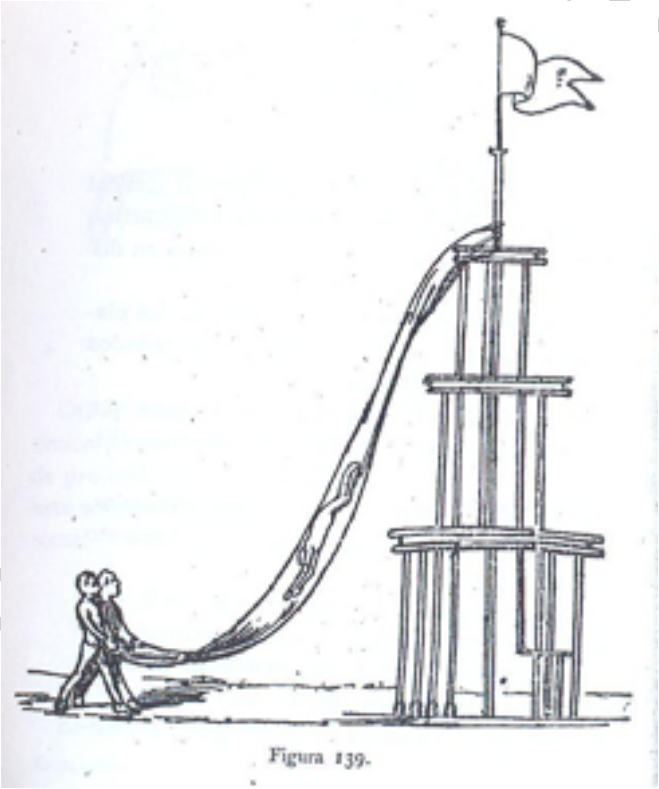
PATRIMONIO HISTÓRICO ESPAÑOL DEL JUEGO Y DEL DEPORTE: GIMNÁSTICA CIVIL Y MILITAR, 1884. Por D. Francisco Pedregal Prida



Autores

Rubén de Dios Sarciada

Miguel García Sánchez

Año 2011

ÍNDICE

Prólogo

Definición y apuntes para la historia de la gimnástica

Utilidad de la Gimnástica

Local para gimnasio y condiciones que debe reunir

Construcción y entretenimiento de máquinas e instrumentos

Horas que deben dedicarse a los ejercicios gimnásticos

Régimen para los ejercicios

Reglas que deben observarse

Primera parte. Ejercicios de agilidad sin instrumentos

- Lección I. Abrir y cerrar filas
- Lección II. Movimientos de cabeza
- Lección III. Mpvimientos de brazos
- Lección IV. movimientos de tronco
- Lección V. Movimientos de piernas
- Lección VI. Acciones varias
- Lección VII. Equilibrios
- Lección VIII. Distintos pasos
- Lección IX. Marchas
- Lección X. Saltos
- Lección XI. Luchas
- Lección XII. Ejercicios varios
- Lección adicional: la fonascia, el baile, la natación, la caza, la pesca, la esgrima, la pelota.

Segunda parte: Ejercicios de agilidad con instrumentos

Lección I. Mazas

Lección II. Barras

Lección III. Pesas denominadas Bilboquet

Lección IV. Luchas

MUSEO DEL JUEGO

Lección V. Saltos

Lección VI. Caballo

Lección VII. Barras de suspensión

Lección VIII. Barras paralelas

Lección IX. Escaleras

Lección X. Perchas

Lección XI. Cuerdas

Lección XII. Planos

Lección XIII. Mástiles

Lección XIV. Argollas

Lección XV. Trapecio

Lección XVI. Octógono

Lección XVII. Arte de patinar

Lección adicional: Silla gimnástica, Báscula, apartao Picheri, Salto del río, fuga giratoria, almohalilla recipeinte, potro, el carro,aparato de dilatación pectoral, velocípedos, zancos.

Tercera parte. Ejercicios de aplicación

Lección I. Marchas con armas u objetos pesados

Lección II. Escaleras

Lección III. Ejercicios en el muro

Lección IV. Ejercicios en el mástil

Lección V. Luchas con cuerdas

Lección VI. Percha o escalera con travesaño

Lección VII. Cadena gimnástica

Lección VIII. Pórtico

Lección XIX. Máquina Vignolles, presupuesto de un gimnasio, Conclusión, modelos.

MUSEO DEL JUEGO

PRÓLOGO

La gimnástica es un vehículo para el desarrollo del ser humano y de sus capacidades. Tiene innumerables beneficios a nivel fisiológico, siempre teniendo en cuenta la edad, el temperamento, la constitución, los antecedentes hereditarios y las enfermedades que padezca.

Los ejercicios no deben realizarse hasta más allá de la fatiga, y siempre hay que dominar uno para poder pasar al siguiente.

Fundamental también es la posición en que debe colocarse el sujeto, así como el uso de un cinturón ancho, resistente y que en los esfuerzos amplios sea capaz de dilatar mesuradamente, puesto que comprimir una región del cuerpo fuerte es dañino en la práctica de ejercicios gimnásticos.

Pero no es necesario acudir siempre a los gimnasios. Los jóvenes deben acudir para lograr una educación que una vez adquirida, lo empleen y desarrollen en su vida diaria para lograr, junto a un aseo diario y una buena alimentación, una mejora de la raza humana.

La educación material es igual de importante como la de la razón y la del espíritu. Un buen tono corporal hace que la mente este libre y pueda desarrollar otro tipo de materias sin distracciones de ningún tipo.

MUSEO DEL JUEGO

DEFINICIÓN Y APUNTES PARA LA HISTORIA DE LA GIMNÁSTICA

Entre todas las definiciones de la gimnástica, la más aceptada es la de Amorós: ciencia razonada de nuestros movimientos, de sus relaciones con nuestros sentidos, nuestra inteligencia, sentimientos y costumbres, y el completo desenvolvimiento de todas nuestras facultades.

En la etapa prehistórica el hombre cultivaba el cuerpo para la caza. Más adelante, además de la caza, se luchaba con otras culturas cuerpo a cuerpo. Los antiguos pueblos formaban atletas y soldados valerosos, como Esparta, que llegaba a hacer autenticas exageraciones para lograr la perfección de la raza espartana. En el norte de Europa, el profesor de gimnástica tenía tanto reconocimiento y respeto como el juez encargado de dictar sentencias.

En Grecia y Roma se sacrificaba a los prisioneros de guerra para, según ellos, aplacar la ira e los dioses y satisfacer los instintos del pueblo. En Roma el espectáculo de gladiadores llegó a ser tan importante que en los testamentos de la gente importante se indicaba el número de gladiadores que quería para su funeral. En Grecia había 3 gimnasios establecidos en Atenas, los cuales realizaban carrera, salto, lanzamientos y pancracio.

Dejando de lado aquella época y centrándonos en una más actual (S. XVIII-XIX), Ling crea el Instituto real y central de Gimnástica de Stokolmo, cuyo fin era "formar anualmente 15 o 16 profesores para los colegios, para las escuelas secundarias y

MUSEO DEL JUEGO

primarias y para los cuerpos del ejército''. Pero además, numerosos clientes acuden para tratar sus enfermedades crónicas y los jóvenes completan ahí su educación física.

Son 15 los ejercicios que unidos, según Amorós, constituyen la verdadera "gimnástica civil, la gimnástica militar, la gimnástica escénica y la gimnástica médica''.

Mientras un Español destacaba en Francia, en España la educación física estaba abandonada, siendo escasos los gimnasios y los profesores.

UTILIDAD DE LA GIMNÁSTICA

Era de tal importancia la educación física, que no solo era la base de la educación pública, sino que era la base del bienestar de la familia. Los antiguos legisladores consideraban el desarrollo físico fundamental para lograr un desarrollo intelectual óptimo. Y además es fundamental y necesario para ciertos trabajos como los labradores, o los militares, siendo indispensable para ganar batallas, o incluso para retirarse a tiempo y con velocidad en el caso de que el contrario sea más fuerte y poderoso.

Y para la vida cotidiana no debemos olvidar la gimnástica. En ocasiones sucede que tenemos que servirnos de nuestra fuerza o agilidad para lograr objetivos (salvar a una persona, alcanzar algo que necesitamos…). Ello hace plantearse si hoy en día… cualquier ciudadano pudiera equiparse sin problema como en la Edad Media, con armadura, maza, lanzas…

LOCAL PARA EL GIMNASIO Y CONDICIONES QUE DEBE

MUSEO DEL JUEGO

REUNIR

De no poder ubicarlo en medio externo, rodeado de árboles con aire puro y protegido de las inclemencias del tiempo para que no se deteriore, se ubicará en un local amplio, con techo alto, con mucha claridad y bien ventilado. El suelo seria de 3 capas: piedras, tierra apisonada y serrín o arena de mar. Las máquinas deben estar colocadas de manera que se puedan utilizar todas a la vez sin molestias. Y la distribución depende únicamente del profesor.

CONSTRUCCIÓN Y ENTRETENIMIENTO DE MÁQUINAS

Los mejores materiales. Los de hierro, pintados de negro. Los de madera, de avellana. Todos los años 2 o 3 manos. Madera de encina o roble para la intemperie. Dependiendo de que se use, si para escalas, empuñaduras, etc., se usará una madera u otra. Ganchos y perchas que aguanten mucho peso. Las cuerdas, recogerlas a diario, así como las máquinas a la intemperie si llueve.

HORAS QUE DEBEN DEDICARSE A LOS EJERCICIOS GIMNÁSTICOS

Primeras horas de la mañana son las más adecuadas, por haber un mejor ambiente y estar el cuerpo más descansado, habiendo trascurrido un tiempo desde la primera ingesta.

RÉGIMEN PARA LOS EJERCICIOS

Debe existir una progresión para el correcto desarrollo corporal.

MUSEO DEL JUEGO

La duración no debe exceder de la hora y media, ni estar por debajo de 45 minutos. Cuando la respiración se acelere, parar y no empezar de nuevo hasta que no esté en su estado habitual. Se debe llevar cinturón ancho, inextensible, pero no demasiado prieto.

REGLAS QUE DEBEN OBSERVARSE

1. En todo gimnasio debe haber un facultativo
2. En cada gimnasio habrá un profesor
3. No se suspenderán las clases diarias salvo por el tiempo o motivo justificado
4. Orden colectivo
5. Cada instructor hace 2 listas anotando correcciones y grado de fuerza de cada uno
6. Comenzar y dominar primero lo fácil
7. Sólo se salta la regla anterior con ejercicios muy complejos.
8. Todos los ejercicios, precedidos por explicación teórica y práctica del profesor
9. Una vez que se dominen, se introducen aparatos y máquinas
10. Señalar un día a la semana de repaso de lo aprendido

MUSEO DEL JUEGO

Una vez tratados los diferentes medios y utilidades de la gimnástica el autor divide el libro en tres partes concretando en cada una de ellas diferentes ejercicios y posiciones de la gimnástica diferenciando entre ejercicios de agilidad sin instrumentos, ejercicios de agilidad con instrumentos y por último ejercicios de aplicación.

PRIMERA PARTE

EJERCICIOS DE AGILIDAD SIN INSTRUMENTO

Hace referencia a los movimientos y ejercicios mas básicos, dividiéndolos en 12 lecciones que irán aumentando su nivel de dificultad terminando con una serie de ejercicios adicionales.

Lección I - Consta de un ejercicio, abrir y cerrar filas, en el que los alumnos formados por estatura de derecha a izquierda en dos filas y con la distancia de un paso una de otra se les enseña las posiciones mas básicas como la de firmes y la de descanso a la que solo pasaran cuando el instructor mande. En consecuencia con las diferentes órdenes que el instructor vaya mandando los alumnos deberán ir realizando los pasos aprendidos para cuadrar bien las filas y abrir y cerrarlas correctamente, marchar y detenerse al unísono.

Lección II - Movimientos de cabeza. Una vez tomadas las distancias y colocado el instructor en el centro de la primera fila ordenará movimientos de cabeza a un lado y a otro e igual que en la lección anterior todo llevará un orden y una precisión exacta del grupo. Dominados ambos movimientos el pelotón

MUSEO DEL JUEGO

deberá aprender la correcta flexión de cabeza y el movimiento circular de ésta.

Lección III - Movimiento de brazos. Misma metodología y aplicación práctica, realizando primero movimientos verticales de los brazos sin flexión, para después añadir la flexión, extensión de los brazos hacia delante y hacia atrás y el juego de muñeca flexionando también las manos. Una vez asimilados los ejercicios anteriores y realizados correctamente introducirán la elevación lateral de brazos y por ultimo el movimiento circular.

Lección IV - Movimientos de tronco. Con la continua supervisión

MUSEO DEL JUEGO

del instructor aprenderán los diferentes movimientos realizados con el tronco como la flexión hacia delante y hacia atrás, la flexión lateral, la rotación o el movimiento circular.

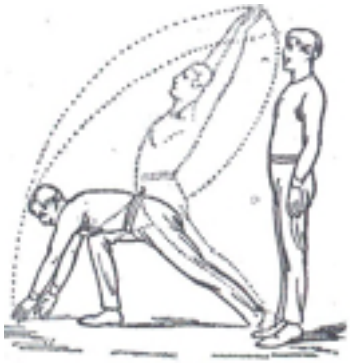


Figura 13.

Lección V - Movimientos de piernas. Siguiendo la misma progresión que con los segmentos corporales citados anteriormente empezaremos con la extensión de las piernas hacia delante y hacia atrás para continuar con elevaciones laterales y flexión de rodillas hacia un lado u otro para terminar con una serie de movimientos combinados de pierna y brazo.

Figura 18.

MUSEO DEL JUEGO

Lección VI - Acciones varias. En este apartado describirá una secuencia de ejercicios con sus respectivas fases. El primero que describe es el de sentarse sobre los talones, después en el suelo, echarse en el suelo y sentarse, echarse en el suelo y dar vueltas a derecha y a izquierda, echados en tierra describiéndonos la manera de levantarse.

Lección VII - Equilibrios. Describirá las diferentes maneras de realizar equilibrios, ya sea sobre un solo pie con el otro flexionado y cuerpo erguido o con el cuerpo al frente o a la retaguardia o inclinado hacia un lado y hacia el otro. También realizarán ejercicios de abertura y aproximación de piernas.

Lección VIII - Distintos pasos. El más básico de todos es el paso gimnástico que comenzará con la clase colocada en filas y a un metro de distancia entre si con las manos en la cintura y a la voz

MUSEO DEL JUEGO

del instructor romperán la marcha levantando al mismo tiempo el pie derecho con 65 centímetros su longitud de talón a talón. Mismo paso pero ligero y también con paso atrás y lateral, todos ellos se realizarán con la máxima precisión y control.

Lección IX - Marchas. Describe los diferentes tipos de marchas, sus características y modalidades, habiendo marchas sobre la puntas de los pies o talones y sobre diferentes terrenos como piedras o sobre diferentes materiales como piquetes.

Lección X - Saltos. Esta lección comienza con una llamada de atención a los profesores dando algunas advertencias para el

MUSEO DEL JUEGO

buen desarrollo de la actividad.

1º- no consentir la practica a alumnos q su constitución física no sea la adecuada.

2º- se aumentará gradualmente los saltos a lo largo pero que no excedan los 8 o 10 metros.

3º- se combinarán con otros ejercicios en la que se trabajen diferentes articulaciones del cuerpo.

4º- procuraran por todos los medios que no degenere la actividad en vana realidad.

Al igual que advierte a los maestros tiene unos puntos de advertencia para los alumnos:

1º- reconocer el terreno para prever las dificultades que pueda encontrar.

2º- contener la respiración y extender los brazos en la dirección que se lanza e inclinar el cuerpo hacia delante.

3º en los saltos ascendentes y horizontales hará una rápida extensión de brazos para aumentar el impulso.

4º se dedicará tiempo a los ejercicios que contribuyan al desarrollo.

Después de las advertencias tanto alumnos como profesores desarrollo una serie de saltos como el de longitud a vanguardia el salto de longitud ascendente y descendentes terminando con

MUSEO DEL JUEGO

saltos laterales y por último los saltos a la carrera.

Lección XI - Lucha. Definida en el libro como una serie de esfuerzos continuos y simultáneos entre dos o más personas que trabajan por vencerse mutuamente, pudiendo ser generales o parciales, sin instrumentos o con ellos, según al fin que obedezcan. Éstas se ejecutarán con control evitando que las rivalidades pudieran ser peligrosas y lleguen a ser útiles en el trabajo. Las luchas descritas en el libro son con las manos y dedos cruzados y de lucha con las manos sobre los hombros.

MUSEO DEL JUEGO

Lección XII - Ejercicios varios. De manos cruzadas sobre la frente, de manos cruzadas detrás de la cabeza, sobre las puntas de los pies, flexión de brazos y piernas, sentados sobre los talones, flexión y extensión de brazos.

Figura 49.

Lección adicional – Una vez dominados los ejercicios anteriores, se puede pasar a los que se citan a continuación como pueden ser la fonascia, el baile, la natación, la caza, la pesca, la esgrima y la pelota.

SEGUNDA PARTE

EJERCICIOS DE AGILIDAD CON INSTRUMENTOS

Lección I- Mazas. Originarias de Persia, son muy utilizadas en los gimnasios por su polivalencia. Varían de 3 a 6 kilos. Los ejercicios más comunes son coger y terciar las mazas, mazas a la derecha, al frente, a retaguardia, con piernas abiertas llevarlas a izquierda y derecha, y el molinete.

MUSEO DEL JUEGO

Lección II – Barras. Esféricas en los extremos. De hierro o de madera, son muy utilizadas por su versatilidad y la variación en su peso y longitud, permitiendo muchos ejercicios como elevarlas sobre la cabeza, llevarlas a derecha o izquierda, a retaguardia, o realizar juegos de habilidad con ellas.

Lección III. Pesas denominadas bilboquet. Son similares a las barras, variando la longitud y el peso, que va de 1 a 15 kilos. Los ejercicios que se realizan son los mismos que con la barra. Especial cuidado con que el peso que se coja, concuerde con las posibilidades de cada uno.

MUSEO DEL JUEGO

Figura 59.

Lección IV – Luchas. Pueden realizarse con picas, empujando cojn las manos; con empujadores, apoyándolos en el hombro; con empuñadoras, tirando en lugar de empujar; con cuerdas, traccionando hasta que uno sobrepase una línea; con estribos, pies contra pies, sentados, y tirar hasta levantar al compañero.

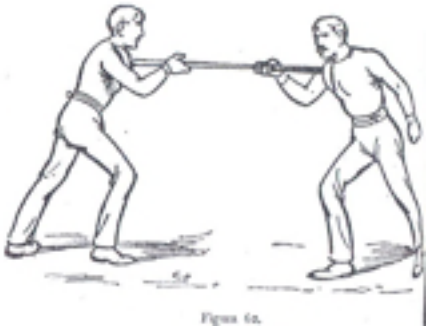


Figura 60.

Lección V – Saltos. Ejercicios muy beneficiosos si se realizan correctamente. Pueden realizarse con cuerdas, con trampolín, con saltadores, o con la garrocha.

MUSEO DEL JUEGO

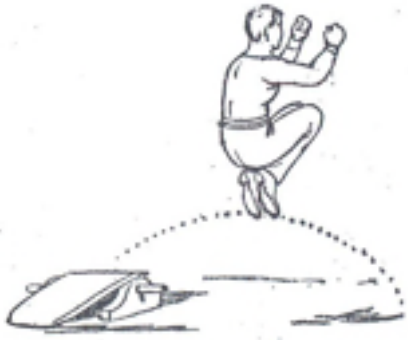


Figura 67.

Lección VI – Caballo. Es de madera, con la parte superior bien acolchada. Borrenes poco salientes. Hay países donde amaestran caballos y los usan para estos ejercicios. Los que se pueden realizar son muy diversos como salvarle con apoyo de manos; salto con frente a derecha o izquierda; montar en la grupa, pasar a la silla, sentarse en el cuello y apearse; ponerse de rodillas o de pie en la grupa; ponerse de rodillas en la silla y saltar al frente.

Figura 74.

Lección VII – Barras de suspensión. De hierro, horizontales, 5-6 metros de largo, 3 cm de diámetro. Sujetas a la pared, separadas un metro, y a 2 metros de altura. Existen fijas y

MUSEO DEL JUEGO

móviles. Se realizan ejercicios encima como suspensión de manos, elevación y suspensión por las sangrías, sentarse sobre la barra y descender, suspensión por las manos y los pies, suspensión por las sangrías y las corvas, en suspensión de manos y marchar lateral, y suspensión de manos y marcha frontal.

Figura 84.

Lección VIII – Barras paralelas. Listones de madera, horizontales, redondeados, y de 4 o 5 metros de longitud. Se elevan 1 metro y 2 cm del suelo, y se sujetan en 4 pies. Se separan entre ellas de 48 a 60 cm. Pueden ser fijas, móviles, u oblicuas. Los ejercicios que se pueden realizar son ejercicios algo complejos y que requieren muchas habilidades. Son ejercicios como suspensión sobre las manos haciendo flexión y extensión de brazos, balanceo de piernas y sentarse a derecha e izquierda, hacer el paso del cazador, el paso de la sirena, marchar de pie sobre las paralelas, saltar por encima de la barra, hacer volteos y planchas, y la ternera.

MUSEO DEL JUEGO

Lección IX – Escaleras. Fundamental en un gimnasio por la versatilidad de las mismas y por proporcionar mucho beneficio al organismo. Hay infinidad de tipos (oblicuas, horizontales fijas y móviles, de cuerda, ortopédicas, etc.) e infinidad de ejercicios para realizar: subir y bajar con apoyo de pies y manos, subir y bajar por debajo con las manos, subir y bajar de diferentes formas (con 1 pie y 1 mano, sin pies, etc.), pasar de un lado a otro, y ejercicios con la escalera en horizontal.

MUSEO DEL JUEGO

Lección X – Perchas. De 5, 10 o 15 cm de diámetro. Desde el techo al suelo, pueden ser fijas u oscilantes. Se realizan ejercicios como subir y bajar con pies y manos, solo con apoyo de manos, subir y bajar por 2 perchas con apoyo de manos, y utilizar perchas inclinadas.

Figura 108.

MUSEO DEL JUEGO

Lección XI – Cuerdas. Similar definición a las perchas. Los ejercicios también se parecen muchísimo: subir y bajar por una cuerda de nudos, subir y bajar por una cuerda lisa, subir y bajar por 2 cuerdas sólo con las manos, subir y bajar por una cuerda oblicua, y ejercicios con una cuerda horizontal.

Lección XII – Planos. Tabla de madera de 5 a 6 metros de largo, 40cm de ancho y 8 cm de espesor. Hay de 3 clases: de clavijas, inclinado y vertical. Los ejercicios que se suelen realizar son subir y bajar con clavijas y ayuda de pies un plano inclinado, subir y bajar un plano vertical solo con las clavijas, subir y bajar con pies y manos un plano inclinado.

MUSEO DEL JUEGO

Lección XIII – Mástiles. Generalmente de madera de unos 7 metros de longitud y 16 centímetros de diámetro pudiendo estar horizontal o verticalmente. Los ejercicios habituales y descritos en el libro son de subir y bajar por el mastil, pasada horizontal por el mástil, que en el libro lo llama también marchas a caballo sobre el mástil, en el que pasarán el mástil entre medias de las piernas.

También está la pasada lateral sentados en el mástil y la marcha de pie. Una vez dominados los ejercicios básicos sobre éste podremos realizar encuentros por parejas y ejercicios variados como luchas o saltos al compañero y equilibrios.

Figura 121.

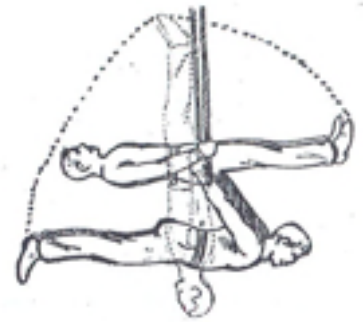
Lección XIV - Argollas. Son dos aros de hierro batido de 16 a 18 centímetros de diámetro, sujeto cada uno al extremo de una cuerda fuerte pendiente del techo. La separación de la argolla es de 43 a 45 centímetros y su altura del suelo de 1,70 metros para adultos y 1,30 para niños.

MUSEO DEL JUEGO

Los ejercicios realizados en éstas son básicamente de suspensión completa del cuerpo realizando vueltas, dominaciones, planchas o ejercicios varios que combinan los diferentes trabajos anteriores.

Lección XV – Trapecio. Definido como dos cuerdas verticales pendientes del techo y unidas por un cilindro horizontal de madera, inventado por un saltimbanco italiano para divertir al público. Es casi la única maquina gimnástica en que el desarrollo de los músculos, en vez de ser general es parcial y además es dañoso a la salud y exige una máxima atención por parte de los instructores para la practica de dicha actividad. Entre los ejercicios propuestos en el libro están las elevaciones y saltos en el trapecio, la subida al trapecio y las planchas sujetos con las manos o con los pies.

MUSEO DEL JUEGO



Lección XVI – Octógono. Está máquina se compone de una percha vertical que pasa por el centro de tres prismas octogonales, de la misma altura y de dimensiones distintas en disminución proporcional de abajo a arriba. Las bases superiores son donde trabajan los alumnos y sus costados los forman las barras de madera. El autor es partidario de la no extinción de dicho aparato ya que permite la práctica de muchos niños a la vez . ejercicios comunes del octógono es la subida y descenso de éste y el salto del octógono por emulación.

Lección XVII – El arte de patinar. Según el escritor del libro y en su opinión dicho capítulo debería ocupar un libro entero. El resume un poco el origen, el porque de su invención y las diferentes funciones y utilidades que tiene el patinar. Después de

MUSEO DEL JUEGO

la reseña histórica habla también de las diferencias entre el patín de hielo y el de ruedas.

Lección adicional – resume y explica diferentes maquinarias con las que realizar ejercicio como la silla gimnástica cuyo principal objeto es dar fuerza y flexibilidad a las articulaciones de los brazos y piernas, formada por cuatro barras empotradas en la pared, más cortas las dos superiores existiendo en cada una de ellas una polea. Otra máquina es la báscula compuesta por dos poleas fijas colocadas en el techo y separadas entre sí dos metros próximamente, por las que pasa una cuerda, en cada uno de cuyos extremos hay un cilindro de madera y solo puede practicarse un ejercicio realizado por dos alumnos de mismo peso. El salto del río en el que una cuerda lisa que pende del techo es la que sirve para impulsarse y sobrepasar el obstáculo previsto. La almohadilla recipiente que consta de un trípode en el que el objeto es ensayar en él los pugilatos o puñadas gimnásticas. Y por ultimo aparatos mas conocidos hoy en la actualidad como el potro, los zancos, el aparato de dilatación pectoral o los velocípedos.

MUSEO DEL JUEGO

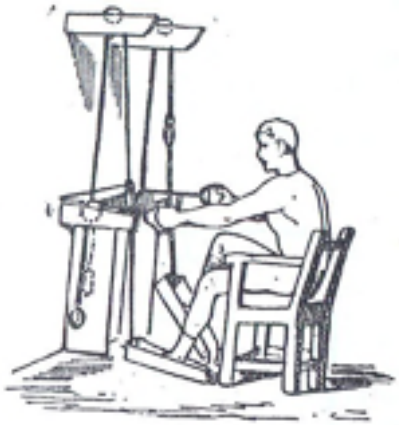


Figura 151.

TERCERA PARTE

EJERCICIOS DE APLICACIÓN

Lección I – Marchas con armas y objetos pesados. Como en el resto del libro desarrolla la manera de marchar con armas y mochilas, así como con objetos pesados, para que los alumnos transporten sus pertenencias o los objetos de guerra de la manera mas rápida y eficaz posible.

Lección II – Escaleras. Explica la manera de subir por diferentes

MUSEO DEL JUEGO

tipo de escaleras, tratando solamente dos posibilidad en el libro, que son, las escaleras de cuerda y las escaleras ortopédicas.

Lección III – Ejercicios en el muro. Se da el nombre de muro a dos barras verticales empotradas en la pared y sujetas al techo y pavimento, cruzadas por otras dos horizontales clavadas a ellas a la distancia de cuatro a cinco centímetros, bien pulimentadas para que los alumnos no se lastimen al cogerlas. También se da el nombre de muro a una pared con desiguadades que puedan servir de punto de apoyo al que intente subir. Dichos ejercicios son convenientes por el gran número de aplicaciones que de ellos puede hacerse en la práctica de la vida y entre ellos encontramos la subida al muro con ayuda de perchas, con ayuda de pies y manos o con la ayuda de varios hombres.

MUSEO DEL JUEGO

Lección IV – Equilibrios en el mástil. Formados los alumnos en una hilera con el frente a uno de los extremos del aparato y provisto cada cual de su correspondiente equipo para transportar a uno, el cual se irá cambiando cada cierto tiempo para que vayan descansando otros compañeros.

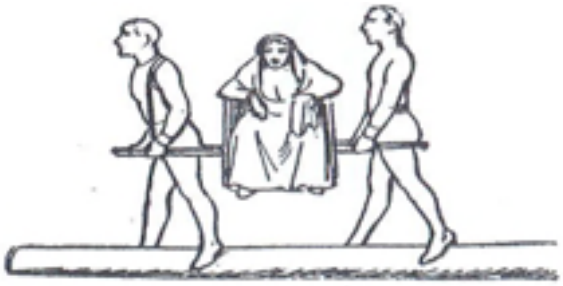


Figura 170.

Lección V – Luchas con cuerdas. Iguales que los ya mencionados diferenciándose solo las cuerdas en tener en uno de los extremos o en su parte media un dinamómetro, que permite graduar las fuerzas de los que los practican.

Lección VI – Percha o escalera con travesaño. Formada por un mástil atravesado por travesaños y de forma oblicua, vertical fija o vertical movible, da nombre al primero de estos aparatos en el que ascensos de frente o de espaldas con apoyos de pies y manos se realizan.

MUSEO DEL JUEGO

Figura 173.

Lección VII – Cadena gimnástica. Un ejercicio de carrera en el que se establece un recorrido fijo para que los alumnos no se estorben ni incordien unos con otros.

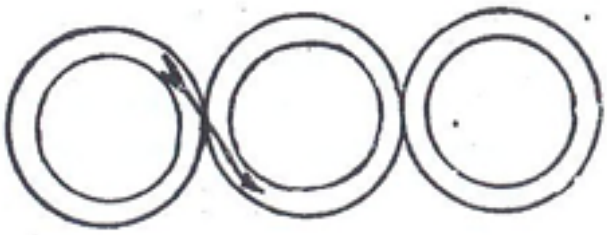


Figura 174.

Lección VIII – Pórtico. Es un mástil horizontal bastante alto del que penden, fijos o móviles, multitud de aparatos de los ya explicados, como cuerdas, trapecios, escaleras… pudiendo trabajar en ellos al mismo tiempo varios alumnos.

Lección IX – Máquina vignolles. Aparato que recibe el nombre de su creador y que según el autor del libro estaba llamada a desterrar los abusos introducidos por el empirismo en muchos gimnasios. Una máquina que engloba la mayoría de los

MUSEO DEL JUEGO

elementos tratados en lecciones anteriores y con la que se pueden realizar multitud de ejercicios y combinaciones de éstos.

BIBLIOGRAFÍA

F. PEDREGAL Y BRIDA. GIMNÁSTICA CIVIL Y MILITAR. Tipografía de Manuel Ginés Hernández, Madrid, 1884. Biblioteca Digital Hispánica

INDICE DE FOTOS

F. PEDREGAL Y BRIDA. GIMNÁSTICA CIVIL Y MILITAR. Tipografía de Manuel Ginés Hernández, Madrid, 1884. Biblioteca Digital Hispánica:

- Figura 2: Movimientos de cabeza.
- Figura 4: Movimientos de brazos
- Figura 19: Movimientos de tronco
- Figura 18: Movimientos de piernas
- Figura 23: Acciones varias
- Figura 25: Equilibrios
- Figura 30: Distintos pasos
- Figura 35: Marchas
- Figura 39: Saltos
- Figura 44: Luchas
- 49: Ejercicios varios
- Figura 54: Mazas
- Figura 56: Barras
- Figura 59: Pesas denominadas bilboquet
- Figura 62: Luchas

MUSEO DEL JUEGO

- Figura 67: Saltos
- Figura 74: Caballo
- Figura 84: Barra de suspensión
- Figura 90: Barras paralelas
- Figura 94: Escaleras
- Figura 100: Perchas
- Figura 106: Cuerdas
- Figura 110: Planos
- Figura 121: Mástiles
- Figura 130: Argollas
- Figura 136: Trapecio
- Figura 139: Octógono
- Figura 148, 149, 150: El arte de patinar
- Figura 151: Lección adicional
- Figura 162: Marchas con armas u objetos pesados
- Figura 163: Escaleras
- Figura 167: Ejercicios en el muro
- Figura 170: Equilibrios en el mástil
- Figura 173: Percha o escalera con travesaño
- Figura 174: Cadena gimnástica
- Figura 175: Máquina Vignolles

MUSEO DEL JUEGO