

J. MADISON WATSON

8500
7

MANUAL

DE

CALISTENIA Y GIMNASIA

LIBRO COMPLETO DE EJERCICIOS

PARA

ESCUELAS, FAMILIAS Y GIMNASIOS

CON

MÚSICA PARA ACOMPAÑAR LOS EJERCICIOS

Y CON ILUSTRACIONES

TRADUCIDO DE LA EDICIÓN UNDÉCIMA

POR

JOSÉ M. TORRES

91539

CUARTA EDICIÓN

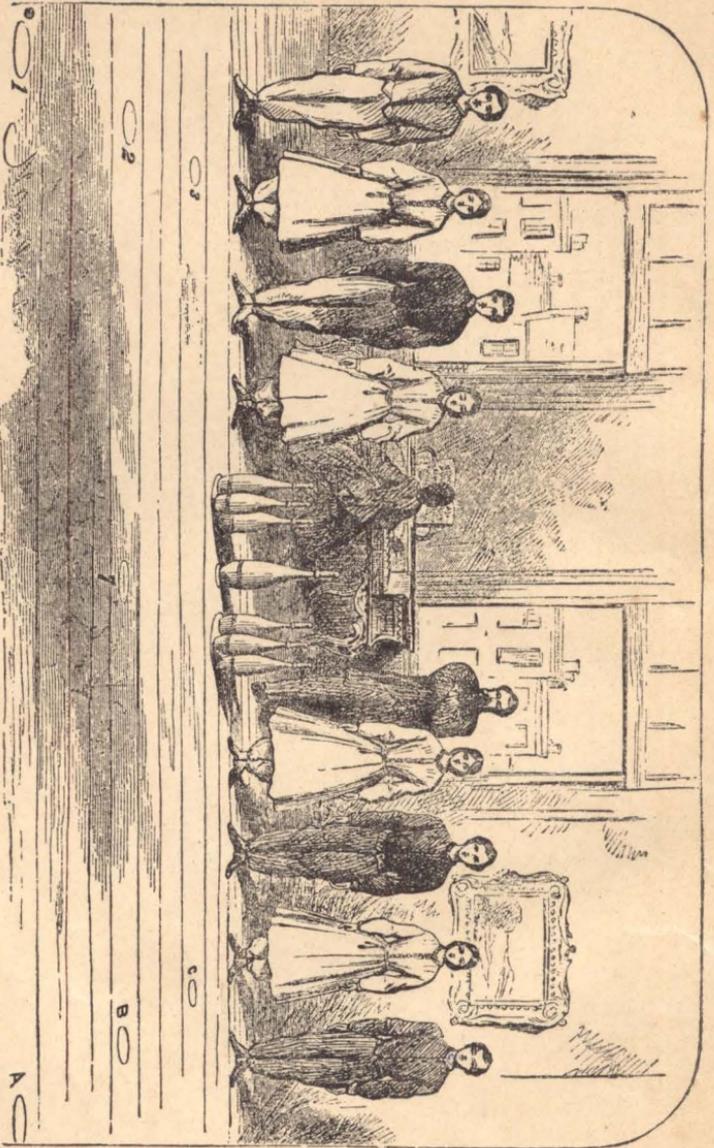


BUENOS AIRES

A. ESTRADA Y CIA. — BOLÍVAR 406

1899

142X216



Carrera con la maza india, p. 274.

PREFACIO

Gracias á los nobles esfuerzos de los educadores y filántropos modernos, el pueblo comienza á comprender la importancia de la cultura física especial, y á preguntar encarecidamente cómo podrá ella estar mejor asegurada. El objeto del presente volumen es resolver este problema, presentando en una forma sencilla y bien definida, los medios de hacer fácil y segura la ejercitación física para el rico y el pobre, para personas de todas edades, sea individualmente ó en clases,—sirviendo así como un libro compañero de las muchas obras excelentes que versan sobre la cultura intelectual y moral, y proporcionando las facilidades adicionales necesarias para la adquisición de una educación simétrica, con su séquito de bendiciones.

Creendo que la cultura física puede asegurarse más expedita y provechosamente en su integridad que en «pedazos y remiendos», el autor ha intentado hacer completo este libro de ejercicio gimnástico, con voces de mando y clases de movimientos sistemáticamente arregladas, abrazando todos los ejercicios necesarios para los pulmones, la voz, los órganos vocales, las coyunturas, los tendones y los músculos.

La PARTE PRIMERA, bajo el título de *Calistenia*, expone el curso de ejercicios más extenso y variado, sin auxilio de aparatos, que se ha publicado. Abraza también todas las direcciones, reglas y explicaciones necesarias para los instructores y los estudiantes; y todos los varios modos de marcar el tiempo, mientras se ejecutan los movimientos, por numeración, vocalización, recitaciones y música. Diez y nueve piezas de música para *piano* han sido introducidas con sus convenientes conexiones. Las no compuestas expresamente para esta obra están elegidas y arregladas de las más selectas producciones de los

maestros más hábiles. A G. F. BRISTOW y á H. B. DODWORTH, caballeros cuyos méritos como músicos y compositores son generalmente conocidos, el autor está grandemente obligado por la ayuda importante que en esta parte de su obra le han prestado franca y generosamente. También es feliz en reconocer que tiene iguales obligaciones para con Miss C. HUTCHINGS, de Nueva-York, por auxilio competente.

La PARTE SEGUNDA, titulada *Gimnasia*, presenta más ejercicios con varas, palanquetas, mazas y argollas manuales, que todos los demás libros de este arte. Mientras los ejercicios *no dobles*, con cada pieza de los aparatos, son suficientemente numerosos y variados para asegurar la requerida actividad simultánea de las facultades intelectuales y físicas, y poner en juego todos los músculos del cuerpo, su clasificación es tan perfecta, que, en vez de oponerse uno á otro, se apoyan y recomiendan mutuamente. Los más hermosos y eficaces ejercicios *combinados* son inagotables. Al Profesor JOHN WOOD, propietario del Gimnasio de Wood, 28 Street, New-York, uno de los mas notables gimnastas en este país, los mejores agradecimientos del autor le son debidos por sus benévolas y pacientes explicaciones sobre ciertas partes de su sistema; y más especialmente por una porción de ejercicios de maza, que aparece en esta obra.

Todos los ejercicios están arreglados de acuerdo con los principios bien conocidos de la Anatomía, la Fisiología y la Higiene. Han sido completa y repetidamente probados en gimnasios y escuelas, asegurando invariablemente los más felices resultados.

Para presentar felizmente un *nuevo* sistema de Calistenia y Gimnasia, es indispensable una série de ILUSTRACIONES en *dibujos originales*. Los grabados que acompañan á estos ejercicios fueron preparados expresamente para esta obra, ilustrando posiciones realmente tomadas y movimientos ejecutados, por el autor. Fueron dibujados en madera por GEO. G. WHITE y E. VEDDER, y grabados por N. ORR & Co.

El autor cree que su obra, como manual para individuos y familias, y como libro de texto para escuelas y gimnasios, ayudará á promover la prosperidad del género humano.

PARTE I

CALISTENIA

CALISTENIA.

CALISTENIA, palabra compuesta de dos voces griegas KALOS, que significa *bello*, y STHENOS, *fuerza*, es el nombre aplicado en esta obra á un extenso curso de ejercicios, *ejecutados sin el auxilio de aparatos técnicos*, destinado á favorecer el desarrollo proporcionado del cuerpo; hacer mas flexibles en todas direcciones las coyunturas; dar el agradable y gracioso aspecto de firmeza, seguridad y destreza en las posiciones y en el uso de los miembros, y asegurar la belleza física, la fuerza muscular y la salud.

INSTRUCCIÓN DE LOS AYUDANTES

EN Calistenia, como en toda otra materia de enseñanza, el maestro principal es responsable de la instrucción de su escuela, y debe reunir sus ayudantes ó monitores, para darles instrucción teórica y práctica, tan frecuentemente como estime necesario. Cuando no pueda atender personalmente á este deber, lo desempeñará el vice-principal, ó un instructor nombrado especialmente para el efecto.

Quando se ha dado instrucción á los ayudantes, ó á un número de maestros, se les exigirá que expliquen las posiciones y los movimientos correspondientes á las diferentes clases de ejercicios, y que los pongan en operación práctica. En la instrucción teórica, cada voz de mando debe ser dada por el maestro principal, y después repetida sucesivamente por sus ayudantes, de

suerte que, mientras se habitúan á las voces de mando, pueda establecerse uniformidad en la manera de darlas.

VOCES DE MANDO

LAS hay de tres especies: la voz de *prevención*, ó atención; la voz *preparatoria*, que indica la posición que se ha de tomar, ó la clase de movimientos que ha de ejecutarse; y la voz de *ejecución*, ó la parte del mando que es causa de una ejecución.

El tono de la voz de mando debe ser animado, claro y de una elevación proporcionada á la extensión del salón y al número de estudiantes en instrucción.

Las voces de prevención y las preparatorias se distinguen por *itálicas*, en este libro; las de ejecución, por **VERSALITAS**. Las preparatorias se dán distintamente, con progresión ascendente en el tono de mando, pero siempre de tal manera que el tono de la voz de ejecución pueda ser más enérgico y elevado. Las divisiones están indicadas por una raya. Las partes de las voces de mando que están entre paréntesis no se pronuncian. Las voces de mando con música, en la página 37.

POSICIÓN DEL ESTUDIANTE.

LA posición del estudiante, cuando no sea ordenada de otra manera, será siempre la *posición militar ó fundamental*, mostrada en las figuras adjuntas. A la voz de mando **ATENCIÓN**, ó **POSICIÓN**,

1. **JUNTOS LOS TALONES.** Los talones están colocados en la misma línea, tan cerca uno de otro como la conformación del estudiante permita.

2. **AFUERA LOS PIES.** Los pies están vueltos afuera, igualmente, formando el uno con el otro un ángulo algo menor que el recto.

3. **UNIDAS LAS RODILLAS.** Las rodillas están unidas y derechas, sin rigidez.

4. **DERECHO EL CUERPO.** El cuerpo está derecho sobre las caderas, un poco inclinado hacia adelante.

5. **ATRÁS LOS HOMBROS.** Ambos hombros forman una línea recta, en ángulos rectos con el cuello y la cabeza, y caen igualmente.

6. **ABAJO LOS BRAZOS.** Los brazos cuelgan naturalmente.

7. **ADENTRO LOS CODOS.** Los codos están tenidos cerca del cuerpo, pero no unidos á los costados.

8. **AFUERA LAS MANOS.** Las palmas de las manos están un poco vueltas al frente, y los dedos pequeños tocan los lados del muslo.



Fig. 5.



Fig. 6.

9. **LEVANTADA LA CABEZA.** La cabeza está mantenida derecha y cuadrada al frente, sin constreñimiento.

10. **AL FRENTE LOS OJOS.** La vista está fijada en algún objeto en frente del cuerpo, á unos veinte pies adelante sobre el suelo, cuando no dirigida al instructor.

11. **CERRADA LA BOCA.** La respiración debe, en todo caso, mantenerse enteramente por la nariz.

POSICIÓN INICIAL. La posición en que el cuerpo está, cuando va á ejecutar cierto movimiento ó una clase de movimientos

se denomina posición inicial de ese movimiento. Esta posición puede, por lo tanto, variar casi infinitamente.

POSICIONES TOMADAS. Las posiciones mandadas tomar se refieren siempre á la parte del cuerpo últimamente mencionada por la voz de mando; y, cuando se han tomado, hay que mantenerlas hasta que se ordene tomar otras. Si la voz de mando incluye dos, tres ó mas partes del cuerpo, la posición de ellas ha de tomarse simultáneamente

EL TIEMPO Y EL RITMO

A fin de que la Calistenia pueda producir los efectos más deseables en la naturaleza intelectual y espiritual del hombre, como en su físico, es necesario, no solo que los movimientos tengan forma y orden de ejecución determinados, sino también *tiempo* determinado, cuyo ritmo ó división esté bien establecido en la mente.

La medida del tiempo debe también ser considerada de un modo especial, en lo que ella se relaciona con la Calistenia. Si vemos una serie de movimientos, sea un ejercicio ejecutado repetidamente segun cierta ley, ó diferentes ejercicios siguiendo uno á otro en conformidad con una ley semejante, entonces tenemos el ritmo; los movimientos se hacen rítmicos, y los diversos impulsos se manifiestan como partes de cierta medida de tiempo. La marcha militar puede servir como ejemplo: consiste en un movimiento principal, el paso ejecutado repetidamente, que, siendo efectuado alternativamente por ambos pies, parece un doble movimiento, el cual, con sus repeticiones, produce el movimiento de pasear; y este, si al mismo tiempo se le mira en cuanto á ambos pies y á las repeticiones, se convierte en marcha rítmica. Cada paso es parte de una medida que termina con la colocación del pie avanzado.

Las relaciones rítmicas especiales del paseo y la marcha, así como, en general, de todos los movimientos de avanzar el pie, se hacen sensibles, si dirigimos nuestra atención principalmente á un pie mientras el otro está relativamente

desatendido, y de este modo, á nuestra imaginación, los pasos del primer pie aparecen más pesados y más fuertes; ó podemos observar el ritmo, marcando mas prominentemente los pasos de uno de los pies, ó en general ciertos pasos que son, por decirlo así, algo mas acentuados, ya por una pisada más realmente vigorosa, ó por apoyar durante más tiempo un pie en el suelo, ó por ejecutar en ciertos pasos movimientos correspondientes de otros miembros (el palmoteo, por ejemplo, la inclinación de la parte superior del cuerpo, &c) de esta manera originanse formas rítmicas de tiempos, que se muestran como articulaciones métricas determinadas.

Como cada movimiento simple envuelve cierta medida de tiempo, así los movimientos compuestos, y aquellos que siguen el uno al otro, deben ejecutarse con cierta medida de tiempo ó con tantas medidas simples consecutivas. Es una condición indispensable del instructor juicioso, dividir cada clase de movimientos en sus elementos constituyentes, y señalarlos durante su ejecución, contando. De este modo, el estudiante tendrá conciencia de la forma y significación de cada clase de movimientos, y los ejercicios se convertirán en *acciones conscientes*. Esta es una razón de por qué la Calistenia es no solamente un medio de desarrollar el cuerpo, sino también al hombre intelectual y espiritual. La mente aprende á gobernar el cuerpo, y todos los miembros y las articulaciones se habitúan á prestar una pronta y fácil obediencia á la voluntad.

Los ejercicios calisténicos tienen su mayor importancia cuando son hechos por muchos, simultáneamente, y bajo la dirección de un instructor experto. Entonces una ejecución ordenada y exacta de los movimientos solo se hace posible por un ritmo perfecto, evidenciado á la vista ó al oído de cada miembro de la clase. Como una mayoría de las canciones inglesas, y de las nacionales, y casi todas las marchas, danzas y otras piezas musicales que se emplean para asegurar los movimientos simultáneos, están en *ochos*, el ritmo debe ser octosílabo. El modo más *útil* de asegurar concierto es emplear la voz; el más *agradable*, la música instrumental.

EJERCICIOS VOCALES CON CALISTENIA

PUESTO que la música instrumental nunca es tan buena, el instructor debe siempre dirigir por ejercicios vocales una porción de los movimientos.

1. **NUMERACIÓN.** Que los miembros de la clase cuenten continuamente en concierto, desde uno á ocho inclusive, á razón media de noventa en un minuto, la cual puede estar muy fácilmente determinada por el uso de un metrónomo. El instructor da las voces de mando, y los estudiantes toman las posiciones requeridas y ejecutan todos los movimientos en tiempo exacto, según marca la numeración. Para variedades, véase el N.º 28, p. 33.

2. **VOCALIZACIONES.** Cuando la vocalización se emplea, todos los miembros de la división producirán las tónicas consecutivamente, emitiendo cada una ocho veces, ó adoptarán alguna de las variedades del N.º 29, página 34.

Las combinaciones formadas poniendo como prefijos y afijos subtónicas y atónicas á las tónicas, se emplearán de la misma manera.

3. **RECITACIONES Y CANCIONES.** Recitaciones briosas de versos octosílabos—narrativos, descriptivos y líricos; odas nacionales y piezas marciales deben usarse frecuentemente, para marcar el tiempo en los ejercicios calisténicos. Las piezas se han de recitar de modo que la poesía pueda hablar al corazón, que los tonos de la voz tengan más afinidad con la música que el lenguaje ordinario, y que la prosodia esté observada cuidadosamente, dando cada verso su parte peculiar en la melodía, sin que se pierda el sentido por una cadencia de cantinela. La música vocal debe emplearse también con esta conexión.

MUSICA CON CALISTENIA

A fin de despertar un vivo y permanente interés por los ejercicios calisténicos y gimnásticos, y asegurar un entusiasmo y una fascinación que convertirán la indolencia y la

pereza en actividad alegre y vigorosa, se hallará que es absolutamente necesario emplear la música instrumental.

La mejor música para este objeto es la suministrada por una banda compuesta de instrumentos metálicos, y especialmente apropiada á la inspección ó exhibición pública. Hay muchos instrumentos particulares fáciles de obtener. Un tambor, un tamboril, un triángulo ó una cornamusa, aunque menos agradable que algunos otros instrumentos, asegura el concierto más perfecto. La flauta, la guitarra y el violin son excelentes; pero, bien considerado todo, el piano es preferible. Música conveniente, arreglada especialmente para el último instrumento mencionado, ha sido introducida en el cuerpo de esta obra. Para voces de mando, y mas explicaciones, véase la p. 37.

FORMACIÓN DE LA CLASE

PARA ejecutar bien las clases de movimientos segun las diferentes posiciones, los estudiantes deben estar colocados en un orden determinado, que se llama *formación de la clase*. La

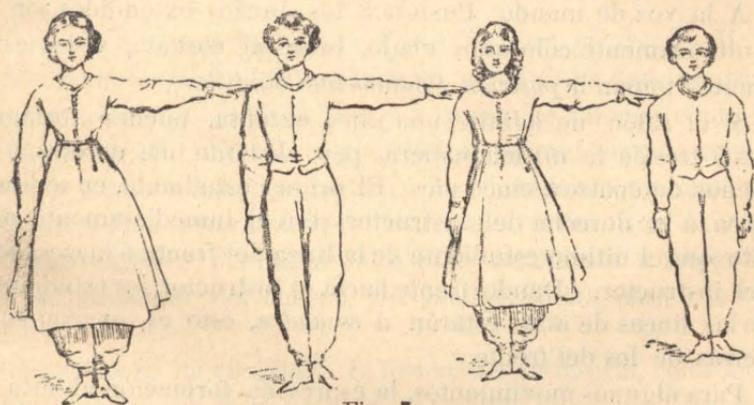


Fig. 7.

formación depende de la *especie* de ejercicio, y también del *lugar* del ejercicio. Cuando el espacio lo permite, todos los estudiantes han de estar colocados en fila.

Quando los estudiantes están reunidos, ó la hora del ejercicio ha llegado, la orden es *clase*—*A FORMAR*; en seguida, los es-

tudiantes se colocan enfrente del instructor, según las estatu-
ras, cada uno al lado de otro en una fila, tan cerca como para
tocarse *ligeramente* con los codos, pero dejando espacio bastante
para que los brazos puedan moverse. El estudiante de más
estatura estará á la izquierda del instructor; y el de menos, á
la derecha. En la mayor parte de los ejercicios, cada estu-
diente debe tener espacio suficiente para mover sus miembros
en todas direcciones, sin impedimento, y para este objeto se
adopta la formación abierta, que se efectúa después de la cer-
rada, mediante esta orden: *Tomen distancia*—MARCHEN!

Anunciada la orden, cada estudiante, excepto el último, pone
su mano izquierda en el hombro derecho de su vecino de la
izquierda; y á la voz de mando MARCHEN! el estudiante que
está á la derecha del instructor queda en su lugar, mientras
cada uno de los demás se aleja de su vecino de la izquierda,
hasta tener extendido completamente el brazo izquierdo y su
mano, de suerte que solo las puntas de sus dedos toquen el
hombro derecho del vecino, como en la figura 7.

A la voz de mando POSICIÓN! los brazos extendidos son si-
multáneamente colocados abajo, junto al costado, y los estu-
diantes toman la *posición fundamental ó militar*.

Si el salón no admite una línea extensa, pueden formarse
dos ó tres de la misma manera; pero distante una de otra, á lo
menos, de cuatro á cinco pies. El primer estudiante, en segunda
línea, á la derecha del instructor, será el inmediatamente más
alto que el último estudiante de la línea del frente á la izquierda
del instructor. Dando frente hacia el instructor, los estudiantes
de las líneas de atrás estarán á *escuadra*, esto es, exactamente
detrás de los del frente.

Para algunos movimientos, la espresada formación abierta no
da suficiente distancia. En tales casos, á la orden *Tomen doble
distancia*—MARCHEN! cada estudiante se aleja de sus vecinos,
hasta que pueda, con sus brazos y dedos estendidos, tocar las
puntas de los dedos de sus vecinos. Esta formación requiere,
en todo caso, mayor espacio longitudinal, y ofrece más difi-
cultad, si hay un gran número de estudiantes que vigilar.

En semejantes casos, cuando los estudiantes están en la posición ilustrada por la Fig. 7, el instructor mandará primeramente: *Por línea (ó cada línea)*—CUENTEN DORES; y los estudiantes contarán de derecha á izquierda, comenzando el más pequeño de la fila mas cercana al instructor, pronunciando claramente en el mismo tono, sin precipitación y sin volver la cabeza, *uno, dos; uno, dos, &*, segun el lugar que cada uno ocupe.

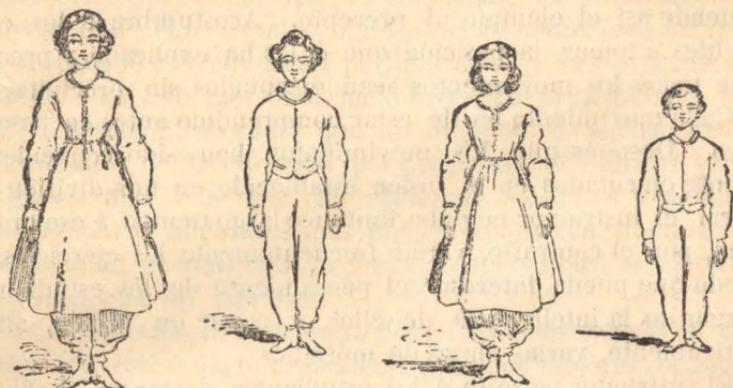


Fig. 8.

Después, á la voz de mando *Dores, un paso al frente*—MARCHEN! los *unos* quedan en sus lugares, y los *dores* dan un paso de unas treinta pulgadas al frente, y unen los talones, como se vé en la Fig. 8. En esta formación, se ahorra espacio longitudinal, y la vigilancia se facilita. Las distancias que entonces resultan deben conservarse estrictamente, como que son las más convenientes para habilitar á cada estudiante á tomar todas las posiciones del cuerpo, sin inconveniente para sus vecinos.

Luego que se ha efectuado la formación necesaria, cada individuo debe asumir la *posición fundamental ó militar*. De esta posición proceden todas las demás, y también muchos de los movimientos. Si, al dar el instructor la orden, alguna otra posición inicial ha sido asumida, y deseamos que sea tomada la posición fundamental esta se efectuará á la voz de mando **ATENCIÓN! ó POSICIÓN!**

INSTRUCCIÓN DE LA CLASE.

TENIENDO por objeto el ejercicio de una clase, ó de una escuela pequeña á cargo de un solo maestro, la instrucción y adelanto de los estudiantes, el instructor jamás les exige que tomen una posición ó que ejecuten un movimiento, hasta que lo ha explicado exactamente; y él ejecuta el movimiento, uniendo así el ejemplo al precepto. Acostumbra á los estudiantes á tomar la posición que él les ha explicado, y procura que todos los movimientos sean ejecutados sin precipitación.

Cada movimiento ha de estar comprendido antes de pasar á otro. Después que los movimientos han sido convenientemente ejecutados en el orden establecido en una división general, el instructor no debe limitarse largo tiempo á ese orden, sino, por el contrario, variar frecuentemente los ejercicios, de modo que pueda interesar el pensamiento de los estudiantes, juzgar de la inteligencia de ellos, y poner en acción, alternativamente, varias clases de músculos.

El instructor permite á los estudiantes descansar al fin de cada parte de las lecciones; y más á menudo, si lo estima oportuno, especialmente al principio; con este designio, manda—DESCANSEN.

Por esta voz de mando, el estudiante no está requerido á conservar más largo tiempo la inmovilidad. Puede cambiar su posición, pero no dejar la fila. Si el instructor desea solamente aliviar la atención del estudiante, manda: — *El pie derecho en su lugar*—DESCANSEN; entonces el estudiante no está obligado á preservar su inmovilidad, pero sigue manteniendo en la línea el pie designado en la voz de mando preparatoria, lleva el otro pie seis pulgadas atrás, doblando ligeramente la rodilla delantera, y carga el peso del cuerpo principalmente sobre el pie trasero.

Quando el instructor quiere comenzar la instrucción, manda: *Atención*—CLASE; y cuando los estudiantes toman su posición, quedan inmóviles, y fijan su atención.

Durante los ejercicios primeros, y hasta que el estudiante ha adquirido habilidad para ejecutar prontamente las clases de movi-

mientos, según las posiciones tenidas en consideración á la vez, todos los estudiantes *contarán* como se describe en las páginas 14 y 33.

Al principio, los movimientos deben ser lentos; luego, más acelerados; después, la voz de mando para movimientos rápidos y lentos se ha de dar como para tomar por sorpresa al discípulo, y lo mismo respecto á un miembro solamente, ó á varios á la vez.

Los ejercicios deben siempre comenzar, así como terminar, suavemente. Esto es importante especialmente para los principiantes, que á veces están perjudicados, y sus progresos se retardan, por esfuerzos demasiado severos al principio.

El instructor recordará que los órganos ó partes han de desarrollarse y fortalecerse por ejercicios moderados y prolongados, mas bien que por esfuerzos violentos y agitados. Los órganos ó miembros mas débiles requieren siempre mayor atención, y estar mas frecuentemente sujetos á ejercicios especiales que los vigorizan.

Todos los esfuerzos violentos deben hacerse cuando el estómago está casi ó del todo desocupado. Las mejores ocasiones para los ejercicios calisténicos más activos son por la mañana temprano, y hacia la caída de la tarde; cuando se practican en la escuela, las mejores oportunidades son á media mañana, y hacia el fin de la sesión de la tarde. No han de practicarse inmediatamente despues de almorzar, ni muy cerca de la hora de comer, pues la digestión jamás se hace bien cuando el sistema está agitado ó exhausto.

INSTRUCCIÓN DE LA ESCUELA.

La armonía tan indispensable en los movimientos de las diversas clases de una escuela grande, ó de dos ó mas escuelas, solo puede obtenerse por el uso de las mismas voces de mando, los mismos principios y el mismo modo de ejecución. Por eso, á fin de hacer sumamente interesantes, eficientes y útiles los ejercicios generales, todos los instructores se conformarán, sin añadir ni quitar, con lo que aquí se prescribe, hasta asegurar un magisterio perfecto.

Los movimientos, descriptos segun las diferentes posiciones designadas en esta obra, son propuestos para clases separadas, ó escuelas donde hay espacio suficiente para que los estudiantes estén de pie en línea bastante separada para evitar que las manos ó los pies alcancen á estar en contacto. El instructor inteligente no encontrará difícil, en todo caso, hacer modificaciones y omisiones tales, que le habiliten para dirigir con buen éxito los ejercicios, cuando los estudiantes están sentados, ó cuando están de pie en formación compacta.

En cualquier sala de ejercicio escolar, los estudiantes tendrán asientos asignados solo con referencia á las estaturas; aquellos que sean más pequeños se sentarán más cerca de la plataforma del maestro.

Los ejercicios de cada lección se ejecutarán varias veces en el orden en que están arreglados, y las lecciones serán presentadas consecutivamente; pero tan pronto como la escuela esté en posesión segura de los principios de la Calistenia, y enseñada á ejecutar todos los ejercicios con suma precisión, el orden de las posiciones, de los movimientos y de las divisiones generales, puede ser variado.

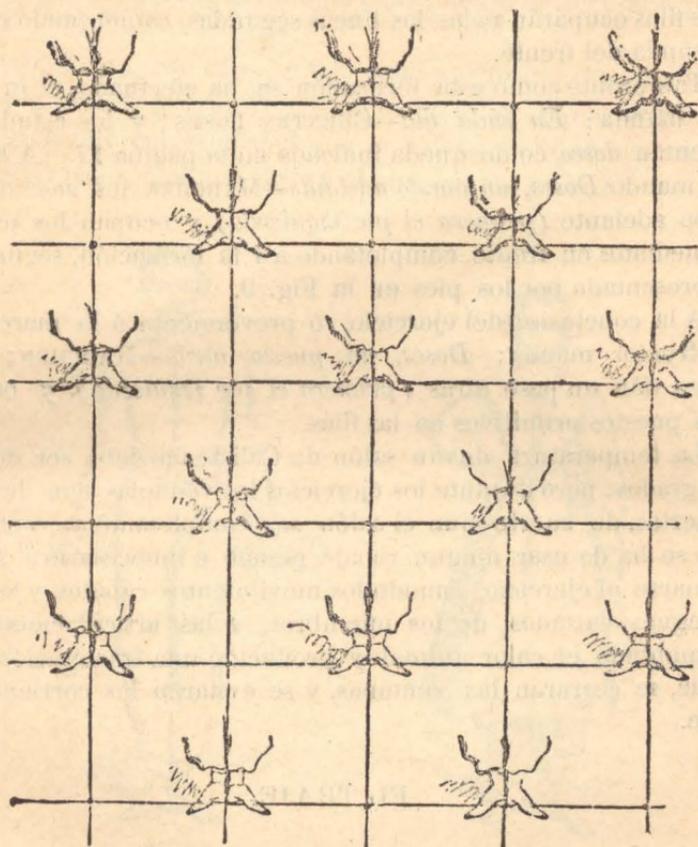
Durante una inspección ó exhibición *pública*, el instructor empleará únicamente las voces de mando necesarias para variar el orden usual de los ejercicios. Un abandono oportuno de esta regla puede ser conveniente, para comunicar mayor animación. No ejecutará el instructor los movimientos que manda practicar; pero puede indicar por el gesto, tanto la naturaleza como la dirección de los movimientos. Para asegurar prontitud y perfecta uniformidad, un ayudante, ó un estudiante inteligente, ocupando una posición enfrente, puede ejecutar los movimientos simultáneamente con la escuela.

SALÓN DE CALISTENIA

EL pavimento de un salón de Calistenia debe estar rayado ó ataraceado, como muestra la Fig. 9. Las líneas han de estar separadas por treinta pulgadas, á lo largo y á lo ancho del salón. Cada intersección determina un sitio. Muchas cla

ses de ejercicios pueden practicarse cuando todos los sitios están ocupados; pero, en ese caso, será necesario hacer algunas modificaciones y omisiones.

El modo preferible es, despues que el instructor tiene arregladas las filas, formar toda la escuela en dos divisiones iguales—



todas las líneas impares, de lado á lado, constituyen la primera división; y las líneas pares, la segunda. Entonces una división descansará mientras la otra estará en ejercicio: ó ellas ocuparán el salón en días, alternativamente, ó durante diferentes horas del mismo día.

La formación de la división en ejercicio será del modo siguiente: A la voz de mando *Primera (ó segunda) división*—

EN LÍNEAS, cada miembro de la división (conociendo su altura, fila y posición relativas) tomará de una vez su puesto. El estudiante menos alto de la división ocupará el primer sitio á la derecha del maestro, en la fila del frente; y el mas alto, el último sitio á la izquierda del maestro, en la fila trasera. Las filas ocuparán todas las líneas segundas, comenzando con la segunda del frente.

Tan pronto como esta formación se ha efectuado, el instructor manda: *En cada fila—CUENTEN DOSES*; y los estudiantes cuentan *doses*, como queda indicado en la página 17. A la voz de mando *Doses, un puesto adelante—MARCHEN*, los *doses* dan un paso adelante (*primero el pie izquierdo*) y ocupan los puestos inmediatos en frente, completando así la formación, segun está representada por los pies en la Fig. 9.

A la conclusión del ejercicio, ó previamente á la marcha, el instructor manda: *Doses, un puesto atrás—MARCHEN*; y los *doses* dán un paso atrás (*primero el pie izquierdo*), y ocupan sus puestos primitivos en las filas.

La temperatura de un salón de Calistenia debe ser de 63 á 70 grados; pero durante los ejercicios las ventanas han de estar abiertas, de suerte que el salón sea completamente ventilado. No se ha de usar ningun ropaje pesado é innecesario. Al terminarse el ejercicio, cuando los movimientos rápidos y los despliegues variados de los miembros, y las articulaciones han aumentado el calor animal y producido una traspiración sensible, se cerrarán las ventanas, y se evitarán las corrientes de aire.

EL TRAJE.

AL arreglar un traje para ejercicios calisténicos y gímnicos, debemos tener en cuenta lo que puede ser considerado como requisitos elementales de todo vestido: que sea

1 **Traje**—El autor, en la preparación de este artículo, ha incorporado ideas importantes de una excelente disertación inserta en el «Atlan-

tic Monthly, titulada *Daily Beauty*. Es de recomendar encarecidamente una lectura de esa disertación.

cómodo y decente, conveniente y adecuado, bello de forma y color, sencillo, genuino, en armonía con la naturaleza y con él mismo.

Los dos primeros requisitos del vestido son fáciles de obtener, porque solo la suficiencia de ropa conveniente es necesaria para ellos.

El vestido, en todo caso, no solo debe asegurar estas condiciones, sino *parecer* asegurarlas; porque, para los que lo ven usar, ¿cuál es la diferencia entre el que se sofoca y el que parece sofocarse de calor, ó el que tiritay el que parece tiritar?

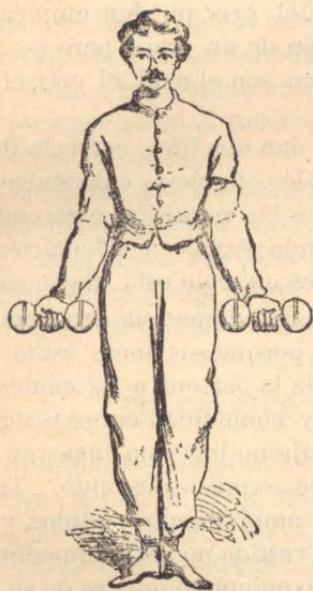


Fig. 10.



Fig. 11.

La conveniencia, que ha de distinguirse de la mera comodidad corporal, es la inmediata condición esencial del vestido adecuado. Un hombre no debe usar una capa española, ni manejar un mayal ó un par de mazas indias; una muger no debe hacer manteca cuando lleva anchas mangas colgantes, ni caminar por calles enlodadas, arrastrando las faldas. Ninguna belleza

de forma, ó magnificencia de la tela en el traje, puede ser compensación por inconveniencia manifiesta, para el que lo usa. Ningún vestido que no permita, y parezca permitir, la ejecución fácil de cualquier movimiento conveniente á la edad y condición vital del que lo usa, obtiene la sanción del buen gusto, porque se opone á la primera ley de las artes místicas—*la conveniencia*.

La forma es el elemento más importante de la belleza absoluta del vestido, como lo es de todas las artes que recurren á la vista. Las líneas del traje, en cada parte, deben conformarse á las de la naturaleza, ó estar en armonía con ellas. Con el color, que es otro elemento importante de la belleza, no se obtienen efectos hermosos en el traje, sin masas extensas de tintas puras y absolutas. Los diversos matices del gris pueden emplearse con hermoso efecto en la composición de un traje; pero los mejores colores para un vestido calisténico son el azul, el gris, el rojo, el verde, el púrpura y el escarlata.

Las ilustraciones de este libro dan una idea correcta de la forma del traje mejor adaptado á los ejercicios calisténicos y gimnásticos. Verdaderamente, todos los requisitos elementales del vestido están combinados, haciendo perfecta su adaptación á cada uno de los objetos para los cuales un traje está destinado.

En la fig. 11, el ropaje no es, como demasiado frecuentemente suele ser, deforme y detestable, porque sus líneas están en conformidad con las de las formas de la persona á las cuales oculta. ¡Con cuánta perfección, soltura y comodidad cubre la figura entera del que lo usa! En ese ropaje no hay una línea que indique compresión, ó aflojamiento que exprese descuido. Tanto los miembros como el tronco están ampliamente vestidos, y sin embargo, bien se vé que la persona vestida no sufre impedimento ni tortura. La cintura, ceñida convenientemente, es de su tamaño natural. ¡Cuán expresiva la figura es de salud, gracia, y generosa plenitud de vida!

El vestido está abierto por delante, y es más conveniente y más hermoso que uno abierto por detrás. Háse construido así para que los miembros de la persona que lo use estén tan libres como el aire, para que ella pueda, con los brazos levantados verticalmente, palmear por encima de su cabeza, sin la más ligera molestia. El vestido de muger es corto, y ancha la falda, alcan-

zando solo hasta la mitad de la pantorrilla; y por eso, aunque se usa sin tontillo, no cae estrechamente alrededor de la figura. Los calzones, que son también anchos, están recogidos en el tobillo por una venda lisa que tiene un pequeño vuelo en la orilla inferior. El adorno del vestido, en cantidad moderada, está puesto en las costuras principales y en las orillas. La tela, en todas las estaciones del año, será la franela, tanto para varones como para mugeres.

Obsérvese que el traje de caballero (Fig. 10) es suelto y cómodo. El objeto principal del vestido no es exhibir miembros redondos y simétricos, y músculos bien desarrollados, sino dar desembarazo y comodidad al estudiante en todas sus posiciones y movimientos. La chaqueta militar, sin innecesario algodón en rama, ha sido elegida; no tiene inútiles faldones, y el cuello no es alto ni duro. Los pantalones, que son muy sueltos, están plegados y abotonados en el tobillo, ó atados con una tira elástica ó una correa pequeña.

Los estudiantes pueden ejercitarse con sus vestidos de calle. Los caballeros se quitarán sus levitas. Las damas usarán tiras elásticas para sostener sus faldas, de suerte que las piernas y los pies puedan tener juego libre. Muy generalmente se hallará que los trajes de baño son lindos y adecuados para estos ejercicios.

DIVISIONES GENERALES

LAS divisiones generales de la Calistenia abrazan: PECHO, HOMBRO, CODO, BRAZO Y MANO, CABEZA Y CUELLO, TRONCO Y CINTURA, RODILLA, PIERNA Y PIE, Y EJERCICIOS COMBINADOS.

Recuérdese que la ejecución de los ejercicios siguientes se hace por todos los estudiantes simultánea é igualmente, de manera que cada posición se toma y cada impulso se comienza por todos en el mismo momento, y cada clase de movimientos se ejecuta en el mismo tiempo, el cual se ha de marcar según lo prescrito en la p. 14.

En la ejecución de los movimientos, el lado derecho tendrá prioridad respecto del izquierdo; el frente, respecto de la trasera. Los movimientos á los lados precederán siempre á los correspondientes al frente y atrás.

I.

EJERCICIO DEL PECHO.¹

SERIE PRIMERA.

Posición primera.

No. 1.—Inmediatamente después de la formación de la clase, según lo prescrito en la p. 15, el instructor manda: 1. *Atención*—CLASE; 2. *Ejercicio del pecho*; 3. *Serie primera*; 4. *Primera*—POSICIÓN.

No. 2.—Al oír la primera palabra de la primera orden, los estudiantes fijan su *atención*; á la *segunda*, toman siempre la posición *habitual ó militar*, p. 10, que presenta la oreja, el hombro, la cadera, la rodilla, y el tobillo, en línea, como se ve en la Fig. 12.

No. 3.—Cuando se dá la orden cuarta, los estudiantes tomarán la posición primera, representada por la Fig. 13. Los puños están colocados juntos en el pecho, con sus dorsos al frente; y los codos, elevados á la altura de los hombros,

No. 4.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. Al oír esta orden los estudiantes, marcando el tiempo, por cuenta ² ó de otra manera, según lo prescrito en la p. 14, describirán el arco A B, y recuperarán la posición inicial, cuatro veces. Las mociones hacia afuera son las más fuertes ó acentuadas. A la cuarta moción hacia afuera, el instructor mandará: IZQUIERDA; y los estudiantes, tan pronto como recuperan la posición inicial, describen el arco C D, cuatro veces. A la cuarta moción hacia afuera con la mano izquierda, el instructor manda: ALTERNATIVO; y los estudiantes, después de recuperar la posición inicial, describen los arcos A B y C D, alternativamente, cuatro veces (dos veces cada

¹ **Ejercicio del pecho**—Como las tres primeras clases de movimientos se hacen desde el pecho y terminan en él, y todos los movimientos según las cuatro posiciones de esta división general ponen en juego los músculos del pecho, y como una clasificación más conveniente se asegura

así, la primera división general se denomina *Ejercicio del pecho*; aunque en una clasificación estricta se llamaría *Ejercicio del codo*.

² **Música**, Vocalización y otros EJERCICIOS vocales para acompañar los movimientos, pp. 32 á 42.

arco), comenzando con el arco A B. A la voz de mando, AMBOS, los arcos serán descritos cuatro veces simultáneamente. Obsérvese que estos arcos se describen de modo que, en sus terminaciones B y D, los dorsos de los puños están hacia atrás.

No. 5.—*Segundos movimientos*¹—DERECHA. Las restantes voces de mando, en esta clase de movimientos, y el número y orden de los movimientos, son como en el N° 4; pero las mociones se hacen desde la posición primera directamente á los lados y atrás, cuanto sea posible, siendo horizontales los arcos descritos.



Fig. 12.

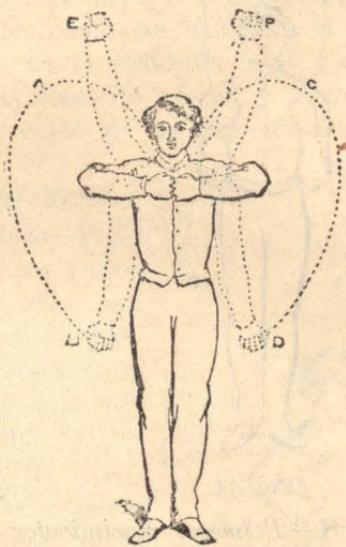


Fig. 13.

No. 6.—*Terceros Movimientos*—DERECHA. Las mociones de esta clase se hacen hacia arriba y afuera en un ángulo de 45 grados, desde la posición primera. El número y orden de los movimientos son como en el No. 4. Al llegar á los puntos E y F, los brazos estarán rectos, y los dorsos de los puños hacia atrás.

¹ **Movimientos segundos.**—El gran fin de esta clase de movimientos es tener los brazos *perpendiculares* al cuerpo, y echarlos atrás, tanto y con tanta violencia como sea

posible, extendiendo así las clavículas y aplanando los omoplatos. Esto da espacio por delante á los pulmones, ensancha el pecho, y tiende á redondear los hombros.

Posición cuarta.

No. 7.—El instructor manda: *Segunda Posición*; y los estudiantes, instantáneamente, á la segunda voz de mando, colocan sus codos cerca de los costados, en línea con la cintura, y sus puños contra los hombros, dorsos al frente, como representa la Fig. 14.



FIG. 14.



FIG. 15.

No. 8.—*Primeros movimientos.*—DERECHA.—A esta voz de mando, el antebrazo derecho es descendido, como en A, Fig. 14, y vuelto á la posición inicial, cuatro veces; luego, á la voz, IZQUIERDA, cuatro correspondientes mociones tienen efecto con el antebrazo izquierdo, que termina en B; después, á la voz ALTERNATIVA; cuatro mociones hacia abajo se hacen alternativamente; y por último, á la voz AMBOS, se efectúan cuatro mociones hacia abajo con los dos antebrazos simultáneamente.

No. 9—*Segundos Movimientos.*—DERECHA.—Las ordenes restantes, y el número y orden de los movimientos, son como en el núm. 8; pero las mociones se han de hacer directamente al frente, estirando los brazos y recobrando la posición inicial.

No. 10.—*Terceros movimientos*—DERECHA. El número y orden de estos movimientos son como en el núm. 8. Los movimientos se ejecutan impulsando los brazos directamente hacia arriba, cuanto sea posible, hasta los puntos C y D, Fig. 14.

Posición tercera.

No. 11.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN. Los estudiantes toman la posición de la Fig. 15, en la cual los antebrazos están colocados contra la cintura, con los dorsos de los puños afuera á los lados.

No. 12.—Hay tres clases de movimientos relativos á la posición tercera: el primero de los cuales se hace en la dirección A B, Fig. 15; el segundo, en la dirección A C; y el tercero, en la dirección A D. Las voces de mando, y el número y orden de las mociones, son como en la posición segunda, p. 28.

Posición cuarta.

No. 13.—A la orden *Cuarta*—POSICIÓN, los estudiantes colocan sus puños detrás de las caderas y contra ellas, con los dorsos de las manos afuera, los pulgares cerrados enfrente, y los codos compelidos hacia abajo, cerca el uno del otro, como representa la Fig. 16.

No 14.—La primera clase de movimientos relativos a esta posición se ejecuta en la dirección A B; la segunda, en la dirección A C; y la tercera, describiendo el arco E D. Al ejecutar la tercera clase de movimientos, el cuerpo mantendrá una posición tan casi vertical como sea posible. Las mociones afuera ó hacia arriba, que se producen con gran vigor, terminan solamente cuando los puños están á la altura de, y en línea con, los hombros, en el punto D. Las voces de mando, y el número y orden de las mociones, son como en la posición segunda, p. 28.

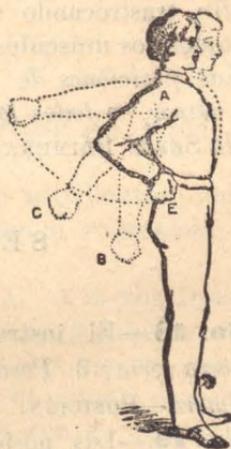


FIG. 16.

SERIE SEGUNDA

Posición primera.

No. 15.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del pecho*; 2. *Segunda serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 16—A la tercera orden, los estudiantes tomarán la posición primera, según está representada en la Fig. 17. Los dorsos de los puños están colocados sobre el *pecho*; y *los codos, elevados cuanto* es posible, *préviamente á los movimientos*.

No. 17.—Las voces de mando, las posiciones, las clases de movimientos, y el orden, dirección y número de mociones, son los mismos en la *Serie segunda* de ejercicios del pecho, que en la *Primera*, con una sola diferencia: que los dorsos de los puños están siempre *dentro*, trastrocando así la acción de todos los músculos.

Las posiciones de los dorsos de las manos, en todos los pasos de la ejecución de los movimientos de la SERIE PRIMERA, deben ser trastrocadas en la SEGUNDA.

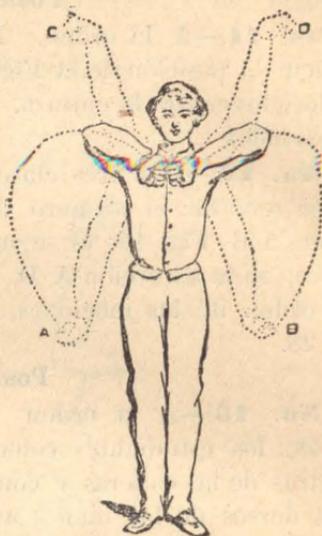


Fig. 17.

SERIE TERCERA

Posición primera.

No. 18.—El instructor manda: 1. *Ejercicio del pecho*; 2. *Tercera serie*; 3. *Posición de la Primera (ó Segunda) Serie*; 4. *Primera*—POSICIÓN.

No. 19.—Las posiciones en la *Serie tercera* son las mismas que las de la *Serie primera*, ó de la *segunda*, de conformidad con la parte anunciada de la tercera orden preparatoria del No. 18. Los estudiantes tomarán todas las posiciones en orden regular, y ejecutarán, en cada una de ellas, una clase de movi-

mientos en combinación, como sigue: A la voz de mando DERECHA, el miembro derecho describe la primera moción de la primera clase de movimientos, y recobra la posición inicial; la primera de la segunda; la primera de la tercera; y, otra vez, la primera de la segunda. A la voz de mando IZQUIERDA, el miembro izquierdo ejecuta el mismo número de mociones correspondientes; y, finalmente, á la voz AMBOS, los dos miembros ejecutan esas mociones simultáneamente, y repiten inmediatamente la ejecución. Por ejemplo, la clase de movimientos combinados de la posición primera en el ejercicio del pecho, Fig. 13, se ejecutará del modo siguiente: primero, el brazo derecho describe el arco A B, y recobra la posición inicial; luego, hace una moción directamente atrás en línea con el hombro, y recobra la posición inicial; después, es lanzado hacia arriba, como el brazo trazado con puntos, E, y vuelto á la posición inicial; y finalmente la moción horizontal se repite. El mismo número de correspondientes mociones se hace después con el brazo izquierdo. En conclusión, ambos brazos ejecutan simultáneamente esas mociones, y repiten inmediatamente la ejecución.

SERIE CUARTA *

Posición primera

No. 20.—El instructor manda: 1. *Ejercicio del pecho*; 2. *Cuarta serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 21.—A la última voz de mando, los estudiantes toman la posición primera, los puños en A y B, como representa, la Fig. 18.

No. 22.—*Primeros movimientos*—DERECHA. A la voz DERECHA, los estudiantes comienzan inhalando aire; y á la voz *uno* (el instructor ó un ayudante cuenta, ó de otra manera marca el tiempo), ellos golpean simultáneamente el pulmón derecho, con finura, cerca de las costillas inferiores, con el puño derecho; á la voz *dos*, la mano recobra su posición inicial en A; á la voz *tres*, el puño golpea contra el pulmon inmediatamente

1 **Serie cuarta.**—Los ejercicios de esta serie tienden á dilatar los pulmones y aumentan la flexibilidad de todos los músculos del pecho, y los

de la region abdominal y dorsal, que son concernientes á la respiración. Ellos están entre los mejores preventivos de la consunción.

arriba del sitio previo; y así el puño derecho avanza hacia arriba, hasta que, á la voz *siete*, el pulmón derecho es golpeado precisamente debajo de la clavícula; luego, se da la voz de mando, *IZQUIERDA*, y el pulmón izquierdo es golpeado cuatro veces, de igual manera, con el puño izquierdo. A la voz *ALTERNATIVO*, los pulmones son golpeados alternativamente cuatro veces; luego, el instructor manda, *AMBOS*, y los pulmones son golpeados simultáneamente, con ambos puños, cuatro veces.

No. 23.—*Segundos Movimientos* — RECÍPROCAMENTE.

A esta orden, tomada la posición primera de la Fig. 18, el estudiante, á la voz *uno*, golpea el pulmón izquierdo, cerca de las costillas inferiores, con el puño derecho; á la voz *dos*, el puño derecho recobra la posición inicial, y el izquierdo da un correspondiente golpe al pulmón derecho; á la voz *tres*, el puño izquierdo recobra su posición inicial, y el derecho golpea al pulmón izquierdo precisamente arriba del sitio previo. Estas mociones recíprocas

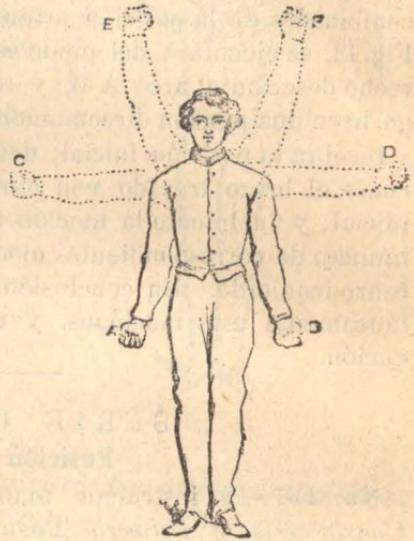


Fig. 18.

continúan hasta que, á la voz *ocho*, el puño izquierdo golpea al pulmón derecho precisamente debajo de la clavícula; luego, la dirección del golpeo se invierte, y termina en las costillas inferiores al *segundo ocho*. Una inmediata repetición de este golpeo, hacia arriba y hacia abajo del pecho, completa la segunda clase de movimientos de la primera posición. Estos movimientos deben ejecutarse con gran rapidez.

No. 24.—Durante la ejecución de estos movimientos, los estudiantes tomarán inspiraciones profundas, reteniendo el aire en los pulmones, cuando estén completamente inflados, tanto tiempo como sea posible, y luego dejarán salir el aliento lenta y constantemente, no permitiendo, sin embargo, que el aire inspirado

se agote completamente alguna vez. Tanto la inspiración como la espiración se hace por la nariz, permaneciendo cerrada la boca. En los pulmones se ha de golpear con finura, desde las costillas inferiores hasta la clavícula; pero *en medio del pecho no se golpea*.

Posición segunda

No. 25.—A la orden *Segunda*—POSICIÓN, los estudiantes extienden los brazos fuera de los costados, á la altura de los hombros, con los puños en C y D, Fig. 18. Las órdenes restantes, y las clases de movimientos concernientes á esta posición, son como las de la posición primera.

Posición tercera

No. 26.—*Tercera*—POSICIÓN. A esta orden, los brazos serán levantados tanto como para colocar los puños en E y F, Fig. 18. Las órdenes y las clases de movimientos son como las dadas respecto á la posición primera; pero la dirección del golpeo se invierte, comenzando por la clavícula.

No. 27.—El instructor exigirá frecuentemente que la clase *en repaso*, tome las posiciones y ejecute los movimientos correspondientes á una serie entera de ejercicios, sin voces de mando. En ese evento, hecha la acentuada moción final de cada clase de movimientos, los estudiantes tomarán la posición inmediata en orden, en vez de asumir la posición inicial.

EJERCICIOS VOCALES

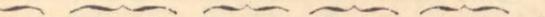
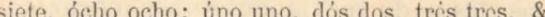
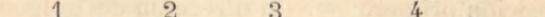
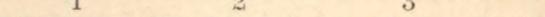
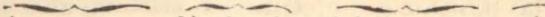
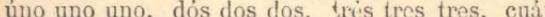
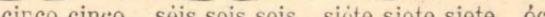
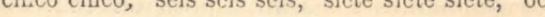
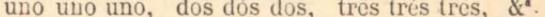
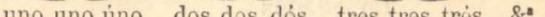
Variedades

EN la combinación de los ejercicios vocales con los calisténicos, según lo prescrito en la p. 14, el instructor empleará solamente las variedades mejor adaptadas á los ejercicios tenidos en consideración en tiempo determinado. Una gran variedad se ha introducido en esta obra, para referencia conveniente.

I. NUMERACIÓN.

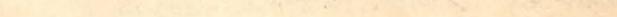
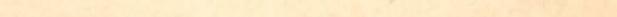
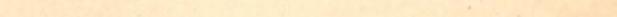
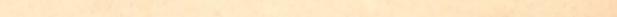
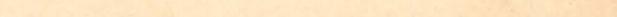
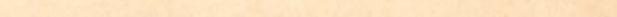
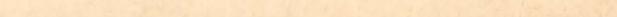
No. 28.—Las cifras empleadas como índices muestran el número de mociones que se hacen antes que uno de los *cuatro* cambios generales de una clase de movimientos ocurre. Las mociones, según posiciones dadas, están indicadas con números impares; y aquellas cuyo objeto es recobrar posiciones iniciales, con números pares. Las sílabas graves ó acentuadas están indi-

cadras por vocales acentuadas. En ellas hay que detenerse doble tiempo que en las sílabas breves ó no acentuadas. Los estudiantes cuentan continuamente de *uno á ocho*, inclusive, pronunciando cada número una vez, dos ó tres veces. Para dar mayor variedad, la clase cantará de vez en cuando los números, levantando y bajando la voz en progresión regular, como al cantar la escala musical.

- | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 1° |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |
| 2° |  | | | | | | | |
| |  | | | | | | | |

II. VOCALIZACIÓN.

No. 29.—Los índices y las señales de acento se emplean con el mismo objeto que en el No. 28. Los estudiantes comenzarán con el primer elemento oral *a*, y darán las tónicas *consecutivamente*, emitiendo cada una el número de veces indicado en los siguientes ejercicios. Las tónicas serán también pronunciadas consecutivamente *en combinación*, como muestra la variedad octava de esta sección.

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1° |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1° |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1° |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1° |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1° |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1° |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1° |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1° |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1° |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | | | | | | | | | | | | | | |

2.º $\overbrace{á\ á}^1$, $\overbrace{á\ á}^2$, $\overbrace{á\ á}^3$, $\overbrace{á\ á}^4$, $\overbrace{ár\ ár}^5$, $\overbrace{ár\ ár}^6$, $\overbrace{é\ é}^7$, $\overbrace{é\ é}^8$; $\overbrace{ér\ ér}^1$, &c.

3.º $\overbrace{á\ á}^1$, $\overbrace{á\ á}^2$, $\overbrace{á\ á}^3$, $\overbrace{á\ á}^4$, $\overbrace{ár\ ár}^5$, $\overbrace{ár\ ár}^6$, $\overbrace{é\ é}^7$, $\overbrace{é\ é}^8$; $\overbrace{ér\ ér}^1$, &c.

4.º $\overbrace{á\ á\ á}^1$, $\overbrace{á\ á\ á}^2$, $\overbrace{á\ á\ á}^3$, $\overbrace{á\ á\ á}^4$, $\overbrace{ár\ ár\ ár}^5$, $\overbrace{ár\ ár\ ár}^6$, &c.

5.º $\overbrace{á\ á\ á}^1$, $\overbrace{á\ á\ á}^2$, $\overbrace{á\ á\ á}^3$, $\overbrace{á\ á\ á}^4$, $\overbrace{ár\ ár\ ár}^5$, $\overbrace{ár\ ár\ ár}^6$, &c.

6.º $\overbrace{á\ á\ á}^1$, $\overbrace{á\ á\ á}^2$, $\overbrace{á\ á\ á}^3$, $\overbrace{á\ á\ á}^4$, $\overbrace{ár\ ár\ ár}^5$, $\overbrace{ár\ ár\ ár}^6$, &c.

7.º $\overbrace{á}^1$, $\overbrace{á}^2$, $\overbrace{á}^3$, $\overbrace{á}^4$, $\overbrace{á}^5$, $\overbrace{á}^6$, $\overbrace{á}^7$, $\overbrace{á}^8$, $\overbrace{á}^1$, $\overbrace{á}^2$, $\overbrace{á}^3$, $\overbrace{á}^4$, $\overbrace{á}^5$, $\overbrace{á}^6$, $\overbrace{á}^7$, $\overbrace{á}^8$; &c.

8.º $\overbrace{brác}^1$, $\overbrace{brác}^2$, $\overbrace{brác}^3$, $\overbrace{brác}^4$, $\overbrace{brác}^5$, $\overbrace{brác}^6$, $\overbrace{brác}^7$, $\overbrace{brác}^8$;

$\overbrace{brâr}^1$, $\overbrace{brâr}^2$, $\overbrace{brâf}^3$, $\overbrace{brâf}^4$, $\overbrace{bréc}^5$, $\overbrace{bréc}^6$, $\overbrace{bréc}^7$, $\overbrace{bréc}^8$;

$\overbrace{brêr}^1$, $\overbrace{brêr}^2$, $\overbrace{bríc}^3$, $\overbrace{bríc}^4$, $\overbrace{bríc}^5$, $\overbrace{bríc}^6$ &c.

III. RECITACIONES.

No. 30.—Las señales de acento y los índices se emplean con el mismo objeto que en el No. 28. En cuanto á notas sobre *recitaciones* y *canciones* en conexión con la Calistenia, véase la p. 14.

1.º $\overbrace{É}^1$ $\overbrace{lá}^2$ \overbrace{tar}^3 $\overbrace{dé}^4$ y la $\overbrace{hóra}^4$

$\overbrace{É}^5$ \overbrace{n}^6 \overbrace{que}^7 \overbrace{el}^8 $\overbrace{sól}^7$ \overbrace{la}^6 $\overbrace{crésta}^5$ $\overbrace{dó}^4$ \overbrace{ra}^3

2.º $\overbrace{Dé}^1$ los $\overbrace{Ándes}^2$.— $\overbrace{Él}^3$ de $\overbrace{siérto}^4$,

$\overbrace{Íncon}^5$ $\overbrace{ménsu}^6$ $\overbrace{ráble}^7$, a $\overbrace{biérto}^8$

- 3^o 1 2 3 4
 Y mis t^erio so, á sus piés
- 5 6 7 8
 Sé extien d^e;— tris té el sem blánte;
- 4^o 1 2 3 4
 Sóli t^ario y t^aci túrno
- 5 6 7 8
 Cómo el már, cuan dó un ins t^aute
- 5^o 1 2 3 4
 Ál cre púscu ló noc túrno
- 5 6 7 8
 Póne rienda á su álti v^ez.

IV. MÚSICA VOCAL.

No. 31.—Cantando canciones, se emplearán las mismas variedades de medida y acento que se emplean en la recitación; véase el No. 30. La forma más simple de combinar música vocal y Calistenia es emplear, ora las tónicas, ora las sílabas de la gama, del modo siguiente:

- 1^o 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8
 dó. ré, mi, f^a, sól, lá, si, dó; dó, si, lá, sól, f^a, mi, ré, dó.
- 2^o 1 2 3 4 5 6 7 8 1
 dó do, ré re, mi mi, f^a fa, sól sol, lá la, si, si, dó do; dó do, &
- 3^o 1 2 3 4 5 6 7 8 1
 do dó, re ré, mi mi, fa f^a, sol sól, la lá, si si, do dó; do dó, &
- 4^o 1 2 3 4 5 6
 dó do do, ré re re, mi mi mi, f^a fa fa, sól sol sol, lá la la, &
- 5^o 1 2 3 4 5 6
 do dó do, re ré re, mi mi mi, fa f^a fa, sol sól sol, la lá la, &
- 6^o 1 2 3 4 5 6
 do do do, re re ré, mi mi mi, fa fa f^a, sol sol sól, la la lá, &

MUSICA INSTRUMENTAL

La música introducida en este libro está especialmente arreglada para él, según las más selectas producciones de los maestros más hábiles. Suministra una variedad suficiente para el curso completo de ejercicio calistéuico y gimnástico. Esto no obstante, el instructor no se limitará á ella; pues casi todas las marchas, danzas y otras piezas musicales, que se emplean para asegurar movimientos simultáneos, son convenientes.

Órdenes generales

No. 32.—Después que los estudiantes aprenden á reconocer prontamente las *cuatro* órdenes dadas abajo, el instructor puede dispensarse de las órdenes vocales durante un curso de ejercicio prescrito. Los estudiantes aprenderán á seguir, sin voces de mando, el orden de las divisiones generales establecidas en la pág. 25. Todas las variaciones deseadas pueden ser objeto de explicación, ántes que el ejercicio comience.

I. ATENCIÓN.

No 33.—Cuando el instructor desea comenzar la instrucción, hacer una explicación importante, variar los ejercicios ó asegurar atención señalada para cualquier designio, mandará *Atención*.—CLASE; ó, en música, *Atención*—ATENCIÓN. A la *primera* voz de mando, los estudiantes fijarán su atención; á la *segunda*, tomarán sus sitios y asumirán la posición *militar*. Si el instructor desea simplemente asegurar la atención de la clase, sin un cambio de posición, omitirá la segunda voz de mando, ó una mitad de la música que se emplea para la orden:

Atención—ATENCIÓN.



II. POSICIÓN.

No. 34.—Cuando las voces de mando, para posiciones que se han de tomar, se dan con música, varían de las órdenes usuales. La señal para Posición se da primero; después, el número de la posición se anuncia por el número de veces que se toca el siguiente acorde; y finalmente, la orden Posición, se repite cuando los estudiantes toman la posición ordenada.

Posición; Primera—Posición.

III. MOVIMIENTOS.

No. 35.—El orden de las voces de mando para los movimientos se invierte en la música. Por ejemplo, la orden *Primeros—Movimientos* se convierte en *Movimientos—Primeros* y se hace una pausa entre las dos voces de mando. Se observará que la repetición de las dos notas últimas en la orden primera bajo este título, forma la orden segunda. Esas dos notas sonarán *tres* veces para los *movimientos terceros*; *cuatro* veces, para los *cuartos*, etc. Inmediatamente después de esta orden, la pieza de música, para la serie de ejercicios tenida en consideración, será ejecutada, y la clase de movimientos ordenada se efectuará en debido orden.

Movimientos—Primeros.*Movimientos—Segundos.*

IV. DESCANSO.

No. 36.—Si el instructor desea que la clase descansa sin romper las filas, manda: *En su lugar*—DESCANSO; ó, con música: *Descanso*—DESCANSO. A la última parte de la orden, cada estudiante, teniendo su pie derecho en la línea, llevará el izquierdo seis pulgadas atrás, doblando ligeramente la rodilla adelantada, y dejando el peso del cuerpo caer principalmente sobre el pie llevado atrás. Entonces, el estudiante no estará requerido á prestar atención, ó á conservar la estabilidad de la posición. Si, por el contrario, el instructor desea dar descanso á los estudiantes, sin obligarlos á preservar líneas perfectas, mandará: DESCANSO; ó, con música, *Descanso*—Á DISCRECIÓN. A la última parte de esta orden, no serán requeridos á conservar inmovilidad, ó á mantener sus posiciones. Sin embargo, no romperán completamente las filas, sino que estarán en disposición de reasumir instantáneamente sus posiciones, á la orden—ATENCIÓN:

1. *Descanso*—DESCANSO.



2. *Descanso*—Á DISCRECIÓN.



No. 37.—Cuando se emplea música en conexión con Calistenia ó Gimnasia, cada pieza se repetirá tan frecuentemente como sea requerida. Por ejemplo, la primera pieza de música que inmediatamente sigue, titulada «Parte Primera del Ejercicio del Pecho,» puede ser repetida á *placer*, correspondiendo á todos los movimientos de cada serie de aquella división general. Sin embargo, á fin de dar variedad, el instructor usará la Parte Primera para la Primera Serie de Ejercicios; la Parte Segunda, para la Segunda Serie; la Parte Primera, para la Tercera Serie, etc.; ó las dos piezas de música pueden ser usadas alternativamente, *ocurriendo el cambio cada vez que una nueva posición sea tomada.*

EJERCICIO DEL PECHO

PARTE PRIMERA

Allegretto. VERDI.

p

D. C.

PARTE SEGUNDA

J. KUFFNER.

Adersando.



EJERCICIO DEL HOMBRO

PARTE PRIMERA

Allegro C. A. MORRA.

f

Ben marcato & tempo *Fine*

D.C.

PARTE SEGUNDA

G MEYERBEER.

Tempo di marcia, molto maestoso

II.

EJERCICIO DEL HOMBRO

SERIE PRIMERA

Posición Primera.

No. 38.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del Hombro*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.



Fig. 19.

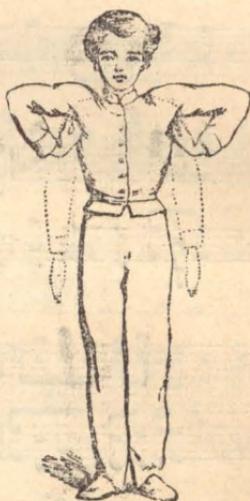


Fig. 20.

No. 39.—A la última voz de la tercera orden, los estudiantes toman la posición primera, Fig. 19, que solo se diferencia

1. Primera Posición—La clase de movimientos según esta posición, pone en juego los músculos que levantan los hombros y las costillas superiores, y ensancha hacia arriba la cavidad del pecho. Es de gran servicio en casos de *consumción incipiente*, y en la *paralización* par-

cial de los músculos del hombro. En casos de desigual altura de los hombros, procedente de una *paralización* parcial de uno de ellos, ó de *curvatura* de la espina dorsal, este movimiento debe ser ejecutado frecuentemente con el hombro defectuoso.

de la posición *militar* en volver los codos un poco afuera y llevar las palmas de las manos adentro, de suerte que los pulgares señalen al frente.

No. 40.—Las órdenes restantes son: 1. DERECHA; 2. IZQUIERDA; 3. ALTERNATIVO; 4. AMBOS. A la primera de estas órdenes, el hombro derecho es levantado y bajado cuatro veces; á la segunda, el mismo número de correspondientes mociones se hace con el hombro izquierdo; á la tercera, estas mociones se hacen alternativamente cuatro veces, siendo primero levantado y bajado el hombro; y á la última orden, ambos hombros son levantados á la vez y bajados cuatro veces, como las líneas de puntos de la Fig. 19 representan. Durante estos movimientos, los brazos están tenidos derechos á los costados, los codos permanecen aflojados, y los hombros son levantados tan poderosamente y á tanta altura como sea posible. Ellos deben ser bajados suavemente, para que la cabeza no sea demasiado sacudida.

Posición Segunda

No. 41.—El instructor manda: *Segunda*—POSICIÓN; y los estudiantes toman instantáneamente la posición, Fig. 20, levantando los codos á los lados, á la altura de los hombros, y colocando las manos en los sobacos, con los pulgares al frente.

No. 42—*Primeros Movimientos.* — DERECHA. A esta orden, el brazo derecho es llevado directamente abajo, y vuelto á la posición inicial cuatro veces, como la Fig. 20 representa; luego, á la voz IZQUIERDA, el brazo izquierdo ejecuta el mismo número de correspondientes mociones; después, á la orden ALTERNATIVO, se efectúan alternativamente cuatro

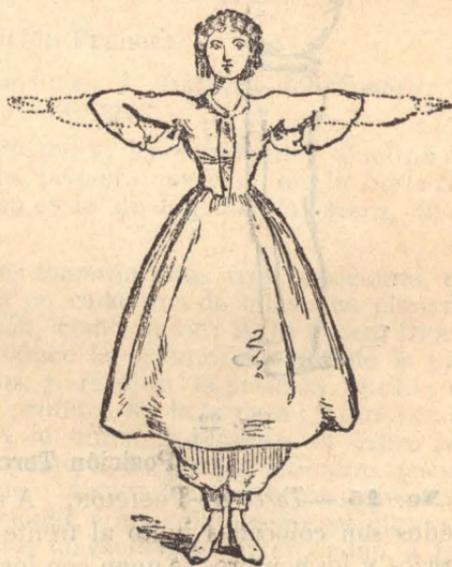


Fig. 21.

mociones hácia abajo; y finalmente, á la órdeñ AMBOS, se ejecutan cuatro mociones hacia abajo con ambos brazos simultáneamente.

No. 43.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. Las restantes voces de mando, y el número y orden de los movimientos, son como en el No. 42; pero las mociones se hacen directamente de lado, afuera, como representa la Fig. 21.

No. 44.—*Terceros Movimientos*—DERECHA. El número y orden de estos movimientos son los mismos que en el No. 42. Los movimientos se ejecutan, llevando los brazos afuera, de lado; pero en vez de terminar cuando los brazos están derechos, como representa la Fig. 21, continúan hasta que los brazos sean tenidos verticales en línea con la cabeza, estando los dorsos de las manos uno hacia otro.



Fig. 22.

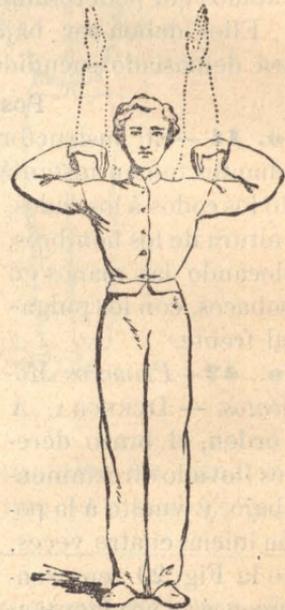


Fig 23

Posición Tercera.

No. 45.—*Tercera*—POSICIÓN. A esta orden, las puntas de los dedos son colocadas junto al frente de los hombros, donde los brazos y los hombros se unen, con los pulgares hacia arriba y los codos en línea con los hombros, como representa la Fig. 22.

No. 46.—Las órdenes remanentes y el número y orden de los movimientos relativos á esta posición, son como los correspondientes á la posición segunda; pero la primera clase de movimientos se ejecuta de frente, como representa la Fig. 22; la segunda llevando el antebrazo directamente de lado, afuera, en línea con el pecho; y la tercera, enderezando los brazos y echándolos atrás, horizontalmente, cuanto sea posible.

Posición Cuarta.

No. 47.—*Cuarta*—POSICIÓN. A esta orden, las puntas de los dedos son colocados sobre los hombros, donde los brazos y los hombros se unen, con los pulgares hácia atrás, y los codos en línea con los hombros, como en la Fig. 23.

No. 48.—Las voces de mando, y el número y orden de los movimientos correspondientes á esta posición, son como los de la posición segunda; pero la primera clase de movimientos se ejecuta directamente hacia arriba, como representa la Fig. 23; la segunda, teniendo los codos en posición, y llevando los antebrazos directamente de lado; y la tercera, enderezando los brazos y llevándolos de lado completamente abajo, junto á los muslos, con las manos abiertas y los pulgares señalando atrás.

SERIE SEGUNDA.

Posición Primera.

No. 49.—El instructor manda: 1. *Ejercicio del Hombro*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 50.—A la orden POSICIÓN, los estudiantes tomarán la posición, Fig. 20, que es la primera posición en la *Serie Segunda*. La *segunda* posición es la de Fig. 22; la *tercera*, de la Fig. 23.

No. 51.—Los estudiantes tomarán estas tres posiciones en orden regular, y ejecutarán en cada una de ellas una clase de movimientos *en combinación*, como sigue: A la orden, DERECHA, el brazo derecho produce la primera moción de la primera clase de movimientos, y recobra la posición inicial; la primera, de la segunda; la primera, de la tercera; y otra vez la primera de la segunda. A la orden, IZQUIERDA, el brazo izquierdo ejecuta el mismo número de correspondientes mociones; y finalmente, á la orden, AMBOS, los dos brazos ejecutan simultáneamente estas mociones, é inmediatamente repiten su ejecución. Los movimientos de esta serie corresponden á los del No. 19.

EJERCICIO DEL CODO

PARTE PRIMERA

Canzona. con molto sostenimento.

G. MEYERBEER.

The musical score is presented in six systems, each with a treble and bass staff. The notation includes various rhythmic values such as eighth, sixteenth, and triplet notes. Dynamics are indicated by 'p' (piano), 'molto cres' (molto crescendo), and 'pp' (pianissimo). The piece is in a minor key, as indicated by the three flats in the key signature.

PARTE SEGUNDA

CONIZETT.

Es 27
p.



cras. f



p



cras . . . cen . . . do



Two systems of musical notation for piano. The first system begins with a piano (*p*) dynamic marking. The second system includes a crescendo (*crec.*) marking. The music is in a minor key and features flowing, melodic lines in both hands.

EJERCICIO DEL BRAZO Y DE LA MAN)

PARTE PRIMERA

Allegro brillante. G. MEYERBEER.

Four systems of musical notation for piano. The first system is marked *Allegro brillante.* and includes dynamic markings of *ff* and *p*. The second system also features *ff* and *p* dynamics. The third system is marked *p dolce.* The fourth system includes a crescendo (*crec.*) marking. The music consists of rhythmic patterns and chords in both hands.

PARTE SEGUNDA

JAS BELLAR.

First system of musical notation. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes. The bass staff contains a rhythmic accompaniment with chords and single notes. Pedal markings are present: "Ped." at the beginning and "* Ped." later in the system.

Second system of musical notation. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a melodic line. The bass staff contains a rhythmic accompaniment. Pedal markings include "Sva..." at the beginning and "* Ped." later in the system.

Third system of musical notation. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a melodic line. The bass staff contains a rhythmic accompaniment. Pedal markings include "Sva..." at the beginning and "* Ped" later in the system.

Fourth system of musical notation. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with a double bar line. The bass staff contains a rhythmic accompaniment. Pedal markings include "Sva... loco." at the beginning and "*" later in the system.

Fifth system of musical notation. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a melodic line. The bass staff contains a rhythmic accompaniment. Pedal marking includes "Sva..." at the beginning.

Sixth system of musical notation. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a melodic line. The bass staff contains a rhythmic accompaniment. Pedal markings include "Sva..." at the beginning and "loco." at the end.

PARTE TERCERA

STRAUSS.



III.

EJERCICIO DEL CODO

SERIE PRIMERA

Posición primera

No. 52.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del codo*; 2. *Primera serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 53.—A la última voz de mando, los estudiantes tomarán la posición primera en el ejercicio del pecho, núm. 3.

No. 54.—*Primeros movimientos* — DERECHA. A esta orden los estudiantes impelerán el codo derecho hacia abajo y atrás, *cuanto sea posible*, en ángulo de 45 grados, según está representado por los codos inferiores de puntos de la Fig. 24, y recobrarán la posición inicial, cuatro veces. A la orden, IZQUIERDA, el codo izquierdo ejecutará una correspondiente moción y recobrará la posición inicial, cuatro veces; luego, á la orden ALTERNATIVO, cuatro correspondientes mociones desde la posición inicial serán ejecutadas por los codos alternativamente, después de lo cual, y á la orden AMBOS, cuatro de estas mociones, desde la posición inicial, serán ejecutadas por ambos codos simultáneamente. En la ejecución de estos movimientos, los puños deben estar atraídos al pecho, sin que varíe la dobladura del codo.

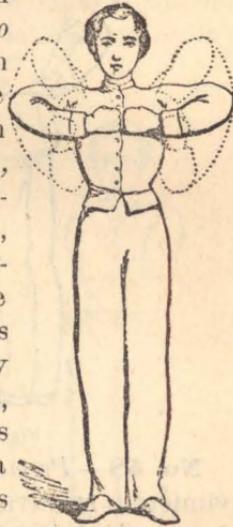


Fig. 24

No 55.—*Segundos movimientos* —DERECHA. Las órdenes restantes y el número y orden de los movimientos de esta clase, son como en el núm. 54: pero las mociones se ejecutan con los codos directamente hacia atrás, desde la posición de la fig. 24, cuanto es posible. Léase la nota en la pág. 27, que es igualmente aplicable á esta clase de movimientos.

No. 56.—*Terceros movimientos*—DERECHA. Las mociones de esta clase se describen directamente hacia arriba y afuera,

cuanto es posible, en un ángulo de 45 grados, según representan los codos superiores de puntos en la fig. 24. El número y orden de los movimientos son como en el núm. 54.

Posición segunda

No. 57.—El instructor manda: *Segunda*—POSICIÓN; y los estudiantes toman la posición de la Fig. 25, en la cual, las manos están puestas firmemente sobre las caderas, con los pulgares hacia atrás.



Fig. 25

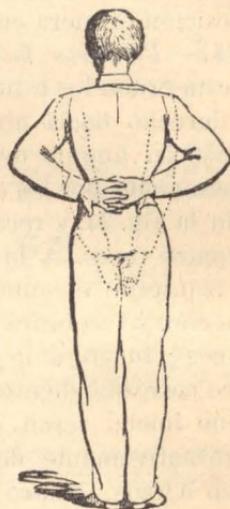


Fig. 26

No. 58.—*Primeros movimientos.*—DERECHA. La clase de movimientos relativa á esta posición se ejecuta echando primero fuertemente atrás el codo derecho, véase el brazo de puntos de la Fig. 25, y recobrando la posición inicial, cuatro veces; luego, el codo izquierdo describe las correspondientes mociones; después, cuatro iguales mociones se hacen con los codos alternativamente; y, en fin, ambos codos hacen cuatro mociones simultáneamente.

Posición Tercera (1)

No. 59.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, los estudiantes to-

1 **Posición Tercera**—Por los movimientos relativos á la posición tercera, los hombros son fortalecidos,

echados más atrás y atraídos hacia abajo, ensanchando de este modo el pecho y promoviendo un porte más

man la posición, entrelazando los dedos, y colocando firmemente las manos contra la parte estrecha de la espalda, los pulgares señalando hacia abajo, como en la Fig. 26.

No. 60.—*Primeros movimientos*—DERECHA. La primera clase de movimientos relativa á esta posición es como en el núm. 58.

No. 61.—*Segundos movimientos*—ABAJO. A esta orden, teniendo el cuerpo perfectamente vertical, las manos son impelidas hacia abajo *cuanto es posible*, y vueltas á la posición inicial, cuatro veces, como en la Fig. 26; luego, á la orden, ARRIBA, se describe un arco por atrás, impulsando las manos y los brazos hacia atrás y arriba, á la altura posible, y reasumiendo la posición inicial, cuatro veces; y, finalmente, á la orden ALTERNATIVO, ocho mociones se hacen alternativamente desde la posición inicial,—siendo la primera hacia *abajo*, y la segunda *atrás* y arriba.



Fig. 27

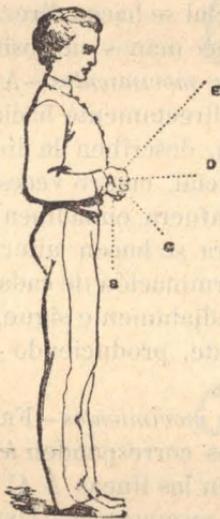


Fig. 28



Fig. 29

No. 62.—*Terceros movimientos*—DERECHA. A esta orden, las manos, enlazadas, pasan en línea con la cintura, de la posi-

noble, Una importante adición á estos movimientos puede asegurarse por requerir que los estudiantes á cada moción, desde la posición, exhalen el alien-

to, é inhalen aire fresco, cada vez que la posición sea reasumida, ejecutando los movimientos lentamente.

ción tercera al lado derecho, de manera que el brazo izquierdo se arrastre firmemente contra el lado izquierdo y al través de la espina dorsal, mostrando las manos al frente, como representa la Fig. 27; luego, la posición inicial es reasumida. Este movimiento se hace cuatro veces á derecha é izquierda; y á la orden, AMBOS, ocho mociones se efectúan completamente al rededor de lado á lado—la primera moción comienza, y la octava termina, con la posición inicial.

Posición Cuarta

No. 63.—El instructor manda, *Cuarta*—POSICIÓN, y los estudiantes toman la posición, colocando las manos abrazadas contra el abdomen, con sus dorsos al frente, estando doblados los codos de manera que formen ángulos rectos, como en la Fig. 28.

No. 64.—*Primeros movimientos*—DERECHA. Esta clase de movimientos corresponde á los del núm. 57; pero las mociones desde la posición inicial se hacen directamente al frente, con los codos, conservando las manos su posición.

No. 65.—*Segundos movimientos*—ABAJO. A esta orden, los brazos se extienden directamente hacia abajo cuanto es posible; las manos, abrazadas, describen la línea A B, Fig. 28, y vuelven á la posición inicial, cuatro veces; después se ejecutan cuatro mociones hácia afuera, en la línea A D; y, finalmente, ocho mociones hacia afuera se hacen alternativamente en las líneas A B y A D. A la terminación de cada moción exterior de esta clase y la que inmediatamente sigue, las palmas de las manos se tocarán fuertemente, produciendo así sonidos, por concusión que marca el tiempo.

No. 66.—*Terceros movimientos*—FRENTE. El número y orden de estos movimientos corresponden á los del núm. 65; pero las mociones se hacen en las líneas A C y A E.

No. 67.—*Cuartos movimientos*—DERECHA. El número y orden de estos movimientos corresponden á los del núm. 61; pero las mociones se hacen desde la posición cuarta, llevando las manos al lado y atrás, como en la Fig. 29. Las manos echadas atrás á mayor distancia que en esta figura. El rostro y los pies se han tener avanzados. Esta clase de movimientos es importantísima para fortalecer los músculos abdominales. Debe ser ejecutada con gran fuerza, pero no rápidamente.

Posición Quinta.

No. 68.—A la orden, *Quinta*—POSICIÓN, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 30, en la cual los dorsos de las manos están hacia arriba.

No. 69.—*Primeros Movimientos.*—ARRIBA. A esta orden, las manos enlazadas y los brazos se extienden hacia arriba cuanto es posible, como en A, Fig. 30, y vuelven á la posición inicial, cuatro veces; luego, cuatro mociones semejantes se hacen hacia arriba y al frente, en un ángulo de 45 grados; y, finalmente, ocho mociones desde esta posición se ejecutan alternativamente en estas dos direcciones. Hay que levantarse sobre los dedos de los pies á cada moción hecha hacia arriba.



Fig. 30.



Fig. 31.



Fig. 32.

No. 70.—*Segundos Movimientos.*—DERECHA. A esta orden, las manos y los brazos se moverán hacia la derecha, hasta que el brazo izquierdo toque la cabeza, como se ve en la Fig. 31, y recobran la posición inicial, cuatro veces; luego, á la orden, IZQUIERDA, cuatro correspondientes mociones se harán hacia la izquierda; después, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro mociones

desde la posición quinta se harán hacia la derecha y hacia la izquierda, con alternación; y, últimamente, á la orden, AMBOS, ocho mociones se harán en la distancia total á derecha é izquierda, recobrando la posición inicial solamente á la octava moción después de la orden AMBOS.

No. 71.—*Terceros Movimientos.*—FRENTE. Las órdenes restantes son: ATRÁS, ALTERNATIVO, AMBOS. El número y orden de las mociones de la clase *tercera* de movimientos desde la quinta posición son como los de la *segunda*, No. 70; pero las mociones se hacen desde la cabeza, hacia abajo, al frente, como en la Fig. 32, y atrás, tocando la espalda, tan abajo como sea posible, con los pulgares.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera.

No. 72.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del codo*; 2. *Segunda Serie.* Las órdenes restantes, las posiciones, las clases de movimientos, y el orden, dirección y número de mociones, son los mismos en la Serie Segunda que en la Primera; con la sola diferencia, que los dedos están entrelazados, como en B, Fig. 30, llevando así los dorsos de las manos *hacia adentro*, y trastrocando la acción de todos los músculos empleados. *Las posiciones de los dorsos de las manos, en todos los pasos de la ejecución de los movimientos de la Primera Serie, deben ser trastrocados en la Segunda.*

Música.— Cuando se emplea música con Calistenia ó Gimnasia, el instructor tendrá las piezas, arregladas para cada división general, completamente ensayadas, y usará la música mejor adaptada á la clase de movimientos tenidos en consideración á la sazón. Por ejemplo, la música de la p. 49 es mejor adaptada

á los movimientos de los números 62 y 67, que la de la p. 48: la música para el ejercicio del brazo y la mano, que comienza en la p. 50, Parte Primera, es mejor adaptada á los movimientos de la Posición Primera, p. 59; y la Parte Segunda, á los movimientos de la Posición Segunda, p. 60.

IV

EJERCICIO DEL BRAZO Y DE LA MANO.

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 73.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera--POSICIÓN*.

No. 74.—A la voz POSICIÓN, los estudiantes extenderán sus brazos directamente al frente, y juntarán las palmas de las manos, como en la Fig. 33.

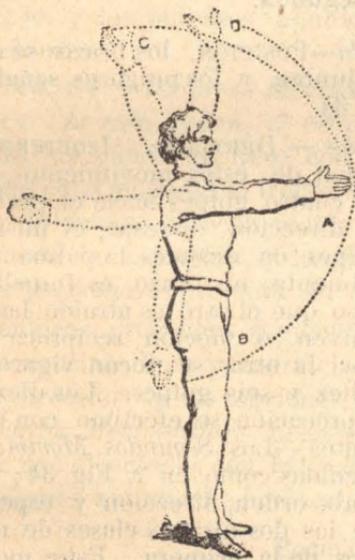


FIG. 33.

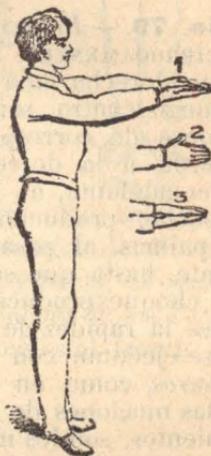


FIG. 34.

No. 75.—*Primeros Movimientos—DERECHA*. A esta orden, el estudiante describe la línea AB, Fig. 33, con el brazo derecho, y recobra la posición inicial, cuatro veces; á la orden, *IZQUIERDA*, cuatro correspondientes mociones con la mano izquierda se hacen desde la posición; á la orden, *ALTERNATIVO*, cuatro de estas mociones se harán con alteración, desde la

posición; y finalmente, á la orden **AMBOS**, cuatro de estas mociones se harán desde la posición, con ambas manos simultáneamente. Cada vez que la posición inicial sea reasumida, las palmas se golpearán con delicadeza, como para marcar el tiempo. La música para estos ejercicios comienza en la p. 50.

No. 76.—*Segundos Movimientos.*—**DERECHA.**—Las órdenes restantes, y el número y orden de los movimientos, son como en el No. 75; haciéndose las mociones directamente atrás, desde la posición inicial, como los brazos traseros de puntos representan en la Fig. 33.

No. 77.—*Terceros Movimientos.*—**DERECHA.** Estos movimientos, que corresponden á los del No. 75, se hacen en los arcos **AC** y **AD**.

Posición Segunda.

No. 78.—A la orden *Segunda*—**POSICIÓN**, los brazos se extienden al frente, las palmas se juntan, y los pulgares señalan hacia la derecha, como en 1, Fig. 34.

No. 79.—*Primeros Movimientos*—**DERECHA; IZQUIERDA; RECÍPROCAMENTE.** En la ejecución de estos movimientos, la palma derecha da á la izquierda cuatro golpes hacia el pecho, y luego cuatro semejantes en dirección opuesta; el mismo número de correspondientes golpes da después la palma izquierda á la derecha; y, finalmente, un brazo es impelido hacia adelante, al mismo tiempo que el otro es atraído hacia el pecho, produciéndose un vaiven ó moción recíproca; y las palmas, al pasar la una por la otra, se tocan vigorosamente, hasta que se han dado diez y seis golpes. Los diez y seis choques producidos por reciprocación se efectúan con dos veces la rapidez de los precedentes.—Los *Segundos Movimientos* se ejecutan con las manos tenidas como en 2, Fig. 34; los *Terceros*, como en 3. El número, orden, dirección y especie de las mociones de cada una de las dos últimas clases de movimientos, son los mismos que los de la primera. Estos movimientos son importantes para el ejercicio de casi todos los músculos del brazo, especialmente los flexores y los de la parte anterior del pecho.

Posición Tercera.

No. 80.—A la orden *Tercera*—**POSICIÓN**, que realmente envuelve cuatro posiciones, las manos están tenidas en línea con los codos, la derecha en la izquierda, y los pulgares apuntados al frente, como representa en A la Fig. 35.

No. 81.—*Primeros Movimientos.*—DERECHA. A esta orden, el estudiante levantará la mano derecha hasta cerca de la barba, y la bajará, golpeando la palma de la mano izquierda con el dorso de la derecha, cuatro veces; á la orden, IZQUIERDA, golpeará la mano derecha con la izquierda, de igual manera, cuatro veces; y, finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, dará ocho golpes alternativamente, primero golpeando la mano izquierda con la derecha. Golpeará las manos á un tiempo, tanto en los números impares como en los pares.—*Segundos Movimientos.* Los segundos movimientos solo se diferencian de los primeros en ser ejecutados con las palmas de las manos hacia abajo, y los pulgares apuntando hacia el abdomen.

No. 82.—*Terceros Movimientos.*—DERECHA. A esta orden, el estudiante levantará las manos en línea con el pecho, y á unas ocho pulgadas al frente, estando el dorso de la mano derecha tenido contra la palma de la izquierda, y los pulgares hacia arriba, como representa en B la Fig. 35.

Entonces procederá á ejecutar los movimientos, que solo se diferencian de la primera clase de movimientos del No. 81 en la dirección de las mociones, que es desde, y hacia, el pecho.—*Cuartos Movimientos.* Estos solo se diferencian de los *Terceros* en ser ejecutados con las palmas de las manos al frente y los pulgares apuntando hacia abajo.

Posición Cuarta.

No. 83.—*Cuarta.*—POSICIÓN. Esta variada posición se toma en cuatro lugares. A la voz POSICIÓN, los brazos se extienden y las palmas se aprietan juntas, como en A, Fig. 36, para el lugar primero; y cada lugar restante se toma á la voz de mando CAMBIO,—siendo el segundo lugar, como en B; el tercero, como en C; y el cuarto, al frente hacia la altura de A, en la Fig. 35, con las palmas apretadas juntas como en D, Fig. 36, el pulgar derecho señalando hacia el abdomen; y el izquierdo, directamente al frente.



FIG. 35.

No. 84.—*Primeros movimientos.* La primera clase de movimientos se ejecuta, estregando las palmas vigorosamente con reciprocación ó moción de vaivén, mientras se cuenta rápidamente ocho *dos veces* en cada lugar nombrado en el No. 83. Los *Segundos Movimientos* se ejecutan tocando las palmas ocho veces en cada uno de los cuatro lugares de la posición cuarta.

Posición Quinta.

No. 85 —*Quinta*—**POSICIÓN.** En esta posición, los brazos se extienden, *primero* á la derecha, en línea con el pecho, los pulgares están colocados cerca de las extremidades de los dedos pequeños, y las extremidades de todos los dedos en línea con los pulgares, como en la Fig. 37; *segundo*, los brazos están

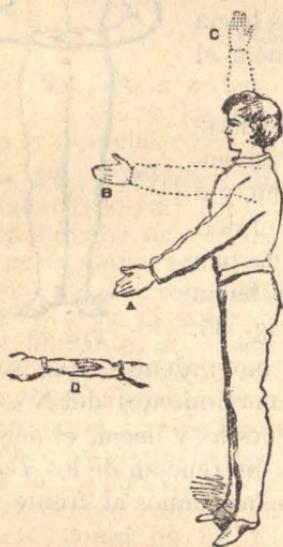


FIG. 36.

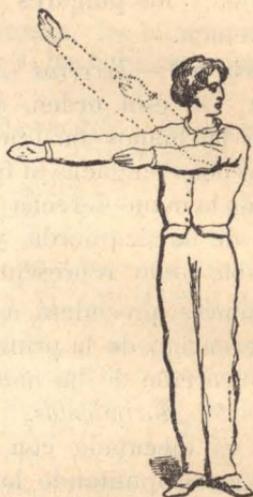


FIG. 37.

levantados al mismo lado, en un ángulo de 45 grados, como representan los brazos de puntos de la Fig. 37; *tercero* y *cuarto*, los brazos están extendidos en dos direcciones á la izquierda, correspondiendo con las de la derecha; *quinto*, los brazos se extienden directamente al frente, en línea con los hombros; y *sexto*, los brazos se extienden al frente y hacia arriba, en un ángulo de 45 grados, correspondiendo á la posición de los brazos de puntos de la Fig. 37. Cuando los brazos se extienden á la *derecha*, la cara se vuelve á la *izquierda* y *vice versa*. Extendidos los brazos al frente, la cabeza se tendrá derecha, y la cara al frente.

No. 86. — *Primeros Movimientos* — DERECHA. Las órdenes restantes son: ARRIBA; IZQUIERDA, ARRIBA; FRENTE, ARRIBA; ó la orden general *Cambio*, equivaldrá á todas las órdenes excepto DERECHA. La primera y única clase de movimientos se ejecuta extendiendo los brazos en las cuatro primeras direcciones del No. 85, y estregando simultáneamente las extremidades de los pulgares contra las de todos los dedos (castañetear los dedos) cuatro veces en cada dirección; y, finalmente, los brazos se extienden en las dos direcciones al frente, y los dedos castañetean *ocho* veces en cada una de estas posiciones.

SERIE SEGUNDA.

Posición Primera.

No. 87.—El instructor mandará : 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 88.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición primera, Fig. 38, en la cual las palmas están hacia arriba y los pulgares atrás.

No. 89. — *Primeros Movimientos*. La primera clase de movimientos se ejecuta desde la primera posición, cerrando fuertementelos puños, al pronunciar los números impares, y extendiendo los dedos, cuanto sea posible, al pronunciar los números pares; cuatro veces, con las palmas hacia arriba; cuatro veces con las palmas vueltas hacia abajo; cuatro veces con los pulgares arriba; y cuatro veces con los pulgares abajo.

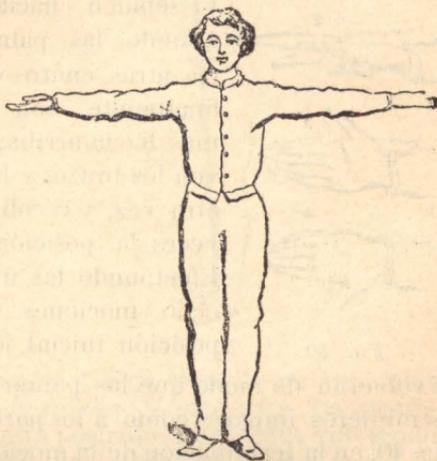


FIG. 38.

No. 90.—En todos los ejercicios del brazo y de la mano, cuando los brazos están completamente extendidos, sea á los lados ó al frente, las palmas tendrán siempre prioridad, siendo tenidas primero *hacia arriba*, mientras un número prescrito de mociones se está haciendo, y luego *hacia abajo* durante el mis-

mo período ; después de lo cual los pulgares son dirigidos arriba mientras las mociones prescritas se están haciendo, y luego vueltos abajo para igual período. El orden y dirección de estos cuatro modos de tener las manos están representados en la Fig. 39.

No. 91.—*Segundos Movimientos.* La segunda clase de movimientos correspondiente á la posición de la Fig. 38, se ejecutará, volviendo primero los brazos, de suerte que los pulgares señalen hacia el frente y las palmas abajo, á los números impares, y recobrando la posición inicial, á los pares, cuatro veces ; segundo, con los brazos todavía extendidos á los lados, y las manos tenidas de modo que los pulgares señalen hacia

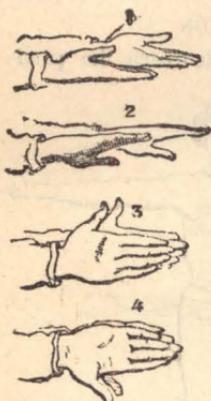


FIG. 39.

arriba, como en la Fig. 39, se vuelven los brazos, de suerte que los pulgares describan arcos al frente y señalen hacia abajo, estando las palmas hacia atrás, cuatro veces ; y, finalmente, con las palmas hacia arriba, se vuelven los brazos y las manos otra vez, y recobran ocho veces la posición inicial. Efectuando las últimas ocho mociones desde la posición inicial, los brazos

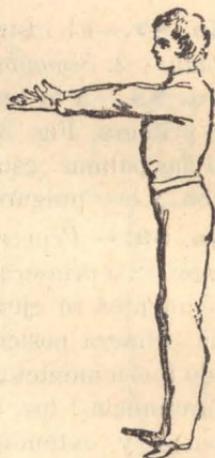


FIG. 40.

se volverán de modo que las palmas estén hacia arriba, tanto á los números impares como á los pares, sin otra diferencia de la Fig. 40, en la terminación de la moción desde la posición inicial, que tener los brazos extendidos de lado.

No. 92.—*Terceros Movimientos*—RECÍPROCAMENTE. A este orden, desde la posición de la Fig. 38, el tronco vibra de un lado al otro, doblándose tanto como sea posible, *manteniendo derechas las piernas*, primero á la derecha y luego á la izquierda, ocho veces para cada uno de los cuatro modos de tener las manos, prescritos en el No. 90. A la moción trigésima segunda, se reanuda la posición inicial. Cuando el tronco se encorva á la derecha, el brazo derecho se deja caer y el izquierdo se levanta

ta, describiendo así la moción representada por la Fig. 41. Esta clase de movimientos, con algunos otros de la Serie, es tanto un ejercicio del brazo y de la mano, como del tronco. Verdaderamente, pone en juego, muy agradable y eficazmente, casi todos los músculos del Cuerpo. Hágase ejecutar frecuentemente.

Posición Segunda

No. 93.—A la orden *Segunda*—**POSICIÓN**, el estudiante tomará la posición de la Fig. 42, en la cual los brazos están extendidos horizontalmente al frente, en línea con los hombros, con **as palmas hacia arriba**.

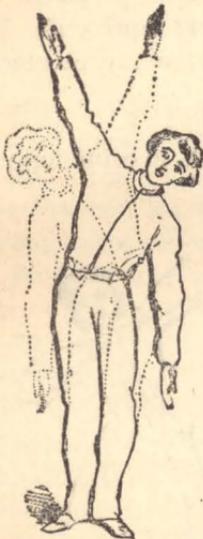


Fig. 41.

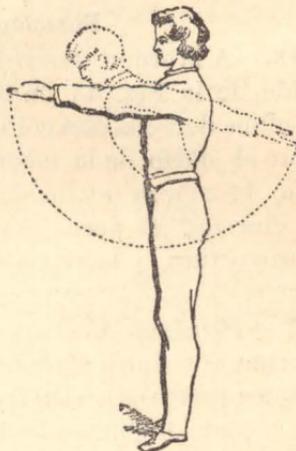


Fig 42.

No. 94.—*Primeros Movimientos.* ¹ Esta clase de movimientos corresponde á la del No. 89.—*Segundos Movimientos.* La segunda clase de movimientos de esta posición se ejecuta volviendo las palmas á la *segunda* dirección de la Fig. 39, y otra vez á la PRIMERA, cuatro veces; después á la *cuarta*, y otra vez á la *tercera*, cuatro veces; y, finalmente, los brazos vuelven completamente otra vez desde la posición de la Fig. 42 á la de la Fig. 40, y atrás otra vez, ocho veces.

1 Efectos de los movimientos.—Las cuatro clases de los movimientos descritos en los Nos. 89, 91 y 94, ponen en juego los músculos rotadores del brazo y de la mano, y los músculos de los dedos. Promueven la libre acción de las coyunturas del bra-

zo, la muñeca y los dedos, y son, además, útiles contra la paralización de los músculos arriba mencionados, y las contracciones de la muñeca y de las articulaciones de los dedos. Los estudiantes ejecutarán frecuentemente estos movimientos.

No. 95.—*Terceros Movimientos* (Ejercicio de bamboleo).¹ Estos movimientos se ejecutan echando los brazos fuertemente hacia atrás y hacia adelante, diez y seis veces, esto es, cuatro veces para cada una de las cuatro direcciones de las manos, Fig. 39. Al recobrar los brazos y las manos la posición inicial, por cuarta vez, se da la orden CAMBIO, y la dirección de las palmas, ó los pulgares, se cambia, y los movimientos continúan. El tronco no debe permanecer firme, sino algo flojo sobre las articulaciones de la cadera, de tal modo que, haciendo como una balanza, ya se encorve un poco hacia adelante, ya un poco hacia atrás, como la parte de puntos de la Fig. 42 representa. De este modo, el movimiento entero se hace más fácil, y el efecto más universal.

Posición Tercera

No. 96.—A la orden *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 43, en la cual la palma derecha está colocada sobre el dorso de la mano izquierda, la cabeza inclinada, la barba elevada, el pecho formando proyectura, y la espalda ahuecada.



Fig. 43.

No 97.—*Primeros Movimientos*. La primera y única clase de movimientos relativos á esta posición se ejecuta, inclinando primero el tronco á la izquierda y describiendo dos arcos simultáneamente con las manos hacia afuera y atrás, en un ángulo de 45 grados, y recobrando la posición inicial, cuatro veces (véase la Fig. 43), como si uno estuviera

nadando parcialmente sobre el costado izquierdo; luego, el tronco se inclina de la misma manera á la derecha, y cuatro

¹ **Terceros movimientos.**—Ejecutando los movimientos de los Nos. 92 y 95, no solo los respectivos músculos del brazo y el hombro, sino los más del abdomen, los costados y

la espalda se ponen en una especie de moción de balanceo. El efecto inmediato de esta moción es una sensación agradable; y aunque la misma moción es algo violenta, su influencia es suave,

correspondientes mociones dobles se ejecutan simultáneamente desde la posición, como si uno estuviera nadando parcialmente sobre el costado derecho; y, finalmente, estando derecho, con los codos en línea con los hombros, se hacen ocho mociones con ambos brazos simultáneamente, como si un nadador estuviera braceando directamente hacia el frente. A cada movimiento hacia afuera desde la posición inicial, el estudiante se levanta sobre los dedos de los pies, y extiende todo el cuerpo arriba y adelante.

SERIE TERCERA

Posición Primera

No. 98.—El instructor manda: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Tercera Serie*; 3. *Primera—Posición*.

No. 99.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 44, con los brazos extendidos horizontalmente, y las palmas hacia arriba, como en A y C.

No. 100.—*Primeros Movimientos—DERECHA.* A esta orden, el brazo derecho describirá el arco A B y recobrará la posición inicial, cuatro veces; luego, á la orden *IZQUIERDA*, el brazo izquierdo describirá el arco C D, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; á la orden, *ALTERNATIVO*, cuatro correspondientes mociones hacia abajo se harán con los brazos alternativamente; y, en

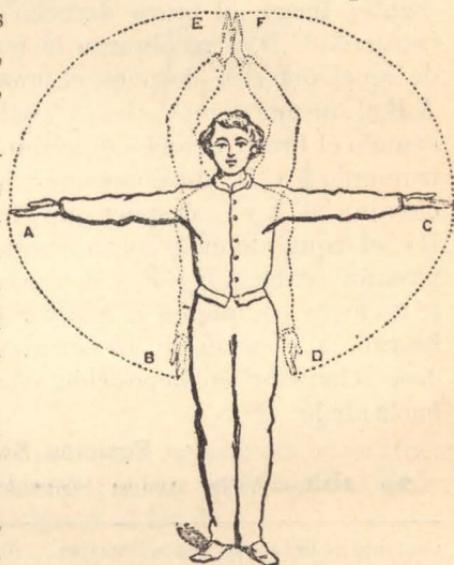


Fig. 44.

en el todo. Forma primero una bastante buena parte de toda la suma de ejercicio requerida, y es un poderoso promotor de la circulación de la sangre. Es también de servicio esencial en casos de paralización de los músculos del brazo, la espalda y el abdomen,

así como de pereza ó interrupción de las funciones del abdomen en general, y está recomendado con motivo de su trabajo moderado en casos especiales, y particularmente como un descanso durante la ejecución de una serie de ejercicios calisténicos. Aunque el mo-

fin, á la orden AMBOS, los arcos A B y C D serán descritos, y la posición inicial recobrada cuatro veces, con ambos brazos simultáneamente.

No. 101.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. Las restantes órdenes, y el número y orden de las mociones, son como los del No. 100; pero esta clase de movimientos se ejecuta, describiendo los arcos A E y C F. Levantando los brazos separadamente, solo se han de llevar á la posición vertical; mas cuando ambos brazos son levantados simultáneamente, las palmas se han de juntar vigorosamente por encima de la cabeza, como se representa en la Fig. 44.

No. 102.—*Terceros Movimientos.* La única orden restante de esta clase de movimientos, CAMBIO, se emplea tres veces. Primero, el brazo derecho describirá el arco A B, y el izquierdo C F, y recobrarán la posición inicial cuatro veces simultáneamente; luego, el brazo derecho describirá el arco A E, y el izquierdo C D, y recobrarán la posición inicial, cuatro veces, de igual manera; después, el brazo derecho describirá el arco A B al mismo tiempo que el izquierdo estará describiendo C F, cuando el brazo derecho describirá el arco entero B A E, y el izquierdo F C D, simultáneamente, solo se detendrán en la posición inicial A y C, después que el brazo derecho haya estado en B y el izquierdo en F cuatro veces; y, finalmente, ambos brazos pasarán arriba, á E y F, y entónces describirán simultáneamente los arcos completos E A B y F C D, é inmediatamente recobrarán la posición de los brazos de puntos en E F, deteniéndose solamente en la posición inicial A y C, á la cuarta moción hacia abajo.

Posición Segunda

No. 103.—A la orden *Segunda*—POSICIÓN, los estudiantes

vimiento no es lo que puede llamarse acalorante (á pesar del impulso dado á la sangre), sin embargo, puede usarse ventajosamente para calentar el tronco, los brazos y las manos. Tiene favorable efecto como estimulante en ocasiones de lasitud corporal y mental que de vez en cuando acontece, á consecuencia, algunas veces, de un cambio en el tiempo ó en la estación, ó de un estado desarreglado del sistema nervioso del abdomen. y que no han

de estar explicados de otra manera. Si se estima necesario, estas clases de movimientos pueden ejecutarse varias veces.

1 Los movimientos de esta posición ponen en juego los músculos que levantan el brazo, y los músculos laterales del cuello, ensanchan los lados del pecho, y el espacio entre las costillas inferiores, y promueven saludable respiración.

tomarán la posición de la Fig. 42, la cual solo se diferencia de la posición del No. 99 en tener los brazos extendidos directamente al frente, en línea con los hombros.

No. 104 —Las tres clases de movimientos de esta posición tienen los mismos números y orden de mociones, y las mismas voces de mando, que en los números 100, 101 y 102, respectivamente; pero se ejecutan al frente del cuerpo, en vez de ejecutarse á los lados.

Posición Tercera

No. 105.—A la orden *Tercera*—*POSICIÓN*, el estudiante tomará la posición de la Fig. 45, en la cual los brazos y las manos están como A A.

No. 106.—*Primeros Movimientos.*—Estos movimientos se ejecutan desde los costados, doblando ambos codos simultáneamente, atrayendo los antebrazos, al pronunciar los números impares, y extendiendo los brazos al pronunciar los números pares, primero desde A A á B B, Fig. 45; desde B B á C C; desde C C á D D; desde D D á E E; y luego hacia atrás, trastrocando el orden de las mociones. Estas mociones se harán en orden regular desde

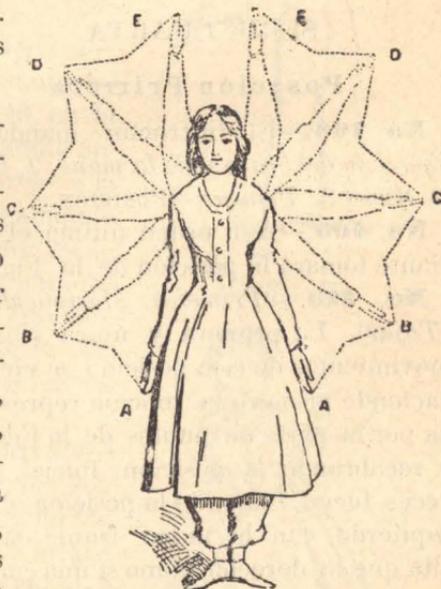


Fig. 45.

A A á E E y hacia atrás, dos veces, con las palmas hacia afuera de los costados y los pulgares atrás; y dos veces con los dorsos de las manos afuera y los pulgares al frente.

No. 107.—*Segundos Movimientos.*—La segunda clase de movimientos se hace hacia el frente, como se representa en la Fig. 46. En su ejecución, los codos son doblados y los brazos impelidos simultáneamente hacia adelante de una manera tal como para formar la línea quebrada B C D E F. Cuando la numeración se emplea, los brazos estarán en A C, al *dos*; en A D, al *cuatro*; en A E, al *seis*; y en A F, al *ocho*; entonces la dirección de las mociones es trastrocada, y los brazos reasumen la posición A B, la

segundo *ocho*. Estas mociones se hacen en frente desde B á F, y otra vez desde F á B; una vez con las palmas tenidas al frente y hacia arriba; una vez con los dorsos de las manos al frente y hacia arriba; una vez con los pulgares señalando al frente y hacia arriba; y una vez con los pulgares señalando atrás y abajo: véase la Fig. 39.

SERIE CUARTA

Posición Primera

No. 108.—El instructor manda: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Cuarta Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 109.—A la orden última, el estudiante tomará la posición de la Fig. 47.

No. 110.—*Primeros Movimientos.*—(*Tajar*). La primera y única clase de movimientos de esta posición se ejecuta, haciendo primero la moción representada por la parte de puntos de la Fig. 47, y recobrando la posición inicial, ocho veces; luego, tomando la posición al lado izquierdo, con la mano izquierda más alta que la derecha, como si una cuchilla de carnicero fuese manejada con la mano izquierda, y haciendo ocho correspondientes mociones hacia abajo, inclinándose á la derecha. El acento será colocado en las mociones que se hacen hacia abajo.

Posición Segunda

No. 111.—A la orden *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 48.

No. 112.—Los movimientos de esta posición corresponden á los del No. 110; pero las ocho mociones por el costado derecho

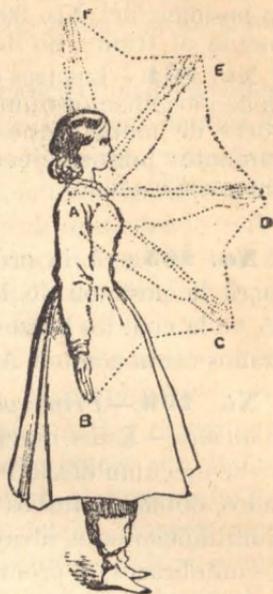


Fig. 46.



Fig. 47.

se hacen echando los brazos hacia arriba, como representa la parte de puntos de la Fig. 48. Ocho correspondientes mociones hacia arriba se hacen por el lado izquierdo, no siendo acentuadas las mociones para recobrar la posición inicial. Estas son las mociones de un leñador que está cortando un árbol á tanta altura como le es posible, por encima de su cabeza.

Posición Tercera

No. 113.—A la orden, *Tercera*—**POSICIÓN** (*Aserrar*), el estudiante tomará la posición de la Fig. 49, en la cual el cuerpo está ligeramente encorvado hacia adelante, inclinado á la derecha y sostenido principalmente sobre el pie derecho; los brazos están doblados por los codos, y el puño izquierdo á más altura que el derecho, como si uno tuviera una sierra de banco, en posición de dar un golpe hacia abajo.



Fig. 49.

No. 114.—*Primeros Movimientos*—**ABAJO.** A esta orden, los brazos son impelidos hacia abajo, ligeramente inclinados al frente, como los brazos de puntos de la Fig. 49 representan, é instantáneamente vueltos á la posición inicial diez y seis veces; luego, á la orden **CAMBIO**, el cuerpo se inclina á la izquierda, su peso se carga principalmente sobre el pie izquierdo, la posición de las manos se trastoca, y diez y seis correspondientes mociones hacia abajo se hacen á la izquierda.



Fig. 49.

Las mociones para recobrar la posición inicial se hacen doblando los codos como al aserrar leña. A cada moción hacia abajo, el aire será expirado de

modo que produzca el sonido representado por la combinación de *h* aspirada y *a*, é inspirado á cada moción que se ejecute hacia arriba, cuidando de tener completamente inflados los pulmones, cada vez que la posición inicial sea recobrada. Estos movimientos contribuyen mucho á la suma de la acción general necesaria, y ejercitan el pecho y casi todos los músculos del brazo, el hombro y la espalda.

Posición Cuarta

No. 115.—*Cuarta*—**POSICIÓN** (Segar) A esta orden, el estudiante, adelantando la pierna derecha y el pie, y extendiendo los brazos hacia la derecha, tomará la posición de la Fig. 50, en la cual el cuerpo está un poco doblado hacia adelante, para dar libre acción á los brazos. Esta es la posición de uno que está segando pasto en terreno llano. Esta posición varía dos veces durante la ejecución de los movimientos; primero, á la de la Fig. 51, en la cual el cuerpo está derecho y los brazos se extienden directamente hacia la derecha, como si una persona de pie en una zanja, estuviera segando en línea con el pecho; y, segundo, el cuerpo está un poco doblado hacia atrás, y los brazos tenidos á la derecha, inclinándose hacia arriba, como si una persona, segando en una ladera de colina, estuviese alcanzando más arriba de su cabeza, como en la Fig. 52.



Fig. 50.

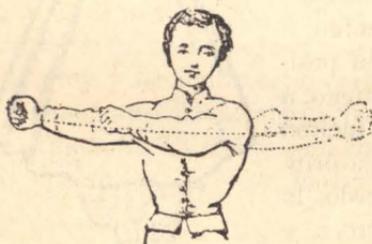


Fig. 51.

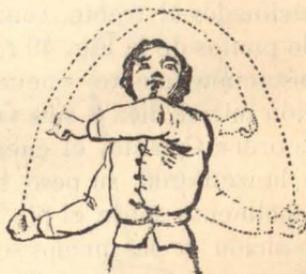


Fig. 52.

No. 116.—*Primeros Movimientos.* En la ejecución de la primera y única clase de movimientos de la Posición Cuarta,

1. Estos movimientos producen una eficaz actividad, no solo de los músculos de los hombros y de parte de los

músculos de los brazos, sino también una especie de vaivén, dilatante de todos los músculos del tronco, piernas

los pies permanecen inmóviles, y los brazos describen semicírculos á la izquierda, y luego retroceden á la derecha. Uno debe imaginarse á sí mismo segando tanto á *diestra* como á *sinistra*, en la cual moción, cierto vigor se esfuerza en el acto del balanceo. El acento debe ponerse igualmente en el movimiento á la izquierda y en el á la derecha. Los estudiantes describirán ocho semicírculos de la Fig. 50; ocho de la Fig. 51, y diez y seis de la Fig. 52. Estos semicírculos se hacen con ambos brazos simultáneamente. Esta clase de movimientos debe ser repetida antes de pasar á la serie siguiente.

SERIE QUINTA

Posición Primera

No. 117.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Quinta Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 118.—Al primer mando, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 53, en la cual los antebrazos se colocan sobre las caderas, con los puños extendidos precisamente en frente de la cintura, y sus dorsos hacia afuera de los costados.

No. 119.—*Primeros Movimientos.* La primera clase de movimientos se ejecuta, describiendo primero, con ambas manos simultáneamente, diez y seis círculos hacia afuera, y luego diez y seis hacia dentro, como los círculos de puntos de la Fig. 53 representan.

No. 120.—*Segundos Movimientos.* Esta clase de movimientos solo se diferencia de la del No. 119 en que se ejecuta con los *codos* sobre las *caderas*, describiendo así círculos más grandes, como representa la Fig. 54.



Fig. 53



Fig. 54

Posición Segunda

No. 121.—A la orden *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 55, en la cual la mano derecha está á unas cinco pulgadas por encima de la izquierda, con ambas palmas hacia arriba y los pulgares al frente.

y pies. Tienen por lo tanto, una influencia vigorante sobre los músculos motores de los miembros de todo el

cuerpo, y son de gran servicio en caso de una debilidad muscular general, y de paralización de la médula espinal.

No. 122.—*Primeros Movimientos.* Se ejecutan moviendo rápidamente las manos al rededor de la una la otra en círculos, como en la Fig. 55, describiendo diez y seis hacia dentro (ocho con cada mano), y diez y seis hacia fuera, con las palmas hacia arriba; y luego, á la orden CAMBIO, sin cambiar la posición relativa de las manos, las palmas son vueltas hacia abajo y los pulgares apuntados hacia el abdomen; entonces, diez y seis círculos más se describen hacia dentro y diez y seis hacia afuera. A la *segunda* orden CAMBIO, la mano derecha se tiene por encima de la izquierda con las palmas hacia dentro y los pulgares señalando hacia arriba; á la *tercera*, sin cambiar la posición relativa de las manos, las palmas se vuelven al frente y los pulgares señalan hacia abajo. Diez y seis círculos hacia dentro y diez y seis hacia afuera se ejecutan con los pulgares apuntados hacia arriba, y el mismo número con los pulgares apuntados hácia abajo.



Fig. 55.



Fig. 56.

Posición Tercera

No. 123.—A la orden *Tercera*—POSICIÓN, la posición tomada es la del No. 56, en la cual los brazos y los dorsos de las manos se extienden al frente, en un ángulo de 45 grados.

No. 124.—*Primeros Movimientos.*—DERECHA. A esta orden,

el brazo derecho describirá círculos laterales del mayor tamaño posible, en dirección hacia atrás, como indica la flecha en la Fig. 56; luego, á la orden, **IZQUIERDA**, el brazo izquierdo describirá ocho correspondientes círculos; después, á la orden, **ALTERNATIVO**, ocho correspondientes círculos serán descritos por los brazos alternativamente, comenzando el brazo izquierdo un círculo precisamente ántes que el brazo derecho recobre su posición inicial, haciéndose así continuo el círculo; y, finalmente, á la orden, **AMBOS**, ocho correspondientes círculos serán descritos simultáneamente con ambos brazos. *Todos los círculos laterales y principales serán descritos en dirección de las palmas,* estando los estudiantes con los pies en posición militar, y pasando los brazos junto á la cabeza, mientras ejecutan los movimientos.

Posición Cuarta

No. 125.—A la orden, *Cuarta*—**POSICIÓN**, el estudiante tomará la posición de la Fig. 57. El número, orden y especie de mociones ¹ de esta posición son como los del No. 124; pero los círculos se describen en la dirección indicada por la flecha en la Fig. 57.



Fig. 57.

Posición Quinta

No. 126.—A la orden, *Quinta*—**POSICIÓN**, el estudiante tomará la posición de la Fig. 58, en la cual los codos están extendidos á los lados, y las manos arriba de la cabeza, con las palmas al frente.

¹ Los movimientos según los Nos. 124 y 125 producen libertad de acción de los hombros, promueven respiración, y ensanchan la armazón del pecho. Pueden perfeccionarse por inflar los pulmones con una inspiración

completa, y luego conteniendo el aliento mientras estas mociones circulares se hacen, como se han descrito arriba. Este es uno de los mejores métodos de ensanchar la capacidad de las células de aire de los pulmones.

No. 127.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. Estos movimientos se ejecutan, describiendo círculos por encima de la cabeza en dirección de las palmas de la manos. Primero, describíense ocho círculos con el brazo derecho; luego, ocho con el izquierdo; y, finalmente, diez y seis círculos se describen con ambos brazos simultáneamente, según representa la Fig. 58. A cada número contado, se completa un círculo.

No. 128.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. Al ejecutar estos movimientos, los dorsos de las manos están al frente, con los pulgares hacia arriba. El número de círculos y el orden de su ejecución son como en el No. 127; pero se describen en dirección opuesta. Estos movimientos producen una libertad de acción de los hombros, de los codos y de las muñecas, y ponen en juego casi todos los músculos del tronco. Pueden hacerse mas interesantes, ejecutándolos, de vez en cuando, con un pañuelo en la mano, siendo marcado el tiempo por la emisión repetida de la voz HURRA (hurrá), como dando víctores alegres. En este evento, el tronco se inclinará á la derecha, y el brazo izquierdo colgará en su posición usual junto al costado, mientras el brazo derecho describe ocho círculos tan grandes como sea posible, con el pañuelo, por encima de la cabeza; después, el brazo izquierdo describirá ocho correspondientes círculos, estando el derecho suspendido junto al costado, y el tronco inclinado á la derecha. Al gritar, HURRA, la primera sílaba será pronunciada con doble rapidez que la segunda. Cada vez que la primera sílaba sea pronunciada, se describirá un círculo, y entonces el brazo permanecerá inmóvil el tiempo suficiente para pronunciar la segunda sílaba y para inflar completamente los pulmones.

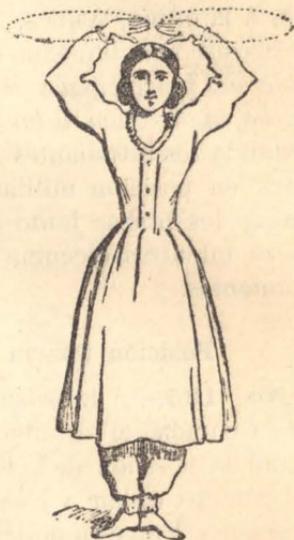


FIG. 58.

EJERCICIO DE LA CABEZA Y DEL CUELLO

H. B. DODWORTH.

Andante

p *mf* *f* *p* *f*

Ped. * Ped. * Ped. * Ped. * Ped. * Ped. *

Sra. *Sra.*

EJERCICIO DEL TRONCO Y DE LA CINTURA.

J LABITZKY.

Sva.....

p

Sva.....

Sva..... loco.

f

f

Sva.....

p

Sva..... loco.

pp

EJERCICIO DE LA RODILLA.

Andante - LABITZKY.

The musical score is arranged in six systems, each containing a treble and bass staff. The tempo is marked *Andante*. The composer's name, LABITZKY, is printed in the upper right corner. The score includes various dynamic markings: *p* (piano) at the beginning of the first system, *f* (forte) in the third system, and *mf* (mezzo-forte) in the fourth system. The music is written in a key with one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The bass staff features a consistent eighth-note accompaniment, while the treble staff contains the primary melodic and harmonic lines.

PARTE SEGUNDA

Adagio. RIMNER.

p

f *p*

f

V

EJERCICIO DE LA CABEZA Y DEL CUELLO.

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 129.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la cabeza y del cuello*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 130.—A la segunda voz del tercer mando, el estudiante tomará la posición, según la *habitual* ó *militar*, p. 10, pero colocando las manos detrás de, y sobre, las caderas, *con los pulgares al frente*, como se representa en la Fig. 59, y teniendo vertical la cabeza. Los codos estarán impelidos hacia abajo y atrás, cuanto sea posible. Esta es la posición de los brazos y las manos, para todos los movimientos de la Serie.



FIG. 59.

No. 131.—*Primeros Movimientos* — DERECHA. A esta orden, la cabeza se inclinará hacia abajo á la derecha, como representa la cabeza de puntos de la Fig. 60, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; luego, á la orden, IZQUIERDA, cuatro correspondientes mociones desde la posición se harán á la izquierda; después, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro de estas mociones se harán alternativamente, primero á la derecha, y vuelta á la posición inicial, y luego á la izquierda; y, finalmente, á la orden, AMBOS, ocho mociones más se harán completamente de lado á lado, la primera comenzando por, y la octava terminando en, la posición inicial. Todos los movimientos de



FIG. 60.

de la cabeza y del cuello han de hacerse en tiempo pausado. Comprenden *flexiones, vueltas y extensiones*. En la ejecución de las flexiones de esta clase de movimientos, la cabeza está exactamente

inclinada al lado designado, sin dar vuelta la cara ó los hombros, y no levantando el hombro opuesto ni bajando el del mismo lado.

No 132.—*Segundos Movimientos.* Las órdenes de ejecución son : 1. FRENTE; 2. ATRÁS; 3. ALTERNATIVO; 4. AMBÓS. En la posición inicial, la cabeza está vertical. Los movimientos se ejecutan directamente al frente y atrás, como representa la Fig. 61. El número de mociones y el orden en que se hacen son como los del No. 131.



FIG. 61.

No. 133.—*Terceros Movimientos.*—DERECHA. Estos movimientos se ejecutan, volviendo primero la cabeza horizontalmente al lado derecho, sin la más pequeña flexión, de modo como para poner el ángulo interior del ojo izquierdo en línea con los ojos de los estudiantes que están, ó que se supone que están, en la misma fila, como en la Fig. 62, y recobrando la posición inicial, cuatro veces; luego, cuatro correspondientes mociones desde la posición inicial se harán á la izquierda; después, cuatro de estas mociones se harán alternativamente, primero á la *derecha*, y se vuelve á la posición inicial, y luego á la *izquierda*; y, finalmente, ocho mociones se harán de lado, describiendo un semicírculo con la cabeza, en cada vuelta; pero solo la primera moción comenzará por, y la octava terminará en, la posición inicial.



FIG. 62.



FIG. 63.

Posición Segunda.

No. 134.—A la orden, *Segunda.*—POSICIÓN, el cuello se inclinará primero á la derecha, y la cabeza bajará cuanto sea posible, como representa la cabeza de puntos de la Fig. 60.

No. 135.—*Primeros Movimientos.* Estos movimientos se ejecutan, describiendo primero cuatro círculos con la cabeza y el cuello desde el hombro derecho, avanzando al frente la

cabeza, antes de que pase por encima del hombro izquierdo, según se representa en la Fig. 63; luego, cuatro círculos se describen desde el hombro derecho, siendo llevada hacia atrás la cabeza, antes de pasar por encima del hombro izquierdo; después, se toma la posición sobre el hombro izquierdo, y se describen cuatro círculos, moviendo la cabeza hacia atrás, antes de pasarla por encima del hombro derecho; y, finalmente, cuatro círculos son descritos desde el hombro izquierdo, avanzando la cabeza al frente, ántes de pasarla por encima del hombro derecho. La circunferencia del círculo será tan grande como la haga posible la articulación del cuello. Los estudiantes emplearán primero la tercera variedad de contar, p. 34, en unión de estos movimientos. La barba pasa por encima de un hombro, á cada número acentuado. Estos movimientos ponen en moción á todos los músculos del cuello, y les dan más libertad de acción. Son un remedio importante contra el vértigo nervioso y el envaramiento del cuello.

SERIE SEGUNDA.

Posición Primera.

No. 136.—El instructor manda: 1. *Ejercicio de la cabeza y del cuello*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*.—POSICIÓN.

A la última orden, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 59.

No. 137.—*Primeros Movimientos—DERECHA.* A esta orden, la cabeza es vuelta por encima del hombro derecho, y el cuello, alargado, *con una flexión hacia abajo*, como si uno estuviera intentando mirarse los talones, según la Fig. 64. Luego que el cuello ha sido extendido *cuanto es posible*, la cabeza es vuelta al frente y á la posición vertical. Esta moción de la posición inicial se efectúa cuatro veces á la derecha; luego, á la orden, *IZQUIERDA*, una correspondiente moción se ejecuta cuatro veces á la izquierda; después, á la orden, *ALTERNATIVO*, cuatro de estas mociones se hacen alternativamente, primero á la derecha; y, finalmente, á la

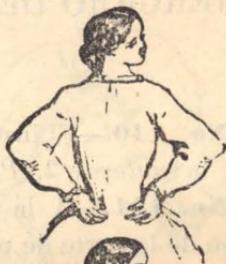


FIG. 64.



FIG. 65.



FIG. 66.

orden; AMBOS, ocho mociones dobles se hacen de lado á lado, la primera comenzando por, y la octava terminando en, la posición inicial. *Todos los movimientos de esta serie se ejecutan lentamente.*

No. 138.—*Segundos Movimientos.*—DERECHA.—Las órdenes restantes, y el número y orden de las mociones, son como en el No. 137. En la ejecución de los movimientos, la cabeza, mantenida vertical, *se esfuerza por encima de los hombros cuanto es posible*, como si una persona estuviese ensayando, sin mover los pies ó el tronco, á mirar un objeto en línea con la cabeza, directamente atrás, como se representa en la Fig. 65.

No. 139.—*Terceros Movimientos.*—DERECHA. Las órdenes restantes, y el número y orden de estos movimientos, son como en el No. 137; pero las mociones se hacen extendiendo el cuello con una flexión de la cabeza, *hacia arriba*, como si uno ensayase á mirar una señal en el techo, directamente detrás de, y en línea con, el hombro opuesto, como en la Fig. 66.

VI

EJERCICIO DEL TRONCO Y DE LA CINTURA.

Posición Primera.

No. 140.—El instructor mandará: 1. Ejercicio del tronco y de la *cintura*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera.*—POSICIÓN.

No. 141.—A la última orden, el estudiante tomará la posición de la parte de puntos de la Fig. 67 ó la del No. 130.

No. 142.—*Primeros Movimientos.*—DERECHA. Las órdenes restantes son: 1. IZQUIERDA; 2. ALTERNATIVO; 3. AMBOS. Los movimientos se ejecutan, manteniendo derechas las piernas y rígidos sus muslos. El tronco se inclinará á la derecha *cuanto sea posible*, como en la Fig. 67, y recobrará la posición vertical, cuatro veces; luego se harán cuatro correspondientes mociones, á la izquierda; después, cuatro mociones á los lados alternativamente; y, en fin, ocho mociones se ejecutarán, de

lado á lado, la primera comenzando por, y la octava terminando en, la posición inicial. *Todos los movimientos se hacen enérgicamente, pero con lentitud.* La música para estos ejercicios, en la p. 78.



Fig. 68.



Fig. 67.



Fig. 69.

No. 143.—*Segundos Movimientos.*

—Las órdenes de ejecución son: 1. FRENTE; 2. ATRÁS; 3. ALTERNATIVO; 4. AMBOS. El número y orden de estos movimientos son como en el No. 142; pero el cuerpo se inclina hacia adelante y hacia atrás, en vez de inclinarse de lado. Cuando se hace mociones hacia adelante, *las piernas y el espinazo están derechos*, efectuándose la encorvadura solamente en las caderas, como en la Fig. 68. Las

mociones hacia atrás se hacen usualmente con las piernas enderezadas; pero los estudiantes serán inducidos de vez en cuando á doblarse hacia atrás cuanto sea posible, como en la Fig. 69.

No. 144.—*Terceros Movimientos* —DERECHA. Las órdenes restantes, y el número y orden de las mociones, son como en

el No. 142; pero, al producir los movimientos, el tronco mantiene su posición vertical, y se vuelve sobre su eje á la misma distancia por cada lado, estando inmóviles las piernas y los pies, y bien extendida la espalda, como en la Fig. 70. El tronco se vuelve al lado *derecho*, solamente lo bastante para que el ángulo interior del ojo izquierdo se ponga en línea con los ojos de los estudiantes que están, ó que se supone que están, en la misma fila; é igual distancia al lado *izquierdo*.



Fig. 70.

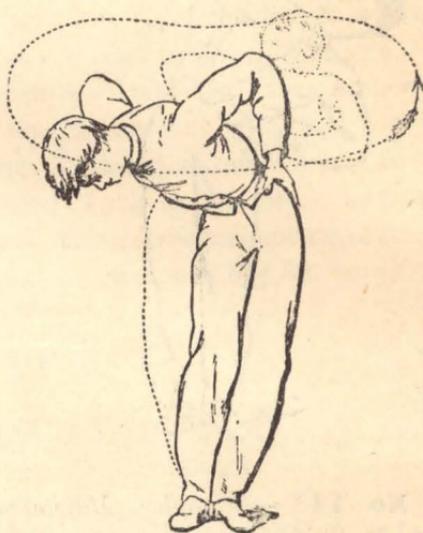


Fig. 71.

Posición Segunda.

No. 145.—*Segunda.*—POSICIÓN. A esta orden, el cuerpo se inclina á un lado, primero á la derecha, como en la Fig. 67, permaneciendo derechas las piernas.

No. 146.—*Primeros Movimientos.*—Al ejecutar estos movimientos, el tronco, volviéndose sobre las caderas, avanzando hacia el frente de la derecha, como en la Fig. 71, describe primero cuatro círculos en la dirección indicada por la flecha; luego, describe cuatro círculos en una dirección contraria; después, con la posición tomada sobre el lado izquierdo (el tronco inclinado á la izquierda cuanto es posible), describe cuatro círculos en la dirección indicada por la flecha en la Fig. 71; y, finalmente,

describe cuatro círculos desde la izquierda, en una dirección contraria. El ejercicio propio é igual de los músculos del tronco tiene más directa y favorable influencia en la salud que el de cualquier otro miembro. Estos movimientos ponen en juego y fortalecen todos los músculos extendidos cerca de las caderas. También dan una especie de vaivén, moción alternativa, á los músculos abdominales. Esta moción da un impulso general á los órganos digestivos, y está, por consiguiente, recomendada en casos de flojedad, y de los muchos males consiguientes. En casos de vahidos nerviosos, estos movimientos deben al principio practicarse, estando sentado el estudiante.

SERIE SEGUNDA.

Posición Primera.

No. 147.—El instructor manda: 1. *Ejercicio del tronco y de la cintura*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 148.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 59, la cual es la posición inicial de las tres clases de movimientos de esta Serie.

No. 149.—*Primeros Movimientos.*—

DERECHA. A esta orden, inmóviles los pies, el tronco se vuelve por encima de la cadera derecha, y se extiende, *con flexión hacia abajo*, como en la Fig. 72, suficientemente para habilitarse el estudiante á ver los talones de aquellos que están, ó se supone que están, en la misma fila, y luego la posición inicial es reasumida. Este movimiento se efectúa cuatro veces á la derecha; luego, á la orden, **IZQUIERDA**, un correspondiente movimiento se hace cuatro veces á la izquierda; después, á la orden, **ALTERNATIVO**, cuatro de estos movimientos se ejecutan alternativamente, desde la posición inicial, primero á la derecha; y, finalmente, á la orden, **AMBOS**, se hacen ocho movimientos combinados, primero, uno, desde la posición inicial, á la derecha, y luego completamente al rededor sobre la izquierda, cesando en la posición inicial solamente en la moción octava.



FIG. 72.

No. 150.—*Segundos Movimientos.*—DERECHA. Las órdenes remanentes, y el número y orden de las mociones, son como en el No. 149; pero en la ejecución de los movimientos, *el tronco, mantenido vertical, se esfuerza sobre las caderas cuanto es posible, como si uno, con sus piés inmóviles, ensayase á volver su espalda completamente al frente; véase la Fig. 73.*



Fig. 73.



Fig. 74.

No. 151.—*Terceros Movimientos.*—DERECHA. Las órdenes restantes, y el número y orden de esta clase de movimientos, son como los del No. 149; pero el tronco, en la ejecución de las mociones, se esfuerza con una flexión hacia arriba, como en la Fig. 74.

No. 152.—Mientras las tres clases de movimientos que inmediatamente preceden, forman una magnífica serie de ejercicios del tronco y de la cintura, hacen más que eso: abrazan, en combinación el ejercicio enérgico y vigorante de la cabeza y el cuello, el tronco y la cintura, la rodilla, la pierna y el pie, poniendo en juego casi todos los músculos del cuerpo.

VII

EJERCICIO DE LA RODILLA.

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 153.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la rodilla*; 2. *Primera Serie*; (1) 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 154.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición, siendo las caderas con las manos, volviendo el pie izquierdo de modo que señale directamente al frente, y colocando el talón derecho detrás del izquierdo, de suerte que los pies formen un ángulo recto en frente, como se representa en la Fig. 75. Hay nueve posiciones de los pies, para las tres clases de movimientos de la Posición Primera. En la 1, Fig. 76, el talón derecho está colocado detrás del izquierdo, formando un ángulo recto en frente; en la 2, el talón derecho está colocado junto al medio del pie izquierdo, formando un ángulo recto, tanto en frente como detrás; en la



FIG. 75.

3, el talon derecho está colocado en frente de los dedos del pie izquierdo, de tal manera que el pie derecho apunte á la derecha; en la 4, las puntas de los pies están vueltas una á otra, y los talones están vueltos hacia afuera, tanto como es posible

1 **Primera Serie.**—Los movimientos de esta Serie están calculados para dar vigor y elasticidad á los pies y á las piernas, é indirectamente, facilidad, gracia y elegancia

á todo el porte. Son también ejercicios preparatorios importantes, para los actos de pasear, saltar, correr ó danzar.

para formar una línea recta, como en la Fig. 76. Las posiciones 5, 6 y 7 corresponden respectivamente á las 1, 2 y 3, estando el talón izquierdo detrás del derecho, en la posición 5; junto al medio del pie derecho, en la 6; y en frente de los dedos del pie derecho, en la 7. En la posición 8^a de la Fig. 76, los talones están juntos, y los dedos de los pies, vueltos hacia afuera, como para formar una línea recta. En la 9, los pies están separados unas dos pulgadas, paralelos y apuntados directamente al frente; y el peso del cuerpo está cargado sobre los dedos de los pies.

No. 155—*Primeros Movimientos*—BAJÁNDOSE.—A esta orden, los estudiantes se bajan cuanto es posible sin echar los pies fuera de la posición, como representa la parte de puntos de la Fig. 75, permaneciendo derecho el tronco, y luego se levantan á su altura completa, cuatro veces, con los pies en cada una de las cuatro posiciones primeras de la Fig. 76. A cada cuarta moción hacia arriba, se toma la inmediata posición de los pies, con una señal, sin voces de mando.

No. 156—*Segundos Movimientos*—BAJÁNDOSE. Estos movimientos solo se diferencian de los del No. 155, en ser ejecutados en las posiciones, 5, 6, 7 y 8 de la Fig. 76.

No. 157—*Terceros Movimientos*.² BAJÁNDOSE. Estos mo-



Fig. 76.

¹ **Posición 8.**—Al primer intento para tomar esta posición, el estudiante puede no ser capaz de echar los pies hacia afuera para colocarlos en línea recta; en este caso, deben ser vueltos solamente cuanto sea posible, sin que el cuerpo pierda

su estabilidad. Poca práctica, sin embargo, habitará casi á cada uno á asumir la posición, fácil y cómodamente.

² **Terceros Movimientos.**—Esta clase de movimientos es eficaz para hacer más libres todos los

vimientos se ejecutan desde la posición de la Fig. 77, en la cual los pies están en la posición 8 de la Fig. 76; primero, bajando el cuerpo cuanto es posible, como en la parte de puntos de la Fig. 77, y en seguida levantándolo sobre los dedos de los pies á su completa latura, diez y seis veces. El tronco de la parte de puntos de la Fig. se inclina demasiado hacia adelante, mientras él debe retener su posición recta durante todo el ejercicio. Al principio, el mantenimiento de la posición vertical del tronco está atendido con alguna dificultad, según hay involuntariamente una mayor ó menor disposición para inclinarse hacia adelante, motivada por el cambio del centro de gravedad; pero esta dificultad pronto es superada.

Posición Segunda.

No. 158.—A la orden, *Segunda* — POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 59, la cual es posición inicial para las dos clases de movimientos que siguen inmediatamente.

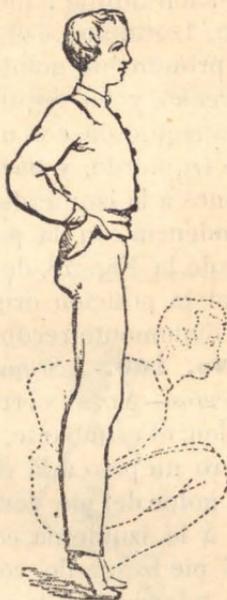


Fig. 77.

No. 159.—*Primeros Movimientos.*—DERECHA. A esta orden, el estudiante dará primero un golpe con el pie izquierdo, volviendo hacia afuera su punta, mientras la posición inicial se recobra, y luego, inmediatamente, un paso á la derecha, con un golpe del pie derecho, dejando casi tres veces el largo del pie entre los talones, y tomando así la posición de la Fig. 78. En esta posición, los dedos de los pies están vueltos hacia afuera, de suerte que los pies forman casi una línea recta á los lados, y el cuerpo descansa igualmente sobre ambos pies. Luego que esta posición se ha ganado, los movimientos se continúan, efectuando la moción indicada por la parte de puntos de la Fig. 78, y recobrando la posición, siete veces. Al hacerse esta moción á la derecha, todo el peso del cuerpo se echa sobre la rodilla derecha, *estando la pierna izquierda mantenida rígida y derecha.* Luego que el sétimo cambio á la derecha se efec-

coyunturas de la pierna y el pie, aunque principalmente emplea los músculos extensores de las pantorrillas y los dedos de los pies. Obligando al esfuerzo requerido para mantener el

tronco en una posición recta, obra también de una manera no poco importante, sobre los músculos inferiores de la espalda.

túa, el estudiante recobra instantáneamente la posición del No. 158, colocando el pie derecho al lado del izquierdo en la posición militar; luego, á la orden, **IZQUIERDA**, el estudiante da primero un golpe con el pie derecho, y en seguida un paso á la izquierda, con un golpe del pie izquierdo, y hace siete mociones á la izquierda, en correspondencia con la parte de puntos de la Fig. 78, después de lo cual la posición original es inmediatamente recobrada.

No. 160. — *Segundos Movimientos*—**ALTERNATIVOS**. A esta orden, el estudiante, dando primero un paso á la derecha, con un golpe del pie derecho, y luego á la izquierda, con un golpe del pie izquierdo, colocando así los talones á distancia, uno de otro, de tres veces la longitud del pie, hace siete de las mociones de la Fig. 78, por alternación, primero á la derecha desde esta posición, y luego á izquierda; después, á la orden, **AMBOS**, ejecuta diez y seis de estas mociones completamente de lado á lado, pausando el cuerpo en la posición vertical, solamente después que la décimasexta moción hacia afuera ha sido hecha; entónces la posición del No. 158 es instantáneamente reasumida.

No. 161. — *Terceros Movimientos*—**DERECHA**. Esta clase de movimientos solo se diferen-

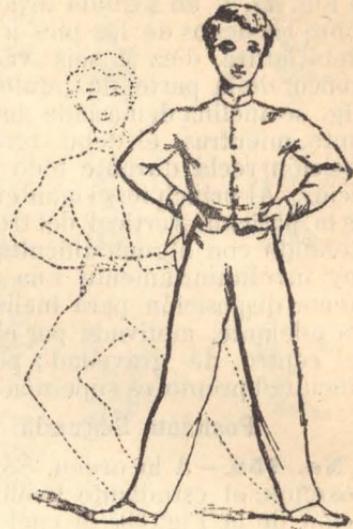


Fig. 78.



Fig. 79.

cia de la del No. 159, en ser ejecutada directamente al frente, como se representa en la Fig. 79. *Sin embargo, el pie trasero debe estar vuelto al lado en vez de al frente.* Al hacerse los movimientos avanzados de la Fig. 79, el peso del cuerpo está enteramente sobre el pie adelantado, por encima del cual la rodilla se extiende cuanto es posible, formando el tronco y la pierna trasera una línea recta que se inclina hacia el horizontal pavimento.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera.

No. 162.—El instructor mandará : 1. *Ejercicio de la rodilla*, 2. *Segunda serie* ; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 163.—A la última orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 80, en la cual la rodilla está tan encorvada cuanto es posible, y apuntada directamente hacia abajo, estando la pantorrilla y el talon firmemente apretados contra el muslo.

No. 164.—*Primeros Movimientos*—DE-RECHA. A esta orden, la pierna derecha será primero extendida, y el pie derecho llevado directamente abajo y colocado junto al izquierdo, en la posición *militar*, p. 10 ; entónces la posición inicial será inmediatamente recobrada. A la cuarta moción desde la posición inicial, y á la orden, IZQUIERDA, el pie derecho permanecerá abajo, y la pierna izquierda tomará una posición correspondiente á la de la Fig.



Fig. 80.

80 ; entonces cuatro mociones hacia abajo se harán con la pierna izquierda, á la última de las cuales la pierna derecha recobra la posición de la Fig. 80 ; después, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro mociones hacia abajo se ejecutan alternativamente, permaneciendo en posición el pie que sostiene el cuerpo, hasta que el que descende está colocado á su lado ; y finalmente, á la orden, RECÍPROCAMENTE, ocho mociones recíprocas se harán hacia abajo, saltando desde el suelo un pie para tomar la posición, al mismo tiempo que el otro descende.

No. 165.—*Segundos Movimientos.*—DERECHA.—A esta orden, el estudiante hará primero la moción de la parte de puntos de la Fig. 80, por un vigoroso puntapié con la pierna derecha, cuatro veces; luego, á la orden, IZQUIERDA, cuatro correspondientes mociones hacia atrás se harán con la pierna izquierda; y, finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, ocho de estas mociones hacia atrás se harán con la pierna derecha y la izquierda, alternativamente.



Fig. 81.



Fig. 82.

No. 169.—*Terceros Movimientos (combinados)*—DERECHA. La tercera clase de movimientos se forma por una combinación de las clases primera y segunda. La pierna y el pie derechos efectúan cuatro de las mociones del No. 164, desde la posición de la Fig. 80; después, cuatro de las mociones del No. 165; y, finalmente, se ejecutan ocho mociones, alternativamente, desde la posición, siendo la primera hacia abajo y atrás en la posición original, y la segunda hacia atrás. A la orden IZQUIERDA, la pierna y el pie izquierdos efectúan el mismo número de correspondientes mociones combinadas.

Posición Segunda.

No. 167.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 81, en la cual la rodilla está

á la altura de la cadera. Las clases *primera*, *segunda* y *tercera* de movimientos desde esta posición corresponden respectivamente á las de la posición que inmediatamente precede, siendo hechas las mociones de la *primera*, directamente hacia abajo; las de la *segunda*, directamente afuera, como representa la parte de puntos de la Fig. 81; y las de la *tercera*, por una combinación de la *primera* y la *segunda*.

No. 168.—*Cuartos Movimientos*—DERECHA. A esta orden, el estudiante, en la posición de la Fig. 81, levanta primero la rodilla derecha á la altura posible, como en la Fig. 82, y reasume la posición inicial, cuatro veces; luego, baja el pie derecho al lado del izquierdo, y sube la rodilla á la posición inicial, cuatro veces; después, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro de estas mociones se efectúan desde la posición inicial, alternativamente, primero hacia arriba, como en la Fig. 82; y finalmente, a la orden, AMBOS, ocho mociones se ejecutan, en la distancia entera del pecho al suelo, la primera comenzando por, y la octava terminando en, la posición de la Fig. 81. A la orden, IZQUIERDA, la pierna izquierda ejecuta el mismo número de correspondientes mociones.



Fig. 83.

Posición Tercera.

No. 169.—A la orden, *Tercera*—Posición, el estudiante tomará la posición de la Fig. 83. Las clases *primera*, *segunda* y *tercera* de movimientos desde esta posición corresponden respectivamente á las de la Posición Segunda, p. 93, siendo las mociones de la *primera* hechas directamente hacia abajo; las de la *segunda*, directamente de lado, como representa la pierna de puntos de la Fig. 83; y las de la *tercera*, por una combinación de la *primera* y la *segunda*. Estos movimientos se harán vigorosamente, pero con lentitud.

Estos movimientos se hacen tan perfectos, después de una buena suma de práctica, que la rodilla toca ligeramente al pecho, á cada

moción hacia arriba; estando la parte superior del cuerpo tan inmóvil como sea posible,

EJERCICIO DE LA PIERNA Y DEL PIE

PARTE PRIMERA

Allégo con Orto.

DONIZETTI.

PARTE SEGUNDA

Allegro.

G WEINGARTEN.

PARTE TERCERA

First system of musical notation, featuring a treble staff and a bass staff. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords. A forte (*f*) dynamic marking is present in the bass staff.

Second system of musical notation, featuring a treble staff and a bass staff. The treble staff continues the melodic line. The bass staff accompaniment includes dynamic markings of *f*, *p*, and *ff*.

Third system of musical notation, featuring a treble staff and a bass staff. The treble staff continues the melodic line. The bass staff accompaniment includes a forte (*ff*) dynamic marking.

Fourth system of musical notation, featuring a treble staff and a bass staff. The treble staff continues the melodic line. The bass staff accompaniment includes a forte (*ff*) dynamic marking.

Fifth system of musical notation, featuring a treble staff and a bass staff. The treble staff continues the melodic line. The bass staff accompaniment includes dynamic markings of *f* and *p*.

Sixth system of musical notation, featuring a treble staff and a bass staff. The treble staff continues the melodic line. The bass staff accompaniment includes dynamic markings of *f* and *p*.

PARTE CUARTA

G. A. MORRA.

Adagio.

Sva.....

Sva.....

Sva.....

PARTE QUINTA

VON WEBER.

Adagio. *Fine.*

PARTE CEGUNDA

Andante. KUHNER.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two flats (B-flat and E-flat), and the time signature is 4/4. The tempo is marked 'Andante.' and the publisher's name 'KUHNER.' is in the upper right. A piano dynamic marking 'p' is placed below the first measure of the bass staff.

The second system of musical notation continues the piece with two staves in the same key and time signature as the first system.

The third system of musical notation continues the piece. A forte dynamic marking 'f' is placed below the first measure of the bass staff.

The fourth system of musical notation continues the piece with two staves.

The fifth system of musical notation continues the piece with two staves.

The sixth system of musical notation concludes the piece on this page with two staves.

VIII.

EJERCICIO DE LA PIERNA Y DEL PIE

SERIE PRIMERA

Posición Primera.

No. 170.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Primera serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 171.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 84.

No. 172.—*Primeros movimientos*—DERECHA. Primero, la parte anterior del pie derecho será levantada y bajada ocho veces, tan enérgicamente cuanto sea posible, como en la Fig. 84, siendo hecha, tanto una moción hacia arriba como hacia abajo, á cada número contado; luego, á la orden, IZQUIERDA, el mismo número de mociones se hará con la parte anterior del pie izquierdo; después, á la orden, ALTERNATIVO, ocho de estas mociones se harán alternativamente, primero con el pie derecho y luego con el izquierdo; y, finalmente, á la orden, RECÍPROCAMENTE, ocho de estas mociones se ejecutarán por reciprocación, descendiendo la parte anterior del pie derecho al mismo tiempo que la del izquierdo asciende. Durante estos movimientos, los talones permanecen fijos, y rígidas las rodillas.



Fig. 84.

No. 173.—*Segundos Movimientos* —DERECHA. Estos movimientos se ejecutan con los talones, permaneciendo fijos los dedos de los pies, mientras lo restante del pie es levantado y bajado tan enérgicamente cuanto sea posible, como en la Fig. 85. Las rodillas se moverán libremente. Las órdenes restantes, y el número de orden de los movimientos, son como en el No. 172.

No. 174.—*Terceros Movimientos.*—**DEDOS DE LOS PIES.** A esta orden, las partes anteriores de ambos pies serán levantadas y bajadas, simultáneamente, cuatro veces, como en la Fig. 84;



luego, á la orden, **TALONES**, ambos talones serán levantados y bajados, simultáneamente, cuatro veces, como en la Fig. 85; y, finalmente, á la orden, **ALTERNATIVO**, ocho de estas mociones dobles se harán alternativamente, siendo primero levantadas y bajadas las partes anteriores de ambos pies, y

luego los talones. Esta clase de movimientos se ejecuta lentamente, siendo, tanto las mociones hacia arriba como las hacia abajo, hechas al pronunciar los números pares ó las sílabas acentuadas.

Posición Segunda.

No. 175.—*Segunda*—**POSICIÓN.** A esta orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 86.

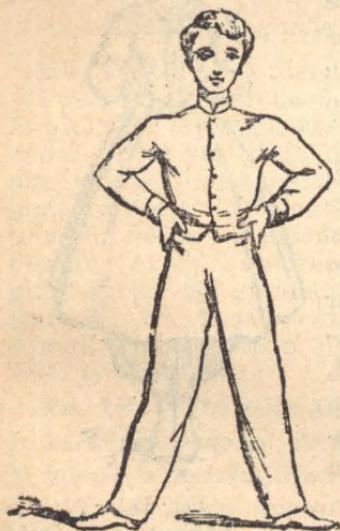


Fig. 86,



Fig. 87.

No. 176.—*Primeros Movimientos*—**DERECHA.** Las órdenes restantes, y el número y orden de las mociones son como en el No. 172, siendo hechos los movimientos en la posición de la Fig. 86. Los *Segundos Movimientos* de esta posición corresponden al No. 173; y los *Terceros*, al No. 174.

Posición Tercera.

No. 177.—*Tercera*—POSICIÓN. A esta orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 87. Las órdenes y el número y orden de las mociones de las tres clases de movimientos de esta posición, corresponden respectivamente á los de la Posición Primera, P. 100. Después de haber sido ejecutados los movimientos con el pie derecho adelante, como en la Fig. 87, á la orden, CAMBIO, la Posición Tercera será tomada, con el pie izquierdo adelante, y las tres clases de movimientos se repetirán.

SERIE SEGUNDA

Posición Segunda.

No. 178. El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 179.—A la última orden, el estudiante tomará la posición, levantando ligeramente los dedos de los pies y volviendo estos rápidamente sobre los talones, de suerte que las partes interiores de los pies se toquen desde los talones á los dedos, como en la Fig. 88.

No. 180.—*Primeros Movimientos.*
DERECHA. A esta orden, el pie derecho girará sobre el talón, á la derecha, describiendo la punta del pié el arco AB, Fig. 88, como para formar un ángulo recto en frente de los talones, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden, **IZQUIERDA,** el pie izquierdo hará cuatro correspondientes mociones hacia afuera, desde la posición, describiendo el arco AC; y, finalmente, á la orden, **ALTERNATIVO,** ocho mociones hacia afuera se efectuarán con los pies, alternativamente, describiendo primero el pié derecho del arco AB y recobrando la posición inicial; y luego describiendo el pie izquierdo el arco AC, de igual manera.



Fig. 88.

No. 181.—*Segundos Movimientos.*—DERECHA. Las órdenes restantes, el número de mociones y el orden en que se efectúan, son como los del No. 180; pero los dedos de los pies se mantienen en posición, y los talones se vuelven de lado afuera cuanto es posible.

No. 182.—*Terceros Movimientos*—DEDOS DE LOS PIES. A esta orden, las puntas de los pies se volverán simultáneamente á los lados, describiendo los arcos AB y AC, Fig. 88, y recobrarán la posición inicial, cuatro veces; luego, á la orden, TALONES, cuatro mociones hacia afuera se ejecutarán simultáneamente con los talones; y, finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, ocho mociones hacia afuera y hacia dentro se harán alternativamente, siendo las puntas de ambos pies echadas primero á los lados y llevadas á la posición inicial, y en seguida los talones. El tiempo se marca golpeando con los dedos ó los talones de los pies el suelo, á cada moción hacia afuera ó hacia dentro.

Posición Segunda.

No. 183.—A la orden, *Segunda* —POSICIÓN, el estudiante tomará la posición, levantándose sobre los dedos de los pies y saltando en el aire, y en seguida extendiendo instantáneamente los pies, cayendo sobre los dedos y poniendo los pies distantes entre sí dos veces la longitud del pie del estudiante, como en la Fig. 89. *A cada moción desde, ó para, esta posición,* el pie es llevado al pavimento.



Fig. 89,

No. 184.—*Primeros Movimientos.*—DERECHA. A esta orden, la parte anterior del pie derecho se levanta, y el pie gira sobre el talón á la derecha, describiendo el arco AB, Fig. 89, y vuelve á la posición inicial, cuatro veces. La parte anterior del pie golpea en el suelo, cada vez que llega á los puntos B y A. A la orden IZQUIERDA, el pie izquierdo describirá el arco CD, de igual manera, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro de estas mociones hacia afuera se harán con los pies, alternativamente, describiendo primero

el pie derecho el arco AB y recobrando la posición inicial, y en seguida el pie izquierdo, el arco CD; y finalmente, á la orden, AMBOS, los arcos AB y CD serán descritos con ambos pies simultáneamente, y la posición inicial se recobrá cuatro veces.

No. 185.—*Segundos Movimientos.*—DERECHA. Las órdenes restantes y el número y orden de las mociones, son los mismos que en el No. 184; pero esta clase de movimientos se ejecuta volviendo los pies adentro, describiendo así los arcos AE y CE, Fig. 89.

No. 186.—*Terceros Movimientos.*—FUERA. A esta orden, ambos pies girarán simultáneamente sobre los talones á derecha é izquierda, describiendo los arcos AB y CD, Fig. 89, y recobran la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden, DENTRO, cuatro correspondientes mociones simultáneas se ejecutan, girando los pies hacia dentro, describiendo así los arcos AE y CE; luego, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro mociones combinadas se hacen desde la posición, alternativamente: los dedos de los pies describen primero, simultáneamente, los arcos AB y CD, y recobran la posición inicial, y luego los arcos AE y CE; y, finalmente, á la orden, AMBOS, ocho mociones dobles se ejecutarán: los dedos de los pies describirán primero los arcos AB y CD simultáneamente, y en seguida los arcos enteros BAE y DCE, deteniéndose solamente en los puntos A y C, á la octava moción.

No. 187.—*Cuartos, Quintos y Sextos Movimientos.* Estas tres clases de movimientos, que se ejecutan con los talones, segun la Fig. 90 representa, corresponden respectivamente á los de los Nos. 184, 185 y 186, siendo ejecutado el *Cuarto* en los arcos AB y CD, Fig. 90; el *Quinto*, en los arcos AE y CE; y el *Sexto*, en los arcos combinados AB y CD, AE y CE. Durante la ejecución de estos movimientos, las puntas de los pies se mantendrán fijas en los puntos A y C, Fig. 89.



Fig. 90.



Fig. 91.

No. 188.—*Sétimos Movimientos*—DERECHA. La sétima clase de movimientos, desde la posición de la Fig. 89, se ejecuta girando todo el cuerpo sobre ambos talones á la derecha, describiendo simultáneamente los arcos AB, AB, Fig. 91, y recorriendo la posición inicial, cuatro veces; luego á la orden, IZQUIERDA, cuatro correspondientes mociones, desde la posición, se harán á la izquierda; después, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro mociones se harán, desde la posición, alternativamente, primero á la derecha y volviendo á la posición original, y en seguida á la izquierda; y, finalmente, á la orden, AMBOS, ocho mociones serán ejecutadas, en la distancia entera de derecha á izquierda, comenzando la primera moción por, y solo la octava terminando en, la posición inicial.

No. 189.—*Octavos Movimientos* — DERECHA. Las órdenes restantes, y el número y orden de las mociones, son como en el No. 188; pero el cuerpo gira sobre los dedos de los pies, y los talones describen los arcos AB y CD, AD y CE, Fig. 92.

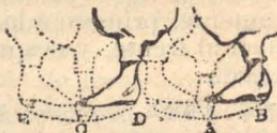


Fig. 92.

Posición Tercera

No. 190.—*Tercera*—POSICIÓN. A esta orden, el estudiante tomará la posición militar, p. 10, la cual solo se diferencia de la ilustrada por la Fig. 93 en tener el talon izquierdo bajado al lado del derecho.

No. 191.—*Primeros Movimientos*—(Cambios de frente)—DERECHA. Los movimientos para cambiar de frente son aquellos por los cuales el cuerpo gira sobre su eje longitudinal para cambiar su dirección de frente. Todo cambio calisténico de esta clase consiste en que el cuerpo gire á la derecha (describiendo un cuarto de círculo, segun representa la parte de puntos de la Fig. 93) sobre el talón izquierdo, con el cuerpo mantenido perfectamente vertical. *El mismo talón que se emplea como eje para efectuar un cambio de frente, es aquel sobre el cual el cuerpo es vuelto al frente ó á la posición inicial.* Ambos pies marca-



Fig. 93.

rán el tiempo mientras comienzan una nueva posición, ó reasumen la inicial. A la orden, DERECHA, el estudiante levantará ligeramente el pie derecho—lo bastante para separarlo del piso—girará sobre el talón izquierdo (levantando un poco los dedos del pie) hasta dar frente exactamente á la derecha; entonces, en el mismo instante, bajará los dedos del pié izquierdo, y el pié derecho á su lugar al lado del izquierdo; los talones juntos y los dedos de los pies hacia afuera, como al principio. El estudiante recobrará inmediatamente la posición inicial, al oír la orden, *Frente*, ó sin voz de mando. El cambio de frente á la derecha será ejecutado cuatro veces; en seguida, á la orden, IZQUIERDA, cuatro correspondientes cambios de frente serán ejecutados á la izquierda; y finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, ocho cambios de frente se harán alternativamente, primero á la derecha y volver al frente, y después á la izquierda.

No. 192—*Segundos Movimientos (Círculos)*. A la orden, DERECHA, el estudiante describirá dos círculos completos, cada uno de los cuales se hace en cuatro cambios de frente ó mociones, siendo la primera á la derecha, la segunda atrás, la tercera atrás de la derecha, y la cuarta recobra la posición inicial; luego, á la orden, IZQUIERDA, dos círculos inversos serán descritos á la izquierda; y finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro círculos alternados serán descritos de igual manera, el primero á la derecha, el segundo á la izquierda, etc. Las mociones que comienzan por la *derecha* se harán sobre el talón *izquierdo*, y las por la *izquierda*, sobre el talón derecho.

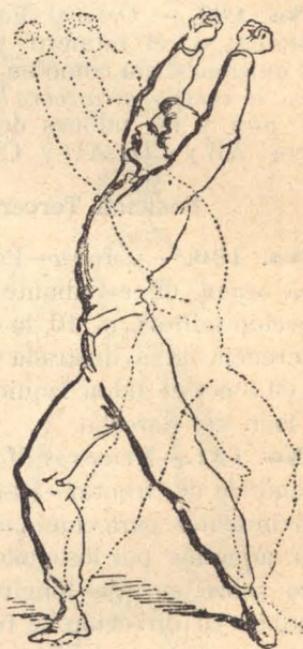


Fig. 94.

No. 193—*Terceros movimientos (Al rededor)*—AL FRENTE. Los diferentes cambios de frente militares, frente completo á retaguardia, no serán ejecutados sino sobre un talón á la vez. Los órdenes restantes, y el número y orden de estos círculos, son los mismos que en el N.º 192; pero cada cambio de frente, ó *moción*, describe un *semicírculo*. Las mociones de esta clase se

efectúan solo á los números pares ó sílabas acentuadas. A la terminación de cada moción, las partes anteriores de los pies bajan y dan un ligero golpe, para marcar el tiempo. Al ejecutar los cambios de frente, *el estudiante mantendrá derecho el cuerpo, colgantes los brazos, y firme la cabeza en su lugar, sin mirar abajo.*

Posición cuarta

No. 194—*Cuarta*—POSICIÓN. A esta orden, el estudiante tomará la posición cuarta, la cual solo se diferencia de la militar, p. 10, en colocar los talones distantes entre sí dos y media veces la longitud del pie del estudiante, y en tener cerradas las manos.

No. 195—*Primeros movimientos*—DERECHA. La primera y única clase de movimientos desde esta posición se forma por la acción combinada de casi todos los músculos del cuerpo. A la orden, DERECHA, se ejecuta un cambio de frente, girando simultáneamente sobre ambos talones á la derecha, extendiendo la pierna izquierda, cargando todo el peso del cuerpo sobre la rodilla derecha, levantando enérgicamente ambos brazos y echando hacia adelante el pecho, como la Fig. 94 representa. Primero, esta moción exterior se hace hacia la derecha, y la posición inicial se reasume cuatro veces; luego, á la orden, IZQUIERDA, cuatro correspondientes mociones se efectúan hacia la izquierda; después, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro de estas mociones exteriores se ejecutan á derecha é izquierda alternativamente; y, en fin, á la orden, AMBOS, ocho mociones se hacen en combinación, de lado á lado, como representa la Fig. 94, la primera comenzando *por*, y solo la octava terminando *en*, la posición inicial.

SERIE TERCERA

Posición primera

No. 196—El instructor manda: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*, 2. *Tercera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 197—A la voz, POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 95, en la cual el peso del cuerpo está sostenido por la punta del pie izquierdo, y la pierna derecha y la punta del pie están extendidas á la derecha, manteniéndose ambas rodillas

algo rígidas. Esta posición, en todo caso, es tomada en cuatro direcciones durante la ejecución de los movimientos.

No. 198—*Primeros movimientos* ¹

—DERECHA. A esta orden, el estudiante levantará y bajará la parte anterior del pie extendido cuanto sea posible, como en la Fig. 95, ocho veces. A la octava moción hacia arriba, la voz de mando IZQUIERDA será dada, y el estudiante tomará instantáneamente su posición á la izquierda, sosteniendo el peso del cuerpo sobre la punta del pie derecho, y extendiendo la pierna izquierda y el pie á la izquierda; entonces, ocho mociones hacia arriba y hacia abajo serán ejecutadas con la parte anterior del pie izquierdo. Si el estudiante encuentra demasiado difícil sostenerse en



Fig. 95

la *punta* del pie, no será al principio obligado á ello. En conexión con los movimientos de esta posición, que se ejecutan simplemente por medio de la coyuntura del tobillo, debe haber también un enérgico doblar y extender los dedos de los pies. De este modo, los músculos de la espinilla y la pantorrilla, así como la parte inferior del muslo, y el pie, son puestos en juego.

No. 199—*Segundos movimientos (Frente)*—DERECHA. Las órdenes restantes y el número, orden y especie de mociones, son como en el N.º. 198; pero primero la pierna derecha, y luego la izquierda, se extienden al frente, inclinadas hacia el suelo en un ángulo de casi 45 grados, en vez de á los lados.

1 Movimientos—Al principio, el estudiante encontrará difícil mantener su equilibrio, durante la ejecución de los movimientos de esta Serie, especialmente los del N.º. 200; pero debe aprender á mantenerlo sin apoyarse en alguna cosa, porque, de otra manera, una gran parte del efecto de la operación compuesta es perdida. Este verdadero empeño para mantener el equilibrio y la posición recta del cuerpo, reclama la acción de

muchos músculos y es uno de los fines del ejercicio. Los movimientos de lado, y adelante y hacia atrás, requieren el trabajo de las partes musculares en todo el contorno y por todos los lados de las caderas. Tienen también efecto sobre todos los músculos de las piernas y los pies, porque la pierna, aparentemente tan inmóvil, tiene bastante que hacer para mantener el equilibrio del cuerpo, amenazado desde tantas partes.

Posición Segunda.

No. 200. — *Segunda* — POSICIÓN. Esta posición solo se diferencia de la militar, p. 10, en tener el pie derecho levantado á unas dos pulgadas desde el suelo, y las manos fijadas sobre las caderas, con los pulgares al frente.

No. 201. — *Primeros Movimientos.* — DERECHA. A esta orden, la pierna derecha se extiende de lado al punto A, Fig. 96, desde donde describe el arco AB cuatro veces; en seguida, á la orden, CAMBIO, el pie derecho vuelve á estar en posición, y la pierna izquierda se extiende al punto B, desde el cual describe el arco BA, cuatro veces; después á la orden, CAMBIO, la posición de la Fig. 96 se reasume, y la pierna derecha describe el arco AB, *detrás* de la pierna izquierda, cuatro veces; y finalmente, la voz de mando, CAMBIO, se da otra vez, y la pierna izquierda describe el arco BA, *detrás* de la pierna derecha, cuatro veces, desde el punto B.

No. 202. — *Segundos movimientos.* — DERECHA. A esta orden, la pierna derecha se extiende de lado al punto A, Fig. 96, desde donde describe el arco AB, cuatro veces, en frente de la pierna izquierda; cuatro ve-

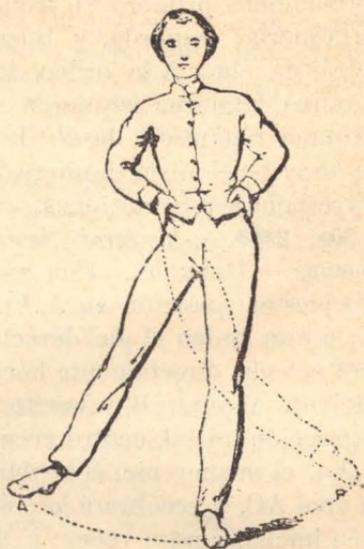


Fig. 96.

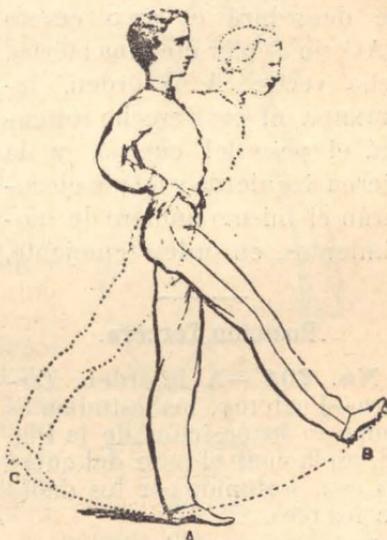


Fig. 97.

ces detrás de la pierna izquierda; y finalmente, ocho veces alternativamente, primero en frente de la pierna izquierda, y luego detrás de ella. A la orden, **IZQUIERDA**, la pierna izquierda se extiende al punto B, desde donde describe el mismo número de correspondientes mociones.

No. 203. — *Terceros movimientos* — **DERECHA**. Con ambos pies en posición en A, Fig. 97, á esta orden el pie derecho será echado directamente hacia adelante al punto B, y vuelto á la posición inicial, cuatro veces; luego, el mismo pie, describirá el arco AC, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; y, finalmente, este pie será echado adelante al punto B, desde donde describirá el arco entero BAC, sin doblar ninguna pierna, ocho veces. A la orden, **IZQUIERDA**, el pie derecho sostendrá el peso del cuerpo, y la pierna izquierda y el pie ejecutarán el mismo número de movimientos, en orden semejante.

Posición Tercera.

No. 204. — A la orden, *Tercera*—**POSICIÓN**, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 98, en la cual el peso del cuerpo está sostenido por los dedos de los pies.

No. 205. — *Primeros movimientos*—**DERECHA**. Durante la

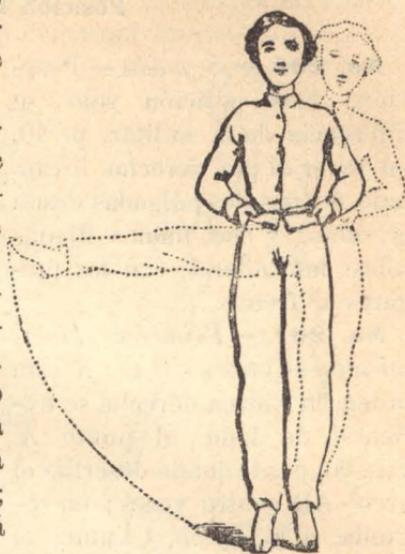


Fig. 98.

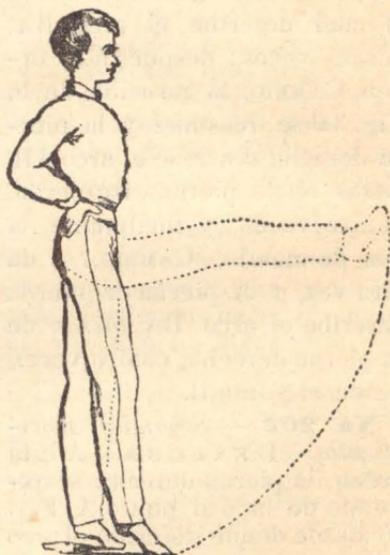


Fig. 99.

ejecución de estos movimientos, ambas piernas se mantendrán rectas. A la primera orden, el estudiante levantará la pierna derecha, de lado, tanto como para formar un ángulo recto, como en la Fig. 98, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; luego, á la orden, IZQUIERDA, la pierna izquierda ejecutará cuatro correspondientes mociones, desde la posición, á la izquierda; y finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, ocho de estas mociones exteriores se harán á derecha é izquierda alternativamente.

No. 206.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. El número y orden de estos movimientos son como en el No. 205; pero las mociones se hacen directamente al frente, como representa la Fig. 99.

SERIE CUARTA

Posición Primera.

No. 207.—El instructor manda: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Cuarta serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 208.—A la tercera orden, el estudiante tomará la Posición Primera, en la cual el peso del cuerpo es sostenido principalmente por la punta del pie izquierdo, estando la punta del pie derecho colocada á una distancia moderada, á la derecha del pie izquierdo, como en la Fig. 100.

No. 209.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, la pierna derecha se moverá al rededor en frente de la pierna izquierda, siendo los dedos del pie derecho colocados sobre el piso en el punto B, como la parte de puntos de la Fig. 100 representa, y recobrará la posición inicial en A, cuatro veces; en seguida, el mismo número de correspondientes mociones serán ejecutadas por la pierna derecha *detrás* de la izquierda, tocando la punta del pie derecho el suelo solamente en B y A; y, finalmente, ocho de estas mociones se harán desde el punto A, alternativamente; la primera, en frente de la pierna izquierda; la segunda, *detrás*, &c. A la orden, IZQUIERDA, la posición será tomada á la izquierda, descansando el peso del cuerpo principalmente sobre la punta del

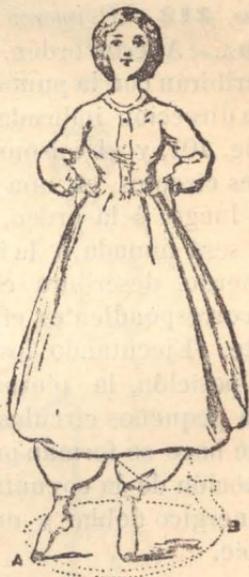


Fig. 100.

pie derecho, y la pierna izquierda ejecutará el mismo número de correspondientes mociones al rededor de la pierna derecha, y en igual orden.

No. 210.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. A esta orden, desde la posición de la Fig. 100, la pierna derecha se moverá al rededor en frente, y los dedos del pie derecho tocarán el suelo en el punto B, desde donde círculos completos al rededor de la pierna izquierda, serán descritos atrás y al frente, tocando los dedos del pie derecho cada vez que llegan al punto B. A la octava moción, y á la orden, CAMBIO, la posición se tomará á la izquierda; entonces la pierna izquierda ejecutará ocho correspondientes mociones; y, finalmente, cada pierna hará ocho mociones, tocando el suelo solamente con el pie que está en movimiento, á la orden, CAMBIO.

Posición Segunda.

No. 211.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN. (Círculos con el pie), el estudiante tomará la posición de la Fig. 101, en la cual la pierna derecha está extendida á la derecha, y el peso del cuerpo, apoyado sobre el pie izquierdo.

No. 212.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, ocho círculos se describirán con la punta del pie derecho, en la dirección indicada por la flecha en la Fig. 101, y el mismo número de semejantes círculos en una dirección contraria; luego, á la orden, CAMBIO, la posición será tomada á la izquierda, y el pie izquierdo describirá el mismo número de correspondientes círculos atrás y al frente. Ejecutando los movimientos de esta posición, la pierna extendida describe pequeños círculos, aunque los que el pie hace se forman principalmente por la moción de la coyuntura del tobillo, y un enérgico doblar y extender los dedos del pie.

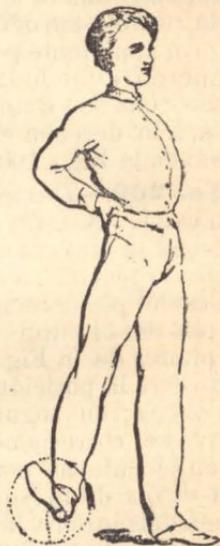


Fig. 101.

No. 213.—*Segundos Movimientos.* Las órdenes restantes, y el número y orden de los movimientos, son los mismos que en el No. 212; pero la posición se toma en frente, primero con la pierna derecha, y luego con la izquierda, y los círculos son descritos á derecha é izquierda.

Posición Tercera.

No. 214.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición, extendiendo la pierna derecha, primero á la derecha, como en la Fig. 102.

No. 215.—*Primeros Movimientos* — DERECHA. Las órdenes restantes, y el número, orden y direcciones de las dos clases de movimientos de esta posición, son lo mismo que los de la Posición Segunda de esta Serie. Ejecutando estos movimientos, tanto á los lados como al frente, *la pierna extendida se mantendrá perfectamente derecha*, y los círculos se harán tan altos y grandes como sea posible, segun las Figs. 102 y 103 representan. También será mantenido el tronco tan inmóvil como se pueda. El estudiante practicará estos movimientos frecuentemente, y se perfeccionará en la ejecución de ellos cuanto le sea posible, como que hacen más libre el juego de las piernas en sus coyunturas, y ponen en movimiento activo todos los músculos del tronco,

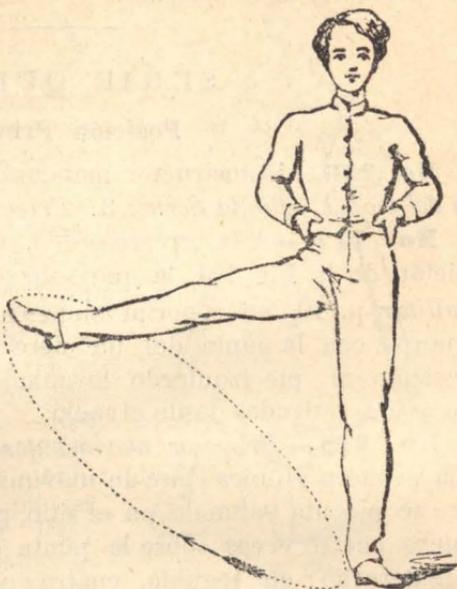


Fig. 102.



Fig. 103.

especialmente los de la espalda y lomos, así como la porción de músculos de las piernas.

SERIE QUINTA.

Posición Primera.

No. 216.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Quinta Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 217.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 104, la que solo se diferencia de la posición *militar*, p. 10, en soportar el peso del cuerpo con la punta del pie derecho, estando el pie izquierdo levantado á unas dos pulgadas desde el suelo.

No. 218.—*Primeros movimientos.*—La primera y única clase de movimientos se ejecuta saltando en el sitio, primero cuatro veces sobre la punta del pie derecho; en seguida, cuatro veces sobre la punta del pie izquierdo; luego ocho veces por saltos dobles alternativos: primero y segundo, sobre el pie derecho; segundo y tercero, sobre el izquierdo, &c.; y finalmente, diez y seis veces por moción recíproca, pasando la punta del pie al suelo mientras la otra salta de él. Al principio, el instructor empleará las voces de mando ejecutivas, DERECHA, IZQUIERDA, ALTERNATIVO, RECÍPROCAMENTE, mientras los estudiantes cuentan, usando de la variedad primera, p. 34. Estos saltos se dan directamente hacia arriba, sin extender los pies ó ladear los brazos ó la parte superior del cuerpo. El tronco se mantiene vertical en todo el ejercicio.



Fig. 104.

Posición Segunda

No. 219.—*Segunda*—POSICIÓN. A esta orden, la posición será tomada, como la Fig. 105 representa, extendiendo la pier-

na derecha á la derecha, y sosteniendo el peso del cuerpo sobre la verdadera punta del pie izquierdo, ambas piernas mantenidas rectas y rígidas durante todo el ejercicio, y la parte anterior del pie encorvada hacia abajo tanto como sea posible.

No. 220 — *Primeros Movimientos.* Primero saltar en el aire, y descender sobre los dedos del pie izquierdo, diez y seis veces; en seguida, á la orden, CAMBIO, tomar la posición, á la izquierda, y saltar desde la punta del pie derecho, diez y seis veces. — *Segundos Movimientos.* — La posición, para esta clase de movimientos se toma con cada pierna al frente, como en la Fig. 106; y el estudiante salta primeramente diez y seis veces sobre la punta del pie izquierdo, y luego sobre la del derecho. — Para ejecutar los *Terceros Movimientos*, la posición de cada pierna se toma hacia atrás, como la parte de puntos de la Fig. 106 representa. Diez y seis saltos se dan sobre la punta de cada pie. Los estudiantes practicarán primero estos ejercicios en conexión con la numeración, teniendo cuidado de no saltar á demasiada altura, puesto que un salto debe efectuarse á cada número.

Posición Tercera

No. 221. — A la orden, *Tercera* — *Posición*, el estudiante tomará la posición de la Fig. 107, en la cual todo el peso del cuerpo está sostenido por las puntas de los pies.



Fig. 105.

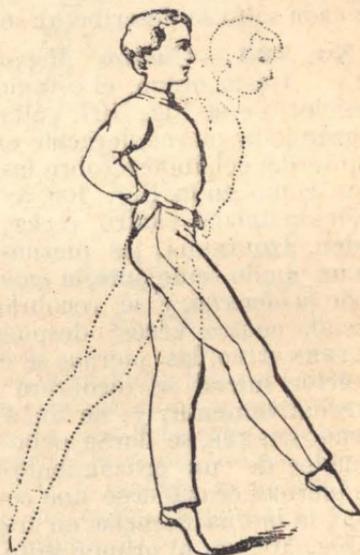


Fig. 106.

No. 222.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos (Cambios de frente).* Las voces de mando y el número y orden de las mociones que constituyen estas tres clases de movimientos, corresponden respectivamente á los de los Números 191, 192 y 193; pero los cambios de frente se diferencian en ser ejecutados, saltando sobre los dedos de los pies, como en la Fig. 107. Cada salto se da en un tiempo y dos mociones. El estudiante dobla las rodillas, cargando el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies, e instantáneamente, por un enderezamiento repentino de las rodillas y una acción vigorosa de los dedos de los pies, salta en el aire, y, habiendo descrito la porción prescrita de un círculo, desciende sobre los dedos de los pies, segun muestra la parte de puntos de la Fig. 107. En la ejecución de los *Terceros Movimientos*, se empleará compás lento, puesto que en cada salto se describe un semicírculo.



Fig. 107.

No. 223.—*Cuartos Movimientos—DERECHA.* A esta orden, el estudiante, desde la posición de la Fig. 107, saltará en el aire, cruzando la pierna derecha en frente de la izquierda, echándose sobre las puntas de los pies, como en la Fig. 108, y recuperará la posición inicial cuatro veces; luego, á la orden, *IZQUIERDA*, las piernas se cruzarán de un modo semejante, la *izquierda* en frente de la *derecha*, y se recobrará la posición inicial, cuatro veces; después, á la orden, *ALTERNATIVO*, las piernas se cruzarán y la posición inicial se recobrará cuatro veces alternativamente; y, en fin, á la orden, *RECÍPROCAMENTE*, se darán ocho saltos, acompañados de un cruzamiento recíproco de las piernas, cruzándose una con otra en cada salto, la pierna derecha en frente, como en la Fig. 108, en el primer salto, la izquierda en el segundo, &c., reasumiendo la posición inicial solamente en el octavo salto.



Fig. 108.

SERIE SEXTA

Posición Primera.

No. 224.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Sexta Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 225.—A la tercera orden, el estudiante tomara la posición de la Fig. 109, en la cual todo el peso del cuerpo está sostenido por los dedos de los pies.



Fig. 109.



Fig. 110.

No. 226.—*Primeros Movimientos* (Deslizando los dedos de los pies). Todos los movimientos de esta posición se ejecutan sin levantar del suelo las puntas de los pies ó tocarlo con los talones. Primero, á la orden, DERECHA, la punta del pie derecho describe la línea A B, Fig. 109, y recobra la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden, IZQUIERDA, la punta del pie izquierdo describe la línea A C, y recobra la posición inicial, cuatro veces; después, á la orden ALTERNATIVO, cuatro de estas mociones desde la posición se hacen con

los pies alternativamente; y, en fin, á la orden, AMBOS, las líneas AB y AC son descritas simultáneamente, y recobrada la posición inicial, cuatro veces.

No. 227.—*Segundos y Terceros Movimientos.* Las voces de mando ejecutivas son: DERECHA, IZQUIERDA, ALTERNATIVO, RECÍPROCAMENTE. Los *Segundos Movimientos* se efectúan deslizando los dedos del pie directamente al frente en la línea DE, Fig. 110. El pie derecho pasa primero á E, y recobra la posición inicial, cuatro veces; en seguida, el pie izquierdo; luego, cuatro de estas mociones, desde la posición, se efectúan alternativamente; y, en fin, siete mociones al frente se efectúan con reciprocación (cuatro con el pie derecho y tres con el izquierdo), adelantándose el pie izquierdo, al mismo tiempo que el derecho recobra la posición inicial, y recíprocamente. *Terceros Movimientos.* Estos solamente se diferencian de la segunda clase de movimientos, en que se ejecutan hacia atrás en la línea DF, Fig. 110.



Fig. 111.

No. 228.—*Cuartos, Quintos y Sextos Movimientos.* Estas tres clases de movimientos corresponden respectivamente á los *Primeros, Segundos y Terceros*, siendo ejecutados los *Cuartos* en las líneas AB y AC, Fig. 109; los *Quintos*, en la línea DE, Fig. 110; y los *Sextos*, en la línea DF. *La diferencia consiste*

en ejecutar los movimientos deslizando los pies y en llevarlos por encima de los espacios, tocando los dedos del pie solamente los puntos B, C, D y F, en vez de deslizarlos.

Posición Segunda.

No. 229.—A la orden, *Segunda*--POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 111.

No. 230.—*Primeros Movimientos (Cargas)*. Ejecutando cargas, el estudiante, con un pie fijado, dará trancos tan grandes como sea posible, sin impedir la fácil recuperación de la posición inicial, en la dirección prescrita. *La pierna cuyo pie queda en posición debe mantenerse rígida y recta, y tan vuelta sobre el talón, que los dos pies estén en ángulos rectos.* Esta clase de mo-

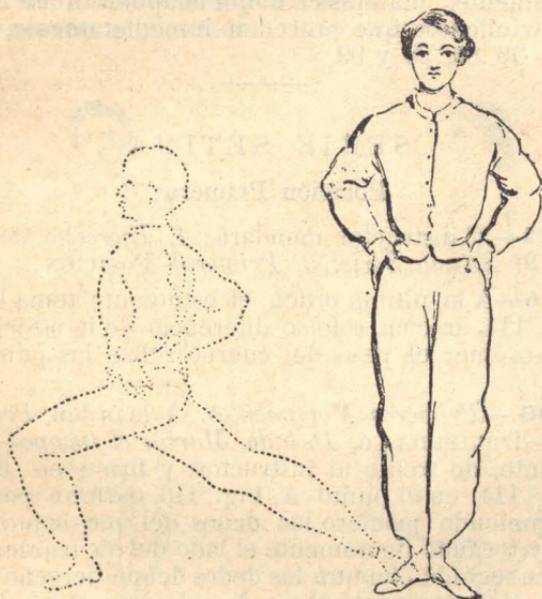


Fig. 112.

vimientos se efectúa cargando de lado, primero á la derecha con la pierna derecha, como la parte de puntos de la Fig. 111 representa, y recobrando la posición inicial, cuatro veces; y finalmente, ocho cargas se dan á derecha é izquierda alternativamente. Las órdenes ejecutivas son, DERECHA, IZQUIERDA, ALTERNATIVO.

No. 231.—*Segundos Movimientos.* Estos movimientos solo se diferencian de los explicados en el No. 230, en ser efectuados *directamente al frente, primero la pierna izquierda y el pie.*

No. 232.—*Terceros Movimientos.* Las restantes voces de mando, y el número y orden de las mociones, son como en el No. 230; pero las cargas se hacen de frente, hacia la derecha y la izquierda, en un ángulo de 45 grados.

No. 233.—*Cuartos Movimientos.* Estos movimientos se forman por la combinación de cambios de frente y cargas. El estudiante, girando sobre el talón derecho, carga á la derecha con la pierna izquierda, ejecutando así un cambio de frente, representado por la parte de puntos de la Fig. 112, y recobra cuatro veces la posición inicial; luego, cuatro correspondientes cargas se efectúan á la izquierda, con la pierna derecha; y, finalmente, ocho de estas cargas se hacen á derecha é izquierda alternativamente. La música mejor adaptada á las cuatro clases de movimientos que preceden inmediatamente, se hallan en las pp. 79, 80, 98 y 99.

SERIE SÉTIMA

Posición Primera.

No. 234.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie;* 2. *Sétima Série;* 3. *Primera—Posición.*

No. 235.—A la última orden, el estudiante toma la posición de la Fig. 114, la cual solo se diferencia de la posición *militar*, p. 10, en sostener el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies.

No. 236.—*Primeros Movimientos.* A la orden, *Primeros Movimientos—Izquierda;* ó, *De lado, Marcar el tiempo—MARCHEN*, el estudiante, de frente al instructor, y firme en la posición de la Fig. 114, en el punto A, Fig. 113, dará un paso á la izquierda, poniendo primero los dedos del pie izquierdo en el punto B, y tocando ligeramente el lado del pie izquierdo con el derecho; en seguida plantará los dedos del pie derecho en el punto C, tocando ligeramente el pie derecho con el izquierdo; y así ejecutará la moción representada en la Fig. 113. Esta moción será continuada, sin ir hacia adelante, hasta que se hayan dado treinta y dos pasos. A la orden, *ALTO*, ó al trigésimo segundo paso, se reasumirá la posición inicial, en el punto A. Estos pasos serán dados á razón de unos noventa por minuto. Mientras los estudiantes estén contando para marcar el tiempo, según se ha prescrito en la p. 34, á fin de asegurar la uniformidad

en el orden de dar los pasos, el instructor repetirá las voces, *Izquierda, Derecha, Izquierda, Derecha*, etc. Cuando este movimiento de ladeo se ejecute en las filas, los estudiantes que forman en las posteriores estarán á *escuadra*, esto es, exactamente detrás de los colocados en la fila del frente.

No. 237.—*Segundos Movimientos.* Luego que el estudiante está suficiente afirmado en los principios de este paso, á la orden—*Segundos Movimientos—Izquierda, ó, Clase, Adelante*—*MARCHEN*, avanzará con esta moción de ladeo, primero con el pie *izquierdo*, en un ángulo de 45 grados á la izquierda, *plantando plano el pie izquierdo*, y llevando el pie derecho hacia la izquierda, hasta que toque al izquierdo; entonces el pie derecho es echado adelante, llevándolo hacia la derecha, en un ángulo de 45 grados, y plantado de igual manera. Cuando el instructor quiera detener la marcha mandará, *Clase—ALTO*. A la segunda voz de esta orden, la cual se dará en el instante en que cualquier pie esté llegando al suelo, el pie que queda atrás será levantado, y plantado al lado del otro.

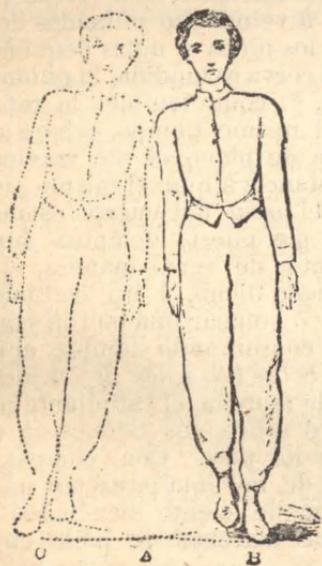


Fig. 113.



Fig. 114.

No. 238.—*Terceros Movimientos.* A la orden, *Terceros Movimientos—Izquierda, ó, Sobre los dedos de los pies, Marcar el tiempo*—*MARCHEN*, la pierna izquierda se echa adelante, como para dar un paso, según muestra la pierna de puntos de la Fig.

114, *sin inclinar el cuerpo adelante en lo más mínimo, y vuelve á su lugar*; en seguida, una correspondiente moción se efectúa con la pierna derecha. Estas mociones se continúan sin ir hacia adelante, hasta que se han dado treinta y dos pasos ó se da la orden *Clase—ALTO*. El instructor exigirá frecuentemente que el estudiante ejecute estos movimientos, sobre los talones, sin que se toquen las partes anteriores de los pies. La orden es: *Sobre talones, Marcar el Tiempo—MARCHEN*. Cuando las voces preventivas, *Sobre los dedos de los pies, ó Sobre los talones*, no se dan, el estudiante *marcará el tiempo*, desde la posición *militar*, p. 10, plantando de plano al pie avanzado, cada vez que recobra la posición inicial. Mientras los pies se echan al frente en la ejecución de estos movimientos, estarán inclinados en los tobillos, de modo que los dedos del pie cuelguen delante.

No. 239.—*Cuartos Movimientos*. Después que el estudiante ha aprendido á *marcar el tiempo perfectamente*, recordando siempre *comenzar con el pie izquierdo*, á la orden, *Cuartos Movimientos—IZQUIERDA, ó, Clase, Adelante; Compás Común (ó acelerado)—MARCHEN*, llevará recto adelante, con viveza pero sin sacudimiento, el pie izquierdo á veintiocho pulgadas desde el derecho (veinte pulgadas para los niños y niñas pequeños), la planta del pie cerca del suelo, la corva extendida, la punta del pie un poco inclinada hacia abajo, y, como también la rodilla, ligeramente vuelta hacia fuera; al mismo tiempo, echará adelante el peso del cuerpo, y plantará de plano el pie izquierdo, sin choque, precisamente á la distancia á que el mismo pie se encuentra del derecho; entónces el peso del cuerpo es empujado á descansar todo él sobre el pie puesto delante. Inmediatamente, el estudiante adelantará, de igual manera, el pie derecho, y lo plantará, como queda dicho, y así continuará marchando, sin cruzar las piernas ó golpear una pierna contra la otra, sin volver los hombros, y conservando siempre el rostro hacia el frente. A la orden, *Sobre los dedos de los pies (ó Talones)—MARCHEN*, sin detener la marcha, el estudiante marchará sobre los dedos de sus pies ó sobre sus talones sin que toquen en el suelo otras partes de los pies. Con *compás común*, el estudiante marcha á razón de noventa pasos por minuto: con *compás acelerado*, á razón de ciento diez pasos por minuto. La mejor Música para las marchas se halla en pp. 42, 43, 48, 51 y 97.

Posición Segunda

No. 240.—*Segunda—POSICIÓN*. En esta posición, los brazos están doblados, con los codos hacia atrás, los antebrazos contra

la cintura, las manos cerradas, y las uñas hacia el cuerpo, como en la Fig. 115; pero las piernas, cuando no se mueven, no están encorvadas en las rodillas, como la misma Fig. representa. El tronco está inclinado adelante; la cabeza, ligeramente atrás.

No. 241.—*Primeros Movimientos.*—(Ejercicio de trotar)—IZQUIERDA. A esta orden, la pierna izquierda será echada atrás, estando sostenido el peso del cuerpo por la punta del pie derecho, y llevada á la posición inicial, como la parte de puntos de la Fig. 115 representa; en seguida, una correspondiente moción se hará con la pierna derecha, y estas mociones alternadas se continuarán hasta que se hayan dado treinta y dos pasos, á razon media de ciento veinte por minuto. Durante estos movimientos, las coyunturas de la rodilla y el tobillo deben estar completamente libres y elásticas, encorvándose como en la moción común del trote, aunque ninguna marcha se hace. El grado de intensidad del movimiento puede ser regulado á voluntad, levantando el pie á alguna altura deseable.

No. 242.—*Segundos Movimientos (Paso redoblado).* A la orden. *Segundos Movimientos*—IZQUIERDA, ó, *Marcar el Tiempo, Redoblado*—MARCHEN, el estudiante, con los pies en la posición *militar*, p 10, y los brazos en la posición de la Fig. 115, — levantará *al frente* su pierna izquierda, doblada,

á fin de dar á la rodilla la mayor elevación, estando vertical la parte de la pierna entre la rodilla y el empeine del pie, y los dedos del pie inclinados hacia abajo; entonces, volverá á colocar el pie en su primera posición; ejecutará con la pierna derecha precisamente lo que ha sido prescrito para la izquierda, y el movimiento alternado de las piernas continuará hasta que se hayan dado treinta y dos pasos, ó el instructor mande, *Clase*—ALTO. La razón de la celeridad de este paso es de ciento sesenta y cinco á ciento ochenta por minuto.

No 243.—*Terceros Movimientos.* Estos movimientos solo se diferencian de los del No. 242, en hacer marcha desde el sitio. A la orden, *Terceros Movimientos*—IZQUIERDA, ó, *Clase, Adelante, Redoblado*—MARCHEN, el estudiante adelantará el pie izquierdo, ligeramente doblada la pierna, algo levantada la rodilla—plantará su pié izquierdo, *primero los dedos*, de treinta á treinta y tres pulgadas desde el derecho, y con el pie dere-



Fig. 115.

cho ejecutará lo que precisamente ha sido prescrito para el izquierdo. Esta alternada moción de las piernas se efectuará, echando el peso del cuerpo sobre el pie que está plantado, y permitiendo una moción oscilatoria natural á los brazos. La cadencia de este paso puede aumentarse á más de ciento ochenta por minuto, formándose así *un ejercicio en la carrera*, sin otra diferencia que la consistente en un grado mayor de celeridad. Ejecutando los movimientos de esta serie, los estudiantes deben respirar por la nariz, manteniendo cerrada la boca.

IX

EJERCICIOS COMBINADOS.

SERIE PRIMERA.

Posición Primera

No. 244.—Hasta aquí, en la Calistenia, hemos dado ciento treinta posiciones elementales y doscientas cincuenta clases de movimientos, que requieren en su ejecución cerca de siete mil mociones separadas. Mientras la regla de la permutación no es estrictamente aplicable en la determinación del número de *combinaciones* que pueden formarse de estas posiciones elementales y los movimientos, lo es suficientemente para probar que ellas son innumerables. Después que los movimientos elementales han sido hechos con maestría, pueden ejecutarse combinaciones de ellos, sin previa práctica, simplemente por el uso de las apropiadas voces de mando. Los pocos ejemplos siguientes están designados para ilustrar el modo de formar estos ejercicios, tanto por una combinación de dos ó más movimientos elementales, como por los esfuerzos combinados de dos estudiantes. El instructor ingenioso no encontrará difícil formar de igual manera centenares de nuevas combinaciones.

No. 245.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios combinados*; 2. *Primera Serie*; 3. *Ejercicio del pecho, con cargas*; 4. *Primera*—POSICIÓN.

No. 246.—A la cuarta orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 116.—Ejecutar los movimientos de esta posición, con la música inserta en la p. 79.

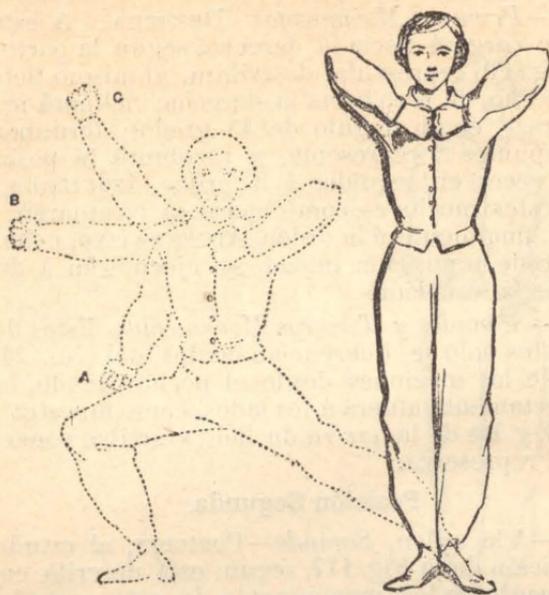


Fig. 116

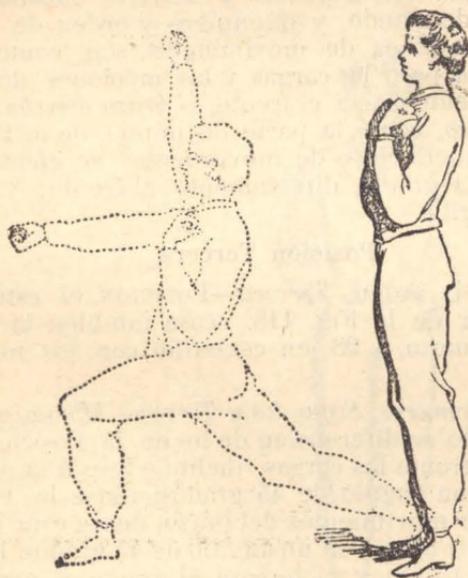


Fig. 117

No. 247.—*Primeros Movimientos - DERECHA.* A esta orden, el estudiante cargará hacia la derecha, según la parte de puntos de la Fig. 116 representa; describirá, al mismo tiempo, con el brazo derecho, un arco hacia la derecha; inclinará para abajo el mismo brazo, en un ángulo de 45 grados; terminará como el brazo de puntos A representa, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden, *IZQUIERDA*, cuatro correspondientes mociones combinadas se efectuarán hacia la izquierda; y, finalmente á la orden, *ALTERNATIVO*, ocho de estas mociones, desde la posición inicial, se ejecutarán á derecha é izquierda, con alternación.

No. 248.—*Segundos y Terceros Movimientos.* Estas dos clases de movimientos solo se diferencian de los del No. 247 en las direcciones de las mociones desde el pecho, siendo los de la *segunda* directamente afuera á los lados, como muestra el brazo de puntos B, y los de la *tercera* de lado y arriba, como el brazo de puntos C representa.

Posición Segunda.

No. 249.—A la orden, *Segunda*—*POSICIÓN*, el estudiante tomará la posición de la Fig. 117, segun está descrita en el No. 7, p. 28.—Ejecútense los movimientos de esta posición con la música inserta en la p. 80.

No. 250.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Las restantes voces de mando, y el número y orden de las mociones de estas tres clases de movimientos, son como los de la posición primera; pero las cargas y las mociones del brazo se hacen directamente hacia el frente, *el brazo derecho y la pierna izquierda primero*, como la parte de puntos de la Fig. 117 representa; la primera clase de movimientos se efectua directamente abajo; la segunda, directamente al frente; y la tercera, directamente arriba.

Posición Tercera.

No. 251.—A la orden, *Tercera*—*POSICIÓN*, el estudiante tomará la posición de la Fig. 118; véase tambien la Fig. 15.—Usar la Parte Cuarta, p. 98, en conexión con los movimientos de esta posición.

No. 252.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Estos movimientos solo se diferencian de los de la Posición Primera en efectuar de frente las cargas, inclinándose á la derecha y á la izquierda en un ángulo de 45 grados; véase la Fig. 118; la primera clase de movimientos del brazo, desde esta posición, se ejecuta al frente y abajo, en un ángulo de 45 grados; la segunda, directamente al frente; y la tercera, al frente y arriba, en un ángulo de 45 grados; véase tambien los brazos de puntos de la Fig. 15.

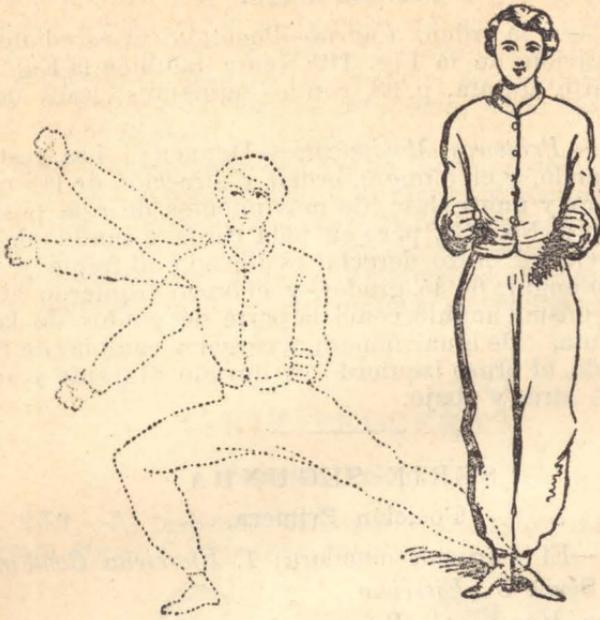


Fig. 118

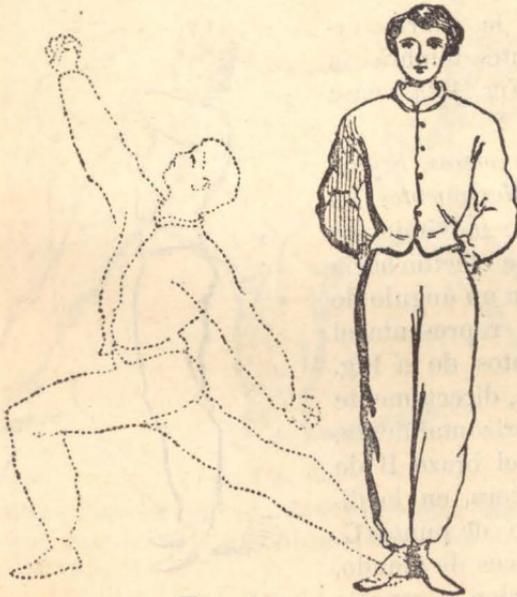


Fig. 119

Posición Cuarta.

No. 253.—A la orden, *Cuarta*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 119; véase también la Eig 16.—Úsese la Parte Quinta, p. 98, con las siguientes clases de movimientos.

No. 254.—*Primeros Movimientos*—DERECHA Las restantes voces de mando, y el número, orden y dirección de las cargas de la primera y única clase de movimientos de esta posición, son como en el No. 233; pero en toda carga y cambio de frente á la derecha, el brazo derecho es llevado al frente y hacia arriba en un ángulo de 45 grados, y el brazo izquierdo atrás y abajo en el mismo ángulo, como la parte de puntos de la Fig. 119 representa. De igual manera al cargar y cambiar de frente á la izquierda, el brazo izquierdo es llevado al frente y arriba, y el derecho atrás y abajo.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera.

No. 255.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados* 2. *Segunda Série*; 3. *Ejercicio del pecho, con Marcha*; 4. *Primera*—POSICIÓN.

No. 256.—A la cuarta orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 120; véase también el No. 2.

No. 257.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* La primera clase de movimientos desde el pecho se efectúa hacia abajo y atrás, en un ángulo de 45 grados, como representa el brazo A de puntos de la Fig. 120; la segunda, directamente afuera y atrás horizontalmente, como muestra el brazo B de puntos; y la tercera, en la dirección del brazo de puntos C. Las restantes voces de mando, y el número, orden y especie



Fig. 120.

de mociones, son como las de los Nos. 4, 5 y 6, pp. 26 y 27; pero estos movimientos se acompañan con marcha, como la descrita en el No. 239. *El brazo ó los brazos estarán fuera á la mayor distancia del pecho, cada vez que el pie izquierdo esté plantado; y la posición inicial será recobrada, cada vez que el pie derecho esté plantado.*

No. 258.—El ejercicio del Pecho, con respecto á las Posiciones segunda, tercera y cuarta, se ejecutará según lo prescrito en las pp. 28 y 29, combinado con la marcha, como queda explicado en No. 257. Todo el ejercicio del hombro, y los más de los movimientos del codo, y el ejercicio del brazo y la mano, pueden también ejecutarse en combinación con la marcha.

SERIE TERCERA

Posición Primera.

No. 259.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Tercera Série*; 3. *Primera—Posición*.

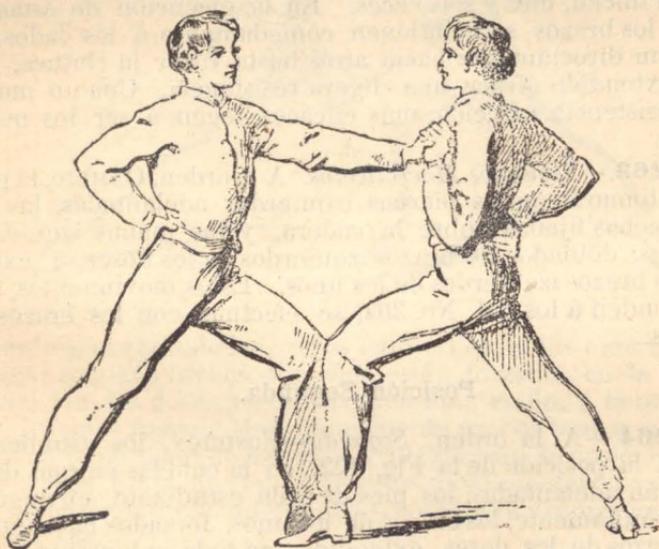


Fig. 121.

No. 260.—*Tercera Série.* Los ejercicios de esta Serie se ejecutan por los esfuerzos combinados de los estudiantes, arreglados á pares.

Los estudiantes contarán como se ha prescrito en la p. 17, los unos y los doses formarán parejas. Préviamente á este ejercicio, á la orden, *Doses, un paso adelante*—MARCHEN, los doses dan un paso al frente, de unas treinta pulgadas, y juntan los talones, como en la posición *militar*; en seguida, á la orden, *Doses, Vuelvan*—CARA, los doses girarán á la derecha sobre el talon izquierdo, describiendo un semicírculo, como en el No. 193, y harán frente á los unos.

No. 261.—A la tercera orden expresada en el No. 259, las dos filas tomarán la posición de la Fig. 121, estando los pies derechos colocados lado con lado; las piernas derechas, encorvadas en la rodilla; las piernas izquierdas, rectas; los pies de cada estudiante, en ángulos rectos mutuamente; las manos izquierdas, fijadas sobre la cadera; el brazo derecho de los unos, doblado tanto como sea posible y mantenido firmemente contra el costado; y las manos derechas, apretadas en el extremo del brazo de los doses, como se muestra en la Fig. 121.

No. 262.—*Primeros Movimientos.* Estos movimientos se ejecutan, forzando primero los brazos extendidos de los doses á tomar la posición de los unos, como en la Fig. 121, y en seguida, forzando los brazos extendidos de los unos á volver á tomar la posición inicial, diez y seis veces. En la ejecución de estas flexiones, los brazos se mantienen cómodamente á los lados, los codos van directamente hacia atrás hasta rozar la cintura, y el brazo extendido ofrece una ligera resistencia. Cuanto mayor es la resistencia ofrecida, más eficaces llegan á ser los movimientos.

No. 263.—*Segundos Movimientos.* A la orden, CAMBIO, la posición se tomará con las piernas izquierdas adelantadas, las manos derechas fijadas sobre la cadera, y las manos izquierdas apretadas, doblados los brazos izquierdos de los doses, y extendidos los brazos izquierdos de los unos. Estos movimientos, que corresponden á los del No. 262, se efectúan con los brazos izquierdos.

Posición Segunda.

No. 264.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 122, en la cual las piernas derechas están adelantadas; los pies de cada estudiante, en ángulos rectos mutuamente; los brazos de los unos, forzados hacia atrás; y los brazos de los doses, extendidos en toda su longitud.

No. 265.—*Primeros Movimientos (Barras paralelas).* Los movimientos de esta posición corresponden á los que se hacen con barras verticales paralelas \parallel . Cada estudiante viene á ser un par de barras paralelas *vivas*—un conductor de fuerza—un instrumento de fortalecer, más vigorante que cualquier aparato

del gimnasio. Primero, á la orden, DERECHA, los brazos derechos de los unos rechazan los brazos izquierdos de los doses en una posición correspondiente á la de los unos, y son inmediatamente rechazados en la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden IzQUIERDA, los brazos izquierdos de los unos rechazan, de igual manera, los brazos derechos de los doses, y recobran la posición inicial, cuatro veces; luego, á la orden ALTERNATIVO, esta moción se efectúa primero con los brazos derechos de los unos, y entonces con los brazos izquierdos, ocho veces, con alternación; después, á la orden, RECÍPROCAMENTE, quince de estas mociones se hacen desde la posición, con reciprocación (ocho con los brazos derechos de los unos, y siete con los iz-

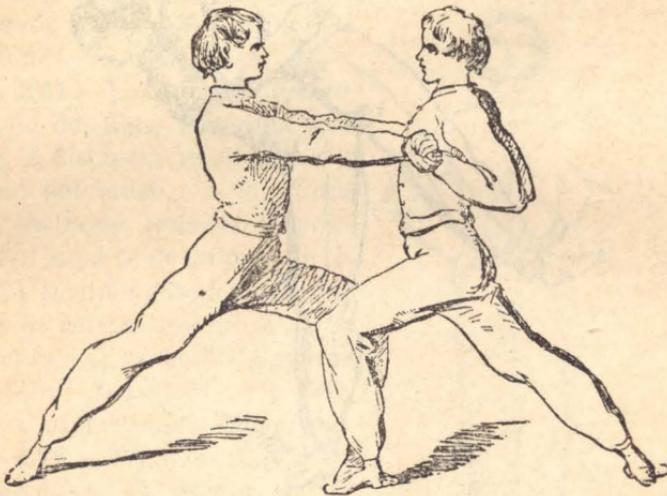


Fig. 122.

quierdos), avanzando los brazos izquierdos de los unos al mismo tiempo que sus brazos derechos están forzados en la posición inicial, por los doses, y recíprocamente; en fin, á la orden AMBOS, los unos fuerzan simultáneamente ambos brazos de sus parejas en la posición de los unos, y recobrarán la posición inicial, ocho veces. En la ejecución de estos movimientos, los codos serán rechazados directamente atrás, como están representados en la Fig. 122.

No. 266. - *Segundos Movimientos.* A la orden, CAMBIO; esta posición será tomada: con las piernas izquierdas, adelantadas; los brazos de los doses, rechazados; y los brazos de los unos, extendidos. Esta clase de movimientos, que corresponde á la del No. 265, se comienza por los doses.

Posición Tercera

No. 267.—A la orden, *Tercera*—Posición, los estudiantes tomarán la posición, volviendo espalda contra espalda, y en pie, derechos, cerrando los unos sus brazos al rededor de los brazos de los doses, como muestra la Fig. 123.



Fig. 123.

No. 268.—*Primeros Movimientos*—COMENZAR. A esta orden, los unos se inclinan adelante en un ángulo de 45 grados; doblándose solamente en las caderas, levantan á los doses, como muestra la Fig. 123, y recobran la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden CAMBIO, los doses ejecutan este movimiento hacia adelante, levantando á los unos y recobran la posición inicial, cuatro veces; y finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, estas mociones adelante se efectuan ocho veces, desde la posición inicial, con alternación, levantando primero los unos á los doses y recobrando la posición inicial.

No. 269.—*Segundos Movimientos; Adelante*—MARCHEN. A la voz *Adelante*, los unos se inclinarán adelante, levantando á los doses, como se muestra en la Fig. 123, y, á la última voz

de la orden, marcharán adelante en esta posición, hasta que hayan dado treinta y dos pasos, ó se dé la orden, CAMBIO; entonces los doses levantarán de igual manera á los unos, y marcharán atrás á sus sitios primitivos. Las dos clases de movimientos de esta posición ponen en juego casi todos los músculos y coyunturas del cuerpo, y son especialmente estimables como ejercicio para el pecho, la espalda, los hombros y los codos.

SERIE CUARTA.

Posición Primera.

No. 270.—El instructor manda: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Cuarta Serie*; 3. *Primera—POSICIÓN.*

No. 271.—Los estudiantes estarán en dos filas, derechos, cara á cara, á distancia medida por la longitud del brazo. A la última orden, los doses tomarán la posición de la parte de puntos de la Fig. 124, inclinándose á la izquierda con la cabeza sostenida por la mano derecha, la mano izquierda fijada sobre la cadera, y los pulmones completamente inflados.

No. 272.—*Primeros Movimientos—GOLPEAR.* A esta orden, los unos se inclinarán adelante y golpearán delicadamente los costados derechos de los doses, arriba y abajo desde la cintura al sobaco, dando primero diez y seis golpes con reciprocidad, acercándose una mano al costado al mismo tiempo que la otra retrocede, y luego ocho golpes dobles, subiendo y bajando ambas manos simultáneamente; entonces, á la orden, CAMBIO, los unos toman instantáneamente la posición; inclinándose de lado á su derecha, y los doses golpean de igual manera los costados izquierdos de los unos; luego, á la segunda orden, CAMBIO, los doses toman instantáneamente la posición, doblándose de lado á su derecha, y los unos golpean de igual manera



Fig. 124.

los costados izquierdos de los doses; y finalmente, á la orden CAMBIO, los unos toman instantáneamente la posición, inclinándose de lado á su izquierda, y los doses golpean de igual manera los costados derechos de los unos. Estos golpes se dan con gran rapidez en conexión con los Ejercicios Vocales, pp. 33 á 37, ó la Música. La mejor Música para esta serie está en las pp. 50, 51 y 96.

Posición Segunda.

No. 273.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, los doses tomarán la posición de la parte compacta de la Fig. 124, en la cual las manos están fijadas sobre las caderas; el tronco, encorvado en las caderas, se inclina atrás, y los pulmones están completamente inflados.

No. 274.—*Primeros Movimientos*—GOLPEAR. Las restantes voces de mando, y el número y orden de las mociones, corresponden á los del No. 272; pero, á la primera orden, los unos golpean los pechos de los doses arriba y abajo en frente; á la segunda, los doses golpean de igual manera los pechos de los unos en frente; á la tercera orden, los doses vuelven sus espaldas hacia los unos y se inclinan adelante, encorvando el tronco solamente en las caderas, y los unos golpearán las espaldas de los doses desde la cintura arriba y abajo; y finalmente, á la última orden, los doses volverán instantáneamente á estar en la posición, y los unos se pondrán simultáneamente de espaldas hacia los doses; entonces, los doses golpearán de igual manera las espaldas de los unos. A la orden, ATENCIÓN, los unos volverán á estar en la posición, y ambas filas tomarán la posición *militar*. Como este es uno de los más útiles y agradables ejercicios de toda la Serie, el instructor se tomará especial trabajo para asegurar la mayor prontitud, precisión y exactitud en la ejecución de los movimientos.

SERIE QUINTA.

Posición Primera.

No. 275.—El instructor manda: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Quinta Serie* (Movimientos del pie); 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 276.—Esta Serie abraza *Movimientos hechos desde luego por parejas*. A la tercera orden, los estudiantes, formados en dos líneas rectas, harán frente todos en la misma dirección, estando de frente cada par, la línea de los doses á la derecha

de los unos; los pies estarán colocados en posición militar, Fig. 124; las manos izquierdas de los unos y las manos derechas de los doses, fijadas sobre las caderas; y las manos izquierdas de los doses, sostenidas por las manos derechas de los unos, como en la Fig. 125.

No. 277.—*Primeros, Segundos, Terceros, Cuartos y Quintos Movimientos.* La primera clase de movimientos del pie, correspondientes á esta posición, es como en el No. 238; la segunda, como en el No. 239; la tercera, como en el No. 241; la cuarta como en el No. 242; y la quinta, como en el No. 243, siendo dados los pasos simultáneamente por los estudiantes colocados á pares, como queda explicado en el No. 276.

No. 278. — *Sextos Movimientos* — ADELANTE. A esta orden, los unos y los doses juntan sus manos por pares, deslizan simultáneamente sus pies izquierdos adelante, como se ve en la Fig. 125, é instantáneamente adelantan los pies derechos, hasta los talones izquierdos. Este movimiento se repite hasta que se han ejecutado ocho deslices con los pies izquierdos; entonces, los pies derechos se adelantan y hacen ocho correspondientes deslices.

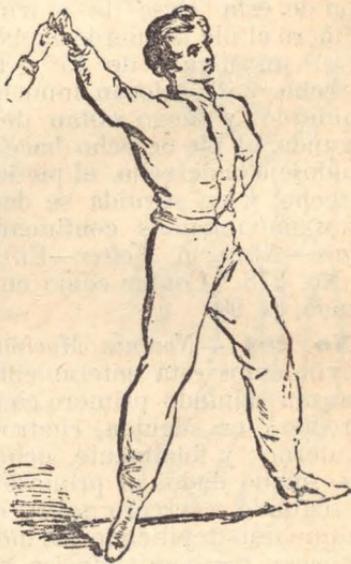


Fig. 125.

Todos los estudiantes avanzan así en la misma dirección, en líneas rectas; al rededor de un salon, cambiando de dirección en cada ángulo; ó en un círculo, hasta que el instructor manda, *Clase*—ALTO; ó *Volver*—EL FRENTE. Cuando se da la última orden, los estudiantes se vuelven y ejecutan los movimientos en dirección contraria. La vuelta se da hacia el interior del salón ó el centro del círculo. Esta clase de movimientos constituye lo que comunmente se denomina *ejercicio de deslices*. En todos los movimientos de esta Serie, el instructor se tomará el trabajo especial de asegurar desembarazo, gracia y elasticidad, así como exactitud y precisión. Música adecuada, en las pp. 51 y 96.

No 279.—*Sétimos Movimientos*—ADELANTE. A esta orden, los estudiantes ejecutan simultáneamente un corto desliz ade

lante, inclinándose á la izquierda, y un salto con el pie izquierdo; en seguida, un correspondiente desliz y salto con el pie derecho. Estas mociones alternadas continúan hasta que el instructor manda, *Clase*, ALTO; ó, *Volver*—EL FRENTE, como en el No. 278. El salto que inmediatamente sigue á cada desliz, solamente varía estos movimientos de las mociones usuales empleadas para patinar. Música, Parte Primera, p. 96. Sin embargo, empléese la segunda variedad de numerar, p. 34.

No. 280.—*Octavos Movimientos*—ADELANTE. En la ejecución de esta clase de movimientos, los estudiantes deslizan primero el pie izquierdo adelante, inclinándose hacia la izquierda en un ángulo de 45 grados, en seguida levantan el pie derecho y lo colocan inmediatamente detrás del talón del pie izquierdo y luego saltan dos veces sobre el pie izquierdo; segundo, el pie derecho hace un correspondiente desliz, inclinándose á la derecha, el pie izquierdo se coloca detrás del talón derecho, y en seguida se dan dos saltos con el pie derecho. Estos movimientos continúan hasta que el instructor manda, *Clase*—ALTO; ó, *Volver*—EL FRENTE, como queda explicado en el No. 278. Contar como en el No. 279. Música, Parte Segunda, p. 96.

No. 281.—*Novenos Movimientos*—ADELANTE. Esta clase de movimientos está enteramente formada de saltos. Los pares avanzan saltando primero cuatro veces sobre la punta del pie derecho; en seguida, cuatro veces sobre la punta del pie izquierdo; y finalmente, ocho veces con saltos dobles alternados, siendo dados el primero y segundo sobre el pie izquierdo, el segundo y tercero sobre el derecho, &c. Los estudiantes continuarán repitiendo los movimientos hasta que se les mande hacer otra cosa. Música adecuada para este ejercicio, en la p. 97.

Posición Segunda.

No. 282.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, los unos y los doses se hacen frente mutuamente, colocan sus piés en la posición *militar*, y están casi juntos, teniendo asidas los unos las manos de los doses, con los brazos colgando naturalmente á los lados.

No. 283.—*Primeros Movimientos*—ADELANTE. Esta clase de movimientos, que corresponde al No. 281, se forma enteramente de saltos. Todas las parejas avanzan de lado en la misma dirección, los doses dentro del círculo, ó muy cerca del centro del salón. Muévense adelante en la dirección del

brazo derecho de los unos, levantando primero las piernas y los brazos avanzados, como muestra la Fig. 126, y ejecutando cuatro saltos simultáneos; en seguida los brazos avanzados descenden, los brazos atrasados se levantan á un ángulo de 45 grados, y los pies avanzados ejecutan cuatro saltos simultáneos; y finalmente, ocho saltos simultáneos se dan; el primero y el segundo, sobre las puntas de los pies atrasados; el tercero y el cuarto, sobre los dedos de los pies adelantados, etc., levantándose los brazos avanzados, siempre que los saltos se dan sobre los pies atrasados, y descendiendo cada vez que los saltos se dan sobre los pies adelantados. Los estudiantes continúan avanzando hasta que el instructor manda, *Clase*—ALTO; ó, *Volver*—EL FRENTE. Cuando se dá la última orden, los estudiantes se vuelven, como en el No. 278, y ejecutan los movimientos en dirección contraria.

No. 248.—*Segundos Movimientos.*—ADELANTE. Esta clase de movimientos corresponde al ejercicio de *deslices* del No. 278. Con los brazos en la posición de la Fig. 126, los pies derechos de los unos y los pies izquierdos de los otros ejecutan simultáneamente ocho deslices; entonces, las parejas dan instantáneamente una vuelta entera al rededor, bajan los brazos que estaban arriba, levantan los llevados al frente, y continúan en la misma dirección, ejecutando simultáneamente ocho deslices con los pies izquierdos de los unos y los pies derechos de los otros; entonces, la posición inicial es reasumida instantáneamente.



Fig. 126.

No. 285.—*Terceros Movimientos.*—ADELANTE. Las parejas, con sus brazos como en la Fig. 126, ejecutarán simultáneamente un desliz, los unos con los pies derechos y los otros con los izquierdos; entonces levantarán inmediatamente los pies atrasados, los colocarán precisamente detrás de los pies adelantados, y saltarán una vez sobre los pies así colocados. Estas tres mociones serán repetidas hasta que los pies adelantados ejecuten cuatro deslices; entonces los estudiantes darán vuelta instantáneamente, como en el No. 284, y ejecutarán igual número

de correspondientes mociones en la misma dirección, efectuándose los deslices con los pies izquierdos de los unos y los pies derechos de los doses. Estos movimientos continuarán del mismo modo hasta que otra cosa sea ordenada. Al principio, los estudiantes ejecutarán estos movimientos en conexión con la numeración, empleando la variedad cuarta, p. 34. Música adecuada, en la p. 99.

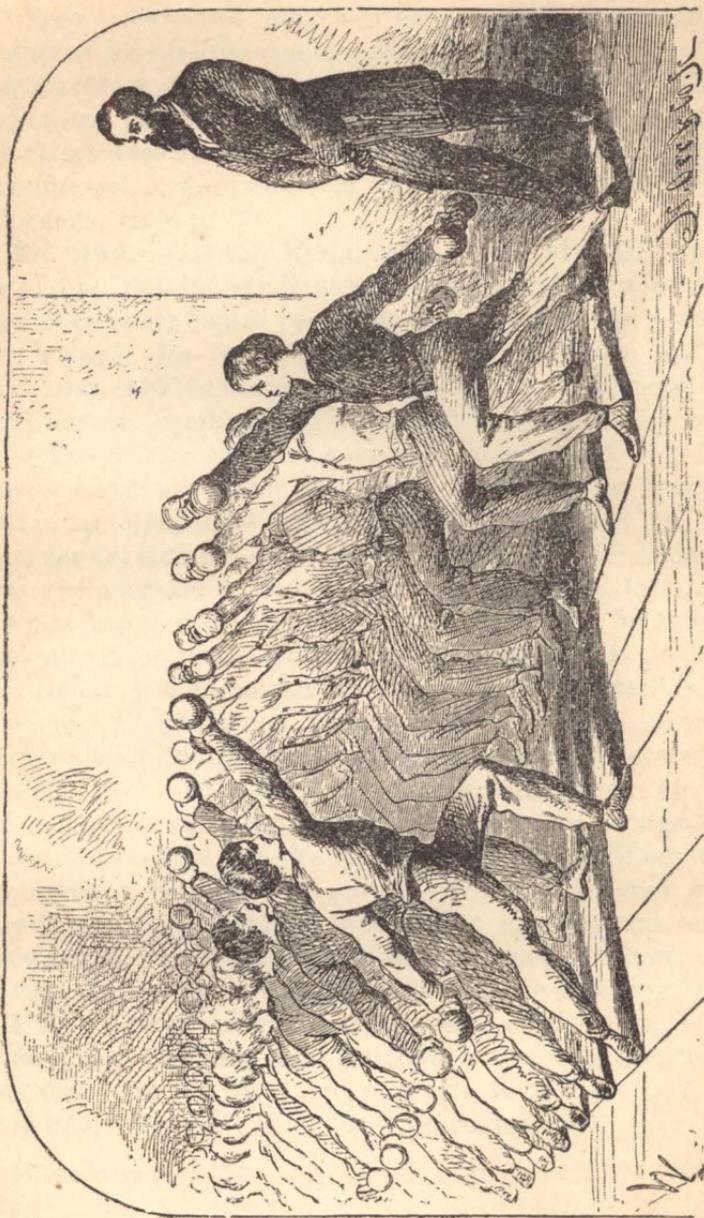
No. 286.—*Cuartos Movimientos*—ADELANTE. En la posición de la Fig. 126, los estudiantes avanzarán, saltando primero simultáneamente cuatro veces con los pies atrasados; y en seguida, bajando los brazos adelantados y levantando los brazos atrasados, saltarán cuatro veces con los pies adelantados. Así continuarán, cambiando los pies empleados, y la dirección de la oblicuidad de los brazos, en cada cuarto salto, hasta que hayan ejecutado diez y seis saltos. Entonces las parejas darán instantáneamente vuelta hasta tener los doses en la parte exterior del círculo, ó muy cerca del perímetro del salón, mientras que ejecutarán simultáneamente un desliz, los unos con los pies izquierdos y los doses con los derechos, levantarán los pies atrasados, los colocarán precisamente detrás de los pies avanzados, y saltarán una vez sobre los pies colocados de esta manera. El desliz, con las dos mociones que lo acompañan, será repetido cuatro veces; entonces, las parejas recobrando su posición primitiva, con los unos en la parte exterior, ejecutarán los cuatro deslices con las mociones que los acompañan, los unos deslizándose con los pies derechos, y los doses con los izquierdos. Esta clase de movimientos será repetida á *placer*. Los estudiantes ejecutarán primero los movimientos en conexión con la numeración, empleando el orden siguiente, y dando á cada número acentuado doble tiempo que á los demás :

Uno, dos, tres, cuátro; uno, dos, tres, cuátro; uno, dos, tres, cuátro; uno, dos, tres, cuátro; úno, dos, tres; úno, dos, tres. Uno, dos, tres, cuátro, etc.

Música, en la p. 77.

PARTE II

GIMNASIA



Una Carga Gimnástica pág. 224

GIMNASIA

LA palabra GIMNASIA, que tiene referencia en su derivación á la condición de desnudez ó semidesnudez de los antiguos gimnastas, cuando se adiestraban, significa, en su propia interpretación clásica, un curso extenso y sistemático de ejercicios empleados para la educación física y el desarrollo simétrico. El vocablo está aplicado en esta obra solamente á los *ejercicios que se hacen con la ayuda de aparatos*, pues los demás quedan más propiamente bajo el título general de CALISTENIA.

Nuestro propósito en este tratado es perfeccionar, en lo posible, los ejercicios atléticos, poniendo en juego artificialmente la mayor suma de actividad mental combinada con las operaciones de adiestramiento físico más variadas y aprobadas, asegurando así una finura superior de organización, con las delicadas cualidades que la acompañan,—gracia, agilidad, flexibilidad, buen ojo y mano pronta,—así como salud robusta, fuerza vigorosa y poder paciente.

Como las explicaciones é instrucciones en la Calistenia, desde la p. 8 á la 44, y los diversos modos de marcar el tiempo en conexión con los movimientos, desde la p. 33 á la 36 inclusive, se aplican con igual precisión á la Gimnasia, el instructor exigirá una perfecta maestría en ellos á los estudiantes, antes de ir más allá. La misma música se empleará en la Gimnasia que en la Calistenia.

EL APARATO

EL APARATO, tal como se emplea en nuestros modernos gimnasios, parece que fué casi enteramente desconocido entre los antiguos. Sosteniendo como ellos sostuvieron, especialmente en los Estados de la Grecia, que no puede haber ninguna salud de la mente, si no está cuidado el cuerpo, y considerando al ejercicio también como un poderoso agente remedador de enfermedades, adoptaron el gimnasio como escuela, constituyendo los juegos y festivales públicos sus exhibiciones anuales. La Gimnasia, en vez de haber sido un mero accesorio en el sistema de educación de la Grecia, ocupó una posición ciertamente no inferior á la Gramática, la Música, la Arquitectura y la Escultura. Los resultados fueron, «Modelos vivos de vigor, gracia y belleza,»—un desarrollo igual de las facultades de la mente y del cuerpo. Pero, si con el *discus* ó tejo, la pesada palanqueta, sus juegos de pelota, el juego llamado *skaperta*, en el cual una sola cuerda movida sobre una polea se empleaba, y con la carrera, el salto, la lucha y el pugilato, se aseguraron aquellos espléndidos resultados, ¿qué no debemos esperar razonablemente, teniendo todas las aplicaciones modernas del gimnasio?

Barras paralelas, tanto verticales como horizontales, barras de voltear, mazas indias, palanquetas, escalas de driza, escalas horizontales, pesas y poleas, argollas suspendidas, argollas manuales, el caballo de madera, la tabla para brincar, la pértiga para saltar, la vara, en una palabra, toda pieza de aparato gimnástico digno de este nombre, tiene probablemente ventajas peculiares, proporcionando nuevas posiciones mediante las cuales pueden ejecutarse movimientos interesantes que ponen en juego, más vigorosamente que cualquier otra cosa, ciertas clases de músculos. Sin embargo, como nuestros gimnasios son ordinariamente privados, y solamente accesibles á lo poco; y como es mejor conocer *todo* con respecto al uso de unas pocas piezas del aparato, que conocer *algo de muchas*, nos hemos limitado únicamente á aquellas que son fácilmente asequibles y baratas; que ofrecen más y mejor ejercicio en menos tiempo; que pueden usarse con igual facilidad bajo techado ó al aire libre; que

pueden ser empleadas por personas de todas edades, ya individualmente ó en clases; y que aseguran alegre y generosa emulación igualmente en la familia, en la escuela y en el gimnasio.

Todo el aparato es de madera. *Si no está lustrado, debe dársele tres manos, á lo ménos, de barniz de GOMA LACA, frotándolo con papel de lija fino, tanto después de la primera como de la segunda mano de barniz. Preparado de este modo, cuanto más se usa, más liso se hace.*

LAS VARAS

LAS VARAS proveen á una serie tan extensa de hermosos y peculiarmente eficientes ejercicios, que ellas pueden ser consideradas como casi indispensables en la formación de un sistema de adiestramiento físico. Empleadas con inteligencia é ingenio, pueden poner en juego, separadamente y en combinación, todos los músculos y las conyunturas.

Firme é inflexible, la vara solo tiene igual en la maza india, para dar flexibilidad á los ligamentos y músculos de los brazos y los hombros. Como promovedor de la digestión y curativo de la dispepsia, excede á todos los demás aparatos gimnásticos.

Personas de todas edades pueden usarla, y es igualmente accesible al rico y al pobre. Cualquier palo liso, recto, de tamaño moderado, responderá. Un baston del más ordinario renuevo se hace, en manos de un gimnasta, más poderoso que cualquier vara de mágico: las varas del baya, del abedul, de casi todos los árboles de nuestros bosques, más preciosas que las ramas celebradas en la fábula, cargadas de sus manzanas de oro, y extraídas de los jardines de las Hespérides.

La forma de la vara mostrada por la ilustración adjunta, es superior á todas las demás. Tiene ocho caras planas ó lados, iguales. Su grueso es *siete octavos* de una pulgada, para hombres y mugeres, y *tres cuartos* para niños y niñas. Tenida verticalmente junto al costado, se extiende

Fig. 2.

desde el pavimento al lóbulo de la oreja, como en la Fig. 7. *Debe ser exactamente de esta longitud porque algunos de los más importantes movimientos no pueden ejecutarse con una más corta.*

Cualquier madera dura, bien estacionada, servirá para una vara. El mejor material es el fresno blanco.

Aunque las bolas metálicas en los extremos de las varas pueden ser omitidas, y deben serlo para los niños, ellas aumentan grandemente la precisión y la eficiencia del ejercicio. Estas bolas se diferencian en tamaño y peso. Generalmente, no debe pesar cada una más que tres libras, para hombres fuertes. El tamaño mejor adaptado que cualquier otro á los propósitos ordinarios, es pulgada y media de diámetro, con un agujero por el centro de la bola, de cinco octavos de pulgada de diámetro, en el cual agujero el extremo bien ajustado de la vara está ingerido y seguramente acuñado.

Las mejores bolas son de hierro fundido. Deben estar charoladas, á lo menos con tres manos de barniz, y bien horneadas.

Algunos movimientos con la vara se hacen más difíciles por asiria cerca de sus extremos, y otros por acercar las manos, de suerte que estén á pocas pulgadas del centro.

LAS PALANQUETAS.

LAS PALANQUETAS, bien consideradas todas las cosas, son incomparablemente superiores, como medio de cultura física, á cualquier otro artículo del aparato gimnástico. Con un solo par, un hombre puede ejercitar todo músculo y toda coyuntura de su cuerpo, en media hora, si tiene suficiente destreza en las posiciones y en los movimientos. En sus manos, como por magia, sufren un cambio constante—en un momento, lo que parecen ser; en el siguiente, un par de mazas indias, argollas gimnásticas, barras paralelas, una vara, un florete,—en suma, el completo aparato del gimnasio, aunque no ocupa sino pequeño espacio, ya en reposo ó en movimiento.

La palanqueta es ventajosa en todas las estaciones y en todos los lugares, ofreciendo el más agradable, variado y concentrado de todos los ejercicios atléticos, tanto para movimientos simples como para movimientos combinados, tanto para individuos como para clases.

Las palanquetas de fierro, de forma y peso conveniente, son merecidamente populares entre los mejores gimnastas. Sin embargo, las palanquetas pesadas son casi inútiles para el *ejercicio*, porque solamente ofrecen unos pocos movimientos que sirven como prueba de fuerza. Cuando se usa una sola palanqueta para este objeto; ambos brazos deben emplearse en el mismo grado, para evitar que el desarrollo se efectúe en un solo lado.

Convenientemente usadas, las palanquetas de tres á cinco libras son suficientemente pesadas para el hombre más fuerte. Como el tiempo de que uno puede disponer no es siempre muy limitado ellas no deben pesar más que veinticinco libras por par.

La mejor y la más aprobada palanqueta en nuestros días es torneada de madera. El madero debe estar aserrado en cuartones y bien estacionado antes de tornearlo para palanquetas. El arce, la haya, el abedul, el roble y la encina constituyen muy buenas palanquetas para el uso de la familia y de la escuela. El algarrobo es la mejor madera familiar para este objeto, el palo de rosa es todavía mejor, y el palo santo es la mejor de todas.

La palanqueta representada por la Fig. 3, ofreciendo, como ofrece, comodidad, tanto para empuñar la *manija* como para empuñar la *bola*, está considerada como muy superior á cualquier modelo previo. Por conveniencia de los instructores y los fabricantes, sometemos una descripción minuciosa de la

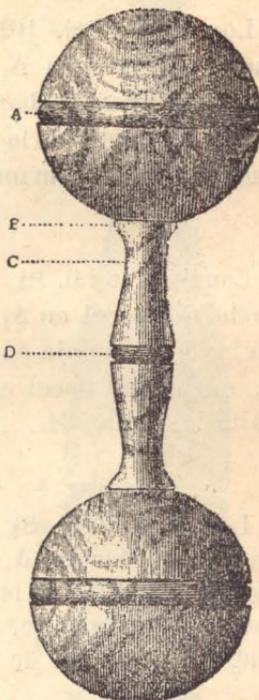


Fig. 3

Forma y tamaños.

NÚMERO UNO ¹

Longitud total, 11 $\frac{3}{4}$ pulgadas; diámetro de cada bola, 3 $\frac{1}{2}$; ancho del bocel en A, $\frac{1}{2}$; diámetro del brazuelo de la manija

¹ No. 1. — Como esta palanqueta es para hombres, debe estar hecha de madera dura: la encina, el algar-

robo, el palo hacha, el palo de rosa, ó el palo santo, responderán.

en B, $1\frac{1}{2}$, *completas*; diámetro de la manija en C, $\frac{3}{4}$, *completos*; diámetro del centro de la manija, 1, *completa*; ancho del bocel en D, $\frac{3}{4}$; longitud total de la manija, incluyendo ambos brazuelos, $4\frac{1}{4}$.

NUMERO DOS. ¹

Longitud total, $10\frac{1}{2}$ pulgadas; diámetro de cada bola, $3\frac{3}{4}$; ancho del bocel en A, $\frac{1}{2}$; diámetro del brazuelo de la manija en B, $1\frac{1}{2}$, *escasas*; diámetro de la manija en C, $\frac{3}{4}$, *escasos*; diámetro del centro de la manija, 1 *escasa*; ancho del bocel en D, $\frac{3}{4}$; longitud total de la manija hasta las bolas, 4.

NUMERO TRES. ²

Longitud total, $9\frac{1}{2}$ pulgadas; diámetro de cada bola, $2\frac{3}{4}$; ancho del bocel en A, $\frac{3}{4}$; diámetro del brazuelo en B, 1; diámetro de la manija en C, $\frac{5}{8}$; diámetro del centro de la manija, $\frac{3}{4}$; ancho del bocel en D, $\frac{1}{2}$; longitud completa de la manija hasta las bolas, $3\frac{1}{4}$.

NUMERO CUATRO.

Longitud total, $8\frac{1}{2}$ pulgadas; diámetro de cada bola, $2\frac{1}{2}$; ancho del bocel en A, $\frac{3}{4}$; diámetro del brazuelo en B, $\frac{3}{4}$, *completos*; diámetro de la manija en C, $\frac{1}{2}$, *completa*; diámetro del centro de la manija, $\frac{3}{4}$ *completos*; ancho del bocel en D, $\frac{1}{2}$; longitud completa de la manija hasta las bolas, $3\frac{1}{2}$.

LAS MAZAS INDIAS.

LAS MAZAS INDIAS, ó *cetros*, como ellas son denominadas algunas veces, están merecidamente tenidas en la más alta estimación por todos los gimnastas, ofreciendo, como ellas ofrecen, una de las mejores y más extensas series de ejercicios para

¹ No. 2. — Esta palanqueta está destinada á las mujeres y á los jóvenes. Hecha de madera dura, sirve igualmente bien para hombres.

² Nos. 3 y 4. — Estas dos palanque-

tas están destinadas á niños y á niñas de seis á doce años de edad; sin embargo, la No 3 puede servir igualmente bien, si es de madera dura, para las mugeres y los jóvenes.

desarrollar la fuerza muscular de todo el cuerpo. Nada puede estar mejor calculado para vigorizar el sistema respiratorio, dilatar el pecho, poner en actividad los músculos de la locomoción y las principales estructuras que rodean á las articulaciones, y ensanchar y fortalecer los músculos del antebrazo y de la parte superior del brazo, y el hombro, así como los músculos abdominales y espinales.

Mientras ellas aseguran, en mayor extension que cualquier otro aparato, la requerida actividad simultánea de las facultades mentales y físicas, en sus rudimentos son accesibles á las capacidades más medianas, puesto que apenas hay algunas que, en el primer ensayo, no puedan ejecutar un número de movimientos elementales.

Comenzando con instrumentos ligeros y ejercicios sencillos, el estudiante, con esfuerzos atentos y persistentes, pronto aprenderá á manejar mazas pesadas, en movimientos alternativos, recíprocos y dobles, describiendo en el aire las más variadas y hermosas combinaciones de curvas complejas que parecen al principio casi inexplicables.

Estas mazas obran como un encanto. No podeis tocarlas, no podeis levantarlas para el ejercicio más sencillo, sin hacer que la fuerza fluya en cada miembro de vuestro cuerpo, tan natural é irresistiblemente como el agua por el caño, cuando lo abris para regar y enriquecer el suelo. Nuevos sistemas de músculos parecen brotar de vuestros omoplatos, habilitándoos para hacer, casi sin esfuerzo, lo que no podiais soñar hacer antes. Los movimientos que parecen desmañados y desesperadamente difíciles al principio, pronto se hacen fáciles, graciosos y alegres.

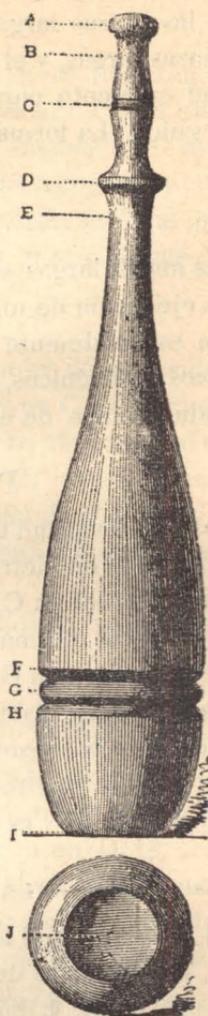


Fig. 4

Numerosos y apropiados ejercicios se dan en esta obra, tanto para las mazas largas como para las cortas. Cuatro tamaños de mazas largas, y el mismo número de cortas, que ofrecen variedad suficiente para personas de todas edades, se describen en seguida. La forma de todas las mazas es la de la Fig. 4.

Mazas largas

Las mazas largas son de manejo más agradable y eficiente, en la ejecución de un número de movimientos, que las cortas. Están especialmente adaptadas al ejercicio en los gimnasios, pórticos calisténicos, grandes salones, y al aire libre, donde hay abundancia de espacio.

PARA LOS HOMBRES

No. 1.—Longitud total, 28 pulgadas; diámetro de la perilla en A, Fig. 4, $1\frac{1}{2}$; diámetro del mango en B, 1; diámetro en C, $1\frac{1}{4}$; ancho del bocel en C, $\frac{3}{8}$; diámetro de la guarnición en D, $1\frac{1}{4}$; longitud total del mango desde A á D, $4\frac{1}{2}$; diámetro en E, $1\frac{1}{4}$; mayor diámetro en G, $4\frac{3}{8}$; ancho del bocel en G, $\frac{3}{8}$; ancho total desde F á H, $1\frac{1}{4}$; distancia desde G á I, 5; diámetro de la extremidad I, *que es cóncava segun muestra su perspectiva* J, 3.

No. 2.—La longitud total de esta maza mide 26 pulgadas. En todo otro respecto es como la No. 1.

PARA LAS MUJERES Y LOS JÓVENES.

No. 3.—Longitud total, 24 pulgadas; diámetro de la perilla en A, $1\frac{3}{8}$; diámetro del mango en B, $\frac{7}{8}$; diámetro en C, $1\frac{1}{8}$; ancho del bocel en C, $\frac{3}{8}$; diámetro de la guarnición en D, $1\frac{3}{8}$; longitud total del mango desde A á D, $4\frac{1}{2}$; diámetro en E, $1\frac{3}{8}$; mayor diámetro en G, $4\frac{3}{8}$; ancho del bocel en G, $\frac{3}{8}$; ancho total desde F á H, $1\frac{1}{8}$; distancia de G á I, 4; diámetro de la extremidad I, *que es cóncava segun muestra su perspectiva* J, $2\frac{1}{4}$.

No. 4.—La longitud total de esta maza mide 22 pulgadas. En otros respectos es como la No. 3.

Mazas cortas.

Las mazas cortas son más convenientes, y se hallarán más generalmente útiles que las largas, especialmente en las escuelas y en las familias. Todos los ejercicios hechos con mazas largas pueden ejecutarse fácilmente con mazas cortas, mientras muchos de los ejercicios hechos con mazas cortas serán al principio sumamente difíciles, si se ejecutan con mazas largas.

PARA LOS HOMBRES

No. 1.—Longitud total, 20 pulgadas; diámetro de la perilla en A, $1\frac{1}{2}$; diámetro del mango en B, $\frac{3}{4}$; diámetro en C, $1\frac{1}{2}$; ancho del bocel en C, $\frac{3}{4}$; diámetro de la guarnición en D, $1\frac{1}{2}$; longitud total del mango desde A á D, $4\frac{1}{2}$; diámetro en E, $1\frac{1}{2}$; mayor diámetro en G, $3\frac{1}{2}$; ancho del bocel en G, $\frac{1}{2}$; ancho total de F á H, 1; distancia de G á I, $3\frac{1}{2}$; diámetro de la extremidad en I, *que es cóncava, segun muestra su perspectiva J*, $2\frac{1}{2}$.

No. 2.—La longitud total de esta maza mide 18 pulgadas. En todo otro respecto es como la No. 1.

PARA LAS MUJERES Y LOS JÓVENES

No. 3.—Longitud total, 18 pulgadas; diámetro de la perilla en A, $1\frac{1}{2}$; diámetro del mango en B, $\frac{3}{4}$; diámetro en C, 1; ancho del bocel en C, $\frac{3}{4}$; diámetro de la guarnición en D, $1\frac{1}{2}$; longitud total del mango desde A á D, $4\frac{1}{2}$; diámetro en E, 1; mayor diámetro en G, $3\frac{1}{2}$; ancho del bocel en G, $\frac{1}{2}$; ancho total desde F á H, 1; distancia desde G á I, 3; diámetro de la extremidad I, *que es cóncava, segun muestra su perspectiva J*, $2\frac{1}{2}$.

No. 4.—La longitud total de esta maza mide 16 pulgadas. En otros respectos es como la No. 3.

El peso deseado no debe asegurarse con la variación del tumaño, sino con la del material. Para los designios comunes, el arce, ó cualquiera madera dura de la misma densidad, es preferible. Para los hombres vigorosos, ó para pruebas de fuerza, las mazas deben hacerse de palo de hacha, algarrobo, caoba muy dura ó

palo santo. Muy buenas mazas ligeras, para las mujeres y los jóvenes, se hacen de madera blanca, fresno ó caoba mejicana.

La longitud de la maza está determinada por la largura del brazo. La maza larga, cuando está sostenida sobre el brazo extendido horizontalmente, debe alcanzar al punto de union del hombro y el brazo, como

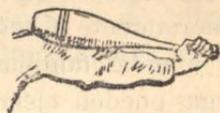


Fig. 5.

en la Fig. 5. La maza corta, en la misma posición, debe extenderse hasta casi dos pulgadas mas allá del codo.

LA ARGOLLAS.

LAS ARGOLLAS hechas de fierro, y empleadas para movimientos que se ejecutan por combinados esfuerzos de estudiantes pareados, hánse usado durante muchos años en nuestros gimnasios. Aunque ellas no tienen importancia en manos de una sola persona, y son, por consiguiente, inferiores á las varas, á las mazas indias y á las palanquetas, ofrecen sin embargo oportunidades á tantas posiciones graciosas, y á tantos movimientos eficientes *en combinación*, que, para personas de todas edades y de todos grados de fuerza, están justamente clasificadas con los más deseables é importantes aparatos gimnásticos.

Las mejores y más populares argollas para los ejercicios en las escuelas y en las familias, y para juegos de sala y *cuadros vivos*, son de madera. Cualquiera madera dura corresponderá, aunque el guindo y la caoba son preferibles.

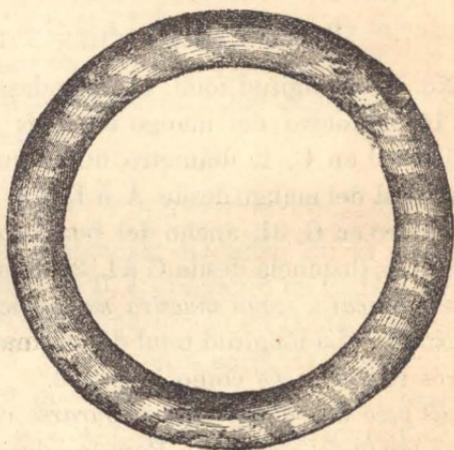


Fig. 6.

La argolla es torneada de dos pedazos de tabla, de media pulgada de grueso, pegados con cola, corriendo la veta en direcciones contrarias. Debe estar sumamente lustrada, ó barnizada con laca, según queda explicado en la p. 143. La Fig. 6 es una buena ilustración de una argolla de caoba.

Dos tamaños proporcionan suficiente variedad. El espesor de la argolla, para los hombres y las mujeres, es *siete octavos* de pulgada, y su diámetro interior *cinco* pulgadas. La argolla para niños y niñas tiene un diámetro interior de *cuatro y media* pulgadas, con un espesor de *tres cuartos* de pulgada.

CLASES DE MOVIMIENTOS

CADA clase de movimientos consiste en treinta y dos mociones, diez y seis de las cuales se apartan de la posición inicial, contra las diez y seis que se hacen para el recobro de la posición inicial.

Las órdenes generales de ejecución, que usualmente se emplean en conexión con las diversas clases de movimientos, son: **DERECHA, IZQUIERDA, ALTERNATIVO, RECÍPROCAMENTE, AMBOS.** A la orden, **DERECHA**, hácese un número prescrito de mociones, desde la posición inicial, con un miembro derecho del cuerpo, ó á la derecha; á la orden, **IZQUIERDA**, el mismo número de correspondientes mociones se hace con un miembro izquierdo del cuerpo, ó á la izquierda; á la orden, **ALTERNATIVO**, una moción se efectúa primeramente desde la posición inicial, con un miembro derecho, ó á la derecha, *la posición inicial se recobra*, una correspondiente moción se ejecuta con el miembro izquierdo, ó á la izquierda, y estas mociones alternadas continúan así el número de veces prescrito; á la orden, **RECÍPROCAMENTE**, efectúase el mismo número de mociones, por un movimiento recíproco ó de vaivén, ejecutando primero el miembro derecho una moción, desde la posición inicial, y cuando *un miembro pasa de la posición inicial, la recobra el otro al mismo tiempo*; y, finalmente, á la orden, **AMBOS**, ambos miembros ejecutan las mociones *simultáneamente*, el uno á la derecha y el

otro á la izquierda, ó el cuerpo efectúa el ejercicio completo, *sin detenerse en la posición inicial*, hasta que ha hecho el prescrito número de mociones. Las órdenes generales, tales como, FRENTE, ATRÁS, ARRIBA, ABAJO, etc., son suficientemente significativas sin explicación.

Para evitar repetición constante en la descripción de las clases de movimientos, introducimos aquí las

Variedades Generales

VARIEDAD PRIMERA

El estudiante hará primero la moción prescrita, *en una dirección dada*, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; en seguida efectuará cuatro correspondientes mociones, desde la posición inicial, *en dirección contraria*; luego, cuatro de estas mociones, desde la posición, se harán alternativamente, la primera en la dirección prescrita primeramente; y en fin, ocho mociones dobles se ejecutarán enteramente, la primera comenzando *por*, y solo la octava terminando *en*, la posición inicial. En la ejecución de las mociones dobles, *la música, ó la numeración*, se retardará casi una mitad. Las ordenes usuales de ejecución son: DERECHA, (ó FRENTE), IZQUIERDA (ó ATRÁS), ALTERNATIVO, AMBOS.

VARIEDAD SEGUNDA

Se hará primero la moción prescrita, y se recobrará la posición inicial, cuatro veces con el miembro derecho del cuerpo; en seguida, cuatro veces con el miembro izquierdo; luego, cuatro veces con alternación, ejecutando primero el miembro derecho una moción y recobrando la posición inicial; y finalmente, cuatro veces con ambos miembros *simultáneamente*. Las ordenes usuales de ejecución son: DERECHA, IZQUIERDA, ALTERNATIVO, AMBOS.

VARIEDAD TERCERA

El estudiante hará la moción prescrita y recobrará la posición inicial, dos veces con el miembro derecho del cuerpo; dos

veces con el miembro izquierdo; cuatro veces, con alternación; ocho veces, con reciprocación; y finalmente, cuatro veces con ambos miembros *simultáneamente*. Las órdenes usuales de ejecución son: DERECHA, IZQUIERDA, ALTERNATIVO, RECÍPROCAMENTE, AMBOS.

VARIEDAD CUARTA

La moción prescrita se hace, y la posición inicial se recobra, cuatro veces con el miembro derecho, ó en la dirección dada; cuatro veces con el miembro izquierdo, ó en dirección contraria; y ocho veces con alternación. Las órdenes usuales de ejecución son: DERECHA, IZQUIERDA, ALTERNATIVO.

VARIEDAD QUINTA

Hácese cuatro mociones, desde la posición inicial, con un miembro derecho del cuerpo; cuatro correspondientes mociones, con el miembro izquierdo; y finalmente, diez y seis de estas mociones, por reciprocación. Las órdenes usuales de ejecución son: DERECHA, IZQUIERDA, RECÍPROCAMENTE.

VARIEDAD SEXTA

Cuatro mociones dobles se hacen, desde la posición inicial, en direcciones dadas, con ambos miembros simultáneamente; en seguida, se hacen cuatro correspondientes mociones en direcciones contrarias; y finalmente, ocho de estas mociones dobles se ejecutan, en las direcciones prescritas, alternativamente.

VARIEDAD SÉTIMA

Diez y seis mociones se hacen con ambos miembros recíprocamente, en direcciones dadas, y luego diez y seis correspondientes mociones recíprocas se efectúan en direcciones contrarias.

VARIEDAD OCTAVA

Cuatro mociones dobles se hacen, desde la posición inicial, en la misma dirección, con ambos miembros simultáneamente; en seguida, cuatro correspondientes mociones se efectúan en dirección contraria; y finalmente, ocho de estas mociones dobles se ejecutan con alternación.

EJERCICIOS CON LA VARA

I.

Ejercicio del brazo y de la mano

SERIE PRIMERA

Posición Primera.

No. 1.—Estando los estudiantes colocados según se explica en el artículo intitulado FORMACIÓN DE LA CLASE, p. 15, y ocupando sitios, como se ilustró en la Fig. 8, p. 17, sus varas tenidas contra el hombro derecho, con la mano derecha en la posición de la vara de puntos de la Fig. 7, el instructor mandará primero, *Orden—VARA.*

No. 2.—A la primera voz de mando, ORDEN, los estudiantes asen la vara, vigorosamente, con la mano izquierda cerca del hombro, como muestra el brazo de puntos de la Fig. 7. A la segunda voz de mando, VARA, aflojan el asimiento de la mano derecha, simultáneamente impelen con la mano izquierda la vara, por entre la mano derecha, hasta el pavimento, é instantáneamente vuelven á llevar el brazo izquierdo al costado, tomando así la posición *habitual* ó militar, como está ilustrada por la parte compacta de la Fig. 7.

No. 3.—El instructor mandará siempre, *Orden—VARA*, antes de que permita al estudiante descansar, como se explicó en las pp. 18 y 39.

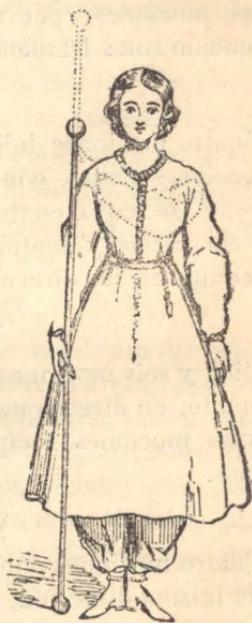


Fig. 7.

No. 4.—*Hombro—VARA.* Con antelación al cambio de la posición del estudiante, ó de la ejecución de una marcha, el instructor manda, *Hombro—VARA.* A la primera voz de este mando, el estudiante, que está en la posición de la Fig. 7, atraviesa el brazo izquierdo al frente en línea con la cintura, y toma la vara con la mano izquierda *exactamente en el codo derecho*; á la segunda, la mano izquierda levanta la vara, la cual se desliza por entre la mano derecha, hasta una altura suficiente para tocar el hombro con el dedo pequeño de la mano izquierda: entonces, la mano derecha sostiene la vara en su lugar, y la mano izquierda, describiendo un arco en el frente, instantáneamente cae al costado.



Fig. 8.

No. 5.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera—POSICIÓN.*

No. 6.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 8, en la cual las manos están separadas casi un tercio de la longitud de la vara.

No. 7.—*Primeros Movimientos—DERECHA.* A esta orden, se hace una moción directamente hacia la derecha, *sin doblar el brazo derecho*, como representa la parte de puntos de la Fig. 8, y se recobra la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden, *IZQUIERDA*, cuatro correspondientes mociones, desde la posición se ejecutan hacia la izquierda; luego, á la orden, *ALTERNATIVO*, cuatro de estas mociones se efectúan, primero á la derecha y después á la izquierda, con alternación; y finalmente, á la orden, *AMBOS*, se hacen ocho mociones dobles de lado á lado, la primera comenzando *por*, y solo la octava terminando *en*,

la posición inicial. Se observará que esta clase de movimientos es de la *Varietad Primera*, p. 152.

Para observaciones sobre Música, véase el No. 37, p. 39, y la nota en la p. 58. Ejecútense primero los movimientos con la numeración, usando la *Varietad Tercera*, p. 34.

No. 8.—*Segundos Movimientos* — DERECHA. Esta clase está formada de mociones circulares efectuadas primero desde la posición de la Fig. 8 al rededor del costado derecho *hasta tomar la posición de la Fig. 9*, y de vuelta á la posición inicial. Efectúanse las correspondientes mociones al rededor del costado izquierdo. Al reasumir la posición inicial, *los brazos estarán extendidos, como en la Fig. 8*. Ejecútense los movimientos en conformidad con la *Varietad Primera*, p. 152.

Posición Segunda

No. 9.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 10, en la cual la vara está colocada horizontalmente, *en línea con los sobacos*, sobre el pecho, y los codos están levantados cuanto es posible.

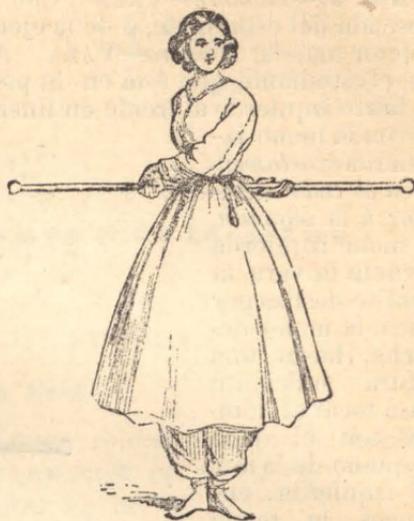


Fig. 9.

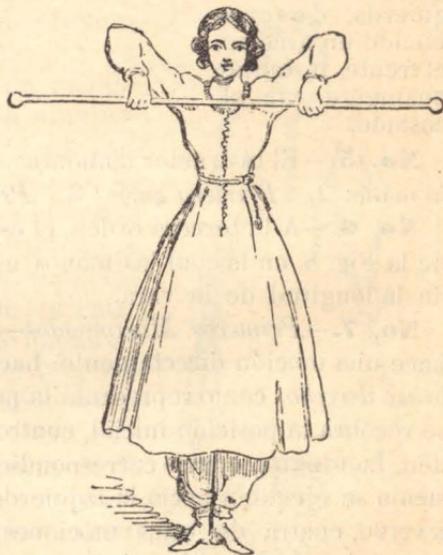


Fig. 10.

No. 10.—*Primeros Movimientos*—ABAJO. Las dos restantes órdenes de ejecución son FRENTE, ALTERNATIVO. Las mociones de esta clase se hacen desde la posición, directamente hacia abajo, hasta la posición de la Fig. 8, y directamente al frente con extensión completa de los brazos, en conformidad con la *Varietad Cuarta*, p. 153.

No. 11.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. Las restantes voces de mando, y el número y orden de las mociones, son como los de la *Varietad Cuarta*. Las mociones se hacen directamente al frente con extensión completa de los brazos, siendo primero levantado el brazo derecho y bajado el izquierdo, de suerte que la vara esté en ángulo de 45 grados en su mayor alejamiento hacia el frente. En la ejecución de las correspondientes mociones, el brazo izquierdo se levanta de igual manera, y el derecho se baja. Cada vez que el estudiante recobre la posición inicial, levantará los codos cuanto le sea posible.

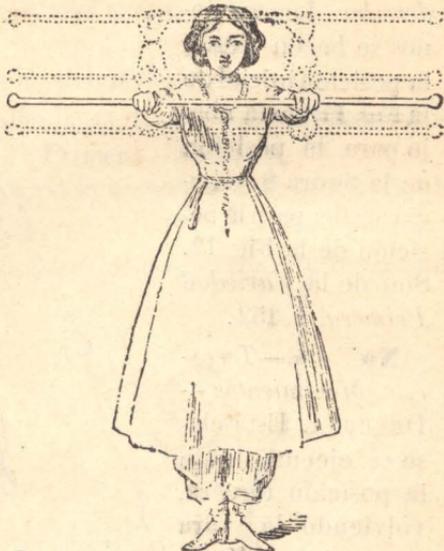


Fig. 11

Posición Tercera.

No. 12.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 11, en la cual los brazos están extendidos directamente al frente con toda su largura en línea con los hombros.

No. 13.—*Primeros Movimientos*.—MUÑECAS—A esta orden, sin que cambie la posición de los brazos, se encorvarán las muñecas hacia abajo y hacia arriba cuanto sea posible, como muestran las dos varas más bajas de puntos de la Fig. 11, *cuatro* veces. A la orden, *Codos*, que se dará la cuarta vez que las muñecas estén encorvadas hacia abajo, los codos se encorvarán, *sin cambiar su posición*, hasta poner los antebrazos en posición vertical, como muestran los antebrazos y la vara superior de puntos de la Fig. 11, y la posición inicial se recobrará *cuatro* veces; y finalmente, á la

orden, **ALTERNATIVO** ocho de estas mociones se hacen alternativamente, primero con las muñecas, y luego con los codos.

No. 14.—*Segundos movimientos*—**ABAJO**. Las restantes órdenes son: **ARRIBA, ALTERNATIVO, AMBOS**. En la ejecución de estos movimientos, *los brazos han de mantenerse perfectamente derechos*. Las mociones se hacen desde la posición inicial de la Fig. 11, hacia abajo para la posición de la figura 8, y hacia arriba para la posición de la Fig. 12. Son de la *Variedad Primera*, p. 152.



Fig. 12

No. 15.—*Terceiros Movimientos*—**DERECHA**. Esta clase se ejecuta desde la posición tercera, volviendo la vara por encima oblicuamente, primero teniendo la mano derecha abajo y la izquierda arriba, como para cruzar los brazos, trastrocando luego la posición de las manos, y volviendo las uñas hácia arriba. Empléese la *Variedad Primera*, p. 152.

Posición Cuarta.

No. 16.—A la orden, *Cuarta*—**POSICIÓN**, el estudiante tomará la posición de la Fig. 12, en la cual los brazos están rectos y la vara está sostenida directamente arriba de la cabeza.

No. 17.—*Primeros Movimientos*—**DERECHA**. Las mociones se hacen directamente de lado, primero á la derecha, llevando de través el antebrazo izquierdo en medio de la cabeza, como la parte de puntos de la Fig. 12 representa. Empléese la *Variedad Primera*, p. 152.

No. 18.—*Segundos Movimientos*—FRENTE. Las órdenes restantes son, DETRÁS, ALTERNATIVO, AMBOS. Los movimientos se ejecutan desde la posición de la Fig. 12, haciendo primero hacia el frente la moción necesaria para tomar la posición de la Fig. 10, estando levantados los codos cuanto sea posible por encima de la vara en esa posición, y la moción correspondiente hacia atrás, como representa la parte de puntos de la Fig. 13, en conformidad con la *Variación Primera*, p. 152.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera.

No. 19.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Segunda serie*. 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 20.—A la primera voz de la tercera orden, el estudiante colocará las manos distante una de otra exactamente la longitud del brazo por medida efectiva, á cuyo efecto tomará la posición de la semifigura B. de la Fig. 14; á la segunda, tomará la posición de la parte completa de la Fig. 14, en la cual la vara está colocada horizontalmente sobre el pecho, en línea con los hombros, estando las manos distante una de otra la longitud del brazo, y los codos debajo de la vara.

No. 21.—*Primeros Movimientos* — DERECHA. Los movimientos se hacen de lado, primero á la derecha, ex-

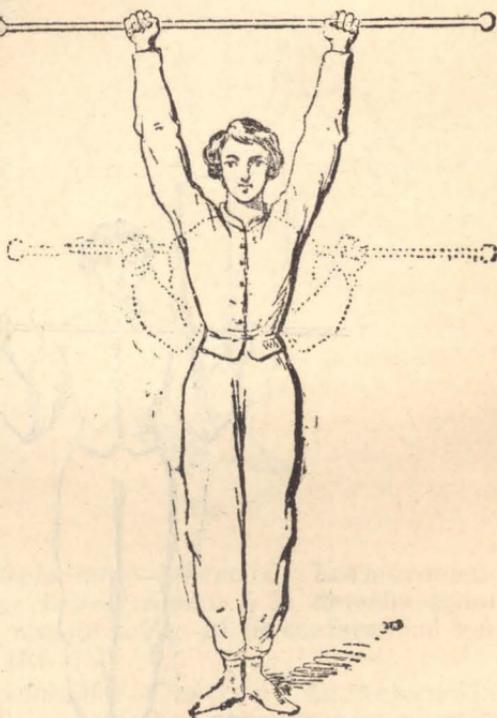


Fig. 13.

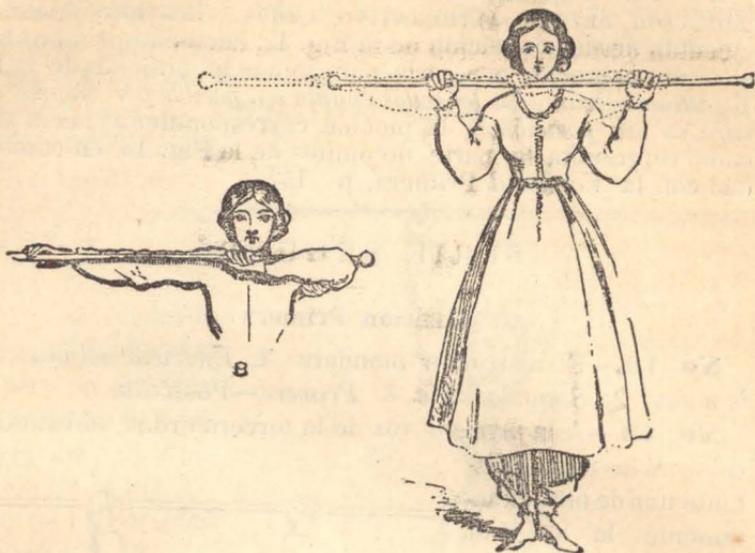


fig. 14

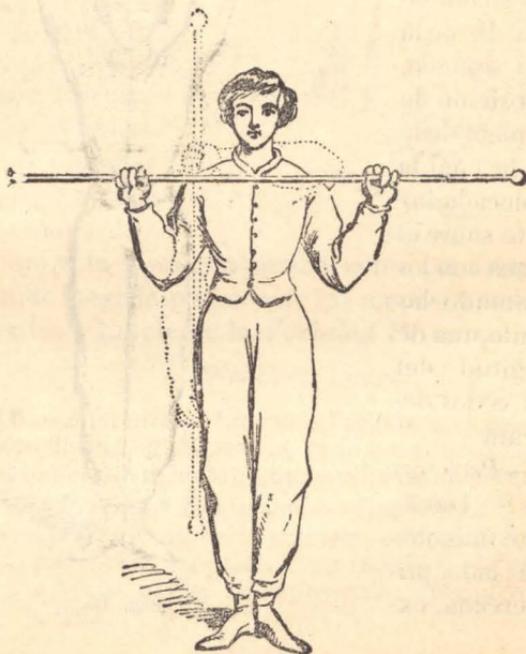


fig. 15

tendiendo el brazo derecho en toda su longitud, y atrayendo la mano izquierda contra el frente del hombro derecho, según representa la parte de puntos de la Fig. 14. *El codo que está encorvado debe pasar por debajo y en frente, de suerte que el brazo esté firmemente oprimido contra la vara, como se muestra por la semi-figura B.* Ejecútense los movimientos en conformidad con la *Variación Primera*, p. 152.

No. 22.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. Las mociones de esta clase se hacen desde la posición hacia los lados, primero á la

derecha, como se muestra por la parte de puntos de la Fig. 15. El brazo que está recto es echado directamente hacia abajo, junto al costado; el otro brazo pasa enfrente, en línea con el cuello; el dedo índice, apretado sobre lo más alto del hombro, y la vara mantenida vertical. Empléese la *Variación Primera*, p. 152.

Posición Segunda

No. 23.—A la orden *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 16, en la cual los brazos están rectos, y las manos á unas seis ú ocho pulgadas desde los extremos de la vara.



Fig. 16

No. 24.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. Los movimientos se ejecutan hacia los lados, primero á la derecha, como representa la parte de puntos de la Fig. 16, de conformidad con la *Variación Primera*, p. 152.

No. 25.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. En la ejecución de estos movimientos, el brazo derecho se levanta primero y se

encorva ligeramente, y el izquierdo se baja á un ángulo de 45 grados, *sin estar encorvado ó impelido hacia atrás*. Así la vara pasa al rededor y tras del hombro izquierdo, hasta que llega á estar en línea con el ojo izquierdo, como representa la parte de puntos de la Fig. 17. *No debe tocar al cuerpo, hasta que la posición inicial sea recobrada*. Empléese la *Variedad Cuarta*, p. 153.

No. 26.—*Terceros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, el estudiante hará *primero* la moción primera del N.º. 25, tomando así la posición de la parte de puntos de la Fig. 17; *segundo*, él bajará la vara detrás del cuerpo en una posición correspondiente á la posición inicial; luego, *tercero*, recobrará la posición de puntos de la Fig. 17; *cuarto*, recobrará la posición inicial. Estas cuatro mociones se harán dos veces al rededor y sobre el hombro izquierdo; después, á la orden, **IZQUIERDA**, cuatro mociones correspondientes se harán dos veces al rededor y sobre el hombro derecho, estando levantada la mano izquierda; y finalmente, á la órden, **ALTERNATIVO**, las mociones primera y segunda sobre el hombro izquierdo serán seguidas por la tercera y cuarta sobre el hombro derecho; y estas cuatro mociones, repetidas; y luego, las mociones primera y segunda sobre el hombro derecho serán seguidas por la tercera y la cuarta sobre el izquierdo; y estas últimas cuatro mociones, repetidas.

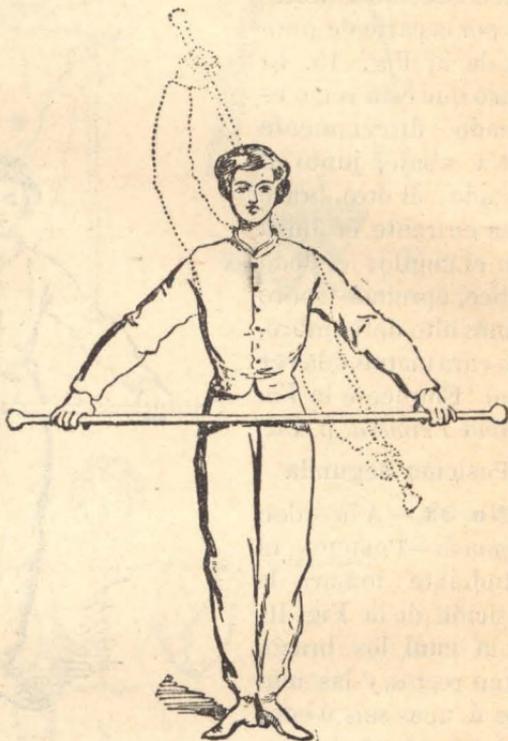


Fig. 17.

No. 27.—*Cuartos Movimientos*—DERECHA. Las órdenes restantes y el número, dirección y orden de las mociones de esta clase, son como en el número 26; pero, *siendo recorrida la distancia completa desde el frente hacia atrás, y desde atrás hacia el frente, sin pausar en la posición de puntos de la Fig. 17*, la vara deja y recorre la posición inicial doble número de veces.

Posición Tercera.

No. 28.—A la orden *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Figura 18, en la cual el medio de la vara esté colocado contra la cadera derecha, el brazo *izquierdo* extendido hacia el frente, y el *derecho* hacia atrás.

No. 29.—*Primeros Movimientos* — FRENTE. A esta orden, la vara será adelantada directamente hacia el frente, inclinándola hacia arriba, *mantiéndose rectos ambos brazos*, hasta que el brazo derecho esté al lado de, y en línea con, la pierna; entonces se recobrará la posición inicial. La moción correspondiente desde la posición, á la orden, ATRÁS, se hará tan atrás como sea posible. Empléese la *Variedad Primera*, p. 152.



Fig. 18.

No. 30.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. A esta orden, la mano derecha llevará la vara por encima de la cabeza, al frente, *permaneciendo el brazo izquierdo en su posición*; la colocará sobre el extremo del hombro izquierdo, como representa la parte de puntos de la Fig. 18, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; luego, á la orden, IZQUIERDA, cuatro cor-

respondientes mociones desde la posición se ejecutarán hacia atrás, llevando la vara por encima de la cabeza, con la mano izquierda, y colocándola sobre el extremo del hombro izquierdo, permaneciendo el brazo derecho en su posición; y finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, ocho de estas mociones se harán alternativamente, estando primero la vara en la posición de puntos de la Fig. 18.

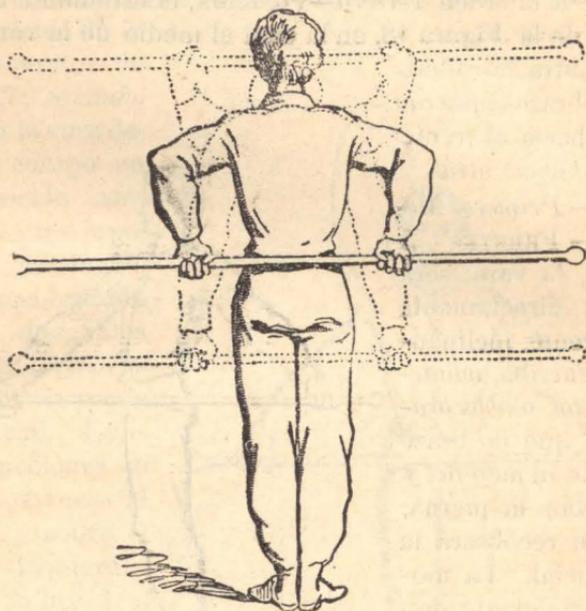


Fig. 19.

Posición Cuarta.

No. 31.—A la orden, *Cuarta*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición en el lado izquierdo, correspondiente á la posición tercera, Fig. 18, colocando el medio de la vara contra la cadera izquierda, con el brazo *derecho* extendido hacia el frente, y el izquierdo, hacia atrás.

No. 32.—*Primeros y Segundos Movimientos.* La *primera* clase de movimientos, desde esta posición, corresponde á la del No. 29; la *segunda*, á la del No. 30, siendo llevada la vara al extremo del hombro derecho, tanto hacia el frente como hacia atrás.

SERIE TERCERA.

Posición Primera.

No. 33.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Tercera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 34.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 19, en la cual las manos están separadas una de otra casi un tercio de la longitud de la vara.

No. 35.—*Primeros Movimientos.* Las órdenes de ejecución son: ABAJO, ARRIBA, ALTERNATIVO. Las mociones desde la posición se hacen impeliendo la vara directamente hacia abajo en toda la longitud de los brazos, manteniendo vertical el cuerpo, y directamente afuera y arriba, tan alta como sea posible, inclinándose hacia el frente desde la cintura, como muestran las partes de puntos de la Fig. 19. Emplee la *Variedad Cuarta*, p. 153.

No. 36.—*Segundos Movimientos*—DERECHA. Esta clase está formada de mociones circulares correspondientes á las del No. 8; la primera, desde la posición de la Fig. 19, al rededor del costado derecho hasta tomar una correspondiente posición en frente, estando el brazo izquierdo firmemente atraído contra el costado izquierdo y al sesgo de la espina dorsal. Emplee la *Variedad Primera*, p. 152.



Fig. 20.

Posición Segunda.

No. 37.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante toma la posición de la Fig. 20, en la cual los brazos están rectos; los

dedos pulgares, colocados sobre la vara, cerca de sus extremos ; los dorsos de las manos, hacia atrás ; y la vara sostenida contra la parte estrecha de la espalda.

No. 38.—*Primeros, Segundos Terceros y Cuartos Movimientos.* Estos movimientos corresponden respectivamente á los de los Nos. 24, 25, 26 y 27, siendo la *primera* clase hecha de lado, como está representada por la parte de puntos de la Fig. 20 ; la *segunda*, por encima de los hombros en un ángulo de 45 grados, primero desde la posición de la Fig. 20 hasta la de la Fig. 21, y viceversa ; la *tercera*, por encima de los hombros, primero desde la posición de la Fig. 20 hasta la de la Fig. 21 ; luego, abajo y al frente, como representa la parte de puntos de la Fig. 21 ; después, vuelve á la posición de la Fig. 21 ; y finalmente, vuelve á la posición inicial ; la *cuarta*, por encima de los hombros, en un ángulo de 45 grados, *sin pausar, en la posición representada por la parte compacta de la Fig. 21.*



Fig. 21.

No. 39.—El precedente EJERCICIO DEL BRAZO Y DE LA MANO es casi inestimable, puesto que pone en juego vigoroso y tiende á engrandecer tres distintos grupos de músculos que están generalmente en casi completo descuido, y que, por consiguiente, existen en mal estado, aunque son de suma importancia por estar íntimamente unidos á numerosas otras funciones de la mayor necesidad para la salud y la vida. Esos músculos son : los de los hombros y el pecho, que están situados sobre los pulmones ; los músculos abdominales, sobre los correspondientes órganos ; y los músculos espinales, que están estrechamente unidos á todo el sistema nervioso.

No. 40.—RESPIRACIÓN. El instructor hará que la clase ejecute frecuentemente ejercicios de respiración. Un hábil manejo

del aliento en la expresión oral es esencialísimo para leer y hablar bien. Para evitar la corrupción de las frases y la pérdida del vigor de las ideas principales, la respiración debe retenerse y tomarse en los *intervalos* del período, cuando la voz se suspende solo por un momento. Por este manejo, los pulmones pueden tener siempre un acopio de aire suficiente para la emisión de la más larga frase, sin interrupciones impropias.

Es buena práctica para el estudiante, después de hacer una inspiración completa, repetir rápidamente los números cardinales, hasta ocho, un número de veces. Otro ejercicio estimable es, después de una inspiración completa, tararear continuamente, mientras sea posible, en la misma clave: de arriba á abajo la escala musical un número de veces, observando los intervalos regulares; y mediante diversos pasajes de música.

II

EJERCICIO DEL TRONCO Y DE LA CINTURA

SERIE PRIMERA

Posición Primera.

No. 41.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del tronco y de la cintura*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 42.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 22, en la cual la vara está mantenida horizontalmente, por arriba de la cabeza, con las manos cerca de los extremos.

No. 43.—*Primeros y Segundos Movimientos.* La primera clase de movimientos se ejecuta desde la posición, eucorvando de lado el tronco, *principalmente por la cintura*, primero hacia la derecha, como está representado por la parte de puntos de

la Fig. 22; la *segunda*, encorvándose hacia el frente y atrás cuanto sea posible, permaneciendo flojas las rodillas, como está representado por la parte de puntos de la Fig. 22. Empléese la *Variedad Primera*, p. 152. Música, p. 77.

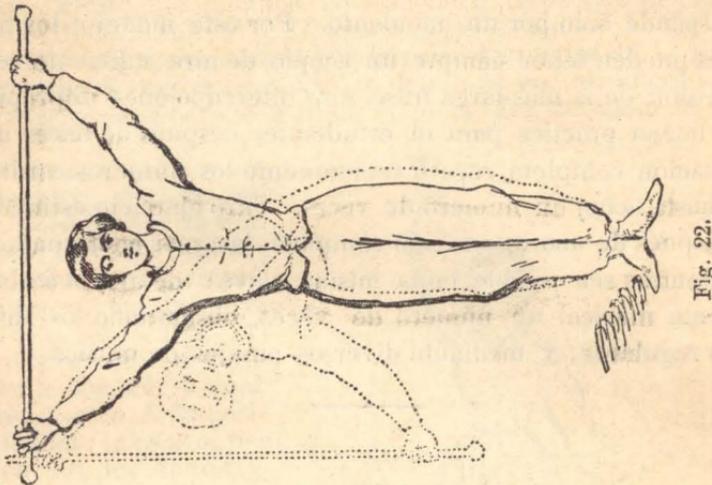


Fig. 22.

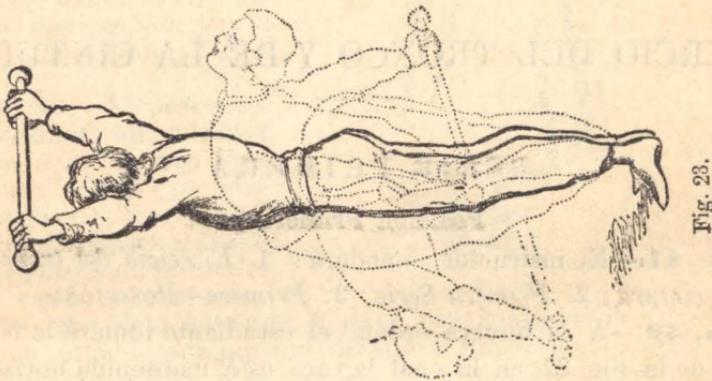


Fig. 23.

Posición Segunda.

No. 44.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 24, cuidando de mantener los dorsos de las manos hacia arriba

No. 45. — *Primeros y Segundos Movimientos.* Estas dos clases se diferencian de las del No. 43 solamente en la posición de la vara. En la ejecución de las mociones hacia los lados, como representa la parte de puntos de la Fig. 24, *las rodillas no deben encorvarse.* Cuando se hacen las mociones de segunda clase hacia adelante, las piernas y la espina dorsal se mantienen rectas, teniendo efecto el encorvamiento solamente en las caderas, como en la Fig. 25.

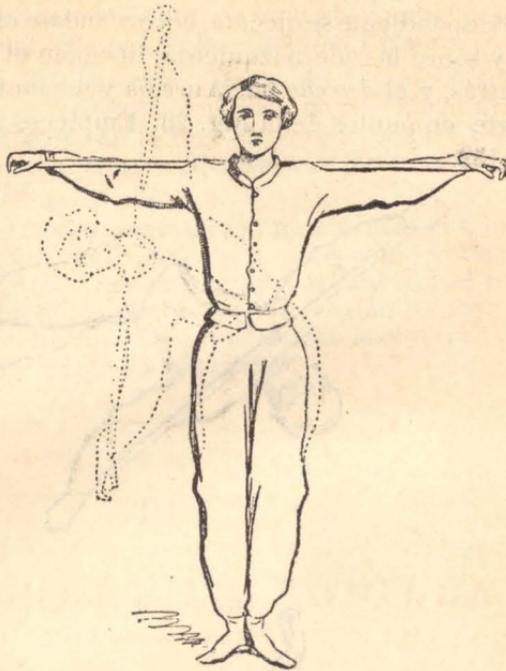


Fig. 24.

No. 46. — *Terceros Movimientos—DERECHA.* En la ejecución de las mociones de esta clase, el tronco es vuelto primero sobre la cadera derecha, *con flexión hacia abajo* (estando el brazo *derecho* llevado hacia abajo y atrás, el *izquierdo* hacia arriba y adelante, y los ojos siguiendo la mano derecha), bastante para habilitar al estudiante á ver los talones de aquellos que están, ó que supone que están, á la izquierda en la

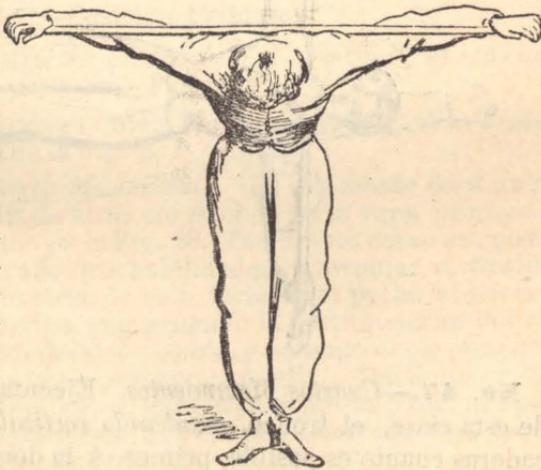


Fig. 25.

misma fila, y luego se recobra la posición inicial. La moción correspondiente se ejecuta, encorvándose el estudiante hacia abajo y sobre la cadera izquierda, llevando el brazo *izquierdo* abajo y atrás, y el *derecho* hacia arriba y adelante, como representa la parte de puntos de la Fig. 26. Empleése la *Variedad Primera* p. 152.

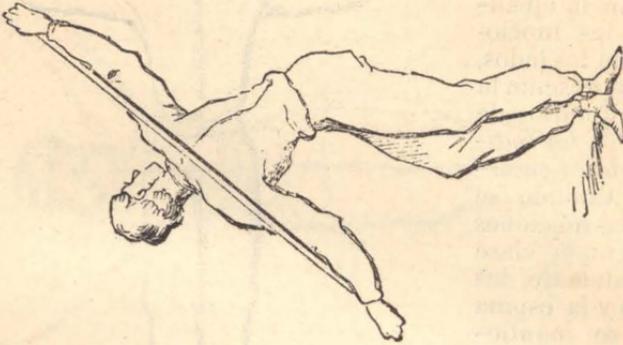


Fig. 27.

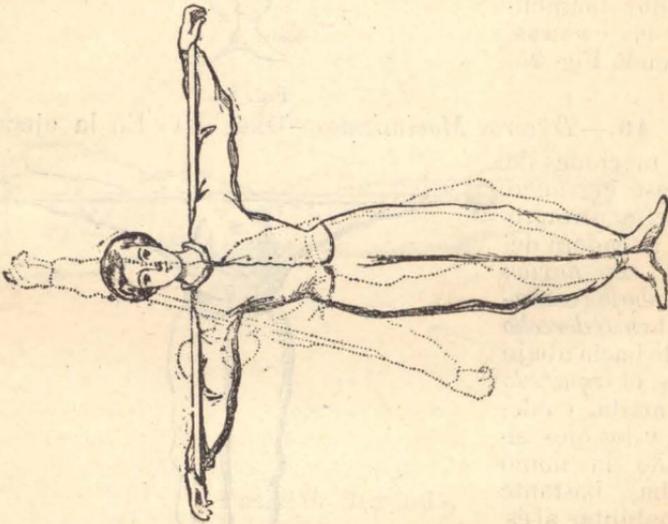


Fig. 26.

No. 47.—*Cuartos Movimientos.* Ejecutando los movimientos de esta clase, el tronco, *mantenido vertical*, se tiende sobre las caderas cuanto es posible, primero á la derecha, como si uno te-

niendo inmóviles sus pies, horizontales sus brazos, y extendidos de lado, estuviera ensayando volver su espalda completamente al frente del instructor. Empléese la *Variedad Primera*, p. 152.

No. 48.—*Quintos Movimientos.* Haciendo las mociones de esta clase, el tronco se extiende con una flexión hacia arriba, primero á la derecha, como en la Fig. 27. Empléese la *Variedad Primera*, p. 152. Música para los *Movimientos Terceros, Cuartos y Quintos*, en la p. 78.

No. 49.—Las tres últimas clases son mucho más que meros Movimientos del Tronco y de la Cintura, pues comprenden, en suma, ejercicio enérgico y vigorizante para la cabeza y el cuello y para la pierna y el tobillo. Fortalecen la región lumbar y la espalda, y ensanchan los músculos que rodean la cintura. Promueven la digestión y curan la dispepsia.

III

EJERCICIO DE LA RODILLA.

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 50.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la rodilla*; 2. *Serie Primera*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 51.—A la tercera orden, el estudiante tomará la Posición Primera que es la de la Fig. 8.

No. 52.—*Primeros Movimientos.* El estudiante dará un paso hacia adelante y hacia atrás por encima de la vara, primero con el pie derecho, como en la Fig. 28. Tan pronto como sea posible, el estudiante debe adquirir habilidad para levantar verticalmente la rodilla, sin volverla de lado, tocando el pecho al hacer cada moción hacia arriba, manteniendo la parte superior del cuerpo en la mayor inmovilidad posible, y pasando el pie por encima de la vara sin ponerlo en contacto con ella. Dando pasos hacia adelante por encima de la vara, solamente la punta del pie se coloca en el piso. Empléese la *Variedad Cuarta*, p. 153. La Música para esta serie, en la p. 79.

Posición Segunda.

No. 53.—A la orden *Segunda* — Posición, el estudiante tomará la posición de la Fig. 29, en la cual la vara, descansando en las sangrías de los brazos, es apretada firmemente contra la espalda, estando forzados los puños atrás y afuera, con sus palmas al frente, y echado hacia adelante el pecho.

No. 54. — *Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Estas tres clases son respectivamente como las de los Nos. 155, 156 y 157, p. 90, estando la vara mantenida en su posición, mientras las mociones se efectúan, como muestra la parte de puntos de la Fig. 29.

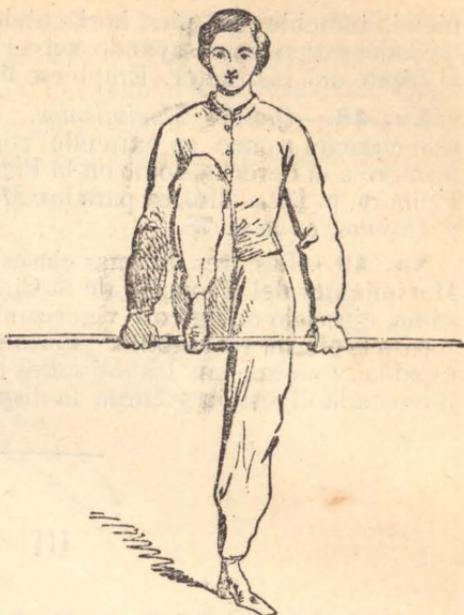


Fig. 28.

SERIE SEGUNDA.

Posición Primera.

No. 55.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la Rodilla*; 2. *Serie Segunda*; 3. *Primera*—Posición.

No. 56.—A la última orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 16, que es la posición inicial para la primera clase de movimientos de esta Serie. Música, en la p. 80.

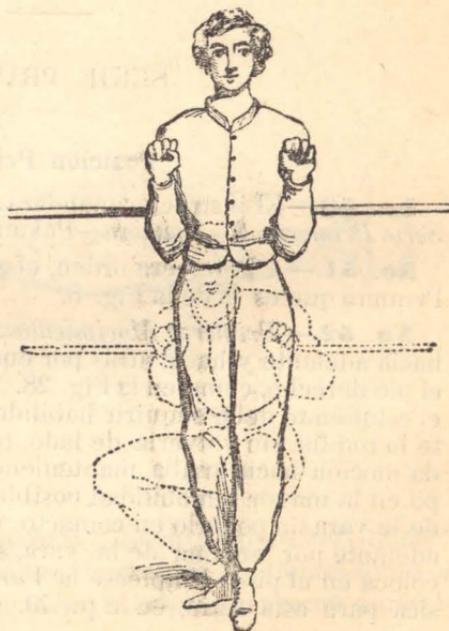


Fig. 29.

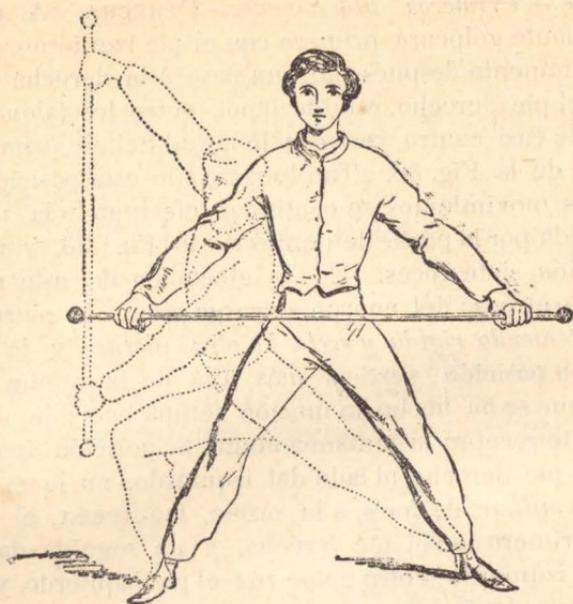


fig. 30

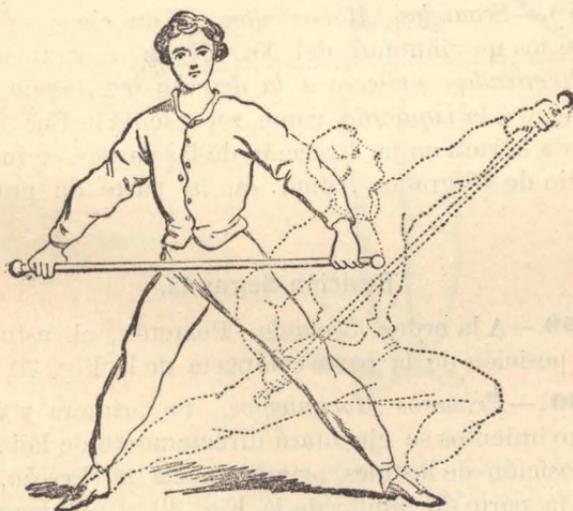


fig. 31

N. 57.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, el estudiante golpeará primero con el pie izquierdo el suelo, é inmediatamente después dará un paso á la derecha y otro golpe con el pie derecho, estableciendo entre los talones una distancia de casi cuatro veces la longitud del pie, tomando así la posición de la Fig. 30. Tan luego como esta posición está ganada, los movimientos se continúan, efectuando la moción representada por la parte de puntos de la Fig. 30, y recobrando la posición, siete veces. En la ejecución de esta moción de lado, todo el peso del cuerpo se carga sobre la pierna avanzada, *manteniendo rígida y recta la otra pierna*, y la vara está sacada en posición vertical más allá de la rodilla avanzada. Luego que se ha hecho la moción sétima hacia la derecha, el estudiante recobra instantáneamente la posición inicial, colocando el pie derecho al lado del izquierdo, en la posición primitiva ó *militar*; después, á la orden, IZQUIERDA, el estudiante golpea primero con el pie derecho, y en seguida da un paso hácia la izquierda y otro golpe con el pie izquierdo, y hace siete mociones hacia la izquierda, correspondientes á la parte de puntos de la Fig. 30, después de lo cual recupera instantáneamente la posición primitiva.

No. 58.—*Segundos Movimientos*. Esta clase solo se diferencia de los movimientos del No. 57 en ejecutarse hacia el frente, *dirigiéndose primero á la derecha en ángulo de 45 grados*, y luego á la izquierda, como representa la Fig. 31, estando adelantada la vara en la dirección de las cargas, é inclinada en un ángulo de 45 grados, como en la parte de puntos de la Fig. 31.

Posición Segunda.

No. 59.—A la orden, *Segunda* - POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 30.

No. 60.—*Primeros Movimientos*. La primera y única clase de movimientos se ejecutará directamente de lado, sin cambiar la posición de los pies, primero hacia la derecha, como representa la parte de puntos de la Fig. 30, y empleando la *Variación Primera*, p. 152.

IV.

EJERCICIO DE LA PIERNA Y DEL PIE

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 61.—El instructor mandará : 1 *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera—POSICIÓN.*

No. 62.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 32.

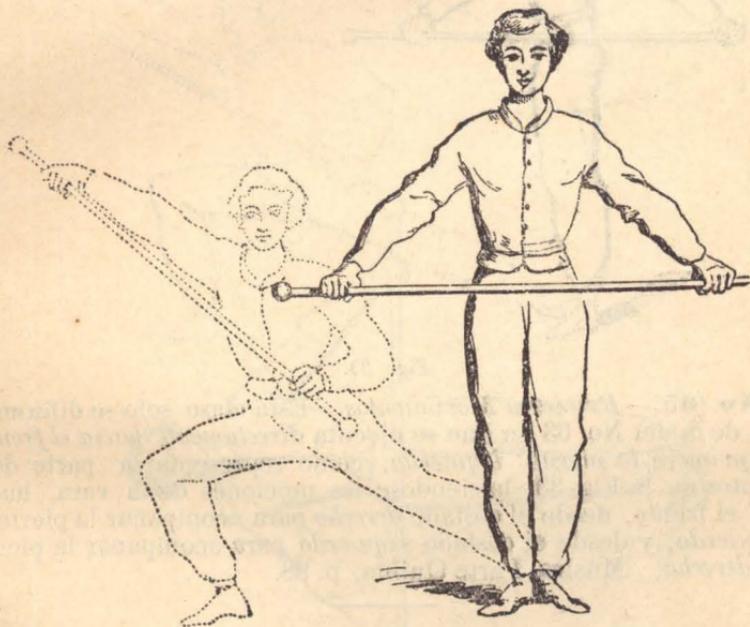


Fig. 32.

No. 63.—*Primeros Movimientos (Cargas).* Esta clase de movimientos se ejecutará de lado, primero hacia la derecha, como representa la parte de puntos de la Fig. 32. Las cargas correspondientes se harán hacia la izquierda, con la pierna iz-

quierda, la vara extendida hacia la izquierda, é inclinada hacia arriba en ángulo de 45 grados. Empléese la *Varietad cuarta*, p. 153. Esta clase de cargas corresponde á la del No. 230, p. 119, la cual véase. Música, Parte cuarta, p. 98.

Posición Segunda.

No. 64.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 33, como está explicada en el No. 28.

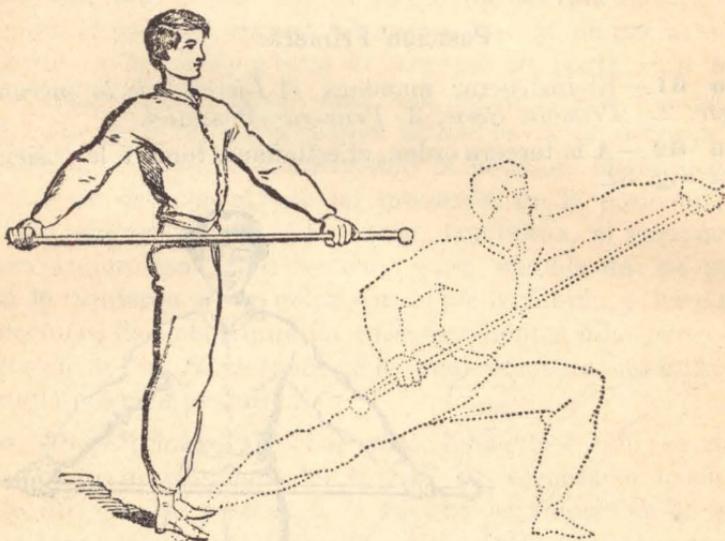


Fig. 33.

No. 65.—*Primeros Movimientos.* Esta clase solo se diferencia de la del No. 63 en que se ejecuta *directamente hacia el frente, primero la pierna izquierda*, como representa la parte de puntos de la Fig. 33; haciéndose las mociones de la vara, hacia el frente, desde el costado *derecho* para acompañar la pierna *izquierda*, y desde el costado *izquierdo* para acompañar la pierna *derecha*. Música, Parte Quinta, p. 98.

SERIE SEGUNDA.

Posición Primera.

No. 66.—El instructor mandará : 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Segunda Serie*; 4. *Primera*—POSICIÓN.

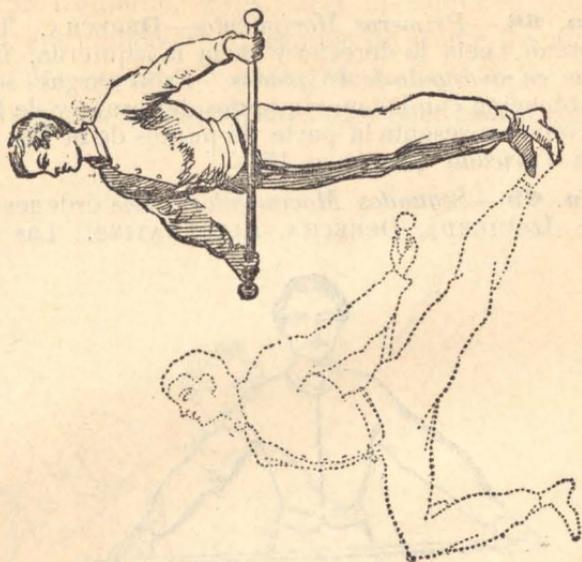


Fig. 31

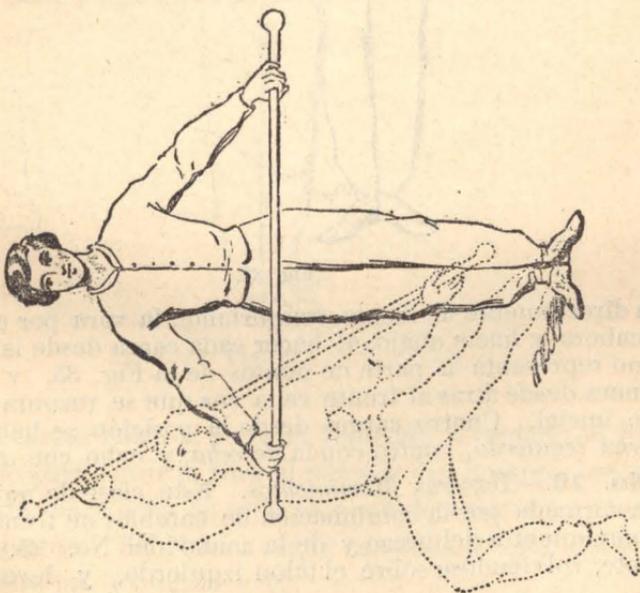


Fig. 35

No. 67.—A la última orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 34.

No. 68.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. Las cargas se efectúan hacia la derecha y hacia la izquierda, *inclinándose al frente en un ángulo de 45 grados*. Estas cargas se ejecutan en combinación con los movimientos del brazo y de la mano, No. 25, como representa la parte de puntos de la Fig. 34. Empleése la *Varietad Cuarta*, p. 153.

No. 69.—*Segundos Movimientos*. Las órdenes de ejecución son: IZQUIERDA, DERECHA, ALTERNATIVO. Las cargas se ha-



Fig. 36.

cen directamente al frente, transportando la vara por encima de la cabeza y hacia abajo, al hacer cada carga desde la posición, como representa la parte de puntos de la Fig. 35, y de igual manera desde atrás al frente cada vez que se recobra la posición inicial. Cuatro cargas desde la posición se harán con la pierna *izquierda*, cuatro con la *derecha*, y ocho con *alternación*.

No. 70.—*Terceros Movimientos*. Esta clase de movimientos está formada por la combinación de cambios de frente, cargas, y movimientos del brazo y de la mano del No. 25. El estudiante, volviéndose sobre el talón izquierdo, y levantando la

vara hacia el frente, con la mano derecha, y llevándola al rededor del hombro izquierdo, carga hacia la izquierda con la pierna derecha, ejecutando así un cambio de frente, según está representado por la parte de puntos de la Fig. 36, y recobra la posición inicial, cuatro veces; luego hace cuatro corres-

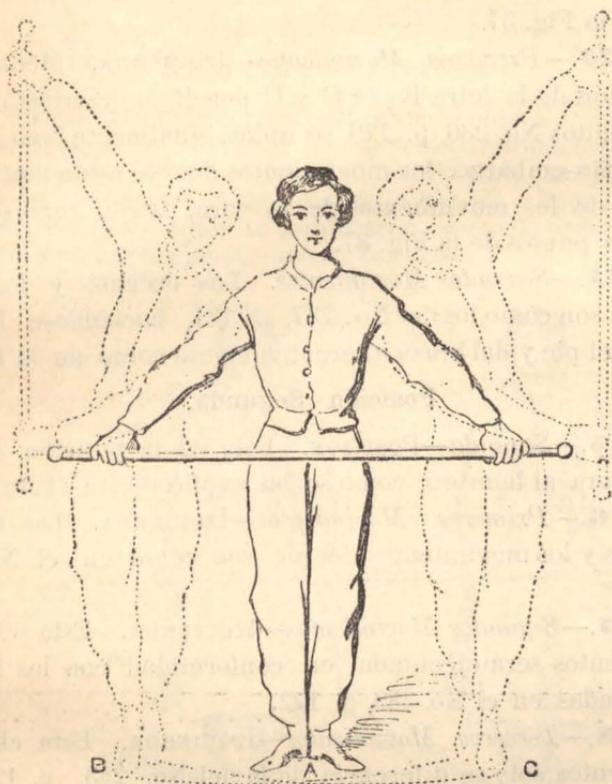


Fig. 37.

pondientes cargas hacia la derecha, teniendo levantado el brazo izquierdo para llevar la vara al rededor del hombro derecho y finalmente, hace ocho de estas cargas á derecha é izquierda alternativamente. La Música mejor adaptada á esta Serie se hallará en las pp. 79, 80, 98 y 99.

SERIE TERCERA.

Posición Primera.

No. 71.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pié*; 2. *Tercera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 72.—A la última orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 37.

No. 73.—*Primeros Movimientos*—IZQUIERDA. Mediante la sustitución de la letra B por C y C por B, la descripción de los movimientos No. 236, p. 120, se aplica igualmente bien á esta clase. Sin embargo, los movimientos del pié están aquí acompañados de los movimientos de la vara, según representa la parte de puntos de la Fig. 37.

No. 74.—*Segundos Movimientos*. Las órdenes y los movimientos son como los del No. 237, p. 121, haciéndose las mociones del pie y del brazo alternativamente como en la Fig. 37.

Posición Segunda.

No. 75.—*Segunda*—POSICIÓN. Esta es la posición *militar*, con la vara al hombro, como se ha explicado en el No. 4.

No. 76.—*Primeros Movimientos*—IZQUIERDA. Las órdenes restantes y los movimientos del pie son como en el No. 238, p. 121.

No. 77.—*Segundos Movimientos*—IZQUIERDA. Esta clase de movimientos será ejecutada en conformidad con las instrucciones dadas en el No. 239, p. 122.

No. 78.—*Terceros Movimientos*—IZQUIERDA. Esta clase de movimientos solo se diferencia de la del No. 243, p. 123, en mantener la posición del No. 75, en vez de balancear los brazos.

No. 79.—Casi todos los movimientos del ejercicio del brazo y de la mano pueden ejecutarse en conexión con la marcha. *Cada vez que el pie izquierdo sea plantado, la vara será muy apartada desde la posición prescrita—estando la vara en la posición, cada vez que el pie derecho sea plantado.* La mejor Música para marchas se hallará en las pp. 42, 43, 48 y 51.

V

EJERCICIOS COMBINADOS

SERIE PRIMERA

Posición Primera

No 80.—Los movimientos correspondientes á esta división general, se ejecutan mediante los esfuerzos combinados de los estudiantes colocados en parejas, empleando cada pareja una sola vara, ó duplicando sus varas como en la Fig. 39. Previamente al ejercicio, los estudiantes se numerarán, según lo prescrito en la p. 17, formando parejas los unos y los doses.

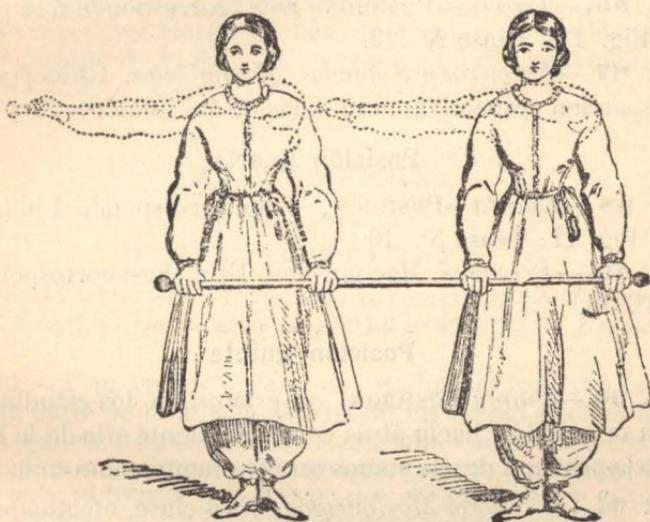


Fig. 38.

No. 81.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Primera Serie*; 3. *Ejercicios del brazo y de la mano*; 4. *Primera—POSICIÓN*.

No. 82.—A la cuarta orden, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 38, dividiendo así la vara en tres partes iguales. *En esta posición los unos estarán á la derecha de los doses.*

No. 83.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. Las mociones de esta clase se harán desde la posición al lado, en línea con los hombros, primero hacia la derecha, como representa la parte de puntos de la Fig. 38, estando el brazo izquierdo de los unos llevado debajo de la vara, según muestra la semi-figura B, Fig. 14. Empléese la *Varietad Primera*, p. 152.

Posición Segunda

No. 84.—A la orden, *Segunda*—Posición, los estudiantes, desde la posición de la Fig. 38, toman simultáneamente la posición segunda, que es la de la Fig. 10.

No. 85.—*Primeros Movimientos*. Esta clase solo se diferencia de la del N.º 10 en ser ejecutada por los estudiantes en parejas.

Posición Tercera

No. 86.—*Tercera*—Posición. Esta corresponde á la posición de la Fig. 11; véase N.º 12.

No. 87.—*Primeros y Segundos Movimientos*. Estas dos clases corresponden respectivamente á las de los números 13 y 14.

Posición Cuarta

No. 88.—*Cuarta*—Posición. Esta corresponde á la posición de la Fig. 12; véase N.º 16.

No. 89.—*Primeros Movimientos*. Esta clase corresponde á la del N.º 18.

Posición Quinta

No. 90.—*Quinta* Posición. A esta orden, los estudiantes tomarán la posición hacia atrás correspondiente á la de la Fig. 19, siendo la posición de sus manos relativamente como en la Fig. 38.

No. 91.—*Primeros Movimientos*. Esta clase, efectuada simultáneamente por los estudiantes, corresponde á la del N.º 35.

No. 92.—*El instructor tendrá presente que en todas las posiciones y los movimientos de la Serie Primera de los Ejercicios Combinados, la posición relativa de las manos sobre la vara es la misma de la Fig. 38, y que todos los movimientos pueden ejecutarse en conexión con la marcha.*

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 93.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Ejercicio de la rodilla*; 4. *Primera—POSICIÓN.*

No. 94.—A la orden cuarta, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 38.

No. 95.—*Primeros Movimientos—DERECHA.* Esta clase de movimientos solo se diferencia de la del N.º 52, ilustrada por la Fig. 28, en ser ejecutada por los estudiantes en parejas.

Posición Segunda

No. 96.—A la orden, *Segunda—POSICIÓN,* los estudiantes, haciendo frente en la misma dirección, tomarán la posición de la Fig. 29, los unos en el extremo *derecho* de la vara, y los doses en el *izquierdo.*

No. 97.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Las mociones de estas tres clases, hechas como están ilustradas por la parte de puntos de la Fig. 29, corresponden respectivamente á las de los números 155, 156 y 157, p. 90.

SERIE TERCERA

Posición Primera

No. 98.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Tercera Serie*; 3. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 4. *Primera—POSICIÓN.*

No. 99.—A la cuarta orden, los estudiantes tomarán la posición de la parte de puntos de la Fig. 39, en la cual ellos están de espaldas, teniendo la vara (ó las varas, como muestra la Fig.) directamente por encima de sus cabezas, con sus brazos inclinándose un poco al frente del cuerpo, los pulgares hacia atrás, las manos derechas de los unos y las manos izquierdas de los doses muy cerca de las bolas.

No. 100.—*Primeros Movimientos—FRENTE.* Estos movimientos se ejecutarán desde la posición, en unión de los *cambios de frente* (N.º 191, p. 105), hacia el frente y hacia atrás, primero hacia el frente como representa la parte compacta de la Fig. 39. Durante la ejecución de las mociones con la vara, que acompañan los cambios de frente, se mantendrán rectos los brazos. Emplécese la *Variedad Primera*, p. 152.

Posición Segunda

No. 101.—*Segunda*—POSICIÓN. Esta es la posición de la Fig. 38. Música para los movimientos de esta posición, y para los de la posición inmediata siguiente, en la p. 98.

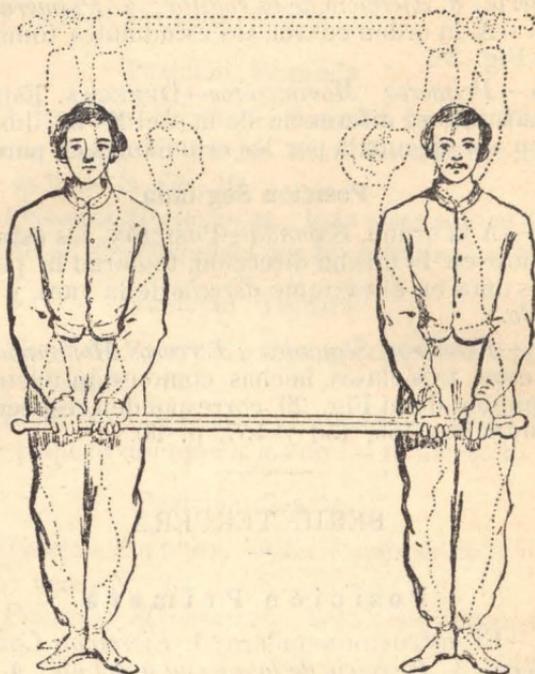


Fig. 39.

No. 102.—*Primeros Movimientos.* Esta clase se forma por una combinación de movimientos del brazo y una carga. Los estudiantes cargan primero hacia la derecha, inclinándose al frente en un ángulo de 45 grados, dejando al mismo tiempo sus brazos en posición vertical, con la vara por encima de sus cabezas, como se ilustra por la Fig. 40. La moción correspondiente desde la posición se hace hacia la izquierda, inclinándose al frente en un ángulo de 45 grados. Emplécese la *Variedad Cuarta*, p. 153.

No. 103.—*Segundos Movimientos.* Esta clase de movimientos solo se diferencia de la del N.º. 102 en la dirección de la carga, que es directamente al frente, la pierna izquierda primero.

Posición Tercera.

N. 104.—*Tercera*—POSICIÓN. A la *primera* voz de este mando, los unos dejan instantáneamente las líneas y hacen frente á los doses, y los doses, al mismo tiempo, reteniendo las varas, toman la posición de la Fig. 37; á la *segunda*, los unos se agarran de las varas de sus parejas, quedando la mano derecha de cada uno muy cerca del extremo de la vara, y estando cada par frente á frente, con la vara tenida entre ellos en la posición de la Fig. 37.

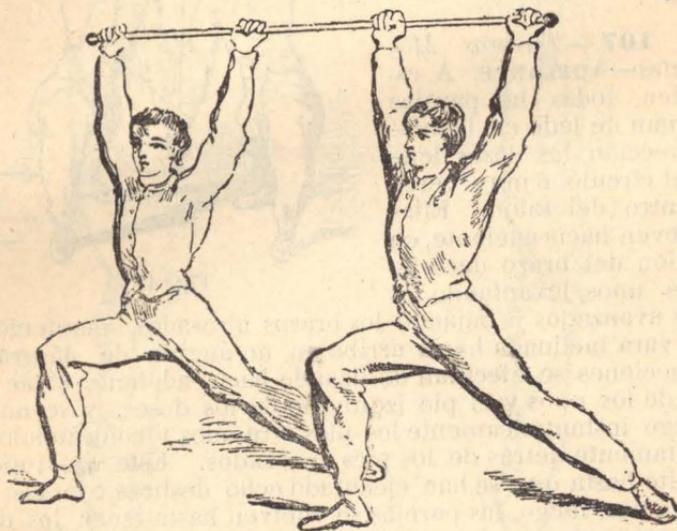


Fig. 40.

No. 105.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, las parejas dan simultáneamente un paso desde el punto A, Fig. 37, hasta el punto C, sacando la vara hacia la derecha de los unos, en posición vertical, como muestra la figura de puntos C; entonces ellas dan un paso hacia el punto B, pasando la vara por entre ellos á la izquierda de los unos, en la posición de la figura de puntos B. Esta moción de balanceo, de lado á lado, será así continuada hasta que se hayan dado treinta y dos pasos. A la orden, ALTO, ó al trigésimo segundo paso, se resumirá la posición inicial en el punto A. Esta clase corresponde á la del No. 236, p. 120.

No. 106.—*Segundos Movimientos.* La segunda clase de movimientos de esta posición se forma por la unión de cambio de frente y carga lateral. Los estudiantes cargan de lado, primero á la derecha de los unos, y al mismo tiempo ejecutan un cambio de frente, volviéndose sobre los talones, que están fijos, y dejando la vara en posición vertical, como representa la Fig. 41. Empleese la Variedad Cuarta, p. 153.

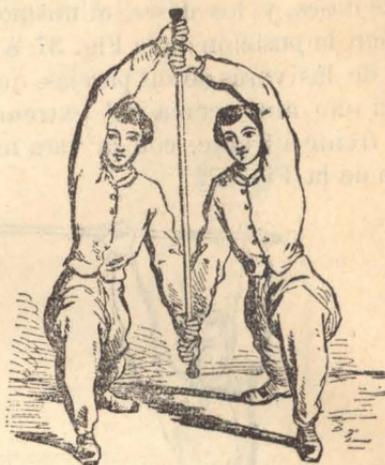


Fig. 41.

No. 107.—*Terceros Movimientos*—ADELANTE. A este orden, todas las parejas adelantan de lado en la misma dirección, los doses dentro del círculo, ó muy cerca del centro del salón. Ellas se mueven hacia adelante, en dirección del brazo derecho de los unos, levantando los brazos avanzados y bajando los brazos atrasados, manteniendo así la vara inclinada hacia arriba en un ángulo de 45 grados. Las mociones se efectúan deslizando hacia adelante el pie derecho de los unos y el pie izquierdo de los doses, y levantando luego instantáneamente los pies atrasados y colocándolos inmediatamente detrás de los pies avanzados. Este movimiento se repite hasta que se han ejecutado ocho deslices con los pies adelantados; luego, las parejas se vuelven hasta tener los doses en la parte exterior del círculo, ó muy cerca del perímetro del salón, bajando los brazos que estaban hacia arriba y levantando los avanzados; y continúan en la misma dirección, ejecutando ocho de estos deslices con los pies avanzados del mismo modo; en seguida, recobran instantáneamente la posición inicial. Los estudiantes siguen así, *ejecutando los movimientos sin tocar sus talones*, hasta que otra cosa se manda. Música para esta clase, en las pp. 51 y 96.

Posición Cuarta.

No. 108.—A la orden, *Cuarta*—POSICIÓN, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 42, en la cual el frente de ellos es

tá en la misma dirección, y mantenida la vara á la longitud del brazo inmediatamente por encima de la cabeza, estando la mano *derecha* detrás de la *izquierda*, y los pulgares hacia atrás.

No. 109.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. En la ejecución de esta clase de movimientos, los estudiantes *marcan el tiempo* simultáneamente (No. 238, p. 121), y hacen las mociones del Ejercicio del brazo y de la mano de la Fig. 42. Bajan la vara hasta los hombros, primero hasta el derecho, según re-

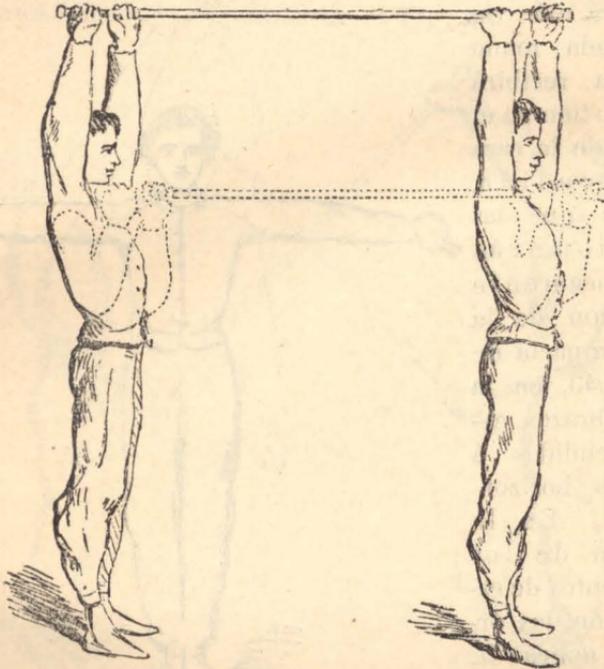


Fig. 42.

presenta la parte de puntos de la Fig., y la levantan hasta la posición inicial. Empléese la *Variedad Cuarta*, p. 153. *La vara se baja hasta los hombros cada vez que el pie izquierdo se planta.*

No. 110.—*Segundos Movimientos.* Esta clase de movimientos solo se diferencia de la del No. 108 en combinar la *Marcha* (No. 239, p. 122) con el Ejercicio del brazo y de la mano.

SERIE CUARTA.

Posición Primera.

No. 111.—El instructor manda: 1. *Ejercicios combinados*; 2. *Cuarta Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 112. A la tercera orden (habiendo los unos recobrado previamente sus varas, y estando los estudiantes formados en líneas, *enfrente uno de otro*, á distancia de lo largo de una vara), cada mano derecha

extenderá una vara, y cada mano izquierda recibirá al mismo tiempo el extremo de la vara así extendida, mientras que las parejas tomarán instantáneamente la posición de la parte compacta de la Fig. 43, en la cual los brazos están extendidos á los lados horizontalmente. En la ejecución de los movimientos de esta posición, las órdenes se aplican *literalmente* solo á los unos. Por ejemplo, á la orden, DE-

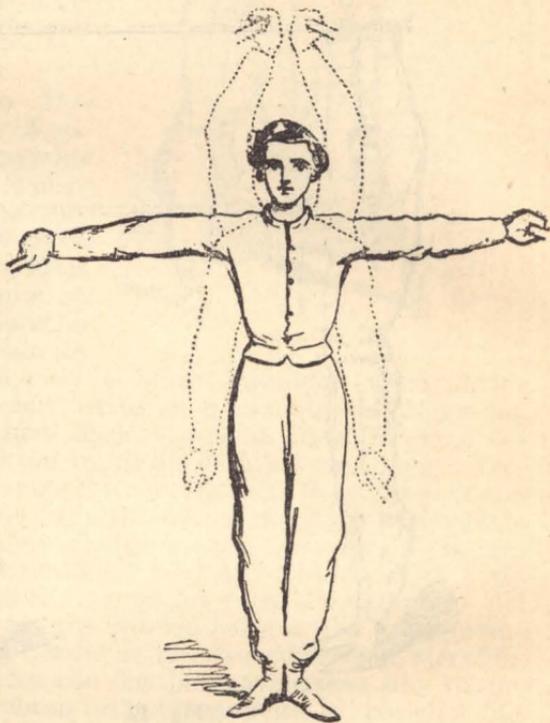


Fig. 43.

RECHA, los doses emplearán el miembro *IZQUIERDO*; y á la orden, *IZQUIERDA*, el miembro *derecho*.

No. 113.—*Primeros, Segundos, Terceros y Cuartos Movimientos.* La primera clase de movimientos desde esta posición se ejecuta directamente hacia abajo á los lados, en la posición de los brazos inferiores de puntos de la Fig. 43, de conformidad con la *Variedad Segunda*, p. 152. La segunda clase solo se diferencia de la primera en ser ejecutada directamente hacia

arriba en la posición de los brazos superiores de puntos de la Fig. 43. Las clases primera y segunda se combinan para formar la tercera clase, moviendo ambas varas simultáneamente, *primero hacia abajo*, en conformidad con la *Variedad Sexta*, p. 153. En la clase cuarta, las varas serán movidas según lo prescrito en el No. 102, p. 68.

Posición Segunda.

No 114.—*Segunda*—POSICIÓN. Esta posición se toma desde la primera, simplemente por bajar las varas á la posición de los brazos inferiores de puntos de la Fig. 43.

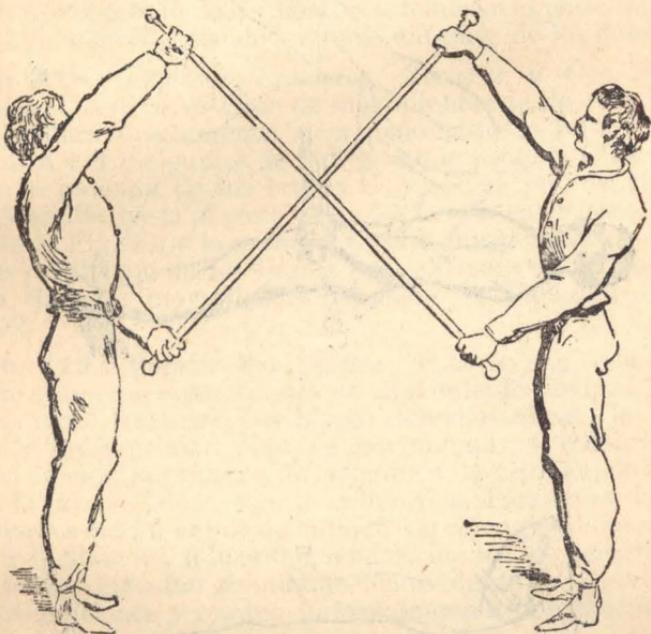


Fig. 44.

No. 115.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 44, y recobrarán la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden, IZQUIERDA, cuatro correspondientes mociones desde la posición se harán, levantando las manos izquierdas; luego, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro de estas mociones desde la posición se harán con alternación, siendo primero levantadas las manos derechas; y finalmente, á la orden, RECÍPROCAMENTE, ocho de

estas mociones se harán con reciprocación, pasando hacia arriba las manos izquierdas al mismo tiempo que estén bajando las manos derechas, y *viceversa*. Ejecutando estos movimientos, los brazos se mantendrán rectos, y todos los estudiantes juntarán simultáneamente las varas.

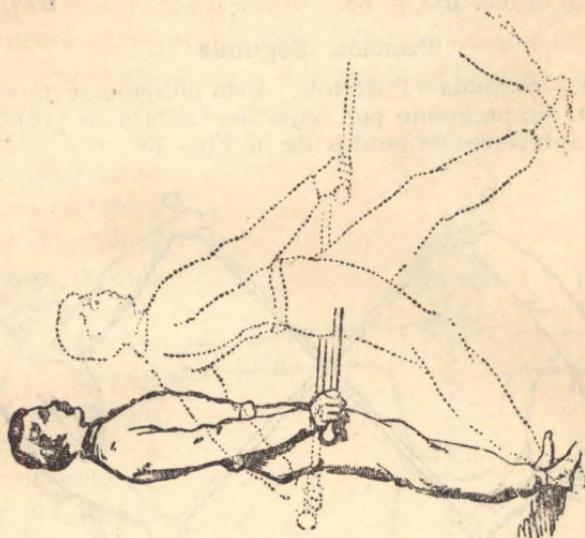


Fig. 45.

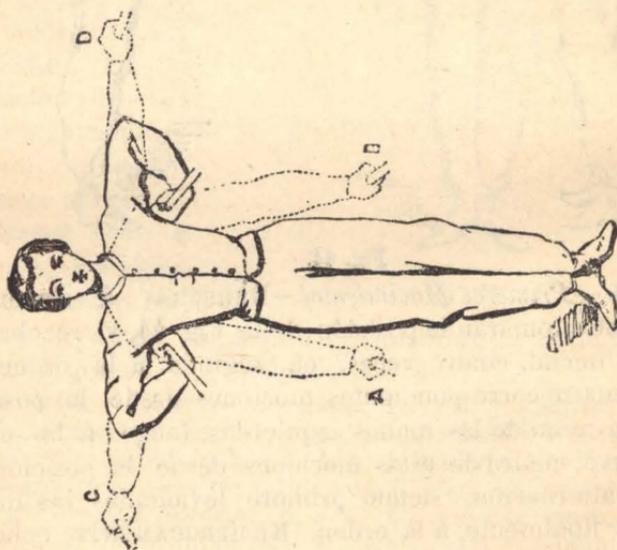


Fig. 46.

No. 116.—*Segundos Movimientos* Esta clase es una combinación de cargas hacia el frente y movimientos del brazo; las mociones primeras desde la posición se hacen hacia el frente con los brazos derechos y las piernas izquierdas, colocando los pies izquierdos lado con lado, como se representa en la parte de puntos de la Fig. 45. Empléese la Variedad Cuarta, p. 153.

Posición Tercera.

No. 117.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, las parejas harán frente en la misma dirección, como se ve en la Fig. 42, y con la vara por debajo de los hombros, tomarán la posición ilustrada en la Fig. 46, estando los unos enfrente de los doses.

No. 118.—*Primeros, Segundos, Terceros y Cuartos Movimientos.* La *primera* clase de movimientos desde esta posición se ejecutará directamente hacia abajo hasta la posición de los brazos A y B de puntos de la Fig. 46; la *segunda*, directamente hasta la posición de los brazos C y D de puntos; la *tercera*, hacia arriba hasta la posición de los brazos superiores de puntos de la Fig. 43; y la *cuarta*, directamente al frente, pasando las varas por debajo de los brazos más elevados de los unos. Para cada clase de movimientos, empléese la *Variedad Tercera*, p. 152.

No. 119.—*Quintos Movimientos.* Esta es una combinación de las primeras cuatro clases de movimientos de esta posición. A la orden, DERECHA, los brazos derechos hacen la primera moción de la primera clase de movimientos, y recobran la posición inicial: la primera, de la segunda; la primera, de la tercera; y la primera, de la cuarta. A la orden, IZQUIERDA, los brazos izquierdos hacen el mismo número de correspondientes mociones; y finalmente, á la orden, AMBOS, los brazos derechos y los izquierdos ejecutan simultáneamente desde la posición estas cuatro mociones, y repiten inmediatamente su ejecución.

Posición Cuarta.

No. 120.—*Cuarta*—POSICIÓN. Esta solo se diferencia de la posición tercera en ser tomada la vara por encima de los hombros, con los dorsos de las manos hacia arriba y los pulgares hacia atrás, como se representa en la Fig. 47.

No. 121.—*Primeros, Segundos, Terceros, Cuartos y Quintos Movimientos.* Estas cinco clases corresponden respectivamente á las de la posición tercera (Nos. 118 y 119), haciéndose la *primera* directamente hacia arriba, en la posición de los brazos

de puntos A y B, Fig. 47; la *segunda*, directamente hasta la posición de los brazos de puntos C y D; la *tercera*, directamente abajo, como muestra el brazo de puntos E; la *cuarta*, directamente hacia el frente, siendo atraídas las varas á través de los hombros de los unos; y la *quinta*, por una combinación de las primeras cuatro clases explicadas en el No. 119. En la ejecución de los movimientos de las primeras cuatro clases, empléese la *Variación Tercera*, p. 152.

No. 122. — *Sextos Movimientos.* Esta clase de movimientos es una combinación de las clases primera y tercera de esta posición, haciéndose las mociones con ambas varas simultáneamente, primero con los brazos derechos en la posición del brazo de puntos A, y los brazos izquierdos en la de E, empleando la *Variación Sexta*, p. 153.

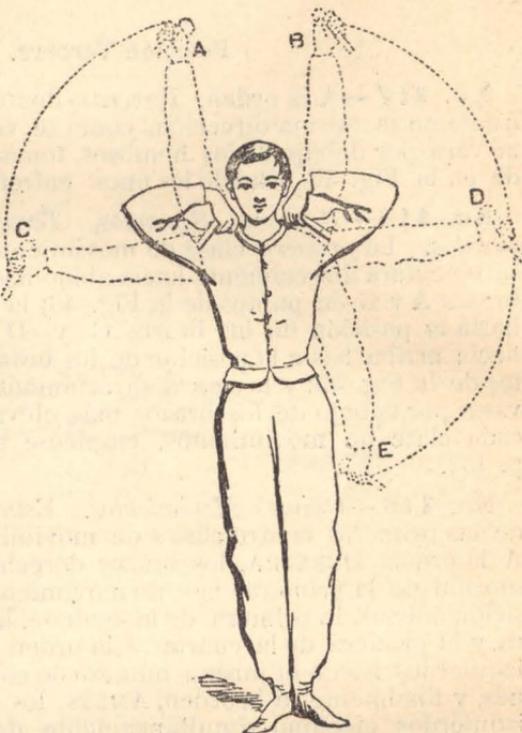


Fig. 47.

No. 123—Las once clases de movimientos últimamente dadas (Nos. 118, 119 y 122), serán frecuentemente ejecutadas en conexión con la Marcha, como se ha explicado en el No. 239, p. 122, *estando las varas en la posición inicial vada vez que el pie derecho esté plantado.* Durante las revistas y las exhibiciones públicas, el instructor observará comunmente la instrucción dada en el No. 27, p. 33.

EJERCICIO CON LA PALANQUETA. ¹

I.

EJERCICIO DEL PECHO.

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No 1.—Inmediatamente después de la formación de la clase, como está prescrito en la p. 15, el instructor manda: 1. *Atención—CLASE*; 2. *Ejercicio del Pecho*; 3. *Primera Serie*; 4. *Primera—POSICIÓN*.

No. 2.—A la primera voz de la orden primera, los estudiantes fijarán su atención; á la segunda, tomarán la posición *habitual ó militar* de los EJERCICIOS CON LA PALANQUETA, en la cual las palanquetas, *sin tocar en los muslos*, están tenidas directamente al lado, con los dorsos de las manos hacia atrás, como en la Fig. 1.

No. 3.—A la última orden, No. 1, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 2, en la cual las bolas cercanas á los pulgares están colocadas sobre el pecho, inclinándose las palanquetas al frente y al lado.

1 Instrucciones.—El instructor leerá cuidadosamente las explicaciones é instrucciones en la CALISTENIA, desde la p. 8 hasta la 26; las descripciones de los diversos modos de marcar el tiempo en conexión con los Movimientos, desde la p. 33 hasta la 39, inclusive; y la Introducción á la Gimnasia, que comienza en la p. 141, y termina en la 153; todo esto, antes de intentar enseñar los EJERCICIOS CON LA PALANQUETA. Recuérdasele que todas las mociones desde, y para recobrar, las posiciones da-

das, deben hacerse *instantáneamente* —marcadas las pausas, de duración suficiente para llenar el compás, ocurriendo tanto á la mayor distancia desde, como cerca de la recuperación de, la posición inicial; que la respiración, *que debe ser sosegada y profunda*, se ha de efectuar por la nariz, estando cerrada la boca; y que, para no molestar, desanimar ó dañar permanentemente al estudiante, *todo ejercicio debe comenzar y terminar moderadamente*, sobre todo durante los primeros días.

No. 4.—Primeros, Segundos y Terceros Movimientos—La *primera* clase de movimientos se ejecuta directamente á los lados y hacia abajo, describiendo así los arcos AB y AC, Fig. 2; la *segunda*, directamente de lado, en línea con los hombros, como representan los brazos de puntos D. y E; la *tercera*, hacia arriba y de lado, en un ángulo de 45 grados, como representan los brazos F y C de puntos. Se verá que, al hacer todas las mociones de esta posición, las palanquetas están completamente vueltas por encima, y las bolas cercanas á los pulgares dirigidas afuera y atrás, como se representa por las palanquetas de puntos B, C, D, E, F, y G. Para cada una de estas clases, empléese la *Variedad Tercera*, p. 152. Música, en la p. 40.

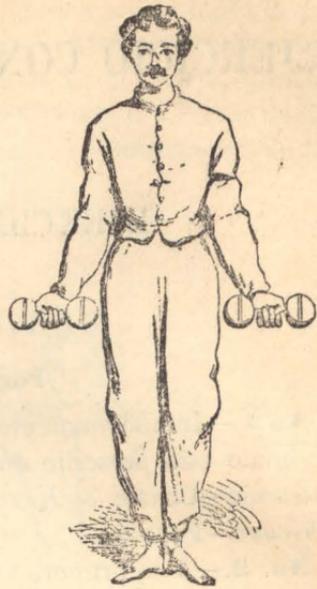


Fig. 1.

Posición Segunda

No. 5.—A la orden, *Segunda Posición*, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 3, en la cual los brazos y los codos se aprietan firmemente contra los costados; los pulgares están hacia afuera, los dorsos de las manos, hacia el frente, y horizontales las palanquetas.

No. 6.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos*. Las mociones de la *primera* clase de movimientos se harán

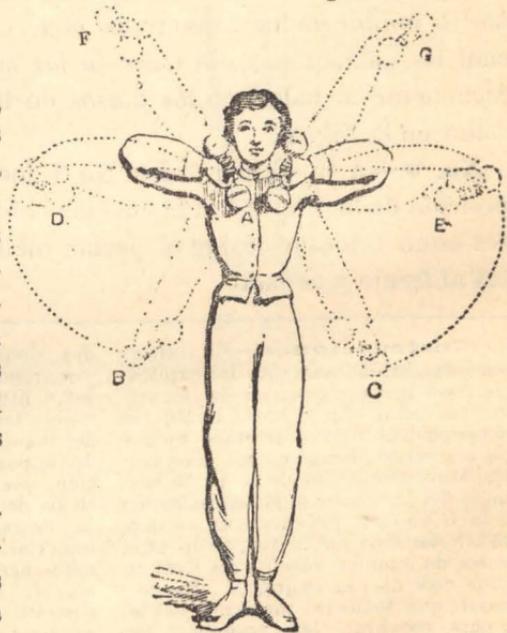


Fig. 2.

directamente hacia abajo en la posición de la Fig. 1; de la *segunda*, directamente hacia el frente, toda la longitud del brazo en línea con los hombros; de la *tercera*, directamente hacia arriba toda la longitud del brazo. Durante todos los pasos de la ejecución, las palanquetas estarán mantenidas perfectamente horizontales. Para estas tres clases, empléese la *Varietad Tercera*, p. 152. Música, en la p. 41.

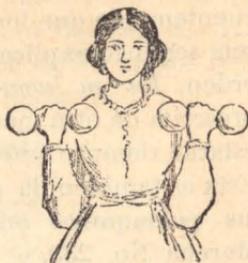


Fig. 3.

Posición Tercera

No. 7.—A la orden, *Tercera*—**POSICIÓN**, el estudiante tomará la posición de la Fig. 4, en la cual los antebrazos están contra la cintura, vueltos hacia afuera los dorsos de las manos, y verticales las palanquetas.

No. 8.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Las mociones de la *Primera* clase se hacen hacia el frente, inclinándose hacia abajo en un ángulo de 45 grados; de la *segunda*, directamente al frente en línea con los hombros; de la *Tercera*, al frente, inclinándose hacia arriba en un ángulo de 45 grados. Estas tres direcciones están ilustradas por los brazos de puntos B, C, D, Fig. 15, p. 28. Empléese la *Varietad Tercera*. 152. Música en la p. 40.



Fig. 4.

Posición Cuarta

No. 9.—A la orden, *Cuarta*—**POSICIÓN**, los estudiantes, *empuñando la bola*, ponen instantáneamente atrás las palanquetas, colocando los dorsos de los puños detrás de, y sobre, las caderas, como en la Fig. 5. Sin embargo, las bolas más bajas deben mantenerse tan separadas como las más elevadas, estando verticales y paralelas las palanquetas.



Fig. 5.

No. 10.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Las mociones de estas tres clases se hacen en las direcciones dadas en el No. 14, p. 29, teniendo las palmas hacia atrás, ó afuera. Empléese la *Varietad Segunda*, p. 152. Música, en la p. 41.

No. 11.—El instructor permitirá frecuentemente que los estudiantes descansen, según lo explicado en la p. 38. A la orden, *En su lugar*—DESCANSEN, si no prescrita de otra manera, las palanquetas estarán siempre tenidas como en la Fig. 6. Esta es también la posición ordinaria de las palanquetas mientras se ejecuta la Marcha (No. 239, p. 122), aunque la posición preferible es la de la Fig. 7, en la cual los dorsos de las manos están hacia adentro y los pulgares hacia atrás. Esta última posición es un ejercicio estimable en sí mismo, tendente á extender el pecho, echar atrás los hombros y fortalecer la espina dorsal.

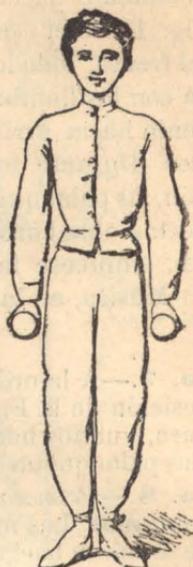


Fig. 6.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 12.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del Pecho*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 13.—A la orden última, el estudiante tomará la primera posición de la Serie Primera No. 3.

No. 14.—*Primeros Movimientos.* Esta es una combinación de las tres clases de movimientos del No. 4. A la orden, *DERECHA*, el brazo derecho hace la primera moción de la *primera* clase de movimientos, y recobra la posición inicial; la primera, de la *segunda*; la primera, de la *tercera*; y otra vez, la primera de la *segunda*. A la orden, *Izquierda*, el brazo izquierdo hace el mismo número de correspondientes mociones; y finalmente, á la orden, *AMBOS*, los dos brazos ejecutan simultáneamente estas cuatro mociones desde la posición, é inmediatamente repiten la ejecución.

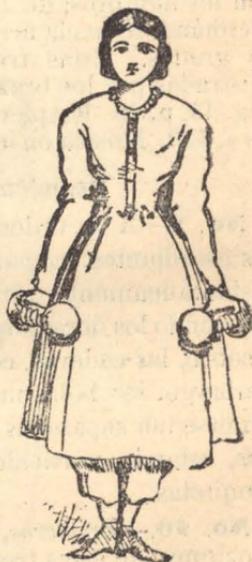


Fig. 7.

No. 15.—*Segundos Movimientos.* Esto es una combinación de las clases de movimientos primera y tercera del No. 4. La primera moción doble se hace en la posición de los brazos B y G de puntos, Fig. 2. Empléese la *Variedad Sexta*, 153.

Posiciones Segunda y Tercera

No. 16.—La *Posición segunda* es como la del No. 5; la *tercera*, como la del No. 7. Las dos clases de movimientos desde cada una de estas posiciones corresponden respectivamente á las de los Nos. 14 y 15.

Posición Cuarta

No. 17.—A la orden, *Cuarta*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 8, en la cual la palanqueta tenida en la mano izquierda está colocada horizontalmente sobre el pecho. Los movimientos de esta posición se hallará que son especialmente estimables para el ejercicio con palanquetas de fierro.

No. 18.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, el brazo derecho hará la *primera* moción hacia atrás, en la posición del brazo de puntos de la Fig. 8, y recobrará la posición inicial; la *segunda*, directamente á la derecha, en la posición del brazo de puntos intermedio; la *tercera*, en la posición del brazo de puntos más elevado; y la *cuarta*, lo mismo que la *segunda*. Estas cuatro mociones se harán dos veces con la mano derecha mientras que, á la orden, *IZQUIERDA*, la posición será tomada instantáneamente con la mano derecha sobre el pecho, y se harán con la izquierda ocho correspondientes mociones desde la posi-



Fig. 8.

ción. A cada recuperación de la posición inicial, se juntan las bolas con fuerza suficiente para marcar el tiempo.

II

EJERCICIO DEL HOMBRO

SERIE PRIMERA

Posición Primera

No. 19.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del hombro.*
2. *Primera Serie,* 3.
Primera—Posición.

No. 20.—A la orden tercera, el estudiante tomará la posición de la Fig. 9.

No. 21.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Las mociones de la *primera* clase de movimientos se hacen directamente hacia abajo en la posición de los brazos A. y A de puntos, Fig. 9; de la *segunda*, directamente hacia afuera desde los lados en la



Fig. 9.

posición de los brazos de puntos C y C; de la *tercera*, directamente afuera y arriba en la posición de los brazos más elevados, de puntos, de la Fig. 13. Para cada clase, empléese la *Varietad Tercera*, p. 152.

Posición Segunda

No. 22.—A la orden. *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante colocará ambas palanquetas verticalmente contra los hombros, en frente, donde los brazos y los hombros se unen, con los codos tan elevados como los hombros, como muestra el brazo derecho de la Fig. 10.

No. 23—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* La primera clase de movimientos desde esta posición se ejecuta directamente hacia el frente, toda la longitud del brazo; la *Segunda*, echando los antebrazos directamente a los lados, en línea con el pecho; la *tercera* lo mismo que la segunda, con la adición de echar los brazos tan atrás como sea posible. Las palanquetas deben estar mantenidas verticalmente durante la ejecución de estos movimientos. Empléese la *Variedad Tercera*, p. 152.

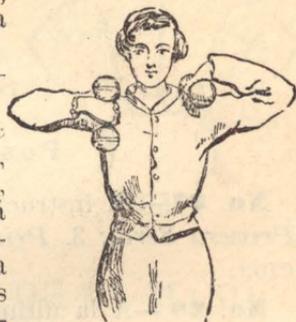


Fig. 10.

Posición Tercera.

No. 24.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante colocará ambas palanquetas sobre los hombros, donde los brazos y los hombros se unen, como muestra el brazo izquierdo de la Fig. 10.

No. 25.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Las mociones de la primera clase se harán directamente hacia arriba, toda la longitud del brazo; de la segunda, directamente a los lados, con las palanquetas tan elevadas como los hombros; de la tercera, a los lados y abajo en la posición de la Fig. 7. En todos estos movimientos, las palanquetas están horizontales, y los pulgares hacia atrás. Empléese la *Variedad Tercera*, p. 152.

No. 26.—MOVIMIENTOS COMBINADOS. Dos clases de movimientos combinados, correspondientes a los de los Nos. 14 y 15, se ejecutarán desde cada una de las tres posiciones del Ejercicio del hombro.

Combinaciones Vocales. Se recuerda otra vez al instructor la importancia de combinar los ejercicios vocales con los movimientos gimnásticos, a fin de ejercitar los pulmones y los órganos del habla, ensanchando así el pecho; dando vigor, compás, variedad y dul-

zura a la voz; y asegurar una clara y perfecta articulación. Haga que el estudiante practique diariamente algunas de las *Variedades de Ejercicios Vocales* (p. 33) y *Ejercicios de Respiración*, en unión de *Ejercicios del pecho* y del *hombro*, aun con música instrumental.

III.

EJERCICIO DEL CODO,

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 27.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del codo*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera—Posición*.

No. 28.—A la última orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 11, que es la indicada en el No. 3.

No. 29.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* La primera clase de movimientos desde esta posición se efectúa hacia atrás, inclinándose hacia abajo en un ángulo de 45 grados, como se representa por el brazo derecho de puntos, Fig. 11; la segunda, directamente atrás hasta lo posible, como se representa por el brazo izquierdo de puntos; la tercera, atrás, inclinándose hacia arriba en un ángulo de 45 grados, como se representa por el brazo derecho de puntos más elevado. Ejecutando cada una de estas tres clases de movimientos, de conformidad con la *Variedad Tercera*, p. 152, *las palanquetas deben ser movidas desde el pecho sin volverlas ó variar la encorvadura del codo.* Dos clases de movimientos combinados, correspondientes á los de los Nos. 14 y 15, pueden ejecutarse también desde esta posición.



Fig. 11.

Posición Segunda.

No. 30.—*Segunda—Posición.* A esta orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 12, en la cual los dorsos de los puños descansan sobre las caderas, con los pulgares hacia atrás.

No. 31. — *Primeros Movimientos.* La clase de movimientos desde esta posición se ejecuta impulsando las bolas delanteras de las palanquetas, y los codos, directamente afuera y atrás cuanto sea posible, como se representa por la parte de puntos de la Fig. 12, y volviendo las bolas traseras sobre las caderas. Empléese la *Variedad Tercera*, p. 152.

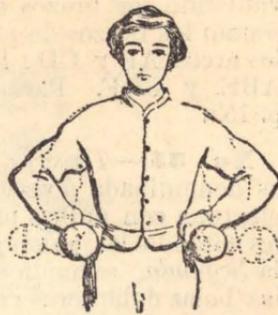


Fig. 12.

IV.

EJERCICIO DEL BRAZO Y DE LA MANO

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 32. — El instructor mandará:
1. *Ejercicio del brazo y de la mano;*
2. *Primera Serie;*
3. *Primera— Posición.*

No. 33. — A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 13, con los pulgares hacia el frente, y las palanquetas en A y C.

No. 34. — *Primeros y Segundos Movimientos.* La primera clase de movimientos se ejecuta hacia afuera de los costados, le-

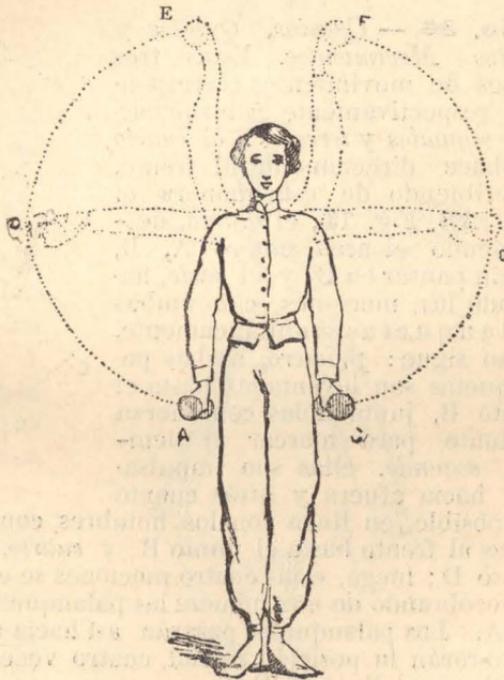


Fig. 13.

vantando los brazos á la altura de los hombros, como representan los brazos de puntos B y D, describiendo de esta manera los arcos AB y CD; la *segunda*, describiendo los arcos enteros ABE. y CDF. Para cada una, empléese la *Varietad Tercera*, p. 152.

No. 35.—*Terceros Movimientos.* Esta clase de movimientos es denominada á veces—*Prueba del Hombro.* Las mociones se efectúan con ambas palanquetas simultáneamente; la *primera*, levantando las palanquetas á la posición de B y D, Fig. 13; la *Segunda*, extendiendo los brazos hacia el frente y juntando las bolas delanteras con fuerza suficiente para marcar el tiempo, tomando así la posición de los brazos compactos de la Fig. 16; la *tercera*, recobrando la posición en B y D; y la *cuarta*, levantando las palanquetas, sin detenerse en los puntos E y F, y juntando las cuatro bolas por encima de la cabeza, con fuerza suficiente para marcar el tiempo. Las *quintas*, *sextas*, *séptimas* y *octavas* mociones dobles se efectúan, haciendo las cuatro primeras mociones inversamente, volviendo de este modo las palanquetas á la posición inicial en A y C. Estas ocho mociones se harán cuatro veces.

No. 36.—*Cuartos, Quintos y Sextos Movimientos.* Estas tres clases de movimientos corresponden respectivamente á los *primeros*, *segundos* y *terceros*: el *cuarto* se hace directamente al frente, describiendo de esta manera el arco AB, Fig. 14; el *quinto*, describiendo el arco entero A, B, D, sin pausar en B; y el *sexto*, haciendo las mociones con ambas palanquetas simultáneamente, como sigue: *primero*, ambas palanquetas son levantadas hasta el punto B, juntándolas con fuerza bastante para marcar el tiempo; *segundo*, ellas son impulsadas hacia afuera y atrás cuanto sea posible, en línea con los hombros, como en C; *tercero*, llevadas al frente hasta el punto B; y *cuarto*, levantadas hasta el punto D; luego, estas cuatro mociones se efectúan inversamente recobrando de esta manera las palanquetas la posición inicial en A. Las palanquetas pasarán así hacia arriba al punto D y recobrarán la posición inicial, cuatro veces, chocando una con otras solo al llegar á B.

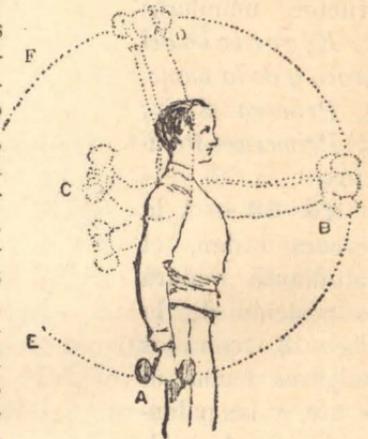


Fig. 14.

Posición Segunda

No. 37.—A la orden, *Segunda Posición*, el estudiante tomará la posición de la Fig. 15, en la cual las palanquetas están sostenidas juntas en posición vertical á la longitud del brazo en frente del pecho, estando las bolas superiores en línea con la barba.

No. 38.—*Primeros, Segundos, Terceros, Cuartos y Quintos Movimientos.* Las mociones de la *primera* clase se hacen en la posición de los brazos de puntos A y B, Fig. 15; de la *segunda*, en la de G y D; de la *tercera*, en la de E y F. Empléese la *Varietad Tercera*, p. 152, para cada clase. Las clases *cuarta* y *quinta* corresponden respectivamente á las de los Nos. 14 y 15. A cada recuperación de la posición inicial, las palanquetas chocaran una con otra con fuerza suficiente para marcar el tiempo.

Posición Tercera

No. 39.—A la orden *Tercera — Posición*, el estudiante tomará la

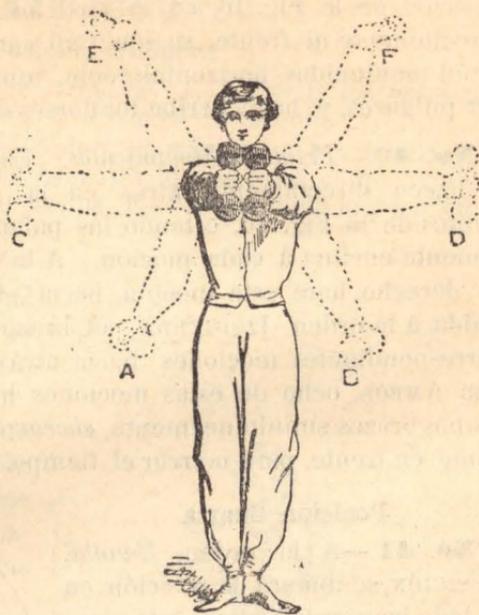


Fig. 15.



Fig. 16.

posición de la Fig. 16, en la cual los brazos están extendidos directamente al frente, su longitud completa; las palanquetas están mantenidas horizontalmente, juntas las bolas cercanas á los pulgares, y hacia arriba los dorsos de las manos.

No. 40.—*Primeros Movimientos.* Las mociones de esta clase se hacen directamente atrás en la posición de la parte de puntos de la Fig. 16, estando las palanquetas vueltas completamente encima á cada moción. A la orden, DERECHA, el brazo derecho hará esta moción hacia atrás cuatro veces; en seguida, á la orden, IZQUIERDA, el brazo izquierdo hará cuatro correspondientes mociones hacia atrás; y finalmente, á la orden AMBOS, ocho de estas mociones hacia atrás se harán con ambos brazos simultáneamente, *chocando las mismas bolas* atrás como en frente, para marcar el tiempo.

Posición Cuarta

No. 41.—A la orden, *Cuanta*, POSICIÓN, se tomará la posición en el lado izquierdo, como está ilustrada en la Fig. 17, estando juntas las bolas cercanas á los pulgares, y hacia afuera los dorsos de las manos.

No. 42.—*Primeros Movimientos.* DERECHA. A esta orden, el estudiante describe el arco de puntos de la Fig. 17, volviendo la palanqueta completamente por encima, chocando las bolas tanto en el frente como en la trasera, y recobra la posición inicial, ocho veces. En la octava moción al frente, á lo menos, á la orden, IZQUIERDA, se tomará instantáneamente la posición en el lado derecho, y el brazo izquierdo hará ocho correspondientes mociones desde la posición.

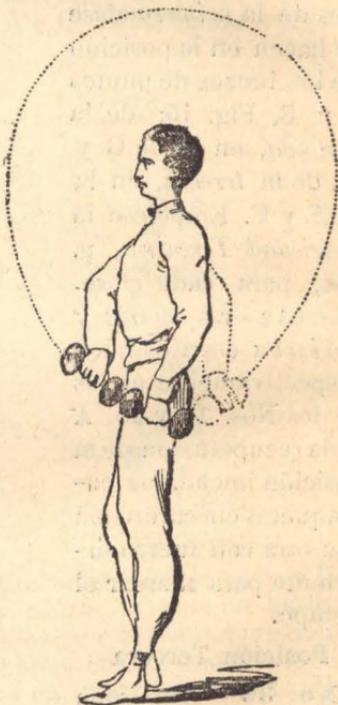


Fig. 17.

SERIE SEGUNDA.

Posición Primera.

No. 43. El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Segunda serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 44.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 18, con los brazos á los costados, como representan los brazos A y A de puntos. Esta es también la posición de la Fig. 6; véase No. 11.

No. 45.—*Primeros Movimientos.* Las primeras mociones de esta clase se efectúan por volver adentro y atrás las bolas delanteras, trastrocando de este modo la posición de las bolas, llevar hacia atrás los pulgares, y volver hacia afuera las palmas; las segundas, por volver afuera y á los lados las bolas delanteras, y tomar así la posición de la Fig. 1. A la orden DENTRO, la moción primera se efectúa y la posición inicial se recobra cuatro veces con ambas palanquetas simultáneamente; en seguida, á la orden, FUERA, cuatro mociones hacia afuera ó segundas se hacen desde la posición, con ambas palanquetas simultáneamente; después, á la orden ALTERNATIVO, estas mociones se efectúan por alternación hasta que se recobra por cuarta vez la posición inicial; desde entonces, á la orden AMBOS, ocho de las mociones primeras y segundas se combinan, pausando las palanquetas en la posición inicial solamente á la octava moción combinada.

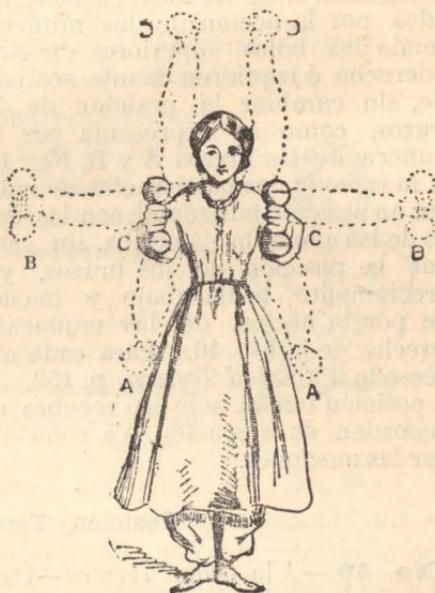


Fig. 18.

Posición Segunda.

No. 46.—A la orden, *segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición levantando los brazos en la posición de los

brazos B y B de puntos, en la cual las palanquetas están verticales y las palmas hacia el frente.

No. 47.—El número y orden de las mociones de esta clase de movimientos son los mismos que en el No. 45. Las *primeras* mociones, á la orden FRENTE, se hacen volviendo las bolas superiores al frente y abajo en la posición de las bolas B y B; las *segundas*, á la orden ATRÁS, volviendo las bolas superiores atrás, colocando de esta manera las palanquetas en posición horizontal, con las palmas hacia arriba.

No. 48.—*Segundos y Terceros Movimientos* (Las muñecas). En la segunda clase de movimientos, las mociones se hacen á los lados por la acción de las muñecas, siendo las bolas superiores dirigidas á derecha é izquierda cuanto sea posible, sin cambiar la posición de los brazos, como se representa por las muñecas de los brazos A y B, Fig. 19; en la *segunda*, las palanquetas se vuelven en posición horizontal, con los dorsos de las manos hacia arriba, sin cambiar la posición de los brazos, y las mociones se hacen directamente hacia abajo y hacia arriba cuanto es posible por la acción de las muñecas, como muestra el brazo derecho de la Fig. 46. Para cada una de estas dos clases, empleése la *Variación Tercera*, p. 152. Debe tenerse presente que la posición inicial solo se recobra con cada palanqueta al oír una orden de ejecución, ó á cada cambio en el orden de efectuar las mociones.

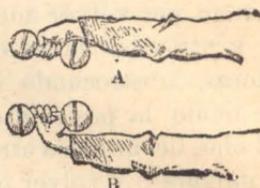


Fig. 19.

Posición Tercera.

No. 49.—A la orden *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de los brazos compactos C y C, Fig. 18, en la cual las palanquetas, tenidas verticalmente, están extendidas directamente al frente en la longitud del brazo, en línea con los hombros.

No. 50. *Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Estas tres clases de movimientos corresponden respectivamente á las de los Nos. 47 y 48; los cambios necesarios en las voces de mando se hacen en conformidad con el cambio de posición.

Posición Cuarta.

No. 51.—A la orden, *Cuarta*—POSICIÓN, los brazos se exen-

derán verticalmente, con los pulgares atrás, tomando de esta manera la posición de los brazos D y D de puntos, Fig. 18.

No. 51.—*Primeros Movimientos.* Las primeras mociones de esta clase se hacen por volver las bolas delanteras hacia afuera y atrás, trastrocando así la posición de las bolas, llevando los pulgares al frente y volviendo hacia dentro los dorsos de las manos; las *segundas*, por volver los dorsos de las manos hacia el frente y los pulgares afuera. El número y la especie de mociones son las mismas que en el No. 45.

SERIE TERCERA.

Posición Primera.

No. 53.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Tercera Serie*, 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 54.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 20, en la cual los antebrazos, tenidos separados unas cuatro pulgadas, se cruzan, el derecho arriba del izquierdo, con las palmas hacia arriba.

No. 55.—*Primeros Movimientos.* Las mociones de esta clase, que se hacen todas en frente del cuerpo con los dorsos de las manos hacia abajo, son recíprocas, ascendiendo una palanqueta al mismo tiempo que la otra descende. A la orden, DENTRO, las manos



Fig. 20.

derechas suben primero y las izquierdas bajan (estando así separadas cuanto es posible enfrente del cuerpo), cuando se describen círculos por las palanquetas pasando cada una al rededor de la otra, la palanqueta descendente pasa *hacia dentro* ó más cerca del cuerpo, y los codos están encorvados enfrente de la cintura, para permitir el paso de las palanquetas por entre ellos. La cuarta vez que la palanqueta en la mano derecha descende al punto más bajo, será dada la orden, FUERA, entonces la dirección de los círculos se trastocará, pasando la palanqueta descendente *por fuera* ó más distante del cuerpo. La cuarta vez que la palanqueta en la mano derecha llega al punto más bajo, descendiendo *por fuera*, se dará la orden ALTERNATIVO; entonces estas mociones se harán con alternación (primero ascendiendo la mano derecha por fuera y descendiendo por den-

tro, y luego ascendiendo por dentro y descendiendo por fuera), hasta que cada palanqueta haya ascendido y descendido ocho veces; entonces la posición inicial se reasumirá por vez primera

Posición Segunda.

No. 56.—*Segunda*—POSICIÓN. Esta solo se diferencia de la primera posición, No. 54, en tener las palanquetas con los dorsos de las manos hacia arriba.

No. 57.—*Primeros Movimientos*. Esta clase de movimientos solo se diferencian de los del No. 55 en hacer las mociones con los dorsos de las manos hacia arriba.

Posiciones Tercera y Cuarta.

No. 58.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 21, en la cual la palanqueta en la mano derecha está á unas cuatro pulgadas del antebrazo izquierdo; y la palanqueta en la mano izquierda, á unas cuatro pulgadas del pecho, estando los pulgares hacia arriba y los dorsos de las manos al frente.—*Cuarta*—POSICIÓN. Esta solo se diferencia de la posición tercera en tener los pulgares hacia abajo y las palmas al frente.

No. 59.—*Primeros Movimientos*. La primera y única clase de movimientos de la posición *tercera* está descrita en los círculos de puntos de la Fig. 21, siendo el número y el orden de las mociones los mismos del No. 55. La primera clase de movimientos de la posición *cuarta* solo se diferencia de los de la *tercera* en ser ejecutados con los pulgares hacia abajo y las palmas al frente.

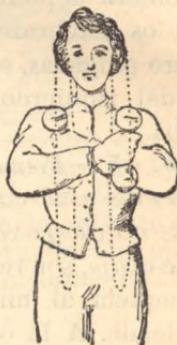


Fig. 21.

Posiciones Quinta y Sexta.

No. 60.—*Quinta*—POSICIÓN. Esta es la posición de la Fig. 1.—*Sexta*—POSICIÓN. Esta se diferencia de la quinta posición solo en tener los dorsos de las manos al frente y los pulgares hacia dentro.

No. 61.—*Primeros Movimientos*. La primera y única clase de movimientos de la posición quinta está descrita en grandes círculos laterales como el de la Fig. 57, p. 75. *Los círculos laterales se harán en la dirección de las palmas*. A la orden, DERECHA, desde la posición de la Fig. 1 el brazo derecho describirá ocho círculos completos; á la orden, IZQUERDA, ocho círculos correspondientes se harán con el brazo izquierdo; á la orden, ALTERNATIVO, ocho de estos círculos se harán con alternación.

comenzando el brazo izquierdo un círculo en el instante que el brazo derecho ha recobrado su posición inicial, haciendo de esta manera continuas las mociones; y finalmente, á la orden AMBOS, ocho círculos dobles serán descritos con ambos brazos simultáneamente. La primera clase de movimientos de la posición *sexta* solo se diferencia de los de la *quinta*, en describir los círculos en dirección contraria.

V.

EJERCICIO DEL TRONCO Y DE LA CINTURA

SERIE PRIMERA

Posición Primera.

No. 62.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del tronco y de la cintura*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera—POSICIÓN*.

No. 63.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la parte de puntos de la Fig. 22, la cual es la misma que la de la Fig. 7, estando los pulgares vueltos hacia atrás cuanto sea posible.

No. 64.—*Primeros Movimientos*. Las mociones de esta clase se hacen inclinando el tronco, en las caderas, de lado, y dejando el brazo del lado en que la flexión no ocurre, en posición vertical, primero hacia la derecha, como representa la parte compacta de la Fig. 22. Empléese la *Variedad Primera*, p. 152. Música para esta Serie, en la p. 77.

Posición Segunda.

No. 65.—A la orden, *Segunda—POSICIÓN*, el estudiante tomará la posición de la Fig. 6.

1 Este ejercicio, ejecutado por espacio de veinte minutos diariamente, es un seguro preservativo y remedio para la dispepsia y el entorpecimiento del hígado, con todos sus males concomitantes. Si los movimientos de la Serie Segunda, ilustrados por las

figs. 26, 27, 28 y 29, son empleados enteramente, remediarán pronto también la constipación intestinal, poniendo al estudiante en aptitud de dispensarse de los medicamentos, que son meramente pobres sustitutos del ejercicio y la templanza.

No. 66.—*Primeros Movimientos.* Las mociones de esta clase se hacen desde la posición; primero, inclinando el tronco hacia el frente, y llevando simultáneamente los brazos hacia atrás y arriba en posición vertical, como representa la parte compacta de la Fig. 23; segundo, inclinando el tronco hacia atrás, y llevando simultáneamente los brazos hacia el frente y arriba en la posición de la parte de puntos de la Fig. 23. *Estas mociones no deben hacerse rápidamente.* Empléese la *Variedad Primera*, p. 152.

Posición Tercera.

No. 67.—A la orden, *Tercera*—*POSICIÓN*, el estudiante tomará la posición de la Fig. 24, en la cual las palanquetas, mantenidas con la *bola agarrada*, estando los dorsos de las manos hacia arriba, se extienden directamente á los lados en línea con los hombros.

No. 68.—*Primeros Movimientos.* La clase de movimientos de esta posición se hará directamente á los lados, sin doblar las rodillas; primero, á la derecha, como representa la parte de puntos de la Fig. 24. La palanqueta tocará en el suelo con fuerza bastante para marcar el tiempo. Empléese la *Variedad Primera*; p. 152.

Posición Cuarta.

No. 69.—*Cuarta POSICIÓN.*—Esta solo se diferencia de posición del No. 67 en tomarse directamente hacia el frente, como en la Fig. 25.

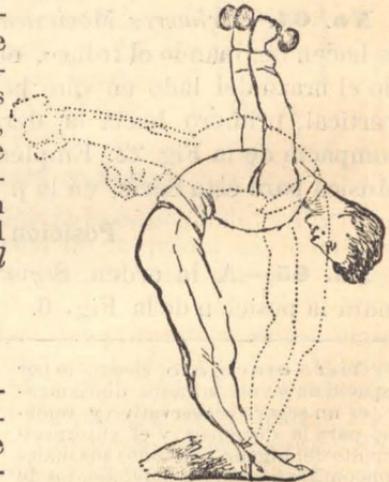


Fig. 23

Fig. 24

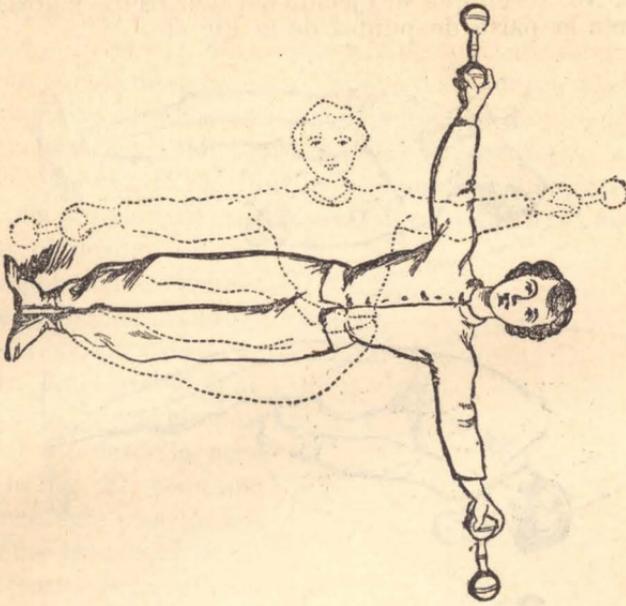
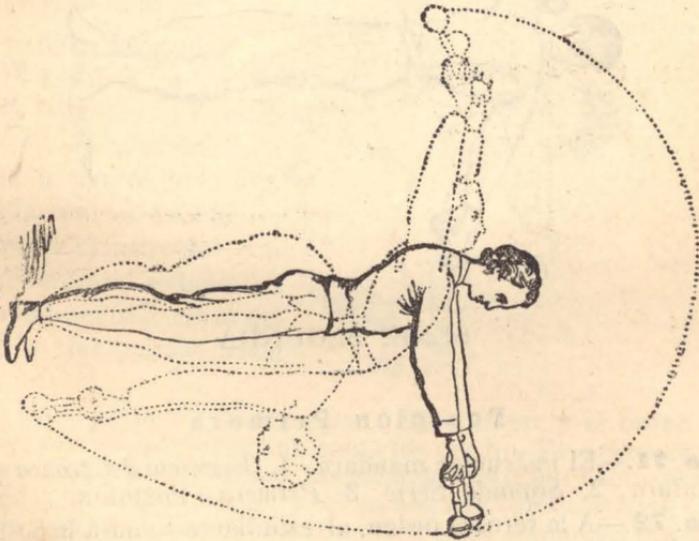


Fig. 25



No. 70.—*Primeros Movimientos.* Esta clase solo se diferencia de la del No. 68 en que se ejecuta hacia el frente y atrás, como representa la parte de puntos de la Fig. 25.

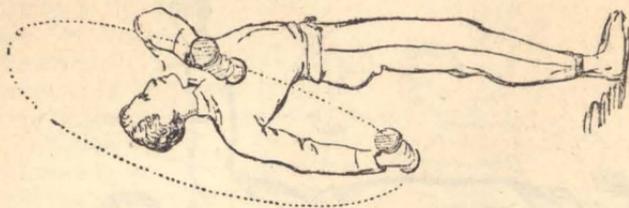


Fig. 26.

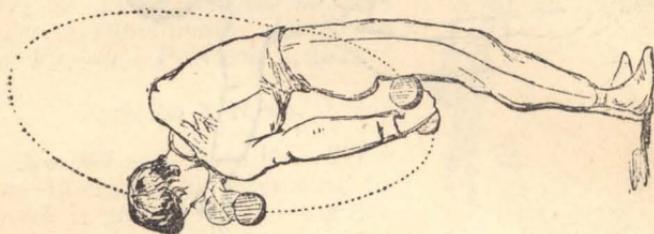


Fig. 27.

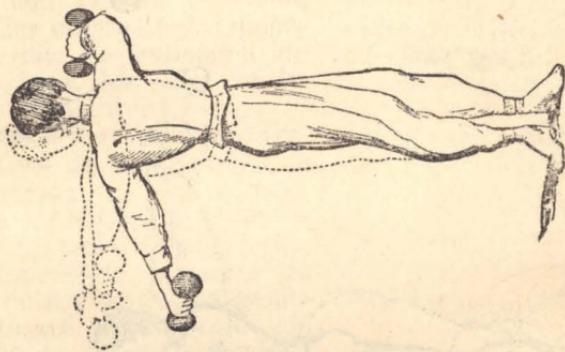


Fig. 28.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 71.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del tronco y de la cintura*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera—Posición*.

No. 72.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 26, en la cual las palanquetas están tenidas con las bo-

las cercanas á los pulgares una hacia otra, y el tronco y la cabeza se inclinan hacia la derecha y atrás.

No. 73.—*Primeros Movimientos.* El estudiante describirá el círculo de puntos de la Fig. 26, desde la posición inicial, con ambas palanquetas simultáneamente, tomando así la posición de la Fig. 27, cuatro veces. La cuarta vez que la posición de la Fig. 27 es tomada, en vez de recobrar la posición inicial, el estudiante tomará una posición correspondiente á aquella, á la izquierda; entonces el mismo número de correspondientes círculos serán descritos, inclinando el tronco al rededor y atrás de la cadera derecha; y finalmente, diez y seis círculos se describirán desde la posición de la Fig. 27, para una correspondiente posición tomada sobre la cadera derecha, sin pausar en la posición de la Fig. 26. Música para esta Serie, en la p. 78.

Posición Segunda

No. 74.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte de puntos de la Fig. 28, en la cual el estudiante hace frente al instructor, con las palanquetas extendidas horizontalmente hacia la derecha, y las palmas hacia abajo.

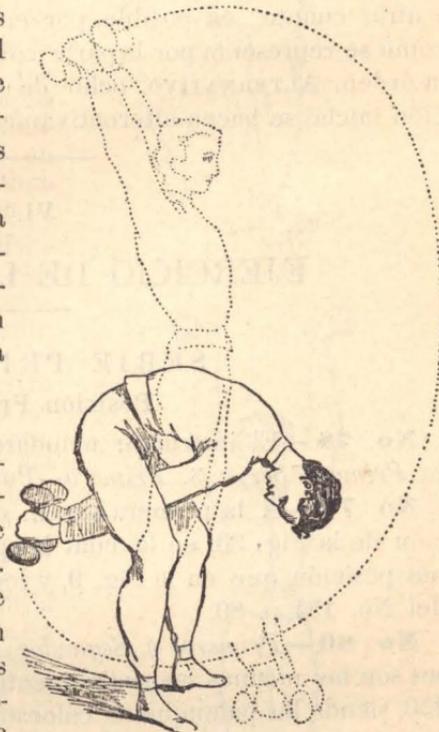


Fig. 29.

No. 75.—*Primeros Movimientos.* El número y el orden de las mociones de esta clase son como los del No. 73; pero, en la ejecución de los movimientos, las palanquetas están balanceadas al rededor horizontalmente, y *el tronco, mantenido vertical, está estirado sobre la cadera, cuanto es posible, como si uno con sus pies estuviese ensayando á volver su espalda completamente al frente, como representa la parte compacta de la Fig. 28.*

Posición Tercera

No. 76.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte de *puntos* de la Fig. 29, en la cual los talones están distantes entre sí casi dos veces la longitud del pie.

No. 77.—*Primeros Movimientos.* Las *primeras* mociones de esta clase se hacen colocando las palanquetas en el suelo, en frente del estudiante, cuatro veces, *sin encorvar las rodillas*, como se representa por los brazos y palanquetas más bajos de puntos de la Fig. 29; las *segundas*, llevando las palanquetas hacia abajo y atrás cuanto sea posible, por entre las piernas, cuatro veces, como se representa por la parte compacta de la Fig. 29; luego á la órden, ALTERNATIVO, ocho de estas mociones desde la posición inicial se hacen alternativamente.

VI.

EJERCICIO DE LA RODILLA.

SERIE PRIMERA.

Posición Primera

No. 78.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la rodilla*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 79.—A la primera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 30, en la cual las palanquetas están en la misma posición que en la Fig. 9, y los pies en la posición *primera* del No. 154, p. 89.

No. 80.—*Primeros y Segundos Movimientos.* Estas dos clases son las mismas respectivamente que las de los Nos. 155 y 156, siendo las palanquetas colocadas en el suelo á cada moción hacia abajo, como se ve en la parte de puntos de la Fig. 30.

Posición Segunda.

No. 81.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 31, en la cual los brazos están levantados verticalmente en línea con la cabeza, y los pies en la *novena* posición del No. 154, p. 89. *No hay movimientos mejor*

adaptados que los de esta posición, para enseñar al estudiante á mantener su equilibrio bajo las más difíciles circunstancias.

No. 82. — *Primeros Movimientos.* Esta clase es la misma del No. 157, p. 90, siendo las palanquetas bajadas de lado, sin encorvar los brazos, y colocadas en el suelo á cada moción hacia abajo, como se ve en la parte de puntos de la Fig. 31. A cada moción hacia arriba, las palanquetas chocan por encima de la cabeza, pausando solamente en la posición inicial á la décima sexta moción hacia arriba.

No 83. — *Segundos Movimientos.* Ejecutando esta clase de movimientos, el estudiante se sostiene solamente en una pierna, estando doblada la otra, como se muestra en la Fig. 80, p. 93. A la orden, **BAJARSE**, el estudiante, sosteniéndose en su pierna derecha, con su pierna izquierda doblada y sus brazos en la posición de la Fig. 31, bajará lentamente su cuerpo y su brazo derecho hasta la rodilla izquierda, y la palanqueta en la mano derecha tocará el suelo. cuando gradualmente, y sin saltar, se levantará hasta la posición inicial. Esta moción hacia abajo se hará ocho veces: entonces, á la orden, **CAMBIO**, ocho correspondientes mociones hacia abajo se harán, sosteniéndose el estudiante en la pierna izquierda, y bajando la rodilla derecha y el brazo izquierdo.



Fig. 30.

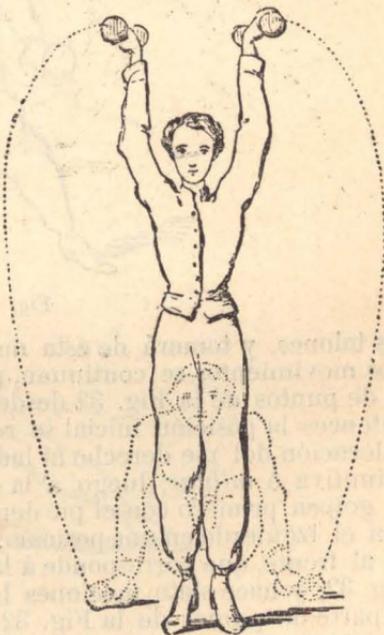


Fig. 31.

SERIE SEGUNDA.

Posición Primera.

No. 84.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la rodilla*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN. fig. 6.

No. 85.—*Primera*—POSICIÓN. Esta es la posición de la Fig. 6.

No. 86.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, el estudiante golpeará con el pie izquierdo el suelo, é inmediatamente dará un paso á la derecha, *dirigiéndose al frente en un ángulo de 45 grados*, y un golpe con el pie derecho en el suelo, poniendo casi cuatro veces la longitud del pie entre

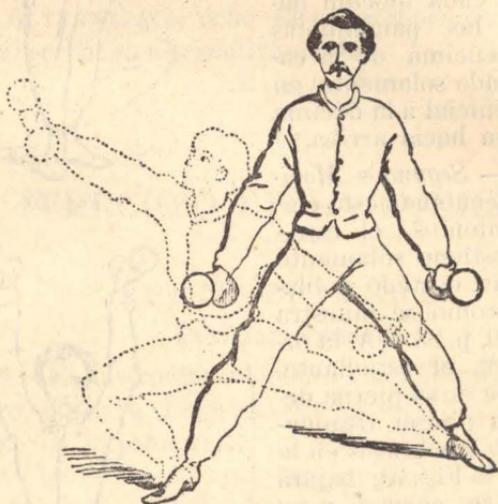


Fig. 32.

los talones, y tomará de esta manera la posición de la Fig. 32. Los movimientos se continúan, por hacer la moción de la parte de puntos de la Fig. 32 desde esta posición, siete veces, y entonces la posición inicial se recobra instantáneamente por la colocación del pie derecho al lado del izquierdo, en la posición primitiva ó *militar*; luego, á la orden, *IZQUIERDA*, el estudiante golpea primero con el pie derecho el suelo, y, en seguida, con el izquierdo en una posición, hacia la izquierda inclinándose al frente, que corresponde á la de la parte compacta de la Fig. 32, y hace siete mociones hacia afuera correspondientes á la parte de puntos de la Fig. 32, después de lo cual recobra la posición primitiva.

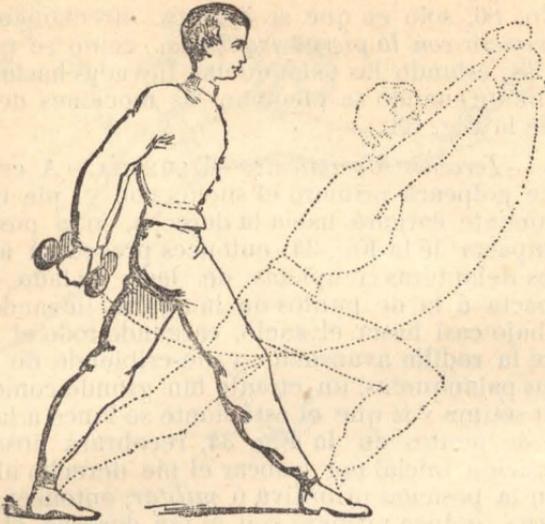


fig. 33

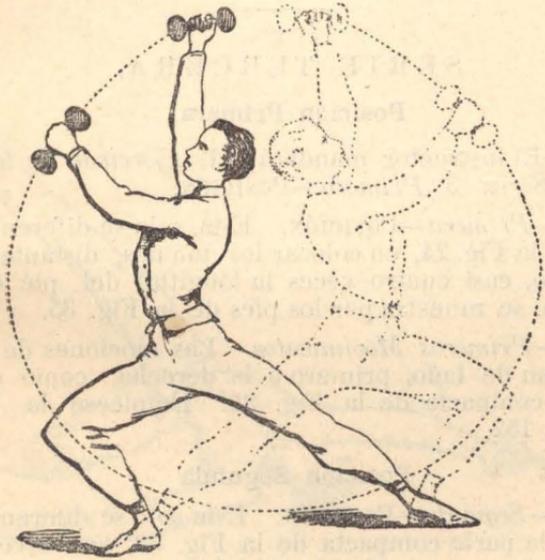


fig. 34

No. 87.—*Segundos Movimientos.* Esta clase se diferencia de la del No. 86, solo en que se ejecuta directamente hacia el frente, *primero con la pierna izquierda*, como se representa por la Fig. 33, estando las palanquetas llevadas hacia el frente simultáneamente cuando se efectúan las mociones de la parte de puntos de la Fig. 33.

No. 88.—*Terceros Movimientos—DERECHA.* A esta orden, el estudiante golpeará primero el suelo, con el pie izquierdo, é inmediatamente cargará hacia la derecha, en la posición de la parte compacta de la Fig. 34; entonces procederá á ejecutar las mociones delanteras completas de lado á lado desde la parte compacta á la de puntos de la figura, llevando las palanquetas abajo casi hasta el suelo, cargando todo el peso del cuerpo sobre la rodilla avanzada, y describiendo de esta manera, con las palanquetas, un círculo tan grande como le sea posible. La sétima vez que el estudiante se lance á la posición de la parte de puntos de la Fig. 34, recobrará instantáneamente la posición inicial por colocar el pie derecho al lado del izquierdo, en la posición primitiva ó *militar*; entonces, á la orden, *IZQUIERDA*, golpea primero con el pie derecho el suelo, y enseguida carga, en la posición á la izquierda, desde donde hará el mismo número de correspondientes mociones.

SERIE TERCERA.

Posición Primera.

No 89.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la rodilla*; 2. *Tercera Serie*; 3. *Primera—POSICIÓN.*

No. 90.—*Primera—POSICIÓN.* Esta, solo se diferencia de la posición de la Fig. 24, en colocar los talones, distante uno de otro, de lado, casi cuatro veces la longitud del pié del estudiante, como se muestra por los pies de la Fig. 35.

No. 91.—*Primeros Movimientos.* Las mociones de esta clase se efectúan de lado, primero á la derecha, como representa la parte compacta de la Fig. 35. Empléese la *Variedad Primera*, p. 152.

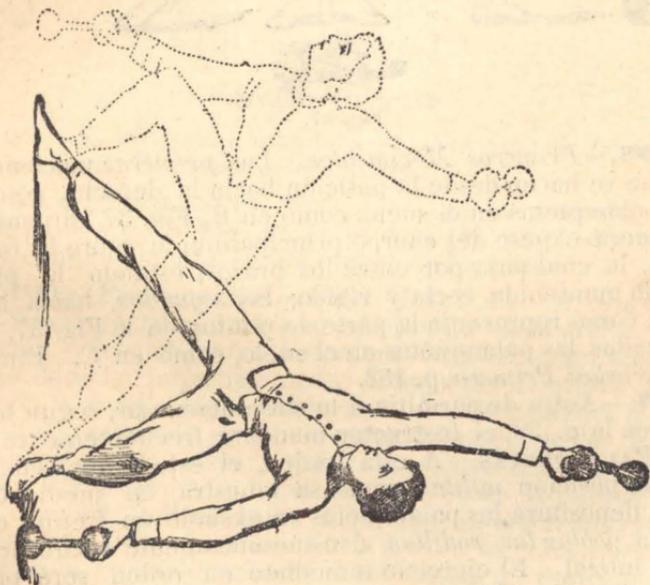
Posición Segunda

No. 92.—*Segunda—POSICIÓN.* Esta solo se diferencia de la posición de la parte compacta de la Fig. 33, en volver el pie trasero al lado, como en la Fig. 36, y extender el brazo derecho horizontalmente al frente, como en la Fig. 25, y de igual modo el brazo izquierdo atrás

Fig. 32



Fig. 33



No. 93.—*Primeros Movimientos.* Las *primeras* mociones de esta clase se hacen hacia el frente, como representa la parte de puntos de la Fig. 36; las *segundas*, hacia atrás, como representa la parte compacta de la figura. Empléese la *Varietad Primera*, p. 152.

No. 94.—*Segundos Movimientos.* Las mociones de esta clase solo se diferencian de las del No. 93 en que se efectúan con la pierna y el brazo izquierdos hacia el frente.

Posición Tercera.

No. 95.—*Tercera*—*Posición.* Esta solo se diferencia de la posición de la Fig. 6 en estar con los pies en la posición del No. 90.

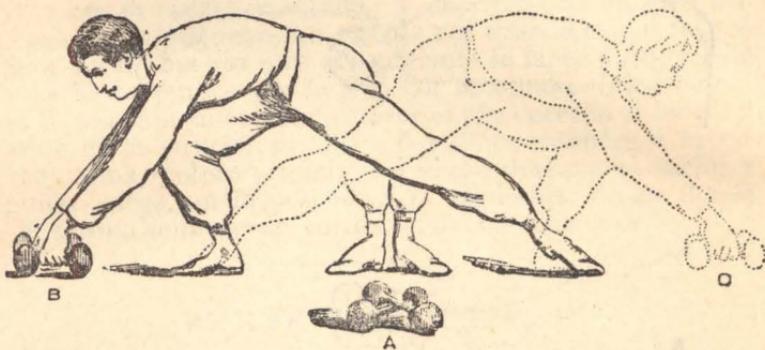


Fig. 37.

No. 96.—*Primeros Movimientos.* Las *primeras* mociones de esta clase se hacen desde la posición hacia la derecha, colocando las palanquetas en el suelo, como en B, Fig. 37, cargando de esta manera el peso del cuerpo principalmente sobre la rodilla derecha, la cual pasa por entre los brazos, estando la pierna izquierda mantenida recta y rígida; las *segundas*, hacia la izquierda, como representa la parte de puntos de la Fig. 37, siendo colocadas las palanquetas en el suelo, como en C. Empléese la *Varietad Primera*, p. 152.

No 97.—Antes de permitir á la clase descansar, según lo explicado en la p. 39, el instructor mandará frecuentemente, *Ordenar*—*PALANQUETAS.* A esta orden, el estudiante, con sus pies en la posición *militar*, como se muestra en medio de la Fig. 37, depositará las palanquetas en el suelo en frente, como en A, *sin doblar las rodillas*, é instantáneamente recobrará la posición inicial. El ejercicio inmediato en orden será precedido por la orden *Recobrar*—*PALANQUETAS;* entonces, el estudiante recobrará de igual manera las palanquetas.



Fig. 38.



Fig. 39.

SERIE CUARTA.

Posición Primera.

No. 93.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la rodilla*; 2. *Cuarta Serie*; 3. *Primera—Posición*.

No. 99.—*Primera—Posición*. Esta es la posición de la parte de puntos de la Fig. 42, en la cual el peso del cuerpo se carga completamente en las puntas de los pies.

No. 100.—*Primeros Movimientos—DERECHA*. A esta orden, cuatro mociones combinadas se efectuarán hacia arriba, desde la posición, colocando simultáneamente la palanqueta tenida en la mano derecha inmediatamente debajo del hombro, y extendiendo la rodilla izquierda hacia el frente y arriba á la altura posible, tomando de esta manera la posición de la Fig. 38; en seguida, á la orden, *IZQUIERDA*, cuatro correspondientes mociones hacia arriba se harán con el brazo izquierdo y la pierna derecha; y finalmente, á la orden, *RECÍPROCAMENTE*, diez y seis de estas mociones hacia arriba se efectuarán con reciprocación, tomando primero el estudiante la posición de la Fig. 38, y después levantando el brazo izquierdo y la pierna derecha en la posición, al mismo tiempo que el brazo derecho y la pierna izquierda descienden. Efectuando las mociones

recíprocas, el tronco se lanzará hacia arriba, y los codos se levantarán cuanto sea posible, como en la Fig. 39. Esta clase de movimientos es uno de los más poderosos y eficientes promotores de la digestión.

Posición Segunda

No. 101.—A la orden *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 40, en la cual las rodillas están extendidas á los lados, los muslos tocan las pantorrillas, y el peso del cuerpo está completamente cargado sobre las puntas de los pies, estando primero las palanquetas en la posición del No. 20.

No. 102.—MOVIMIENTOS. Primero, el estudiante ejecutará los *Segundos y Terceros Movimientos* del No. 21; luego, cambiando las palanquetas en la posición del No. 22, ejecutará los *Primeros, Segundos y Terceros Movimientos* del No. 23; y finalmente, llevando las palanquetas en la posición del No. 24, ejecutará los *Primeros y Segundos Movimientos* del No. 25.



Fig. 40.

VII

EJERCICIO DE LA PIERNA Y DEL PIE

SERIE PRIMERA

Posición Primera

No. 103.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 104.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 41.

No. 105.—*Primeros Movimientos (deslizando los dedos de los pies.* Esta clase de movimientos solo se diferencia de los del No. 226, p. 117, en acompañar las mociones de la pierna y del pie con las correspondientes mociones del brazo y de la mano, como ilustra la parte de puntos de la Fig. 41, haciendo la pierna derecha y el brazo derecho las primeras mociones simultáneas.

Posición Segunda

No. 106.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte de puntos de la Fig. 42, que solo se diferencia de la Fig. 6, en sostener el peso del cuerpo en las puntas de los pies.

No. 107.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, el estudiante levantará simultáneamente el brazo derecho de lado, inclinándolo hacia arriba, en ángulo de 45 grados, dejará la pierna izquierda tocando la punta del pie solamente en C, Fig. 42, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden, IZQUIERDA, el brazo izquierdo y la pierna derecha harán cuatro correspondientes mociones desde la posición; luego, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro de estas mociones se harán con alternación: y finalmente, á la orden, AMBOS, el estudiante levantará simultá-

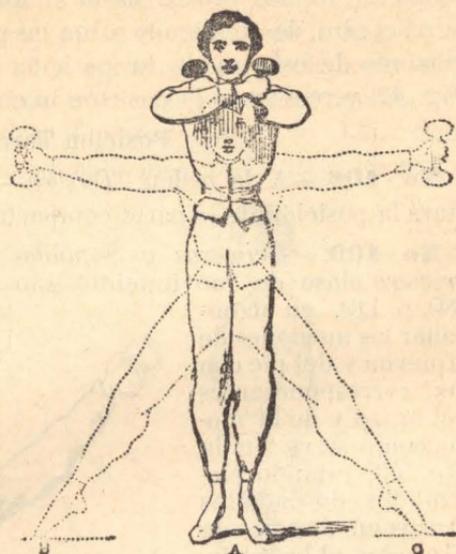


Fig. 41.

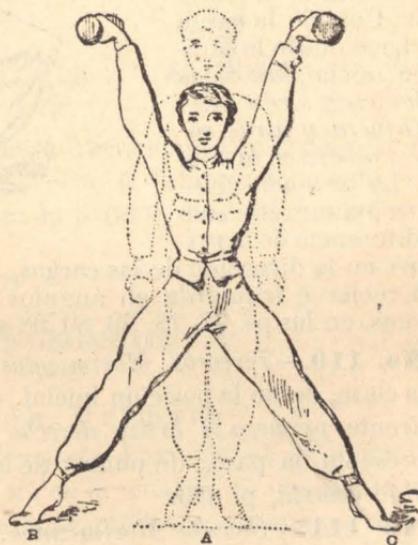


Fig. 42.

neamente ambos brazos hasta un ángulo de 45 grados, y saltará en el aire, descendiendo sobre las puntas de los pies en B y C, tomando de este modo la posición de la parte compacta de la Fig. 42, y recobrará la posición inicial cuatro veces.

Posición Tercera

No. 108.—A la orden, *Tercera*—Posición, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 45.

No. 109.—*Primeros y Segundos Movimientos (Cargas)*. La primera clase de movimientos solo se diferencia de la del No. 230, p. 119, en acompañar las mociones de la pierna y del pie con las correspondientes del brazo y de la mano, como se ve en la Fig. 43, estando extendidos de lado los brazos en ángulo de 45 grados, el brazo derecho hacia arriba, cuando la carga se efectúa hacia la derecha. Cuando la carga se hace desde la posición inicial, *las bolas delanteras serán vueltas afuera y atrás, como se ilustra en la Fig. 43*. La segunda clase de movimientos solo se diferencia de la primera en la dirección de las cargas, que es al frente, llevándolas á derecha é izquierda en ángulos de 45 grados. Música para cargas, en las ps. 77, 78, 79, 80, 98 y 99.

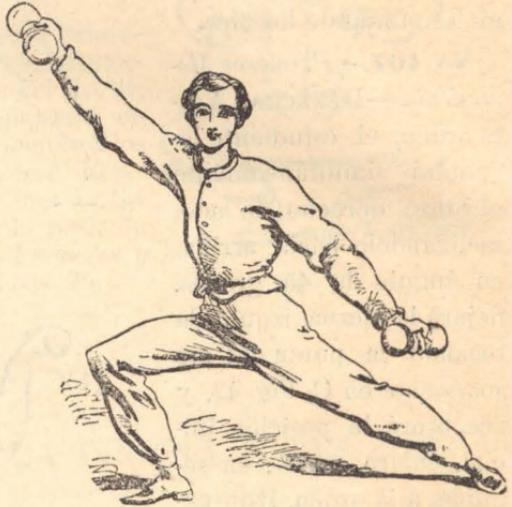


Fig. 43.

No. 110.—*Terceros Movimientos*. Todas las mociones de esta clase, desde la posición inicial, se hacen directamente hacia el frente, *primero el brazo derecho y la pierna izquierda*, como representa la parte de puntos de la Fig. 44. Empléese la *Variación Cuarta*, p. 153.

No. 111.—*Cuartos Movimientos*. Esta clase esta formada por la combinación de cambios de frente y cargas. Las primeras mociones se hacen girando sobre el talón izquierdo y cargando

hacia la derecha, adelantando la pierna derecha y el brazo izquierdo, como representa la parte de puntos de la Fig. 45; las *segundas*, girando sobre el talón derecho y cargando hacia la izquierda, adelantando la pierna izquierda y el brazo derecho, de igual manera. Empléese la *Variedad Cuarta*, p. 153. Para hacer las cargas de esta posición más excitantes, eficaces y

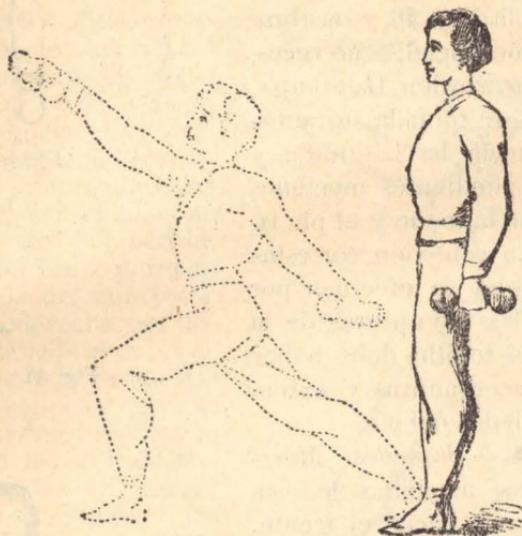


Fig. 44.

agradables, el instructor formará frecuentemente la clase en dos ó más filas, dando frente una á otra, á distancia suficiente para evitar colisiones, como ilustra la portada titulada *UNA CARGA GIMNÁSTICA*.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 112.—A la orden, *Primera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 46, en la cual el pie izquierdo sostiene el peso del cuerpo, y ambas rodillas se mantienen rígidas, estando la mano derecha y el pie derecho en la posición de la mano y el pie de puntos.

No 113.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, la mano derecha y el pie derecho estarán impelidos á bajar simultáneamente á la posición de la mano y el pie, compactos y extendidos, de la Fig. 46, y recobrarán la posición inicial, ocho veces; en seguida, á la orden, IZQUIERDA, la posición será tomada instantáneamente hacia la izquierda, y ocho correspondientes mociones se harán con la mano y el pie izquierdo. En conexión con estas mociones, que se efectúan por medio de las coyunturas de la muñeca y el tobillo, debe haber enérgicas encorvaduras y extensión de los dedos del pie.

No. 114.—*Segundos Movimientos*. Las mociones de esta clase se hacen hacia el frente. Tómase primero la posición, teniendo la palanqueta en la mano derecha, verticalmente y en frente, á la longitud del brazo, como representa el brazo derecho C, Fig. 18, y extendiendo la pierna izquierda hacia el frente, inclinándola hacia el suelo, en ángulo de 45 grados. A la orden, BAJEN, la mano derecha y el pie izquierdo harán simultáneamente ocho de estas mociones hacia abajo con la muñeca y el tobillo (la palanqueta bajará primero á la posición de A, Fig. 19, y subirá después á la de B); entonces, á

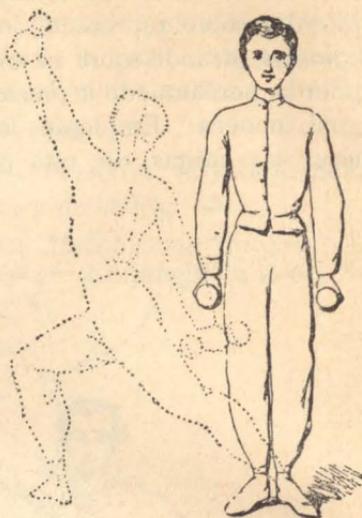


Fig. 45.



Fig. 46.

la orden, CAMBIO, el brazo izquierdo y la pierna derecha, extendidos de igual manera hacia el frente, harán ocho de estas mociones hacia abajo.

Posición Segunda

No. 115.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 47.

No. 116.—*Primeros movimientos* — FRENTE. A esta orden, desde los puntos A y C, Fig. 47, la mano y el pie describen simultáneamente los arcos AB y CD, y recobran la posición inicial cuatro veces; en seguida, á la orden DETRÁS, cuatro de estas mociones combinadas se hacen desde la posición, pasando el brazo derecho por detrás del cuerpo, y la pierna derecha por detrás de la izquierda; y finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, ocho de estas mociones desde la posición inicial se hacen con alternación, primero hacia el frente. Ejecutando las mociones, tanto hacia el frente como hacia atrás, la palanqueta en B está vertical, y el dorso de la mano hacia el frente.

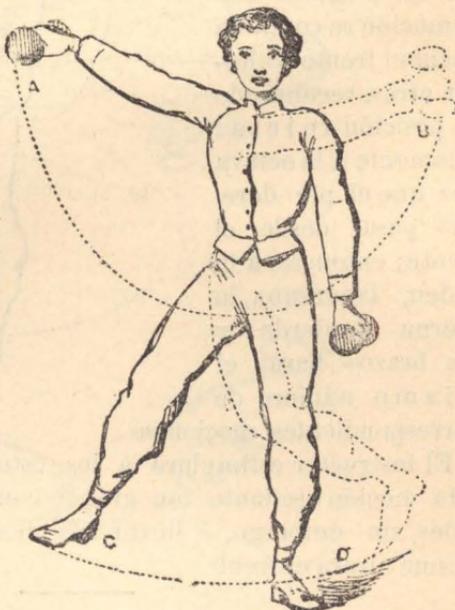


Fig. 47.

No. 117.—*Segundos Movimientos.* En la ejecución de esta clase de movimientos, la posición se toma hacia la izquierda, y las mociones, que corresponden á las del No. 116, se hacen con el brazo y la pierna izquierdos.

Posición Tercera

No. 118.—*Tercera*—POSICIÓN. Esta es la posición de la parte compacta de la Fig. 44.

No. 119.—A la orden, DERECHA, la pierna derecha y ambos brazos se echan adelante en la posición de la parte compacta de

No. 119.—A la orden, DERECHA, la pierna derecha y ambos brazos se echan adelante en la posición de la parte compacta de la Fig. 48; entonces, pasan simultáneamente atrás, efectuando así la moción representada por la parte de puntos de la figura. Esta moción se continúa hacia el frente y hacia atrás, recobrando la posición inicial solamente á la octava vez que el pie derecho pasa desde el frente; entonces, á la orden, IZQUIERDA, la pierna izquierda y los brazos harán el mismo número de correspondientes mociones.



Fig. 48.

El instructor estimulará á los estudiantes, para que hagan esta moción oscilante tan grande como sea posible, requiriéndoles, sin embargo, á llevar sus pies uniformemente hasta la misma altura enfrente.

SERIE TERCERA

Posición Primera

No. 120.—El instructor mandará : 1. *Ejercicio de la pierna y del pie* ; 2. *Tercera Serie* ; 3. *Primera*—POSICIÓN,

No. 121.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 49, en la cual las palanquetas están tenidas horizontalmente hacia el frente, tan altas como, y en línea con, los hombros.

No. 122.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* (Cambios de frente.) Las mociones de estas tres clases cor-

responden respectivamente á las de los Nos. 191, 192 y 193, pp. 105 y 106, estando las palanquetas en frente del cuerpo, como en la parte de puntos de la Fig. 49.

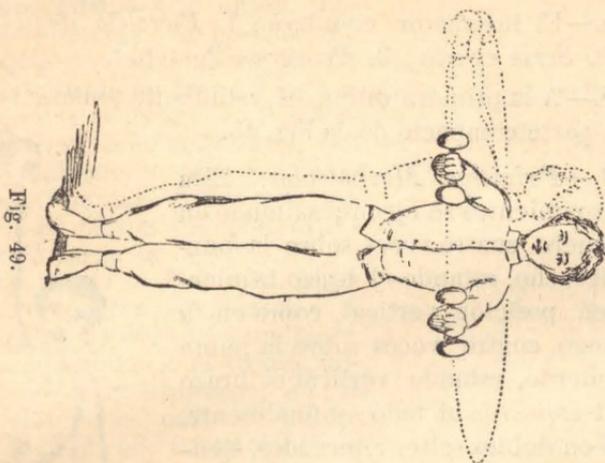


Fig. 49.

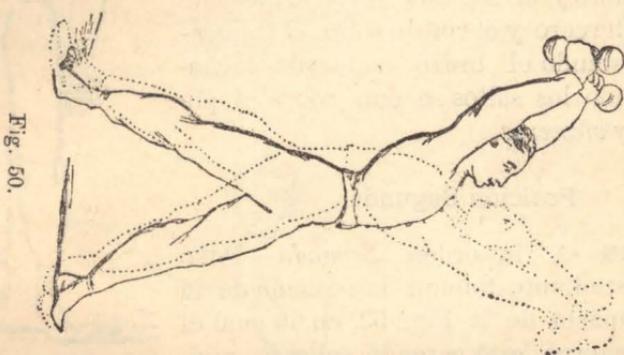


Fig. 50.

Posición Segunda

No. 123. — *Segunda* — POSICIÓN. Esta se diferencia de la posición de la parte compacta de la Fig. 45, en colocar los talones distante uno de otro casi dos y media veces la longitud del pie del estudiante.

No. 124. — *Primeros movimientos*—Las mociones de esta clase solamente se diferencian de las del No. 195, p. 107, en hacerse con palanquetas. Al efectuarse las mociones combinadas, de un lado á otro, sin pausar en la posición inicial, como en la Fig. 50. los arcos que acompañan descritos simultáneamente en frente con las palanquetas se hacen sin encorvar los brazos.

SERIE CUARTA

Posición Primera

No. 125.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pié*; 2. *Serie cuarta*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 126.—A la primera orden, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 45.

No. 127.—*Primeros Movimientos.* Esta clase de movimientos se ejecuta saltando en el sitio, primero cuatro veces sobre la punta del pié derecho, estando el brazo izquierdo tenido en posición vertical, como en la Fig. 51; luego, cuatro veces sobre la punta del pié izquierdo, estando vertical el brazo derecho y el izquierdo al lado; y finalmente, ocho veces en dobles saltos alternados, siendo el primero y el segundo sobre el pié derecho, y el tercero y el cuarto sobre el izquierdo, etc., estando el brazo izquierdo levantado cuando los saltos se dan sobre el pié derecho, y *viceversa*.

Posición Segunda.

No. 128.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 52, en la cual el peso del cuerpo está cargado sobre las puntas de los pies, y las palanquetas están extendidas hacia el frente en la longitud del brazo, en línea con los hombros.

No. 129.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Estas tres clases de movimientos solo se diferencian de las del No. 222, p. 116, en acompañar cada salto á un movimiento de los brazos. Cuando precisamente en el momento de saltar el estudiante atrae hacia sí las palanquetas, colocándolas contra los hombros, al frente de donde los brazos y los hombros se unen, y al descender las extiende instantáneamente hasta la posición inicial, como ilustra la parte de puntos de la Fig. 52.

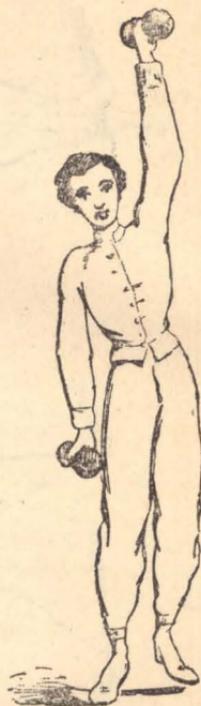


Fig 51.

Posición Tercera.

No. 130.—A la orden, *Tercera*—Posición, la posición de la parte compacta de la Fig. 53 será tomada, en la cual las palanquetas se extienden horizontalmente hacia la derecha, y el peso del cuerpo está sostenido por las puntas de los pies, estando la pierna derecha avanzada hacia la derecha.

No. 131.—*Primeros Movimientos (saltar meciéndose)*. A la orden, FRENTE, el estudiante, volviéndose hacia el frente, saltará hacia la izquierda, en la posición de la parte de puntos de la Fig. 53, describiendo el pie derecho el arco AB, y el izquierdo, CD, simultáneamente; y recobrará la posición inicial en A y C, cuatro veces; luego,

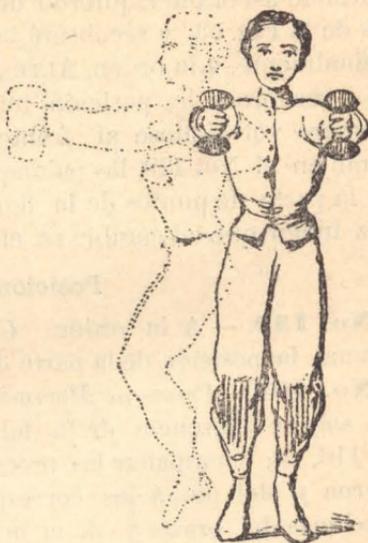


Fig. 52.

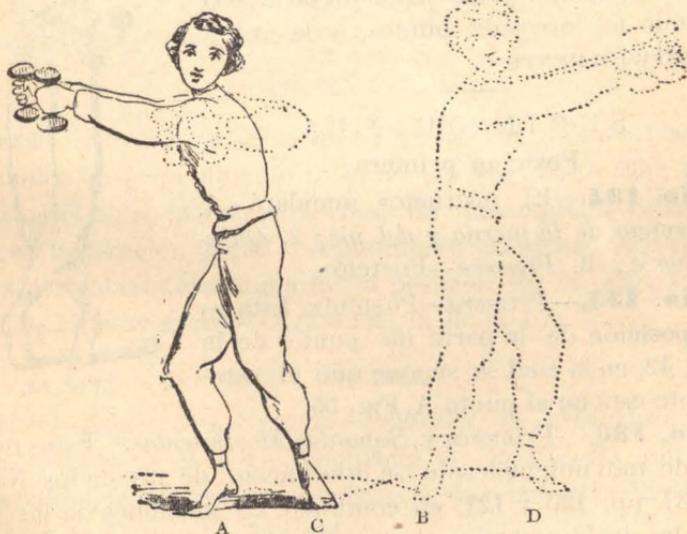


Fig. 53.

á la orden, **ATRÁS**, volviéndose hacia atrás en conexión con cada salto, saltará hacia la izquierda, cruzando sus piernas y llevando así el pie izquierdo delante, como en la parte de puntos de la Fig. 53, y recobrará la posición inicial, cuatro veces; y finalmente, á la orden, **ALTERNATIVO**, saltará hacia la izquierda y recobrará la posición inicial, ocho veces con alteración, primero volviéndose al frente. En conexión con cada salto, como en el No. 129, las palanquetas serán atraídas como indica la parte de puntos de la figura compacta, é impelidas otra vez luego que el cambio se efectúa.

Posición Cuarta.

No. 132.—A la orden. *Cuarta*—**POSICIÓN**, el estudiante tomará la posición de la parte de puntos de la Fig. 42.

No. 133.—*Primeros Movimientos*. Esta clase de movimientos solo se diferencia de la del No. 223, p. 116, en acompañar las mociones de la pierna y del pie á las correspondientes mociones del brazo y de la mano, como se muestra en la Fig. 54, las palanquetas y los pies recobrando simultáneamente la posición inicial y las palanquetas describiendo los arcos de puntos, á la orden, **RECÍPROCAMENTE**.

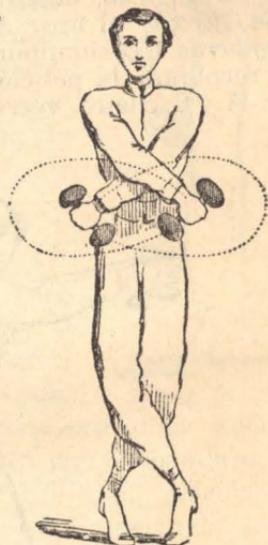


Fig. 54,

SERIE QUINTA

Posición primera.

No. 134.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Quinta Serie*; 3. *Primera*—**POSICIÓN**.

No. 135.—*Primera*—**POSICIÓN**. Esta es la posición de la parte de puntos de la Fig. 42, en la cual se supone que el estudiante está en el punto A, Fig. 55.

No. 136.—*Primeros y Segundos Movimientos*. Estas dos clases de movimientos solo se diferencian de las de los Nos. 226 y 237, pp. 120 y 121, en combinar las mociones de los brazos con las de la pierna y el pie. Cuando se da un paso hacia la izquierda, el brazo derecho se levanta de lado en posición verti-

cal; y cuando se da un paso hacia la derecha, el brazo izquierdo se levanta de igual manera, estando un brazo bajado al mismo tiempo que el otro está levantado, como en la Fig. 55.

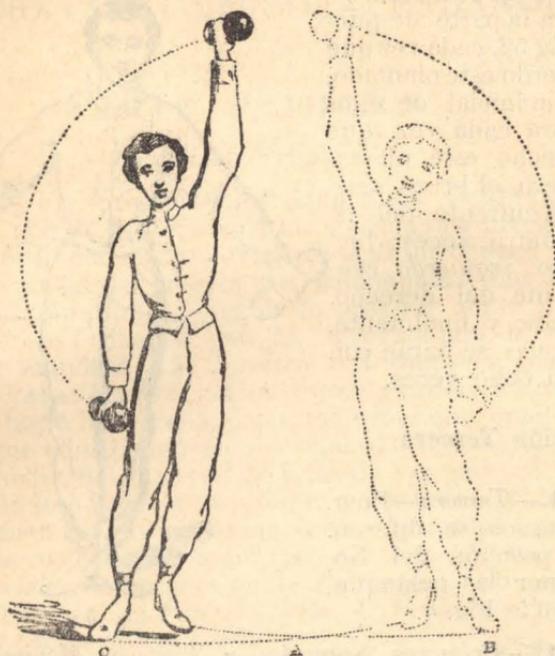


Fig. 55.

No. 137.—*Terceros y Cuartos Movimientos.* Estas clases corresponden respectivamente á las de los Nos. 238 y 239, pp. 121 y 122. Si no se manda otra cosa, las palanquetas estarán tenidas en la posición inicial. A la orden preliminar, *Atención*—CLASE, las palanquetas tomarán la posición de la Fig. 1; ó á la orden, *Palmas afuera*—ATENCIÓN, la de la Fig. 7.

Posición Segunda.

No. 138.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 56, en la cual las palanquetas están extendidas á los lados, inclinadas hacia abajo en ángulo de 45 grados.

No. 139.—*Primeros y Segundos Movimientos.* (*Ejercicio de la Capa*). Estas dos clases de movimientos solo se diferencian de las de los Nos. 238 y 239, pp. 121 y 122, en combinar lo que usualmente se llama *Ejercicio del a Capa* con la *Marcha* ¹.

Los brazos se cruzarán, como muestra la parte de puntos de la Fig 56, cada vez que el pie izquierdo esté plantado, y la posición inicial de ellos se recobrará cada vez que el pie derecho esté plantado.—Primero, el brazo *derecho* cruzará enfrente del izquierdo, cuatro veces; luego, el brazo *izquierdo* cruzará enfrente del derecho, cuatro veces; y finalmente, estas mociones se harán con alternación ocho veces.

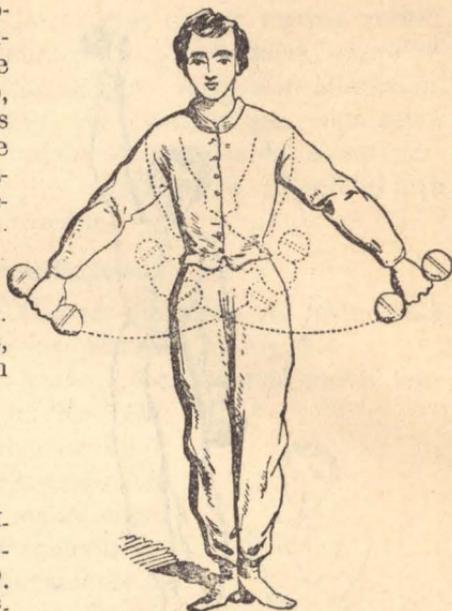


Fig. 56.

Posición Tercera.

No. 140.—*Tercera*—*Posición*. Esta solo se diferencia de la posición del No. 135, en tener las palanquetas como en la Fig. 4.

No. 141.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Estas tres clases corresponden respectivamente á las de los Nos. 241, 242 y 243, p. 123. Ejecutándolas, por la gran elevación de las piernas, el estudiante debe habituarse á llevar primero los dedos del pie hacia el suelo, evitando así la causa principal de las malas maneras de marchar y pascar, á saber: llevando el talon forzosamente hacia el terreno, sacudiendo así todo el cuerpo, especialmente la espina dorsal, y por consiguiente, angustiendo el cerebro y los pulmones.

1 Movimientos combinados.—La atención del instructor está dirigida aquí á la Serie Primera de los movimientos combinados en la Calistenia, p. 124. El Ejercicio del Pecho con las palanquetas, p. 193, puede estar combinado con cargas, p. 224, de igual manera.

Todos los Ejercicios del Pecho y

del Hombro, y los más de los movimientos en los Ejercicios del Codo, y del Brazo y la Mano, pueden combinarse con la Marcha, según lo explicado en la Serie Segunda, p. 128. Estas combinaciones deben preceder al EJERCICIO CON UNA SOLA PALANQUETA.

VIII.

EJERCICIO CON UNA SOLA PALANQUETA.

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 142.—Preliminares á los EJERCICIOS COMBINADOS que se ejecutan por los esfuerzos de los estudiantes arreglados en parejas, diversas clases de movimientos se introducen aquí, en los cuales solamente se emplea una palanqueta. Los estudiantes se numerarán primero, según lo prescrito en la p. 17, los unos y los doses formando parejas. Previamente al ejercicio, el instructor mandará: 1. *Ejercicio con una sola palanqueta*; 2. *Orden*—PALANQUETAS. A la segunda orden, los unos, encorvándose hacia la derecha, depositan simultáneamente las palanquetas que ellos tienen en sus manos derechas, sobre el suelo, en medio, entre sus sitios y los de sus parejas; y los doses, encorvándose hacia la izquierda, colocan las palanquetas, que ellos tienen en sus manos izquierdas, cruzadas con las palanquetas de sus parejas, como en A. Fig. 37: entonces, la posición inicial es instantáneamente recobrada. En seguida, el instructor manda: 1. *Primera Serie*; 2. *Primera*—POSICIÓN.

No. 143.—A la última orden el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 57, estando los pies en la posición *militar*, como en la Fig. 56.

No. 144.—*Primeros y Segundos Movimientos*. Estas dos clases de movimientos corresponden respectivamente á las de los Nos. 7 y 8, pp. 155 y 156, siendo la *primera* hecha de lado, como representa la parte de puntos de la Fig. 57.

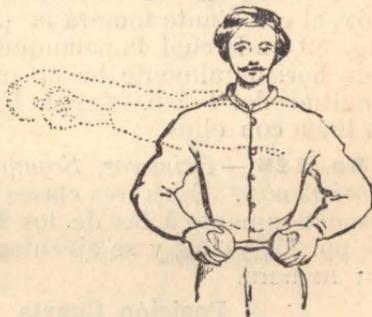


Fig. 57.

Posición Segunda.

No. 145.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 58, en la cual la palanqueta está mantenida horizontalmente sobre el pecho.

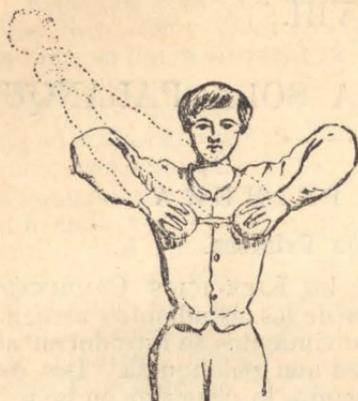


Fig. 58.



Fig. 59.

No. 146.—*Primeros y Segundos Movimientos.* La primera clase de movimientos es como la del No. 10, p. 157.—Las mociones de la segunda clase se hacen hacia los lados, inclinándose hacia arriba en ángulo de 45 grados, primero á la derecha, como indica la parte de puntos de la Fig. 58. Emplécese la *Varietad Primera*, p. 152.

Posición Tercera.

No. 147.—A la orden, *Tercera*—Posición, el estudiante tomará la posición de la Fig. 59, en la cual la palanqueta está extendida horizontalmente hacia el frente, á la longitud del brazo, desde los hombros y en línea con ellos.

No. 148.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Estas tres clases corresponden respectivamente á las de los Nos. 13, 14 y 15, pp. 157 y 158, y se ejecutan de la misma manera.

Posición Cuarta.

No. 149.—*Cuarta*—Posición. Esta es la posición de la Fig. 60, que corresponde á la del No. 16, p. 158.



Fig. 60.

No. 150.—*Primeros y Segundos Movimientos.* Estas clases corresponden respectivamente á las de los Nos. 17 y 18, ps. 158

y 159, y se ejecutan de igual manera, efectuando hacia la derecha la primera moción de la clase primera, como representa la parte de puntos de la Fig. 60.

Posición Quinta

No. 151.—A la orden, *Quinta*—Posición, el estudiante tomará la posición de la Fig. 61, que corresponde á la de la Fig. 19, p. 164.

No. 152.—*Primeros y Segundos Movimientos.* Estas dos clases corresponden respectivamente á las de los Nos. 35 y 36, p. 165, y se ejecutan de la misma manera, haciendo las primeras mociones de la segunda clase al rededor y sobre la cadera derecha, como se muestra en la Fig. 62.

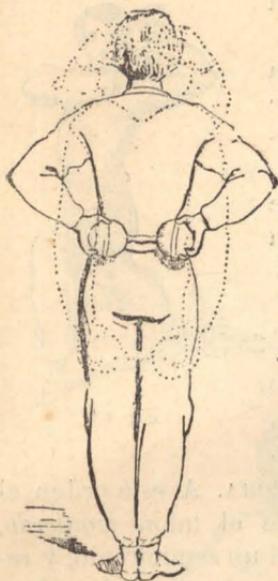


Fig. 61.



Fig. 62.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 153.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio con una sola palanqueta*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—Posición.

No. 154.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 63, en la cual los talones están separados casi tres veces la longitud del pie.

No. 155.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. Las mociones de esta clase son las mismas que las del No. 195, p. 107, estando la palanqueta por arriba de la cabeza

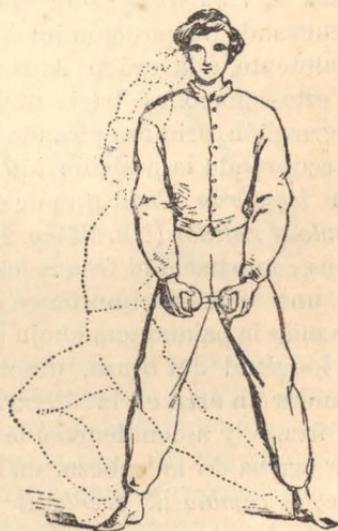


Fig. 63.

al ejecutarse cada cambio de frente á la derecha ó á la izquierda, como indica la parte de puntos de la Fig. 63.

No. 156.—*Segundos Movimientos.* La segunda clase de movimientos solo difiere de la primera en colocar la palanqueta verticalmente sobre los hombros, en conexión con los cambios de frente; primero sobre el hombro derecho, como se ilustra en la Fig. 64.

Posición Segunda

No. 157.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de Fig. 65, que corresponde á la de la Fig. 12, p. 158, estando los pies en la posición *militar*.

No. 158.—*Primeros Movimientos*—DERECHA. A esta orden, el estudiante, girando hacia la derecha sobre el talón izquierdo, dará frente á retaguardia, describiendo así un semicírculo, y recobrará la posición inicial, dos veces; en seguida, á la orden, IZQUIERDA, dará frente á retaguardia, de igual manera, girando hacia la izquierda sobre el talón derecho, y recobrando la posición inicial, dos veces; y finalmente, á la orden ALTERNATIVO, cuatro de estas mociones hacia atrás se harán con alternación, primero girando hacia la derecha y recobrando la posición inicial sobre el talón izquierdo. Cada uno de estos cambios de frente al rededor (No. 193, p. 106), tanto hacia atrás como hacia el frente, está acompañado de una moción simultánea de los brazos,—pasando la palanqueta abajo por el costado á la longitud del brazo, describiendo de esta manera un arco en la dirección del cambio de frente, y ascendiendo á la posición inicial, por arriba de la cabeza, en el momento en que el cambio de frente al rededor se ejecuta.



Fig. 64.



Fig. 65.

IX

EJERCICIOS COMBINADOS

SERIE PRIMERA

Posición Primera

No. 159.— El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

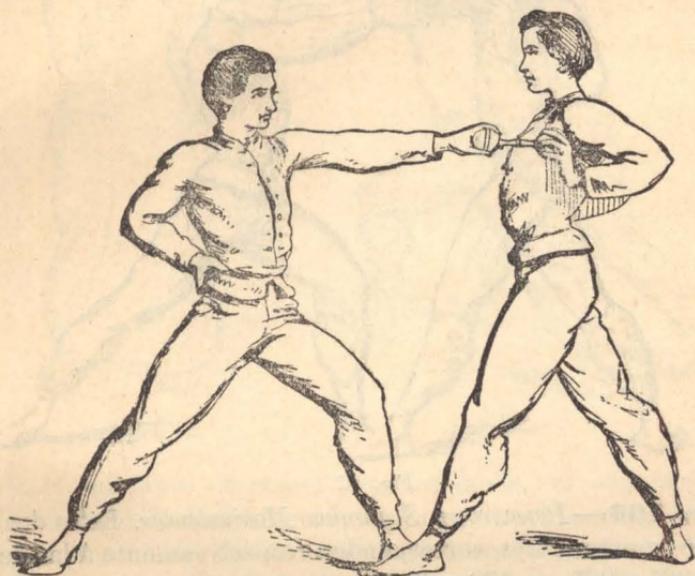


Fig. 66.

No. 160.—Préviamente á este ejercicio, los estudiantes tomarán la posición prescrita en el No. 260, p. 129. La manera de emplear la palanqueta en conexión con los movimientos de esta posición, está felizmente ilustrada por la Fig. 66. Sin embargo, á la tercera orden, la posición se tomará en conformidad con el No. 261, p. 130, adelantando primero las piernas derechas, y usando la palanqueta con las manos derechas.

No. 161.—*Primeros y Segundos Movimientos.* Estas dos clases de movimientos corresponden respectivamente á los de los Nos. 262 y 263, p. 130, haciéndose las mociones con una palanqueta, como se ilustra en la Fig. 66.

Posición Segunda

No. 162.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 67, que corresponde á la del No. 264, p. 130.

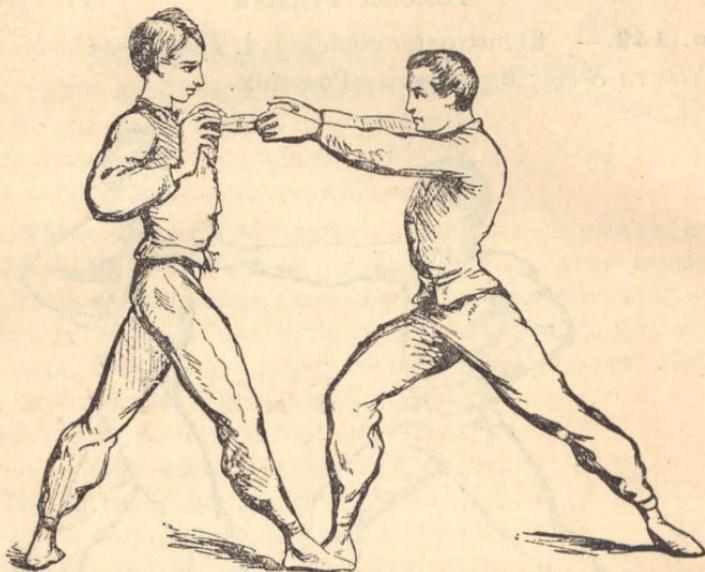


Fig. 67.

No. 163.—*Primeros y Segundos Movimientos.* Estas dos clases de movimientos corresponden respectivamente á las de los Nos. 265 y 266, ps. 130 y 131, siendo los mismos el número y el orden de las mociones.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 164.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 165.—A la tercera orden, los estudiantes tomarán la posición de la parte compacta de la Fig. 68.

No. 166.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Se recordará que las órdenes de ejecución se dirigen *literalmente* solo á los unos. A la orden DERECHA, por ejemplo, los unos em-



Fig. 68.



Fig. 69.

plean el miembro derecho ; pero los doses, el izquierdo. La *primera* clase de movimientos se hace directamente hacia arriba en la posición de los brazos superiores de puntos de la Fig. 68. La *segunda*, directamente hacia afuera, llevando los brazos en posición horizontal; y la *tercera*, directamente hacia abajo en la posición de los brazos inferiores de puntos. Empléese la *Variedad Tercera*, p. 152, para cada una de estas tres clases.

No. 167.—*Cuartos y Quintos Movimientos.* La *cuarta* clase de movimientos es una combinación de la *primera*, la *segunda* y la *tercera*. El número y el orden de las mociones son como en el No. 14, p. 196. La *quinta* clase de movimientos es una combi-

nación de las clases *Primera* y *tercera*, haciéndose las mociones con ambas palanquetas simultáneamente, pasando primero el brazo derecho de los unos y el izquierdo de los doses en la posición de los brazos superiores de puntos de la Fig. 68, al mismo tiempo que los otros brazos pasan abajo en la posición correspondiente á la de los brazos inferiores de puntos. Empléese la *Variedad Sexta*, p. 153.



Fig. 70.

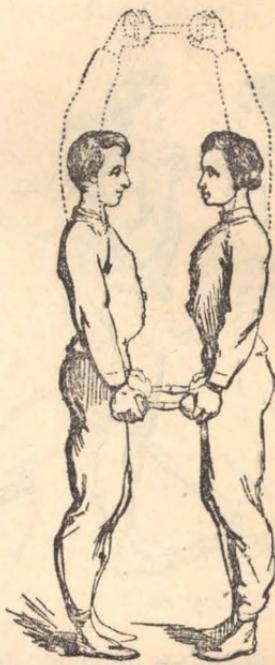


Fig. 71.

No. 168.—*Sextos Movimientos (Cargas)*. Esta clase de movimientos se ejecuta por las parejas, cargando de lado simultáneamente, primero á la derecha de los unos, estando levantada en ángulo de 45 grados la palanqueta avanzada, y bajada la otra á cada carga desde la posición, como en la Fig. 69. Empléese la *Variedad Cuarta*, p. 153.

Posición Segunda.

No. 169.—A la orden, *Segunda* — POSICIÓN, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 70,

No. 170.—*Primeros, Segundos, Terceros, Cuartos, Quintos y Sextos Movimientos.* Estas seis clases de movimientos corresponden respectivamente á las de los Nos. 166, 167 y 168, haciéndose las mociones mientras las parejas están espalda con espalda, como en la Fig. 70.

SERIE TERCERA.

Posición Primera.

No. 171.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Tercera Serie*; 3. *Primera—POSICIÓN.*

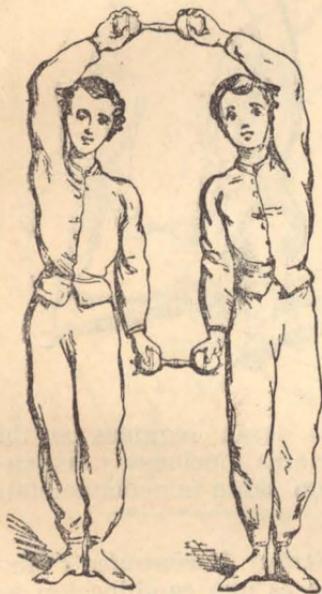


Fig. 72.

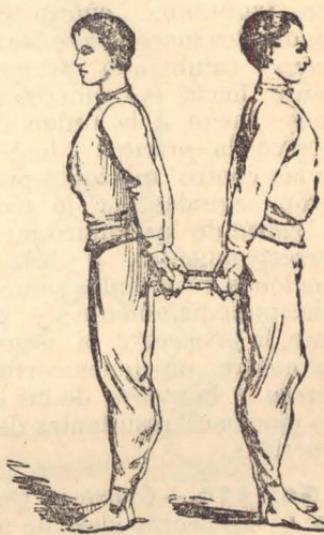


Fig. 73.

No. 172.—A la tercera orden, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 71.

No. 173—*Primeros y Segundos Movimientos.* La primera clase de movimientos se ejecuta levantando los brazos de lado

en posición vertical, *sin encorvarlos*, como se representa por los brazos de puntos de la Fig. 71, y empleando la *Variedad Tercera*, p. 152; la *Segunda*, por cambios de frente laterales simultáneos, primero á la derecha de los unos, estando la palanqueta, hacia la cual se hace el cambio de frente, llevada por arriba de las cabezas, en posición horizontal, como en la Fig. 72. Empléese la *Variedad Cuarta*, p. 153.

No. 174.—*Terceros Movimientos.* Esta clase de movimientos está formada de cambios de frente. A la orden, DERECHA, desde la posición de la Fig. 71 los estudiantes harán la *primera* moción, dando frente hacia la derecha de los unos, como en la Fig. 72; la *segunda*, bajando la palanqueta por detrás, y volviéndose de espaldas, como en la Fig. 73; la *tercera*, recobrando la posición de la Fig. 72; y la *cuarta*, recobrando la posición de la Fig. 71. Primero, estas cuatro mociones se harán dos veces; en seguida, á la orden, IZQUIERDA, cuatro correspondientes mociones se harán dos veces, cambiando primero de frente hacia la izquierda de los unos; luego, á la orden, ALTERNATIVO, la *primera* y la *Segunda* de las cuatro mociones primeras serán seguidas por la *tercera* y la *cuarta* de las cuatro mociones correspondientes, y las cuatro mociones resultantes serán repetidas inmediatamente; y por último, la *primera* y la *segunda* de las cuatro mociones correspondientes serán seguidas por la *tercera* y la *cuarta* de las cuatro primeras mociones, y las cuatro mociones resultantes de esta manera serán inmediatamente repetidas.

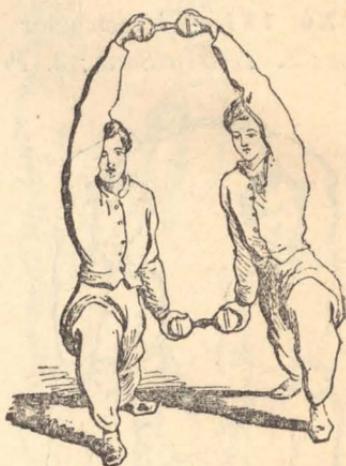


Fig. 74

No. 175.—*Cuartos, Quintos y Sextos Movimientos (Cargas).* La *cuarta* clase de movimientos es una combinación de la segunda con cargas laterales, primero á la derecha de los unos, como en la Fig. 74.—La *quinta* clase de movimientos está formada por cargas laterales. A la orden, DERECHA, las parejas cargarán simultáneamente de lado con sus piernas derechas, llevando al mismo tiempo las palanquetas hacia afuera y arriba en la posición de la Fig. 75, y recobrarán la posición de la Fig. 71, cuatro veces; en seguida, á la orden, IZQUIERDA,

cuatro correspondientes cargas desde la posición se harán con las piernas izquierdas ; y finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, ocho de estas cargas se harán con alternación, primero con las piernas derechas. La *sexta* clase de movimientos solo difiere de la *quinta* en hacer las mociones hacia el frente, cargando de este modo las parejas más inmediatamente una á otra con las piernas avanzadas.

Posición Segunda.

No. 176.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 70, con los brazos en la posición de los inferiores de puntos.

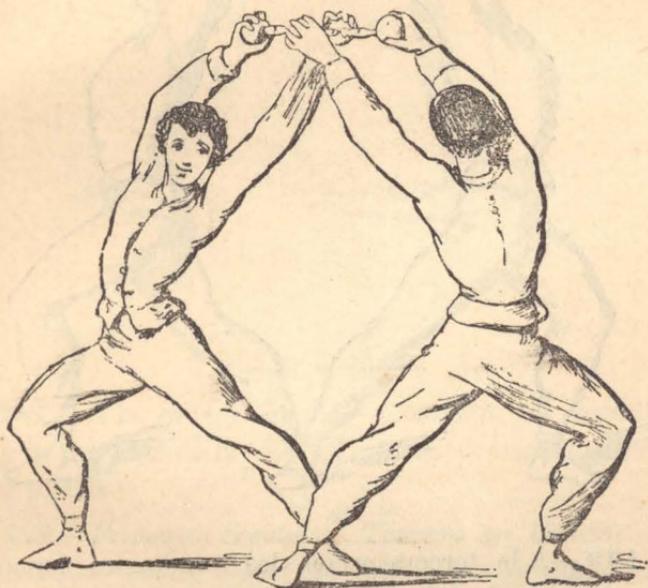


Fig. 65.

No. 177.—*Primeros y Segundos Movimientos (Cargas)*--La *primera* clase de movimientos corresponde á la *quinta* clase, No. 175, haciéndose las cargas desde esta posición hacia los lados, primero con las piernas derechas. La *segunda* clase solo difiere de la *primera* en hacer las cargas directamente hacia el frente, como en la Fig. 76.

SERIE CUARTA

P o s i c i ó n P r i m e r a

No. 178.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios combinados*; 2. *Cuarta Serie*; 3. *Primera*.—POSICIÓN.

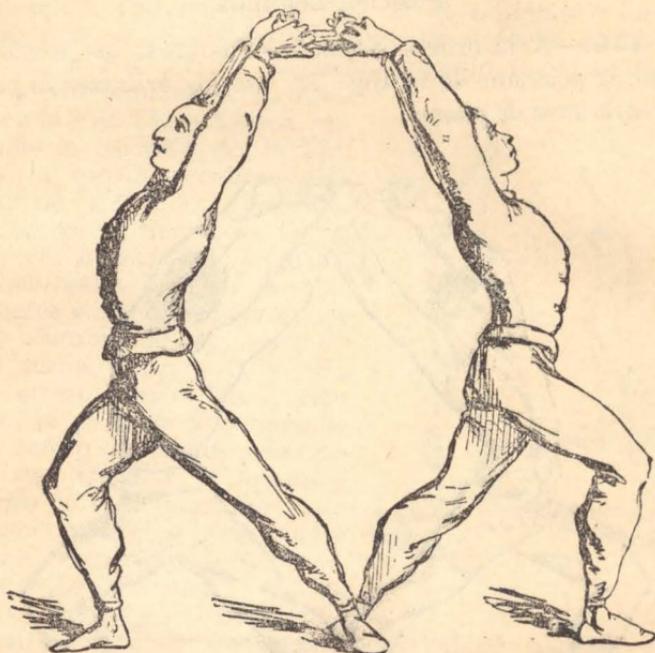


Fig. 76.

No. 179.—A la tercera orden, los estudiantes tomarán la posición, la cual solo difiere de la del No. 276, p. 134, en tener las palanquetas como están indicadas en la Fig. 77, y los piés en la posición *militar* (Nos. 1 y 2, p. 10.)

No. 180.—*Primeros, Segundos, Terceros, Cuartos, Quintos, Sextos, Séptimos, Octavos y Novenos Movimientos.* Estas nueve clases de movimientos corresponden respectivamente á los de los Nos. 277, 278, 279, 280 y 281, pp. 135 y 136, haciéndose las

mociones con los brazos, las manos y las palanquetas en la posición de la Fig. 77.

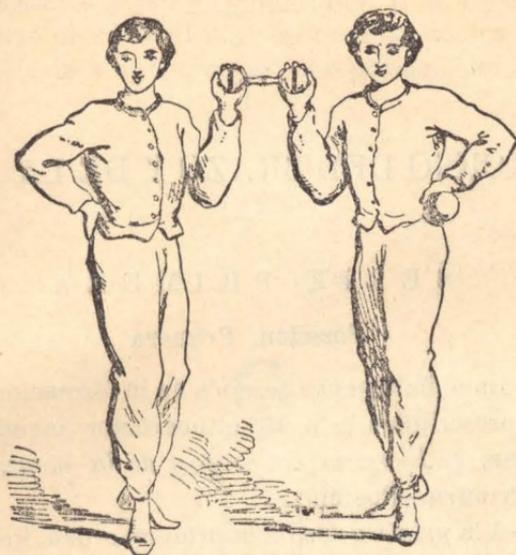


Fig. 77.

Posición Segunda.

No. 181.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, los estudiantes tomarán la posición de la Fig. 71, que corresponde á la del No. 282, p. 136.

No. 182.—*Primeros, Segundos, Terceros y Cuartos Movimientos.* Estas cuatro clases de movimientos corresponden respectivamente á las de los Nos. 283, 284, 285 y 286, pp. 136, 137 y 138, y se ejecutan de igual manera.

EJERCICIOS CON LA MAZA INDIA

I

EJERCICIO DEL BRAZO Y DE LA MANO

SERIE PRIMERA

Posición Primera

No. 1.—Inmediatamente después de la formación de la clase, según está prescrito en la p. 15, el instructor manda: 1. *Atención.*—CLASE; 2. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 3. *Primera Serie*; 4. *Primera*—POSICIÓN.

No. 2.—A la *primera* voz de la primera orden, los estudiantes fijarán su atención; á la *segunda*, tomarán la posición *habitual* ó *militar* en los EJERCICIOS CON LA MASA INDIA, posición en la cual las mazas están suspendidas á los lados, *sin tocar las piernas*, con los dorsos de las manos hacia atrás, como en la Fig. 1. Esta es también la posición primera. *Todas las mociones de esta Serie deben hacerse sin encorvar los brazos.*

1 Instrucciones.—El instructor, antes de intentar los EJERCICIOS CON LA MAZA INDIA, dará cumplimiento á las instrucciones anotadas en la p. 193. Exigirá que los escolares comiencen con las mazas cortas ligeras, descritas en la p. 149. Al principio, debe empeñarse en levantar el ánimo y la emulación del estudiante, haciendo los ejercicios tan agradables y fáciles como sea posible, tomando todas las precauciones necesarias para evitarle que se haga daño ó llegue á desanimarse, y no permitiendo sino los ejercicios prescritos.

El tratamiento áspero debe evitarse completamente, mucho más toda cosa como poner en ridículo las inhabilidades involuntarias ó las primeras faltas del estudiante. El instructor no debe olvidar jamás que los diversos ejercicios, y el deseo del estudiante por sobresalir, son los primeros elementos y el secreto del buen éxito en la Gimnasia. Su designio debe ser desarrollar la fuerza, la agilidad y la destreza del estudiante por esfuerzo sabiamente regulado, dándole de este modo confianza en sí mismo y mayor libertad de movimiento.

No. 3.—*Primeros y Segundos Movimientos.* Estas dos clases de movimientos se hacen directamente hacia los lados; la *primera*, levantando las mazas en posición horizontal, como se representa por los brazos A y C de puntos, Fig. 1; la *segunda*, describiendo semicírculos laterales, y levantando así los brazos y las mazas en posición vertical, como se representa por los brazos y

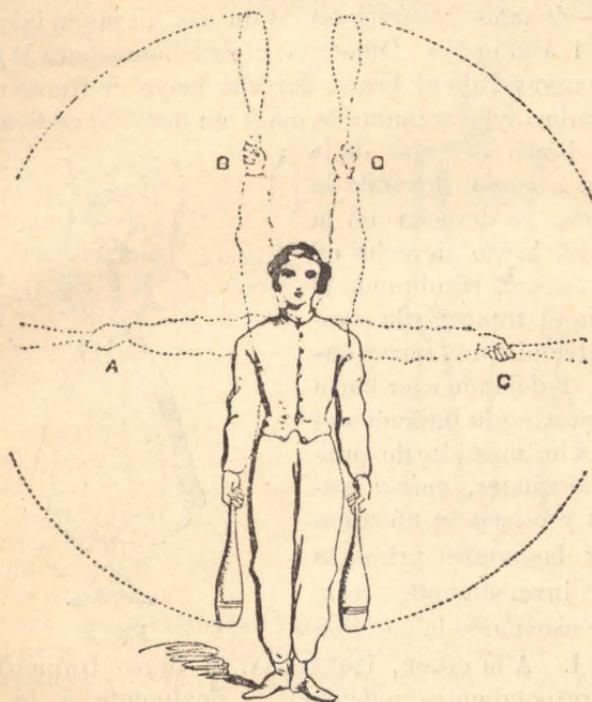


Fig 1.

as mazas B y D de puntos. Cuando las manos están en A y C, las palmas están hacia arriba; cuando en B y D los dorsos de las manos están hacia fuera y los pulgares atrás. Para cada clase, empléese la *Variedad Tercera*, p. 152. Música, en la p. 41.

No. 4.—*Terceros y Cuartos Movimientos.* Estas dos clases de movimientos corresponden respectivamente á la *primera* y á la *segunda*, ejecutándose la *tercera* directamente hacia el frente por

levantar las mazas horizontalmente á la altura de los hombros posición en la cual las palmas estan hacia arriba; la *cuarta* por levantar las mazas hacia el frente, en la posición de los brazos B y D de puntos, en la cual los dorsos de las manos están hacia el frente. Para cada clase, emplése la *Varietad Tercera*, p. 152. Música, en la p. 42; 7 se ejecutará con compás marcado lentamente.

No. 5.—*Quintos Movimientos.* Con las mazas en la posición de la Fig. 1, á la orden, DERECHA, el estudiante hará la *primera* moción, extendiendo el brazo derecho hacia el frente en línea con el hombro y levantando la maza en posición vertical, como indica el brazo derecho de la Fig. 2; la *segunda*, llevando la maza hacia la derecha en la posición del brazo derecho de puntos; la *tercera*, recobrando la posición en el frente; y la *cuarta*, describiendo una curva hacia arriba y dejando caer hacia atrás la maza en la posición del brazo derecho más alto de puntos. Las mociones, *quinta*, *sexta*, *sétima* y *octava* se efectúan por hacer las cuatro primeras mociones inversamente, recobrando de este modo la posición



Fig. 2.

de la Fig. 1. A la orden, IZQUIERDA, el brazo izquierdo hará ocho correspondientes mociones; y finalmente, á la orden, AMBOS, estas ocho mociones se harán DOS VECES con ambos brazos simultáneamente. Música, en la p. 41.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 6.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 7.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 3, que es la misma que la de la Fig. 1.

No. 8.—*Primeros Movimientos (Círculos Interiores)*—DERECHA. A esta orden, se describirá el círculo A B C, Fig. 3, cuatro veces con la maza tenida en la mano derecha, volviendo la palma hacia el frente y el pulgar hacia abajo, cuando el antebrazo pasa por arriba de la cabeza (véase el brazo de puntos más alto), y dejando caer, por detrás, cuanto sea posible el extremo de la maza; luego, á la orden, IZQUIERDA, cuatro correspondientes círculos se describirán con la maza tenida en la mano izquierda, llevando primero el brazo en frente de la cabeza; y finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, ocho de estos círculos se describirán con alternación, primero con la maza en la mano derecha. Se verá que esta clase de movimientos es de la Variedad Cuarta, p. 153.

No. 9.—*Segundos Movimientos (Círculos Exteriores)*. Esta clase de movimientos solo difiere de la del No. 8, en hacer las mociones, encorvando hacia afuera las muñecas, y llevar primero la maza por detrás de la cabeza, describiendo el círculo A C B, Fig. 3. Las mociones de la primera clase se llaman *círculos interiores*; las de la segunda, *círculos exteriores*. Música para estas dos clases, en la p. 79.

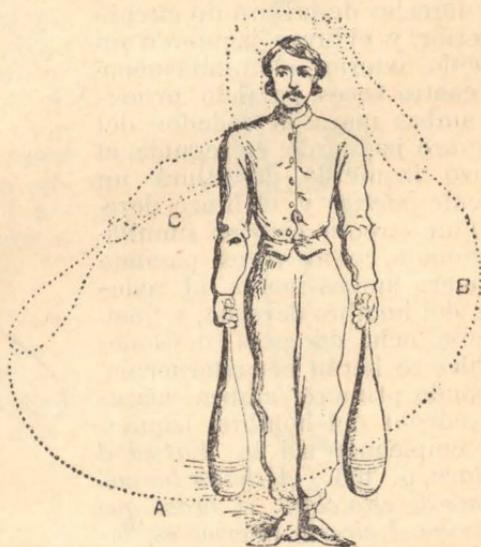


Fig. 3.

No. 10.—*Terceros Movimientos — RECÍPROCAMENTE*. A esta orden, el estudiante describirá diez y seis de los círculos interiores del No. 8, con reciprocación (ascendiendo una maza, al mismo tiempo que descende la otra), y, en seguida, diez y seis de los círculos exteriores del No. 9, de igual manera, empleando la *Variedad Sétima*, p. 153. Música para esta clase, *Parte Cuatro*, p. 98.

No. 11.—*Cuartos Movimientos — AMBOS*. A esta orden los círculos *interiores* serán descritos cuatro veces con ambas mazas simultáneamente, cruzando los brazos enfrente (el derecho

enfrente del izquierdo), levantándolos por arriba de la cabeza, como en la Fig. 4, y dejando caer los extremos de ambas mazas por detrás cuanto sea posible; luego, se describirán cuatro círculos *exteriores* dobles; y finalmente, ocho de estos círculos dobles se describirán con alternación, primero los *interiores* y después los *exteriores*, empleando la *Variiedad Sexta*, p. 153. Música para los Nos. 11 y 12, en la p. 78.

No. 12.—*Quintos Movimientos*—AMBOS. A esta orden, el brazo derecho describirá un círculo interior, y el brazo izquierdo un círculo exterior, simultáneamente cuatro veces, pasando primero ambas mazas al rededor del hombro izquierdo; en seguida, el brazo izquierdo describirá un círculo *interior* y el brazo derecho un círculo *exterior* simultáneamente, cuatro veces, pasando primero ambas mazas al rededor del hombro derecho; y finalmente, ocho de estas mociones dobles se harán con alternación, pasando primero ambas mazas al rededor del hombro izquierdo, empleando así la *Variiedad Octava*, p. 153. *Al hacer las mociones de esta clase, el brazo que describe el círculo interior es llevado por arriba de la cabeza, antes que el círculo exterior comience.*



Fig 4.

SERIE TERCERA.

Posición Primera.

No. 13.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Tercera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 14.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 5, en la cual las puntas de los codos están en línea con la espina dorsal, los antebrazos colocados contra la cintura, y verticales las mazas.

No. 15.—*Primeros, Segundos, Terceros y Cuartos Movimientos.* Las mociones de la *primera* clase de movimientos desde esta posición se hacen directamente afuera, á los lados, en la posición de los brazos más bajos de la Fig. 5; de la *segunda*, directamente al frente el largo completo del brazo, estando las manos levantadas á la altura de los hombros; de la *tercera*, directamente arriba el largo completo el brazo; y de la *cuarta*, en líneas curvas directamente por encima de los hombros, las mazas cayendo verticalmente, atrás, lo más abajo posible, como se ilustra por los brazos superiores de puntos de la Fig. 5. Para cada clase, empléese la *Variedad Tercera*, p. 152. Música para las clases *primera* y *segunda*, en la p. 40; para la *tercera* y la *cuarta*, p. 42.



Fig. 5.

No. 16.—*Quintos Movimientos.* Esta es una combinación de las cuatro clases del No. 15, según se explicó en el No. 119, p. 191. Música, en la p. 40.

SERIE CUARTA.

Posición Primera.

No. 17.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Cuarta Serie (Extensos Circulos al frente)*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

1. Circulos.—Por conveniencia, al dar voces de mando y ordenar combinaciones en los EJERCICIOS CON MAZA INDIA, todas las líneas curvas (aún las más irregulares) que están unidas en todas sus partes, son llamadas círculos, como, por ejemplo, las figuras de corazón irregulares, A B C D, Figs. 6, 7 y 9.

Partes de líneas curvas, como los arcos A B C y D E F, Fig. 19, son usualmente llamadas también semi-círculos. Esto no obstante, el instructor explicará cuidadosa y completamente al estudiante el carácter real de las figuras descritas con las mazas, ejecutando las mociones para mayor ilustración.

No. 18.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 6, que es la misma del No. 14.

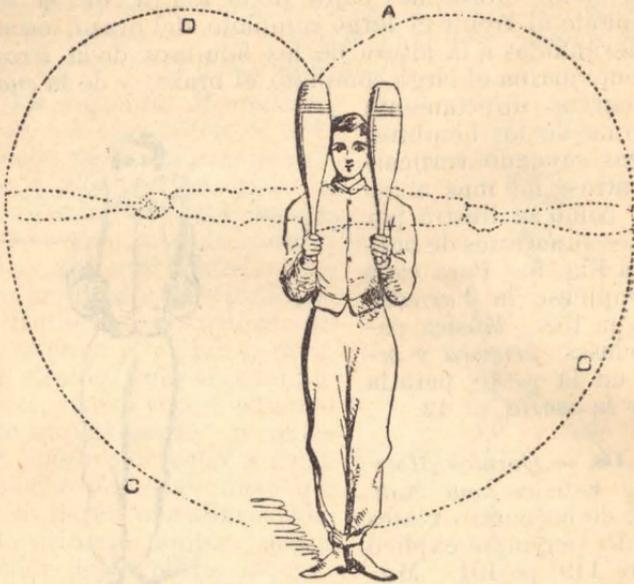


Fig. 6.

No. 19.—*Primeros Movimientos [Círculos Interiores]*. En la ejecución de esta clase de movimientos, las mazas pasan primero enfrente de la cara, describiendo extensos círculos interiores al frente, primero con el brazo derecho, como se ha ilustrado con la línea curva A B C D, Fig. 6. La posición inicial será reasumida cada vez que sea descrito un círculo. Empleése la *Variedad Cuarta*, p. 153.

No. 20.—*Segundos Movimientos [Círculos Exteriores]*. Esta clase de movimientos solo difiere de la del No. 19, en describir los círculos en direcciones contrarias, la maza en la mano derecha describe primero el círculo D C B A, Fig. 6. Música para los Nos. 19 y 20, en la p. 99.

No. 21.—*Terceros Movimientos—RECÍPROCAMENTE*. A esta orden, el estudiante describirá diez y seis de los círculos interiores del No. 19, con reciprocación (ascendiendo una maza al mismo tiempo que la otra está descendiendo), y en seguida, diez y seis de los círculos exteriores del No. 20, de igual

manera, empleando así la *Variiedad Sétima*, p. 153. Como estas líneas curvas se describen con la longitud del brazo, reasumiéndose la posición inicial solo á la décima sexta moción, forman círculos perfectos. Música en la p. 51.

No. 22.—*Cuartos y Quintos Movimientos.* Las *Primeras* mociones de la cuarta clase de movimientos son los círculos interiores del No. 19, las mazas pasan primero entrambas en frente de la cara, el brazo derecho en frente del izquierdo; las *segundas* son los círculos exteriores del No. 20, las mazas pasan primero entrambas enfrente de las piernas, el brazo izquierdo enfrente del derecho. Empléese la *Variiedad Sexta*, p. 153—Las *primeras* mociones de la quinta clase se hacen describiendo con el brazo derecho los círculos *interiores* y con el brazo izquierdo los *exteriores* enfrente simultáneamente; las *segundas*, describiendo con el brazo derecho los círculos *exteriores*, y con el brazo izquierdo los interiores enfrente simultáneamente. Empléese la *Variiedad Octava*, p. 153. Música para las dos clases, Parte Quinta, p. 98.

SERIE QUINTA

Posición Primera

No. 23.—El instructor manda: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Quinta Serie (Círculos Laterales Extensos)*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 24.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 7, que es la misma que la de la Fig. 6.

No. 25.—*Primeros Segundos, Terceros y Cuartos Movimientos.* Estas cuatro clases de movimientos corresponden respectivamente á las cuatro primeras clases de la Serie Cuarta, siendo descritos los círculos á los lados. Al describir los círculos interiores laterales, las mazas se extienden primero al frente, como en la Fig. 7, describiendo primero el brazo derecho el círculo interior A B C D, y quedando flojo mientras está casi vertical antes de descender á la posición inicial. Al describir los círculos laterales exteriores, la maza se levanta primero y pasa hacia atrás, describiendo de esta manera el círculo exterior D, C B A Fig. 7.

No. 26.—*Quintos, Sextos, Sétimos y Octavos Movimientos.* Estas cuatro clases de movimientos son especialmente importantes en caso de dispepsia, entorpecimiento del hígado, ó constipación intestinal. Las mociones de la quinta clase se hacen al lado derecho con ambas mazas simultáneamente, describiendo primero círculos laterales interiores. Empléese la *Variiedad Octa-*

va, p. 153. La clase *sexta* solo difiere de la *quinta* en que se ejecuta al lado izquierdo.—Las *primeras* mociones de la clase *sétima* son círculos interiores descritos simultáneamente con ambas mazas por el lado derecho; las *segundas*, son correspondientes círculos interiores descritos al lado izquierdo. El número de estas mociones, y el orden en que se ejecutan son

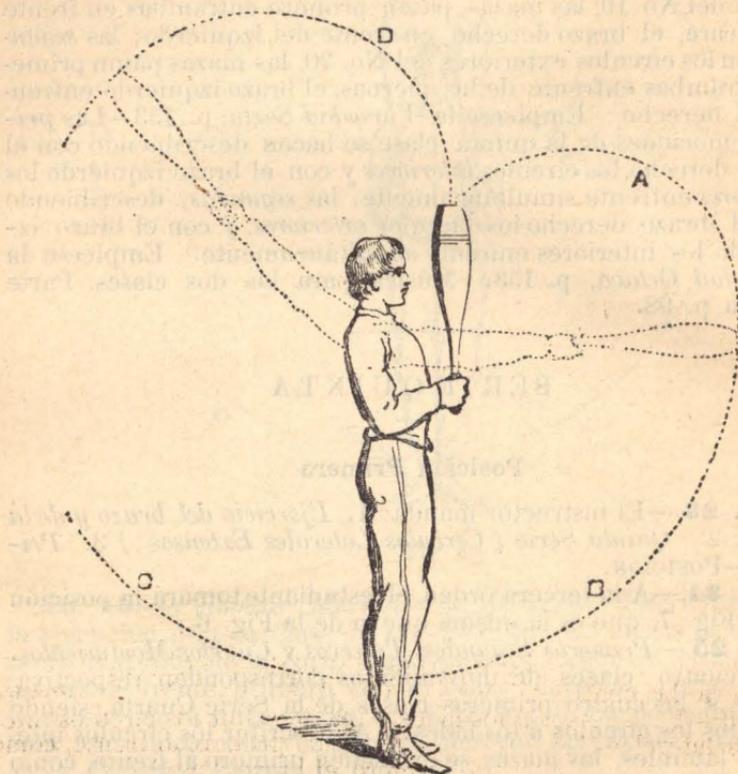


Fig. 7.

como la *Variedad Sexta*, p. 153.—La clase *octava* solo difiere de la *sétima* en describir círculos laterales exteriores. Al hacer las mociones de estas cuatro clases, así como todas las demás en el Ejercicio del brazo y de la mano, *los pies guardan la posición militar, como en la Fig. 7, y las piernas están mantenidas rectas y rígidas, sin la más ligera encorvadura ó flojedad de las rodillas.* Música, en la p. 77.

No. 27.—*Novenos Movimientos.*—Primeramente, el brazo derecho describirá un círculo lateral interior, y el brazo izquierdo un círculo lateral exterior, simultáneamente, cuatro veces;

en seguida, el brazo izquierdo describirá un círculo lateral interior, y el brazo derecho un círculo lateral exterior, de la misma manera, cuatro veces; y finalmente, ocho de estas mociones dobles se harán con alternación.

SERIE SEXTA

Posición Primera

No. 28.—El instructor manda: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Sexta Serie (Círculos laterales contraídos)*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 29.—A la tercera orden, se tomará la posición en la cual los codos están ligeramente enfrente de, y contra, la cintura; los antebrazos, levantados, inclinándose al frente; y ambas mazas, mantenidas verticalmente, como en la Fig. 8.

No. 30.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Los círculos laterales contraídos se describen por movimientos de las muñecas, reteniendo los codos su posición, y pasando las mazas tan cerca de los hombros como sea posible. Las mociones de la *primera* clase son círculos interiores, como A B C. Fig. 8; de la *segunda*, círculos exteriores, como C. B. A. Para cada una, empléese la *Variedad Cuarta*, p. 153. La clase *tercera* corresponde á la del No. 10, siendo círculos interiores las mociones recíprocas.



Fig. 8.

No. 31.—*Cuartos y Quintos Movimientos.* Las *primeras* mociones de la clase cuarta son círculos interiores; las *segundas*, círculos exteriores. Empléese la *Variedad Sexta*, p. 153—La clase quinta de movimientos solo difiere de la del No. 27, en el empleo de círculos laterales contraídos. Música para la Serie Sexta, p. 49.

SERIE SÉTIMA

Posición Primera

No. 32.—El instructor manda: 1 *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Sétima Serie (Círculos Contraídos Posteriores)*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 33.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 5, No. 14.

No. 34.—*Primeros, Segundos, Terceros, Cuartos y Quintos Movimientos.* Estas cinco clases de movimientos corresponden respectivamente á las de los Nos. 19, 20, 21 y 22; las mociones se hacen por detrás, formando así los círculos contraídos posteriores. Hasta que el estudiante adquiere considerable facilidad en la descripción de estos círculos, *la maza que no se use estará tan bajada que su extremo esté en línea con, y descansen contra, el hombro.* Durante la lección primera, la maza que no se use al mismo tiempo puede estar suspendida, al lado, como en la Fig. 9. Al describir el círculo ABCD, Fig. 9, el brazo sube y la maza baja hacia la izquierda hasta que el antebrazo se cruza con la cabeza, en posición horizontal la maza, y el dorso de la mano vuelto hacia atrás; entonces la punta de la maza cae atrás tan abajo como es posible, la mano pasa por arriba del hombro derecho y su dorso se vuelve al frente, y así se recobra la posición inicial. El círculo exterior DCBA se describe por una moción contraria. El estudiante cuidará de hacer esta moción directamente de lado, extendiendo la maza horizontalmente cuanto sea posible mientras que el antebrazo pasa por encima de la cabeza.



Fig. 9.

SERIE OCTAVA.

Posición Primera.

No. 35.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Octava Serie*; 3. *Primera—POSICIÓN*. Música para movimientos de esta serie, en la p. 50.

No. 36.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 10, en la cual las mazas están mantenidas directamente de lado en línea con las orejas, y los dorsos de las manos hacia atrás.

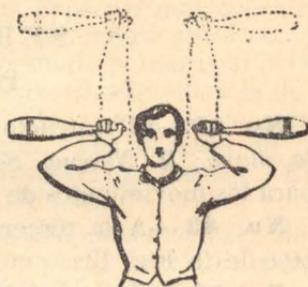


Fig. 10.

No. 37.—*Primeros Movimientos*. Las mociones de esta clase se hacen directamente hacia arriba en la posición de los brazos y mazas de puntos de la Fig. 10. Empléese la *Variedad Tercera*, p. 152.

Posición Segunda

No. 38.—A la orden, *Segunda—POSICIÓN*, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 11, en la cual las mazas, mantenidas en frente de, y un poco más altas que, los hombros, están apuntadas directamente al frente; los dorsos de las manos, hacia afuera.

No. 39.—*Primeros Movimientos*. Las mociones se hacen directamente arriba en la posición del brazo de puntos al frente de la Fig. 11. Empléese la *Variedad Tercera*, p. 152.

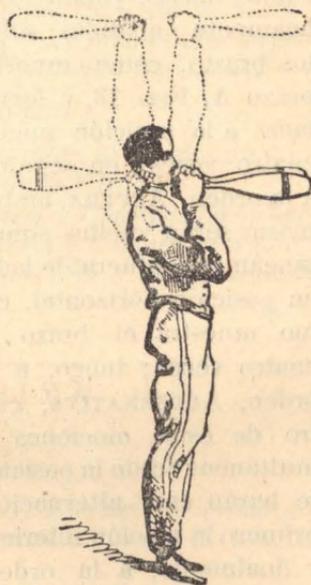


Fig. 11.

Posición Tercera.

No. 40.—*Tercera—POSICIÓN*. Esta posición está tomada atrás, como se representa por el brazo y la maza inferior de puntos

de la Fig. 11, correspondiendo á la del No. 38, los dorsos de las manos hacia abajo y los pulgares al frente.

No. 41.—*Primeros Movimientos.* Las mociones se hacen directamente hacia arriba en la posición del brazo levantado detrás. Empléese la *Varietad Tercera*, p. 152.

SERIE NOVENA

Posición Primera

No. 42.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Novena Serie*; 3. *Primera* — POSICIÓN. Música para los movimientos de esta posición, en la p. 48.

No. 43.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 12.

No. 44.—*Primeros Movimientos*—ADENTRO. A esta orden,

ambas mazas, vueltas *adentro* hacia la cabeza, serán simultáneamente abatidas sobre los brazos, como muestra el brazo A, Fig. 13, y levantadas á la posición inicial, cuatro veces; en seguida, á la orden, AFUERA, ambas mazas serán vueltas simultáneamente afuera de lado, en posición horizontal, como muestra el brazo B, cuatro veces; luego, á la orden, ALTERNATIVO, cuatro de estas mociones si multáneas desde la posición se harán con alternación, primero la moción interior; y finalmente, á la orden,

AMBOS, ocho mociones combinadas (formadas por la unión de las mociones interiores y las exteriores) se hacen á distancia entera, comenzando la primera *desde*, y solo la octava terminando *en*, la posición inicial.



Fig. 12.

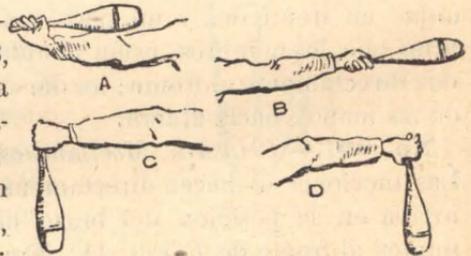


Fig. 13.

No. 45. *Segundos Movimientos.* Las *Primeras* mociones de esta clase se hacen hacia el frente, volviendo simultáneamente ambas mazas hacia abajo, en la posición del brazo C, Fig. 13; las *segundas*, hacia atrás, como se muestra por el brazo D. El número y el orden de las mociones son como en el No. 44. Las órdenes de ejecución son: FRENTE, DETRÁS ALTERNATIVO, AMBOS.

No. 46.—*Terceros Movimientos.* Las *Primeras* mociones de la tercera clase se hacen por volver simultáneamente ambas mazas en posición horizontal á la derecha, pasando la maza de la mano derecha, afuera, á la posición del brazo B, Fig. 13, y la de la mano izquierda á la posición del brazo A; las *segundas* mociones se hacen de igual manera á la izquierda. Las órdenes de ejecución son DERECHA, IZQUIERDA, ALTERNATIVO, AMBOS. Empléese la misma Variedad que en el No. 44.

No. 47.—*Cuartos Movimientos.* Las *primeras* mociones de la cuarta clase se hacen desde la posición por volver simultáneamente la maza de la mano derecha al frente, y la maza de la mano izquierda atrás, como se representa por los brazos C y D, Fig. 13; las *segundas*, por volver simultáneamente la maza de la mano izquierda al frente y la maza de la mano derecha atrás, de igual manera. Empléese la misma Variedad que en el No. 44.

Posición Segunda.

No. 48.—A la orden *segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 2.

No. 49.—*Primeros, Segundos, Terceros y Cuartos Movimientos.* Las cuatro clases de movimientos de esta posición corresponden respectivamente á las de los Nos. 44, 45, 46 y 47, y las mociones se hacen de igual manera.

SERIE DÉCIMA

Posición Primera.

No. 50.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Décima Serie* (Círculos contraídos en la longitud del brazo); 3. *Primera POSICIÓN*,

No. 51.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 14.

No. 52.—*Primeros Movimientos (Círculos Enfrente).* Todos los círculos de la Serie Décima se describen con ambas mazas simultáneamente por la acción de las muñecas, estando rectos

los brazos. Las *primeras* mociones de esta clase son círculos *interiores* enfrente; ambas mazas pasan primero hacia la cabeza, describiendo así círculos como el de la Fig. 14, aunque en dirección contraria á la indicada por las flechas; las *segundas*, círculos *exteriores* enfrente; ambas mazas pasan primero hacia afuera, describiendo así círculos como se indica en la Fig. 14. Empléese la *Variedad Sexta*, p. 153.

No 53.—*Segundos Movimientos (Círculos Detrás)*. Esta clase de movimientos solo difiere de los del No. 52 en describir los círculos detrás de los brazos.

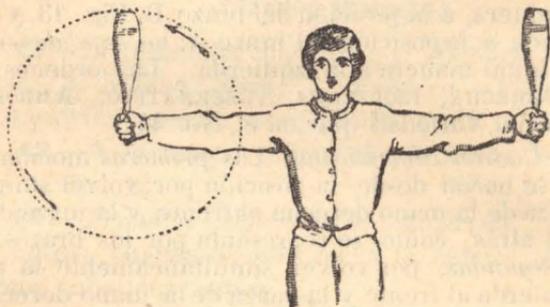


Fig. 14.

Posición Segunda.

No. 51.—A la orden, *Segunda Posición*, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 2.

No 55.—*Primeros y Segundos Movimientos (Círculos Laterales)*. Estas dos clases de movimientos corresponden respectivamente á las de los Nos. 52 y 53; los círculos se describen á los lados de los brazos.

No. 56.—*Terceros y Cuartos Movimientos*. Los círculos de la tercera clase se describen á la derecha de cada brazo, las *primeras* mociones son círculos interiores, las mazas pasan hacia el cuerpo. Empléese la *Variedad Octava*, p. 153.—La clase *cuarta* solo difiere de la *tercera*, en describir los círculos á la izquierda de cada brazo.

SERIE UNDÉCIMA

Posición Primera

No. 57.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio del brazo y de la mano*; 2. *Undécima Serie*; 3. *Primera—Posición*.

No. 58.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 15, que corresponde a la del No. 54, p. 207.

No. 59.—*Primeros Movimientos.* Esta clase de Movimientos solo difiere de la del No. 55, p. 207, en ejecutarse con mazas indias, como indica la Fig. 15.



Fig. 15.

Posiciones Segunda, Tercera y Cuarta

No. 60.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante sostendrá las mazas en la posición de la Fig. 16, la mano derecha por encima de la izquierda, y los dorsos de las



Fig. 16.

manos hacia arriba. La *tercera* posición es la de la Fig. 17, en la cual las mazas están verticales, y los dorsos de las manos al frente. La *cuarta* es la de la Fig. 18, en la cual las palmas están al frente.



Fig. 17.



Fig. 18.

Estas tres posiciones corresponden respectivamente a las de los Nos. 56 y 58, p. 208, y la clase de movimientos de cada posición solo difiere en que se ejecuta con mazas indias.

II

EJERCICIOS COMBINADOS

SERIE PRIMERA

Posición Primera

No. 61.—Mientras los ejercicios de esta división general son combinaciones de lo que se denomina técnicamente EJERCICIO DEL BRAZO Y DE LA MANO, ponen realmente en juego, de la manera más deseable y grata, todos los músculos y coyunturas. El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Primera Serie (Semicírculos)*; 3. *Primera—POSICIÓN.*

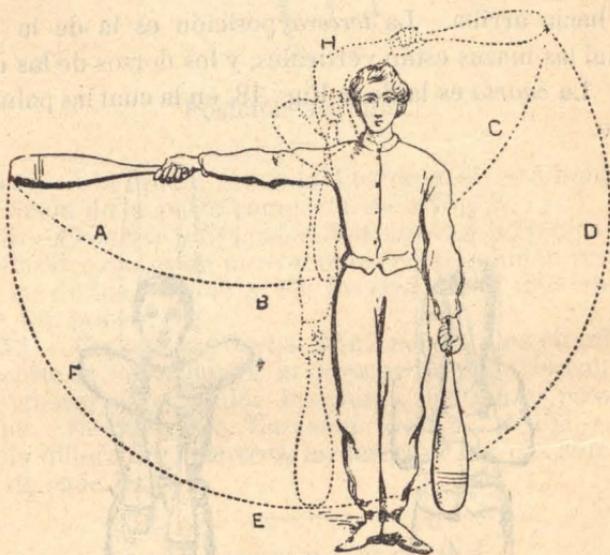


Fig. 19.

No. 62.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 19, en la cual el brazo derecho está extendido horizontalmente, á la derecha, con la palma hacia

arriba, y el brazo izquierdo está en la posición militar, según lo explicado en el núm. 2.

No. 63.—*Primeros Movimientos. (Semicírculos)*—DETRÁS. A esta orden, el estudiante describirá el arco trasero A B C, Fig. 19, llevando el brazo á la posición del brazo de puntos H, y el arco delantero D E F, recobrando así la posición inicial, cuatro veces; luego, á la orden, FRENTE, describirá, invirtiendo la dirección de la moción, los arcos F E D y C B A, cuatro veces; y finalmente, á la orden, ALTERNATIVO, hará esta moción combinada, ocho veces, con alternación, describiendo primero los arcos A B C y D E F, y después los arcos F E D y C B A. Música para esta serie, en la p. 98.

Posición Segunda.

No. 64.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante bajará simultáneamente su brazo derecho á la posición del brazo de puntos más bajo de la F. 19, y extenderá su brazo izquierdo horizontalmente hacia la izquierda, tomando así la posición que corresponde á la del No. 62.

No. 65.—*Primeros Movimientos.* Esta clase de movimientos, que se ejecuta con el brazo izquierdo, corresponde á la del No. 63, haciéndose de igual manera las mociones.

Posición Tercera

No. 66.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 20, en la cual ambas mazas están extendidas horizontalmente, cuanto es posible, hacia la izquierda, el antebrazo derecho atravesando de un lado á otro por encima de la cabeza.

No. 67.—*Primeros Movimientos*—DETRÁS. Esta clase de movimientos, que se ejecuta con ambas mazas simultáneamente, corresponde á la del No. 65. Las primeras mociones desde la posición tercera se hacen describiendo semicírculos, primero hacia atrás, tomando así la posición de los brazos y mazas de puntos á la izquierda de la Fig. 20, y después hacia el frente, reasumiendo así la posición inicial. Para hacer más marcados los movimientos, se hará una ligera pausa cuando las mazas lleguen á la posición, tanto á la derecha como á la izquierda. Emplese la *Varietad Octava*, p. 153.

No. 68.—*Segundos Movimientos.* Desde la posición de la Fig. 20, se describirán los arcos A B C y D E F simultáneamente, el arco de enfrente con el brazo *derecho* y el arco de atrás con el

brazo *izquierdo*, tomando así la posición de los brazos y las mazas á la izquierda de la Fig. 20; entonces un correspondiente arco delantero será descrito con el brazo *izquierdo*, y uno trasero con el brazo *derecho*, reasumiendo de esta manera la posición inicial. A la cuarta reasunción de la posición inicial, y á la orden, CAMBIO, estos arcos serán descritos inversamente el mismo número de veces, describiendo primero el brazo *izquierdo*

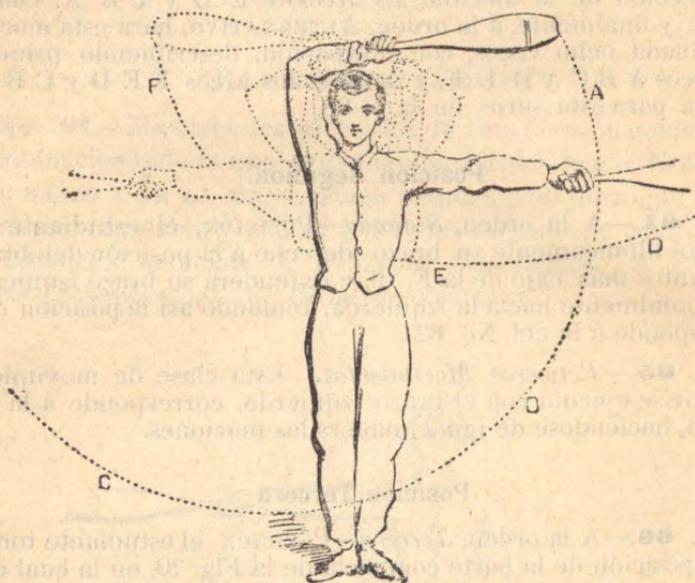


Fig. 20.

un semicírculo enfrente, y el brazo *derecho* uno detrás; entonces á la orden, ALTERNATIVO, ocho de estas mociones dobles se harán desde la posición, alternativamente, pasando primero el brazo derecho al frente y el izquierdo atrás. Los estudiantes ejecutarán ordinariamente los movimientos de esta Serie, según lo prescrito en el No. 27, p. 33.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 69.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Segunda Serie*. (Círculos Contraídos Atrás y semicírculos Extendidos al Frente); 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 70.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 21. Sin embargo, la maza que no se use estará bajada, de suerte que su extremo esté en línea con, y descanse contra, el hombro.

No. 71.—*Primeros Movimientos.*—El estudiante haciendo las primeras mociones de esta clase, describirá primero el círculo

ABC, atrás, Fig. 21; en seguida el semicírculo delantero DE, Fig. 22; y en fin, inversamente, el semicírculo delantero E D, recobran-

do de este modo la posición inicial. La tercera vez que el brazo es llevado así á la posición del brazo de puntos de la Fig. 22, describirá

por detrás el círculo contraído FGH; después, el semicírculo delantero E D;

y finalmente, el semicírculo delantero DE, recobrando así la posición del brazo de puntos de la Fig. 22, y haciendo las *Segundas* mociones de esta clase. En conclusión, la tercera vez que el brazo toma la posición del brazo derecho compacto, haciendo las *segundas* mociones de esta clase, á la orden,

ALTERNATIVO, el brazo derecho describirá primero el contraído círculo trasero ABC, Fig. 21; en seguida, el semicírculo delantero DE, Fig. 22; luego el contraído círculo trasero FGH; y finalmente, el semicírculo delantero ED. Las cuatro últimas mociones, empleadas así alternativamente, se harán cuatro veces. El estudiante será requerido á dominar completamente esta clase de movimientos, antes de pasar á ejecutar otros. Música para esta serie, en la p. 78.

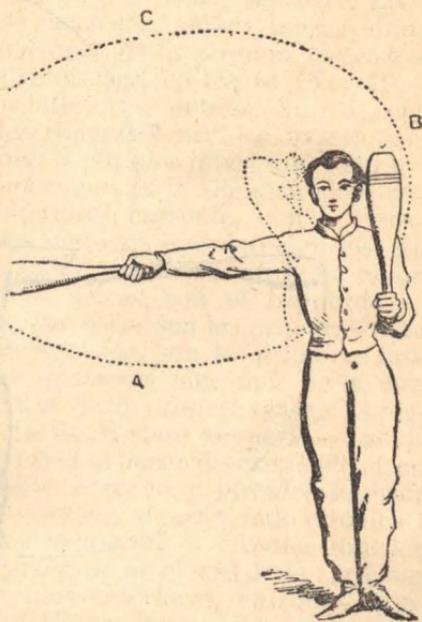


Fig. 21.

Posición Segunda.

No. 72.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición, á la izquierda, correspondiente á la del No. 70.

No. 73.—Esta clase de movimientos, que se ejecuta con el brazo *izquierdo*, corresponde á la del No. 71, haciéndose de igual manera las mociones.

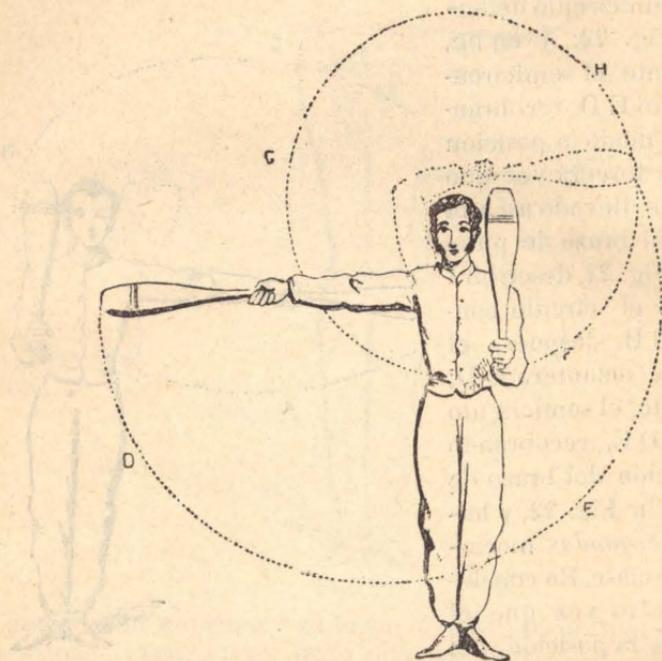


Fig. 22.

Posición Tercera.

No. 74.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 20, No. 66.

No. 75.—*Primeros Movimientos*—DETRÁS. Esta clase de movimientos, que se ejecuta con ambas mazas simultáneamente, corresponde á la del No. 73, haciendo el brazo izquierdo las mismas mociones y estando acompañado por el brazo derecho. La clase ejecutará ordinariamente los movimientos de esta Serie, segun lo prescrito en el No. 27, p. 33.

SERIE TERCERA.

Posición Primera.

No. 76.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Combinados*; 2. *Serie Tercera* (Círculos extendidos en frente y contraídos detrás); 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 77.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la parte compacta de la Fig. 5, No. 14.

No. 78.—*Movimientos primero á Décimo, inclusive.* Las mociones de estas diez clases se hacen con ambas mazas simultáneamente. Las *primeras* mociones de la primera clase se efectúan, describiendo círculos interiores, en frente (No. 19), con el brazo derecho, y círculos interiores, detrás (No. 34), con el izquierdo; las *segundas*, describiendo círculos exteriores, en frente, con el brazo izquierdo, y círculos interiores, detrás con el derecho.—Las *primeras* mociones de la segunda clase se hacen describiendo círculos interiores, enfrente, con el brazo izquierdo, y círculos exteriores, detrás, con el derecho; las *segundas*, describiendo círculos exteriores, enfrente, con el brazo derecho, y círculos interiores, detrás, con el izquierdo.—Las *primeras* mociones de la tercera clase son las primeras mociones de la primera clase; las *segundas*, son las primeras mociones de la segunda clase.—Las *primeras* mociones de la cuarta clase son las segundas mociones de la primera clase; las *segundas*, son las mociones segundas de la clase segunda.—Las *primeras* mociones de la clase quinta se hacen describiendo círculos interiores, enfrente, con el brazo derecho, y círculos interiores, detrás, con el izquierdo; las *segundas*, describiendo círculos interiores enfrente, con el brazo izquierdo, y círculos interiores, detrás, con el derecho. Las *primeras* mociones de la clase sexta se efectúan describiendo círculos exteriores, enfrente, con el brazo derecho, y círculos exteriores, detrás con el izquierdo; las *segundas* describiendo círculos exteriores, enfrente, con el brazo izquierdo, y círculos exteriores detrás, con el derecho.—Las *primeras* mociones de la clase sétima se hacen describiendo círculos interiores, enfrente, con el brazo derecho, y círculos exteriores, enfrente, con el izquierdo; las *segundas*, describiendo círculos interiores, detrás, con el brazo derecho, y círculos exteriores, detrás, con el izquierdo.—Las *primeras* mociones de la clase octava se hacen describiendo círculos exteriores, enfrente, con el brazo derecho, y círculos interiores, en frente con el izquierdo; las *segundas*, describiendo círculos exteriores, detrás, con el brazo derecho, y círculos interiores, detrás con el izquierdo.—Las *primeras* mociones de la clase novena son las mociones primeras de la clase sétima; las *segundas*, son las mociones segundas de la clase octava.—Las *primeras* mociones de

la clase décima son las primeras mociones de la octava clase; las *segundas*, son las mociones segundas de la clase séptima.— *En la ejecución de cada clase de movimientos, el estudiante hará primero cuatro de las primeras mociones desde la posición; en seguida, cuatro de las segundas; y finalmente, ocho de las primeras y segundas alternativamente.*

III.

EJERCICIO DE LA RODILLA.

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 79.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la rodilla*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera—POSICIÓN.*

No. 80.—*Primera—POSICIÓN.* Esta solo difiere de la posición de la Fig. 1, No. 2, en colocar los talones separados uno de otro casi tres veces el largo del pie del estudiante.

No. 81.—*Primeros Movimientos.*—Esta clase de movimientos solo difiere de la del No. 195, p. 107, en el empleo de las mazas indias, ilustrado por la Fig. 23. Música, en la p. 80.

Posición Segunda.

No. 82.—A la orden, *Segunda—POSICIÓN*, el estudiante, volviéndose sobre los talones á la derecha, tomará la posición de la Fig. 24, la cual da una vista trasera del ejercicio.

No. 83.—*Primeros Movimientos.* (Círculos laterales contraídos y semicírculos extendidos enfrente.) Describe primero simultáneamente un círculo interior lateral contraído (N. 30)

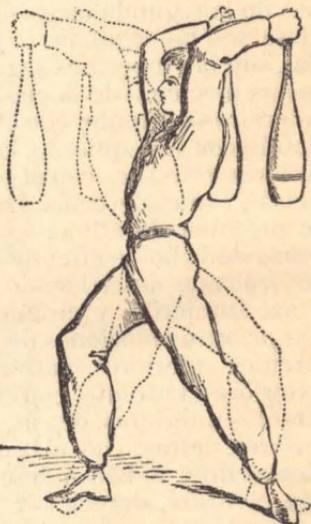


Fig. 23.

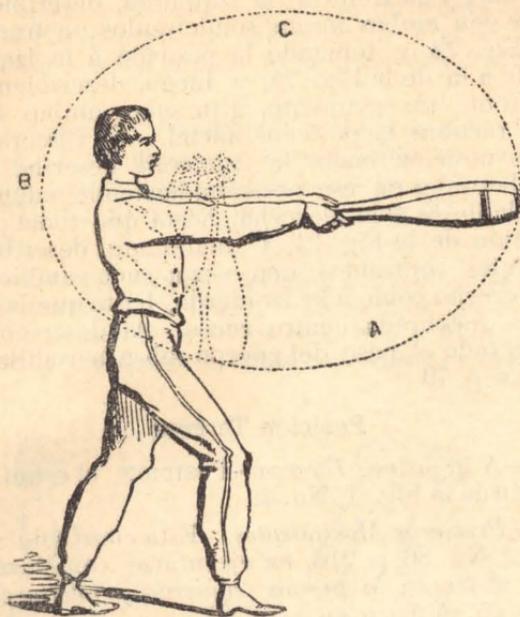


Fig. 24.

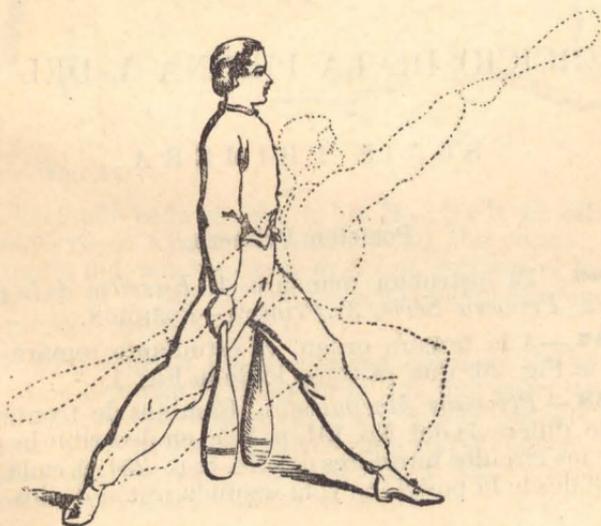


Fig. 25.

con cada brazo, como A B C, Fig. 24; en seguida, gira sobre ambos talones, y da frente á la izquierda, describiendo simultáneamente con ambas mazas semicírculos en frente, como el D E de la Fig. 22, y tomando la posición á la izquierda, que corresponde á la de la Fig. 24; y luego, describiendo el semicírculo enfrente inversamente, gira sobre ambos talones á la derecha y recobra la posición inicial. La tercera vez que él toma así la posición hacia la *izquierda*, describe los círculos contraídos laterales en esa posición, haciendo solamente semicírculos delanteros á la derecha, hasta que toma por tercera vez la posición de la Fig. 24; y finalmente, describe estos círculos laterales contraídos, una vez á cada cambio de frente, tanto á la derecha como á la izquierda, hasta que la posición de la Fig. 24 es recobrada cuatro veces. Al describir estos círculos, carga todo el peso del cuerpo sobre la rodilla avanzada. Música, en la p. 79.

Posición Tercera

No. 84.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, el estudiante tomará la posición de la Fig. 1, No. 2.

No. 85.—*Primeros Movimientos.* Esta clase solo se diferencia de la del No. 86, p. 216, en ejecutarse con Mazas indias directamente al frente, *la pierna izquierda primero*, como representa la Fig. 25. Música en la p. 80.

IV

EJERCICIO DE LA PIERNA Y DEL PIE

SERIE PRIMERA.

Posición Primera.

No. 86.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Primera Série*, 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 87.—A la tercera orden, el estudiante tomará la posición de la Fig. 26, que es como la de la Fig. 1.

No. 88.—*Primeros Movimientos* (Cambios de frente). Esta clase solo difiere de la del No. 191, p. 105, en describir la primera mitad de los círculos interiores del No. 8, p. 251, á cada cambio de frente desde la posición, y la segunda mitad de los círculos

exteriores del No. 9 á cada recuperación de la posición inicial, levantando el brazo derecho cuando se da frente á la derecha, como representa la parte de puntos de la Fig. 26. y el brazo izquierdo cuando se da frente á la izquierda. Música, en la p. 99.

No. 89.—*Segundos Movimientos. (Cambios de frente con cargas laterales).* Esta clase de movimientos solo difiere de la clase primera, en combinar cambios de frente con cargas laterales (No. 230, p. 119), como ilustra la Fig. 27. Música, Parte Quinta. p. 98.

No. 90.—*Terceros, Cuartos y Quintos Movimientos (Saltar, con ejercicio del brazo y de la mano.)* Estas tres clases de movimientos solo difieren de las de los Nos. 8, 9 y 10, p. 251, en combinar la descripción de los círculos con saltos en el sitio. Mien-

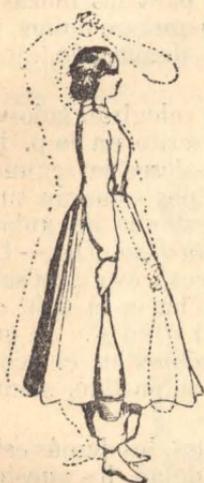


Fig. 26.

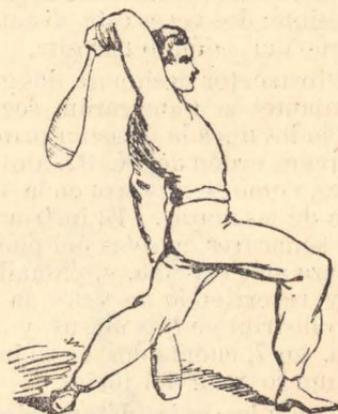


Fig. 27

tras esté haciendo cada círculo de los Nos. 8 y 9, el estudiante saltará *cuatro* veces; á cada uno del No. 10, *dos* veces. Saltará sobre la punta del pié izquierdo mientras emplea el brazo derecho, y sobre la punta del pié derecho mientras emplea el brazo izquierdo. Música, en la p. 97.

No. 91.—*La Marcha combinada con ejercicios del brazo y de la mano.* Los estudiantes ejecutarán los movimientos de las series, Tercera, Sexta, Séptima, Octava y Undécima del Ejercicio del brazo y de la mano, en conexión con Marcar el Tiempo y con la Marcha, Nos. 238 y 239, pp. 121 y 122, formando así *diez y nueve* nuevas clases de movimientos.

CARRERA CON LA MAZA INDIA

Posición Primera

No. 92.—El instructor mandará: 1. *Ejercicio de la pierna y del pie*; 2. *Carrera con la maza india*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 93.—La CARRERA CON LA MAZA INDIA, que constituye el ejercicio de esta Serie, es uno de juegos más briosos y eficaces que han sido ideados. Práviamente, estarán señalados en el pavimento los sitios para las mazas, como se muestra en A, B, C; 1, 2, 3; y 7, en el FRONTISPICIO, p. 141; las siete mazas en los tres círculos al extremo del salón, forman la meta en que la carrera comienza y concluye. Los sitios para las mazas á cada lado del salón deben estar separados, á lo menos, quince piés, si es posible; dos veces esta distancia no es demasiado lejos, si el tamaño del salón lo permite.

El instructor designará dos guías, que «elegirán lados»; ó los estudiantes se numerarán, segun lo prescrito en la p. 17, formando los unos la división primera y los doses la segunda. A la tercera orden del N. 92, ambas divisiones tomarán sus posiciones, como se muestra en la estampa, estando los guías muy cerca de las mazas. El instructor contará *Uno, Dos,—TRES*, ó hará sonar tres cuerdas del piano; entonces, cada guía saltará á la maza más cercana, y, pasando primero hacia el lado del salón y recorriendo los sitios, la pone en 1 ó en A. El que primero distribuye *tres* mazas y pone la *sétima* en el centro del salón, en 7, cuenta dos en su juego para su partido, siendo diez el número total del juego.

Cuando las guías dejan primero las filas, los demás estudiantes cambian sus sitios de manera que dejan los puestos más distantes de la meta vacantes para los estudiantes que están corriendo. Inmediatamente después de estar distribuidas las mazas, se dará la señal, y los estudiantes que ocupan los sitios de las guías procederán instantáneamente á reunir las mazas, tomando primero las que estén en 3 y C. El que primero reúne *tres* mazas, y coloca la *sétima* en su posición primitiva, gana *dos* para su partido. Pero se deducirá *uno* por cada maza que falte, ya en la distribución ó en la reunión. De este modo, los estudiantes continuarán distribuyendo y reuniendo las mazas, hasta que el juego termine. Este ejercicio debe practicarse *al aire libre* tan frecuentemente como sea posible. La escasez de ejercicio al aire libre nada puede proveer á las necesidades físicas superiores del cuerpo humano.

EJERCICIOS CON LA ARGOLLA

I

EJERCICIOS COMBINADOS

SERIE PRIMERA

Posición Primera

No. 1.—Inmediatamente después de la formación de la clase, según se prescribe en la p. 15, el instructor manda: 1. *Ejercicios combinados*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera — Posición*.

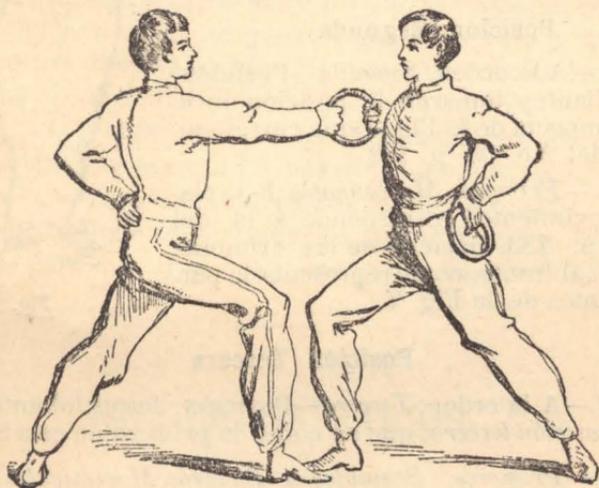


Fig. 1.

No. 2.—TODOS LOS EJERCICIOS CON LA ARGOLLA se ejecutan mediante los esfuerzos combinados de los estudiantes colocados en parejas. Primero, los estudiantes tomarán la posición prescrita en el No. 260, p. 129, y en seguida, á la tercera orden del

No. 1, será tomada la posición de la Fig. 1, que corresponde á la del No. 261, p. 130.

No. 3.—*Posiciones, Movimientos, etc.* En todas las posiciones tomadas, las argollas están siempre *verticales*, como en las Figs. 1 y 2. Al hacerse mociones curvas desde las posiciones, las argollas estarán vueltas completamente por encima. A la terminación de las mociones horizontales, las argollas estarán horizontales. Las posiciones y movimientos de las Series Primera y Segunda corresponden respectivamente á las de los EJERCICIOS COMBINADOS, p. 239.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 4.—La posición, las órdenes y las tres primeras clases de movimientos corresponden á las de la Serie Tercera, p. 243.

Posición Segunda

No. 5.—A la orden, *Segunda*—POSICIÓN, los estudiantes tomarán la posición de la parte compacta de la Fig. 2, que corresponde á la del No. 99, p. 183.

No. 6.—*Primeros Movimientos.* Esta clase de movimientos corresponde á la del No. 100, p. 183, haciéndose las primeras mociones al frente, como representa la parte de puntos de la Fig. 2.

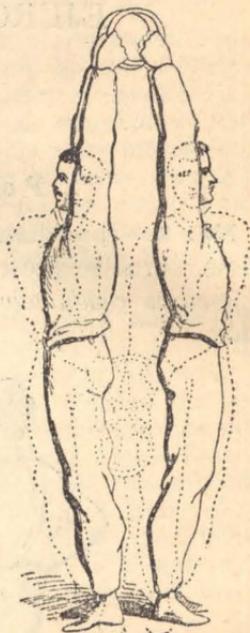


Fig. 2.

Posición Tercera

No. 7.—A la orden, *Tercera*—POSICIÓN, los estudiantes tomarán la *posición tercera*, que es como la *primera* de esta Serie.

No. 8.—*Primeros, Segundos y Terceros Movimientos.* Estas tres clases de movimientos corresponden respectivamente á las tres clases del No. 175, p. 244, y se ejecutan de igual manera.

Posición Cuarta

No. 9.—La *cuarta* posición de esta Serie es como la del No. 176, p. 245.

No. 10.—*Primeros y Segundos Movimientos.* Estas dos clases de movimientos son como las del No. 177, p. 245.

SERIE TERCERA

Posición Primera

No. 11.—Las órdenes, las posiciones y los movimientos de *es-Série* son como los de la Serie Cuarta, p. 246.

No. 12.—Por referirnos sencillamente de este modo á los EJERCICIOS COMBINADOS que se ejecutan con varas y palanquetas, hemos asegurado *treinta y ocho* clases de movimientos para EJERCICIOS CON LA ARGOLLA. Mientras todas las posiciones y actitudes son agradables, graciosas y bellas, los movimientos pueden ejecutarse con casi igual facilidad en el gimnasio, en la escuela y en la sala de recibimiento. Estos movimientos pueden clasificarse seguramente entre los que son más generalmente útiles, porque ponen en juego cada coyuntura y músculo del cuerpo, aseguran buen humor y generosa emulación, y producen mucho ejercicio en breve espacio de tiempo.

No. 13.—LOS EJERCICIOS CON LA ARGOLLA deben practicarse diligentemente, porque son los más eficientes para aumentar el volumen y la fuerza de los extensores del hombro, brazo y antebrazo—músculos que ordinariamente son débiles en la mayor parte de las personas—y también dan rápido desarrollo al pecho.

EJERCICIOS VARIOS

SERIE PRIMERA

Posición Primera

No. 14.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Varios*; 2. *Primera Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 15.—Mientras los movimientos en los EJERCICIOS VARIOS no son tan regulares y uniformes como en los demás movimientos combinados, ejercitando cuidado y dando convenientes voces de mando, el instructor puede hacerlos tales suficientemente para sus designios en la clase.

No. 16.—En la *primera* posición, los estudiantes, á pares, estando cara á cara, con las piernas derechas avanzadas, tienen la argolla á la longitud del brazo de cada uno; en la *segunda*, las piernas izquierdas están avanzadas, y la argolla es tenida de igual manera con las manos izquierdas; en la *tercera*, los pies están en la posición *militar*, p. 10, ambas argollas se usan, y cada estudiante emplea ambas manos; en las posiciones *cuarta*, *quinta* y *sexta*, los estudiantes están de espalda uno á otro, empleando primero las manos derechas, luego las izquierdas, y, finalmente ambas.

No. 17.—*Movimientos.* En cada posición del No. 16, los estudiantes se atraen el uno contra el otro, esforzándose cada uno por tirar hacia sí de su antagonista. A veces las clases, divididas en pequeñas escuadras, se atraerán una contra otra. Los estudiantes tirarán todos en tiempo exacto, que será marcado por música instrumental ó acompañamiento vocal (sea contando, cantando ó vocalizando) producido por los estudiantes mismos.

SERIE SEGUNDA

Posición Primera

No. 18.—El instructor mandará: 1. *Ejercicios Varios*; 2. *Segunda Serie*; 3. *Primera*—POSICIÓN.

No. 19.—A la tercera orden, los estudiantes toman postura sentados en el suelo. Los pares se sientan, juntan las piernas, pies contra pies, teniendo una argolla inmediatamente por encima de los dedos de sus pies, con sus manos derechas. En la *segunda* posición, emplean sus manos izquierdas; y en la *tercera*, ambas manos.

No. 20.—*Movimientos.* Las órdenes de ejecución son: 1. DERECHA; 2. IZQUIERDA; 3. AMBOS. A cada orden de ejecución, los estudiantes tiran, esforzándose por levantar el uno al otro. El que levanta á su antagonista dos veces, mientras se ejecutan las tres clases de movimientos, es vencedor y retiene las argollas. El instructor requerirá, de vez en cuando, que todos los vencedores continúen el ejercicio, hasta que solo quede uno.

INDICE

CALISTENIA

I. INTRODUCCIÓN

	<u>Página</u>
Instrucción de los Ayudantes.....	9
Voces de mando.....	10
Posición del Estudiante.....	10
Tiempo y Ritmo.....	12
Ejercicios vocales con Calistenia.....	14
Música con Calistenia.....	14
Formación de la Clase.....	15
Instrucción de la Clase.....	18
Instrucción de la Escuela.....	19
Salón de Calistenia.....	20
Traje.....	22
Divisiones Generales.....	25

II. EJERCICIOS GENERALES

EJERCICIO DEL PECHO.....	26
EJERCICIOS VOCALES.....	33
Numeración.....	33
Vocalización.....	34
Recitaciones.....	35
Música Vocal.....	36
Música Instrumental.....	37
Música para el Ejercicio del pecho.....	40
EJERCICIO DEL HOMBRO.....	44
Música para el ejercicio del hombro.....	42
EJERCICIO DEL CODO.....	53
Música para el ejercicio del codo.....	48
EJERCICIO DEL BRAZO Y DE LA MANO.....	59
Música para el Ejercicio del brazo y de la mano.....	50
EJERCICIO DE LA CABEZA Y DEL CUELLO.....	81
Música para el Ejercicio de la cabeza y del cuello.....	77
EJERCICIO DEL TRONCO Y DE LA CINTURA.....	84
Música para el Ejercicio del tronco y de la cintura.....	78
EJERCICIO DE LA RODILLA.....	89
Música para el Ejercicio de la rodilla.....	79
EJERCICIO DE LA PIERNA Y DEL PIE.....	110
Música para el Ejercicio de la pierna y del pie.....	96
EJERCICIOS COMBINADOS.....	21

ÍNDICE

GIMNASIA

I. INTRODUCCIÓN

	<u>Página</u>
El aparato.....	142
Las varas.....	143
Las palanquetas.....	144
Las mazas indias.....	146
Las argollas.....	150
Clases de movimientos.....	151

II. EJERCICIOS CON LA VARA

Ejercicio del brazo y de la mano.....	154
Ejercicio del tronco y de la cintura.....	167
Ejercicio de la rodilla.....	171
Ejercicio de la pierna y del pie.....	175
Ejercicios combinados.....	181

III. EJERCICIOS CON LA PALANQUETA

Ejercicio del pecho.....	193
Ejercicio del hombro.....	198
Ejercicio del codo.....	200
Ejercicio del brazo y de la mano.....	201
Ejercicio del tronco y de la cintura.....	209
Ejercicio de la rodilla.....	214
Ejercicio de la pierna y del pie.....	222
Ejercicio con una sola palanqueta.....	235
Ejercicios combinados.....	239

IV. EJERCICIOS CON LA MAZA INDIA

Ejercicio de brazo y de la mano.....	248
Ejercicios combinados.....	264
Ejercicio de la rodilla.....	270
Ejercicio de la pierna y del pie.....	272
Carrera con la maza india.....	274

V. EJERCICIOS CON LA ARGOLLA

Ejercicios combinados.....	275
Ejercicios varios.....	277



