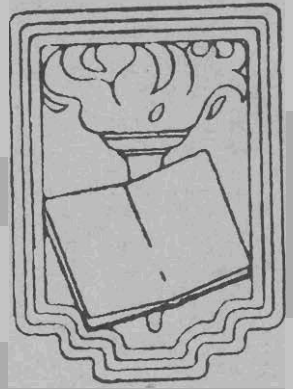


P 11
FOLL. 378.91
1

14003
MINISTERIO DE JUSTICIA E INSTRUCCION PUBLICA
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION FISICA



CURSO DE
PERFECCIONAMIENTO
PARA PROFESORES
REALIZADO EN MARZO DE 1943

EJERCICIOS
EN APARATOS

BUENOS AIRES
1 9 4 6

INV	014003
SIG	1011 378,9
LIB	1



CURSO DE
PERFECCIONAMIENTO
PARA PROFESORES
REALIZADO EN MARZO DE 1943

EJERCICIOS EN APARATOS

(EDUCACION Y EDUCACION FISICA)

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

Ej. 2: 1991

CURSO DE PERFECCIONAMIENTO PARA PROFESORES

Buenos Aires, marzo de 1943.

PROF. CARLOS HÄRDELÍN. (1).

EJERCICIOS EN APARATOS

Aparatos:

Los aparatos más comunes a que se refiere este grupo de ejercicios son el «bock» («Burro»), el cajón de saltos y el caballo.

Generalidades:

Por su naturaleza los saltos contribuyen en alto grado al desarrollo de la decisión, coraje, dominio de sí mismo y confianza en los compañeros.

Los saltos gimnásticos en aparatos constituyen una de las partes de una clase de gimnasia completa y no deben ser considerados como expresión de destreza acrobática. Muchos de ellos son de por sí tan sencillos que fácilmente pueden ser ejecutados por alumnos principiantes o desde los 12 años, siempre que se observe la gradación correspondiente y se practique los ejercicios preparatorios necesarios.

Teniendo en cuenta la curva de ratiga los ejercicios de saltos deben ubicarse, como ejercicios excitantes, al final de la clase de gimnasia, precediendo a los ejercicios calmantes.

Los saltos que se describen a continuación responden a finalidades gimnásticas perfectamente determinadas y por lo

(1) Las figuras que ilustran estos del «ATLAS» de J. G. Thulín.

tanto deben ejecutarse de acuerdo con las exigencias técnicas y en la forma establecida que se indica para cada caso.

Los saltos han sido divididos en cuatro grupos:

1. Saltos en el «bock» («burro»);
2. Saltos en el cajón;
3. Saltos en el caballo;
4. Saltos en el cajón o en el caballo.

Los saltos en aparatos pueden practicarse en el gimnasio o al aire libre cuando el tiempo lo permite.

Impulso:

En los saltos gimnásticos la carrera previa que precede al impulso es más corta que la que se utiliza en el salto en largo atlético. El impulso en sí, o sea el pique, puede ser doble o simple. El **impulso doble** se toma con ambos pies, paralelos y un poco separados. Esta forma de impulso se emplea en casi todos los saltos ejecutados con apoyo de manos. El **impulso simple** se toma con un solo pie, como por ejemplo en el «salto del ladrón». Ambas formas de impulso deben ser objeto de ejercitación, pues la ejecución técnicamente correcta de un salto depende en alto grado de la corrección del impulso: lugar, forma de ejecución, energía. La enseñanza del impulso debe preceder a la enseñanza de los saltos, como ejercicio preparatorio, debiendo realizarse en el cajón y en el caballo colocado transversalmente.

La caída:

La caída después de un salto debe ejecutarse en la forma más natural posible, es decir, sobre las puntas de los pies con casi completa flexión de piernas en las rodillas. A continuación de la flexión de piernas se tomará la posición de «Firmes» como

resultado de una especie de rebote. Ambos movimientos se ejecutan en un solo tiempo. Las rodillas no deben separarse exageradamente. Si es necesario, las puntas de los dedos de las manos pueden apoyarse en el suelo por fuera de las piernas. Inmediatamente de tomada la posición de «Firmes» el alumno volverá a su lugar en la formación con paso rápido o trote. La caída efectuada sobre los talones y con piernas rígidas puede influir desfavorablemente sobre el cerebro, huesos y articulaciones, órganos del sistema nervioso y, también, sobre los órganos de las cavidades abdominal y pelviana.

Las caídas desde lo alto de los aparatos deben ser practicadas como ejercicios preparatorios, denominados «saltos en profundidad».

Trampolines:

Se usan dos clases de trampolines: flexible y duro. El **trampolín flexible** puede usarse para los saltos de gran altura. Ventajas: se consigue mayor altura y más «vuelo» en el salto. Desventajas: se modifica la naturaleza del salto produciéndose una fuerza exterior que disminuye el esfuerzo y perturba la apreciación del alumno con respecto a sus propias fuerzas; disminuye el dominio de sí mismo pues el trabajo realizado depende en gran parte de la fuerza exterior realizada.

El **trampolín duro** consiste en una tabla de unos 50 cm. de ancho por 1 m. de largo cuyo extremo delantero está levantado de 6 a 10 cm. del suelo (medidas convencionales). Ventajas: por la ausencia de flexibilidad el ejecutante es obligado a un mayor esfuerzo, es decir, debe confiar en sus propios medios y no en la facilidad de elevación que ofrece el trampolín flexible. El trampolín duro constituye en realidad sólo una marca indicadora del lugar en que debe tomarse el impulso y su uso está especialmente justificado cuando los saltos se ejecutan

al aire libre. Todos los saltos que más adelante se describen pueden ser ejecutados con el trampolín duro o sin él.

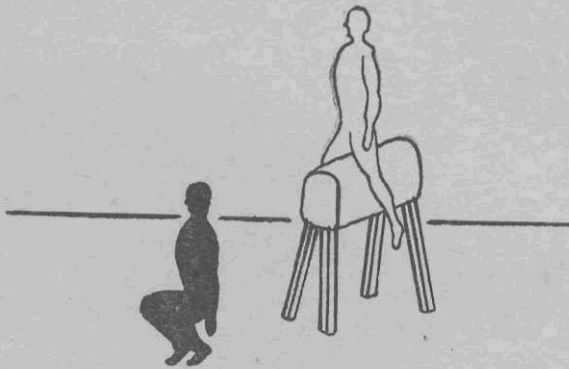
En la enseñanza debe comenzarse por la práctica de saltos sin trampolín.

Grupo N.º 1: Saltos en el «bock» (burro):

Nota: todos los saltos señalados con (x) se consideran fundamentales; los señalados con (*) son variaciones de los saltos fundamentales que presentan mediano grado de dificultad.

(x) N.º 1. — Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas:

El pique y el apoyo de manos son simultáneos. El apoyo de las manos debe efectuarse con un rápido y enérgico «toque», llevándose en seguida las manos a los costados del cuerpo. El pasaje del aparato debe hacerse en posición vertical con las



(Fig. N.º 1)

piernas y los pies en extensión buscando altura y longitud en el salto. Este salto es preparatorio para el salto en longitud sobre el caballo.

(x) N.º 2. — Cuando a juicio del profesor los alumnos, o grupo de alumnos adelantados —que pueden practicar separadamente— hayan adquirido suficiente técnica y seguridad en el salto anterior, éste puede ejecutarse en forma de «seguidilla», con una distancia de 5, 3, 2 ó 1 paso de uno a otro alumno.

(*) N.º 3. — Salto de frente con apoyo de una mano. — La ejecución es análoga al salto de frente, N.º 1, anteriormente descrito.

(*) N.º 4. — Salto de frente con media vuelta. — En el instante de apoyar las manos se efectuará media vuelta a la derecha o a la izquierda para caer dando frente al aparato.

Ejercicio preparatorio: (Caballo longitudinal). En forma análoga al anterior el alumno quedará sentado sobre el caballo. Es recomendable un auxiliar a cada lado del caballo.

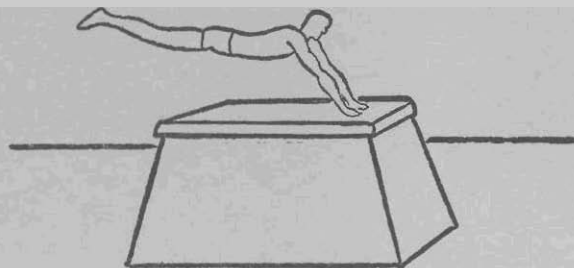
— * —

Grupo N.º 2: Saltos en el cajón:

Impulso (ejercicio preparatorio); cajón de longitud:

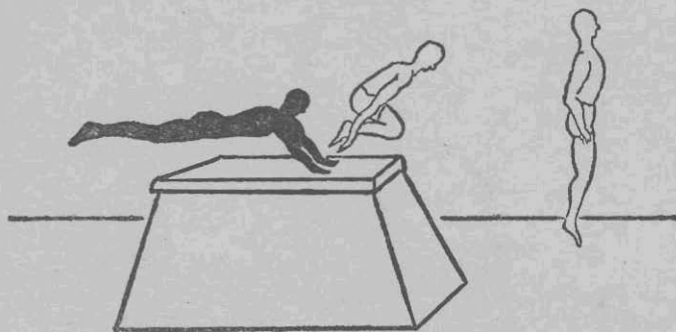
El alumno ejecutará 3 ó 4 pasos de carrera, tomará impulso con los dos pies (impulso doble) y apoya las manos con los brazos ligeramente flexionados cerca del centro del cajón y quedará sentado sobre el mismo. Inmediatamente llevará los brazos hacia atrás, colocándolos a los costados del cuerpo.

(x) N.º 1. — (Cajón de longitud) — Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas. — Las manos deben apoyarse cerca del borde anterior del cajón: el pasaje se hace con el cuerpo en perfecta extensión, en posición horizontal o con los



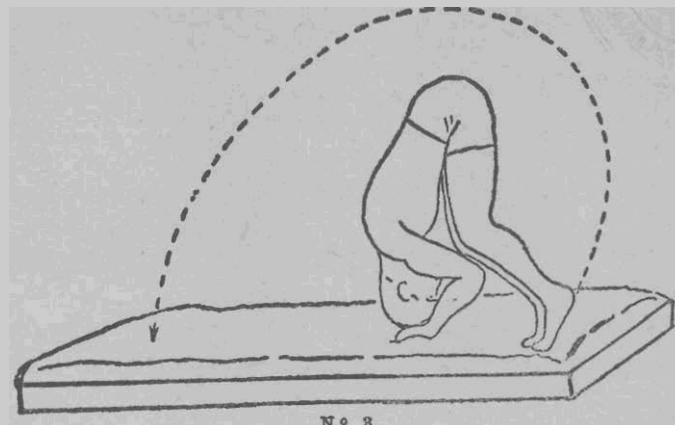
N.º 1

pies un poco más altos que la cabeza. La separación de las piernas debe hacerse en el momento de apoyar las manos y no antes. La caída debe tener lugar cerca del cajón.

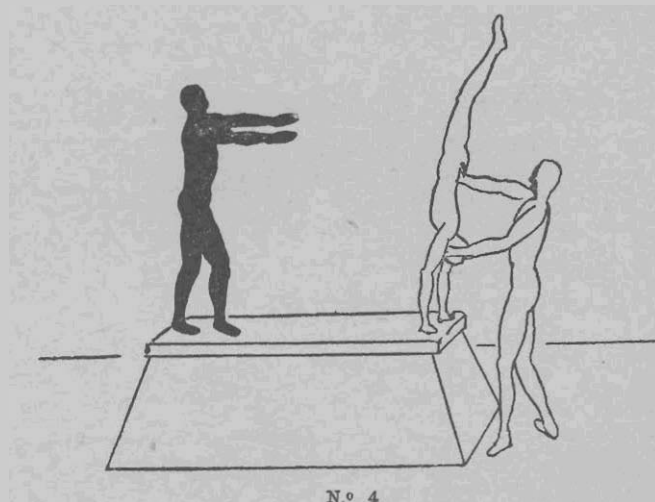


N.º 2

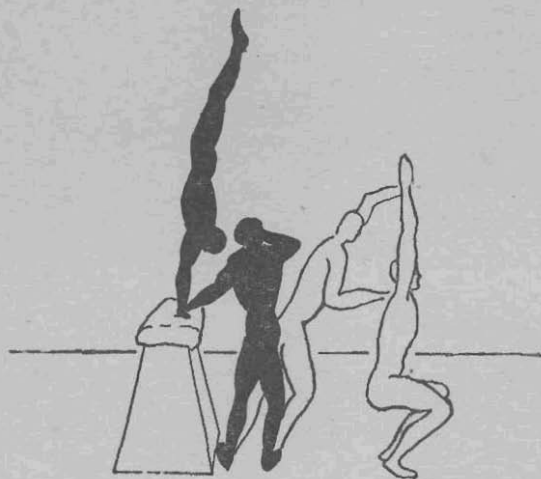
(x) N.º 2. — (Cajón longitudinal) — Salto de frente con apoyo de manos, pasaje con las piernas entre los brazos. — Con el fin de permitir el paso de las piernas entre los brazos las manos deben apoyarse cerca del borde anterior del cajón.



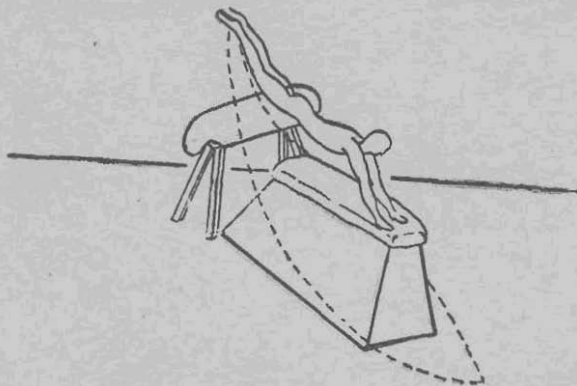
N.º 3



N.º 4



N.º 5



N.º 6

(x) N.º 3. — (Cajón longitudinal) — «Vuelta carnero» con impulso doble. — La ejecución es análoga a la de este mismo ejercicio realizado sobre el suelo, adaptándose la altura del cajón a la edad de los alumnos.

(x) N.º 4. — (Cajón longitudinal) — Parada de manos con vuelta: 1.º subir el cajón por medio de un salto en alto tomando la posición de «Firmes», sin apoyo de manos; 2.º parada de manos con vuelta, con auxiliar o auxiliares. Este ejercicio es preparatorio para la «parada de manos con vuelta e impulso» sobre el cajón transversal.

(x) N.º 5. — (Cajón transversal) — a) Parada de manos con vuelta e impulso, con auxiliar o auxiliares; b) el mismo salto sin auxiliares.

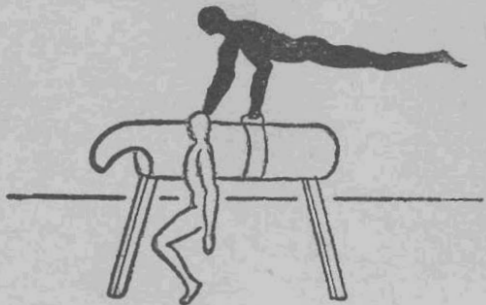
(*) N.º 6. — (Caballo transversal y cajón longitudinal) — Salto del «tigre». — Impulso de frente; pasar sobre el caballo que sirve de obstáculo, sin tocar, y apoyar las manos en el cajón lo más adelante posible, de acuerdo a lo descripto para los saltos N.º 1 y N.º 2 en el cajón.

Ejercicio preparatorio. — Como ejercicio preparatorio se coloca en lugar del caballo, el saltómetro, con soga y varilla, a 30 cm. aproximadamente delante del cajón y a una altura de 20 cm. más alto que éste. Se ejecuta el salto descripto anteriormente.

(x) N.º 7. — (Cajón longitudinal). — Los saltos N.º 1 y N.º 2, ya descriptos, en «seguidilla», con 4, 3 ó 2 pasos de un alumno a otro.

Grupo N.º 3: Saltos en el caballo:

(x) N.º 1. — (Caballo longitudinal) — Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas. — El pique y el apoyo de manos son simultáneos. Las manos deben apoyarse en el anca del caballo, en forma breve y enérgica. El cuerpo durante el pasaje erguido y vertical con las piernas y pies en extensión.



N.º 1

En este salto se busca altura y longitud tratando de caer lo más lejos posible del aparato. Los ejercicios preparatorios se efectúan en el «bock».

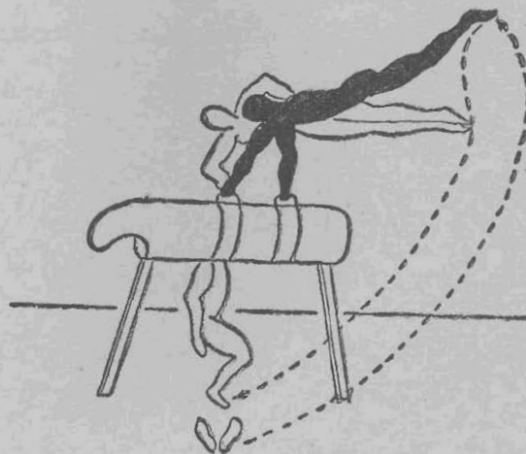
(*) N.º 2. — El mismo salto en «seguidilla», con 4, 3 ó 2 pasos de uno a otro alumno.

(*) N.º 3. — El mismo salto con un obstáculo sobre la montura (pelota de fútbol desinflada).

(*) N.º 4. — El mismo salto con un obstáculo sobre la cabeza del caballo.

(*) N.º 5. — El mismo salto con un compañero colocado entre la montura y la cabeza del caballo, sentado y agachado.

(x) N.º 6. — Ejercicio de volteo: «Tijeras». Sentado sobre el caballo; se apoyan las manos adelante a unos 30 cm.; se inclina el tronco hacia adelante levantando las piernas hacia atrás, cruzándolas en el aire y se gira el cuerpo sentándose con



N.º 2

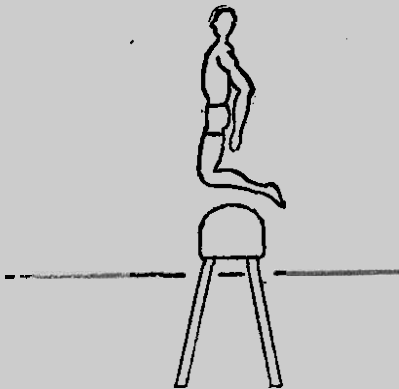
cambio de frente y brazos a los costados del cuerpo.

Grupo N.º 4: Saltos en el cajón o en el caballo:

(x) N.º 1. — (Cajón o caballo transversal) — Salto lateral, con apoyo de manos. — Impulso de frente; se apoyan las

manos cerca de un extremo del aparato y se coloca el cuerpo en la dirección longitudinal del aparato con el tronco y las piernas juntas formando una línea recta, los pies un poco más altos que la cabeza. La caída se efectúa dando flanco al aparato y apoyando sobre éste la mano del mismo lado. Este salto debe practicarse tanto a la izquierda como a la derecha.

(x) N.º 2. — (Cajón o caballo transversal) — Salto lateral con apoyo de manos, «pasaje con giros». — La primera parte del salto es igual al anterior. Cuando el ejecutante se encuentra sobre el aparato hará girar el cuerpo hacia la derecha, cambiando de frente, si el salto ha sido ejecutado colocando las piernas a la derecha y viceversa. La caída se efectúa dando flanco al aparato y apoyando sobre éste la mano del mismo lado.



N.º 3

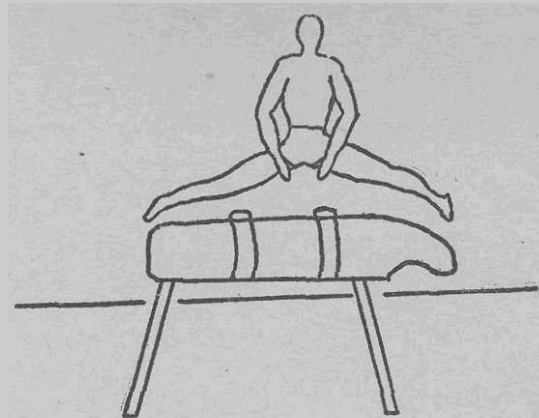
(x) N.º 3. — (Cajón o caballo transversal) — Salto de frente con apoyo de manos, pasaje de las piernas entre los brazos.

El pique y el apoyo de las manos son si-

multáneos. Esto último debe ser rápido y enérgico uniéndose inmediatamente los brazos a los costados del cuerpo. El tronco en la segunda parte del salto, cuando el ejecutante está sobre el aparato («el vuelo»), formará línea recta con los muslos; las rodillas flexionadas en ángulo recto. En este salto debe buscarse longitud.

(x) N.º 4. — (Cajón o caballo transversal) — Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas. — El pique y el apoyo de manos son simultáneos. Las piernas se juntan antes de la caída.

(x) N.º 5. — (Cajón o caballo longitudinal) — «Salto volador». — Salto de frente con apoyo de manos sobre la parte posterior del aparato; pasar sobre éste con un ligero toque de los pies sobre la parte anterior del mismo y continuar el salto hacia adelante y arriba efectuando una rápida elevación de bra-

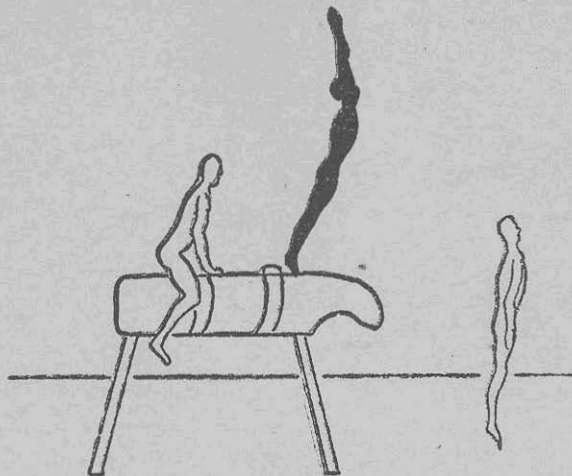


N.º 4

zos arriba por el frente colocando todo el cuerpo en ligera extensión.

(x) N.º 6. — (Cajón o caballo longitudinal) — «Pasaje

dorsal» con apoyo de una mano. — Impulso de frente, 7, 5 ó 3 pasos; pique sobre el pie derecho (izquierdo) con apoyo de la mano izquierda, (derecha); pasar al lado opuesto del aparato. Cuando el ejecutante está sobre el aparato, el tronco y las

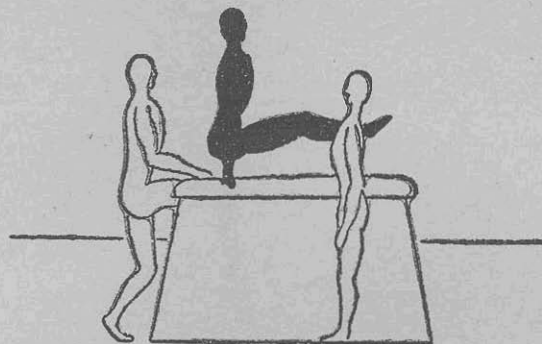


N.º 5

piernas extendidas deben formar ángulo recto. La caída se efectúa dando flanco al aparato y apoyando sobre éste la mano del mismo lado.

(*) N.º 7. — (Cajón o caballo transversal) — «Salto de equilibrio». — Se ejecuta «parada de manos con impulso» sobre el aparato hasta obtener perfecto equilibrio sobre las manos; se gira luego sobre las manos (a la derecha o a la izquierda)

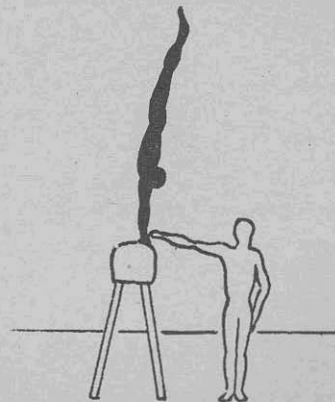
para caer dando flanco al aparato apoyando sobre éste la mano del mismo lado.



N.º 6

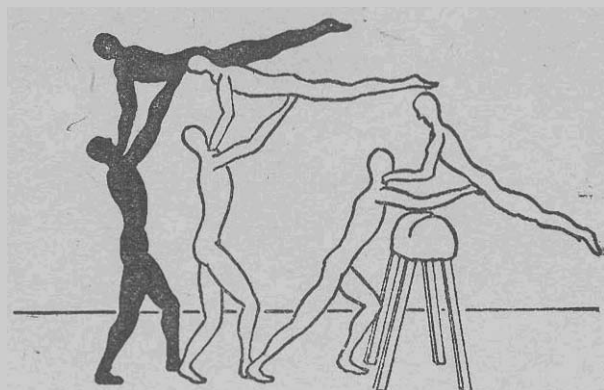
(x) N.º 8. — (Cajón o caballo transversal) — «Salto de paloma». («Esturión»), con auxiliar. — Impulso doble; durante el pasaje sobre el aparato el cuerpo debe mantenerse en lo posible en posición horizontal, los brazos apoyados sobre los hombros del auxiliar o extendidos lateralmente.

Ejercicios preparatorios: Debe ejecutarse primeramente con un saltómetro sobre soga o varilla graduando la altura. A la vez se enseña y se practica la misión del auxiliar eligiéndose preferentemente alumnos fuertes.



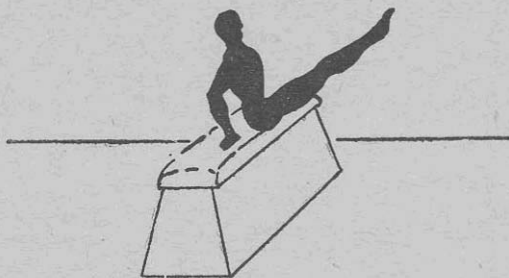
N.º 7

(x) N.º 9. — (Cajón o caballo transversal) — «Salto del ladrón». — Salto de frente con impulso simple y apoyo de ma-



N.º 8

nos. Las manos se apoyan en el momento de pasar las piernas al lado opuesto. El tronco y las piernas deben formar ángulo recto durante el pasaje.



N.º 9

PLAN DE CLASES

1.ª CLASE

1. Conceptos generales sobre los saltos gimnásticos.
2. Formación para ejercicios de saltos. Posición de partida, terminación del salto y vuelta a la formación.
3. Enseñanza y demostración del impulso doble en el «bock», en el cajón y en el caballo.
Enseñanza y demostración de la caída bajándose del aparato mediante un salto.
5. Auxiliares y su misión en los distintos saltos.
6. Distintas formas de montar y desmontar de un aparato.
7. Enseñanza y demostración de los siguientes saltos: grupo N.º 1, Salto N.º 1, «Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas», Salto N.º 2, el mismo salto en «seguidilla», Salto N.º 3, «Salto de frente con apoyo de una mano», Salto N.º 4, «Salto de frente con media vuelta», y ejercicios preparatorios sobre el caballo.
8. Enseñanza y demostración del salto N.º 1, grupo 2.º: «Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas». En todos los saltos se observará: impulso, postura caída y vuelta al lugar en formación.

Nota: para el aprendizaje y ejecución de los saltos durante las clases y clases prácticas los señores profesores serán divididos en tres grupos, de acuerdo con sus conocimientos y grado de destreza en estos ejercicios.

2.ª CLASE

1. Repaso del salto N.º 1, grupo 1.º, «Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas».

Repaso del salto N.º 1, grupo 2.º, «Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas».

2. Enseñanza y demostración del salto N.º 2, grupo 2.º, «Salto de frente con apoyo de manos, pasaje con las piernas entre los brazos».
3. Enseñanza y demostración del salto N.º 1, grupo 4.º, «Salto lateral con apoyo de manos».
4. Enseñanza y demostración del salto N.º 3, grupo 4.º, «Salto de frente con apoyo de manos, pasaje de las piernas entre los brazos».
5. Enseñanza y demostración del salto N.º 3, grupo 2.º, «Salto lateral con apoyo de manos, pasaje con giro».
6. Enseñanza y demostración del salto N.º 5, grupo 4.º, «Salto volador».
7. Enseñanza y demostración del salto N.º 4, grupo 2.º, «Parada de manos con vuelta».
8. Enseñanza y demostración del salto N.º 5, grupo 2.º, «Parada de manos con vuelta e impulso».

3.ª CLASE

1. Repaso del salto N.º 1, grupo 1.º, «Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas».
2. Enseñanza y demostración del salto N.º 1, grupo 3.º, «Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas».
3. Enseñanza y demostración del salto N.º 3, grupo 3.º, «Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas», con un «obstáculo en la montura».
4. Enseñanza y demostración del salto N.º 4, grupo 3.º, «Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas», con un «obstáculo sobre la cabeza del caballo».
5. Enseñanza y demostración del salto N.º 6, grupo 3.º, «Tijeras».

6. Enseñanza y demostración del salto N.º 8, grupo 4.º, «Salto de paloma».
7. Enseñanza y demostración del Salto N.º 7, grupo 4.º, «Salto de equilibrio».

4.ª CLASE

1. Enseñanza y demostración del Salto N.º 6, grupo 4.º, «Pasaje dorsal con apoyo de una mano».
2. Enseñanza y demostración del salto N.º 9, grupo 4.º, «Salto del ladrón».
3. Enseñanza y demostración del Salto N.º 7, grupo 2.º; los saltos N.º 1 y N.º 2 de este grupo en «seguidilla».
4. Enseñanza y demostración del salto N.º 2, grupo 3.º, «Salto de frente con apoyo de manos, piernas separadas», en «seguidilla».
5. Enseñanza y demostración del salto N.º 6, grupo 2.º, «Salto del tigre».



Terminóse de
imprimir en la 1^a.
quincena del mes de
mayo del año 1946, en
los Talleres Gráficos de la
Penitenciaría Nacional,
Buenos Aires. Tiraje:
4.000 ejemplares.

