernas unidas y estiradas.

Ejercicio 1.º En la actitud antedicha se tomará la barra, con las manos próximas á las balas, y se colocará de modo que por su parte media roce ligeramente el cuerpo, elevando de aquí con igualdad y energía los brazos rectos, hasta que la Palanqueta, pasando por el frente del pecho y por encima de la cabeza, baje todo lo que permitan las articulaciones de los hombros, subiendo despues con lentitud (m-20-30-40).

La posicion de las manos en todos los ejercicios que se hacen con este instrumento es, con las palmas mirando al cuerpo, cuando el mango toca al mismo por delante.

Id. 2.º En este y los consecutivos se hará uso de las pesas comunes, siendo el mecanismo del que nos ocupa, idéntico al 6.º de la primera Seccion de los generales, sin otra alteracion que la originada por la actitud semi-horizontal del cuerpo sobre la Banqueta (m-25-30-40).

Id. 3.º Está reducido á practicar, dirigidos al frente, varios movimientos seguidos de flexion y extension: á este efecto se sitúan primero las manos al lado de los hombros, y los codos separados del cuerpo, extendiendo despues los brazos al frente del pecho sin que dejen de quedar perpendiculares al punto de partida (m-30-40).

Id. 4.º Renunciamos á su explicacion por ser en un todo semejante al 4.º de los generales de pesas 1.ª Seccion (m-30-40).

Id. 5.º Para su desempeño han de colocarse los brazos, á los costados del cuerpo, con las palmas de las manos hácia arriba: hecho lo cual y sin variar éstas, subirán aquellos rectos y lateralmente, hasta que las pesas choquen entre sí por encima de la cabeza (m-15-20).

Id. 6.º Su mecanismo se reduce á cambiar la posicion de tendido por la de sentado y vice-versa; más como este movimiento debe hacerse, sin levantar las piernas de la tabla, ni apoyar las manos en ninguna parte, exige que su ejecucion sea como sigue:

Estando tendido, se traen las manos delante y próximas á los pectorales, y al tomar impulso para incorporarse, se estiran con rapidéz los brazos en la misma direccion que lo hace el cuerpo (Lám.ª 2.ª fig.ª 5.ª).

Cuando se quiere aumentar la dificultad de este trabajo,

no hay más que suprimir poco á poco la accion de los brazos, hasta que se haga sin separar las pesas de los hombros (m-6-10).

### **Observaciones.**

Como se vé, los ejercicios de pesas en la Banqueta no varían gran cosa de los generales en cuanto al modo de practicarlos, pero sí en el efecto que están llamados á producir, por la posicion especial del cuerpo.

El principal objeto de los primeros es desarrollar gradualmente los músculos en general; y el de estos ensanchar y elevar las paredes del pecho, por tanto recomendamos se practiquen con frecuencia por todos y especialmente por aquellos individuos en quienes se note estrechez relativa en esta parte con las demás de la economía, así mismo las pesas que se lleven en las manos para estimular la accion de los movimientos han de ser cuando más de 5 K. cada una.

Durante los mismos y particularmente al efectuar el 6.º, en que los músculos abdominales son los que más directamente se contraen, el cinturon se ajustará algo más que de ordinario, y los descansos despues de cada uno serán de 4 á 6 minutos.

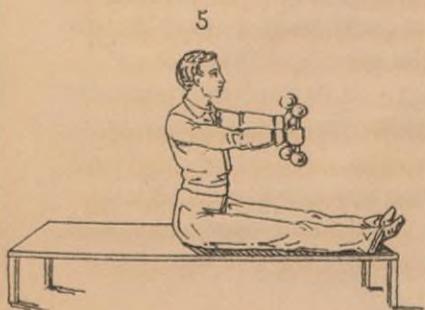
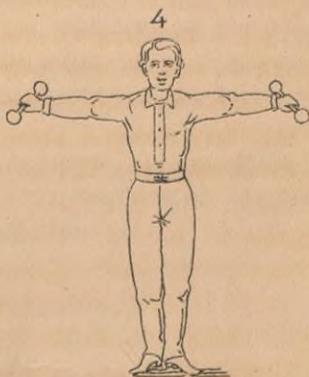
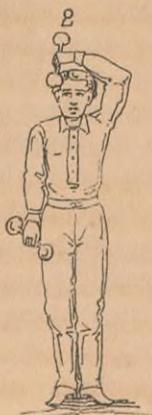
## **CAPÍTULO V.**

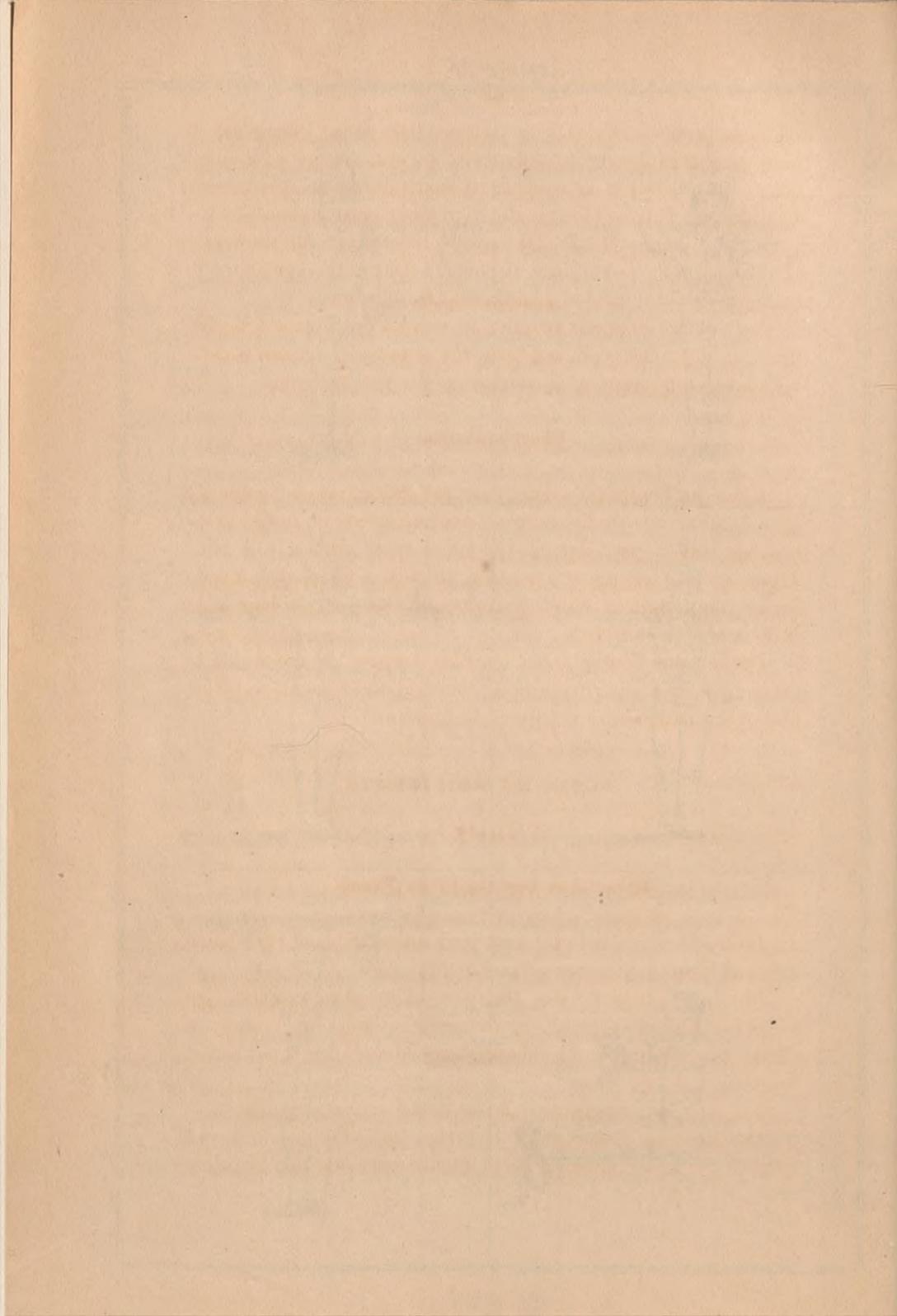
### **Ejercicios con la Barra, en la estacion de pié.**

Ejercicio 1.º Situado el alumno en la primera posicion, y sin doblar los brazos ni mover el cuerpo, levantará la barra con presteza hasta ponerla perpendicular á la cabeza (Lámina 2.ª fig.ª 6.ª), practicando despues pausadamente y al contrario el movimiento para descender (m-20-30).

Id. 2.º Consiste en hacer y deshacer la flexion de brazos pasando la Palanqueta por detrás de la cabeza sin tocarla; advirtiendole, que ésta debe permanecer recta y el mango de aquella apoyar en la nuca al quedar los brazos en flexion (m-15-25).

Id. 3.º Se reduce á trasladar la barra de la parte ante-





rior á la posterior del tronco y vice-versa: para conseguirlo se sube un brazo por frente del pecho y cara, pasando el antebrazo, casi rozando la cabeza, y bajándolo hasta quedar extendido por detrás; efectuando lo mismo pero en sentido inverso, al volver adelante. Durante el movimiento de un brazo, el otro permanece rígido y al costado del cuerpo, procurando que este oscile lo ménos posible (m-10-cada brazo.)

Este ejercicio puede practicarse con los dos brazos á la vez, pero sin doblarlos y llevando en las manos un baston ó caña bien larga que permita separarlos cuanto sea necesario.

### **Observaciones.**

Estos movimientos cuya principal influencia se ejerce en las articulaciones de los brazos y especialmente en la del hombro, son útiles para dar elasticidad á estas partes; y á ellos deben apelar, los que encuentren dificultad en el desempeño de los comprendidos en el capítulo anterior y en la bajada de la Escalera Hortopédica.

Pueden practicarse todos los dias despues de concluida la clase general y sin perjuicio de hacerlo tambien en aquellos que oportunamente se marquen de Leccion.

## **CAPÍTULO VI.**

### **Ejercicios especiales de Pesas.**

Ejercicio 1.º En la primera posicion se dobla el ante-brazo sobre el brazo y vice-versa (m-15-20).

Id. 2.º Consta de dos tiempos: el primero conduce las pesas al hombro, y en el segundo extendiendo los brazos, se elevan por encima de la cabeza, descendiendo en igual forma (m-10).

Id. 3.º Lo componen cuatro tiempos: en el primero, se doblan los ante-brazos sobre el brazo; para el segundo se extienden estos lateralmente hasta quedar en cruz, con la palma

de las manos hácia arriba; para el tercero se varían estas de supinación en pronación; reduciéndose el cuarto á bajar los brazos rectos á los costados del cuerpo (m-8-12).

Aún cuando para explicar estos dos últimos ejercicios, los hemos dividido en tiempos, deben hacerse seguidos.

#### **Observaciones.**

Las pesas que se adoptan para estos movimientos son de forma igual á las antes descritas, y de 6 á 20 kilogramos de peso.

Se recomiendan, entre otros, estos ejercicios especiales, con el fin de fortalecer los brazos, en los casos en que el alumno no tenga en ellos la potencia necesaria para trabajar en los aéreos.

El número de movimientos no se altera del que cada uno tiene asignado, pero el peso debe irse gradualmente aumentando, en relación al poder que los brazos vayan sucesivamente adquiriendo.

---

## CAPÍTULO VII.

### **EJERCICIOS DE PICAS.**

#### **Pica.**

La forma un trozo de madera cilíndrico, que mide próximamente, dos metros de longitud, 0'12<sup>m</sup> de circunferencia por el centro y 0'10<sup>m</sup> en los extremos, debiendo ser estos redondeados y cubiertos de una lámina delgada de latón, para más comodidad al manejarlas.

#### **Ejercicios.**

Se practican entre dos individuos, colocados uno en frente de otro, á igual distancia que el largo de las picas y apoyando las puntas de estas en las palmas de las manos.

Ejercicio 1.º Situados los que hayan de ponerlo en práctica, en la primera posición á pié, con el pecho elevado, la cabeza erguida, el tronco fijo y las picas en las manos, adelantará uno de ellos los brazos rectos al frente, (Lam.ª 3 fig.ª 1) tanto cuanto pueda el contrario, que opondrá alguna resistencia, hacer los suyos retroceder (Lam.ª 3 fig.ª 2) y vice-versa (m-50-60).

Id. 2.º El mismo anterior, con un brazo después del otro, y en la segunda posición (m-20-40—cada brazo).

Id. 3.º Adóptase para efectuarlo la actitud primera con los brazos en cruz, y avanzando y retrocediendo estos sucesivamente uno después de otro. Además de este movimiento y con el simultáneo, se ha de hacer el de rotación del tronco á cuyo efecto es indispensable que el cuerpo siga la acción de los brazos, y que las piernas se conserven rígidas, unidas é inmóviles (m-15-20—cada brazo).

Id. 4.º Se diferencia del precedente en que los brazos hacen á la vez el movimiento, siendo por tanto el del tronco de flexión poco perceptible adelante y atrás (m-20-30).

Id. 5.º Se ejecuta en la segunda posición con los dos brazos á un tiempo y colocándolos extendidos á los lados de la cabeza (m-15-20).

Id. 6.º Como el anterior, alternando los brazos (m-8-12—cada brazo).

Id. 7.º En este ejercicio se suben los brazos estirados y lateralmente, hasta unir las manos por encima de la cabeza, bajándolos en la misma forma á los costados del cuerpo: debe hacerse en la primera posición, y acentuar algo más que en las anteriores la inclinación del cuerpo hácia adelante (m-15-20).

Id. 8.º Puede asimilarse su acción á la del 6.º de los generales de pesas, Primera Sección, cuidando únicamente que el movimiento sea inverso entre los dos individuos que lo practiquen: á este objeto cuando el uno tenga las manos en alto, (Lam.ª 3 fig.ª 3) los brazos del otro quedan extendidos por delante y próximos á las caderas, (Lam.ª 3 fig.ª 4) subiendo este último por su frente las picas al mismo tiempo que el contrario las baja por los lados. Réstanos advertir, que el cambio de las

manos para elevarlas se haga con pausa, á fin de que al pasar las picas por delante del pecho y cara, no resbalen, y lastimen alguna de estas dos partes (m-30-40)

### Observaciones.

Los ejercicios descritos, como todos los que directamente obran sobre la cavidad torácica, son en alto grado recomendables y dan excelentes resultados, interin se practiquen ordenadamente. La generalidad de alumnos, al hacerlos, abusan lastimosamente de ellos, pues guiados por una emulacion mal entendida, ó mejor dicho por el deseo de aparecer superiores en poder, olvidan su cometido, y no reconociéndose recíprocamente como discípulos, si no como antagonistas que mutuamente procuran vencerse, convierten tan útiles ejercicios en una lucha de la peor especie. Este grave inconveniente se evita ejecutando los movimientos acompasados y despacio, sin dar sacudidas, ni hacer más fuerza que la puramente necesaria, y teniendo especial cuidado al parear los individuos que sean lo más iguales posible en vigor y estatura; y si aún así hay diferencia, el más fuerte debe atemperar su resistencia á la potencia del compañero.

Para mejor inteligencia y facilidad en su desempeño, los compartimos en las tres Secciones que á continuacion se expresan:

#### Seccion 1.<sup>a</sup>

Consta de el 2.<sup>o</sup>, 3.<sup>o</sup> y 6.<sup>o</sup> Ejercicio.

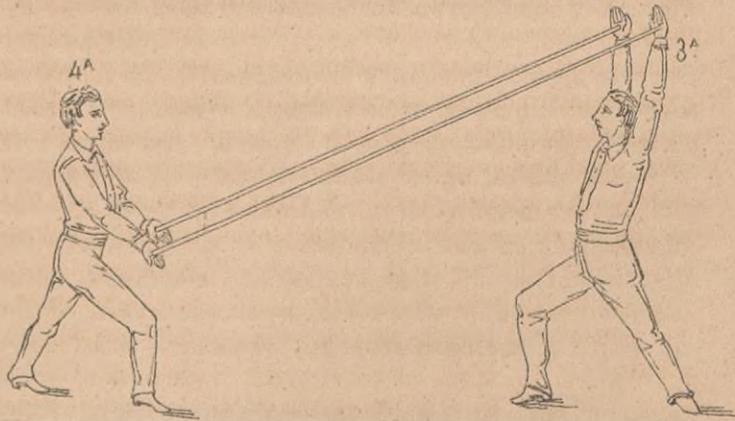
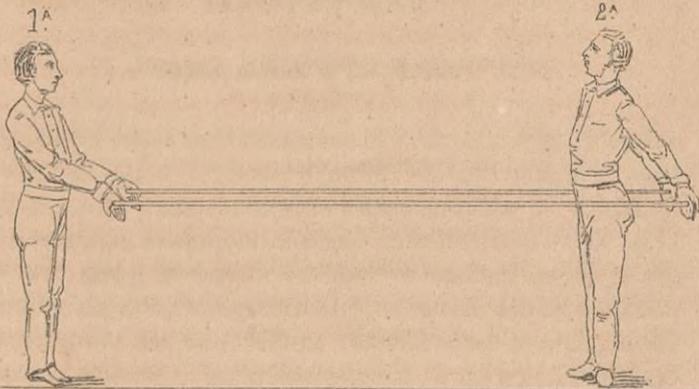
#### Seccion 2.<sup>a</sup>

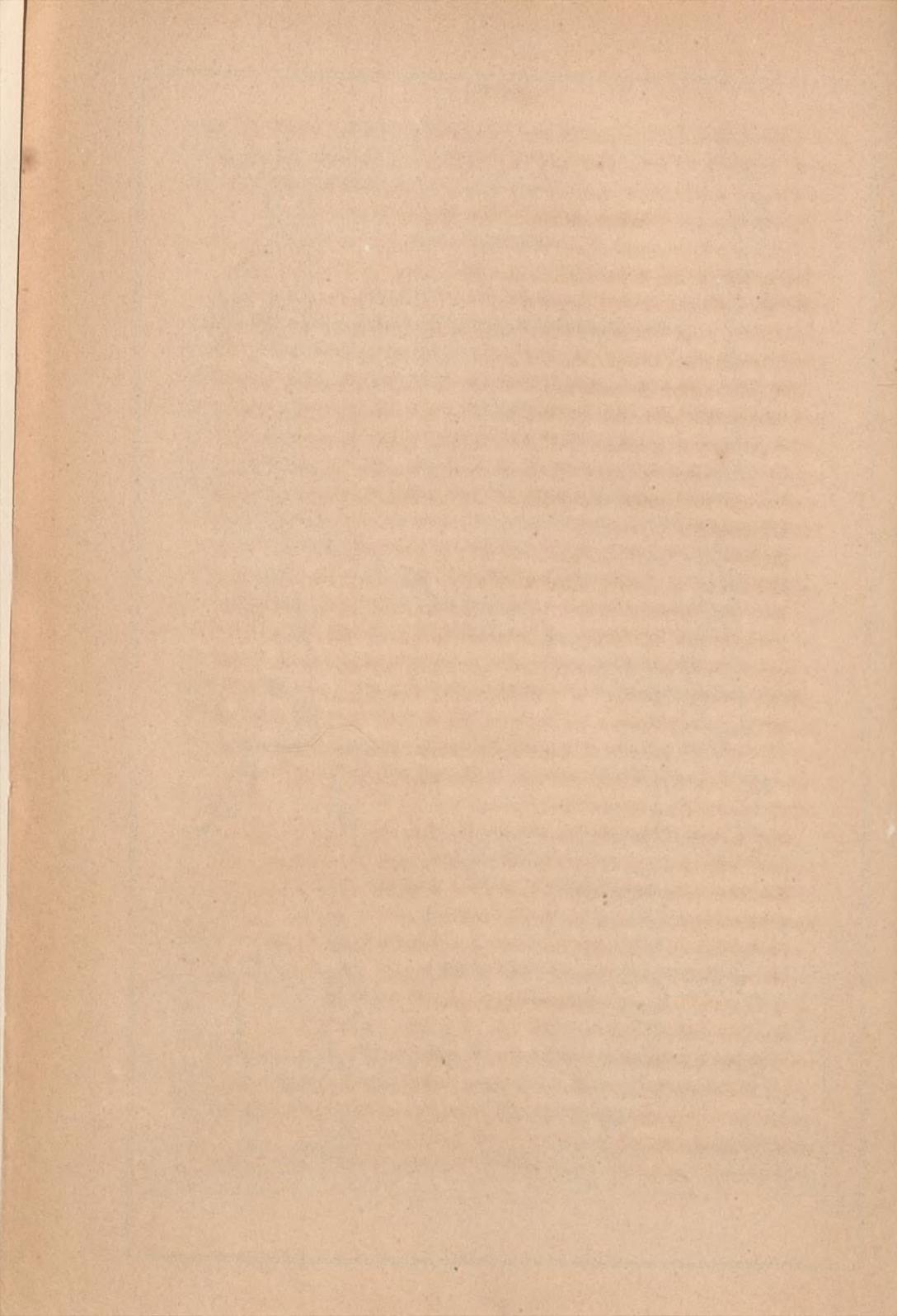
Id. de el 1.<sup>o</sup>, 4.<sup>o</sup> y 5.<sup>o</sup> id.

#### Seccion 3.<sup>a</sup>

Id. de el 7.<sup>o</sup> y 8.<sup>o</sup> id.

Cada ejercicio va seguido de un corto intervalo de reposo, pero sin dejar las picas de las manos, hasta finalizar la Seccion en que el descanso será de dos ó tres minutos.





CAPÍTULO VIII.

**Extensiones a pié firme.**

En las nociones preliminares se ha visto que la *extensión* es el acto de estirar un brazo u otro miembro cualquiera después de tenerlo doblado. Dos de estos ejercicios se practican á pié, y para su desempeño, se colocan solidamente fijos en la pared dos trozos de madera de 0.50<sup>m</sup> aproximadamente de largo, exactamente iguales en su forma y á la misma altura y distancia entre sí que las barras de la Paralela baja, debiendo como en este aparato y por las mismas causas que en él manifestamos, tener tres pares; dos para el uso de los niños y uno para el de los adultos.

**Extensión 1.<sup>a</sup>** Guardando el alumno la primera posición en tierra, con el cuerpo erguido y sobre las puntas de los piés, se sitúa dando frente al centro de las pequeñas barras, distante de las mismas un poco más que el largo de sus brazos, y apoyando la palma de las manos, en los extremos de las antedichas; (Lam. 3.<sup>a</sup> fig. 5.<sup>a</sup>) hecho esto con alguna presteza, dobla los dos brazos á la vez, de modo que al inclinarse el cuerpo hácia adelante, las manos queden á nivel de los hombros y los codos elevados volviendo sin parar á su primitiva actitud (m-40-60-100).

**Id. 2.<sup>a</sup>** Se ejecuta haciendo después de cada extensión y por consiguiente cuando el cuerpo está levantado, una flexión de piernas; (Lam. 3.<sup>a</sup> fig. 6.<sup>a</sup>) para cuyo efecto, se disminuye previamente la distancia que media con las barras, hasta igualarla á la longitud de los brazos (m-25-40-60).

**Observaciones.**

Estas extensiones a pié firme, además de la utilidad que reportan al pecho, abdomen y extremidades inferiores robustecen las superiores y las predisponen para el más fácil desempeño de las aéreas.

## CAPÍTULO IX.

### **Aparato de contraccion general.**

Frecuentemente, los que por primera vez se dedican á la práctica de los trabajos Gimnásticos, carecen, no solo de la fuerza suficiente para sustentar sobre los brazos, en los ejercicios aéreos, el peso del cuerpo, si no hasta de la necesaria para servirse satisfactoriamente de ellos, con útiles extraños de algun peso. Los ejercicios comprendidos en esta primera parte, si bien todos tienden á vigorizar sin el mas leve esfuerzo al individuo y ponerlo en disposicion de vencer estos ó mayores obstáculos que puedan presentársele; ninguno logra establecer con verdadera exactitud, la relacion justa que debe existir entre la potencia del miembro que funciona, y la resistencia que á este ofrece el objeto que el mismo pone en movimiento. Esta propiedad, exclusiva de algunos aparatos Ortopédicos tiene el que nos ocupa, y aunque no con la precision de aquellos en los organismos defectuosos, logra el mismo fin en los sanos, únicos á quienes alcanza, como en otro lugar decimos la poderosa accion de la Gimnástica Higiénica.

*Descripcion del aparato.*—(Lám. 4.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup>).

Se colocan fijos en la pared, y á la altura de 3<sup>m</sup>, dos trozos de madera de 0'50<sup>m</sup> de largo, y distante uno de otro 0'65<sup>m</sup>; en cada uno de estos maderos A van situadas dos poleas B C y en medio de ellos y en la pared, á la altura de 1'10<sup>m</sup> del suelo, otras dos poleas P P giratorias en su base y separadas una de otra 0'60<sup>m</sup>. Hecho esto, se pasa una cuerda E por encima de las dos poleas de cada madero quedando los cabos correspondientes á las más próximas á la pared B á la distancia de 0'30<sup>m</sup> del suelo, y las que penden de las otras dos C á 0'35<sup>m</sup> de éstas. En las cuatro extremidades de las dos distintas cuerdas, se sujetarán otros tantos gárfios de hierro G H donde se colocan en los bajos G las pesas I y en los altos H unas manillas ó triángulos J; de estos deben tenerse tres pares iguales, pero

de distinta longitud el pedazo de cuerda K que los une al gárfio; pues siendo preciso que el alumno, extienda completamente los brazos para tomarlos, es insuficiente un solo par por no ser todos de igual estatura.

Para los ejercicios en que hayan de emplearse las poleas bajas se tienen unas segundas cuerdas auxiliares L de 2'50<sup>m</sup> de largo que pasan por dichas poleas, y llevan en un extremo los triángulos, y se unen por el otro á los gárrios H que penden de las poleas C.

La construccion y material de las diversas partes que componen este aparato, han de ser de mucha solidéz, y la forma de las pesas puede ser la que más agrade, siempre que tengan una anilla ó asa de hierro para colgarlas en los ganchos, variando el peso de cada una desde un kilógramo progresivamente hasta quince.

### **Ejercicios.**

Consisten en diferentes movimientos de brazos, ejecutados con las manos en los triángulos, cargando préviamente en el extremo opuesto de las cuerdas el peso necesario; se practican de espaldas al aparato, ó de cara en los casos que á su tiempo marcaremos, partiendo la accion de arriba al estar los triángulos pendientes directamente de las poleas altas, y del frente cuando se colocan en las cuerdas auxiliares.

El sitio que debe ocupar el alumno en estos ejercicios, es en línea recta al centro del aparato, dos ó tres piés distante de él, y la posicion que el cuerpo ha de ocupar, la 1.<sup>a</sup> ó 2.<sup>a</sup> segun convenga.

Ejercicio 1.<sup>o</sup> Consiste en hacer flexion, hasta aproximar las manos delante del hombro y con un brazo despues de otro (Lám.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 2.<sup>a</sup>) (m-20-30-cada una).

Id. 2.<sup>o</sup> El anterior ejecutando la flexion con los dos brazos á la vez (m-40-50).

Id. 3.<sup>o</sup> En este, despues de verificada la flexion, se continúa la extension del brazo por el costado del cuerpo, subiendo en los mismos términos y alternando uno despues de otro (m-20-30-cada uno).

Id. 4.º Igual al precedente con los dos brazos á un tiempo (m-40-50).

Id. 5.º Se practica haciendo primero la flexión y extensión de ambos brazos, hasta tocar con las manos en los muslos, y subiéndolos después rectos y lateralmente (m-30-40).

Id. 6.º Es su ejecución en sentido inverso al anterior, pues descienden los brazos rectos por los costados, y suben como se ha efectuado en el cuarto (m-25-30).

Id. 7.º En el presente hacemos uso de las piernas al propio tiempo que de los brazos, para lo cual repetimos el 4.º ejercicio arriba indicado y simultáneo el 3.º de la segunda serie de los generales de pesas (m-30-40).

Id. 8.º Para su desempeño, se dá frente al aparato, y rectos los brazos y con las manos siempre en línea á los hombros, bajan por delante del cuerpo hasta llegar á los costados, subiendo en idéntica disposición (m-20-25).

Id. 9.º Este y los siguientes movimientos, se ejecutan puestos los triángulos en las cuerdas auxiliares, siendo la posición del alumno, en el que tratamos, la 2.ª, y de cara al aparato; el mecanismo del ejercicio consiste en hacer sucesivamente flexión y extensión de brazos al frente, sin unir las manos, y viniendo estas á los lados del hombro al practicar la primera doblando los brazos (m-25-30).

Id. 10.º Como el anterior, pero alternando los brazos y por tanto la posición de las piernas, de modo que si para hacer los primeros doce ó quince movimientos seguidos empleamos el brazo izquierdo, esta pierna debe estar delante, y viceversa al practicarlo con la derecha (m-12-15 con cada brazo).

Id. 11.º Dando la espalda al aparato, se sitúan previamente las manos debajo del sobaco, conservando los codos separados del cuerpo, haciendo en esta actitud el movimiento, que consiste en extender los brazos al frente, sin unirlos ni bajarlos, y volverlos á recoger. El cuerpo recto debe acompañar la acción de los brazos, cargando su peso alternativamente sobre la pierna anterior al avanzar y sobre la contraria al retroceder (m-20-30).

Id. 12.º (Lám. 4.ª fig. 3.ª) Con imitar el primero de pesas, podemos practicar este ejercicio, pues varía tan sólo, en ser en éste los pesos quienes oponen la resistencia (m-15-20).

Id. 13.º En la misma relacion de igualdad que el anterior con las picas, está el que apuntamos con el 4.º de la 1.ª Série de los generales de pesas, por lo cual creemos excusado explicarlo detalladamente, advirtiendo tan sólo, que al abrir los brazos para hacer los *Cristos*, si bien las manos deben ir hácia atrás tanto como sea posible, esta acción que en los de pesas era viva, en éste es muy lenta (m-15-20).

Id. 14.º Este último ejercicio algo más difícil que los anteriores, se ejecuta colocando los brazos extendidos adelante de suerte que las manos con las palmas hácia abajo queden frente á los hombros, y las cuerdas de los triángulos encima de los brazos: éstos se elevan rectos y pausadamente, hasta que estén á los lados de la cabeza, y un poco inclinados atrás, bajándolos á su primitivo lugar con energía pero sin violencia (m-10-15).

**Observaciones.** El ejercicio que practicamos sin exceso, activa la circulación y aumenta la respiración y transpiración cutánea; pero como puede originar algunas perturbaciones al corazón, ligeros dolores y demás inconvenientes.

La actitud del alumno en estos ejercicios debe ser, bien se halle el cuerpo en la primera ó en la segunda posición, con el pecho elevado hácia delante, la cabeza alta, y situado á la distancia que anticipadamente hemos marcado; excepto en aquellos casos que, por razones especiales, convenga hacer más directa sobre el abdómen y la parte posterior del tronco, la acción de los movimientos, que se colocará á mayor distancia del aparato, pero siempre en línea recta á su centro.

Sin perjuicio de ponerlos en ejecución los días que á su debido tiempo indicaremos, pueden también practicarse diariamente y como los de la Barra á pié firme después de concluida la clase.

## CAPÍTULO X

### Carrera.—Saltos.

El Salto de Profundidad consiste en arrojarse desde un Precediendo á la mayoría de los Saltos, la carrera, nada más justo que explicar primero cómo se ejecuta, y sus inmediatas consecuencias.

### I.

#### Carrera.

El correr no es más que una combinacion de pasos y saltos, en que es preciso que el pecho se agite lo ménos posible á fin de evitar que aparezca la fatiga. Para lograr este objeto, se inclinan hácia atrás la cabeza y espaldas, los brazos semidoblados, se unen á los costados del cuerpo, se levantan poco los piés del suelo, y se dán los pasos cortos particularmente al empezar, procurando al propio tiempo que las inspiraciones y espiraciones, sean lo ménos fuerte posible.

Esta es la explicacion más sencilla que encontramos de la carrera; ejercicio que, practicado sin exceso, activa la circulacion y la respiracion y aumenta la calorificacion y transpiracion cutáneas; pero que abusando de él puede originar graves perjuicios al corazon, hígado, bazo y demás interesantes órganos que se albergan en las cavidades Torácica y Abdominal.

### II.

#### Saltos.

Los que corresponden á esta primera parte, se dividen en tres clases: de *Elevacion*, de *Largo* y de *Profundidad*.

En los dos primeros el cuerpo, por medio de la flexion y extension rápida de las piernas y con la ayuda simultánea de los brazos, se eleva á tanta altura ó recorre en el aire una distancia longitudinal, proporcionada al impulso que haya recibido: este puede ser propio solamente, ó propio y comunicado; en el primer caso el punto de partida es el suelo, en el segundo un objeto que presta su auxilio: esta diferencia produce su necesaria subdivision en *Saltos naturales* y *Saltos en Trampolin*.

El *Salto de Profundidad* consiste en arrojarse desde un puesto elevado á otro más bajo.

Del mecanismo de este ejercicio nada diremos en cuanto

se refiere al acto de saltar por ser bien sabido; pero en lo concerniente á su parte, en nuestro concepto principal, ó sea el descender; recomendamos se ejecute apoyando al caer en tierra tan sólo las puntas de los piés, haciendo completa flexion de piernas, á fin de aminorar el choque, por efecto de la violencia que se trae y evitar la conmocion que de otro modo recibiria el cuerpo; separando al propio tiempo, una de otra las piernas para que las rodillas no toquen al pecho.

Para saber con exactitud la altura ó distancia que se salta es indispensable *La medicion de Saltos* (Lám.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup>) que la forman dos listones de madera con su correspondiente base cada uno; en los mismos se abren 20 agujeros distantes entre sí 0'08<sup>m</sup>, numerados correlativamente desde el uno en adelante empezando por abajo y á 0'20<sup>m</sup> del suelo el primero: apropósito para introducir dentro de estos se tienen dos palitos cortos, donde apoyan los extremos de un cordon delgado que lleva en su centro un pedazo de tela fina, y en las puntas ó cabos dos pequeños pesos de plomo que mantengan el hilo horizontal y tirante colocado como hemos dicho sobre los palitos.

### III.

#### **Saltos naturales.**

Para los de *Elevacion*, se toma carrera y al llegar á una distancia proporcionada de la medicion se salta por encima del hilo, descendiendo en la parte opuesta; subiendo uno ó dos números despues de cada salto. El espacio que ha de recorrerse en la carrera debe ser de 10 á 15 metros.

En los de *Largo*; se marca con anterioridad en el suelo el punto donde cesa la carrera para saltar, y se repite lo mismo que el anterior, con la diferencia de alargar en vez de elevar: el hilo se pone en un número fijo, y despues de cada salto, se aleja la medicion un poco del punto indicado (\*).

---

(\*) Estos saltos pueden primero practicarse, sin tomar carrera y dando la impulsion con las dos piernas á la vez.

### **Salto en el Trampolin.**

*Trampolin ó Batuda* (Lám.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup>) es el aparato que emplean los acróbatas para dar mayor empuje á sus saltos especiales.

El que se usa en los Gimnásios, es igual, pero de más cortas dimensiones. Lo componen dos caballetes ó banquillos de 0'40<sup>m</sup> de alto, una barra de 2'50<sup>m</sup> de extension adelgazada y redondeada en sus extremos, del grueso, resistencia y elasticidad que se estimen suficientes, segun sea la clase de madera, y una plancha de 0'45<sup>m</sup> de ancho, 1'70<sup>m</sup> de largo y 0'03<sup>m</sup> de espesor forrada de alfombra ú otra tela fuerte y áspera que impida resbalen los piés al saltar. Para armarlo, la barra se afirma por sus extremos sobre los banquillos y en el centro de la misma se coloca la plancha bien sujeta.

Los saltos se verifican del mismo modo que los sencillos, tomando carrera; batiendo con una sola ó con ambas piernas á la vez y en la parte alta de la plancha.

La medicion se coloca delante de los caballetes, prestando idéntico servicio que en los primeros.

### **Salto de Profundidad.**

(Lám.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 6.<sup>a</sup>)

Si bien el aparato que sirve para estos saltos, puede ser de distintas formas, hemos escogido por su sencillez y propiedad el siguiente:

En un trozo de viga de 4<sup>m</sup> de altura, se coloca de modo que pueda subir y bajar, quedando al mismo tiempo segura, una plataforma de dos piés cuadrados de superficie, y sólida para resistir el peso de un hombre, con mas la presion que puede recibir al saltar.

Los saltos se ejecutan arrojándose desde la plataforma al suelo y de frente ó de espaldas. En el primer caso pone el alumno la 3.<sup>a</sup> posición, y al momento de dar un pequeño impulso con las piernas para tirarse, inclina el cuerpo adelante y levanta los brazos. En el segundo guarda dicha actitud pero de espaldas y tocando con las manos la línea delantera de la plataforma, saltando hácia atrás y evitando por medio de las manos apoyadas como hemos dicho, que las rodillas, pecho ó cara rocen al desprenderse.

En estos saltos deben observarse con más cuidado las reglas citadas sobre la caída, y subir la plataforma despues de cada una 0'10<sup>m</sup> en los adultos y 0'5<sup>m</sup> en los niños.

#### **Observaciones.**

Si el abuso ó mala direccion en la práctica de los trabajos Gimnásticos produce el efecto contrario del que la higiene se propone; en los saltos, el olvido tan solo de una de sus reglas, puede dar sensibles resultados: esto, unido á no ser de primera necesidad en un tratamiento puramente higiénico, pues la ventaja, quien la proporciona es la carrera; hace que la opinion de entendidos Profesores Médicos les sea en cierto modo contraria.

Por nuestra parte, aunque desautorizados para tratarlo científicamente creemos que el salto es más propio de la Gimnástica de aplicacion, pues bien considerado, como ejercicio para el desarrollo de los miembros abdominales y partes que componen esta region, es inútil, toda vez que existen otros medios para lograrlo, más armónicos, ménos violentos y sin perjuicio de otros órganos; y si analizamos lo que en sí tienen de beneficiosos, es bien poco comparado con los peligros á que continuamente expone el mal uso que de ellos se hace: esto no obstante debidamente ordenados y por el rato de expansion que á los alumnos proporciona, pueden practicarse una vez cada semana, dando siempre la preferencia á los precedidos de la carrera y no pasando de 10 a 12 los que den los adultos menores de 20 años y de 15 los niños.

Como ya hemos dicho, la parte más expuesta y difícil del

salto, es el momento de tocar en tierra, y aún cuando las reglas establecidas para hacerlo son bien claras y precisas, no todos las cumplen, entre otras por la razón siguiente:

El afán por lo común del alumno cuando salta, es, sobrepujar á sus compañeros, saltando más, sin tener en cuenta para conseguirlo, cómo lo hace, ni en qué estado llega al suelo, de lo cual resulta que en muchas ocasiones el salto se convierte en un batacazo de más ó ménos magnitud, pero siempre sin el menor provecho del que lo recibe.

Este abuso, que no debe nunca tolerarse, se evita prohibiendo los de Trampolin y Profundidad á todo individuo que no haya acreditado en los naturales ó sencillos saber darlos con las reglas manifestadas; además, en los primeros, el que involuntariamente tire dos veces el hilo de la medicion, debe retirarse á descansar, seguro de que la potencia muscular de sus piernas no corresponde á la altura ó distancia que aquel marca; y en los segundos, si bien se carece de una medida exacta, es fácil conocer la elevacion de que pueden arrojarse, por la manera de llegar al suelo y la presteza al levantarse.

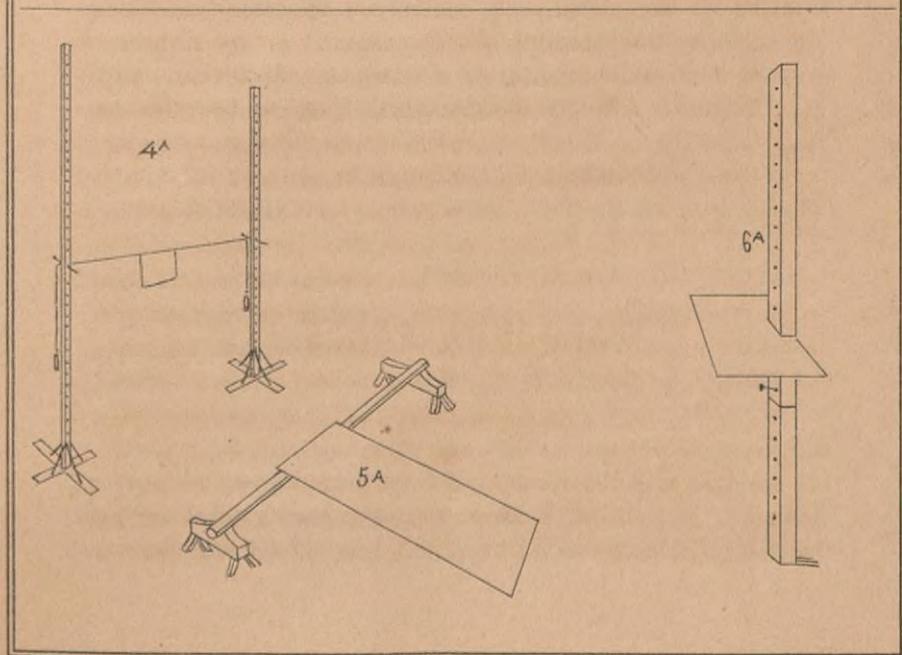
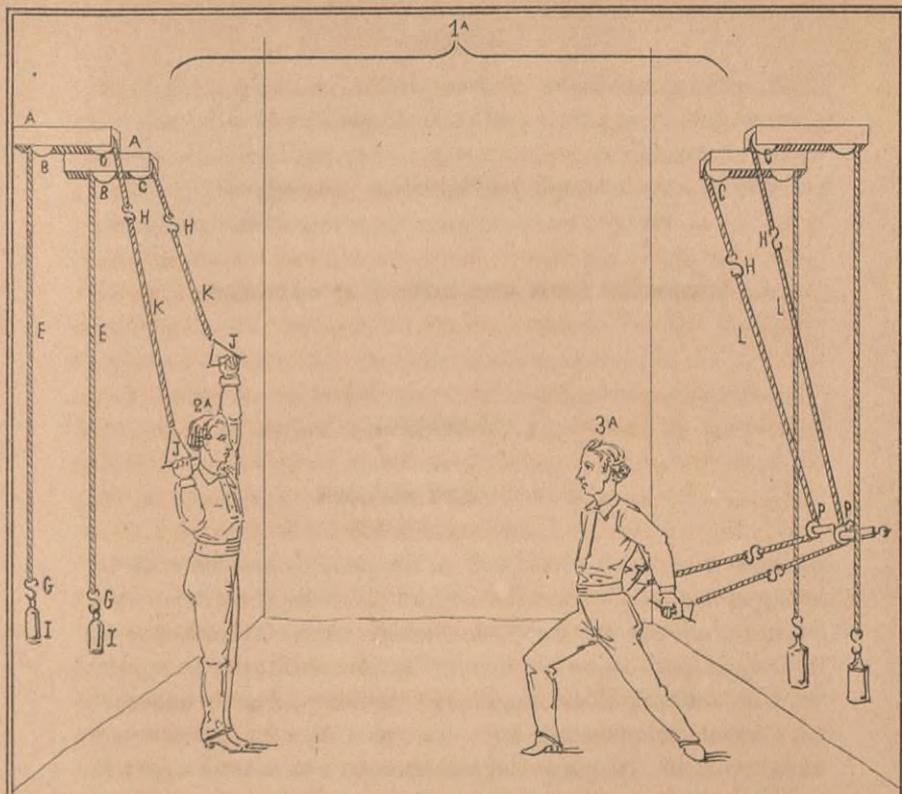
Después de cada dos ó tres saltos se observará el grado de cansancio del alumno, que indican con exactitud la respiracion en su aceleramiento y los latidos del corazón, teniendo especial cuidado, si estos son escesivamente precipitados, de que dejen de saltar cuantos se encuentren en este caso, particularmente los niños, por ser en ellos frecuentes las afecciones en esta parte: así mismo deben abstenerse los que pasan de la edad fijada anteriormente y los obesos en demasía.

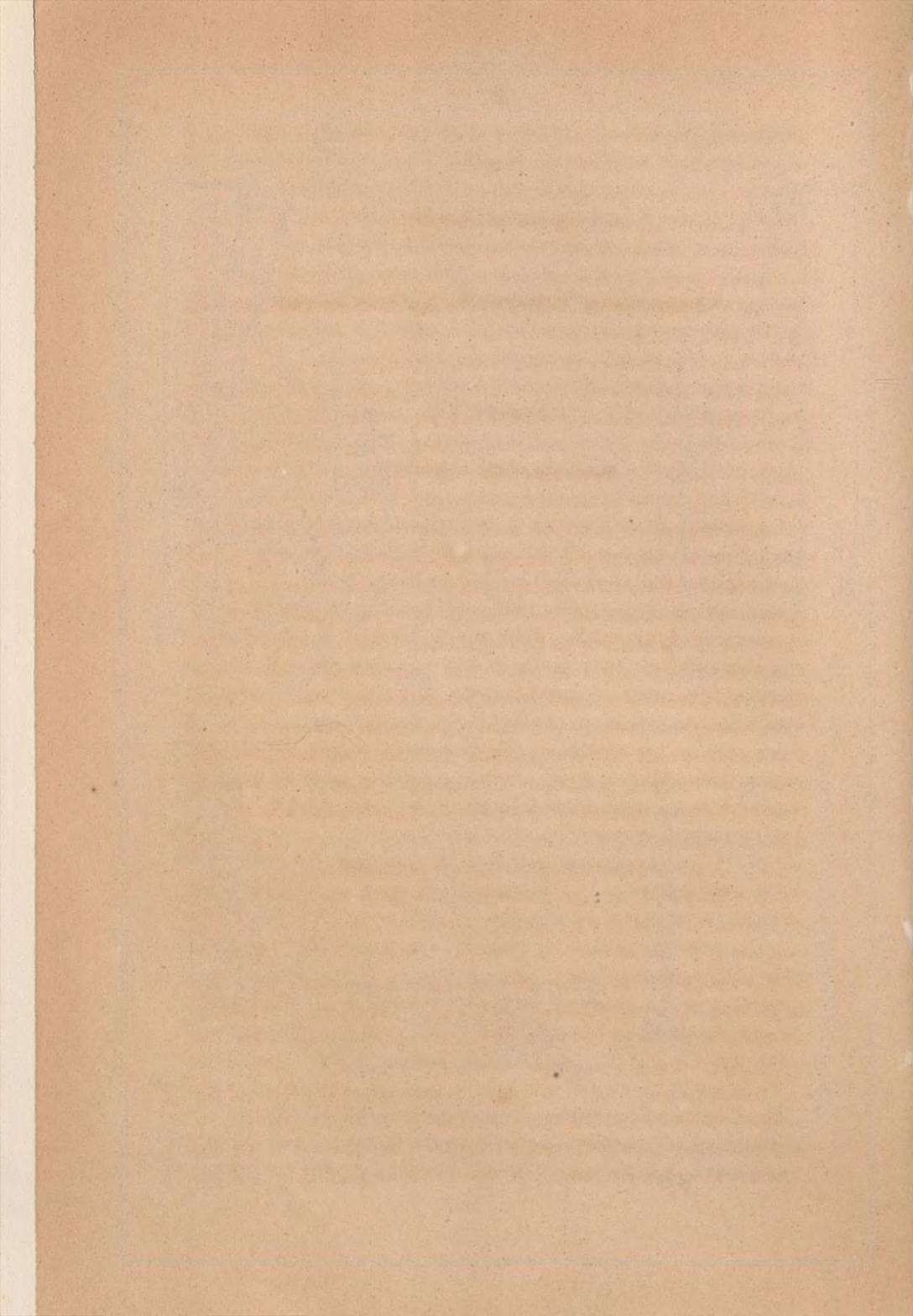
---

## SEGUNDA PARTE.

### Ejercicios aéreos.

La diversidad de aparatos que para estos ejercicios se emplean, si bien todos tienden principalmente al desarrollo de los músculos comprendidos en la cavidad Torácica por ser sus





miembros anexos, los encargados de suspender y conducir el Cuerpo, obran en distinto sentido, segun sean *extensores* ó *flexores* los músculos que directamente se contraigan.

Para distinguirlos, se denominan los primeros *aparatos y ejercicios de Extension* y los segundos *de Flexion*.

**APARATOS Y EJERCICIOS DE EXTENSION.**

CAPÍTULO I.

**Paralela baja (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup>).**

Este aparato se compone de dos barras de madera convexas por su parte superior, de un grueso proporcionado á la palma de la mano que sobre las mismas debe apoyarse y al propio tiempo de garantida solidéz. Se colocan en sentido horizontal, paralelas entre sí, y sobre cuatro barrotes enclavados en tierra ó en dos fuertes trozos de viga. Sus dimensiones deben estar en razon directa con el ancho de las espaldas, largo de brazos y talla del individuo que las use, pero como esto es difícil de conseguir en un Gimnasio por la infinidad de paralelas que serían necesarias, ponemos á continuacion los tres tamaños más adecuados á las distintas edades, de niños y adultos.

DIMENSIONES.	NIÑOS		
	Para adultos.	de 10 á 14 años.	Id. de 6 á 10.
Longitud de las barras.	4'00 <sup>m</sup>	3'00 <sup>m</sup>	2'50 <sup>m</sup>
Distancia entre ambas por su cara interna.	0'55 <sup>m</sup>	0'42 <sup>m</sup>	0'37 <sup>m</sup>
Altura . . . . .	1'25 <sup>m</sup>	1'00 <sup>m</sup>	0'95 <sup>m</sup>

Los múltiples ejercicios que en este aparato se practican, componen *cuatro Secciones*, correspondiendo á la primera *Las Extensiones, Dominaciones y saltos ó Salidas*, á la segunda *Las marchas sin balance*, á la tercera *Las marchas de tiempo* y

á la cuarta *Los ejercicios combinados*. En todas seguiremos, como en los demás trabajos, el orden progresivo de menor á mayor dificultad.

## PRIMERA SECCION,

### **EXTENSIONES, DOMINACIONES Y SALIDAS.**

#### I.

#### **Extensiones.**

Extension 1.<sup>a</sup> Para ejecutarla se coloca el alumno sobre las paralelas con los brazos rectos apoyando la palma de las manos de modo, que los cuatro dedos del indice al meñique queden por la parte externa de las barras, y por la interna el pulgar; en esta actitud (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup>) dobla los brazos hasta colocar los hombros á la altura de las manos, volviendo despues á subir. La accion en ambos movimientos debe ser lenta y al bajar pueden doblarse un poco las piernas, si es necesario para que los piés no lleguen al suelo. El cuerpo conservará la posicion *natural* inclinándose un poco por su parte inferior atras, y adelante por la superior.

Id. 2.<sup>a</sup> Suspendido el alumno como llevamos dicho, y merced á un pequeño balance de frente, apoya la punta de los piés sobre las barras con lo cual queda sustentado por sus cuatro extremidades: en esta posicion, (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 2.<sup>a</sup>) con las piernas rectas, el pecho saliente y la cabeza alta, se practican las extensiones, teniendo cuidado al llegar los hombros á nivel de las paralelas que estén delante de las manos.

Id. 3.<sup>a</sup> Adquiere mayor dificultad esta extension, por tener que pasar el cuerpo, desde la parte alta de las barras á la baja y vice-versa. Se ejecuta en dos tiempos, para el primero se coloca el alumno de igual manera que en el caso anterior, dobla los brazos y baja hasta quedar horizontal: para el segundo y estando como acabamos de indicar, pasa los codos uno despues de otro, de la parte alta en que estan, a la baja, doblando al mismo tiempo las piernas y la cintura; hecho esto

acaba de extender los brazos, logrando así formar del cuerpo un semi-círculo por debajo de las barras. Para volver á la primitiva posición, se emplean iguales medios en dirección inversa. Los que se encuentren adelantados, pueden hacer el movimiento de bajada y subida con los dos brazos á un tiempo, y tanto de un modo como de otro, las manos y piés permanecen fijos sin más alteración que la muy pequeña originada por el movimiento.

Id. 4.<sup>a</sup> Para su ejecución hay que tomar balance de frente con los brazos bien rectos, doblándolos al estar el cuerpo horizontal hácia atrás, y extendiéndolos gradualmente cuando este empieza á descender y viene delante.

#### Observaciones.

Apesar de la sencillez de la primera extensión, serán pocos los que desde luego puedan hacerla, y para conseguirlo, se empieza por bajar y subir el cuerpo, todo lo que permitan los hombros, conservando los brazos bien rectos y después doblando éstos, se continúa descendiendo, á medida que se adquieren fuerzas para volver ó subir.

Al verificar la extensión 3.<sup>a</sup>, puede acontecer (aunque no debe, puesto que el que la ejecute ha de tener fuerzas para ello), que el alumno se vea imposibilitado de volver á subir después de haber descendido. En este caso, quitará los piés de las barras, apoyándolos inmediatamente en el suelo, y cuidará además de conservar las manos bien adheridas en las paralelas hasta después de haberlo verificado; con el objeto de evitar un golpe de pecho ó de cabeza que podría en gran manera perjudicarle.

En la cuarta es necesario que el cuerpo adquiera justamente el balance marcado hasta quedar horizontal; pues siendo mayor ó menor, ya varía la índole del ejercicio.

II.

**Dominaciones.**

Colocado el alumno en el centro de las paralelas y suspendido por las manos y ante-brazos que apoyan en las barras, (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 3.<sup>a</sup>) se efectúan en su mayoría estos ejercicios, cuyo mecanismo consiste en levantar los codos á la vez ó uno despues de otro, hasta quedar sostenido tan solo por las manos, y continuando despues la extension completa de brazos, poniendo el cuerpo en la posicion *natural*.

Se dividen en *Sencillos* ó sea levantando un brazo despues de otro, y *Dobles* en que se elevan los dos á un tiempo.

**Sencillos.**

1.<sup>a</sup> Estriba su mayor facilidad en cargar lo más posible el peso al lado contrario del brazo que se intente levantar; á cuyo efecto y para levantar el derecho, se aproxima el cuerpo á la barra izquierda, al mismo tiempo que con un movimiento rápido, se eleva el ante-brazo derecho, alzando de igual suerte el izquierdo é inclinándolo el cuerpo á la parte opuesta. Para bajar se practican al contrario idénticos movimientos, con suavidad, á fin de que los codos no sufran lesion al tocar las paralelas.

2.<sup>a</sup> Se diferencia de su precedente, primero en la accion de los brazos que debe ser lenta, y segundo en que el cuerpo permanece en el centro, sin inclinarse á los costados, obrando de igual suerte al bajar.

3.<sup>a</sup> Colocado en *media plancha*, con el pecho elevado y la cabeza alta, se suben alternativamente los ante-brazos, aún más despacio que en el anterior, tomando la posicion *natural* al hacer la extension de brazos, y volviendo paulatinamente á la de *media plancha* al descender.

### Dobles.

1.<sup>a</sup> Para su desempeño se ayuda el movimiento de brazos con la flexion de las extremidades inferiores. Se ejecuta puesto el alumno sobre los ante-brazos, con los hombros perpendiculares á los codos y levantando éstos prontamente al mismo tiempo que con suma rapidéz se doblan las piernas, extendiéndolas despues al efectuarlo con los brazos.

2.<sup>a</sup> Su ejecucion es con balance de frente, levantando los codos al estar las piernas delante.

3.<sup>a</sup> Es como la precedente respecto al balance, pero la elevacion de los ante-brazos se ha de hacer cuando el cuerpo está detrás.

4.<sup>a</sup> Quitando de la primera el eficaz auxilio de las piernas, que en la presente deben traerse hácia adelante, y levantando los ante-brazos pausadamente, se logra hacer esta dominacion.

5.<sup>a</sup> Se diferencia de esta última en que las piernas permanecen rectas y detrás del cuerpo igualmente rígido: además los ante-brazos se han de levantar muy despacio y no se ha de abandonar un sólo momento la posicion *natural*, con un poco de inclinacion por la parte superior adelante; pero si se baja la cabeza ó se doblan las extremidades inferiores, por insignificante que sea esta accion, facilita la suspension de los codos.

6.<sup>a</sup> En esta dominacion, teniendo las manos delante del pecho, se apoyan en las barras, tan sólo los ante-brazos por su parte más próxima al codo, y se reduce á levantar éstos, mediante un fuerte impulso de hombros y colocar en el lugar que ocupaban, las manos, continuando despues la extension de brazos. El movimiento de hombros, nada fácil, puede auxiliarse con el de flexion al mismo tiempo de las extremidades inferiores.

7.<sup>a</sup> Su ejecucion es en un extremo de las paralelas, de frente y sin apoyar los codos: á este efecto se coloca el alumno en *media plancha*, sustentado con las manos en las barras, teniendo el cuerpo por debajo de ellas y los brazos estirados: partiendo de esta actitud (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup>) se ejecuta la dominacion cuyo mecanismo varía de la precedente en que se ha

de practicar primero la flexion de brazos hasta aproximar los hombros á la manos, y suspender despues el cuerpo por encima de las paralelas sin la ayuda, como al principio conseguimos, de los ante-brazos en las barras.

Otro modo hay de efectuarla aún más dificultoso, y en el cual, despues de situarse como para ejecutar una extension ó marcha natural, se doblan y extienden sucesivamente los brazos; y cuando por efecto de estos dos movimientos el cuerpo está en la parte baja de las paralelas, se pone en *Plancha Pectoral* (\*) permaneciendo algunos instantes de este modo, y subiendo por iguales medios que en la anterior.

### Observaciones.

En las dominaciones sencillas se han de acostumbrar los alumnos á no levantar siempre el mismo brazo, sino alternando; es decir, que si se hace una, por ejemplo, saliendo al empezarla con el derecho, debe hacerse inmediatamente despues otra suspendiendo en primer lugar el izquierdo, y aún en los casos muy comunes ó casi generales, en que este último sea más débil y torpe, debe dársele la preferencia.

En las dobles, la primera ofrece tan poca dificultad, si se hace simultáneo el movimiento de brazos y piernas, que muchos han logrado hacerla ántes que la más fácil de las sencillas.

La segunda y tercera, si bien de poco trabajo, como todos los ejercicios de tiempo, es preciso que posea bastantes fuerzas el que las practique, á fin de que pueda disponer de ellas en el caso de que un contratiempo ocasionado por la falta de armonía entre el acto de elevar los codos y el balance le priven de esta ayuda.

Respecto á las cuatro últimas solo añadiremos, que dependiendo principalmente su mayor ó menor dificultad de la actitud del cuerpo y la accion de los brazos, es indispensable que se ejecuten tal como las hemos descrito para comprender la diferencia que hay entre unas y otras.

---

(\*) Véase anillas.

III.

**Salto ó Salidas.**

Tan luego como el alumno concluye un ejercicio, debe abandonar la paralela, bien para descansar ó para dejarla libre á fin de que otros trabajen en ella: esto pueden hacerlo los principiantes bajando al suelo y atravesando por entre las barras; pero esta salida natural y facil, tan luego como se haya adquirido algun poder, debe sustituirse por cualquiera de los saltos que á continuacion anotamos, lo que además de ser vistoso es muy conveniente por la agilidad y soltura que dá al cuerpo.

Se ejecutan de *frente y de espaldas*: en los primeros el cuerpo salta del centro de las barras al suelo, pasando por delante de los brazos y por la parte opuesta en los segundos.

**Salto de frente.**

1.º Colocado el alumno sobre la paralela, toma balance de frente y con esta ayuda pasa el cuerpo lateralmente por delante de uno de los brazos y por encima de la barra sin tocarla, cayendo al suelo con los reglas establecidas para los demás saltos.

2.º Se efectúa sin tomar balance, batiendo con los piés en el suelo, y aprovechando este impulso para trasladar el cuerpo del centro de las barras á fuera y como en la anterior por encima de una de ellas.

3.º Su comienzo es en primer lugar sentándose delante de un brazo, y cambiando las manos que naturalmente han quedado detrás, al frente; despues se trae el cuerpo al centro y aprovechando el balance que al hacer esto adquiere, se sale de la paralela por encima de la barra opuesta á la en que ántes se sustentaba.

Para sacar el cuerpo cuando está por detrás del brazo véanse las reglas que más adelante establecemos en la *primera marcha de tiempo*.

4.º Se ejecuta sin balance y marcando la *media plancha*, al tiempo de pasar el cuerpo por encima de las barras.

La dificultad de este salto estriba más en la posición que en la falta de balance, pues éste se sustituye por un enérgico movimiento de cintura hacia el frente, que impide roce el cuerpo por detrás al saltar.

5.º Para esta salida hay que sentarse primero sobre una barra, de modo que las piernas queden extendidas por el lado externo y apoyando nada más que el muslo de una de ellas. En esta actitud es como se dá el salto, pasando sin tocar por encima de ambas barras, y cayendo en tierra, por la parte opuesta á donde se ha salido.

La fuerte sacudida que el muslo debe dar sobre la barra al tiempo de levantar las piernas, y el movimiento de cintura que se hizo en el anterior, acompañan la acción de los brazos y cooperan á que este salto se ejecute con más facilidad.

### **Salto de espalda.**

1.º Se practica tomando balance, y se pasa el cuerpo, doblando las piernas, por detrás de uno de los brazos.

Esta salida es la más fácil de todas si se hace con decisión; conservando los brazos rectos y ayudando bien con el que dá el impulso, á fin de evitar que la parte anterior del cuerpo roce en la barra al tiempo de saltar por encima de ella.

2.º Para ejecutarlo, y después de colocado el alumno sobre la paralela, dándole la espalda, toma el balance que estime necesario para sentar el cuerpo en una de las barras, y cambie las manos del frente atrás: hecho esto quita elevándolas con rapidéz las piernas de su punto de apoyo, las trae al centro y sale por detrás del brazo y por la parte superior de la barra contraria á la que primeramente lo sostenia.

3.º Es como el 2.º: de frente, batiendo con los piés en el suelo y saltando por detrás del brazo.

4.º Vulgarmente se dá el nombre de *Salto de engrupe* al que nos ocupa; y para efectuarlo, se doblan primero con fuerza las rodillas, elevándolas si es posible hasta que toquen al pecho; y después sin variar esta posición ni tomar balance, se

saca el cuerpo fuera del centro de las barras y por detrás del brazo que más convenga.

5.º Siendo esta salida *Doble por detrás* ó mejor dicho salvando de una vez las dos barras, debe ante todo colocarse al alumno, en la misma forma que si fuera á realizar la 3.ª de frente, á excepcion de las manos que tendrá delante del cuerpo y separadas de él poco ménos de un palmo. Dos movimientos simultáneos se han de hacer para conseguir el saltar por encima de las barras, uno inclinando los hombros adelante y doblando un poco los brazos, y otro dando un fuerte bote con el muslo sobre la barra en que está apoyado, extendiendo acto continuo las piernas: ambos deben ser muy veloces y como decimos á tiempo, pues de lo contrario ofrece este salto gran dificultad.

6.º Es de bastante fuerza, y se ejecuta saliendo como en todas del centro del aparato y por encima de una barra, sin tomar el más leve balance, despues de haber permanecido algun tiempo en plancha y sin perder esta actitud, hasta el momento de bajar para poner los piés en tierra.

#### **Observaciones.**

Conviene en todos los trabajos Gimnásticos, que el cuerpo no adquiera vicios, y tal sería, si las *Salidas* de paralelas, se hicieran invariablemente por un solo costado, sin saber los individuos efectuarlas del otro; por lo tanto es necesario para que esto no suceda, que se ejecuten saltando con facilidad é indistintamente, tanto sobre la barra izquierda, como por encima de la derecha; así mismo conviene evitar que el cuerpo, y más aún las piernas, sufran lesion al pasar por encima de las barras, para lo cual, y como decimos al principio, estas salidas no se emprenden sino hasta que el alumno tiene disposicion para ejecutarlas, y siempre empezando por las primeras como más fáciles.

SEGUNDA SECCION.

**Marchas sin Balance.**

La mayor dificultad de los ejercicios aéreos, empieza verdaderamente á notarse, en las marchas sobre la paralela, habiendo para ello dos razones que sucintamente explicaremos.

La primera es efecto de la notoria debilidad de los músculos extensores del brazo, hombro y pecho, los principales que entran en juego en estos trabajos; y la segunda lo es de la accion del movimiento, que es diametralmente opuesta á la que usamos, por regla general, en nuestras funciones ordinarias.

El título de *marchas* se dá al acto de recorrer la paralela en toda su longitud, con el cuerpo suspendido sobre las manos, y siendo éstas las que, por medio de *pasos* dobles ó alternados, lo conducen de un extremo á otro.

Se practican marchando de frente y de espaldas y con los brazos rectos ó doblados; adquiriendo por este orden los nombres de *naturales* y de *á fondo*; de cuyas dos clases expon-dremos las más esenciales.

I.

**Marchas naturales.**

1.<sup>a</sup> Para ejecutarla, se coloca el alumno en el extremo de la paralela, con los brazos bien rectos, el pecho elevado, la cabeza al frente y las piernas algun tanto dirigidas hácia atrás (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup>), adelantando despues alternativamente las manos hasta llegar al extremo opuesto.

2.<sup>a</sup> Id. hácia atrás.

Es de notar en estas dos primeras marchas que cada mano, para dar un paso, se levanta indispensablemente de la barra, comunicando por medio del brazo recto, idéntica accion al cuerpo que forzosamente se inclina por su parte superior al lado opuesto, y como despues de una mano la otra repite lo mismo, resulta que se adquiere un movimiento lateral, en

gran manera provechoso para hacer este ejercicio con suma facilidad.

3.<sup>a</sup> Se practica con el cuerpo en la misma actitud, y por idéntico procedimiento que la primera, pero dando dos pasos seguidos con cada mano.

4.<sup>a</sup> Id. hácia atrás.

El movimiento lateral anteriormente indicado, tambien se emplea con buen éxito en estas dos últimas marchas.

5.<sup>a</sup> Consiste la que nos ocupa en dar ocho ó diez pasos seguidos con cada mano sin aproximar el cuerpo á las barras.

6.<sup>a</sup> Id. hácia atrás.

7.<sup>a</sup> En esta, conocida con el nombre de *picadillo*, recorre el alumno la paralela avanzando con las dos manos á un tiempo, ó mejor dicho, por medio de una série de pequeños saltos bien cortos: puede hacerse con el cuerpo rígido, ó ayudando la accion de los brazos al saltar doblando al mismo tiempo las piernas; y en ambos casos deben conservarse aquellos lo más rectos posible, y las manos elevarse muy poco de las barras.

8.<sup>a</sup> Id. hácia atrás.

9.<sup>a</sup> Es por el mismo orden que la 7.<sup>a</sup> y de bastante más dificultad; se ejecuta dando diez ó doce saltos seguidos, en los cuales una mano retrocede, al propio tiempo que la otra vá adelante. Como fácilmente se comprende, y á fin de no estar parado siempre en el mismo sitio, es necesario que la mano encargada cada vez de avanzar, pues las dos alternan en ello, haga los saltos un poco más largos.

10.<sup>a</sup> La anterior hácia atrás, dando por esta causa la mano que retrocede los saltos más largos que la otra.

## II.

### **Marchas á fondo.**

La principal diferencia entre estas marchas y las naturales, estriba en la colocacion de los brazos que se doblan más ó ménos sobre los ante-brazos, segun el grado de dificultad que se les quiera dar, y en la posicion del cuerpo, inclinado por su parte inferior hácia atrás como si se tratara de ponerlo en plancha. (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup>)

1.<sup>a</sup> Situado el alumno en la antedicha actitud, y á saltos de frente, recorre de un extremo al otro el aparato.

2.<sup>a</sup> Excusamos manifestar su mecanismo, por ser igual á la anterior, pero alternando un brazo primero y otro despues.

3.<sup>a</sup> La primera hácia atrás.

4.<sup>a</sup> Para su ejecucion hay que poner el cuerpo en la forma que digimos al tratar las extensiones con los piés puestos en la paralela y atravesar éstas á saltos de frente.

5.<sup>a</sup> La precedente avanzando á pasos alternados.

6.<sup>a</sup> Se ejecuta como la 3.<sup>a</sup> natural, y con los brazos semi-doblados.

7.<sup>a</sup> La cuarta hácia atrás.

8.<sup>a</sup> La segunda id. id.

9.<sup>a</sup> En esta marcha, se tienen al empezar cada paso, los brazos totalmente doblados de modo que el pecho por la parte de los pectorales quede á nivel de las manos, extendiéndolos por completo al dar el salto y cuidando, hecho esto, de volverlos á doblar.

10.<sup>a</sup> La anterior ejecutada hácia atrás.

11.<sup>a</sup> La quinta id. id.

12.<sup>a</sup> La 9.<sup>a</sup> avanzando una mano primera y otro despues.

13.<sup>a</sup> La anterior hácia atrás.

14.<sup>a</sup> La sexta id. id.

15.<sup>a</sup> Al ponerla en práctica, no se colocan las manos, paralelas entre sí, si no una más adelante que la otra, de modo que el pecho quede casi de frente á un costado, marchando en esta forma y á saltos cortos hácia adelante.

Debemos advertir que á pesar de la posicion diagonal que ocupa, el cuerpo debe permanecer siempre en el centro de las barras, y que la marcha, previo descanso, ha de ejecutarse dos veces, una con el brazo izquierdo delante y el derecho atrás, y otra vice-versa.

16.<sup>a</sup> Id. hácia atrás, dos veces.

17.<sup>a</sup> Conocido el *picadillo*, la marcha que nos ocupa es idéntica á aquella en su accion, variando tan solo la colocacion de los brazos que permanecen doblados como al empezar la 9.<sup>a</sup> próxima anterior.

18.<sup>a</sup> Id. hácia atrás.

19.<sup>a</sup> Su mecanismo se funda en dar un salto ó paso doble adelante y sin perder tiempo otro atrás.

Dos dificultades ofrece este ejercicio, la primera que consiste en avanzar siempre, fácilmente se vence, dando largo el salto de frente y corto el de espaldas; pero la segunda, que es el balance que toma el cuerpo por efecto de los dos distintos movimientos de avance y retroceso, solo se evita procurando que desde el primero adelante, siga aquel la accion de los brazos y en el de atrás tome la iniciativa.

20.<sup>a</sup> Id. hácia atrás.

21.<sup>a</sup> La posicion es como la 15.<sup>a</sup> cambiando de frente en cada salto, pues al dar éste, una mano avanza al mismo tiempo que la otra retrocede, y además la que vá primero adelante despues lo efectúa hácia atrás; de manera que el cuerpo se vé obligado á seguir la direccion diagonal que los brazos le ordenan, una vez á derecha y otra á izquierda, segun sea el movimiento, pero siempre con el tronco en el centro del aparato.

22.<sup>a</sup> Id. hácia atrás.

23.<sup>a</sup> Su ejecucion es de frente á pasos dobles salvando la longitud completa de las barras en cuatro saltos iguales.

24.<sup>a</sup> Como la anterior en 10 saltos.

25.<sup>a</sup> Id. id. en 20 id.

26.<sup>a</sup> Id. id. en 30 id.

27.<sup>a</sup> Id. id. en 40 id.

28.<sup>a</sup> Id. id. en 60 id.

29.<sup>a</sup> Id. id. en 80 id.

30.<sup>a</sup> Id. id. en 100 id.

31.<sup>a</sup> Id. id. en 150 id.

32.<sup>a</sup> Antes de pasar á su descripcion, aconsejamos que no traten de practicar esta marcha sumamente difícil, sino aquellos individuos que dispongan de bastante potencia muscular, y mucha agilidad y maestría en el aparato de que tratamos; pues, además de que sin estos requisitos no podrian hacerla, se expondrian á llevar un mal golpe. Su ejecucion consiste en elevarse de un salto, y ántes que las manos vuelvan á posarse sobre las barras, dar media vuelta con el cuerpo al aire, de manera que á la caida de cada uno, se vuelva la espalda ó el pecho alternativamente al punto de partida.

### Observaciones.

Empezando por las marchas naturales debemos manifestar que, á pesar de la sencillez de la primera, será bastante considerable el número de individuos que no podrán ejecutarla tal como se debe y la hemos descrito; y en este caso y como recurso se apela al medio siguiente, que consiste en aproximar el cuerpo hasta tocar con el costado á uno de los brazos, mientras el otro libre así de algun peso, y merced á un movimiento repulsivo que dá con la mano sobre la barra en que está sostenido, avanza un paso, repitiendo lo mismo con la opuesta.

Las cuatro últimas, además de su notoria dificultad, por ser el movimiento exclusivamente de hombros, ofrecen algun peligro, á causa de la brusca conmocion que reciben el tronco y cabeza, cuando no se ejecutan debidamente ó falta la fuerza necesaria; por tanto aconsejamos que las practiquen tan sólo los muy aventajados, y se abstengan en absoluto de ello los que padezcan alguna afeccion en cualquiera de las partes indicadas.

Concerniente á las marchas á fondo, es de notar que dependiendo su esencial diferencia de las naturales, como al principio hemos dicho de la distinta colocacion de los brazos rectos ó doblados, por esta misma causa la accion del ejercicio es vária; pues si las sencillas influyen principalmente en los brazos y hombros, las á fondo obran además, directa y provechosamente sobre el pecho, siendo por lo tanto las más convenientes para el desarrollo de esta region, así es que tan luego como un alumno esté en disposicion, debe hacerlas, empezando por las más fáciles y dándole hasta cierto punto la preferencia á las naturales, sin abandonar por esto su estudio ni el de los demás trabajos.

Otra diferencia, bien notable por cierto, existe, no ya entre las naturales y las á fondo, sino entre estas segun sean marchando adelante ó atrás, diferencia que se distingue por ser las de la última especie sumamente difíciles, sobre todo si se compara cada una de ellas con su relativa avanzando. Esta

dificultad dimana de dos causas poderosas: natural la una y accidental la otra. Para comprender la primera, que es debida á nuestra propia configuracion, no hay más que fijarse en los distintos movimientos que gozan las articulaciones de los brazos y se verá que todos los que estos verifican á su frente y costado, son fáciles y extensos, mientras que los pocos que les es dado ejecutar atrás son cortos y penosos. La segunda es adquirida por la posicion del tronco, que al inclinar forzosamente su parte superior adelante, si bien facilita con esta actitud, el avance de los brazos y por tanto las marchas en este sentido, perjudica á las inversas, por la misma circunstancia que á estas favorece; pues en ellas tienen los citados miembros superiores, que arrastrar tras de sí el cuerpo en cada salto ó paso que hayan de dar.

Por las razones que anteceden y con cortas excepciones las marchas retrocediendo, no van cada una de ellas á continuacion de sus correlativas hácia adelante, sino en el lugar que les corresponde, atendida su dificultad.

Como ejercicio intermedio entre las naturales y las marchas á fondo, es muy conveniente practicar el mayor número posible de extensiones seguidas, estirando los brazos con rapidéz, elevando, cada vez que esto se haga, un poco las manos de las barras y sin avanzar ni retroceder.

Para concluir, haremos observar en cuanto á las marchas, desde la 23 hasta la 31 ambas inclusives, que su mérito está en medir bien la distancia, de modo que, siendo los pasos iguales y sin perjuicio del diferente número de que cada una de ellas consta, en todas, el alumno empiece en un extremo, y concluya justo en el otro.

### III.

#### **Marchas con balance ó de tiempo.**

Por regla general, estas marchas son de fácil ejecucion; pero como en ellas á más del peso efectivo del cuerpo ha de gravitar sobre los brazos el mayor que adquiere por el movimiento ó balance, acontece que si el alumno no tiene sufi-

cientes fuerzas, el menor contratiempo le ocasiona una caída. Por tanto recomendamos se practiquen, esceptuando las seis primeras, despues de hacer con perfeccion las naturales y algunas á fondo; asimismo y como preparativo es muy útil el siguiente

### **Ejercicio.**

Está reducido á tomar balance sin mover las manos del punto en que se fijan en las barras: á su efecto y préviamente situado el alumno en el centro de la paralela con los brazos bien rectos, eleva las piernas al frente, dando con las mismas impulso hácia atrás cuando al bajar toman esta direccion, repitiendo despues y cada vez que vuelven adelante el movimiento de elevacion y de impulsión á la parte opuesta: de este modo y poco á poco se adquiere el balance que llega á su máximo, cuando el cuerpo al ir hácia atrás queda en actitud vertical y en media plancha al frente.

1.<sup>a</sup> Para esta marcha, hay que colocarse en el extremo de la paralela como si fuera á repetirse una natural de frente; despues tomando balance se pasan las piernas por encima de una de las barras hasta quedar sentado en ella pero sin apoyar más que el muslo ni dejar en lo posible de dar frente con el pecho á los extremos, á pesar de la posicion oblicua de la parte inferior del tronco: (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 6.<sup>a</sup>) en esta actitud las manos que han quedado á la espalda se pasan delante á corta distancia, y dando un impulso simultáneo de elevacion con el muslo que apoya en la barra y de avance con el pecho, doblando un poco los brazos, se logra venir al centro y pasar sin perder momento á la parte contraria de donde se ha salido, continuando de este modo hasta llegar al otro extremo.

2.<sup>a</sup> En sentido inverso á la anterior, se verifica, pasando por lo tanto á sentarse por detras de los brazos (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 7.<sup>a</sup>) y cambiando estos de lugar cada vez que las piernas lo efectuen, pudiendo al pasarlas por encima de las barras, encojerlas ó estirarlas poniendo el cuerpo en plancha, lo cual es más airoso, pero siempre evitando que rocen sobre la paralela.

3.<sup>a</sup> Es un compuesto de las dos anteriores: se comienza

sentándose el alumno delante del brazo izquierdo, y despues haciendo girar el cuerpo sobre la barra en que está apoyado, dá media vuelta en la misma direccion izquierda y queda, por efecto de este cambio, de espaldas á donde primero daba el frente: hecho esto coloca las manos detrás del cuerpo y como si ejecutara la marcha precedente, pasa á sentarse por detrás del antedicho brazo que ha cambiado de barra; y continuando de este modo, sentándose una vez delante y otra detrás del mismo, girando siempre hácia la izquierda.

4.<sup>a</sup> La anterior dando las medias vueltas en sentido inverso; para la cual se empieza de frente, sentándose la primera vez delante del brazo derecho, y siguiendo la marcha girando constantemente en esta direccion.

5.<sup>a</sup> Puesto el alumno en un extremo de las barras y vuelto á ellas de espaldas, toma balance y aprovechando el momento en que el cuerpo vá hácia atrás (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 8.<sup>a</sup>) dá el salto en esta direccion, debiendo al propio tiempo doblar un poco los brazos é inclinar los hombros adelante, á fin de conservar el equilibrio y quedar preparado para repetir los siguientes.

6.<sup>a</sup> Se ejecuta avanzando de frente, y dando el salto cuando las piernas están delante: (Lám.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup>) observando en lo demás las reglas de la 5.<sup>a</sup>

7.<sup>a</sup> Esta marcha y las sucesivas son á fondo, y toda vez que ya conocemos la posicion del cuerpo y brazos, solo añadiremos que su ejecucion es igual á la 5.<sup>a</sup> anteriormente citada, y que al dar el impulso para el paso doble deben los brazos estirarse lo más que sea posible.

8.<sup>a</sup> Distínguese de la anterior en que se pasa de frente, y en su consecuencia el salto se dá cuando el cuerpo está delante.

9.<sup>a</sup> Sin ser más difícil que la precedente es algo más complicada, y se practica, de frente, dando dos saltos en este sentido; uno cuando el balance ha conducido el cuerpo delante, y otro cuando está detrás; ambos sin perder tiempo.

10.<sup>a</sup> La precedente hácia atrás.

11.<sup>a</sup> Se ejecuta retrocediendo dando dos saltos seguidos cuando el cuerpo está horizontal y antes que empiece á bajar.

12.<sup>a</sup> La anterior marchando adelante.

### **Observaciones.**

Una solamente tenemos que hacer y es preventiva, para el caso en que el cuerpo, por exceso de balance atrás, pierda su centro de gravedad, y pasando de la posición vertical máxima que puede alcanzar, se incline al lado contrario, en cuyo momento, no siendo posible á las manos sostenerlo hasta que dé la vuelta, por la posición falsa en que quedan colocadas, no hay más remedio que quitarlas velozmente de las barras, al propio tiempo que se apoyan en ellas los antebrazos, por su cara interna y punto más próximo á la articulación del codo: merced á este simple movimiento, simultáneo con el de flexión de piernas, se evita infinitas veces que el cuerpo dé la vuelta, y cuando no, el que llegue al suelo en mala disposición.

#### IV.

### **Ejercicios varios.**

Con las extensiones, dominaciones, saltos, marchas y planchas, se combinan en el aparato de que tratamos innumerables ejercicios, bastante útiles y variados. De ellos daremos á conocer algunos, dejando al gusto de los Profesores y donde no los haya, de los aficionados adelantados, el hacer además, todos los que les sugiera su buen criterio, y bajo la base antes citada.

1.º Su combinación consiste, en dos primeras extensiones, tres segundas y primera salida por delante, aprovechando el balance que adquiere el cuerpo, cuando se quitan los pies de las barras.

2.º Colocado el alumno en el centro del aparato, pasa á sentarse delante del brazo derecho, de aquí y sin más balance, del que el cuerpo toma al elevar las piernas, para venir al centro, efectúa lo propio por detrás del izquierdo cambiándolo después, situándolo en la misma posición delante de este último brazo, y saltando al suelo por detrás del opuesto.

3.º Lo componen, una primera dominación sencilla, otra id. doble y la primera salida por detrás.

4.º Entran en esta combinación las segunda y tercera dominaciones sencillas, y la cuarta salida de frente.

5.º Consta de la cuarta dominacion doble y la quinta salida de frente.

6.º Se forma de la quinta dominacion doble y la cuarta salida de espaldas.

7.º La sexta dominacion doble, y acto continuo la tercera salida de espaldas, llamada de engrupe completan este ejercicio.

8.º Para su desempeño se han de hacer en el transcurso de la segunda marcha natural seis extensiones, de ellas una al principio, dos al centro y tres al final de la paralela.

9.º Es la primera marcha natural pasos cortos y alternados, ejecutando despues de cada seis, ó sean tres por mano, una extension.

10.º Hagamos en la tercera de la clase anterior, una dominacion sencilla al principio, una al centro y otra al final de la paralela, y tendremos practicado este ejercicio.

11.º Para ejecutarlo se repite la 5.ª marcha natural, haciendo una extension bien á fondo cada vez que por el aváncese de una mano queda el cuerpo diagonal.

12.º Lo componen tres dominaciones dobles: al principio, centro y final de las barras, combinadas con la tercera marcha natural.

13.º Empleamos para éste la 7.ª, haciendo antes de empezarla, una dominacion sencilla, una doble al centro y antes de concluir cinco extensiones con los piés puestos en las barras.

14.º Al mismo tiempo que la novena marcha natural, y cada vez que el pecho dá frente á una barra se ha de ejecutar en este ejercicio una extension.

15.º El mecanismo del presente es bien sencillo; pues consiste en recorrer la paralela con la primera marcha á fondo, haciendo despues de cada salto una extension.

16.º Consiste en ejecutar la cuarta marcha á fondo, efectuando en el intervalo de cada tres pasos dobles, dos extensiones sin quitar los piés de las barras.

17.º Se compone de la 15.ª marcha á fondo, haciendo despues de cada dos ó tres saltos una dominacion sencilla, sin variar la posicion diagonal en que las manos quedan al parar.

18.º A fin de practicarla se hace una dominacion doble al principio, dos sencillas en el centro, concluyendo con plancha de riñones siendo indiferente se escoja para pasar la 1.ª, 2.ª ó 5.ª de las marchas á fondo.

19.º Su ejecucion estriba en hacer despues de cada salto á fondo, una dominacion sencilla ó doble y aun mejor alternadas.

20.º Es la más fácil de las combinadas de tiempo, y se ejecuta en la 5.ª marcha de esta especie sosteniendo el cuerpo en plancha despues de dar el salto de retroceso.

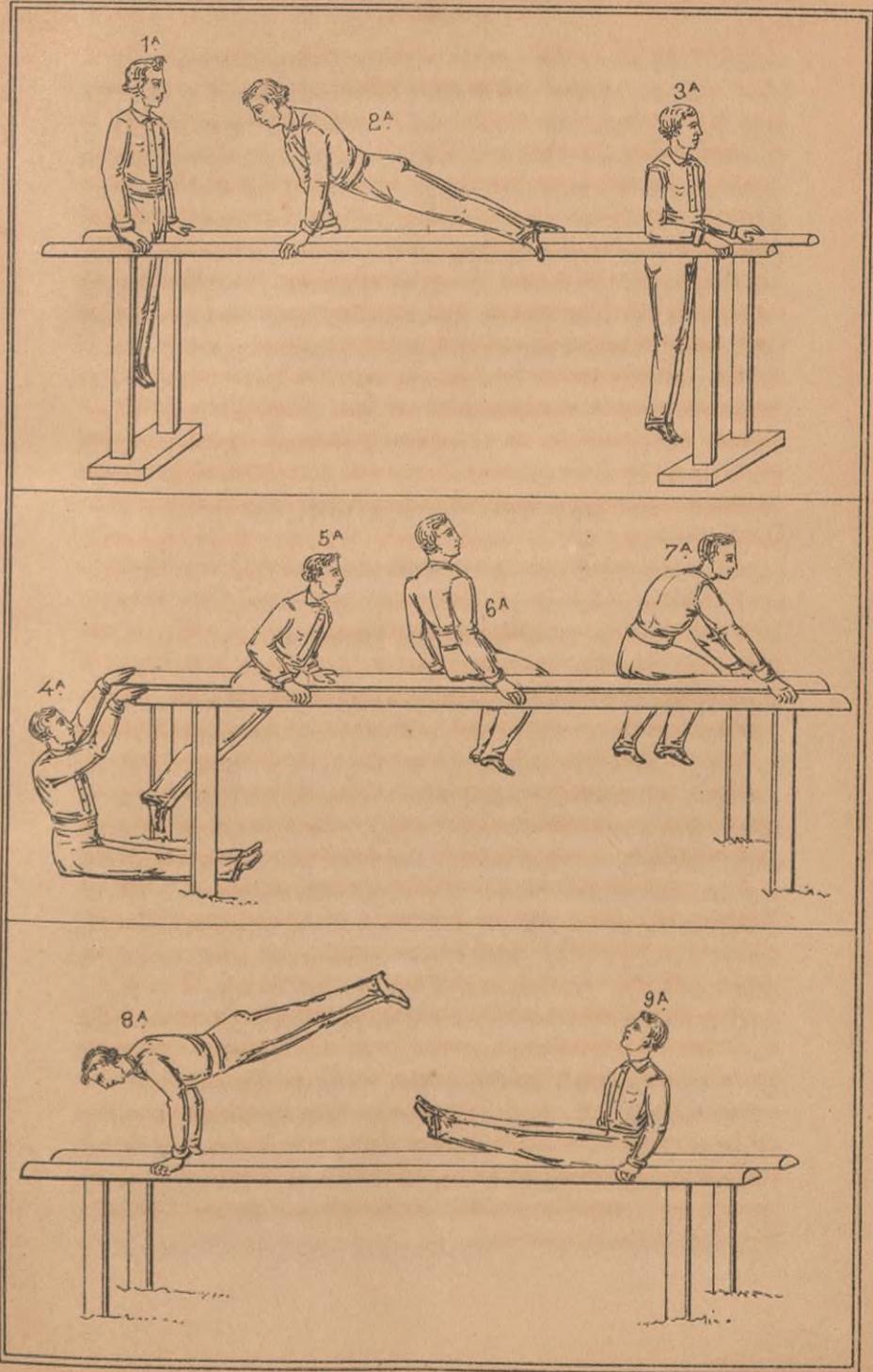
21.º Pocos ejercicios hay en paralela que sean de tanto efecto como esta marcha, para la cual empleamos la 6.ª de tiempo, dando más fuerza al balance y pasando cuando el cuerpo viene atrás, de la posicion horizontal á la vertical quedando en ésta un instante y descendiendo despues con la menor violencia posible.

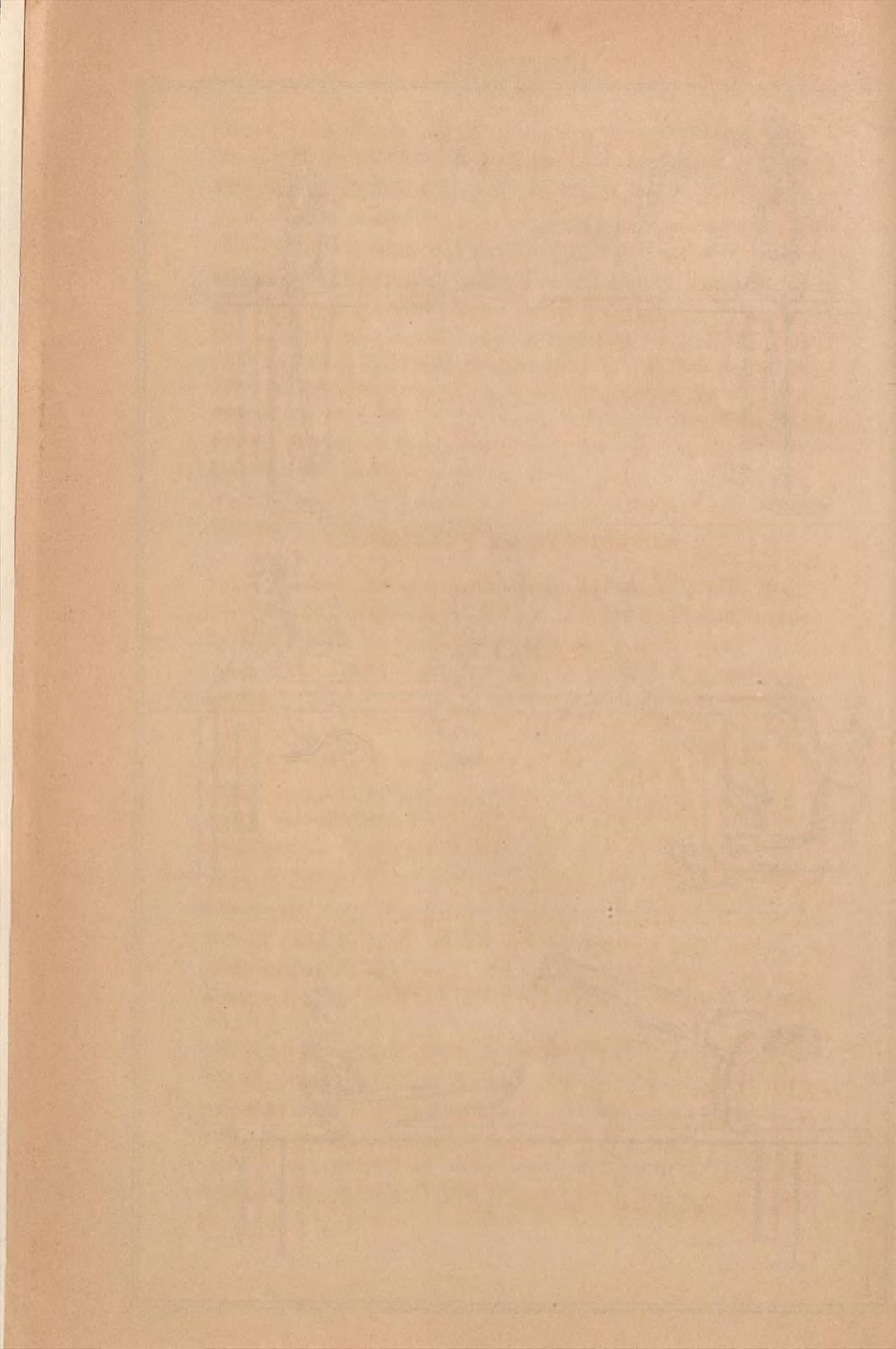
22.º En este á cada paso hácia atrás á fondo y con balance, precede una 2.ª dominacion doble de tiempo, y por lo tanto para dar el salto se espera el momento en que el cuerpo despues de efectuarla viene hácia atrás, y antes de que llegue á la posicion horizontal; pues en esta y al descender, es cuando se han de volver á sentar los ante-brazos, á fin de aprovechar el impulso para repetir las dominaciones y saltos sucesivos.

23.º Su combinacion es en sentido inverso del anterior, por lo cual la dominacion, que ántes hemos hecho cuando las piernas están delante, en éste debe hacerse al contrario ó sea la 3.ª y el salto tan luego como el cuerpo estimulado por el balance pasa por entre los brazos á su frente, sentando los codos inmediatamente despues.

24.º Para este último ejercicio, se empieza por hacer la 7.ª dominacion doble en media plancha avanzando despues hasta el centro del aparato por medio de la 17.ª marcha á fondo y cambiando de frente en este lugar, dando media vuelta al aire como en la 32.ª: á fin de recorrer la otra mitad de paralela, puede servirse el alumno de una cualquiera de las marchas á fondo retrocediendo, pero sin balance, y al llegar al final, se ejecuta por segunda vez la dominacion al principio citada, marcando plancha pectoral.

LAMINA 5ª





Sin temor de que se nos pueda llamar apasionados, consideramos la paralela como el aparato más útil de cuantos posee la Gimnástica Higiénica; y decimos el más útil, no precisamente porque sea el que mayores ventajas reporte al individuo; pues todos en su esfera la proporcionan, sino porque además de ser el único que directamente hace funcionar los músculos de la parte anterior del pecho, hombros y extensores de los brazos, débiles por naturaleza, reúne la circunstancia de ser tantos y tan variados los ejercicios que en él se practican, que es el que más distracción y mayor estímulo proporciona á los alumnos.

---

## EJERCICIOS DE FLEXION.

### CAPÍTULO II.

#### **Paralela alta** (Lám.<sup>a</sup> 6<sup>a</sup>).

Como su nombre indica, el aparato objeto de este capítulo se parece bastante al descrito en el próximo anterior, componiéndose de dos barras de madera fuerte y flexible, labradas no muy gruesas para que puedan cómodamente abarcarlas las manos y convexas por la parte superior, unidas en sus extremos por dos listones, que llamaremos peldaños, redondeados y de la misma clase de madera, que hacen formar á este aparato una especie de marco ó bastidor cuadrilongo. Para disponerlo se sujetan á los vértices de sus cuatro ángulos otros tantos trozos de cuerda proporcionalmente largos á la altura que deba estar del pavimento y sujetos al techo con ganchos y cancamos de hierro.

Con objeto de evitar el movimiento, se afirma por medio de cuatro cordones gruesos de alambre, que partiendo del empalme de las barras con los peldaños, y en dirección oblicua, se aseguran al suelo ó á la pared, si está á conveniente distancia.

En las dimensiones de este aparato encontramos la misma

dificultad que en la paralela baja ocasionada por la diferencia de estatura en los alumnos, siendo por tanto indispensable la construccion de tres en la forma que á continuacion expresamos:

DIMENSIONES.	NIÑOS		
	Adultos.	de 10 á 14 años.	Id. de 6 á 10.
Longitud de las barras.	2'50 <sup>m</sup>	2 <sup>m</sup>	1'80 <sup>m</sup>
Distancia entre ambas por su cara interna.	0'60 <sup>m</sup>	0'50 <sup>m</sup>	40'0 <sup>m</sup>
Altura del pavimento á que han de estar colocadas . . . . .	2'35 <sup>m</sup>	1'95 <sup>m</sup>	1'70 <sup>m</sup>

Los distintos trabajos que en este aparato se practican, y en las marchas la colocacion de los brazos extendidos, medio doblados ó doblados del todo, unido á las combinaciones que de unos y otras se forman, hace que se denominen respectivamente *ejercicios varios*, los primeros, y las segundas, *marchas en extension, en semi-flexion, en flexion y compuestas ó combinadas*; por cuyo orden extenderemos las cinco secciones que componen.

Por regla general la posicion del cuerpo en todas las marchas y ejercicios que se practican en esta paralela, es la *natural*, con las cortas escepciones que á su debido tiempo haremos.

#### PRIMERA SECCION.

##### Ejercicios varios.

1.º Se ejecuta quedando el alumno suspendido de un pedáneo por algun tiempo, con los brazos estirados y las manos próximas á las barras.

2.º Para este se colocan las manos por la parte externa de las barras y se hace media flexion que consiste en doblar los brazos por la articulacion del codo hasta que con los antebrazos formen ángulo recto (Lám.<sup>a</sup> 6.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 1.<sup>a</sup>)

3.º Del anterior, se continúa la flexion total de brazos, y se elevan las piernas rectas por delante á fin de poner la posicion de *media Plancha* (Lám.ª 6.ª fig.ª 2.ª).

4.ª Es igual al segundo, colocando las manos en las barras por su cara interna.

5.º Como el 3.º y las manos tambien por dentro.

6.º En el presente y colocando las manos por la parte afuera de las barras se hace primero flexion con ambos brazos, soltando despues una mano, y sosteniendo el cuerpo con la otra sin deshacer la flexion: despues de ejecutado con un brazo, se repite lo mismo con el otro.

7.º Situadas las manos por la cara interna de las barras, un palmo distante del peldaño, y dando á este la espalda, se hace flexion y se elevan las piernas hasta pasar las corbas, por encima de las barras, ayudando si es necesario esta accion con un pequeño balance, hecha lo cual se apoya el cuello en el peldaño, se cambian las manos á las cuerdas y se suspende el cuerpo lo preciso para sentarse sobre el ya citado peldaño: bajando despues y deshaciendo lo hecho por los mismos trámites.

8.º Consiste en practicar la dominacion sencilla, como en la paralela baja, pero sin apoyar los ante-brazos: al efecto se colocan las manos por dentro, se hace flexion y aproximando el cuerpo á un costado, el brazo del opuesto eleva el codo por encima de la barra, (Lám.ª 6.ª fig.ª 3.ª) de modo, que el dedo pulgar de la mano, esté á nivel del sobaco: hecho esto, sube el otro codo y completa el ejercicio la extension total de los brazos: el descenso se ejecuta con iguales reglas.

9.º Para el que nos ocupa se hace la dominacion doble, y en su consecuencia los brazos suben y bajan los dos á la vez.

10.º En este ejercicio conocido con el nombre de *Subida de Riñones* dividiremos su descripcion en dos partes. Para la primera, se situa el alumno en uno de los listones, de frente al aparato, y con las manos puestas de modo que los nudillos miren á la cara, pasando despues las piernas doblándolas por el espacio que media entre los brazos, y apoyando las corbas en el peldaño. En la segunda se quitan en primer lugar las corbas practicando la flexion de brazos al mismo tiempo que arqueando el cuerpo, se le hace pasar de espaldas por encima del citado peldaño hasta colocarlo sentado sobre él.

De estos cuatro últimos ejercicios nos hemos de valer más adelante como medio único para subir á la parte alta de la paralela.

## SEGUNDA SECCION.

### **Marchas en extension.**

1.<sup>a</sup> Practicase suspendido al principio de una de las barras y por su cara interna avanzando de costado, con una mano despues de otra hasta el extremo opuesto de la citada barra, y continuando en igual disposicion por los tres ángulos restantes, si hay fuerzas para ello.

2.<sup>a</sup> Igual á la anterior en la posicion del cuerpo y con las manos por la cara externa de la barra.

3.<sup>a</sup> Situadas las manos por fuera de cada una de las barras, y á pasos cortos y acompasados con una despues de otra se recorre la paralela de un extremo á otro marchando de frente.

4.<sup>a</sup> En los propios términos hácia atrás.

5.<sup>a</sup> Es idéntica á la tercera, cambiando las manos por dentro.

6.<sup>a</sup> La misma hácia atrás.

7.<sup>a</sup> Esta marcha se compone de la 3.<sup>a</sup> y 5.<sup>a</sup> seguidas: para ello, y poco antes de concluir la 3.<sup>a</sup>, la mano derecha se une á la izquierda, y esta sin perder tiempo, pasa á ocupar el puesto de la otra, quedando ambas con las palmas por la cara interna de la paralela y el cuerpo dando frente al lugar donde antes del cambio de manos volvía la espalda: hecho esto se continúa la 5.<sup>a</sup> marcha.

8.<sup>a</sup> Igual á la anterior caminando hácia atrás.

9.<sup>a</sup> Su mecanismo consiste en marchar adelante á pasos alternados, mudando en cada uno la posicion de las manos, de la parte interna á la externa de las barras y vice-versa; es decir, que si la mano derecha, v. g., dá el primer paso cambiando de fuera á dentro, el siguiente ha de ser de dentro á fuera; y así sucesivamente con las dos.

10.<sup>a</sup> La misma hácia atrás.

11.<sup>a</sup> Se compone de las dos anteriores, practicadas á continuacion una de otra.

Recomendamos para facilitar la ejecucion de las marchas que anteceden, se utilice como en la primera de las *naturales* en *paralela baja* el pequeño balance de costado que el movimiento de los brazos imprime al cuerpo.

12.<sup>a</sup> En esta marcha se situa el alumno sustentado en una barra y de espaldas á la otra, toma algun balance de frente, y cuando por efecto de éste el cuerpo viene atrás cambia con prontitud la mano derecha (Lám.<sup>a</sup> 6.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup>) y despues la izquierda á la barra opuesta, repitiendo esta accion de derecha á izquierda y de izquierda á derecha cuantas veces sea preciso para recorrer por completo el aparato. Conviene tener presente, que el brazo derecho que inicia el movimiento en el primer cambio, lo continúa en todos los demás, á fin de que la vuelta sea siempre en el mismo sentido.

13.<sup>a</sup> Como la precedente, pero saliendo en todos los cambios ó medias vueltas con el brazo izquierdo.

14.<sup>a</sup> Préviamente colocadas las manos como en la primera y tomando balance lateral, se suelta una de ellas, para volver á tomar la barra más adelante (Lám.<sup>a</sup> 6.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup>), pasándola con energía por el frente del cuerpo, que forzosamente dá media vuelta, siguiendo la direccion del brazo puesto en movimiento y girando sobre el que ha quedado fijo; hecho esto, se continúa lo mismo con la otra mano y así sucesivamente hasta concluir. El momento oportuno para desprender la mano, es aquel en que el cuerpo oscilando, viene al mismo lado.

El balance lateral se adquiere haciendo un leve movimiento de flexion, apenas perceptible, con un brazo y deshaciéndolo acto continuo, para que el otro efectúe lo propio.

El de frente se consigue elevando gradualmente las piernas adelante, y dejando el cuerpo como inerte al volver atrás, doblándolo si se quiere algun tanto por la cintura.

### TERCERA SECCION.

#### **M**archas en semi-flexion.

En estas marchas, el brazo forma ángulo recto con el antebrazo, no debiéndose alterar esta posicion, más que lo puramente indispensable para dar los pasos.

1.<sup>a</sup> Suspendido el alumno en una de las barras y vuelto de espaldas á la otra, coloca las manos por fuera, se eleva á media flexion, y de costado y paso á paso recorre los cuatro ángulos de la paralela. (Lám.<sup>a</sup> 6.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 6.<sup>a</sup>)

2.<sup>a</sup> Se diferencia de la precedente en la colocacion de las manos, que es inversa y por lo tanto los nudillos primeros de las manos mirando á la cara.

3.<sup>a</sup> Esta marcha se ejecuta de frente, suspendiéndose de las dos barras con las manos por fuera y á pasos alternados.

4.<sup>a</sup> La anterior hácia atrás.

5.<sup>a</sup> Consiste su mecanismo en avanzar, por medio de pequeños saltos con las dos manos á la vez y situadas como en la 3.<sup>a</sup> por la parte externa de las barras.

6.<sup>a</sup> La misma de espaldas.

7.<sup>a</sup> Para la presente, el cuerpo en la posicion de *media plancha*, se sustenta en una de las barras con las manos cambiadas, ó sea una por dentro y otra por fuera, y avanza de frente con pasos alternos hasta el extremo opuesto. (Lám. 6.<sup>a</sup> figura 7.<sup>a</sup>)

Á fin de practicar en regla esta marcha, es imprescindible que no se varien absolutamente en nada las dos distintas actitudes del cuerpo en *media plancha* con el pecho bien de frente y la cabeza recta por debajo de la barra, y de los brazos y ante-brazos en ángulo recto; además, las manos al dar los pasos, han de verificarlo sin comunicar apenas movimiento lateral al cuerpo, pasando la que está detrás por encima de la otra, y situándose á su lado, de modo que los dedos, índice de la una y auricular ó meñique de la otra, queden alternativamente unidos.

8.<sup>a</sup> Es la más difícil de esta Seccion y se ejecuta marchando de frente suspendido en ambas barras y dando pequeños saltos ó pasos dobles, cambiando en cada uno de ellos las manos á un tiempo y con suma velocidad de la parte interna á la externa de las citadas barras y vice-versa.

## CUARTA SECCION.

### Marchas en flexion.

Caracteriza estas marchas el acto de doblar el brazo sobre el ante-brazo, sin embargo de que, como observaremos en la práctica, esta flexion se deshace más ó ménos segun las exigencias de los ejercicios.

1.<sup>a</sup> Se ejecuta con balance de frente, pasando en diez saltos el aparato.

Nada diremos del balance por haber manifestado anteriormente el modo de adquirirlo, y respecto al mecanismo de los saltos haremos observar, que han de practicarse, deshaciendo un poco la flexion al estar el cuerpo detrás, volviéndola á recuperar y dando al propio tiempo el salto adelante, cuando aquel conducido por el balance, viene en este sentido.

2.<sup>a</sup> Diferenciase únicamente del anterior, en que se recorre la paralela en cinco saltos, ejecutándose éstos, cambiando las manos alternativamente de dentro á fuera y de fuera á dentro de las barras, como en la 8.<sup>a</sup> de la Seccion 3.<sup>a</sup>

3.<sup>a</sup> Puestas las manos por fuera de las barras; se practica esta marcha recorriendo la paralela á pasos dobles, sin balance, y deshaciendo totalmente la flexion despues de cada salto.

4.<sup>a</sup> Es bien fácil de comprender; pues se ejecuta con las mismas reglas que la 12.<sup>a</sup> de la Seccion 2.<sup>a</sup>, pero saltando de una á otra barra con las dos manos á un tiempo, y procurando que los brazos no bajen de la *media-flexion* al dar el impulso para saltar, y que estén en *flexion* despues de cambiar de lado.

5.<sup>a</sup> Igual á la 1.<sup>a</sup> de esta Seccion, atravesando el aparato en dos saltos.

6.<sup>a</sup> En esta, situadas las manos por fuera y hecha la *flexion*, se avanza con una mano despues de otra, pero quedando en cada paso un rato suspendido con una sola mano sin perder la *flexion*, y con el cuerpo en media plancha.

7.<sup>a</sup> Se practica con las manos colocadas por la parte interna de la paralela, en flexion y á pasos alternados.

8.<sup>a</sup> En realidad la marcha que vamos á describir perte-

nece á la *paralela baja*, pero la circunstancia de ser más cómoda y fácil en la alta, por su configuracion especial, nos han decidido á incluirla en este lugar.

Se efectúa situado el alumno en la parte alta de la paralela á cuya region puede elevarse, por medio de la dominacion doble, ó cualquiera otra de las subidas anteriormente citadas; hecho esto coloca los brazos como si fuera á practicar una marcha á fondo, aproximando despues el cuerpo á un costado de manera que cargando su peso tan sólo sobre un brazo, (Lámina 6.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 8.<sup>a</sup>) pueda el otro desprenderse de la barra en que está apoyado, para avanzar, y así alternativamente, con ambos recorrer el aparato del uno al otro extremo.

Como se vé; en cada paso queda el cuerpo sustentado algun tiempo por un brazo, siendo en este momento, la posicion que aquel debe guardar, la más aproximada á la de *Plancha de Riñones*. (\*)

9.<sup>a</sup> Consiste en recorrer el aparato, con los brazos en *flexion* y á saltos alternados adelante y atrás, conviniendo dar largo el de avance, y corto el de retroceso, á fin de no quedar siempre en el mismo sitio, y sin que el cuerpo oscile.

10.<sup>a</sup> La que nos ocupa, y en nuestra opinion la más difícil de paralela alta, estriba en pasarla á saltos con un sólo brazo y por una barra, debiendo repetirse dos veces, una con el derecho y otra con el izquierdo y descansando en el intermedio de una á otra marcha.

#### QUINTA SECCION.

##### **Marchas combinadas.**

1.<sup>a</sup> Componen esta marcha combinada la 3.<sup>a</sup> de la Seccion 2.<sup>a</sup>, ejecutando tres *flexiones*, una al principio de la paralela, otra al centro y otra al concluir.

2.<sup>a</sup> Como en la anterior, se practican tres *flexiones* con las manos por dentro de las barras al propio tiempo que la marcha 5.<sup>a</sup> de la Seccion segunda.

---

(\*) Véase anillas.

3.<sup>a</sup> Al empezarla se sitúan las manos por la cara externa de las barras, se emprende la marcha de frente extendidos los brazos y á pasos alternos hasta el centro, en cuyo punto se cambian aquellas á la parte interna y se hace la dominación sencilla, descendiendo despues y continuando el camino adelante con las manos en la posición últimamente adoptada.

4.<sup>a</sup> Concrétase su mecanismo, al desempeño de la 9.<sup>a</sup> marcha Segunda Sección, haciendo cada 6 ú 8 pasos, flexión de brazos, cuidando que ésta sea una vez con las manos por fuera y otra por dentro de las barras.

El mérito de este ejercicio está en el mayor número de flexiones que se ejecuten á cuyo efecto los pasos deben darse lo más cortos que sea posible.

5.<sup>a</sup> Es la 2.<sup>a</sup> de la Sección Cuarta, cambiando en cada salto las manos de fuera á dentro y vice-versa, practicando en el último, y sin perder la ayuda oportuna que dá el balance, una dominación doble.

6.<sup>a</sup> Esta se empieza de frente, marchando en *flexion*, á saltos con las manos por fuera, cambiando éstas por dentro y las dos á la vez al llegar al centro, y haciendo dominación doble, bajando despues y concluyendo, prévio el cambio de manos de dentro á fuera, en igual forma que se ha empezado.

7.<sup>a</sup> Consiste en la ejecución de la 7.<sup>a</sup> de la Sección Cuarta haciendo una dominación sencilla, en el lado donde se principia, y una doble en el opuesto.

8.<sup>a</sup> Compónese de una marcha á fondo doble; por la parte alta de la paralela, y una série de dominaciones dobles; siendo su mecanismo como sigue:

Se situa el alumno al principio de las barras con las manos por dentro, hace dominación doble y ántes de concluir la extensión de brazos dá un salto á fondo y al frente, descendiendo despues para repetir la dominación, y así sucesivamente hasta el final.

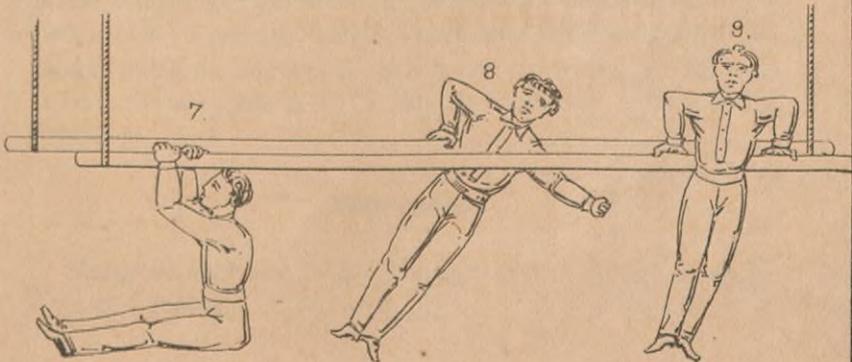
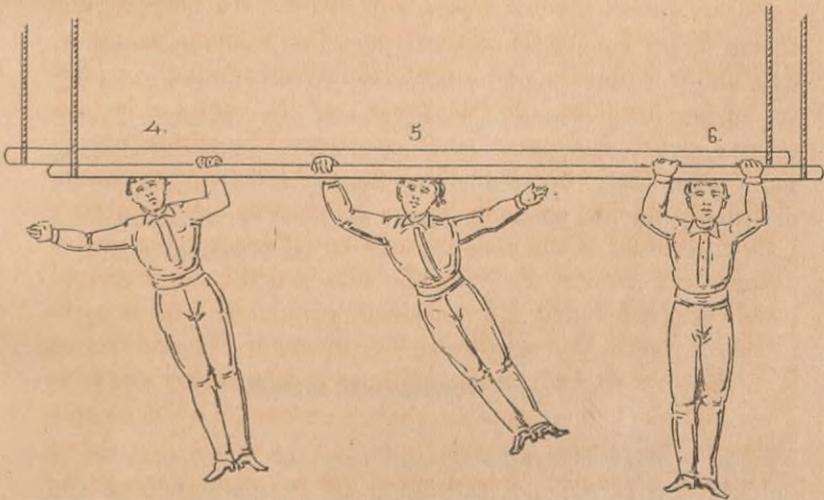
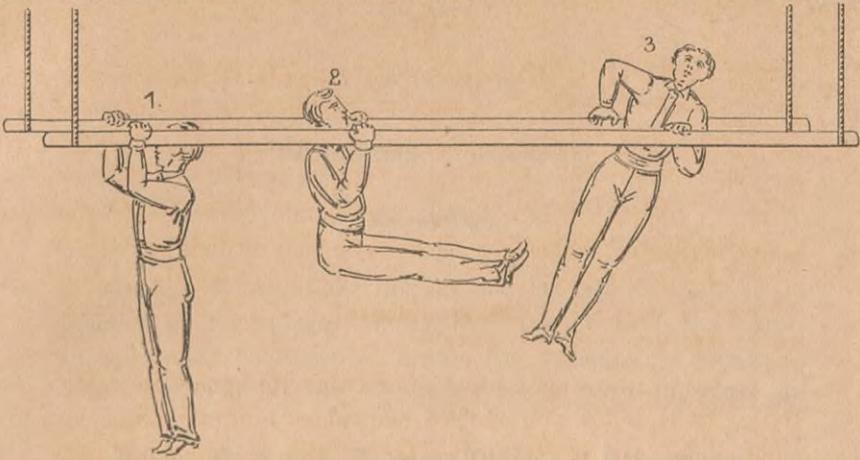
9.<sup>a</sup> Valiéndose de cualquiera de los medios que hemos indicado anteriormente, sube el alumno á la parte alta de la paralela, y despues de sentarse al principio de una de las barras, vuelto de espaldas al aparato, coloca las manos por la parte interna de la citada barra, y doblando los brazos des-

ciende poco á poco hasta quedar en *Plancha de Riñones* (Lámina 6.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup>), hecho lo cual y sin alterar en lo posible la actitud del cuerpo, avanza de costado con una mano despues de otra.

10.<sup>a</sup> Idéntica á la anterior, marchando lateralmente con pequeños saltos, dados por las dos manos á un tiempo.

#### Observaciones.

De los aparatos aéreos que sucesivamente hemos de tratar, y aún de aquellos que no nos ocupamos, ninguno reúne las condiciones que la *Paralela alta*: en ella es suficiente para empezar, que el alumno tenga, aún cuando sea poca, alguna fuerza de presion en las manos, pues las primeras marchas, extendidos los brazos y sin necesidad de hacer flexion, no ofrecen apénas dificultad; de éstas las 3.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup>, 5.<sup>a</sup>, hasta la 11.<sup>a</sup> inclusive, deben ejecutarse dando los pasos bien cortos, procurando desde la primera leccion que el brazo, aprovechando el balance lateral, se doble por la articulacion del hombro y codo al levantar la mano de la barra en los pasos, y se vuelva despues á extender. Es el medio más sencillo de ir adquiriendo gradualmente y sin necesidad de recurrir á otros ejercicios, la fuerza precisa para el desempeño de las marchas en *semi-flexion* y *flexion*. De estas últimas nada tenemos que añadir á lo dicho en cada una de ellas, y en cuanto á las combinadas ha de tenerse presente, que la 9.<sup>a</sup> y la 10.<sup>a</sup>, no deben empezarse á estudiar, sino despues que se haga desahogadamente la *Plancha de Riñones* en las anillas ó en la misma paralela.





## CAPÍTULO II.

### ESCALERAS Y CUERDAS.

#### Escaleras.

Muchas y de variadas formas son las que se usan en la práctica de los trabajos Gimnásticos; más como todas segun su aplicacion conducen al mismo fin, creemos suficiente el conocimiento de las tres siguientes que llevan los nombres de

#### **Dobles Escaleras, Escalera Oblicua y Ortopédica.**

Los ejercicios que se practican en la primera participan de los dos movimientos de extension y flexion: solo de estos últimos la segunda; y la tercera ejerce su accion principal en los pectorales y sobre el dorso en sentido depresivo, muy conveniente para aquellos individuos que bien por costumbre, ó por inclinacion de la columna vertebral hácia adelante, aparecen cargados de espaldas.

#### **Dobles Escaleras (Lám.º 7.º).**

Se construyen dos escaleras de mano exactamente iguales que se distinguen de las ordinarias, en que al unir las dos barras ó largueros por medio de peldaños cilíndricos, éstos que tienen todos el mismo tamaño hacen que aquellas queden paralelas entre sí; además las barras son convexas por las tres caras externas y plana en la interna donde van adheridos los peldaños.

#### **Dimensiones.**

*Largo de las barras.*—La altura del suelo al techo, si no escede de 5 metros.

*Id. de los peldaños.*—0'23<sup>m</sup>.

*Distancia de éstos uno de otro.*—0'16<sup>m</sup>.

*Id. de una á otra escalera.*—0'70<sup>m</sup> para adultos y 0'55<sup>m</sup> para niños.

El grueso tanto de los largueros como de los peldaños, debe ser apropiado para asegurarse bien con las manos.

Colócanse estas escaleras perpendiculares y paralelas entre sí, sujetas al suelo y al techo, por medio de tornillos de hierro, y de modo que una de ellas pueda aproximarse, y desviarse de la otra, á fin de alcanzar las distancias respectivas que hemos marcado para niños y adultos.

### **Ejercicios.**

Se verifican ascendiendo y descendiendo de las escaleras, en distintas actitudes, siendo de flexion exclusivamente cuando se practican en una sola, y de flexion y extension al efectuarlo en ambas; dividiéndose por tanto en dos series, nominada la primera *Ejercicios de flexion* y la segunda *Ejercicios mistos*.

#### PRIMERA SÉRIE.

##### **Ejercicios de flexion.**

1.º Se coloca el alumno de espaldas á la escalera sustentado en ella, con los piés apoyados por su parte media en el primer peldaño, y las manos por fuera de los largueros, teniendo los brazos extendidos hácia abajo, subiendo y bajando en esta posicion, y peldaño por peldaño con un pié primero y otro despues, sin que los brazos hagan más que sostener el equilibrio, deslizando las manos por las barras al mismo tiempo que el cuerpo sigue el movimiento de las piernas.

2.º La situacion del cuerpo es como en el anterior, exceptuando los brazos que se elevan en *media flexion* por encima de la cabeza y las manos en los peldaños, subiendo éstos uno á uno con piés y manos á un tiempo, pero de opuesto lado, (Lam.ª 7.ª fig.ª 1.ª) es decir, mano derecha y pié izquierdo, y pié derecho y mano izquierda. El cuerpo debe evitarse que roce por detrás en la escalera.

3.º Consiste en ascender y descender de la escalera dando al propio tiempo vueltas á su alrededor y con los piés y manos por los peldaños. Para ello se empieza de frente al aparato, y ántes de que el pié derecho, por ejemplo, haga el movimiento de subir, la mano de este costado se desprende y toma el peldaño próximo superior por la parte opuesta, siguiendo la pierna citada, despues el cuerpo que pasa por frente del larguero y últimamente la pierna izquierda que al cambiar pone el pié más arriba que el de la otra, y así sucesivamente.

4.º Para este ejercicio se suspende el cuerpo, con las manos por las barras, abarcándolas tambien fuertemente con los muslos, y subiendo por medio de flexiones con ambos brazos. La bajada puede ejecutarse deshaciendo las flexiones, ó deslizándose rápidamente por los largueros.

5.º Practicase con el cuerpo en igual actitud que el precedente apoyando solamente la cara interna de los piés, (Lámina 7.ª fig.ª 2.ª) y subiendo en *semi-flexion* con un brazo despues de otro. El descenso como en el 4.º anterior.

6.º Se verifica subiendo por un costado de la Escalera y por una sola barra, tomandola con las manos encontradas y apoyando en ella la planta de los piés; (Lám.ª 7.ª fig.ª 3.ª) los brazos y piernas permanecen lo mas recto que sea posible.

7.º Ejecútase en la misma forma que el 4.º, pero con las manos por los peldaños, haciendo la flexion con un sólo brazo y alternando éstos en cada uno.

## SEGUNDA SÉRIE.

### Ejercicios mistos.

1.º Para el desempeño de este primer ejercicio se coloca el alumno en el centro de las dos escaleras, levanta la mano derecha que coje el peldaño más adecuado á la longitud del brazo extendido, doblando despues totalmente la pierna del mismo lado y apoyando el pié en el escalon respectivo: en esta actitud, (Lám.ª 7.ª fig.ª 4.ª) hace dos movimientos simultáneos, de flexion y extension con el brazo, y de extension con la pierna, y cuando esta queda estirada y aquel extendido al cos-

tado del cuerpo, el brazo y pierna izquierda se sitúan en la otra escalera, en igual forma que la derecha al empezar y repitiendo la misma acción que esta.

2.º Se empieza sustentándose en los peldaños de las dos escaleras, con las manos y los pies; éstos apoyados en los más próximos al suelo y aquellas en los más elevados por encima de la cabeza: en esta disposición y después de quitar los pies y de unir las piernas, se suspende el cuerpo practicando la flexión de brazos, (Lám.ª 7.ª fig.ª 5.ª) volviendo, hecho esto, á colocar de nuevo los pies y manos en otros peldaños más altos, y continuando la subida de esta manera.

El descenso se verifica en iguales términos deshaciendo, la flexión de brazos, para lo cual antes de quitar los pies se colocan las manos en los peldaños más cercanos al hombro.

3.º Es en un todo como el anterior diferenciándose únicamente en que los brazos, hacen extensiones en vez de flexiones; á este fin las manos se colocan á nivel de los sobacos y apoyadas en los peldaños como en la *paralela baja*. (Lám.ª 7.ª figura 6.ª).

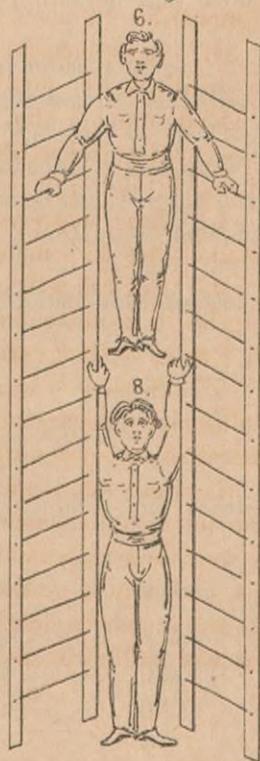
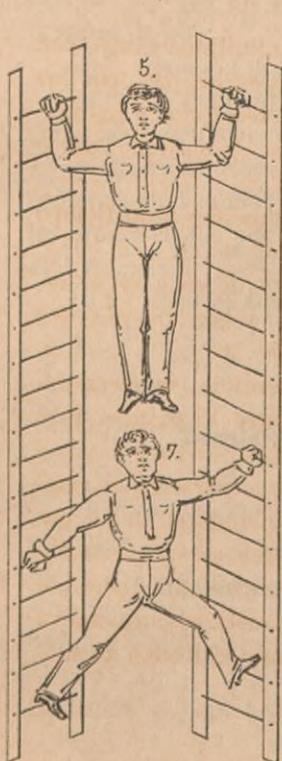
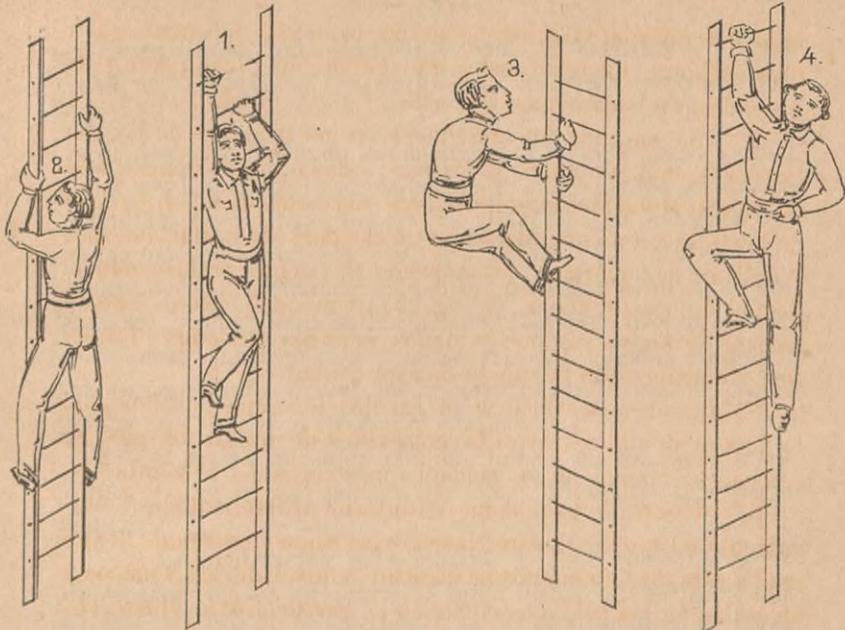
4.º La subida y bajada en este ejercicio, que es más bien de equilibrio que de fuerza, se hace sólo con los pies por los peldaños y uno á uno, teniendo los brazos recogidos y las manos en disposición de cojerse á las barras en caso necesario (Lám.ª 7.ª fig.ª 7.ª).

5.º Igual al precedente, pero con los dos pies á un tiempo dando saltos de peldaño á peldaño.

6.º Colocadas las manos en una barra de cada escalera, con los brazos extendidos ó en *semi-flexion*, y con uno después de otro se verifica este trabajo (Lám.ª 7.ª fig.ª 8.ª).

7.º Si bien de fácil desempeño este ejercicio; su mecanismo es algo complicado, y la diferencia entre el ascenso y el descenso exigen describirlo detalladamente.

Para ascender comienza el alumno por situarse en el centro del aparato, suspendiéndose con las manos elevadas por encima de la cabeza, de los dos peldaños que alcance más altos, haciendo luego flexión y dando una vuelta atrás pasando el cuerpo por en medio de los brazos: en esta postura apoya los pies en los citados peldaños, enderezando el tronco al mis-





mo tiempo que muda las manos como al empezar y á otros escalones más elevados; continuando por este medio la ascension.

El descenso es dando las vueltas á la inversa: para lo cual y una vez llegado al limite superior de las escaleras los brazos extendidos hácia abajo, toman los peldaños más próximos con las manos por dentro, de modo que los nudillos primeros miran al cuerpo, inclinando este abajo por delante ántes de dar la vuelta, y efectuándola despues de estar bien asegurado con las manos; asimismo debe tenerse especial cuidado en doblar paulatinamente los brazos hasta ponerlos en flexion, al propio tiempo que el cuerpo efectúa el cambio.

8.º Consiste en subir con los brazos en *flexion* ó *semi-flexion* y uno á uno por los peldaños: el cuerpo en *media plancha*.

9.º La explicacion más sencilla de este ejercicio es: el practicarlo por los peldaños en igual forma que si fuera una marcha á fondo en la paralela baja, y alternando una mano despues de otra.

10.º Como el precedente á saltos con ambas manos.

11.º Lo componen una série de dominaciones sencillas, como las ejecutadas en la *paralela alta* (Ejercicio 8.º Seccion 1.ª) y sustentándose despues de cada una con los piés en los peldaños para mudar las manos; estas se sitúan al subir con los brazos rectos por arriba de la cabeza, y en opuesto sentido al descender.

12.º Igual al anterior haciendo las dominaciones dobles.

II.

**Escalera Oblicua** (Lám.ª 8.ª fig.ªs AA).

Su construccion es igual á una de las dobles, con las siguientes:

DIMENSIONES.	Para adultos.	Para niños.
Largo . . . . .	5'00 <sup>m</sup>	4'00 <sup>m</sup>
Ancho . . . . .	0'44 <sup>m</sup>	0'36 <sup>m</sup>
Distancia de peldaño á peldaño.	0'20 <sup>m</sup>	0'17 <sup>m</sup>

Se coloca como su nombre indica, apoyando en el techo la parte superior y en la pared la inferior, distante del suelo 1'70<sup>m</sup> la de adultos y 1'20<sup>m</sup> la de niños.

### Ejercicios.

Constituyen los ejercicios, como en los anteriores, varias subidas y bajadas, que se practican únicamente con los miembros superiores; en todas el cuerpo observa la primera posición aérea, sin adquirir balance ni hacer el menor movimiento con las piernas, que permanecen rectas, unidas y con las puntas de los pies inclinadas hacia abajo.

1.º Colocado el alumno de frente á la escalera, y sustentado por las manos en los largueros sube y baja por estos á pasos cortos y alternados, con los brazos extendidos (Lám.ª 8.ª figura 1.ª).

2.º Igual al anterior vuelto de espaldas al aparato.

3.º Se efectúa por los peldaños con los brazos estirados, una mano despues de otra, y apoyando cada vez que se pasa de uno á otro las manos en el mismo.

4.º El precedente, de espaldas á la Escalera (Lámina 8.ª figura 2.ª).

5.º Puesto de frente al aparato, la mano izquierda coje el larguero del mismo lado en la parte media de dos peldaños, y uno de estos la derecha, ascendiendo sin que esta avance más de uno, ni la otra deje de apoyar como se ha indicado en la barra (Lám.ª 8.ª fig.ª 3.ª).

6.º En los mismos términos que el anterior, con la mano izquierda por los peldaños y la derecha por el larguero.

7.º Como el 3.º con los brazos en flexión.

8.º Practicase en *semi-flexion* y con las manos en distintos peldaños; de modo que si la izquierda empieza en el 2.º estando la derecha en el 1.º, esta pasa al 3.º, la otra al 4.º y así sucesivamente.

9.º Se ejecuta en *flexion* de brazos y á pasos alternados, dejando un peldaño en claro.

10.º Es su desempeño con las manos en las barras, los brazos en *flexion* y á saltos cortos é iguales.

11.° Para su ejecucion se coloca el alumno dando el costado derecho á la Escalera, subiendo en esta disposicion por los peldaños con las manos cambiadas, de modo, que la derecha tome el peldaño por la parte interna del aparato, y la izquierda por la externa: de los brazos, el más próximo á la escalera, pasa sucesivamente y cada vez que muda de lugar, de *flexion* á *semi-flexion* y el otro de *semi-flexion* á *extension* (Lám.<sup>a</sup> 8.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup>). El descenso en los propios términos, deshaciendo despacio la contraccion de los brazos.

12.° Con las mismas reglas que el anterior por el lado izquierdo.

13.° Consiste en ascender y descender saltando con ambas manos de peldaño á peldaño.

14.° En los mismos términos que el 10.° pero subiendo en cinco saltos y bajando en tres.

15.° Se verifica tambien á saltos con ambas manos, pero cambiándolas alternativamente, y en cada uno, del peldaño á los largueros y vice-versa.

16.° Igual al 13.° y de dos en dos peldaños.

17.° Algo más complicado que los anteriores, se practica en flexion por los peldaños uno á uno, y dando media vuelta con el cuerpo siempre que sube una mano: para ello no hay más que poner estas alternativamente, una vez con el dedo pulgar mirando la cara y otra á la inversa.

18.° Varía únicamente del 8.° en la colocacion de las manos, que es con las palmas de frente al pecho, y apoyadas en la parte de atrás de los peldaños.

19.° El precedente dando la espalda al aparato.

20.° Estriba el mecanismo de este ejercicio en ascender á pasos alternos por las barras y peldaños; para lo cual, y estando sustentado en el primero de abajo con ambas manos, pasa la derecha subiendo á igual larguero, y la izquierda al segundo escalon, volviendo entónces la primera á unirse á esta, que se cambia á la barra de su costado; hecho esto, se trasladan al tercer peldaño primero la derecha y luego la izquierda, y así sucesivamente hasta concluir.

21.° Para el presente se vuelve el dorso á la escalera, y despues de hacer flexion de brazos con las manos en las bar-

ras, se apoya el cuello por detrás sobre un peldaño, (Lám.<sup>a</sup> 8.<sup>a</sup> figura 5.<sup>a</sup>) quedando el cuerpo así sustentado, el tiempo necesario para mudar las manos á otro punto más elevado: verificado esto, la cabeza recobra su posicion natural, los brazos vuelven á practicar la flexion, y de este modo alternando manos y cuello para suspender y sostener el cuerpo, se asciende y descende en este ejercicio.

22.º Está reducido á subir y bajar por los peldaños, mediante una série de flexiones con un solo brazo, y alternativamente con el izquierdo y derecho (Lám.<sup>a</sup> 8.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 6.<sup>a</sup>).

La flexion de que acabamos de hablar, bien hecha, es uno de los movimientos más difíciles que pueden ejecutarse, y que prueba además el completo desarrollo de los músculos flexores del brazo; y decimos bien hecha, porque, si al tratar de efectuarla las articulaciones del codo, y más aún la del hombro están contraídas, por poco que sea la hacen mucho más fácil.

### III.

#### **Escalera Hortopédica.**

Se diferencia de la anterior en su ancho que es de 0'75<sup>m</sup> y en una tabla delgada que vá adherida al centro de los peldaños y en toda la longitud de la escalera (Lám. 8.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 7.<sup>a</sup>).

Su situacion es tambien oblicua pero apoyando la parte superior en la pared y la inferior en el suelo.

Siendo la bajada el ejercicio principal de este aparato empezamos por su descripcion, que es como sigue:

El alumno se coloca primeramente á la mayor altura, de espaldas sobre la tabla y con los piés en un peldaño; despues toma con las manos el más próximo y superior al hombro, une las piernas, y apoyando éstas y el cuerpo en la citada tabla ó plano inclinado, vá descendiendo lentamente, al propio tiempo que deshace la flexion de los brazos, volviendo cuando éstos quedan completamente estirados á colocar los piés, despues las manos y continuando de este modo hasta tocar con los primeros en tierra.

La colocacion de las manos ha de ser, próximas á los lar-

gueros con las palmas por detrás de los peldaños, encima de éstos los cuatro dedos del índice al meñique, y por debajo el pulgar.

Puede subirse de varios modos, pero recomendamos se haga de frente con piés y manos, y cambiándose de espaldas al llegar arriba.

Esceptuando los indicados, todos los demás medios de que algunos se valen para subir y bajar esta escalera, son, en nuestro concepto, impropios de ella.

### **Cuerdas.**

Con los numerosos y diversos aparatos que de las cuerdas se han formado, habría suficiente entretenimiento para ocupar el reducido local que generalmente puede destinarse á Gimnasio en los establecimientos de enseñanza, pero como todos concuerdan en su objeto, basta que se practiquen los ejercicios en la *Cuerda de nudos*, en las *verticales fijas* y en las *verticales movibles*, para lograr el fin que en ellas se propone la Gimnástica Higiénica.

#### I.

### **Cuerda de nudos.**

Esta cuerda, patrimonio, digámoslo así, de los principiantes por ser la más fácil de subir, tiene á trechos de un palmo poco más ó menos un nudo formado de ella misma, ó mejor una especie de cono de madera donde se afirman los piés. Vá colgada del techo, como todas por cancamos y ganchos de hierro, y tiene de largo la altura del local; su grueso, el necesario para que llene bien la mano, y su fabricacion esmerada en fortaleza y suavidad.

### **Ejercicio.**

El único de este aparato se practica subiendo y bajando por medio de los piés y manos; éstas en la cuerda, haciendo

flexion de brazos, y aquellos apoyados en los nudos ó trozos de madera (Lám.<sup>a</sup> 8.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 8.<sup>a</sup>) cambiándolos cada vez que las manos, una despues de otra, varien de lugar.

II.

**Cuerdas verticales fijas.**

Como la de nudos pero lisas se colocan dos cuerdas verticales y paralelas [entre sí, equidistantes 0'60<sup>m</sup> y sujetas en el suelo por medio de poleas que tienen el doble objeto de templar su tirantéz, cuando por efecto de los cambios atmosféricos cede ó se encoje el cáñamo, y estirarlas si el continuo trabajo que se haga en ellas las pone demasiado flojas.

**Ejercicios.**

1.º Ante todo conviene saber el modo de quedar sustentado en las cuerdas, sólo con las extremidades inferiores; pues nos será necesario para dar lugar en algunos casos, á que descansen los superiores, y en otros para servirles de ayuda. Su mecanismo es bien sencillo, y consiste en asirse con una pierna en cada cuerda, pasándolas al efecto un poco dobladas y de modo que apoyen en la misma por detrás del muslo, por la cara interna de la pantorrilla y por la externa del pié, y estos haciendo bastante fuerza hácia afuera (Lám.<sup>a</sup> 8.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup>).

Los ejercicios que siguen están reducidos á subidas y bajadas, en diferente forma y como las segundas exceptuando la 7.<sup>a</sup> son iguales aunque en sentido inverso á las primeras, tan sólo detallaremos los distintos modos de ascender, que llamaremos *Subidas*.

2.º Se ejecuta por medio de la flexion de brazos, uno á uno, y con auxilio de las piernas enlazadas en las cuerdas; advirtiendole que al ascender, v. g. la mano derecha lo verifica al propio tiempo la pierna izquierda, y así alternando ambos costados.

3.º Como el anterior doble, es decir que los dos brazos han de hacer á la vez la flexion, y las piernas, subir á un tiempo.

4.º El presente si bien con la ayuda de las piernas, esta no es para subir, sino para sostener el cuerpo al cambiar las manos despues de hecha la flexion con ambos brazos. Se ejecuta como queda indicado, colocando el cuerpo en *media plancha*, cuando se hace la flexion, y sustentándose despues con las piernas, para dejar las manos libres, y que puedan trasladarse á otro punto más elevado.

5.º Con las piernas rectas, unidas y los brazos estirados se practica esta subida á pasos alternos.

6.º Igual á la precedente con los brazos en *semi-flexion*.

7.º Su mecanismo es idéntico, al ejercicio 7.º, 2.ª Série de las *Dobles Escaleras* con la variacion que naturalmente origina la diferencia de aparato; pues si en las escalas despues de cada vuelta los piés se apoyaban en los peldaños para sostener el cuerpo, en este se logra el mismo fin asegurándose con las piernas en las cuerdas del modo que ya sabemos; siendo además las vueltas al descender lo mismo que al subir, es decir hácia atrás.

8.º Consiste en subir por ambas cuerdas, en flexion y á saltos cortos que ayudan bastante las piernas, si se doblan con fuerza y simultáneamente cuando los brazos dán el impulso para ascender y descender.

9.º Para esta subida repetimos la 6.ª, elevando las piernas por delante hasta poner la *media-plancha*.

10.º El cuerpo situado como en el anterior en la invARIABLE actitud de *media-plancha*, es conducido á saltos ó pasos dobles.

11.º Es su desempeño por medio de *flexiones* con un sólo brazo, siguiendo las reglas que para las mismas dimos al tratarlas en el ejercicio 22, de la *Escalera oblicua*.

### III.

#### **Cuerdas verticales movibles.**

Se utilizan las anteriores soltándolas de abajo, y quedando por tanto en disposicion de seguir el movimiento que le imprime el cuerpo, siendo esta única circunstancia, la que hace sean los ejercicios más difíciles que en las fijas.

Pueden ejecutarse en ellas los ejercicios 5.º, 6.º, 8.º, 9.º, 10.º y 11.º de las citadas *cuerdas fijas*, y renunciamos á su minuciosa explicacion por no existir diferencia esencial en el modo de ser de unas y otras.

#### **Observaciones.**

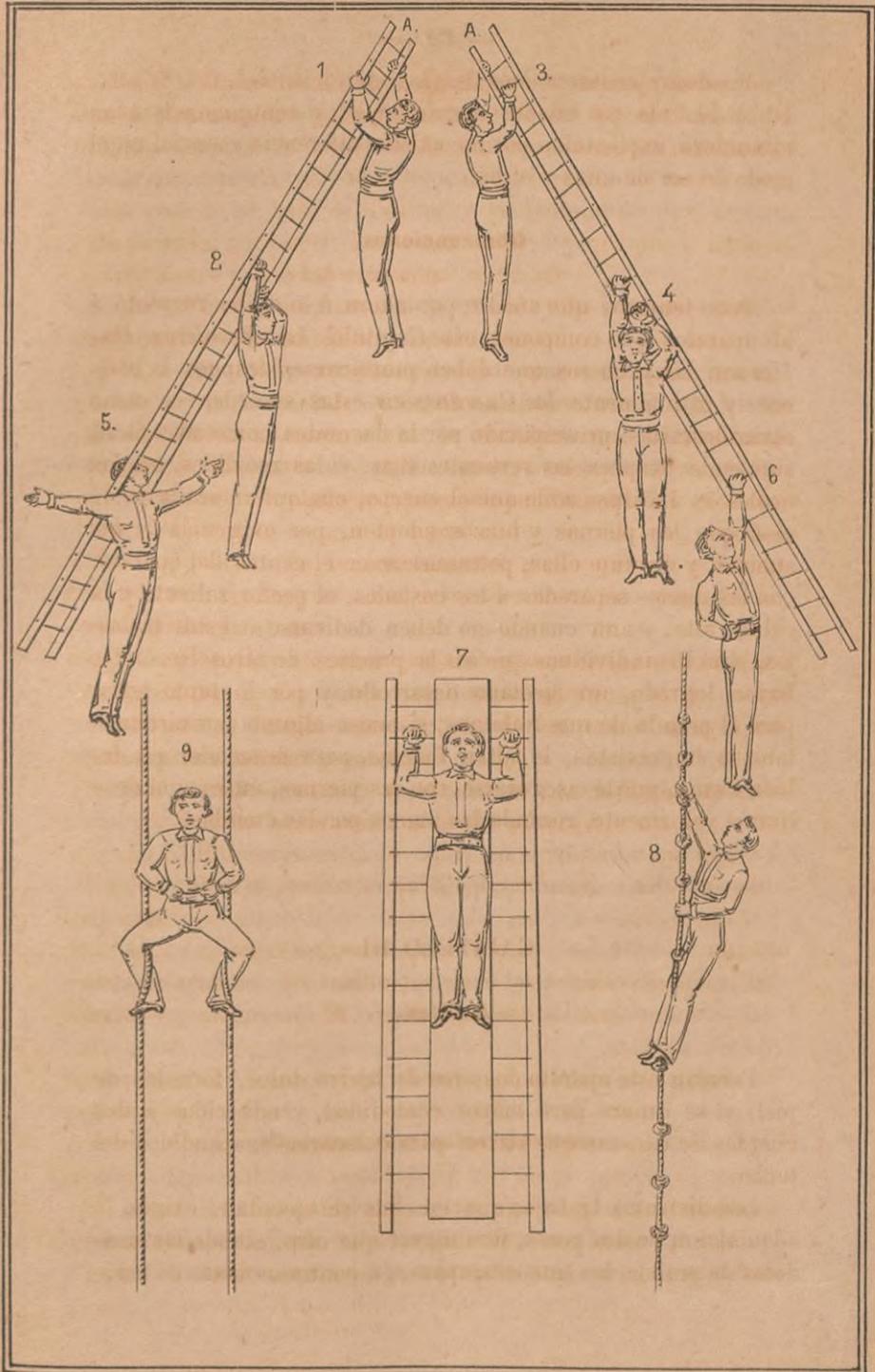
Poco tenemos que añadir por ahora á lo dicho respecto á los aparatos que componen este Capitulo. Las *Escaleras Dobles* son las primeras que deben practicarse, despues la *obliqua*, y últimamente *las Cuerdas*; en estas su órden es como están descritas, principiando por la de nudos como más fácil, siguiendo despues las verticales fijas, y las movibles, en las cuales es indispensable que el cuerpo, cualquiera sea la posicion que las piernas y brazos adopten, por exigencia de las subidas y durante ellas, permanezca en el centro del aparato, con las manos separadas á los costados, el pecho saliente y la cabeza alta, y aun cuando no deben dedicarse á estos trabajos, sino los individuos que en la práctica de otros ejercicios hayan logrado, un mediano desarrollo, y por lo tanto aptos para el pesado de que tratamos; si acaso alguno por circunstancias imprevistas, le faltan fuerzas, para descender en debida forma, puede asegurarse con las piernas, ántes que deslizarse velozmente, rozando las manos por las cuerdas.

### **CAPÍTULO III.**

#### **Anillas.**

Forman este aparato dos aros de hierro dulce, forrados de piel, si se quiere para mayor comodidad, y adheridos á dos cuerdas de cáñamo que sirven para colocarlos suspendidos del techo.

Los distintos trabajos que en ellas se ejecutan, exigen la adquisicion de dos pares, uno mayor que otro, siendo las medidas de ambos, las que estampamos á continuacion:





	Anillas mayores.	Anillas menores.
Circunferencia de los aros. . . . .	0'22 <sup>m</sup>	0'16 <sup>m</sup>
Distancia que los separa del suelo.	La proporcionada á la mayoría de los alumnos.	
Id. de una á otra cuerda. . . . .	0'45 <sup>m</sup>	0'45 <sup>m</sup>

**Ejercicios.**

Se practican en este aparato, los más sencillos, y los más difíciles y airosos de los aéreos, y toman diferentes títulos adecuados al modo de ser de cada uno de ellos: Se dividen en *Sencillos*, *Dominaciones*, *Planchas*, *Molinetes* y *Ejercicios compuestos*.

1.

**ANILLAS MAYORES.**

**Ejercicios sencillos.**

Ejercicio 1.º *Flexion de Brazos*.—Creemos escusado detallar su mecanismo, por haberlo hecho al tratar las paralelas altas.

Id. 2.º *Bandera*.—Se ejecuta haciendo flexion de brazos, al propio tiempo, que se eleva el cuerpo por delante, doblando las piernas, é introduciendo la izquierda hasta la corba en la anilla; hecho lo cual, el brazo derecho, ayudado por el izquierdo que pasa la mano á la cuerda de su lado, elevan el cuerpo y lo colocan montado en una anilla, consiguiéndose finalmente la actitud lateralmente horizontal, que el alumno debe observar en este ejercicio (Lám.º 9.ª fig.º 1.ª) separando poco á poco el citado brazo derecho, hasta que la cabeza apoye en él, permaneciendo las piernas rectas y cruzadas. El descenso es por los mismos trámites, si bien en sentido inverso.

Id. 3.º *Sirena 1.ª*.—Principia como el anterior, apoyando cuando suben las piernas por delante las puntas de los piés en las anillas, y se continúa pasando el cuerpo por entre los

brazos, hasta lograr, doblando las piernas y cintura que forme un semi-círculo sustentado del aparato como hemos dicho, por piés y manos (Lám.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 2.<sup>a</sup>). Se deshace volviendo á repasar el cuerpo por el centro de los brazos, cuidando al retirar los piés de las anillas, de recuperar la flexion de brazos al mismo tiempo que se estiran las piernas.

Id. 4.<sup>o</sup> *Sueño*.—Se reduce á poner el cuerpo horizontal, apoyando en una anilla el cuello y en la otra la parte de las piernas intermedia entre la pantorrilla y el talon del pié (Lámina 9.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 3.<sup>a</sup>). Su principio es como en la *Bandera* levantando por el frente las extremidades inferiores, pasando primero ambos piés por dentro de uno de los aros, y la cabeza por dentro del otro en la forma que decimos al principio, estirando despues el cuerpo y colocando los brazos rígidos á sus costados.

Id. 5.<sup>o</sup> *Sirena 2.<sup>a</sup>*—Este ejercicio no es más que la repetición del 3.<sup>o</sup>, quedando colgado con un pié en una anilla y una mano en la otra (Lám.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 4.<sup>a</sup>). Puede ejecutarse de dos distintas maneras: en la primera y más fácil despues de estar el alumno como en la sirena anterior, suelta la mano izquierda, y el pié derecho; y en la segunda al tiempo de dar la vuelta, engancha sólo el pié izquierdo, y suelta la mano de este costado; en ambos casos debe traerse el brazo libre, al frente, levantar la cabeza, bajar la pierna suelta, y arquear el cuerpo, poniéndolo en la actitud más airosa; y al deshacerla se ha de cuidar únicamente, no soltar el pié que apoya en la anilla hasta que la mano, vaya á reemplazarlo.

Id. 6.<sup>o</sup> *Vuelta adelante, montado en las anillas*.—Para su desempeño y prévia la flexion de brazos, se introduce una pierna hasta la corba en cada anilla, pasando despues las manos á las cuerdas: desde este punto vuelven los brazos á repetir la flexion, á fin de situar el cuerpo montado en las anillas; (Lám.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 5.<sup>a</sup>) conseguido esto y como decimos con las manos en las cuerdas y próximas á los pectorales, se dá la vuelta entera y rápida adelante, pasando el cuerpo entre las cuerdas y los brazos, quedando despues en la posicion primitiva. El descenso se verifica deshaciendo la flexion de brazos, y cambiando las manos á las anillas, ántes de quitar las piernas.

Id. 7.º *Vuelta hácia atrás.*—Se ejecuta como la Sirena dando la vuelta total por entre los brazos, pero sin apoyar los piés en las anillas, y extendiendo completamente las extremidades superiores é inferiores, cuando el cuerpo está por detrás. (Lám.ª 9.ª fig.ª 6.ª) Se deshace elevando éste de atrás adelante doblando al mismo tiempo las piernas y procurando por medio de la flexion traer las manos á los costados del hombro.

Este sencillo trabajo puede hacerse más difícil, primero practicándolo con los brazos rectos y en *media plancha* el cuerpo, y segundo, elevando este recto, por el frente marcando sucesivamente la *plancha pectoral* delante y la *baja* al estar detrás.

### ANILLAS MENORES.

#### Dominaciones.

Sin embargo de que en las paralelas bajas y altas se han descrito las dominaciones, estos ejercicios son exclusivos de las anillas, donde además de hacerse con verdadera propiedad, pueden ejecutarse las cuatro conocidas que se distinguen con los nombres de 1.ª, 2.ª, 3.ª y 4.ª: en todas, si bien el objeto es elevar el cuerpo por conducto de los brazos, hasta colocarlo sustentado con las manos en las anillas y aquellos estirados á sus costados, las distintas formas como esto se verifica, no solo las hacen diversas entre sí, sino que cada una de ellas, segun es más ó ménos complicado su mecanismo, varia, y admiten por tanto las clasificaciones de *sencilla*, de *media dificultad* y de *fuerza*.

Ejercicio 8.º *Primera dominacion.*—En la *sencilla*, se doblan los brazos hasta situar las manos en el hombro, y por medio de un movimiento rápido, elevando el codo, se pasa la derecha debajo del sobaco respectivo, y despues por el mismo procedimiento la izquierda á igual punto, hecho lo cual se completa el ejercicio, con la extension de brazos hasta quedar en la posicion al principio indicada.

Para la de *media dificultad*, se hace la flexion y cargando el mayor peso posible del cuerpo sobre el brazo izquierdo, se extiende el derecho con lentitud y lateralmente, doblándolo despues y aproximando la mano al costado del pectoral del propio lado, en esta situacion el brazo izquierdo repite igual movimiento que el derecho y ambos la extension.

En estas dos primeras, despues de hecha la flexion y para facilitar la accion de los brazos, conviene elevar las piernas un poco adelante.

La de *fuerza* se diferencia de la anterior, primero, en que el brazo derecho se coloca horizontal, sin doblarlo desde que parte de arriba, haciéndose por tanto la flexion más difícil y casi con el brazo izquierdo solo, y segundo en que las piernas permanecen rectas y unidas; además, las manos que en las precedentes apoyaban en el cuerpo ántes de hacer la extension en este no deben tocarlo.

Id. 9.º *Segunda dominacion*.—Consiste la más fácil en dar la vuelta atrás, al mismo tiempo que el cuerpo inclinando el dorso sobre el brazo izquierdo, permite, aliviando al derecho de peso, que situe la mano como en la primera debajo del sobaco, lo cual conseguido y bien asegurado, se cambia el izquierdo de la espalda á igual lugar que el derecho, y se continúa como en todas elevando el cuerpo mediante la extension de brazos.

La de segundo orden se ejecuta como la anterior; pero sin cargar el cuerpo sobre el brazo, hasta despues de haber dado la vuelta por completo.

En la de *fuerza*, se dá la vuelta sin hacer flexion, y cuando el alumno está en plancha baja, hace la dominacion por detrás sin perder esta posicion; pues debe pasar paulatinamente y siguiendo el movimiento de los brazos de la citada plancha baja á la de riñones.

Id. 10.º *Tercera dominacion*.—Esta dominacion puede decirse es un compuesto de la segunda, en que al dar la vuelta, los dos brazos á la vez hacen el movimiento.

Para la *sencilla*, se traen en primer lugar las manos delante de los hombros, tocando en esta parte con los dedos, y despues, merced á un enérgico impulso, al frente de todo el cuer-

po, se eleva éste pasándolo por entre las cuerdas y por encima de las anillas apoyando en éstas las caderas; el tiempo necesario para trasladar las manos á los costados.

Se diferencia de la anterior la de *media dificultad*, en que dá la vuelta el cuerpo, por el centro de las anillas, sin apoyar en ellas, pero con bastante rapidéz.

El mecanismo de esta última *tercera*, es parecida á la *segunda de fuerza*; pues el cuerpo sube en plancha, pasa recto por entre los brazos, que permanecen en semi-flexion, y se fija en la plancha de riñones, desde cuya actitud y cuando con venga se extienden los brazos, al par que el cuerpo, bajando las piernas y elevando el tronco, recobra la posicion vertical.

Id. 11. *Cuarta dominacion*.—En la misma relacion de parecido entre la tercera y segunda, está la que nos ocupa, con la primera; y de ésta difiere la *sencilla*, en que las dos manos pasan á un tiempo y velozmente del hombro al sobaco, ayudando si es preciso este movimiento con otro de flexion de piernas rápido y simultáneo.

Para la de *media dificultad*, estando en media plancha, no hay más que hacer con suma pausa la flexion y extension de brazos, sin que las manos rocen el cuerpo, ni éste pierda su actitud.

La de *fuerza* merece bien este nombre, y pocos serán los que logren practicarla; se ejecuta haciendo media flexion de brazos extendiéndolos despues lateralmente, hasta quedar en cruz, y aproximándolos rectos á los costados del cuerpo.

### III.

#### Planchas.

Esta posicion que como hemos manifestado antes de ahora, consiste en poner el cuerpo horizontal, se verifica de cuatro distintas maneras, que toman el nombre de *Baja*, *Dorsal*, *Alta* y *Pectoral* y por cuyo orden las explicaremos á continuacion:

Ejercicio 12.º *Plancha baja*.—Su sencillo mecanismo estriba, en dar la vuelta atrás, sin dejar caer por completo el

cuerpo, llevando las piernas dobladas, y estirándolas poco á poco, despues de unir fuertemente los brazos á los dorsales (Lám.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 7.<sup>a</sup>).

Otro medio se emplea más difícil; y consiste, en dar totalmente la vuelta por entre los brazos, y elevar, hecho esto, el cuerpo rígido hasta situarlo horizontal.

Como se deja comprender la diferencia de una á otra, es notable; pues miéntras en la primera, gracias al apoyo de los brazos en los dorsales mayores, la palanca que forma el cuerpo es corta; en la segunda la posición aislada de aquellos contribuye no sólo á que ésta sea mayor, sino que tambien á que el ejercicio se practique á espensas, casi exclusiva de los músculos del hombro.

Id. 13.<sup>o</sup> *Plancha dorsal*.—A esta plancha precede indispensablemente una dominacion: pues se efectúa con los brazos semi-doblados á los lados del cuerpo y colocando las manos cuando este se pone horizontal, en línea recta á los riñones (Lám.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 8.<sup>a</sup>).

Id. 14.<sup>o</sup> *Plancha alta*.—Es su principio como la anterior, elevando el cuerpo por medio de una dominacion; despues se situa horizontal por encima de las anillas de modo que los brazos queden á sus costados, con ellos formando ángulo recto los ante-brazos, y las manos que en la dorsal se situaban á nivel de los riñones, en esta deben estar, más bajas que el pecho (Lám.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup>).

Es condicion precisa para hacer bien este ejercicio que el cuerpo esté libre, sin que le rozen los brazos, las manos, ni anillas.

Id. 15.<sup>o</sup> *Plancha pectoral*.—Se ejecuta de dos modos, para el primero, se levanta el cuerpo por delante con los brazos en semi-flexion y las piernas dobladas, como si fuera á darse una vuelta, y cuando está en actitud antípoda, es decir con la cabeza hácia abajo, se extienden aquellas, descendiendo despues recto, hasta quedar horizontal, dando la espalda al suelo (Lám.<sup>a</sup> 9.<sup>a</sup> fig.<sup>a</sup> 10.<sup>a</sup>).

El segundo más fácil de explicar que de hacer, consiste, en elevar el cuerpo rígido al frente, y ponerlo en plancha sin hacer flexion con los brazos.

### Molinetes.

Se dá el nombre de *molino* ó *molinete* á una série de vueltas seguidas é iguales. Son tres, y de ellos el primero se efectúa en las anillas mayores y los dos restantes en las menores.

Ejercicio 16.º *Molinete* 1.º—Es bien fácil y se reduce á practicar varias veces la vuelta adelante, que es objeto del 6.º ejercicio en las anillas mayores.

Id. 17.º *Molinete* 2.º—Basta para su desempeño, hacer cierto número de dominaciones terceras de la clase de *mediana dificultad*.

Id. 18.º *Molinete* 3.º—Repitiendo varias veces consecutivas la cuarta dominacion *sencilla* se logra ejecutar este último molino.

### Ejercicios compuestos.

Se forman con diversas combinaciones de los ante-dichos, y aun cuando son muchas las que se pueden hacer; sólo anotaremos un corto número, con objeto de que por ellas formen idea, los que quieran arreglar algunas más.

1.º Consta de los ejercicios—2.º, 4.º, 6.º y 16.º

2.º Id. de los id.—3.º, 5.º y 7.º

3.º Id. de los id.—1.ª y 2.ª dominaciones sencillas y plancha baja.

4.º Id. de los id.—1.ª y 2.ª dominaciones de media dificultad y plancha dorsal.

5.º Id. de los id.—1.ª y 2.ª dominaciones de fuerza y plancha alta.

6.º Id. de los id.—4.ª y 3.ª dominaciones sencillas y segundo molinete.

7.º Id. de los id.—3.ª y 4.ª dominaciones de media dificultad y molinete tercero.

- 8.º Id. de los id.—3.ª dominacion de fuerza, y plancha dorsal descendiendo á la baja, sin perder la posicion.
- 9.º Id. de los id.—4.ª dominacion de fuerza y plancha pectoral.
- 10.º Id. de los id.—1.ª dominacion sencilla, plancha alta y sucesivamente, la dorsal, la baja, y dando vuelta con el cuerpo recto, la pectoral.

#### Observaciones.

En los ejercicios que anteceden y especialmente en las dominaciones, las muñecas sobrellevan gran parte del trabajo, y con el fin de atenuarlo, se emplea un medio bien sencillo que consiste en colocar las manos en las anillas apoyando la palma, en vez de las primeras falanges de los dedos: con esta sola posicion que tiene el nombre general de *Llave* se logra que las muñecas queden flexionadas á nivel de los aros, y por tanto en mejores condiciones de facilidad que rectas hácia abajo.

Los seis primeros ejercicios, apesar de su estremada sencillez requieren alguna fuerza y bastante soltura, debiéndose colocar el cuerpo en la más airosa actitud, y tomar en ellos, como en todos, el menor balance posible.

El 7.º, es tambien un estimulante eficaz para la plancha baja, y por tanto los que encuentren mayor dificultad para esta y deseen hacerla, deben practicarla [con frecuencia y varias veces seguidas.

Las dominaciones primera y segunda, ó sean los ejercicios 8.º y 9.º, si bien los hemos explicado, empezando á dominar con el brazo derecho, es conveniente hacerlo con el izquierdo, y aun en algunos casos darle la preferencia, y se deshacen en la misma forma pero inversa á la subida. En las tercera y cuarta y sobre todo en las de fuerza es poco ménos que indispensable hacer uso de la *Llave*, lo mismo que en los molinetes correspondientes á estas dominaciones que forman los ejercicios 17.º y 18.º; así mismo el orden en que las hemos puesto,

es como en todos los ejercicios, de menor á mayor dificultad, y aun cuando en la práctica suelen algunos invertirlo ejecutando por ejemplo, la 4.<sup>a</sup> sencilla ántes que la 2.<sup>a</sup>, consiste, no en que sea más fácil, sino en que es ménos complicado su mecanismo y más susceptible de emplear ayudando á su desempeño la astucia ó maña vulgarmente dicho.

Las planchas baja y dorsal son factibles con un sólo brazo; esta última mejor en un aparato fijo como v. g. la paralela alta y la primera en cualquier parte donde se afirme la mano, y de tres modos diferentes: el más fácil, es recostando el cuerpo sobre el brazo por el dorso al tiempo de dar la vuelta; el segundo soltando una mano, despues de hecha con las dos; y el tercero y de mayor dificultad, no empleando más que un sólo brazo, haciendo con él la flexion, y dando la vuelta á sus expensas hasta quedar horizontal.

#### CAPÍTULO IV.

##### **Salto aéreo.**

Se practican en las anillas menores; estando reducido su mecanismo, á tomar balance de frente, en media flexion de brazos sin apoyar los piés en tierra nada más que para adquirir el primer impulso, pasando el cuerpo elevándolo cuando viene delante como si se tratara de hacer plancha pectoral, por encima del hilo de la medicion, préviamente colocado, á la distancia conveniente; desprendiéndose hecho esto de las anillas, y cayendo al suelo con las reglas establecidas para los saltos á pié firme: concluido cada salto, el hilo se sube uno ó dos puntos. Despues de ejecutados de frente, hasta el número que buenamente se alcance, se repiten de espaldas á la medicion, procurando al pasar por encima del hilo, hacer bastante flexion de brazos y de piernas.

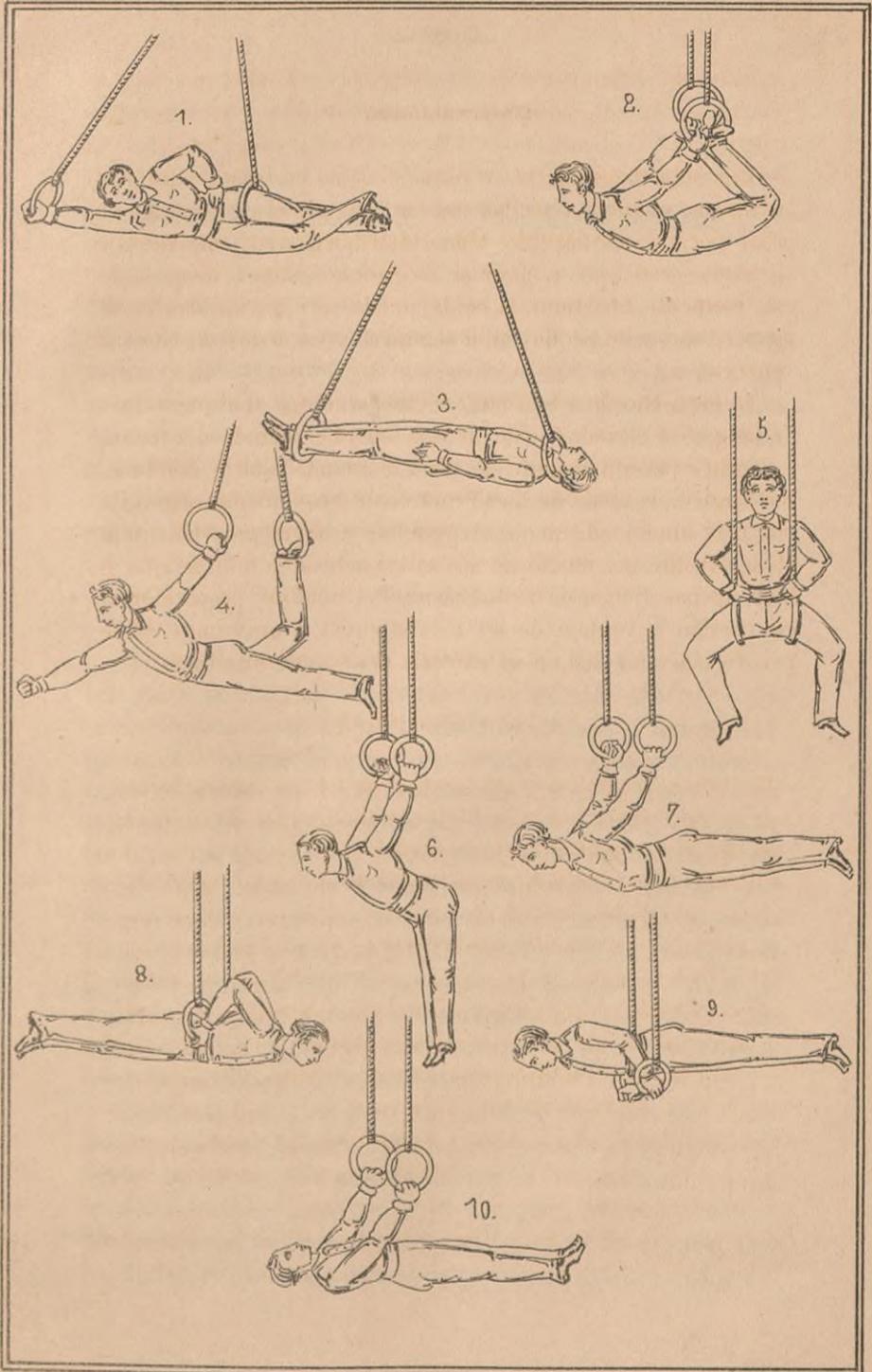
es como en todos los ejercicios de menor ó mayor dificultad.  
— **Observaciones.** —  
y sin cuando en la parte unos invertido este  
lindo por ejemplo, la 2.ª vez antes que la 1.ª, consiste.

Una sola debemos hacer respecto á los de frente y es que las manos se suelten de las anillas, cuando el cuerpo que al pasar por encima del hiló, viene semi-horizontal, empiece por su propio peso á bajar, pues si se ejecuta ántes ó despues de este momento oportuno, la caída puede ser de espaldas en el primer caso y de pecho en el segundo, y en todos dos inconveniente.

El Pasa-Rio, que consiste, en desprenderse el alumno desde un punto elevado, asido de una cuerda colgada del techo, y yendo á parar á manera de péndulo donde esta le conduce, nos sugirió la idea, de hacer practicar este mismo ejercicio, con más amenidad, ménos exposicion y mayor provecho para el desarrollo, por medio de los saltos aéreos en anillas, que si bien apenas tienen de salto más que el nombre, proporcionan en cambio la ventaja de ser más seguros y uniformes, y de poner en accion casi en su mayoría el sistema muscular.

**Salto aéreo.**

Se practican en las anillas menores, estando reducido su mecanismo á tomar solamente de frente, en media flexion de brazos sin apoyar los pies en tierra nada más que para adquirir el primer impulso, pasando el cuerpo estirado cuando viene delante como si se tratara de hacer plancha pectoral, por encima del hiló de la anilla, previamente colocada á la distancia conveniente; desprendiéndose hecho esto de las anillas, y cayendo al suelo con las piernas estiradas para los saltos á las trancas, concluido cada salto, el hilo se suelta uno ó dos puntos, despues de espaldas de frente, hasta el número que convenientemente se requiere de espaldas á la trancas, procurando al pasar por encima del hilo, hacer bastante flexion de brazos y de piernas.





## **GIMNÁSIO. CLASES. REGLAS GENERALES.**

---

Concluida la reseña circunstanciada de los aparatos y ejercicios, y ántes de pasar á la enseñanza, nos ocuparemos, por su interés y por la necesidad absoluta que de su conocimiento tienen los alumnos, del local más conveniente para los trabajos gimnásticos, del régimen ó gobierno de las clases, y de las reglas que escrupulosamente han de observar los que se dediquen al estudio práctico de los primeros.

### **Gimnásio.**

El local que para este objeto se destine, ha de estar aislado, si es posible, de otros edificios, y además debe ser espacioso, elevado de techo y con bastantes huecos ó ventanas situadas en diversos parajes, á fin de que por ellas penetren los rayos del sol en las horas de la mañana y de la tarde. En los meses de calor, estas ventanas permanecen abiertas, y cerradas en invierno con puertas de cristales, esceptuando dos ó tres de ellas que deben cubrirse con un tela fuerte y porosa; pues de este modo se consigue la renovacion continua de la atmósfera, circunstancia muy atendible en todo recinto que haya de guarecer gran número de personas, al par que se evitan las corrientes de aire, nocivas siempre á la salud, y mucho más cuando los individuos, por consecuencia del ejercicio corporal, están trasudados y con ropas ligeras.

Debiendo los Gimnásios por su índole especial estar situados en piso bajo, y siendo éstos por lo comun bastante húmedos, sobre todo en las poblaciones del litoral, es necesario, ya que no sea posible hacerles perder por completo esta inconveniente circunstancia, atenuar al ménos sus perniciosos efectos, para lo cual y á más de darles mucha ventilacion, las paredes y el

suelo se forran de madera, hasta la altura próximamente de un metro y medio las primeras empezando por abajo, y en todo el segundo ménos el trozo oportunamente designado, para caer en los saltos, que en su lugar irá cubierto con una capa de arena gruesa de 15 ó 20 centímetros de espesor.

Contiguas á las salas de Ejercicios y con ellas en directa comunicacion, habrá otras dos dependencias que han de servir, la una para vestuario, provista de perchas para la ropa, cinturones, calzado etc., y la otra para las necesidades corporales que puedan ocurrir á los alumnos; esta última dispuesta de tal modo que por sus signos exteriores no demuestre el uso á que está destinada.

En cuanto á los aparatos, reiteramos de nuevo las observaciones que anteriormente hemos hecho sobre su solidez; y solo añadiremos que de los de *Contraccion general y Banqueta* se tengan duplicados, si el número de alumnos á clase escede de 10 y que en su colocacion concurren el buen gusto y la inteligencia del Director, á fin de que el aspecto de todos reunidos, sea agradable á la vista, y no impida ninguno que los trabajos de los demás puedan ejecutarse desahogadamente.

Atendiendo á los innumerables obstáculos con que generalmente lucha la instalacion de un establecimiento de este género, nos hemos limitado á consignar, sin apartarnos de los preceptos higiénicos, las condiciones puramente indispensables y más asequibles en los centros de educacion.

### Clases.

El régimen ó gobierno interior del Ginnásio abraza todo lo concerniente á la organizacion de las clases, á las obligaciones del alumno durante las mismas, y á la conservacion de los aparatos y limpieza del local.

Las clases se organizan segun la edad de los alumnos, dividiéndolos al efecto en tres secciones, compuesta la primera, de los mayores de catorce años, la segunda de los que habiendo cumplido diez no pasan de los catorce, y la tercera de los menores de diez: esta es la regla general, sujeta á las variaciones que á veces son irremediables, á causa del creci-

miento excesivo y prematuro de unos jóvenes, y el raquitismo ó falta de robustéz de otros. El número de alumnos en cada Seccion, es indiferente, y difícil de prefijar, pero el total que entre las tres compongan no debe pasar de *Treinta*; pues mayor número seria imposible sacarán provecho en el tiempo señalado (generalmente de una hora) ni el Director podria atenderlos con el esmero, que este ramo importante de educacion requiere.

Siempre que concurren más alumnos del número arriba fijado convendrá que tenga el Director varios ayudantes que en el citado espacio de tiempo, le auxilién en su trabajo, ó bien se harán clases separadas y en distintas horas, que es lo más acertado.

Con algunos dias de anticipacion, al en que deban dar principio las clases, se abrirá por la Direccion ó Secretaría del establecimiento una lista nominal donde irán inscribiéndose los jóvenes que á las mismas hayan de asistir, anotando el nombre, apellido y edad; con el doble objeto de que no pierdan las primeras Lecciones, y el Profesor pueda desde luego arreglar las Secciones con exacto conocimiento de la mayoría por lo ménos del personal con cuya asistencia cuenta.

El lugar que cada individuo ocupará en la Seccion á que pertenezca, será el que se grangee por su aplicacion y aprovechamiento siendo naturalmente el primero el más aventajado, y siguiendo por este órden hasta el último. Asimismo estarán formados en hilera, permaneciendo durante los intervalos de uno á otro ejercicio, en la primera posicion á pié firme.

Los que ingresen despues de empezado el curso, se irán agregando á las Secciones respectivas, siguiendo como los demás la leccion diaria, y cuidando, concluida esta, el Profesor ó Ayudante de ponerlos al corriente en los principales ejercicios que hayan correspondido á los dias precedentes á su venida.

En los ejercicios sencillos, generales de pesas y otros análogos, en que todos los alumnos funcionan á la vez se medirá al colocarlos las distancias de manera que no tropiecen entre sí al efectuar los movimientos, y en aquellos que sean alternando uno despues de otro, como en las paralelas, escalas, etc.

al empezar el primero de cada Sección un ejercicio, el segundo se colocará próximo al aparato, al verificarlo este, el tercero, y así sucesivamente.

Las clases serán de hora y media, invirtiéndose la hora en los trabajos marcados de lección, y la media, en los especiales de que hablaremos á su debido tiempo.

Dedicado el escolar durante la mayor parte del día al cultivo de sus facultades intelectuales, y sujeto en las aulas á la rigurosa é indispensable disciplina en ellas establecida, justo es que al venir al Gimnasio para atender por medio del ejercicio corporal, á su desarrollo físico, se le conceda en el mismo la expansion y alegría que su edad requiere, y de que se vé privado en las otras clases y horas de estudio; por tanto uno de los requisitos más precisos y en el que los profesores deben fijarse detenidamente es, dar al alumno toda la libertad de acción que sea compatible con el orden y compostura que naturalmente deben guardar, evitando al mismo tiempo los abusos, reprendiendo al que delinca, y en caso necesario castigándolo con arreglo á la magnitud del delito.

Respecto á las obligaciones del alumno, es la principal guardar á su profesor, dentro y fuera del Gimnasio, las consideraciones que como tal merece, obedeciendo incondicionalmente, y durante las horas de clase todos sus mandatos, atendiendo sus observaciones, y hasta sufriendo con buena voluntad los castigos que le imponga; pues debe considerar que todo cuanto haga vá siempre encaminado á su bien, y que jamás dá órdenes por mero capricho, ni ménos reprende por animadversión á las personas, y sí por las faltas que estas cometan.

Para que la Gimnástica produzca todas las innumerables ventajas que le son propias, es necesario mucha constancia por parte de los alumnos y que su asistencia á clase sea diaria, y puntual á la hora señalada de antemano para empezarla.

Desde el primer día deben los alumnos venir provistos del cinturón, blusa, calzado y demás prendas que gusten hacerse, para su comodidad, poniéndoselas en vez de la usual, durante los trabajos y dejándolas, una vez concluidos, en el cuarto vestuario.

Ya hemos dicho que el puesto del alumno en cada seccion, es por riguroso adelanto á juicio del Profesor, y aun cuando este difficilmente se equivoca al colocarlos, sucede á veces que algunos, se creen con derecho á pasar delante de otros, bien por figurarse que reunen méritos para ello, ó en realidad por ser más aventajados, y no haber tenido ocasion de probarlo: en este caso el que lo desee, puede solicitar del Director su exámen parcial y el de los condíscipulos á quienes pretenda pasar; ocupando despues el lugar que á consecuencia de dicho exámen parcial merezca.

Concluida la leccion todos los alumnos cambiarán la ropa y calzado y abandonarán la clase, escepto aquellos que en concepto del Profesor y por su órden, deban quedar para los ejercicios especiales.

La conservacion de aparatos y objetos está reducida á pasar periódicamente revista á todos y con especialidad á los aéreos, construyéndolos de nuevo si su estado lo exige, y cambiando las cuerdas, ganchos, cancamos, poleas, etc. en el caso de que no ofrezcan la debida seguridad; y en cuanto á la limpieza del local y demás creemos ocioso explicar detalladamente cómo se hace; pues que está al alcance de todos, y sólo recomendaremos que sea diaria, y que los dias de saltos, uno de los encargados de efectuarla esté en el Gimnasio la hora de clase, con objeto de que arregle la arena, cuando sea descompuesta por los repetidos saltos de los alumnos.

### **Reglas generales.**

Las reglas ó preceptos que á continuacion exponemos, y que tienen por objeto poner al individuo en ventajosas condiciones para el ejercicio y que este produzca el mejor efecto, no sólo deben ser observadas por los niños y adultos en los Institutos, Colegios, etc., sino tambien por cuantos se dedican á la práctica de los trabajos gimnásticos.

Regla 1.<sup>a</sup> Los ejercicios deben ser moderados, atendiendo con esmero al sexo, edad, y estado fisico del que los practique; aumentando gradualmente la potencia y duracion de los movimientos y procurando que alternativamente se pongan

en juego todos los músculos para que el desarrollo sea general, dando al mismo tiempo algunos intervalos de reposo.

Id. 2.<sup>a</sup> Al hacer un trabajo no debe suspenderse la respiración, y después de concluido, es muy conveniente respirar con fuerza, haciendo largas inspiraciones á la vez que se elevan los hombros y el pecho y se colocan las manos en la cintura.

Id. 3.<sup>a</sup> Los ejercicios no pueden practicarse sin que la digestión se haya verificado, ni comer ni beber cosa alguna, hasta media hora por lo ménos después de haberlos concluido.

Id. 4.<sup>a</sup> Los vestidos deben ser á propósito y muy holgados, de modo que no entorpezcan el libre movimiento de las articulaciones, ni opriman el pecho, y tan solo la cintura irá sujeta por medio de un cinturón del largo proporcionado al diámetro del cuerpo, pero de un ancho que colocado por encima de la cadera, no llegue á las falsas costillas: dicho cinturón llevará una anilla de hierro en la parte de atrás, á fin de que el profesor pueda, cogiéndola, prestar su ayuda al discípulo en los casos de absoluta necesidad. El calzado debe carecer de tacon.

Id. 5.<sup>a</sup> Siguiendo nuestro sistema de enseñanza, no es fácil que el cansancio se apodere de los alumnos, pues el principal estudio que hemos hecho al ordenar los trabajos, ha sido que aquel extremo nunca llegue; pero si alguno por circunstancias imprevistas y ántes de concluir la clase se sintiera fatigado, suspenderá la lección, dando previamente cuenta al profesor, y manifestándole si tiene alguna indisposición, y cuál es el ejercicio que le ha producido aquel efecto; de este modo sus indicaciones, pueden servirle de regla, y observándolo, aplicarle el remedio que crea oportuno.

Id. 6.<sup>a</sup> Sucede al principio de practicar la Gimnástica que el alumno experimenta algun dolor en aquellas partes que más ha puesto en movimiento y sobre todo en el centro del pecho cuando empieza la paralela baja: este dolor, del cual los niños apenas se aperciben, y que en las personas mayores, es más pronunciado, si bien no debe inspirar temor por ser consecuencia natural é indispensable de los ejercicios, y señal infalible además de que producen saludable efecto para el desarrollo, llega en ocasiones á ser tan intenso, que molesta, como

si fuera una fuerte contusión; en este caso, el alumno sin suspender los trabajos, debe aminorarlos, por dos ó tres dias, ó más si es preciso, hasta que hayan desaparecido.

Réstanos manifestar sobre estas Reglas, que la Gimnástica Higiénica exige del que la practique buena conducta y moralidad en sus costumbres, sin hacer excesos de ninguna especie, siendo un hecho probado, en los que observan una vida turbulenta y licenciosa, que el efecto que les produce es completamente negativo.

## ENSEÑANZA.

Aun cuando hemos manifestado en las nociones preliminares que la Gimnástica Higiénica, se emplea únicamente como medio regenerador en los organismos que no adoleciendo de ninguna enfermedad ni defecto físico, gozan de buena salud; esto no significa que en la práctica puedan sujetarse al propio tratamiento todos los que disfrutan de aquel envidiable beneficio; pues, aparte de las innumerables causas naturales que contribuyen á que unos sean más aptos que otros para el desempeño de los trabajos corporales, difícilmente se encuentran aun en los individuos más robustos, en idéntica relacion de fuerza y vigor todas las partes del cuerpo, siendo por tanto indispensable, en primer lugar; que los ejercicios sean adecuados al estado de cada uno, y en segundo que se atienda preferentemente en el trascurso de ellos á fortalecer las partes más débiles hasta conseguir su perfecta y relativa igualdad con las demás.

En los Gimnásios particulares, pueden fácilmente armonizarse ambos extremos, mediante la leccion individual; pero en las Universidades, Colegios, Institutos y demás establecimientos de Instruccion, donde por la premura del tiempo que se destina á Gimnástica, y la abundancia de alumnos, las clases han de ser generales, y además en éstas lo que hace el

primero deben repetirlo todos los restantes, es sumamente difícil conseguirlo, resultando también de esta misma causa, que sin una acertada dirección, quedarían siempre perjudicados los débiles, puesto que les sería imposible seguir los trabajos de los más favorecidos por la naturaleza en fuerza y robustez: nuestros consejos, hijos de la experiencia, irán encaminados á conciliar en lo posible la enseñanza colectiva, única practicable en los mencionados establecimientos, con las distintas exigencias individuales. A este objeto y como medio el más sencillo, formulamos un plan de estudio general, dividido en dos cursos— y por lecciones diarias, haciendo al propio tiempo las consideraciones oportunas sobre éstas y sobre los diversos estados en que con mayor frecuencia se encuentran los alumnos. En dicho plan tomamos por tipo al individuo que no habiendo jamás ejercitado sus facultades físicas, se dedica por primera vez á la Gimnástica; y en las lecciones procuramos que progresiva y gradualmente se vaya aumentando en cada una de ellas la dificultad, combinándolas de suerte que cada 6 correspondan á otros tantos días de la semana hábiles para el trabajo y que los ejercicios, por su variedad, pongan directamente en juego todo el sistema muscular, á la vez que tiendan especialmente al desarrollo de las partes comunmente más débiles y más interesantes de nuestro cuerpo.

Respecto al orden que en las lecciones ha de seguirse, debemos hacer algunas aclaraciones. Ya hemos dicho que las arreglamos de seis en seis, que son los días de la semana en que se puede trabajar; pero como hay semanas de una ó más fiestas, vacaciones en ciertas épocas, y además el año académico ó de estudio, rara vez empieza justo en Lunes, es necesario prevenir estos casos que de otro modo alterarían nuestro plan. En el primero de los tres citados, no hay más recurso; que continuar sin alterarlo, el orden establecido, dando por perdida la lección del día feriado; en el segundo ó sea cuando se suspenden las clases por las vacaciones, es necesario al reanudarlas seguir con la lección inmediata á la última efectuada y si no vienen bien los días, se emplean los que haya de diferencia, con algunas de las lecciones desde la 2.<sup>a</sup> hasta la 24.<sup>a</sup>; y en el tercero, que es al empezar el curso, como las

primeras lecciones pueden y aun deben repetirse varios dias consecutivos, se combinan de modo que al llegar á la 25.<sup>a</sup>, esta corresponda al Lúnes, con lo cual las sucesivas prosiguen su curso natural. Si aparte de estas primeras lecciones que necesariamente son de corta duracion, en alguna de las subsiguientes, despues de efectuados todos los trabajos marcados, sobrase tiempo, este se invertirá en aquellos ejercicios que á juicio del Profesor, sean más convenientes para los alumnos.

Otra aclaracion nos permitiremos, que además de ser fortuita y altamente provechosa para los alumnos, evita bastante trabajo á los Profesores; y es, el que estos prescriban cada dia á los primeros estudiar teóricamente la leccion del siguiente, y que se fijen no solo en los ejercicios que la componen sino tambien en las indicaciones y observaciones que al principio y final de cada uno de ellos y de los aparatos se encuentran, por si les son necesarias.

## PRIMER CURSO.

### LECCIONES.

#### Leccion preliminar.

Esta leccion se reduce:

- 1.º A la realizacion de las tres posiciones á pié firme; y
  - 2.º A la práctica de los ejercicios sencillos;
- y como es de absoluta necesidad antes de pasar adelante que los alumnos aprendan á colocarse bien en las primeras, y ejecuten con limpieza y precision los segundos, debe repetirse dos ó mas dias consecutivos, si es necesario hasta conseguirlo.

#### Leccion 1.ª

- Ejercicios
- |        |  |
|--------|--|
| 1.º    | Ejercicios sencillos.                              |
| á Pié. | 2.º Id. generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte). |
|        | 3.º Extensiones á pié firme (primeras).            |

#### Leccion 2.ª

- Id. id.
- |     |  |
|-----|--|
| 1.º | Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).                 |
|     | 2.º Aparato de contraccion general (ejercicios 1.º y 3.º). |
|     | 3.º Extensiones á pié firme (segundas).                    |

#### Leccion 3.ª

- Id. id.
- |     |  |
|-----|--|
| 1.º | Ejercicios generales de pesas (2.ª parte). |
|     | 2.º Banqueta (ejercicios 1.º, 2.º y 3.º).  |
|     | 3.º Extensiones á pié firme (1.ª y 2.ª).   |

**Leccion 4.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.<sup>o</sup> Ejercicios generales de pesas (3.<sup>a</sup> parte).  
2.<sup>o</sup> Aparato de contraccion general (ejercicios  
1.<sup>o</sup>, 2.<sup>o</sup>, 3.<sup>o</sup> y 4.<sup>o</sup>).  
3.<sup>o</sup> Ejercicios con la barra á pié firme.

**Leccion 5.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.<sup>o</sup> Ejercicios generales de pesas (1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup> parte).  
2.<sup>o</sup> Id. de picas (1.<sup>a</sup> seccion).  
3.<sup>o</sup> Id. especiales de pesas.  
4.<sup>o</sup> Extensiones á pié firme (1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup>).

**Leccion 6.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.<sup>o</sup> Ejercicios generales de pesas (3.<sup>a</sup> parte).  
2.<sup>o</sup> Aparato de contraccion general (ejercicios  
1.<sup>o</sup>, 2.<sup>o</sup>, 3.<sup>o</sup>, 4.<sup>o</sup>, 5.<sup>o</sup>, 6.<sup>o</sup>, 7.<sup>o</sup> y 8.<sup>o</sup>).  
3.<sup>o</sup> Ejercicios sencillos.

**Leccion 7.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.<sup>o</sup> Ejercicios generales de pesas (1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup> parte).  
2.<sup>o</sup> Banqueta (todos los ejercicios).

**Leccion 8.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.<sup>o</sup> Ejercicios generales de pesas (2.<sup>a</sup> y 3.<sup>a</sup> parte).  
2.<sup>o</sup> Id. de picas (1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup> seccion).

**Leccion 9.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.<sup>o</sup> Ejercicios generales de pesas (1.<sup>a</sup> parte).  
2.<sup>o</sup> Aparato de contraccion general (ejercicios  
9.<sup>o</sup>, 10.<sup>o</sup> y 11.<sup>o</sup>).  
3.<sup>o</sup> Ejercicios con la barra á pié firme.  
4.<sup>o</sup> Extensiones á pié (1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup>).

**Leccion 10.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.<sup>a</sup> y 3.<sup>a</sup> parte).  
2.º Banqueta (ejercicios 1.º, 2.º y 3.º).  
3.º Ejercicios especiales de pesas.  
4.º Id. sencillos.

**Leccion 11.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.<sup>a</sup> parte).  
2.º Id de picas (las tres secciones).  
3.º Aparato de contraccion general (ejercicios 12.º, 13.º y 14.º).  
4.º Estensiones á pié firme (1.<sup>a</sup>).

**Leccion 12.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.<sup>a</sup> parte).  
2.º Banqueta (todos los ejercicios).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

**Leccion 13.<sup>a</sup>**

- Id. á Pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.<sup>a</sup> parte).  
2.º Saltos naturales.

**Leccion 14.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.º Ejercicios sencillos.  
2.º Id. generales de pesas (1.<sup>a</sup>, 2.<sup>a</sup> y 3.<sup>a</sup> parte).  
3.º Aparato de contraccion general (ejercicios 1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º, 6.º, 7.º y 8.º).

**Leccion 15.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.<sup>a</sup> parte).  
2.º Id. de picas (1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup> seccion).

- 3.º Extensiones á pié firme (1.ª y 2.ª).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

**Leccion 16.ª**

- Id. á Pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
2.º Banqueta (todos los ejercicios).  
3.º Ejercicios con la barra á pié.

**Leccion 17.ª**

- Id. id. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª y 2.ª parte).  
2.º Aparato de contraccion general (ejercicios 9.º, 10.º, 11.º, 12.º, 13.º y 14.º).  
3.º Ejercicios sencillos.

**Leccion 18.ª**

- Id. id. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).  
2.º Id. de picas (2.ª y 3.ª seccion).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

**Leccion 19.ª**

- Id. á Pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
2.º Saltos naturales.  
3.º Ejercicios sencillos.

**Leccion 20.ª**

- Id. id. 1.º Ejercicios generales de pesos (1.ª parte).  
2.º Banqueta (todos los ejercicios).  
3.º Ejercicios especiales de pesas.

**Leccion 21.ª**

- Id. id. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
2.º Id. de picas (las tres secciones).  
3.º Id. de la barra á pié.

**Leccion 22.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.<sup>o</sup> Ejercicios generales de pesas (3.<sup>a</sup> parte).  
2.<sup>o</sup> Aparato de contraccion general ( todos los ejercicios).

**Leccion 23.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.<sup>o</sup> Ejercicios sencillos (1.<sup>o</sup>, 2.<sup>o</sup>, 3.<sup>o</sup>, 4.<sup>o</sup>, 5.<sup>o</sup>, 6.<sup>o</sup>, 7.<sup>o</sup>, 8.<sup>o</sup> y 9.<sup>o</sup>).  
2.<sup>o</sup> Banqueta (ejercicios 1.<sup>o</sup>, 2.<sup>o</sup> y 3.<sup>o</sup>).  
3.<sup>o</sup> Ejercicios de picas (1.<sup>o</sup> seccion).  
4.<sup>o</sup> Aparato de contraccion general (ejercicios 1.<sup>o</sup>, 2.<sup>o</sup>, 3.<sup>o</sup>, 4.<sup>o</sup>, 5.<sup>o</sup>, 6.<sup>o</sup>, 7.<sup>o</sup> y 8.<sup>o</sup>).

**Leccion 24.<sup>a</sup>**

- Id. id. 1.<sup>o</sup> Ejercicios sencillos (10.<sup>o</sup>, 11.<sup>o</sup>, 12.<sup>o</sup>, 13.<sup>o</sup>, 14.<sup>o</sup>, 15.<sup>o</sup>, 16.<sup>o</sup> y 17.<sup>o</sup>).  
2.<sup>o</sup> Banqueta (ejercicios 4.<sup>o</sup>, 5.<sup>o</sup> y 6.<sup>o</sup>).  
3.<sup>o</sup> Ejercicios de picas (2.<sup>a</sup> y 3.<sup>a</sup> seccion).  
4.<sup>o</sup> Aparato de contraccion general (ejercicios 9.<sup>o</sup>, 10.<sup>o</sup>, 11.<sup>o</sup>, 12.<sup>o</sup>, 13.<sup>o</sup> y 14.<sup>o</sup>).

Reunen tales condiciones de facilidad los trabajos que componen estas primeras lecciones, que no admiten excepcion; pues por grande que sea la debilidad de un principiante, siempre que no padezca alguna lesion orgánica, puede practicarlos al mismo tiempo que sus demás compañeros.

LÚNES.

**Leccion 25.<sup>a</sup>**

- Ejercicios 1.<sup>o</sup> Ejercicios sencillos.  
á Pié. 2.<sup>o</sup> Id. generales de pesas (1.<sup>a</sup> parte).

Id. aéreos. *Paralela Baja.*

Ejercicio 1.<sup>o</sup> Marcha natural (1.<sup>a</sup>).

Id. 2.<sup>o</sup> Id. id. (2.<sup>a</sup>).

- Id. 3.º Primeras extensiones.
- Id. 4.º Marcha natural (3.º).
- Id. 5.º Segundas extensiones.
- Id. 6.º Marcha natural (4.º)

Al formar parte de la leccion que antecede algunos ejercicios de paralela baja, es indispensable hagamos en este lugar varias indicaciones que sirvan de regla para ellos y los posteriores.

Las marchas de paralela y las extensiones que en la citada leccion ván marcadas, apesar de ser las más sencillas, no sólo es difícil las ejecuten en debida forma y por primera vez todos los alumnos, si no que habrá muchos á quienes les será imposible dar un paso ni doblar los brazos sin caer, siendo preciso, por lo tanto, recurrir primero á los medios que al tratar estos ejercicios expusimos, y despues si no son suficientes, á trabajos especiales; componiendo al efecto una seccion de los individuos que en tal estado de flojedad se encuentren, y haciéndoles practicar los siguientes ejercicios:

- 1.º Primeras extensiones á pié firme.
- 2.º Ejercicio 2.º con la barra á pié.
- 3.º Id. 2.º de los especiales de pesas.
- 4.º Id. 3.º, 4.º, 5.º y 11.º en el aparato de contraccion general.

Sin embargo de que para esta seccion se debe destinar la media hora que con este objeto y concluida la clase general hemos recomendado anteriormente; á fin de que los alumnos que á ella pertenezcan no estén en la inaccion interin sus compañeros trabajan, cada vez que á uno de ellos por el orden que ocupe le corresponda ir á la paralela, lo efectuará, aun cuando no sea más que para colocarse algunos momentos sustentado sobre las barras con los brazos bien rectos y ayudado si es necesario por el Profesor.

Otra prevencion debemos consignar, para cuando un discípulo pueda hacer en el citado aparato, ú otro de los aéreos, los primeros ejercicios y no los demás, en cuyo caso, siempre

que le toque su turno repetirá el último que le haya sido factible desempeñar hasta que consiga, á fuerza de práctica, el desarrollo suficiente para los sucesivos. (1)

MÁRTESES.

**Leccion 26.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
á pié. 2.º Banqueta (todos los ejercicios).  
3.º Aparato de contraccion general (ejercicios  
1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º, 6.º, 7.º y 8.º)  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

Para que en esta leccion y todas las de su género, se pueda durante la hora y media practicar todos los ejercicios, es conveniente, si el número de alumnos escede de quince, seguir el siguiente orden de clase.

En los ejercicios generales de pesas, el de costumbre; ejecutando los movimientos todos los alumnos á la vez ó por secciones. En la Banqueta ó aparato de Contraccion, ha de ser alternando un ejercicio del primero y otro del segundo, por el mismo alumno y prévio descanso, con lo cual se consigue que trabajen dos ó cuatro individuos á un tiempo, si se dispone de dobles aparatos; y en la Escalera ortopédica uno á uno ó pareados, si hay dos de estos aparatos.

MIÉRCOLES.

**Leccion 27.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.  
á pié. 2.º Id. generales de pesas (3.ª parte).  
3.º Primeras extensiones á pié firme.  
Id. aéreos: *Paralela Baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Id. id. (3.ª).  
Id. 4.º Id. id. (4.ª).

(1) En las Lecciones de Paralelas baja y alta y demás aparatos análogos, pueden hacerse trabajar á la vez un individuo de cada seccion, siempre que el número total de alumnos á clase esceda de 20.

- Id. 5.º Primeras extensiones.
- Id. 6.º Segundas id.
- Id. 7.º Marcha con balance (1.ª)

JUÉVES.

**Leccion 28.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte.)

Id. aéreos. *Paralela Alta.*

- Ejercicio 1.º Ejercicios varios (1.º)
- Id. 2.º Marcha en extension (1.ª)
- Id. 3.º Id. id. (2.ª)
- Id. 4.º Ejercicios varios (2.º)
- Id. 5.º Id. id. (3.º)
- Id. 6.º Marcha en extension (3.ª)
- Id. 7.º Id. id. (4.ª)
- Id. 8.º Ejercicios varios (4.º)
- Id. 9.º Marcha en extension (5.ª)
- Id. 10.º Id. id. (6.ª)

Los que carezcan de fuerza de flexion para trabajar en este aparato, ejecutarán despues de clase:—1.º—Ejercicios especiales de pesas (1.º y 3.º).—2.º—Aparato de contraccion general. (Ejercicios 2.º, 5.º y 6.º)

VIERNES.

**Leccion 29.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte.)

Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª)
- Id. 2.º Id. id. (2.ª)
- Id. 3.º Id. id. (3.ª)
- Id. 4.º Id. id. (4.ª)
- Id. 5.º Primeras extensiones.
- Id. 6.º Segundas id.
- Id. 7.º Salida de frente (1.ª)
- Id. 8.º Marcha natural (5.ª)

SÁBADO.

**Leccion 30.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º *Trampolin.*  
Saltos de elevacion.

LÚNES.

**Leccion 31.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios sencillos.  
Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª)  
Id. 2.º Primeras extensiones.  
Id. 3.º Marcha natural (3.ª)  
Id. 4.º Salida de espaldas (1.ª)  
Id. 5.º Marcha con balance (1.ª)  
Id. 6.º Segundas extensiones.  
Id. 7.º Marcha con balance (2.ª)  
Id. 8.º Salida de frente (1.ª)  
Id. 9.º Marcha natural (6.ª)

MÁRTEZ.

**Leccion 32.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º Id. de picas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 33.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Id. id. (3.ª).  
Id. 4.º Id. id. (4.ª).  
Id. 5.º Tres primeras extensiones.  
Id. 6.º Marcha con balance (1.ª).  
Id. 7.º Salida de espaldas (1.ª).

Id. 8.º Tres segundas extensiones.

Id. 9.º Marcha con balance (2.ª).

Id. 10.º Id. natural (5.ª).

JUÉVES.

**Leccion 34.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela Alta,*

Ejercicio 1.º Marcha en extension (3.ª).

Id. 2.º Id. id. (4.ª).

Id. 3.º Ejercicios varios (3.º).

Id. 4.º Marcha en extension (5.ª).

Id. 5.º Id. id. (6.ª).

Id. 6.º Ejercicios varios (4.º).

Id. 7.º Marcha en extension (12.ª).

Id. 8.º Id. id. (13.ª).

Id. 9.º Ejercicios varios (5.º).

Id. 10.º Marcha en extension (7.ª).

Id. 11.º Id. id. (8.ª).

VIERNES.

**Leccion 35.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela Baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (2.ª).

Id. 2.º Id. id. (4.ª).

Id. 3.º Salida de frente (1.ª).

Id. 4.º Id. id. (2.ª).

Id. 5.º Marcha con balance (3.ª).

Id. 6.º Salida de espaldas (1.ª).

Id. 7.º Tres segundas extensiones.

Id. 8.º Marcha con balance (4.ª).

Id. 9.º Tres terceras extensiones.

Id. 10.º Marcha natural (5.ª).

Id. 11.º Primera dominacion sencilla.

Id. 12.º Marcha natural (6.ª).

SÁBADO. **Leccion 36.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º *Trampolin.*  
Saltos de largo.

LÚNES. **Leccion 37.**

Repeticion de la 25.

MÁRTES. **Leccion 38.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º Id. de picas (1.ª, 2.ª y 3.ª Seccion).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES. **Leccion 39.**

Repeticion de la 27.

JUÉVES. **Leccion 40.**

Repeticion de la 28.

VIÉRNES. **Leccion 41.**

Repeticion de la 29.

SÁBADO. **Leccion 42.**

Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.  
á pié. 2.º Id. generales de pesas (2.ª y 3.ª parte).  
3.º Saltos naturales tomando carrera.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES. **Leccion 43.**

Repeticion de la 31.

MARTES.

**Leccion 44.**

Repeticion de la 26.

MIÉRCOLES.

**Leccion 45.**

Repeticion de la 33.

JUÉVES.

**Leccion 46.**

Repeticion de la 34.

VIÉRNES.

**Leccion 47.**

Repeticion de la 35.

SÁBADO.

**Leccion 48.**

Repeticion de la 30.

LÚNES.

**Leccion 49.**

Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.

á pié. 2.º Id. generales de pesas (1.ª parte).

3.º Extensiones á pié firme (1.ª y 2.ª).

Id. aéreos. *Paralela Baja.*

Ejercicio 1.º Marcha con balance (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª).

Id. 3.º Dominacion doble (2.ª).

Id. 4.º Marcha con balance (3.ª).

Id. 5.º Id. id. (4.ª).

Id. 6.º Dominacion doble (3.ª).

Id. 7.º Marcha con balance (5.ª).

Id. 8.º Id. id. (6.ª).

MÁRTES.

**Leccion 50.**

Repeticion de la 38.

MIÉRCOLES.

**Leccion 51.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios sencillos.

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª).

Id. 3.º Tres primeras extensiones.

Id. 4.º Marcha natural (3.ª).

Id. 5.º Id. id. (4.ª).

Id. 6.º Tres segundas extensiones.

Id. 7.º Marcha con balance (1.ª).

Id. 8.º Salida de espaldas (1.ª).

Id. 9.º Marcha con balance (2.ª).

Id. 10.º Salida de espaldas (2.ª).

Id. 11.º Marcha con balance (3.ª).

Id. 12.º Id. id. (4.ª).

Id. 13.º Primera dominacion sencilla.

Id. 14.º Ejercicios varios (8.º).

JUÉVES.

**Leccion 52.**

Repeticion de la 28.

VIÉRNES.

**Leccion 53.**

- Repeticion de la 23.

SÁBADO.

**Leccion 54.**

Repeticion de la 30.

LÚNES.

**Leccion 55.**

Repeticion de la 33.

MÁRTEZ. **Leccion 56.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
á pié. 2.º Aparato de contraccion (ejercicios 9.º, 10.º,  
11.º, 12.º, 13.º y 14.º).  
3.º Ejercicios con la barra en la estacion de pié.  
4.º Id. especiales de pesas.

MIÉRCOLES. **Leccion 57.**

Repeticion de la 27.

JUEVES. **Leccion 58.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela alta.*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (5.ª).  
Id. 2.º Id. id. (6.ª).  
Id. 3.º Id. id. (7.ª).  
Id. 4.º Id. id. (8.ª).  
Id. 5.º Ejercicios varios (3.º).  
Id. 6.º Marcha en extension (9.ª).  
Id. 7.º Id. id. (10.ª).  
Id. 8.º Ejercicios varios (5.º).  
Id. 9.º Marcha en extension (12.ª).  
Id. 10.º Id. id. (13.ª).  
Id. 11.º Ejercicios varios (7.º).  
Id. 12.º Marcha en semi-flexion (1.ª).

VIERNES. **Leccion 59.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (3.ª).  
Id. 2.º Tres segundas extensiones.  
Id. 3.º Marcha natural (4.ª).  
Id. 4.º Dos terceras extensiones.

- Id. 5.º Marcha natural (7.ª).
- Id. 6.º Tres primeras dominaciones sencillas.
- Id. 7.º Marcha natural (8.ª).
- Id. 8.º Salida de frente (3.ª).
- Id. 9.º Id. de espaldas (2.ª).
- Id. 10.º Marcha natural (5.ª).
- Id. 11.º Primera dominacion doble.
- Id. 12.º Marcha natural (6.ª).

SÁBADO.

**Leccion 60.**

Repeticion de la 36.

LÚNES.

**Leccion 61.**

Repeticion de la 31.

MÁRTES.

**Leccion 62.**

Repeticion de la 26.

MIÉRCOLES.

**Leccion 63.**

Repeticion de la 27.

JUÉVES.

**Leccion 64.**

Repeticion de la 28.

VIÉRNES.

**Leccion 65.**

Repeticion de la 29.

SÁBADO.

**Leccion 66.**

Repeticion de la 30.

LÚNES.

**Leccion 67.**

Repeticion de la 25.

MÁRTES.

**Leccion 68.**

Repeticion de la 56.

MIÉRCOLES.

**Leccion 69.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (2.ª).  
Id. 2.º Id. id. (4.ª).  
Id. 3.º Salida de espaldas (1.ª).  
Id. 4.º Marcha natural (6.ª).  
Id. 5.º Id. id. (8.ª).  
Id. 6.º Salida de espaldas (2.ª).  
Id. 7.º Marcha con balance (2.ª).  
Id. 8.º Id. id. (5.ª).  
Id. 9.º Salida de espaldas (3.ª).  
Id. 10.º Ejercicios varios (8.º).

JUÉVES.

**Leccion 70.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela alta.*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Id. id. (3.ª).  
Id. 4.º Id. id. (4.ª).  
Id. 5.º Ejercicios varios (2.º).  
Id. 6.º Marcha en extension (7.ª).  
Id. 7.º Id. id. (8.ª).  
Id. 8.º Id. id. (9.ª).  
Id. 9.º Id. id. (10.ª).  
Id. 10.º Ejercicios varios (4.º).

- Id. 11.º Marcha combinada (1.ª).
- Id. 12.º Id. en semi-flexion (2.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 71.**

Repeticion de la 35.

SÁBADO.

**Leccion 72.**

Repeticion de la 36.

LÚNES.

**Leccion 73.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios sencillos.

Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Salida de frente (2.ª).
- Id. 2.º Marcha con balance (1.ª).
- Id. 3.º Id. id. (2.ª).
- Id. 4.º Id. natural (1.ª).
- Id. 5.º Id. id. (3.ª).
- Id. 6.º Salida de espaldas (3.ª).
- Id. 7.º Marcha natural (5.ª).
- Id. 8.º Ejercicios varios (1.º).
- Id. 9.º Id. id. (2.º).
- Id. 10.º Id. id. (3.º).
- Id. 11.º Id. id. (8.º).
- Id. 12.º Id. id. (9.º).

MÁRTEZ.

**Leccion 74.**

Repeticion de la 38.

MIÉRCOLES.

**Leccion 75.**

Repeticion de la 33.

JUÉVES.

**Leccion 76.**

Repeticion de la 34.

VIÉRNES.

**Leccion 77.**

Repeticion de la 59.

SÁBADO.

**Leccion 78.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1ª, 2ª y 3ª parte).

á pié. 2.º *Trampolin.*

Salto de elevacion.

Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 79.**

Repeticion de la 31.

MARTES.

**Leccion 80.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2ª y 3ª p.).

Id. aéreos. *Dobles Escaleras.*

Ejercicios de la 1.ª série (1.º, 2.º, 3.º, 4.º y 5.º).

Id. de la 2.ª id. (1.º, 2.º, 3.º y 4.º).

*Escalera Oblicua.*

Ejercicios 1.º, 2.º, 3.º y 4.º

*Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 81.**

Repeticion de la 51.

JUÉVES.

**Leccion 82.**

Repeticion de la 58.

VIÉRNES.

**Leccion 83.**

Repeticion de la 35.

SÁBADO.

**Leccion 34.**

Repeticion de la 42.

LÚNES.

**Leccion 35.**

Repeticion de la 49.

MÁRTES.

**Leccion 36.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª y 2.ª parte).  
á pié. 2.º Id. de picas (1.ª, 2.ª y 3.ª seccion).  
3.º Id. especiales de pesas.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 37.**

Repeticion de la 33.

JUÉVES.

**Leccion 38.**

Repeticion de la 34.

VIÉRNES.

**Leccion 39.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Tres segundas dominaciones sencillas.  
Id. 4.º Marcha natural (7.ª).  
Id. 5.º Tres primeras dominaciones dobles.  
Id. 6.º Marcha natural (8.ª).  
Id. 7.º Salida de frente (5.ª).  
Id. 8.º Marcha natural (9.ª).

- Id. 9.º Id. id. (10.º).  
Id. 10.º Ejercicios varios (3.º).  
Id. 11.º Id. id. (10.º).

Por conceptualarlos en aptitud para ello, desde esta leccion en adelante pueden los alumnos, concluido que sea un ejercicio de paralela baja salir del aparato, saltando por encima de las barras; advirtiendole que en las marchas de frente, el salto ó salida debe ser de espaldas, y en las retrocediendo, por delante de los brazos, y siempre del modo que les sea más seguro ejecutar.

SÁBADO.

**Leccion 90.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
2.º *Trampolin.*  
Saltos de largo.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 91.**

Repetición de la 31.

MÁRTEZ.

**Leccion 92.**

Repetición de la 56.

MIÉRCOLES.

**Leccion 93.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Tres primeras y tres segundas extensiones.  
Id. 4.º Marcha natural (3.ª).  
Id. 5.º Id. id. (4.ª).  
Id. 6.º Dominaciones (una 1.ª sencilla y otra id. doble).

- Id. 7.º Marcha natural (5.ª).
- Id. 8.º Id. id. (6.ª).
- Id. 9.º Dos segundas dominaciones sencillas.
- Id. 10.º Marcha natural (7.ª).
- Id. 11.º Id. id. (8.ª).
- Id. 12.º Ejercicios varios (11.º).

JUÉVES.

**Leccion 94.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela alta.*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (7.ª).
- Id. 2.º Id. id. (8.ª).
- Id. 3.º Id. id. (9.ª).
- Id. 4.º Id. id. (10.ª).
- Id. 5.º Id. id. (14.ª).
- Id. 6.º Ejercicios varios (6.º).
- Id. 7.º Id. id. (7.º).
- Id. 8.º Marcha en semi-flexion (1.ª).
- Id. 9.º Id. id. (2.ª).
- Id. 10.º Id. id. (3.ª).
- Id. 11.º Id. id. (4.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 95.**

Repeticion de la 59.

SÁBADO.

**Leccion 96.**

Repeticion de la 36.

LÚNES.

**Leccion 97.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.
- á pié. 2.º Id. generales de pesas (1.ª parte).
- 3.º Extensiones á pié firme (1.ª y 2.ª).
- Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Tres primeras extensiones.  
Id. 3.º Marcha natural (2.ª).  
Id. 4.º Tres segundas extensiones.  
Id. 5.º Marcha natural (3.ª).  
Id. 6.º Id. id. (4.ª).  
Id. 7.º Dos primeras dominaciones sencillas.  
Id. 8.º Marcha natural (5.ª).  
Id. 9.º Dos primeras dominaciones dobles.  
Id. 10.º Marcha con balance (1.ª).  
Id. 11.º Id. id. (2.ª).  
Id. 12.º Salida de espaldas (3.ª).

MÁRTEZ.

**Leccion 98.**

Repeticion de la 80.

MIÉRCOLES.

**Leccion 99.**

Repeticion de la 51.

JUÉVES.

**Leccion 100.**

Repeticion de la 70.

VIERNES.

**Leccion 101.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (2.ª).  
Id. 2.º Id. id. (4.ª).  
Id. 3.º Cinco cuartas extensiones.  
Id. 4.º Marcha natural (6.ª).  
Id. 5.º Id. id. (8.ª).  
Id. 6.º Dominacion sencilla (3.ª).  
Id. 7.º Marcha natural (10.ª).

- Id. 8.º Dominacion doble (4.ª).
- Id. 9.º Marcha con balance (5.ª).
- Id. 10.º Id. id. (6.ª).
- Id. 11.º Ejercicios varios (2.º).
- Id. 12.º Marcha á fondo (1.ª).

**SÁBADO. Leccion 102.**

Repeticion de la 90.

**LÚNES. Leccion 103.**

Repeticion de la 49.

**MÁRTES. Leccion 104.**

Repeticion de la 86.

**MIÉRCOLES. Leccion 105.**

Repeticion de la 69.

**JUÉVES. Leccion 106.**

Repeticion de la 58.

**VIÉRNES. Leccion 107.**

Repeticion de la 89.

**SÁBADO. Leccion 108.**

Repeticion de la 42.

**LÚNES. Leccion 109.**

Repeticion de la 73.

MÁRTEZ.

**Leccion 110.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
á pié. 2.º Aparato de contraccion (ejercicios 1.º, 2.º, 3.º,  
4.º, 5.º, 6.º, 7.º y 8.º).  
3.º Ejercicios de picas (1.ª Série).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 111.**

Repeticion de la 51.

JUÉVES.

**Leccion 112.**

Repeticion de la 70.

VIÉRNES.

**Leccion 113.**

Repeticion de la 59.

SÁBADO.

**Leccion 114.**

Repeticion de la 30.

LÚNES.

**Leccion 115.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha con balance (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Salto de frente (2.º).  
Id. 4.º Id. de espaldas (3.º).  
Id. 5.º Marcha con balance (3.ª).  
Id. 6.º Cinco cuartas extensiones.  
Id. 7.º Marcha con balance (4.ª).  
Id. 8.º Tres segundas dominaciones  
dobles.

- Id. 9.º Marcha con balance (5.ª).
- Id. 10.º Id. id. (6.ª)
- Id. 11.º Tres terceras dominaciones dobles.
- Id. 12.º Marcha con balance (8.ª).

MÁRTES.

**Leccion 116.**

Repeticion de la 80.

MIÉRCOLES.

**Leccion 117.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela Baja.*

Ejercicio 1.º Ejercicios varios (8.º).

Id. 2.º Id. id. (9.º).

Id. 3.º Id. id. (1.º).

Id. 4.º Id. id. (10.º).

Id. 5.º Id. id. (3.º).

Id. 6.º Id. id. (11.º).

Id. 7.º Id. id. (4.º).

Id. 8.º Id. id. (12.º).

Id. 9.º Id. id. (13.º).

Id. 10.º Id. id. (5.º).

Id. 11.º Id. id. (14.º).

JUÉVES.

**Leccion 118.**

Repeticion de la 58.

VIÉRNES.

**Leccion 119.**

Repeticion de la 101.

SÁBADO.

**Leccion 120.**

Repeticion de la 90.

LÚNES.

**Leccion 121.**

Repeticion de la 97.

MÁRTEZ.

**Leccion 122.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª y 2.ª parte).  
2.º Aparato de contraccion (Ejercicios 9.º, 10.º, 11.º, 12.º, 13.º y 14.º).  
3.º Ejercicios de picas (1.ª Série).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 123.**

Repeticion de la 69.

JUÉVES.

**Leccion 124.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Alta.*  
Ejercicio 1.º Marcha en extension (3.ª).  
Id. 2.º Id. id. (4.ª).  
Id. 3.º Ejercicios varios (3.º).  
Id. 4.º Marcha en extension (5.ª).  
Id. 5.º Id. id. (6.ª).  
Id. 6.º Id. id. (11.ª).  
Id. 7.º Id. id. (12.ª).  
Id. 8.º Id. id. (13.ª).  
Id. 9.º Id. combinadas (1.ª).  
Id. 10.º Id. id. (2.ª).  
Id. 11.º Id. id. (4.ª).  
Id. 12.º Id. en flexion (1.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 125.**

Repeticion de la 89.

SÁBADO.

**Leccion 126.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1ª, 2ª y 3ª parte).  
2.º Saltos naturales á pié parado.  
3.º Id. de profundidad.
- Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 127.**

Repeticion de la 73.

MÁRTEZ.

**Leccion 128.**

Repeticion de la 110.

MIÉRCOLES.

**Leccion 129.**

Repeticion de la 93.

JUÉVES.

**Leccion 130.**

Repeticion de la 70.

VIÉRNES.

**Leccion 131.**

Repeticion de la 101.

SÁBADO.

**Leccion 132.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).
- Id. aéreos. *Anillas.*
- 1.º Saltos aéreos de frente.  
2.º Id. de espaldas.

Como no es factible que todos los alumnos tengan la altura igual y necesaria para que cogidos de las anillas, tomen,

apoyando los piés en el suelo, el primer impulso necesario para ejecutar estos saltos, recomendamos se tengan á prevención dos pares de triángulos iguales á los que se usan en el *aparato de Contraccion general*, y de distinto largo las cuerdas, con objeto de que colgándolos por medio de ganchos en las anillas, puedan, suspendidos de ellos, desempeñar estos saltos, los que su talla no les permita llegar á las antedichas.

LÚNES.

**Leccion 133.**

Repeticion de la 115.

MÁRTES.

**Leccion 134.**

Repeticion de la 86.

MIÉRCOLES.

**Leccion 135.**

Repeticion de la 69.

JUÉVES.

**Leccion 136.**

Repeticion de la 94.

VIÉRNES.

**Leccion 137.**

Repeticion de la 89.

SÁBADO.

**Leccion 138.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1ª, 2ª y 3ª parte).  
á pié. 2.º *Trampolin*.  
Saltos de elevacion.  
Id. de largo.

LÚNES.

**Leccion 139.**

Repeticion de la 73.

MARTES.

**Leccion 140.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª y 2.ª parte).

Id. aéreos.

*Anillas.*

Ejercicio 1.º Flexion de brazos (de 1 á 5).

Id. 2.º Bandera.

Id. 3.º Sirena.

Id. 4.º Sueño.

Id. 5.º Sirena con un pié y una mano.

Id. 6.º Vuelta adelante montado en las anillas.

Id. 7.º Vuelta atrás y deshacerla (de 1 á 3).

Id. 8.º El segundo de los ejercicios compuestos.

*Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 141.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos.

*Paralela Baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).

Id. 2.º Cuarto salto de frente.

Id. 3.º Marcha natural (3.ª).

Id. 4.º Cuarto salto de espaldas.

Id. 5.º Marcha natural (6.ª).

Id. 6.º Tres terceras extensiones.

Id. 7.º Marcha natural (7.ª).

Id. 8.º Segunda dominacion sencilla.

Id. 9.º Marcha natural (8.ª).

Id. 10.º Cuarta dominacion doble.

Id. 11.º Marcha con balance (3.ª).

Id. 12.º Id. id. (4.ª).

Id. 13.º Marcha á fondo (1.ª).

Id. 14.º Salida de frente (5.ª).

JUÉVES.

**Leccion 142.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios sencillos.

Id. aéreos. *Paralela alta.*

Ejercicio 1.º Marcha en extension (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª).

Id. 3.º Ejercicios varios (2.º).

Id. 4.º Id. id. (5.º).

Id. 5.º Id. id. (6.º).

Id. 6.º Marcha en extension (7.ª).

Id. 7.º Id. id. (8.ª).

Id. 8.º Id. id. (9.ª).

Id. 9.º Id. id. (10.ª).

Id. 10.º Id. id. (14.ª).

Id. 11.º Ejercicios varios (7.º).

Id. 12.º Marcha en semi-flexion (5.ª).

Id. 13.º Id. id. (6.ª).

Id. 14.º Ejercicios varios (8.º).

Id. 15.º Marcha en flexion (1.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 143.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).

Id. 2.º Tres terceras extensiones.

Id. 3.º Marcha natural (2.ª).

Id. 4.º Tres cuartas extensiones.

Id. 5.º Marcha natural (7.ª).

Id. 6.º Dos terceras dominaciones sencillas.

Id. 7.º Dos cuartas id. dobles.

Id. 8.º Marcha natural (8.ª).

Id. 9.º Id. con balance (6.ª).

Id. 10.º Id. á fondo (1.ª).

Id. 11.º Ejercicios varios (4.º).

Id. 12.º Id. id. (5.º).

- Id. 13.º Id. id. (9.º).  
Id. 14.º Marcha á fondo (2.ª).

SÁBADO.

**Leccion 144.**

Repeticion de la 126.

LÚNES.

**Leccion 145.**

Repeticion de la 97.

MÁRTES.

**Leccion 146.**

Repeticion de la 110.

MIÉRCOLES.

**Leccion 147.**

Repeticion de la 93.

JUÉVES.

**Leccion 148.**

Repeticion de la 94.

VIÉRNES.

**Leccion 149.**

Repeticion de la 101.

SÁBADO.

**Leccion 150.**

Repeticion de la 132.

LÚNES.

**Leccion 151.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.  
á pié. 2.º Id. generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Salida de frente (5.ª).

- Id. 3.º Marcha con balance (1.ª).  
Id. 4.º Id. id. (2.ª).  
Id. 5.º Tres segundas dominaciones  
dobles.  
Id. 6.º Marcha con balance (3.ª).  
Id. 7.º Id. id. (4.ª).  
Id. 8.º Tres terceras dominaciones  
dobles.  
Id. 9.º Marcha con balance (5.ª).  
Id. 10.º Id. id. (6.ª).  
Id. 11.º Salida de espaldas (5.ª).  
Id. 12.º Marcha con balance (7.ª).

MÁRTEZ. **Leccion 152.**

Repeticion de la 122.

MIÉRCOLES. **Leccion 153.**

Repeticion de la 117.

JUEVES. **Leccion 154.**

Repeticion de la 124.

VIÉRNES. **Leccion 155.**

Repeticion de la 143.

SÁBADO. **Leccion 156.**

Repeticion de la 138.

LÚNES. **Leccion 157.**

Repeticion de la 115.

MÁRTES. **Leccion 158.**

Repetición de la 140.

MIÉRCOLES. **Leccion 159.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª).

Id. 3.º Ejercicios varios (1.ª).

Id. 4.º Marcha natural (5.ª).

Id. 5.º Ejercicios varios (3.º).

Id. 6.º Marcha natural (7.ª).

Id. 7.º Id. id. (10.ª).

Id. 8.º Ejercicios varios (4.º).

Id. 9.º Marcha á fondo (4.ª).

Id. 10.º Ejercicios varios (5.º).

Id. 11.º Marcha á fondo (5.ª).

Id. 12.º Ejercicios varios (9.º).

JUEVES. **Leccion 160.**

Repetición de la 142.

VIERNES. **Leccion 161.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª).

Id. 3.º Cuarta salida de frente.

Id. 4.º Marcha natural (3.ª).

Id. 5.º Id. id. (4.ª).

Id. 6.º Cuarta salida de espaldas.

Id. 7.º Marcha natural (9.ª).

Id. 8.º Tercera dominación sencilla.

Id. 9.º Marcha á fondo (1.ª).

Id. 10.º Id. id. (2.ª).

Id. 11.º Id. id. (24.ª).

Id. 12.º Id. con balance (7.ª).

SÁBADO.

**Leccion 162.**

Repetición de la 126.

LÚNES.

**Leccion 163.**

Repetición de la 151.

MÁRTES.

**Leccion 164.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesás (3.ª parte).

á pié. 2.º Extensiones á pié firme (1.ª y 2.ª).

3.º Aparato de contracción (todos los ejercicios).

Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 165.**

Repetición de la 141.

JUÉVES.

**Leccion 166.**

Repetición de la 124.

VIÉRNES.

**Leccion 167.**

Repetición de la 143.

SÁBADO.

**Leccion 168.**

Repetición de la 132.

LÚNES.

**Leccion 169.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
á pié. 2.º Extensiones á pié firme (1.ª y 2.ª).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Tres primeras extensiones.  
Id. 3.º Marcha natural (2.ª).  
Id. 4.º Tres segundas extensiones.  
Id. 5.º Marcha natural (5.ª).  
Id. 6.º Tres primeras dominaciones sencillas.  
Id. 7.º Marcha natural (6.ª).  
Id. 8.º Tres primeras dominaciones dobles.  
Id. 9.º Marcha con balance (6.ª).  
Id. 10.º Id. á fondo (15 dos veces).

MÁRTES.

**Leccion 170.**

Repeticion de la 122.

MIÉRCOLES.

**Leccion 171.**

Repeticion de la 117.

JUÉVES.

**Leccion 172.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Alta.*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Ejercicios varios (2.º).  
Id. 4.º Marcha en extension (4.ª).  
Id. 5.º Id. id. (6.ª).  
Id. 6.º Ejercicios varios (3.º).  
Id. 7.º Marcha en extension (8.ª).

- Id. 8.º Id. id. (10.º).
- Id. 9.º Ejercicios varios (4.º)
- Id. 10.º Marcha en semi-flexion (4.º).
- Id. 11.º Id. id. (6.º).
- Id. 12.º Ejercicios varios (8.º).
- Id. 13.º Marcha combinada (2.º).

VIERNES.

**Leccion 173.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (2.º).
- Id. 2.º Cinco primeras extensiones.
- Id. 3.º Marcha natural (4.º).
- Id. 4.º Id. id. (5.º).
- Id. 5.º Id. id. (6.º).
- Id. 6.º Tercera dominacion sencilla.
- Id. 7.º Marcha natural (9.º).
- Id. 8.º Id. id. (10.º).
- Id. 9.º Cuarta dominacion doble.
- Id. 10.º Marcha á fondo (2.º).
- Id. 11.º Id. id. (6.º).
- Id. 12.º Ejercicios varios (14.º).

SÁBADO.

**Leccion 174.**

Repeticion de la 138.

LÚNES.

**Leccion 175.**

Repeticion de la 115.

MÁRTEZ.

**Leccion 176.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).  
Id. aéreos. *Dobles Escaleras.*  
Primera série.—(Subidas 1.ª, 2.ª, 5.ª y 6.ª).  
Segunda id.—(Id. 2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª, 6.ª, 7.ª y 8.ª)

*Cuerda de nudos.*

Ejercicio único.

MIÉRCOLES. **Leccion 177.**

Repeticion de la 159.

JUÉVES. **Leccion 178.**

Repeticion de la 142.

VIÉRNES. **Leccion 179.**

Repeticion de la 161.

SÁBADO. **Leccion 180.**

Repeticion de la 138.

LÚNES. **Leccion 181.**

Repeticion de la 151.

MÁRTES. **Leccion 182.**

Repeticion de la 140.

MIÉRCOLES. **Leccion 183.**

Repeticion de la 141.

JUÉVES. **Leccion 184.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela Alta,*

Ejercicio 1.º Marcha en extension (1.º).

Id. 2.º Id. id. (2.º).

Id. 3.º Id. id. (3.º).

- Id. 4.º Id. id. (4.º).
- Id. 5.º Id. id. (5.º).
- Id. 6.º Id. id. (6.º).
- Id. 7.º Id. id. (12.º).
- Id. 8.º Id. id. (13.º).
- Id. 9.º Id. id. (14.º).
- Id. 10.º Id. id. (7.º).
- Id. 11.º Id. id. (8.º).
- Id. 12.º Id. id. (9.º).
- Id. 13.º Id. id. (10.º).
- Id. 14.º Id. id. (11.º).

VIÉRNES.

**Leccion 185.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte.)

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (2.º)

Id. 2.º Id. id. (3.º).

Id. 3.º Id. id. (4.º).

Id. 4.º Id. id. (7.º).

Id. 5.º Id. id. (8.º).

Id. 6.º Ejercicios varios (3.º).

Id. 7.º Marcha á fondo (1.º).

Id. 8.º Id. id. (2.º).

Id. 9.º Id. id. (4.º).

Id. 10.º Id. id. (5.º).

Id. 11.º Id. id. (6.º).

Id. 12.º Id. id. (15 dos veces).

SÁ BADO.

**Leccion 186.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).

á pié. 2.º Saltos naturales á pié parado.

3.º Id. id. tomando carrera.

4.º Id. id. de profundidad.

Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 187.**

Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.  
á pié. 2.º Id. generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª)  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Tres primeras extensiones.  
Id. 4.º Tres segundas id.  
Id. 5.º Tres terceras id.  
Id. 6.º Marcha con balance (3.ª).  
Id. 7.º Id. id. (4.ª).  
Id. 8.º Tres primeras dominaciones sencillas.  
Id. 9.º Dos segundas id. id.  
Id. 10.º Marcha natural (9.ª).  
Id. 11.º Tres primeras dominaciones dobles.  
Id. 12.º Dos cuartas id. id.  
Id. 13.º Marcha á fondo (1.ª).  
Id. 14.º Id. id. (3.ª).

MÁRTEZ.

**Leccion 188.**

Repeticion de la 164.

MIÉRCOLES.

**Leccion 189.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (3.ª).  
Id. 3.º Ejercicios varios (1.º).  
Id. 4.º Id. id. (3.º).  
Id. 5.º Id. id. (4.º).  
Id. 6.º Id. id. (8.º).  
Id. 7.º Id. id. (10.º).

- Id. 8.º Id. id. (12.º).
- Id. 9.º Marcha con balance (5.º).
- Id. 10.º Id. id. (6.º).
- Id. 11.º Id. id. (7.º).
- Id. 12.º Id. id. (8.º).

JUÉVES.

**Leccion 190.**

Repeticion de la 172.

VIÉRNES.

**Leccion 191.**

Repeticion de la 161.

SÁBADO.

**Leccion 192.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª y 3.ª parte).
- á pié. 2.º *Trampolin.*  
Saltos de elevacion.
- 3.º Ejercicios con la barra en la estacion de pié.

LÚNES.

**Leccion 193.**

Repeticion de la 169.

MARTES.

**Leccion 194.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).
- á pié. 2.º *Banqueta* (todos los ejercicios).
- 3.º Ejercicios con la barra en la estacion de pié.
- 4.º Id. especiales de pesas.
- Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 195.**

Repeticion de la 159.

JUÉVES. **Leccion 196.**

Repeticion de la 172.

VIÉRNES. **Leccion 197.**

Repeticion de la 173.

SÁBADO. **Leccion 198.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º *Trampolin.*  
Saltos de largo.  
3.º Ejercicios especiales de pesas.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES. **Leccion 199.**

Repeticion de la 187.

MÁRTES. **Leccion 200.**

Repeticion de la 164.

MIÉRCOLES. **Leccion 201.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Id. id. (5.ª).  
Id. 4.º Id. id. (6.ª).  
Id. 5.º Cinco primeras dominaciones  
dobles.  
Id. 6.º Marcha con balance (1.ª).  
Id. 7.º Id. id. (2.ª).  
Id. 8.º Id. á fondo (2.ª).

- Id. 9.º Id. id. (4.ª).  
Id. 10.º Id. id. (5.ª).  
Id. 11.º Id. id. (7.ª).  
Id. 12.º Ejercicios varios (11.º).

JUÉVES.

**Leccion 202.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela alta.*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (3.ª).  
Id. 2.º Id. id. (5.ª).  
Id. 3.º Ejercicios varios (3.º).  
Id. 4.º Marcha en semi-flexion (1.ª).  
Id. 5.º Id. id. (2.ª).  
Id. 6.º Id. id. (3.ª).  
Id. 7.º Id. id. (4.ª).  
Id. 8.º Id. id. (5.ª).  
Id. 9.º Id. id. (6.ª).  
Id. 10.º Ejercicios varios (7.º).  
Id. 11.º Marcha combinada (3.ª).  
Id. 12.º Id. id. (4.ª).  
Id. 13.º Ejercicios varios (8.º).  
Id. 14.º Marcha en extension (11.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 203.**

Repeticion de la 185.

SÁBADO.

**Leccion 204.**

Repeticion de la 192.

LÚNES.

**Leccion 205.**

Repeticion de la 189.

MÁRTES.

**Leccion 206.**

Repeticion de la 176.

MIÉRCOLES.

**Leccion 207.**

Repeticion de la 201.

JUÉVES.

**Leccion 208.**

Repeticion de la 184.

VIÉRNES.

**Leccion 209.**

Repeticion de la 173.

SÁBADO.

**Leccion 210.**

Repeticion de la 138.

## SEGUNDO CURSO.

### Leccion preliminar.

- Ejercicios 1.º Posiciones.  
á pié. 2.º Ejercicios sencillos.  
3.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
4.º Extensiones á pié (1.ª y 2.ª).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

### LÚNES. Leccion 1.ª

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º Banqueta (todos los ejercicios).  
3.º Aparato de contracción general (ejercicios  
1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º y 6.º).

### MÁRTEZ. Leccion 2.ª

- Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.  
á pié. 2.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
3.º Id. de picas (1.ª seccion).  
4.º Id. con la barra á pié.  
5.º Id. especiales de pesas.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

### MIÉRCOLES. Leccion 3.ª

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º Aparato de contracción general (ejercicios  
7.º, 8.º, 9.º y 10.º).  
3.º Ejercicios de picas (2.ª seccion).  
4.º Extensiones á pié (1.ª y 2.ª).

JUÉVES.

**Leccion 4.ª**

Repeticion de la 1.ª

VIÉRNES.

**Leccion 5.ª**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
á pié. 2.º Aparato de contraccion general (ejercicios  
11.º, 12.º, 13.º y 14.º).  
3.º Ejercicios de picas (las tres secciones).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

SÁBADO.

**Leccion 6.ª**

- Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.  
á pié. 2.º Id. generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
3.º Saltos naturales.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 7.ª**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1ª, 2ª y 3ª parte).  
á pié. 2.º Extensiones á pié (1.ª y 2.ª).  
Id. aéreos. *Paralela Baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Extensiones (1.ª).  
Id. 4.º Marcha natural (3.ª).  
Id. 5.º Id. id. (4.ª).  
Id. 6.º Extensiones (2.ª).  
Id. 7.º Marcha con balance (1.ª).  
Id. 8.º Salida de frente (1.ª).  
Id. 9.º Marcha con balance (2.ª).  
Id. 10.º Ejercicios varios (1.ª).  
Id. 11.º Marcha natural (5.ª).

MÁRTEZ.

**Leccion 8.<sup>a</sup>**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.<sup>a</sup> parte).  
2.º Id. de picas (1.<sup>a</sup> seccion).  
3.º Extensiones á pié (1.<sup>a</sup> y 2.<sup>a</sup>).  
4.º Ejercicios especiales de pesas.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 9.<sup>a</sup>**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.<sup>a</sup> parte).  
Id. aéreos. *Paralela Baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (3.<sup>a</sup>).  
Id. 2.º Id. id. (4.<sup>a</sup>).  
Id. 3.º Extensiones (2.<sup>a</sup>).  
Id. 4.º Id. (3.<sup>a</sup>).  
Id. 5.º Marcha con balance (3.<sup>a</sup>).  
Id. 6.º Id. id. (4.<sup>a</sup>).  
Id. 7.º Salida de frente (1.<sup>a</sup>).  
Id. 8.º Id. id. (2.<sup>a</sup>).  
Id. 9.º Salida de espaldas (1.<sup>a</sup>).  
Id. 10.º Marcha natural (5.<sup>a</sup>).  
Id. 11.º Id. id. (6.<sup>a</sup>).

JUÉVES.

**Leccion 10.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.<sup>a</sup> parte).  
Id. aéreos. *Paralela Alta.*  
Ejercicio 1.º Marcha en extension (1.<sup>a</sup>).  
Id. 2.º Ejercicios varios (2.<sup>o</sup>).  
Id. 3.º Marcha en extension (3.<sup>a</sup>).  
Id. 4.º Id. id. (4.<sup>a</sup>).  
Id. 5.º Ejercicios varios (3.<sup>o</sup>).  
Id. 6.º Marcha en extension (5.<sup>a</sup>).  
Id. 7.º Id. id. (6.<sup>a</sup>).  
Id. 8.º Ejercicios varios (4.<sup>o</sup>).  
Id. 9.º Marcha en extension (12.<sup>a</sup>).

- Id. 10.º Id. id. (13.ª).  
Id. 11.º Id. combinada (1.ª).

VIERNES.

**Leccion 11.**

Repeticion de la 7.ª

SÁBADO.

**Leccion 12.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1ª, 2ª y 3ª parte).  
á pié. 2.º Extensiones á pié (1.ª y 2.ª).  
3.º Saltos naturales.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 13.**

Repeticion de la 9.ª

MÁRTES.

**Leccion 14.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Anillas.*  
Ejercicios 1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º, 6.º, 7.º y 8.º  
*Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 15.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.  
á pié. 2.º Id. generales de pesas (3.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*  
Ejercicio 1.º Extensiones (2.ª).  
Id. 2.º Id. (3.ª).  
Id. 3.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 4.º Salida de frente (1.ª).  
Id. 5.º Marcha natural (2.ª).  
Id. 6.º Salida de frente (2.ª).  
Id. 7.º Marcha natural (3.ª).  
Id. 8.º Salida de espaldas (1.ª).

- Id. 9.º Id. id. (3.º).
- Id. 10.º Marcha natural (4.º).
- Id. 11.º Dominacion sencilla (1.º).
- Id. 12.º Id. (2.º).
- Id. 13.º Marcha natural (5.º).
- Id. 14.º Id. id. (6.º).

JUÉVES.

**Leccion 16.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela alta.*

- Ejercicio 1.º Ejercicios varios (1.º).
- Id. 2.º Marcha en extension (3.º).
- Id. 3.º Id. id. (4.º).
- Id. 4.º Ejercicios varios (3.º).
- Id. 5.º Marcha en extension (5.º).
- Id. 6.º Id. id. (6.º).
- Id. 7.º Ejercicios varios (7.º).
- Id. 8.º Marcha en extension (7.º).
- Id. 9.º Id. id. (8.º).
- Id. 10.º Id. id. (14.º).
- Id. 11.º Id, combinada (1.º).

VIERNES.

**Leccion 17.**

Repeticion de la 9.ª

SÁBADO.

**Leccion 18.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1ª, 2ª y 3ª parte).  
á pié. 2.º Extensiones á pié (1.º).  
3.º *Trampolin.*  
Saltos de elevacion.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 19.**

Repeticion de la 15.

MÁRTEZ. **Leccion 20.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
á pié. 2.º Aparato de contraccion general (ejercicios  
1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º, 6.º, 7.º y 8.º).  
3.º Banqueta (ejercicios 1.º, 2.º y 3.º).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES. **Leccion 21.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Extensiones (1.ª).  
Id. 4.º Id. (2.ª).  
Id. 5.º Id. (3.ª).  
Id. 6.º Marcha natural (3.ª).  
Id. 7.º Id. id. (4.ª).  
Id. 8.º Dominacion sencilla (2.ª).  
Id. 9.º Id. doble (2.ª).  
Id. 10.º Id. id. (3.ª).  
Id. 11.º Marcha natural (7.ª).  
Id. 12.º Salida de frente (1.ª).  
Id. 13.º Id. id. (3.ª).  
Id. 14.º Id. de espaldas (2.ª).  
Id. 15.º Marcha natural (5.ª).

JUÉVES. **Leccion 22.**

Repeticion de la 10.

VIÉRNES. **Leccion 23.**

Repeticion de la 9.ª

SÁBADO.

**Leccion 24.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º *Trampolin.*  
Saltos de largo.  
3.º Ejercicios con la barra á pié.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 25.**

Repeticion de la 15.

MÁRTES.

**Leccion 26.**

Repeticion de la 8.ª

MIÉRCOLES.

**Leccion 27.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Tres primeras extensiones.  
Id. 4.º Marcha natural (7.ª).  
Id. 5.º Tres segundas extensiones.  
Id. 6.º Marcha con balance (1.ª).  
Id. 7.º Id. id. (2.ª).  
Id. 8.º Id. id. (5.ª).  
Id. 9.º Dominacion sencilla (1.ª).  
Id. 10.º Id. doble (1.ª).  
Id. 11.º Salida de frente (1.ª).  
Id. 12.º Ejercicios varios (8.º).  
Id. 13.º Id. id. (11.º).  
Id. 14.º Marcha natural (5.ª).

JUÉVES.

**Leccion 28.**

Repeticion de la 16.

VIERNES.

**Leccion 29.**

Repeticion de la 15.

SÁBADO.

**Leccion 30.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
Id. aéreos. *Avillas.*  
Saltos aéreos de frente.  
Id. á pié. Extensiones á pié firme.

LÚNES.

**Leccion 31.**

Repeticion de la 21.

MÁRTES.

**Leccion 32.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
2.º Aparato de contraccion general (ejercicios 9.º, 10.º, 11.º, 12.º, 13.º y 14.º).  
3.º Ejercicios con la barra á pié.  
4.º Extensiones á pié.

MIÉRCOLES.

**Leccion 33.**

Repeticion de la 27.

JUÉVES.

**Leccion 34.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela alta.*  
Ejercicio 1.º Marcha en extension (2.ª).  
Id. 2.º Ejercicios varios (5.º).  
Id. 3.º Marcha en extension (7.ª).  
Id. 4.º Id. id. (8.ª).  
Id. 5.º Id. id. (9.ª).

- Id. 6.º Id. id. (10.º).
- Id. 7.º Ejercicios varios (6.º).
- Id. 8.º Marcha en semi-flexion (1.º).
- Id. 9.º Id. id. (2.º).
- Id. 10.º Id. combinada (2.º).
- Id. 11.º Id. en flexion (1.º).

VIÉRNES.

**Leccion 35.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos.

*Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.º).

Id. 2.º Id. id. (3.º).

Id. 3.º Id. con balance (1.º).

Id. 4.º Id. id. (2.º).

Id. 5.º Ejercicios varios (1.º)

Id. 6.º Marcha natural (5.º).

Id. 7.º Id. id. (6.º).

Id. 8.º Ejercicios varios (2.º).

Id. 9.º Marcha con balance (3.º).

Id. 10.º Id. id. (4.º).

Id. 11.º Ejercicios varios (3.º).

Id. 12.º Marcha natural (7.º).

Id. 13.º Id. id. (8.º).

Id. 14.º Id. á fondo (1.º).

SÁBADO.

**Leccion 36.**

Repeticion de la 18.

LÚNES.

**Leccion 37.**

Repeticion de la 21.

MÁRTES.

**Leccion 38.**

Repeticion de la 20.

MIÉRCOLES.

**Leccion 39.**

Repetición de la 27.

JUÉVES.

**Leccion 40.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela alta.*

Ejercicio 1.º Marcha en extension (9.ª).

Id. 2.º Id. id. (10.ª).

Id. 3.º Id. id. (11.ª).

Id. 4.º Ejercicios varios (3.º).

Id. 5.º Marcha en semi-flexion (2.ª).

Id. 6.º Ejercicios varios (5.º).

Id. 7.º Id. id. (6.º).

Id. 8.º Marcha en semi-flexion (3.ª).

Id. 9.º Id. id. (4.ª).

Id. 10.º Ejercicios varios (8.º).

Id. 11.º Marcha en flexion (1.ª).

Id. 12.º Id. id. (2.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 41.**

Repetición de la 35.

SÁBADO.

**Leccion 42.**

Repetición de la 30.

LÚNES.

**Leccion 43.**

Repetición de la 21.

MARTES.

**Leccion 44.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

2.º Extensiones á pié.

3.º Ejercicios de picas (1.ª y 2.ª Sección).

4.º Banqueta (ejercicios 1.º, 2.º y 3.º)

Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 45.**

Repetición de la 27.

JUÉVES.

**Leccion 46.**

Repetición de la 34.

VIERNES.

**Leccion 47.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª).

Id. 3.º Ejercicios varios (1.º).

Id. 4.º Marcha con balance (1.ª).

Id. 5.º Id. id. (2.ª).

Id. 6.º Ejercicios varios (3.º).

Id. 7.º Marcha con balance (3.ª).

Id. 8.º Id. id. (4.ª).

Id. 9.º Ejercicios varios (4.º).

Id. 10.º Marcha con balance (5.ª).

Id. 11.º Id. id. (6.ª).

Id. 12.º Marcha natural (7.ª).

Id. 13.º Id. id. (8.ª).

Id. 14.º Id. á fondo (1.ª).

Id. 15.º Ejercicios varios (8.º).

SÁBADO.

**Leccion 48.**

Repetición de la 24.

LÚNES.

**Leccion 49.**

Repetición de la 35.

MÁRTES.

**Leccion 50.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. 2.º *Anillas.*

Ejercicios 2.º, 3.º, 4.º, 5.º, 6.º, 7.º, 8.º y 9.º.

3.º *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 51.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela Baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (2.ª).

Id. 2.º Dominacion sencilla.

Id. 3.º Id. doble.

Id. 4.º Salida de frente (1.ª).

Id. 5.º Id. de espaldas (1.ª).

Id. 6.º Marcha natural (4.ª).

Id. 7.º Dominacion sencilla (2.ª).

Id. 8.º Id. doble (2.ª).

Id. 9.º Salida de frente (2.ª).

Id. 10.º Id. de espaldas (2.ª).

Id. 11.º Marcha con balance (1.ª).

Id. 12.º Id. id. (2.ª).

Id. 13.º Id. id. (5.ª).

Id. 14.º Id. id. (6.º).

Id. 15.º Dominacion sencilla (3.ª).

Id. 16.º Id. doble (3.ª).

Id. 17.º Salida de frente (3.ª).

Id. 18.º Salida de espaldas (3.ª).

Id. 19.º Marcha á fondo (1.ª).

Id. 20.º Id. id. (2.ª).

JUÉVES.

**Leccion 52.**

Repeticion de la 34.

VIÉRNES. **Leccion 53.**

Repeticion de la 47.

SÁBADO. **Leccion 54.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª á pié. parte).

Id. aéreos. 2.º *Anillas.*  
Saltos aéreos de espaldas.

Id. á pié. 3.º Ejercicios con la barra á pié.

Id. aéreos. 4.º *Escalera Ortopédica.*

LÚNES. **Leccion 55.**

Repeticion de la 35.

MÁRTES. **Leccion 56.**

Repeticion de la 32.

MIÉRCOLES. **Leccion 57.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (3.ª).

Id. 2.º Id. id. (4.ª).

Id. 3.º Dominacion sencilla (1.ª).

Id. 4.º Id. id. (2.ª).

Id. 5.º Marcha natural (5.ª).

Id. 6.º Id. id. (6.ª).

Id. 7.º Dominacion doble (1.ª).

Id. 8.º Id. id. (2.ª).

Id. 9.º Id. id. (3.ª).

Id. 10.º Marcha con balance (5.ª).

Id. 11.º Id. id. (6.ª).

Id. 12.º Id. á fondo (1.ª).

Id. 13.º Id. id. (2.ª).

Id. 14.º Ejercicios varios (9.ª).

JUÉVES.

**Leccion 58.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela alta.*

Ejercicio 1.º Marcha en extension (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª).

Id. 3.º Id. id. (3.ª).

Id. 4.º Id. id. (4.ª).

Id. 5.º Id. id. (5.ª).

Id. 6.º Id. id. (6.ª).

Id. 7.º Id. id. (7.ª).

Id. 8.º Id. id. (8.ª).

Id. 9.º Id. id. (9.ª).

Id. 10.º Id. id. (10.ª).

Id. 11.º Ejercicios varios (7.º).

Id. 12.º Marcha en extension (11.ª).

Id. 13.º Ejercicios varios (8.ª).

Id. 14.º Marcha en semi-flexion (5.ª).

Id. 15.º Id. id. (6.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 59.**

Repeticion de la 47.

SÁBADO.

**Leccion 60.**

Repeticion de la 18.

LÚNES.

**Leccion 61.**

Repeticion de la 51.

MÁRTES.

**Leccion 62.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

- 2.º Aparato de contraccion general (ejercicios  
1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º 6.º, 7.º y 8.º).
- 3.º Banqueta (ejercicios 4.º, 5.º y 6.º).

Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES. **Leccion 63.**

Repeticion de la 57.

JUÉVES. **Leccion 64.**

Repeticion de la 40.

VIERNES. **Leccion 65.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Tres terceras extensiones y cinco cuartas.

Id. 2.º Dominacion sencilla (3.ª).

Id. 3.º Id. doble (4.ª).

Id. 4.º Id. id. (5.ª).

Id. 5.º Id. id. (6.ª).

Id. 6.º Marcha á fondo (1.ª).

Id. 7.º Ejercicios varios (5.º).

Id. 8.º Salida de frente (4.ª).

Id. 9.º Id. id. (5.ª).

Id. 10.º Id. de espaldas (2.ª).

Id. 11.º Id. id. (4.ª).

Id. 12.º Id. id. (5.ª).

Id. 13.º Marcha natural (9.ª).

Id. 14.º Id. á fondo (16.ª).

SÁBADO. **Leccion 66.**

Repeticion de la 54.

LÚNES.

**Leccion 67.**

Repeticion de la 47.

MÁRTES.

**Leccion 68.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Dobles Escaleras.*

Primera série (ejercicios 1.º, 2.º, 3.º y 4.º).

*Escalera Oblicua* (ejercicios 1.º, 2.º, 3.º, 4.º

5.º, 6.º, 7.º, 8.º, 9.º y 10.º).

*Cuerda de nudos* (ejercicio único).

MIÉRCOLES.

**Leccion 69.**

Repeticion de la 51.

JUÉVES.

**Leccion 70.**

Repeticion de la 58.

VIÉRNES.

**Leccion 71.**

Repeticion de la 57.

SÁBADO.

**Leccion 72.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).

á pié. 2.º *Salto de Profundidad* (de frente).

3.º Ejercicios con la barra á pié.

*Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 73.**

Repeticion de la 51.

MÁRTEZ.

**Leccion 74.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
á pié. 2.º Aparato de contraccion general (ejercicios  
2.º, 4.º, 5.º, 6.º, 11.º, 12.º y 13.º).  
Id. aéreos. *Cuerdas verticales fijas.*  
Subidas 1.ª, 2.ª, 3.ª y 4.ª

MIÉRCOLES.

**Leccion 75.**

Repeticion de la 57.

JUÉVES.

**Leccion 76.**

Repeticion de la 40.

VIÉRNES.

**Leccion 77.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Ejercicios varios (1.º).  
Id. 4.º Marcha con balance (3.ª).  
Id. 5.º Id. id. (4.ª).  
Id. 6.º Id. id. (5.ª).  
Id. 7.º Id. id. (7.ª).  
Id. 8.º Ejercicios varios (2.º).  
Id. 9.º Marcha á fondo (1.ª).  
Id. 10.º Id. id. (2.ª).  
Id. 11.º Id. id. (4.ª).  
Id. 12.º Id. id. (5.ª).  
Id. 13.º Ejercicios varios (4.º).  
Id. 14.º Salida de espaldas (3.ª).

SÁBADO.

**Leccion 78.**

Repeticion de la 30.

LÚNES.

**Leccion 79.**

Repetición de la 65.

MARTES.

**Leccion 80.**

Repetición de la 44.

MIÉRCOLES.

**Leccion 81.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª).

Id. 3.º Id. id. (3.ª).

Id. 4.º Id. id. (4.ª).

Id. 5.º Id. id. (5.ª).

Id. 6.º Id. id. (6.ª).

Id. 7.º Id. id. (7.ª).

Id. 8.º Id. id. (8.ª).

Id. 9.º Id. á fondo (1.ª).

Id. 10.º Id. id. (2.ª).

Id. 11.º Ejercicios varios (11.º).

JUÉVES.

**Leccion 82.**

Repetición de la 58.

VIERNES.

**Leccion 83.**

Repetición de la 65.

SÁBADO.

**Leccion 84.**

Repetición de la 24.

LÚNES.

**Leccion 85.**

Repeticion de la 77.

MÁRTES.

**Leccion 86.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
2.º Aparato de contraccion general (ejercicios 9.º, 10.º, 11.º, 12.º, 13.º, y 14.º).  
3.º Banqueta (todos los ejercicios).

MIÉRCOLES.

**Leccion 87.**

Repeticion de la 77.

JUÉVES.

**Leccion 88.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela alta.*  
Ejercicio 1.º Marcha en extension (12.ª).  
Id. 2.º Id. id. (13.ª).  
Id. 3.º Id. id. (14.ª).  
Id. 4.º Ejercicios varios (3.º).  
Id. 5.º Marcha en semi-flexion (1.ª).  
Id. 6.º Id. id. (2.ª).  
Id. 7.º Id. id. (3.ª).  
Id. 8.º Id. id. (4.ª).  
Id. 9.º Id. id. (5.ª).  
Id. 10.º Id. id. (6.ª).  
Id. 11.º Ejercicios varios (8.º).  
Id. 12.º Marcha en flexion (1.ª).  
Id. 13.º Id. id. (2.ª).  
Id. 14.º Id. id. (5.ª).  
Id. 15.º Id. combinada (3.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 89.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (3.ª).

Id. 3.º Salida de frente (1.ª).

Id. 4.º Id. id. (2.ª).

Id. 5.º Id. id. (3.ª).

Id. 6.º Id. id. (4.ª).

Id. 7.º Marcha natural (5.ª).

Id. 8.º Id. id. (7.ª).

Id. 9.º Salida de espaldas (1.ª).

Id. 10.º Id. id. (2.ª).

Id. 11.º Id. id. (3.ª).

Id. 12.º Id. id. (4.ª).

Id. 13.º Marcha á fondo (2.ª).

Id. 14.º Id. id. (3.ª).

Id. 15.º Id. id. (6.ª).

Id. 16.º Ejercicios varios (8.ª).

SÁBADO.

**Leccion 90.**

Repeticion de la 72.

LÚNES.

**Leccion 91.**

Repeticion de la 81.

MÁRTES.

**Leccion 92.**

Repeticion de la 68.

MIÉRCOLES.

**Leccion 93.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha con balance (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Id. id. (3.ª).  
Id. 4.º Id. id. (4.ª).  
Id. 5.º Dominacion doble (2.ª).  
Id. 6.º Marcha con balance (5.ª).  
Id. 7.º Id. id. (6.ª).  
Id. 8.º Id. id. (7.ª).  
Id. 9.º Id. id. (8.ª).  
Id. 10.º Dominacion doble (3.ª).  
Id. 11.º Ejercicios varios (2.º).  
Id. 12.º Id. id. (20.º).

JUÉVES.

**Leccion 94.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Alta,*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (4.ª).  
Id. 2.º Id. id. (6.ª).  
Id. 3.º Id. id. (8.ª).  
Id. 4.º Id. id. (10.ª).  
Id. 5.º Id. id. (11.ª).  
Id. 6.º Id. id. (12.ª).  
Id. 7.º Id. en semi-flexion (4.ª).  
Id. 8.º Id. id. (6.ª).  
Id. 9.º Id. combinada (1.ª).  
Id. 10.º Id. id. (2.ª).  
Id. 11.º Id. id. (3.ª).  
Id. 12.º Id. id. (4.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 95.**

Repeticion de la 77.

SÁBADO.

**Leccion 96.**

Repeticion de la 54.

LÚNES.

**Leccion 97.**

Repeticion de la 81.

MÁRTEZ.

**Leccion 98.**

Repeticion de la 62.

MIÉRCOLES.

**Leccion 99.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte.)

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (2.ª)

Id. 2.º Id. id. (3.ª).

Id. 3.º Id. id. (5.ª).

Id. 4.º Ejercicios varios (1.º).

Id. 5.º Id. id. (2.º).

Id. 6.º Marcha con balance (4.ª).

Id. 7.º Id. id. (5.ª).

Id. 8.º Ejercicios varios (3.º).

Id. 9.º Id. id. (4.º).

Id. 10.º Marcha á fondo (1.ª).

Id. 11.º Id. id. (2.ª).

Id. 12.º Id. id. (4.ª).

Id. 13.º Id. id. (5.ª).

Id. 14.º Ejercicios varios (10.º).

JUÉVES.

**Leccion 100.**

Repeticion de la 88.

VIÉRNES.

**Leccion 101.**

Repeticion de la 89.

SÁBADO.

**Leccion 102.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º Id. especiales de id.  
Id. aéreos. *Anillas.*  
Saltos aéreos de frente.  
*Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 103.**

Repeticion de la 81.

MÁRTES.

**Leccion 104.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
á pié. Extensiones á pié (1.ª).  
3.º Ejercicios de picas (2.ª y 3.ª seccion).  
4.º Banqueta (ejercicios 4.º 5.º y 6.º).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 105.**

Repeticion de la 89.

JUÉVES.

**Leccion 106.**

Repeticion de la 88.

VIERNES.

**Leccion 107.**

Repeticion de la 93.

SÁBADO.

**Leccion 108.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º Saltos de profundidad (de espaldas).  
3.º Ejercicios especiales de pesas.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 109.**

Repeticion de la 99.

MÁRTES.

**Leccion 110.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Anillas.*

Ejercicios 3.º, 7.º, 8.º, 9.º, 12.º y 16.º

Id. compuestos (1.º y 2.º).

*Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES.

**Leccion 111.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha con balance (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª).

Id. 3.º Id. id. (3.ª).

Id. 4.º Id. id. (4.ª).

Id. 5.º Ejercicios varios (20.º).

Id. 6.º Marcha con balance (5.ª).

Id. 7.º Id. id. (6.ª).

Id. 8.º Id. id. (7.ª).

Id. 9.º Id. id. (8.ª).

Id. 10.º Ejercicios varios (21.º).

Id. 11.º Id. id. (22.º).

Id. 12.º Marcha con balance (9.ª).

JUÉVES.

**Leccion 112.**

Repeticion de la 94.

VIÉRNES.

**Leccion 113.**

Repeticion de la 93.

SÁBADO.

**Leccion 114.**

Repeticion de la 102.

LÚNES.

**Leccion 115.**

Repeticion de la 99.

MÁRTES.

**Leccion 116.**

Repeticion de la 74.

MIÉRCOLES.

**Leccion 117.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (2.ª).  
Id. 2.º Id. id. (4.ª).  
Id. 3.º Id. id. (6.ª).  
Id. 4.º Id. id. (8.ª).  
Id. 5.º Salida de espaldas (3.ª).  
Id. 6.º Marcha con balance (2.ª).  
Id. 7.º Id. id. (5.ª).  
Id. 8.º Id. id. (7.ª).  
Id. 9.º Salida de espaldas (4.ª).  
Id. 10.º Marcha á fondo (3.ª).  
Id. 11.º Id. id. (7.ª).  
Id. 12.º Marcha natural (10.ª).

JUEVES.

**Leccion 118.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Alta.*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (3.ª).  
Id. 2.º Id. id. (5.ª).  
Id. 3.º Id. id. (9.ª).  
Id. 4.º Id. id. (14.ª).

- Id. 5.º Ejercicios varios (7.º).
- Id. 6.º Marcha en semi-flexion (3.ª).
- Id. 7.º Id. id. (5.ª).
- Id. 8.º Id. id. (7.ª).
- Id. 9.º Ejercicios varios (8.º).
- Id. 10.º Marcha en flexion (2.ª).
- Id. 11.º Id. id. (5.ª).
- Id. 12.º Id. id. (7.ª).
- Id. 13.º Ejercicios varios (9.º).
- Id. 14.º Marcha combinada (5.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 119.**

Repeticion de la 111.

SÁBADO.

**Leccion 120.**

Repeticion de la 108.

LÚNES.

**Leccion 121.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela Baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (3.ª).
- Id. 2.º Id. id. (4.ª).
- Id. 3.º Dominacion sencilla (2.ª).
- Id. 4.º Marcha natural (5.ª).
- Id. 5.º Id. id. (6.ª).
- Id. 6.º Dominacion sencilla (3.ª).
- Id. 7.º Marcha natural (7.ª).
- Id. 8.º Id. id. (8.ª).
- Id. 9.º Dominacion doble (4.ª).
- Id. 10.º Id. id. (5.ª).
- Id. 11.º Marcha á fondo (1.ª).
- Id. 12.º Id. id. (2.ª).
- Id. 13.º Dominacion doble (6.ª).
- Id. 14.º Marcha natural (9.ª).
- Id. 15.º Id. id. (10.ª).

MÁRTEZ.

**Leccion 122.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Dobles Escaleras.*  
Primera série (ejercicios 1.º, 2.º, 5.º y 6.º).  
*Escalera Oblicua* (ejercicios 11.º, 12.º, 13.º,  
14.º, 15.º, 17.º, 18.º, 19.º y 20.º).  
*Cuerda de nudos* (ejercicio único).

MIÉRCOLES.

**Leccion 123.**

Repeticion de la 111.

JUÉVES.

**Leccion 124.**

Repeticion de la 94.

VIÉRNES.

**Leccion 125.**

Repeticion de la 117.

SÁBADO.

**Leccion 126.**

Repeticion de la 102.

LÚNES.

**Leccion 127.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha á fondo (3.ª).  
Id. 2.º Id. id. (4.ª).  
Id. 3.º Ejercicios varios (8.º).  
Id. 4.º Id. id. (9.º).  
Id. 5.º Marcha á fondo (5.ª).  
Id. 6.º Id. id. (6.ª).  
Id. 7.º Ejercicios varios (10.º).  
Id. 8.º Id. id. (11.º).

- Id. 9.º Marcha natural (9.ª).
- Id. 10.º Id. id. (10.ª).
- Id. 11.º Ejercicios varios (12º).
- Id. 12.º Id. id. (13.º).
- Id. 13.º Id. id. (14.º).
- Id. 14.º Marcha á fondo (15.ª).

MÁRTES.

**Leccion 128.**

Repeticion de la 104.

MIÉRCOLES.

**Leccion 129.**

Repeticion de la 117.

JUÉVES.

**Leccion 130.**

Repeticion de la 118.

VIÉRNES.

**Leccion 131.**

Repeticion de la 121.

SÁBADO.

**Leccion 132.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1ª, 2ª y 3ª parte).
- á pié. 2.º *Trampolin.*  
Saltos de elevacion.
- 3.º Ejercicios especiales de pesas.
- Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 133.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).
- Id. aéreos. *Paralela Baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).
- Id. 2.º Id. id. (2.ª).
- Id. 3.º Ejercicios varios (1.º).

- Id. 4.º Id. id. (3.º).
- Id. 5.º Marcha á fondo (1.ª).
- Id. 6.º Id. id. (2.ª).
- Id. 7.º Ejercicios varios (4.º).
- Id. 8.º Marcha con balance (9.ª).
- Id. 9.º Id. id. (10.ª).
- Id. 10.º Ejercicios varios (10.º).
- Id. 11.º Marcha á fondo (8.ª).
- Id. 12.º Id. id. (9.ª).
- Id. 13.º Ejercicios varios (12.º).
- Id. 14.º Id. id. (15.º).

MARTES.

**Leccion 134.**

Repeticion de la 86.

MIÉRCOLES.

**Leccion 135.**

Repeticion de la 127.

JUÉVES.

**Leccion 136.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela Alta.*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (1.ª).
- Id. 2.º Id. id. (2.ª).
- Id. 3.º Id. id. (7.ª).
- Id. 4.º Id. id. (8.ª).
- Id. 5.º Ejercicios varios (7.º).
- Id. 6.º Marcha en semi-flexion (1.ª).
- Id. 7.º Id. id. (2.ª).
- Id. 8.º Ejercicios varios (8.º).
- Id. 9.º Marcha combinada (1.ª).
- Id. 10.º Id. id. (2.ª).
- Id. 11.º Id. id. (3.ª).
- Id. 12.º Id. id. (4.ª).
- Id. 13.º Ejercicios varios (9.º).
- Id. 14.º Marcha en flexion (7.ª).

VIERNES. **Leccion 137.**

Repeticion de la 121.

SÁBADO. **Leccion 138.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1ª, 2ª y 3ª parte).  
á pié. 2.º Id con la barra á pié.  
3.º Id. especiales de pesas.  
Id. aéreos. *Anillas.*  
Saltos aéreos de espaldas.  
*Escalera Ortopédica.*

LÚNES. **Leccion 139.**

Repeticion de la 127.

MÁRTES. **Leccion 140.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Anillas.*  
Ejercicios 2º, 3º, 4º, 6º, 7º, 8º, 9º, 10º 11º y 12º.  
Ejercicios compuestos 2.º y 3.º.  
*Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES. **Leccion 141.**

Repeticion de la 133.

JUÉVES. **Leccion 142.**

Repeticion de la 118.

VIERNES. **Leccion 143.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (3.º).  
Id. 2.º Id. id. (4.º).  
Id. 3.º Marcha con balance (1.º).  
Id. 4.º Id. id. (2.º).  
Id. 5.º Id. á fondo (3.º).  
Id. 6.º Id. id. (4.º).  
Id. 7.º Id. id. (10.º).  
Id. 8.º Id. id. (11.º).  
Id. 9.º Id. id. (12.º).  
Id. 10.º Id. id. (13.º).  
Id. 11.º Id. con balance (11.º).  
Id. 12.º Id. id. (12.º).  
Id. 13.º Ejercicios varios (10.º).  
Id. 14.º Id. id. (11.º).

SÁBADO.

**Leccion 144.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).  
á pié. 2.º Saltos de profundidad (de frente y de espaldas).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 145.**

Repeticion de la 133.

MÁRTES.

**Leccion 146.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Cuerdas verticales fijas.*  
Subidas 5.ª, 6.ª, 7.ª y 8.ª.  
Id. á pié. *Picas.*  
Las tres secciones.

MIÉRCOLES.

**Leccion 147.**

- Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela Baja.*  
Ejercicio 1.º Marcha natural (5.ª).

- Id. 2.º Id. id. (6.º).  
Id. 3.º Ejercicios varios (5.º).  
Id. 4.º Id. id. (6.º).  
Id. 5.º Marcha con balance (5.º).  
Id. 6.º Id. id. (6.º).  
Id. 7.º Ejercicios varios (7.º).  
Id. 8.º Marcha á fondo (5.º).  
Id. 9.º Id. id. (6.º).  
Id. 10.º Id. id. (14.º).  
Id. 11.º Id. id. (15.º).  
Id. 12.º Id. id. (16.º).  
Id. 13.º Ejercicios varios (16.º).  
Id. 14.º Id. id. (17.º).

JUÉVES.

**Leccion 148.**

Repeticion de la 136.

VIÉRNES.

**Leccion 149.**

Repeticion de la 143.

SÁBADO.

**Leccion 150.**

Repeticion de la 132.

LÚNES.

**Leccion 151.**

Repeticion de la 147.

MÁRTES.

**Leccion 152.**

Repeticion de la 122.

MIÉRCOLES.

**Leccion 153.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).  
Id. 2.º Id. id. (2.ª).  
Id. 3.º Id. id. (7.ª).  
Id. 4.º Id. id. (9.ª).  
Id. 5.º Ejercicios varios (6.º).  
Id. 6.º Marcha á fondo (9.ª).  
Id. 7.º Id. id. (12.ª).  
Id. 8.º Ejercicios varios (17.º).  
Id. 9.º Marcha á fondo (17.ª).  
Id. 10.º Id. id. (18.ª).  
Id. 11.º Dominacion doble (7.ª).  
Id. 12.º Marcha á fondo (19.ª).

JUÉVES.

**Leccion 154.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).  
Id. aéreos. *Paralela alta.*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (12.ª).  
Id. 2.º Id. id. (13.ª).  
Id. 3.º Id. id. (14.ª).  
Id. 4.º Id. en semi-flexion (5.ª).  
Id. 5.º Id. id. (6.ª).  
Id. 6.º Ejercicios varios (9.º).  
Id. 7.º Marcha combinada (3.ª).  
Id. 8.º Id. id. (4.ª).  
Id. 9.º Id. id. (5.ª).  
Id. 10.º Id. en flexion (1.ª).  
Id. 11.º Id. id. (2.ª).  
Id. 12.º Id. id. (5.ª).

VIERNES.

**Leccion 155.**

Repeticion de la 143.

SÁBADO.

**Leccion 156.**

Repeticion de la 138.

LÚNES. **Leccion 157.**

Repeticion de la 147.

MÁRTES. **Leccion 158.**

Ejercicios 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
á pié. 2.º Id. de picas (1.ª, 2.ª y 3.ª seccion).  
3.º Id. especiales de pesas.  
4.º Extensiones á pié (1.ª y 2.ª).  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

MIÉRCOLES. **Leccion 159.**

Repeticion de la 127.

JUÉVES. **Leccion 160.**

Repeticion de la 122.

VIERNES. **Leccion 161.**

Repeticion de la 153.

SÁBADO. **Leccion 162.**

Repeticion de la 144.

LÚNES. **Leccion 163.**

Repeticion de la 153.

MÁRTES. **Leccion 164.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).  
Id. aéreos. *Anillas.*  
Ejercicios 8.º, 9.º, 10.º, 11.º, 12.º, 13.º y 14.º.  
Id. compuestos 1.º y 2.º.

MIÉRCOLES.

**Leccion 165.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (3.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (3.ª).  
Id. 2.º Id. id. (4.ª).  
Id. 3.º Id. con balance (3.ª).  
Id. 4.º Id. id. (4.ª).  
Id. 5.º Id. á fondo (2.ª).  
Id. 6.º Id. id. (5.ª).  
Id. 7.º Id. id. (6.ª).  
Id. 8.º Ejercicios varios (18.º).  
Id. 9.º Marcha á fondo (12.ª).  
Id. 10.º Id. id. (18.ª).  
Id. 11.º Id. id. (19.ª).  
Id. 12.º Ejercicios varios (19.º).  
Id. 13.º Marcha á fondo (21.ª).  
Id. 14.º Id. id. (23.ª).

JUÉVES.

**Leccion 166.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela alta.*

- Ejercicio 1.º Marcha en extension (3.ª).  
Id. 2.º Id. id. (4.ª).  
Id. 3.º Id. id. (5.ª).  
Id. 4.º Id. id. (6.ª).  
Id. 5.º Ejercicios varios (5.º).  
Id. 6.º Marcha en semi-flexion (3.ª).  
Id. 7.º Id. id. (4.ª).  
Id. 8.º Id. id. (7.ª).  
Id. 9.º Id. en flexion (4.ª).  
Id. 10.º Id. id. (6.ª).  
Id. 11.º Ejercicios varios (6.º).  
Id. 12.º Marcha combinada (6.ª).  
Id. 13.º Id. id. (7.ª).  
Id. 14.º Id. id. (8.ª).

VIERNES.

**Leccion 167.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela Baja.*

Ejercicio 1.º Marcha con balance (1.ª).

Id. 2.º Id. id. (2.ª)

Id. 3.º Ejercicios varios (2.º).

Id. 4.º Marcha con balance (3.ª).

Id. 5.º Id. id. (4.ª).

Id. 6.º Ejercicios varios (20.º).

Id. 7.º Marcha con balance (5.ª).

Id. 8.º Id. id. (6.º).

Id. 9.º Ejercicios varios (21.º).

Id. 10.º Marcha con balance (7.ª).

Id. 11.º Id. id. (8.ª).

Id. 12.º Ejercicios varios (22.º).

Id. 13.º Marcha con balance (9.ª).

Id. 14.º Id. id. (10.ª).

Id. 15.º Ejercicios varios (23.º).

Id. 16.º Marcha con balance (11.ª).

Id. 17.º Id. id. (12.ª).

Id. 18.º Salida de espaldas (3.ª).

SÁBADO.

**Leccion 168.**

Repeticion de la 132.

LÚNES.

**Leccion 169.**

Repeticion de la 165.

MÁRTES.

**Leccion 170.**

Repeticion de la 146.

MIÉRCOLES.

**Leccion 171.**

Repeticion de la 167.

JUEVES.

**Leccion 172.**

Repeticion de la 154.

VIERNES.

**Leccion 173.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela baja.*

Ejercicio 1.º Marcha natural (2.ª).

Id. 2.º Id. id. (4.ª).

Id. 3.º Id. id. (6.º).

Id. 4.º Id. id. (8.ª).

Id. 5.º Id. id. (10.ª).

Id. 6.º Id. á fondo (3.ª).

Id. 7.º Id. id. (7.ª).

Id. 8.º Id. id. (8.ª).

Id. 9.º Id. id. (10.ª).

Id. 10.º Id. id. (11.ª).

Id. 11.º Id. id. (13.ª).

Id. 12.º Id. id. (14.ª).

Id. 13.º Id. id. (16.ª).

Id. 14.º Id. id. (18.ª).

Id. 15.º Id. id. (20.ª).

Id. 16.º Id. id. (22.ª).

SÁBADO.

**Leccion 174.**

Repeticion de la 138.

LÚNES.

**Leccion 175.**

Repeticion de la 165.

MÁRTES.

**Leccion 176.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Cuerdas verticales fijas.*

Subidas 1.<sup>a</sup>, 2.<sup>a</sup>, 3.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup>, 5.<sup>a</sup>, 6.<sup>a</sup>, 7.<sup>a</sup> y 8.<sup>a</sup>.  
Id. á pié. *Banqueta.*  
Todos los ejercicios.

MIÉRCOLES.

**Leccion 177.**

Repeticion de la 167.

JUÉVES.

**Leccion 178.**

Repeticion de la 166.

VIERNES.

**Leccion 179.**

Repeticion de la 173.

SÁBADO.

**Leccion 180.**

Ejercicios á pié. 1.<sup>o</sup> Ejercicios generales de pesas (1.<sup>a</sup>, 2.<sup>a</sup> y 3.<sup>a</sup> parte).  
2.<sup>o</sup> *Trampolin.*  
Saltos de elevacion.  
Id. de largo.  
Id. aéreos. *Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 181.**

Repeticion de la 133.

MARTES.

**Leccion 182.**

Ejercicios á pié. 1.<sup>o</sup> Ejercicios generales de pesas (2.<sup>a</sup> parte).  
Id. aéreos. *Dobles Escaleras.*  
Primera série (ejercicios 1.<sup>o</sup>, 2.<sup>o</sup>, 3.<sup>o</sup>, 4.<sup>o</sup>, 5.<sup>o</sup> y 6.<sup>o</sup>).  
Segunda id. (Id. 1.<sup>o</sup>, 2.<sup>o</sup>, 3.<sup>o</sup>, 4.<sup>o</sup>, 5.<sup>o</sup>, 6.<sup>o</sup>, 7.<sup>o</sup> y 8.<sup>o</sup>).

MIÉRCOLES.

**Leccion 183.**

Repeticion de la 143.

JUÉVES.

**Leccion 184.**

Repetición de la 154.

VIÉRNES.

**Leccion 185.**

Repetición de la 147.

SÁBADO.

**Leccion 186.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª, 2.ª y 3.ª parte).

Id. aéreos. 2.º *Anillas.*

Salto aéreo de frente.

Id. id. de espaldas.

*Escalera Ortopédica.*

LÚNES.

**Leccion 187.**

Repetición de la 153.

MÁRTES.

**Leccion 188.**

Repetición de la 158.

MIÉRCOLES.

**Leccion 189.**

Repetición de la 165.

JUÉVES.

**Leccion 190.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (1.ª parte).

Id. aéreos. *Paralela alta.*

Ejercicio 1.º Marcha en extensión (7.ª).

Id. 2.º Id. id. (8.ª).

Id. 3.º Id. id. (9.ª).

Id. 4.º Id. id. (10.ª).

- Id. 5.º Id. en semi-flexion (5.ª).
- Id. 6.º Id. id. (6.ª).
- Id. 7.º Id. id. (8.ª).
- Id. 8.º Ejercicios varios (8.º).
- Id. 9.º Marcha en flexion (1.ª).
- Id. 10.º Id. id. (2.ª).
- Id. 11.º Ejercicios varios (9.º).
- Id. 12.º Marcha combinada (9.ª).
- Id. 13.º Id. id. (10.º).
- Id. 14.º Id. en semi-flexion (8.ª).
- Id. 15.º Id. id. (9.ª).

VIÉRNES.

**Leccion 191.**

- Ejercicios 1.º Ejercicios sencillos.
- á pié. 2.º Id. generales de pesas (2.ª parte).
- Id. aéreos. *Paralela baja.*

- Ejercicio 1.º Marcha natural (1.ª).
- Id. 2.º Id. id. (3.ª).
- Id. 3.º Ejercicios varios (5.º).
- Id. 4.º Marcha á fondo (23.ª).
- Id. 5.º Id. id. (24.ª).
- Id. 6.º Id. id. (25.ª).
- Id. 7.º Id. id. (26.ª).
- Id. 8.º Id. id. (27.ª), continuando has-

ta la marcha 3l si hay alumnos que puedan desempeñarlas.

SÁBADO.

**Leccion 192.**

Repeticion de la 180.

LÚNES.

**Leccion 193.**

Repeticion de la 173.

MARTES.

**Leccion 194.**

Ejercicios á pié. 1.º Ejercicios generales de pesas (2.ª parte).

Id. aéreos. *Anillas.*

Ejercicios 2.º, 4.º, 8.º, 9.º, 10.º 11.º, 12.º 13.º,  
17.º y 18.º.

Id. compuestos 1.º, 2.º, 3.º y 4.º.

MIÉRCOLES.

**Leccion 195.**

Repetición de la 191.

JUÉVES.

**Leccion 196.**

Repetición de la 166.

VIERNES.

**Leccion 197.**

Repetición de la 167.

SÁBADO.

**Leccion 198.**

Repetición de la 186.

La combinación de las lecciones que restan hasta finalizar este segundo curso, las dejamos al buen criterio de los Directores que podrán hacerlo, formándolas de aquellos aparatos y ejercicios en que ménos progresos hayan hecho los alumnos ó que les sean más necesarios.

# ÍNDICE.

	PÁGINAS.
INTRODUCCION . . . . .	5

## GIMNÁSTICA HIGIÉNICA.

### NOCIONES PRELIMINARES.

CAPÍTULO I.—Gimnástica . . . . .	13
Ejercicio . . . . .	13
Movimiento . . . . .	14
Posiciones . . . . .	15

### PRIMERA PARTE.

	<i>Ejercicios á pié firme.</i> . . . .	16
CAPÍTULO II.—Ejercicios sencillos . . . . .		17
CAPÍTULO III.—Ejercicios compuestos. . . . .		20
	Ejercicios generales de Pesas . . . . .	20
	Seccion 1. <sup>a</sup> —Extremidades superiores. . . . .	20
	Seccion 2. <sup>a</sup> —Extremidades inferiores. . . . .	22
CAPÍTULO IV.—Ejercicios de pesas en la Banqueta. . . . .		24
CAPÍTULO V.—Ejercicios con la barra en la estacion de pié . . . . .		26
CAPÍTULO VI.—Ejercicios especiales de Pesas . . . . .		27
CAPÍTULO VII.—Ejercicios de Picas . . . . .		28
CAPÍTULO VIII.—Extensiones á pié firme . . . . .		31
CAPÍTULO IX.—Aparato de Contraccion general . . . . .		32
CAPÍTULO X.—Carrera, saltos . . . . .		35

### SEGUNDA PARTE.

<i>Ejercicios aéreos</i> . . . . .	40
<i>Aparatos y ejercicios de extension</i> . . . . .	41

# ÍNDICE.

PÁGINAS.

CAPÍTULO	I.—	Paralela baja . . . . .	41
		Sección 1. <sup>a</sup> —Extensiones, dominaciones y salidas. . . . .	42
		Sección 2. <sup>a</sup> —Marchas sin balance . . . . .	50
		Marchas naturales . . . . .	50
		Marchas á fondo . . . . .	51
		Marchas con balance ó de tiempo . . . . .	55
		Ejercicios varios . . . . .	58
		<i>Ejercicios de flexion</i> . . . . .	61
CAPÍTULO	I.—	Paralela alta . . . . .	61
		Primera seccion.—Ejercicios varios . . . . .	62
		Segunda id.—Marchas en extension . . . . .	64
		Tercera id.—Marchas en semi-flexion. . . . .	65
		Cuarta id.—Marchas en flexion. . . . .	67
		Quinta id.—Marchas combinadas . . . . .	68
CAPÍTULO	II.—	<i>Escaleras y cuerdas</i> . . . . .	71
		Dobles escaleras . . . . .	71
		Escalera oblicua . . . . .	75
		Escalera ortopédica . . . . .	78
		<i>Cuerdas</i> . . . . .	79
		Cuerda de nudos . . . . .	79
		Cuerdas verticales fijas . . . . .	80
		Cuerdas verticales movibles. . . . .	81
CAPÍTULO	III.—	<i>Anillas</i> . . . . .	82
		Ejercicios sencillos . . . . .	83
		Dominaciones . . . . .	85
		Planchas. . . . .	87
		Molinetes . . . . .	89
		Ejercicios compuestos . . . . .	89
CAPÍTULO	IV.—	<i>Salto aéreo</i> . . . . .	91
		<i>Gimnasio.—Clases.—Reglas generales</i> . . . . .	93
		Gimnasio . . . . .	93
		Clases . . . . .	94
		Reglas generales . . . . .	97
		<i>Enseñanza</i> . . . . .	99
		Primer curso.—Lecciones . . . . .	102
		Segundo curso.—Lecciones. . . . .	145

FÉ DE ERRATAS.

Páginas.	Líneas.	Dice.	Léase.
48	26	cambie	cambia
61	13	Capítulo II.	Capítulo I.

ADAMS & WELLS

## ADVERTENCIA.

---

La presente obra se vende á 12 reales ejemplar y se encontrará en Palma en todas las principales librerías.

En Mahon, en la de D. Pascual Hernandez.

En Ibiza, en la de D. José Verdera.

En Barcelona, en la de D. Alvaro Verdaguer.

En Valencia, en la de D. Juan Mariana y Sanz.

En Madrid, en la de los Sres. Baylli-Bailliere y Murillo.

---