

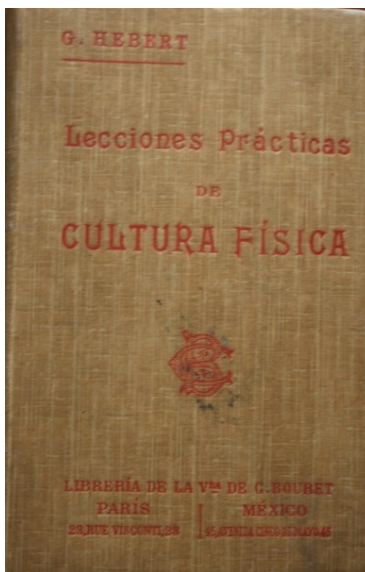
Título: LECCIONES PRÁCTICAS DE CULTURA FÍSICA (192 pág.).

Autor: G. HEBERT.

EDITA: LIBRERÍA DE LA Vª DE C. BOURET, México.

Año: 1913.

ÍNDICE



PRIMERA PARTE: Observaciones generales, condiciones y reglas de ejecución.

SEGUNDA PARTE: cuadro de los ejercicios que componen el programa de prácticas.

TERCERA PARTE: Descripción detallada de los ejercicios que componen el programa modelo. Observaciones preliminares que conciernen la manera de tenerse y respirar: I) Ejercicios de marcha. II) ejercicios de carreras. III) Ejercicios de asalto. IV) Ejercicios de salto. V) Ejercicios de levantar. VI) Ejercicios de lanzar. VII) Ejercicios de

defensa: pugilato, Lucha.

APÉNDICE: Ejemplo de un programa de adiestramiento colectivo. Programa de pruebas que hay que soportar en la última sesión de trabajo de cada semana. Plano esquemático de un estadio completo.

