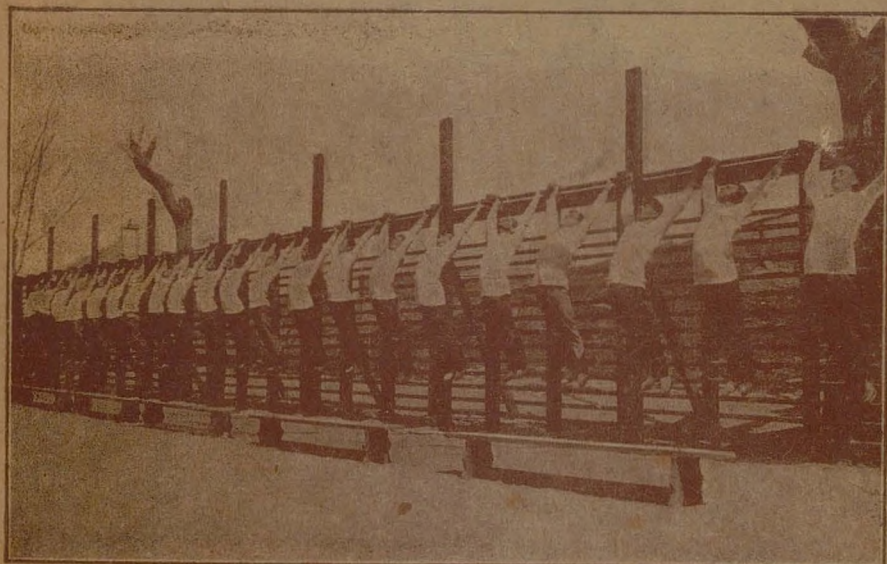


# Escuela Central de Gimnasia



## MEMORIA

Cursos: 1920-1921-1923



---

# Exposición.

Excmo. Sr.:

**E**n cumplimiento de lo ordenado en el superior escrito de V. E. del 3 de agosto de 1924 y haciendo uso de la autorización concedida por el Excmo. Sr. General Jefe de la Sección de Instrucción del Ministerio de la Guerra, se publica la presente Memoria correspondiente a los cursos 1920-1921-1923.

Contiene la parte referente a cada curso, en primer lugar, consideraciones relativas a planes de estudio y prácticas, después se expresa detalladamente la labor desarrollada, y termina con las conclusiones sacadas al finalizar cada año encaminadas unas a la mejor marcha de este Centro y otras a facilitar la educación e instrucción física en los Cuerpos.

Coledo 30 de octubre de 1924.

Excmo. Sr.:

El Coronel,

*Eugenio Perez de Lema.*

Excmo. Sr. General Jefe del E. M. C.



ESCUELA CENTRAL DE GIMNASIA

---

# MEMORIA

DE LOS

CURSOS 1920, 1921 Y 1923



TOLEDO

—  
IMPRESA DEL COLEGIO DE MARÍA CRISTINA  
PARA HUÉRFANOS DE LA INFANTERÍA





S. M. EL REY D. ALFONSO XIII





CURSO DE 1920

---

PRIMERO DE PROFESORES





## CREACIÓN DE LA ESCUELA

---

Teniendo el Ejército por noble y sagrada misión la defensa de la Patria, preciso es que para llevar a cabo con garantía de éxito encargo tan transcendental reuna las mayores condiciones posibles de fortaleza física, pues los medios de combate que la moderna industria militar pone en manos de las tropas combatientes exigen para su eficacia, que el hombre que ha de manejarlos sea diestro y resistente, a la vez que ha de estar dotado de un temple espiritual capaz de afrontar los mayores sacrificios, hasta la muerte con ejemplar estoicismo.

No basta, pues, educar el alma del soldado, sino que es precisa una acertada educación del cuerpo para que, en los momentos decisivos del combate, culminen todas las facultades humanas y no resulten estériles los anhelos del espíritu y las más sabias órdenes del mando por falta de energía corporal en la tropa. Es preciso, por lo tanto, preocuparse seriamente de la educación física de nuestros soldados. Con el fin de evitar la rutina y el empleo de formulismos en la enseñanza de los reglamentos, los oficiales necesitan conocer en tiro, táctica, contabilidad, etc., las materias que sirvieron de base para redactarlos, única manera de interpretarlos fielmente.

En ningún centro militar se estudiaban los fundamentos del reglamento de gimnasia; no era posible introducir en los planes de estudio de las Academias militares, ya bastante recargados, la Anatomía, Fisiología, Pedagogía general y Gimnástica, bases de la educación física; por otra parte, en dichas Academias no se dispone de tiempo para la práctica del método elegido y práctica de la enseñanza del mismo.

La necesidad de un centro docente donde la oficialidad adquiriera los conocimientos teóricos y prácticos para llenar su cometido respecto a la educación física del soldado, saltaba a la vista; y comprendiéndolo así el ilustre General D. José Villalba, creó la actual Escuela Central de Gimnasia, dejando con tan acertada disposición un patriótico y loable recuerdo de su paso por la cartera de Guerra.

Por R. O. de 29 de diciembre de 1919, se creó la Escuela de Gimnasia para el Ejército, tomando al principio el nombre de **Escuela de Educación Física** y después el de **Escuela Central de Gimnasia**, iniciándose

con tal motivo una orientación en la educación del soldado, que no tardará en hacer sentir sus efectos en la sociedad, cuando sean numerosos los alumnos que por ella hayan pasado y difundido sus enseñanzas.

Tres han sido los cursos que esta Escuela ha desarrollado desde su creación: dos de Oficiales para "Profesor de Gimnasia", y uno de tropa para



EXCMO. SR. GENERAL D. JOSÉ VILLALBA  
FUNDADOR DE LA ESCUELA

"Instructores". De todos se da cuenta detallada en esta MEMORIA y a todos es común la observación de ser de absoluta necesidad, que para la designación de los alumnos se tengan muy en cuenta todas las prescripciones con-

tenidas en la base 6.<sup>a</sup> de la R. O. C. de 23 de abril de 1920 (*C. L.* núm. 187), que se refieren a la aptitud física de los candidatos, habiéndose observado que el límite de treinta y dos años marcado a la edad es muy elevado, por razón del trabajo a que han de ser sometidos para obtener los respectivos títulos, siendo, por tanto, mucho más conveniente veintiocho años como límite máximo.

He aquí la R. O. de creación de la Escuela que por su importancia y trascendencia merece ocupar lugar preferente en esta MEMORIA:

CIRCULAR.—EXCMO. SR.: Con objeto de establecer las bases sobre las que en su día habrá de asentarse la educación física del Ejército, y especialmente la formación del personal encargado de realizarla, creando especialidades de Profesores y Auxiliares: teniendo en cuenta que labor de tanta importancia y monta requiere preparación y desarrollo lentos y exige recursos que no pueden arbitrarse en un solo presupuesto; que, por otra parte, su utilidad es tanta que no sólo redundará en beneficio del Ejército, sino de la raza en general cuando se extienda la práctica racional de la educación física por medio de los maestros de Instrucción pública adiestrados en esta disciplina y su enseñanza durante su permanencia en filas; y, por último, que para la buena y definitiva orientación de estas materias, conviene hacer un estudio directo en las naciones en que hay establecidos Centros donde se acomete el mismo problema, el Rey (q. D. g.) se ha servido disponer lo siguiente:

1.º En la Academia de Infantería, y utilizando los recursos del personal y material que la misma posee, y de que carecen los demás Centros, y hasta tanto se crea el Instituto donde ingresen individuos de todas las Armas, se crea una **Escuela de educación física**, cuyo Profesorado estará constituido por el Médico y Profesores que designe el Coronel Director.

2.º Esta sección circunscribirá como primera prueba, a la misión de formar un reducido cuadro de Oficiales Profesores de gimnasia de Infantería, aptos a su vez para realizar como segunda prueba, la educación de un núcleo de clases de tropa auxiliares de esta especialidad.

3.º Estudiará y propondrá a la Superioridad las bases de creación de un Instituto militar de educación física que resuelva los siguientes problemas:

a) Formar entre la Oficialidad del Ejército un núcleo suficientemente numeroso para dirigir en los Cuerpos la educación física de los soldados.

b) Crear clases de tropa en número y con aptitud para secundar las funciones de dichos Oficiales profesores.

c) Proporcionar instrucción especial a los maestros de Instrucción pública que sirven en filas, no sólo para utilizar en los Cuerpos sus aptitudes pedagógicas, sino para que una vez licenciados encuentren mayor facilidad para realizar la cultura física de la juventud que la Nación les encomienda.

d) Proponer el reglamento de gimnasia que debe regir definitivamente.

e) Atender a la reeducación física de los individuos inutilizados en el servicio.

f) Formar un personal especialmente apto para la enseñanza de la esgrima.

g) Crear una estación fisiológica o laboratorio antropométrico que dic-

tamine en cada clase sobre el valor fisiológico de los procedimientos y ejercicios practicados, como medio de que las enseñanzas se ajusten siempre a los fundamentos científicos, base de la educación física.

h) Fomentar la práctica de los juegos y deportes y difundir el conocimiento de los nacionales.

4.º Para realizar lo indicado en el artículo segundo y seleccionar el personal director del futuro Instituto, se abrirá en la Escuela de Gimnasia expresada un cursillo de cinco meses, que empezará el 15 de febrero próximo, al que asistirán 10 capitanes, 10 tenientes y 10 alféreces que reunan las siguientes condiciones:

a) Contar menos de treinta años en la fecha de la publicación de esta Real orden.

b) Poseer una excelente constitución física.

c) Haber dedicado anteriormente su actividad intelectual y física a esta clase de cultura.

Entre los que reunan estas condiciones, será circunstancia recomendable poseer alguno de los idiomas francés, inglés, alemán o sueco, y con preferencia los dos últimos, y si entre los peticionarios no los hubiese en algún empleo con las condiciones requeridas, se completará el número total de 30 entre los que las acrediten en los otros empleos.

Independientemente del número indicado, podrán asistir al curso todos los profesores y ayudantes de profesor de la Academia de Infantería, siempre que lo consientan las necesidades del servicio.

5.º El plan de estudios que provisionalmente ha de regir, hasta la fundación del Instituto, comprenderá las materias que a continuación se indican:

1.º Anatomía, Fisiología e Higiene, aplicadas a la educación física.

2.º Pedagogía Gimnástica, que comprenderá: Enseñanzas de actitudes y movimientos; estudio crítico del Reglamento de Gimnasia para Infantería e instrucción gimnástica, donde teórica y prácticamente se darán las normas para transmitir las.

3.º Práctica del Reglamento de Gimnasia para Infantería.

4.º Esgrima del fusil.

5.º Práctica de juegos y deportes.

Para la práctica de transmisión de la enseñanza, podrán ser empleados los oficiales del curso como auxiliares del profesor de gimnasia de la Academia de Infantería.

6.º Una vez terminado el cursillo, se celebrarán pruebas para calificar a los asistentes a él en vista de sus aptitudes físicas y de los conocimientos demostrados, eligiéndose de entre ellos, y a propuesta de la Junta Facultativa de la Academia, ocho con objeto de seguir un curso completo en las Escuelas de gimnasia más acreditadas del extranjero.

7.º Del resto de los alumnos del curso, parte continuará en la Escuela para instruir un núcleo de clases auxiliares en otro cursillo de análoga duración, y los restantes se incorporarán a sus Cuerpos para divulgar y contrastar, con las necesidades de la práctica, los métodos aprendidos.

8.º Los oficiales que se incorporen al curso mencionado, no causarán baja en sus destinos, percibiendo la indemnización reglamentaria y haciendo los viajes por cuenta del Estado, pudiendo ir acompañados de sus asistentes.

9.º La Junta Facultativa de la Academia, debidamente asesorada por el cuadro de profesores que se haya designado para el curso incluso el oficial médico, formulará un presupuesto completo de instalación de gimnasio y dependencias para la fundación del proyectado Instituto, inspirándose en los principios de economía y utilización de los recursos nacionales, que pasará a la aprobación de la Superioridad.

10. Por este Ministerio se dictarán todas las reglas y aclaraciones precisas para el funcionamiento de la Escuela, de acuerdo con el espíritu y fines de esta disposición, y oportunamente se redactará el reglamento porque deba regirse el mencionado Instituto.

De R. O. lo digo a V. E. para su conocimiento y demás efectos. Dios guarde a V. E. muchos años.—Madrid 29 de diciembre de 1919.

## Escuela Central de Gimnasia.

CIRCULAR.—Excmo. Sr.: El Rey (q. D. g.) ha tenido a bien disponer, que la R. O. de 29 de diciembre último (*D. O.* núm. 292) referente a educación física, se entienda rectificada en el sentido de que el nuevo organismo que se crea llevará el nombre de **Escuela Central de Gimnasia** y no Escuela de Educación Física, como en la misma se consigna.

De R. O. lo digo a V. E. cuya vida guarde Dios muchos años.







Curso de orientación para Profesores

---

**AÑO 1920**



## Concursos para nombramiento de Alumnos.

CIRCULAR.—EXCMO. SR.: Para proveer, con arreglo a lo que preceptúa el párrafo 4.º de la R. O. de 29 del mes actual (*D. O.* núm. 292), 10 plazas de capitanes, 10 de tenientes y 10 de alféreces del Arma de Infantería que han de asistir al cursillo que en el mencionado párrafo se cita, el Rey (q. D. g.) ha tenido a bien disponer se celebre el correspondiente concurso en la forma en que hoy se practica para la provisión de vacantes de profesor de las distintas Academias militares.

Los que deseen tomar parte en él, promoverán sus instancias en el término de un mes a partir de la fecha de la publicación de esta R. O., acompañadas de las copias íntegras de las hojas de servicios y de hechos y demás documentos justificativos de su aptitud, las que serán remitidas directamente a este Ministerio por los primeros jefes de los Cuerpos o dependencias, como previene la R. O. de 12 de marzo de 1912 (*C. L.* núm. 56), consignando los que se hallen sirviendo en Baleares, Canarias y Africa, si tienen cumplido el tiempo de obligatoria permanencia en estos territorios.

De R. O. lo digo a V. E. para su conocimiento y demás efectos. Dios guarde a V. E. muchos años.—Madrid 30 de diciembre de 1919.

CIRCULAR.—EXCMO. SR.: Con el fin de poder cumplimentar en el más breve plazo los preceptos de la R. O. de creación de la Escuela Central de Gimnasia, de fecha 29 de diciembre último (*D. O.* núm. 292), formando al efecto suficiente número de oficiales que puedan dirigir en los Cuerpos la educación física del soldado, el Rey (q. D. g.) ha tenido a bien disponer, que independientemente del concurso anunciado por R. O. de 30 del expresado mes de diciembre (*D. O.* núm. 293), se anuncie otro nuevo para cubrir diez plazas de alumnos de la mencionada Escuela, distribuidas en la forma siguiente: cuatro de capitanes, tres de tenientes y tres de alféreces del Arma de Infantería.

Este concurso se celebrará en la forma en que hoy se practica la provisión de vacantes de profesorado de las distintas Academias militares.

Los que deseen tomar parte en él, promoverán sus instancias en el término de quince días, a partir de la publicación de esta R. O., acompañadas de las copias íntegras de las hojas de servicios y de hechos y demás documentos justificativos de su aptitud, las que serán remitidas directamente a este Ministerio por los primeros jefes de los Cuerpos o dependencias, como previene la R. O. de 12 de marzo de 1912 (*C. L.* núm. 56), consignando los que se hallen sirviendo en Baleares, Canarias y Africa, si tienen cumplido el tiempo de obligatoria permanencia en estos territorios.

Las condiciones que deben reunir los concursantes serán:

a) Contar menos de treinta y dos años de edad en la fecha de la publicación de esta R. O.

b) Poseer una excelente constitución física:

c) Haber dedicado anteriormente su actividad intelectual y física a esta clase de cultura.

Los oficiales que como consecuencia del concurso anunciado por R. O. de 30 del ya citado diciembre no resultasen elegidos para ocupar plaza en él, podrán tomar parte en el presente concurso sin necesidad de nuevas instancias, sobreentendiéndose que así lo desean al no retirar dichos documentos.

De R. O. lo digo a V. E. para su conocimiento y demás efectos. Dios guarde a V. E. muchos años.—Madrid 3 de febrero de 1920.

## Inauguración de este Curso.

El 28 de febrero visitó la Academia el Excmo. Sr. Ministro de la Guerra D. José Villalba Riquelme, con objeto de inaugurar la Escuela. Le acompañaba el General de la Sección de Instrucción del Ministerio de la Guerra D. Narciso Jiménez y Morales de Setién.

Reunidos el profesorado y alumnos de la Escuela, y hecha que fué por el Coronel Director la presentación al Ministro, éste pronunció entonces un sentido discurso, saludando a todos; dijo que tenía la profunda convicción técnica de que la Infantería es el nervio del Ejército, y por su valor se puede medir el de éste. Que en los actuales momentos el Ejército es la única garantía de la regeneración patria y la verdadera escuela del ciudadano, excitando a todos a no perder la fe y a laborar sin tregua por la reconstitución nacional.



EL GENERAL VILLALBA, FUNDADOR DE LA ESCUELA, AUTORIDADES, PROFESORADO Y ALUMNOS DEL 1.º CURSO AL INAUGURARLO

(Fot. Rodríguez)

Después, dirigiéndose a sus antiguos discípulos, hoy alumnos de la Escuela de Gimnasia, les agradeció que con tanto entusiasmo hayan acudido al llamamiento del que fué su profesor. En brillantes párrafos mostró la singular importancia de la educación física en el Ejército, como base del mejoramiento de la raza y excitó a todos a que colaboren con entusiasmo en esta grandeza nacional.

A las 15,30 tuvo lugar la inauguración oficial de este Centro en los campos

y locales destinados a gabinete y polígono de tiro de la Academia, en los que se habían instalado provisionalmente los locales y campos imprescindibles para el desarrollo del curso.

En el *D. O.* núm. 51 del día 4 de marzo, se insertó la siguiente R. O.: “En la revista celebrada en el día de ayer, con motivo de la inauguración del



COMANDANTE D. FEDERICO G. DE SALAZAR  
ACTIVO Y EFICAZ APÓSTOL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESPAÑA

(Fot. Rodríguez.)

primer curso de la Escuela Central de Gimnasia, la Academia de Infantería ha puesto de relieve una vez más la fidelidad con que sigue sus gloriosas

tradiciones y lo cumplidamente que responde a la confianza y esperanzas de su Arma. El brillante estado de instrucción de sus alumnos, mediante el desarrollo metódico de sus planes de estudios y de los ejercicios prácticos adecuados, su disciplina y excelente espíritu militar, demuestran cómo una juventud consciente se prepara para el desempeño de su difícil misión militar y social de instruir, educar y mandar las masas de hombres que la nación ha de poner en sus manos, y cómo una Oficialidad instruída, dirigida con acierto, cumple sus deberes de Profesorado concienzudamente preparando de cuerpo y espíritu a estos jóvenes para su ardua labor y para las luchas de mañana.

El entusiasmo con que los Oficiales de los Cuerpos han respondido al llamamiento para constituir el futuro Profesorado de educación física, su resolución firme y decidida para instruirse y ponerse en condiciones de difundir primero en el Ejército y luego en la sociedad española ideas y hábitos que han de redundar en beneficio de la raza, son también muestras de que, como siempre, la Oficialidad del Ejército se asocia sin vacilar a cuanto puede redundar en provecho de la Patria.

Dada cuenta a S. M. el Rey (q. D. g.) se ha servido disponer se manifieste al Director, Profesores y alumnos de la Academia de Infantería su satisfacción por el brillante estado de ésta, y a los Profesores y Oficiales que han de formar el curso de la Escuela Central de Gimnasia por el elevado espíritu militar que demuestran."

Tanto esta R. O. como las alentadoras palabras del General Villalba, verdadera autoridad en la materia y fundador de esta Escuela, han constituido un motivo de legítima satisfacción para el Coronel, Jefes y Oficiales de la misma y de eterna gratitud hacia quien enalteciendo nuestros modestos méritos, sabe estimularnos a emprender la ruda labor de difusión, encauzamiento y propaganda de la educación física que nos ha sido encomendada.



## OFICIALES ALUMNOS

Como consecuencia del concurso a que se refiere la R. O. C. de 30 de diciembre de 1919, y por R. O. de 12 de febrero de 1920 (*D. O.* núm. 35), son destinados a la Escuela Central de Gimnasia los siguientes Oficiales de Infantería:

- Capitán: D. José Canillas Hernández-Elena.—Del Ministerio de la Guerra.  
 " " José González García.—Del Regimiento de Infantería Toledo, 35.  
 " " José Vallés Foradada.—Del id. de id. Asia, 55.  
 " " Ricardo Villalba Rubio.—Ayudante del Ministro de la Guerra.  
 " " Julio Esteban Infantes.—Del Regimiento de Infantería Luchana, 28.  
 " " Francisco Romero Gallisá.—Del Colegio de María Cristina.  
 " " Angel Liberal Travieso.—Del Regimiento de Infantería Luchana, 28.  
 " " Emilio Blanco de Izaga.—Del id. de id. Victoria, 76.  
 " " Antolín Cadenas Campos.—Del id. de id. San Marcial, 44.  
 " " Isaiás Rodríguez Padilla.—Del id. de id. Almansa, 18.



TENIENTE CORONEL SUBDIRECTOR D. MANUEL GARCÍA ALVAREZ Y LOS OFICIALES DE ÉSTE I.<sup>er</sup> CURSO  
(Fot. Rodríguez).

- Teniente: D. Segundo López Zabalegui.—Del Batallón de Cazadores Cataluña, 1.  
 " " César Puig García.—Del Regimiento de Infantería Andalucía, 52.  
 " " Manuel Torres Menéndez.—Del id. de id. Ceriñola, 42.  
 " " Julio Pitarch Pechuan.—Del id. de id. Tetuán, 45.  
 " " Francisco Castellanos Castellanos.—Del id. de id. Melilla, 59.  
 " " Carlos García Bravo.—De la Escuela Central de Tiro.  
 " " Rodrigo Guido Pérez.—De las Fuerzas Regulares Indígenas de Tetuán.  
 " " Rafael González Pérez Caballero.—De las id. id. de Melilla.  
 " " José Cortés Amorós.—Del Batallón de Cazadores Barbastro, 4.



- Alférez: D. Santiago Lario Díaz Benito.—Del Regimiento de Infantería Melilla, 59.  
 " " Miguel Gómez Vergara.—Del id. de id. Otúmba, 49.  
 " " Miguel Rodríguez Bescansa.—Del id. de id. Africa, 68.  
 " " Alberto Giraldez M. de Espinosa.—Del id. de id. Garellano, 43.  
 " " Eugenio Toucharch Pérez.—Del id. de id. Isabel II, 32.  
 " " Celestino Aranguren Bourgon.—Del id. de id. Covadonga, 40.  
 " " Francisco Shelly Echaluze.—Del id. de id. Isabel II, 32.  
 " " Benito González Plo.—Del id. de id. Vergara, 57.  
 " " Pablo Medialdea Albo.—Del id. de id. Rey, 1.  
 " " Modesto Aizpuru Martínez.—Del id. de id. Guipúzcoa, 53.

Ampliación del concurso anunciado en la R. O. C. de 3 de febrero de 1920, que fué resuelta por R. O. de 8 de marzo del mismo (D. O. núm. 55), destinando a la Escuela Central de Gimnasia los siguientes Oficiales:

- Capitán: D. José Villalba Rubio.—Supernumerario 2.ª región.—No se incorporó.  
 " " Víctor Flores Horrach.—Del Regimiento de Infantería Inca, 62.  
 " " Enrique Granados Franco.—Del id. de id. Pavia, 48.  
 " " Carlos Letamendía Moure.—Del id. de id. León, 38.  
 Teniente: D. José Francés Hernández.—De la Academia de Infantería.—No se incorporó.  
 " " Juan Carranza García.—Del Regimiento de Infantería Alcántara, 58.  
 " " Jacinto Gallegos Alfaro.—Tropas Policía Indígena de Ceuta.  
 Alférez: D. Antonio Martín García.—Del Regimiento de Infantería Cantabria, 39.  
 " " Alfonso Felú Sintés.—Del id. de id. Inca, 62.  
 " " Ramón Armada Sabau.—Del id. de id. Wad-Rás, 50.

## PLAN DE ESTUDIOS Y PRACTICAS

Educación física es una parte de la educación general que se propone favorecer, vigorizar el desarrollo natural de las facultades vegetativas y locomotriz, para conseguir su perfeccionamiento anatómico y fisiológico y hacer de ellas útiles instrumentos del espíritu.

Son *agentes de educación física* aquellos que influyen en el estado del organismo y contribuyen con eficacia a su desenvolvimiento. Los principales son: el aire, la luz, el agua, el calor, la electricidad y, sobre todo, el movimiento muscular que puede ser pasivo o activo.

El empleo de estos agentes suele ser combinado, pero el preferente o especial uso de uno de ellos da lugar a *distintos medios de educación física*: aeroterapia, helioterapia, hidrotterapia, termoterapia, electeroterapia, masoterapia, y cuando el agente que predomina es el movimiento muscular activo da lugar a la gimnasia, juegos y deportes, que son los medios de educación física a emplear por el Oficial del Ejército, pues los otros son medios terapéuticos, cuyo empleo debe estar reservado a los Médicos.

Partiendo de esta base vamos a ver cuáles son los conocimientos teóricos y prácticos necesarios al Profesor de educación física, y como todos ellos entran desde luego en el plan de estudios y prácticas que se fijó en este curso

de orientación, llamado así porque su fin era fijar la extensión de los programas respectivos y la precisa duración del curso para desarrollarlos, teniendo en cuenta las condiciones de los Oficiales alumnos y la transcendental misión que han de llevar a cabo, no sólo en el Ejército, sino en el pueblo.

### CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

El Profesor de educación física que quiera serlo sólo con la práctica realizará una labor empírica, rutinaria, desastrosa; necesita conocer como base y guía indispensable el conjunto de principios científicos referentes a esta rama de la educación deducida de las ciencias básicas, que son las siguientes:

**Base anatómica.**—Si la educación física se propone el perfeccionamiento del cuerpo, lo primero que precisa es conocer nuestro organismo tan bien como nos sea posible; estudiar la constitución de tan soberbia máquina, detalle por detalle, pieza por pieza, elemento por elemento: La Anatomía proporciona ese conocimiento.

**Base fisiológica.**—Esto es indispensable, pero no suficiente; a un maquinista no le basta para dominar la máquina que ha de manejar el conocimiento de cada pieza de sus motores, reguladores, frenos, etc., que aisladas no producirían más sensación que la de contemplar un montón de hierros de formas más o menos caprichosas. Es necesario que conozca el modo de funcionar de cada aparato de los que integran el organismo; los efectos que producen y su influencia recíproca, atendiendo al objeto a que la máquina se destina. Lo mismo pasa con el organismo humano; el conocimiento de los elementos de nuestro cuerpo nos conduciría en último análisis al estudio de la célula, elemento único que no nos enseñaría casi nada si no estudiásemos los tejidos formados por su agrupación, los sistemas originados por éstos, los órganos y aparatos nacidos de la combinación de los sistemas y, por último, el estudio de las funciones desempeñadas por ellos, que son las que originan la vida, cuyas condiciones son las que en definitiva nos interesa mejorar y conservar; se necesita, pues, de la Fisiología.

**Base mecánica.**—Pero tampoco es esto suficiente. Las funciones orgánicas llevan en sí la idea del movimiento, influyendo merced a él y por la íntima rciación que las liga las unas sobre las otras.

La idea del movimiento exige el estudio de él y de sus causas, es decir, de la mecánica, gracias a la cual podemos medir la intensidad de nuestros esfuerzos, graduar la progresión en el trabajo y deducir cuáles son las condiciones más económicas del ejercicio, que es lo que más nos ha de interesar al llegar el momento de la aplicación práctica.

El conocimiento de las diversas situaciones del centro de gravedad del cuerpo, según la posición, la determinación de los brazos de palanca, puntos de apoyo, intensidad y puntos de aplicación de resistencia y potencia, es de tal importancia, que sin él, no podremos realizar la progresión en el trabajo ni conocer el valor del esfuerzo, ni determinar *a priori* el efecto que vamos a conseguir con nuestros movimientos.

La Anatomía y Fisiología no sirven para nada si no van unidas al estudio del ANÁLISIS DE LOS MOVIMIENTOS o mecánica orgánica que pudiéramos llamar.

**Base psicológica.**—Mas no basta eso todavía; el hombre tiene la suerte de poseer ese precioso don, alma, que plugo a Dios colocar íntimamente unida con su cuerpo, y no es dado prescindir del influjo que la parte psíquica ejerce sobre la física; tanto más sensible cuanto más fuerte el espíritu y más débil el cuerpo.

Es, pues, necesario el estudio del hombre desde el punto de vista psicológico. Necesitamos de la PSICOLOGÍA.

**Base pedagógica.**—La educación física es un problema que se encuentra íntimamente ligado con el de la educación general, por cuya razón, en Suecia y en Bélgica y otros países exigen al Profesor de educación física los conocimientos pedagógicos generales del Maestro nacional, y a éste la especialización como Profesor de educación física.

La Pedagogía, ciencia y arte de educar e instruir, contiene principios generales de los que se derivan sabias reglas de aplicación a las innumerables ramas que comprende. No se concibe el estudio de la Pedagogía aplicada a la educación física sin conocer antes la transcendente finalidad de tan provechosa disciplina, dentro del ideal de la formación del carácter, aspiración suprema de la Pedagogía general. A pesar de ser la función más importante del Oficial en paz o en guerra, *conducir, guiar* al soldado preparando su espíritu y su cuerpo para la función guerrera, no se consignaba en los planes de enseñanza de las Academias militares, excepto Caballería, los estudios relativos al conocimiento del hombre ni se enseñaban los principios eternos o acomodaticios, pero racionales y básicos de la ciencia de educar.

Esta Escuela era una cosa moderna providencial, que venía a resolver un problema palpitante de interés vital para la Patria y al Ejército; se rompieron antiguos moldes, y contra la opinión de muchos rutinarios y misonéistas, implantóse, entre las materias de enseñanza de la Escuela, el estudio de la Pedagogía general.

Además, es necesario que el Profesor de educación física tenga conocimientos de Pedagogía general para evitar exageraciones especialistas que provienen de ignorar que esta educación es parte de un todo, que es la educación general, y para luchar contra los detractores que desconocen las relaciones de la educación física con la intelectual y la moral.

La Pedagogía aplicada a la educación física es de evidente necesidad incluirla en el plan de estudios, ya que comprende el conocimiento del sujeto específico de la educación física y objeto de la misma, agentes y medios, trata del Profesor, Auxiliares, del alumno, métodos y programas, gimnasio y aparatos, campos deportivos, etc., todo ello indispensable para los que se dediquen a la noble tarea de enseñar y propagar la práctica conveniente de los medios de educación física.

De acuerdo con estas bases figuraron en el plan de estudios de este curso las siguientes asienaturas:

*Anatomía, Fisiología e Higiene.*—Aplicadas al ejercicio.

*Análisis de los movimientos.*—Desde el punto de vista mecánico.

*Pedagogía general.*—En la que se trata de la educación e instrucción en general y del hombre como sujeto genérico de la educación en su aspecto psicológico, quedando por esto comprendida aquí la *Psicología*.

*Pedagogía gimnástica.*—De la que se separa la parte referente a descripción de las posiciones fundamentales y derivadas y todos los movimientos que contiene el método sueco, cuyo estudio cae dentro de esta asignatura en la parte correspondiente a metodología especial de la gimnasia, porque, dada su importancia y su extensión, es objeto de asignatura aparte con el nombre de

*Descripción de aptitudes y movimientos.*—En la que se describe con todo detalle las actitudes y movimientos del método sueco, cuyo elevado número da lugar a la variedad que caracteriza a este método y a que sea factible seguir en él una progresión continua.

*Estudio crítico del Reglamento de Gimnasia.*—Está inspirado este Reglamento en el método sueco, pero tiene algunas deficiencias y errores en cuanto a clasificación y descripción de actitudes y movimientos, por lo que, a la vez que se hacen éstas amplia, exacta, completa y detalladamente, es necesario poner aquéllos de manifiesto y subsanarlos: tal es el objeto de esta asignatura.

## CONOCIMIENTOS PRÁCTICOS

La educación física es eminentemente práctica entre sí y en su enseñanza; por ello la Escuela ha dado importancia preponderante a la práctica de los medios de educación física y a la práctica de la enseñanza de los mismos, lo cual salta a la vista con sólo observar los horarios que rigieron durante los cursos.

*Gimnasia educativa.*—Es la gimnasia educativa la base de la educación física; ella tiene por objeto activar las grandes funciones de la respiración, circulación y digestión; desarrollar integralmente, y de manera armónica, todas las partes del cuerpo, según su importancia y su papel fisiológico; corregir las actitudes viciosas adquiridas por los niños en la Escuela, por los adultos en el taller o en la oficina, por los hombres todos en el ejercicio de las diversas profesiones; hacer que nuestros músculos sean capaces de contraerse y distenderse al máximo, que nuestras articulaciones puedan jugar en todos los sentidos posibles dada la forma de sus superficies articulares; enderezar la columna vertebral con ejercicios de extensión, que compensan además el mayor empleo de la flexión en la ordinaria actividad y aun en el reposo; preparar, en fin, la máquina humana para la obtención del rendimiento máximo, porque la gimnasia educativa, que fortifica y da forma al organismo humano, encauza y vigoriza su desarrollo natural, no sólo es esencialmente correctiva e higiénica, sino que está regida por la ley del mayor esfuerzo, por lo que nos pone en condiciones de obtener dicho rendimiento máximo.

*Juegos y deportes.*—Los juegos y deportes deben considerarse como complemento de la gimnasia.

El juego sinónimo de distracción, desarrolla principalmente la decisión, la

iniciativa y la solidaridad; ello en medio de un esparcimiento del espíritu de un ambiente de alegría y de placer, que es, a la vez, tónico del sistema nervioso y excitante del cerebro. Es el juego una excelente preparación para el deporte.

El deporte despierta el ingenio para encontrar la táctica a seguir, aprovechar el descuido del adversario, elegir el momento preciso en que debe ser producido el esfuerzo decisivo; se caracteriza, porque en su práctica se busca el esfuerzo máximo violento o prolongado para vencer un obstáculo que puede ser uno o varios adversarios: un aparato, un animal, una marca, etc.

Es preciso que en el Ejército, por el que pasa el ciudadano en la edad deportiva por excelencia, se propague la afición a la práctica de aquellos deportes favorables para la salud, pues los efectos que los deportes tienen sobre



LOCALES DONDE PROVISIONALMENTE SE ENCUENTRA INSTALADA LA ESCUELA

las cualidades viriles son excelentes, por exigir una actividad física muy enérgica sometida a reglamentos precisos y complejos, además de que desarrolla en alto grado la resistencia a la fatiga, la agilidad, la sangre fría, la prudencia, la perseverancia, la confianza en sí mismo, la disciplina, el valor, la voluntad, proporcionando un equilibrio perfecto entre los esfuerzos morales y físicos del individuo.

Los deportes desarrollan las cualidades enunciadas indispensables en la vida del soldado, pero su práctica encierra un gran peligro, porque necesita, exige una capacidad física y fisiológica que no poseen los niños, ni los individuos de edad madura, ni todos los jóvenes; por ello es indispensable, que

en los soldados que se dediquen a la práctica de este medio de educación física, se hayan producido los beneficiosos efectos de la gimnasia educativa y, además, hayan sufrido un reconocimiento previo.

*Gimnasia de aplicación.*—Comprende esta práctica un conjunto de ejercicios indispensables a las diversas profesiones en las condiciones, no solamente ordinarias de la vida, sino en las accidentales (incendio, naufragio, agresión, etc.) Ella pone en actividad el organismo humano a fin de conseguir los esfuerzos necesarios, pero con el mínimo de fatiga, de riesgo de gasto de toda clase. Vemos, pues, que es el complemento de la gimnasia educativa toda vez que nos proporciona el esfuerzo práctico, el rendimiento necesario que generalmente no será el máximo con el menor gasto de energía.

La gimnasia educativa en principio, es igual para militares y paisanos; su objeto es hacer el hombre. La gimnasia de aplicación que nosotros necesitamos es la profesional del soldado, a fin de adaptar el hombre ya formado a su función particular en el Ejército, consiguiendo así lo que necesitamos, esto es, el hombre de guerra.

La gimnasia de aplicación militar necesita de la práctica previa de los deportes, porque comprende el conjunto de ejercicios indispensables al soldado como tal, y entre ellos los habrá que exijan, no sólo las cualidades morales que los deportes desarrollan, sino la realización de esfuerzos violentos prolongados máximos para triunfar sobre el contrario.

*Instrucción gimnástica.*—Esta, que pudiéramos llamar práctica pedagógica, es de importancia suma para el profesor, quizá la más importante; ello se comprende con sólo observar que consiste en la práctica de la enseñanza de los diversos medios de educación física, siguiendo al principio las normas marcadas por el Profesor encargado de estas prácticas, y haciendo por sí últimamente los programas semanales y diarios adecuados.

## DISTRIBUCIÓN DEL PROFESORADO Y HORARIO

La orden de la Escuela del día 29 de febrero publicó el siguiente cuadro con las clases teóricas y prácticas, horas y Profesores a que se asignan:

ASIGNATURAS Y EJERCICIOS	HORAS	PROFESORES
Gimnasia práctica.....	9 a 9,35.....	Comandante Salazar.
Descripción de actitudes y movimientos.— Estudio crítico del Reglamento de Gimnasia. — Pedagogía gimnástica.—Análisis de los movimientos.....	9,55 a 10,35.....	Suplente Teniente Suárez.
Anatomía.—Fisiología general y aplicada a los ejercicios físicos.—Higiene.....	10,45 a 11,45.....	Comandante Médico Alba.
Lunes, miércoles y viernes.		
Pedagogía general.....	10,45 a 11,45.....	Capitán Seco.
Martes, jueves y sábados.		
Esgrima, boxeo y lucha.....	12,15 a 15,30.....	Capitán Rivas.
		Suplente Teniente Lazcano.
Deportes.....	12,15 a 13,30.....	Comandante Salazar.
El jueves de cada semana.		Suplente Teniente Lazcano.
Instrucción gimnástica con los alumnos de la Academia.....	La señalada en la Academia para estas prácticas.....	Comandante Salazar.
Una tercera parte de los alumnos del curso.		Suplente Teniente Lazcano.

Este horario rigió durante todo el curso sin más variaciones que las siguientes: a partir de 1.º de abril la clase de gimnasia práctica comenzó a las 8'30 y la instrucción gimnástica con los alumnos del Colegio de María Cristina y niños de la Escuela municipal de 16,30 a 17,50; a partir de 1.º de mayo la gimnasia práctica comenzó a las 8 y la instrucción gimnástica fué de 17 a 18.

## DESARROLLO DEL CURSO

**Clases teóricas.**—Las clases teóricas se desarrollaron mediante conferencias orales dadas por los respectivos profesores, de las cuales los alumnos tomaban las notas necesarias que luego ampliaban con estudios particulares sobre la materia, para ponerse en condiciones de realizar en cada clase los ejercicios escritos u orales sobre temas señalados, a fin de comprobar el aprovechamiento y adelanto.

*En Descripción de actitudes y movimientos*, las conferencias versaron sobre Nomenclatura abreviada. Posiciones fundamentales y derivadas. Ejercicios elementales de piernas, brazos, cabeza, tronco y combinados. Ejercicios fundamentales de piernas, gran extensión, suspensión, equilibrio, dorsales, abdominales, laterales, saltos, locomoción y respiratorios. Gimnasia de aplicación. Juegos y deportes.

Con estos grupos de ejercicios cuya detalladísima descripción, faltas más frecuentes y voces de mando correspondientes fueron objeto de esta asignatura, se formó un índice que se publica en el apéndice, compendio clasificativo de los grupos, subgrupos y ejercicios que cada uno comprende, resultando una verdadera guía del Profesor para la enseñanza práctica de la gimnasia educativa; de este índice se proveyó a cada alumno.

Por su importancia, esta clase fué diaria.

*El estudio crítico del Reglamento*, fué paralelo y simultáneo con el anterior.

Para la clase de *Pedagogía general* el Profesor redactó un programa que, aprobado en principio, no pudo ser desarrollado en toda su extensión por falta material de tiempo, pues aunque se proyectó dividir la materia en 25 conferencias, sólo hubo lugar para 16.



CLASE TEÓRICA AL AIRE LIBRE

(Fot. Rodríguez).

En las 12 primeras se hizo el estudio de la naturaleza del sujeto de la educación desde el punto de vista psicológico, consagrando las cuatro últimas al estudio de la educación de la voluntad, teoría del gobierno, teoría del adiestramiento y teoría de la instrucción, terminando por exponer las condiciones del educador y la preparación inmediata y mediata para su cometido.

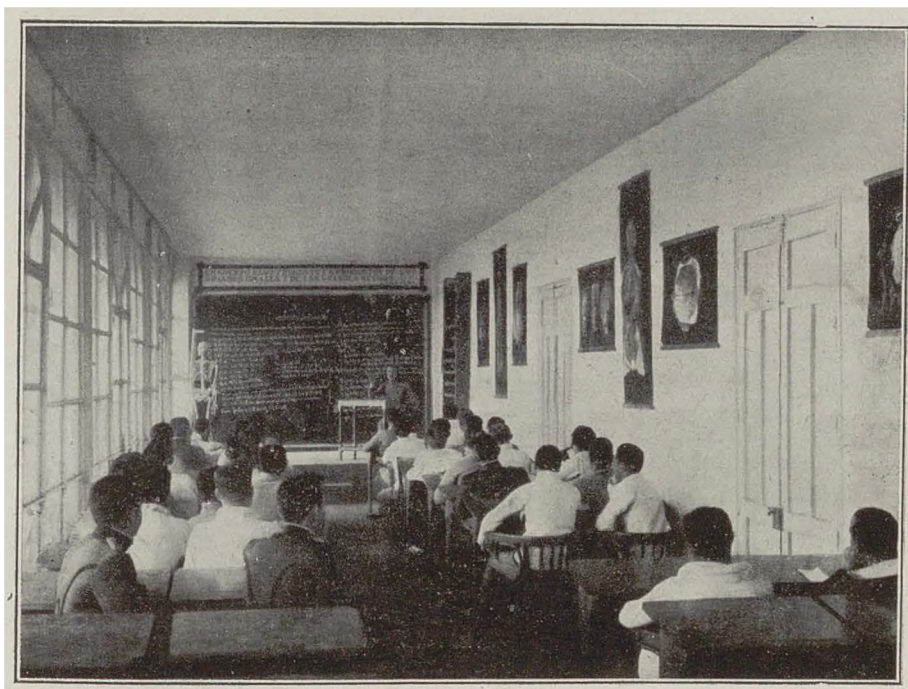
Cuatro días de clase se dedicaron a ejercicios escritos por los alumnos consistentes en el comentario de uno o varios temas sugestivos que se proponían, en los cuales habrían de evidenciar el fruto de las lecciones. No se



trataba de preguntas concretas, sino de frases excitantes de interés, y consecuentemente de trabajo mental, para el cual los alumnos tendrían necesidad de utilizar el material adquirido en clase, dando a conocer el grado de asimilación y aprovechamiento. Ejemplo: "Un cuerpo sano y robusto es productor de los grandes ideales y de los grandes hechos".—(Villalba.) "¿Por qué los hombres cuando niños son tan listos y tan brutos cuando hombres?".—(Museo Pedagógico de París.)

Redactados los ejercicios al día siguiente el Profesor los comentaba y criticaba; de este modo, cada alumno recibía con la calificación sanción puramente moral, la explicación de los errores cometidos y la aclaración completa de los puntos que no había comprendido bien.

Tal fué el sistema empleado y no podía aspirarse a otra cosa en veinte días de clase. Despertar la afición y simpatía hacia estos estudios, estimular el interés, obligar a pensar y razonar y evitar todo género de molestias al alumno.



LOCAL PARA CLASES TEÓRICAS

(Fot. Rodríguez).

En *Pedagogía gimnástica* las conferencias versaron sobre agentes que se emplean para la educación física, finalidad del ejercicio, bases sobre que debe asentarse la educación física, condiciones que debe llenar el ejercicio, rémora de la educación física, condiciones que debe llenar la enseñanza gimnástica, elementos pedagógicos de la enseñanza, demostración y ejecución de ejercicios, formas en que puede hacerse la enseñanza, divisiones de la gimnasia, conocimientos necesarios para hacer una lección, modos de acortar y alargar un pro-

grama, esquemas para 10 lecciones de un plan abreviado, esquemas para 18 lecciones de un plan normal, modelo de lección intensa, organización de gimnasios, metodología especial para la enseñanza de los deportes, organización de concursos.

En *Análisis de los movimientos* se trató de los movimientos, fuerza y palancas del cuerpo humano, equilibrios, trabajo, planteamiento de análisis concretos.

Tanto esta asignatura como la Pedagogía gimnástica, no pudieron ser desarrolladas con toda la extensión necesaria por falta de tiempo, pues se fijó como norma que fué seguida, que las clases teóricas fuesen sólo dos, que con las tres o cuatro prácticas diarias también suponía una actividad en los alumnos de cuyo límite no debía pasarse sin peligro de un excesivo gasto de energías.

**Clases prácticas.**—Antes de comenzar éstas, se dedicaron dos días al reconocimiento médico escrupuloso y detenido de los Oficiales que asistían al curso para comprobar el estado de sanidad y capacidad fisiológica de cada uno: talla, peso, elasticidad torácica, ritmo respiratorio y cardíaco, estado general. Los ritmos y el estado general fueron observados antes y después de una carrera de 1.000 metros.

También se le hizo a cada Oficial una ficha física para ver lo que saltaba, corría, trepaba y lanzaba.

Por escasez de personal y tiempo no fué posible repetir el reconocimiento y la ficha al final del curso; a simple vista se observaron unos resultados excelentes.

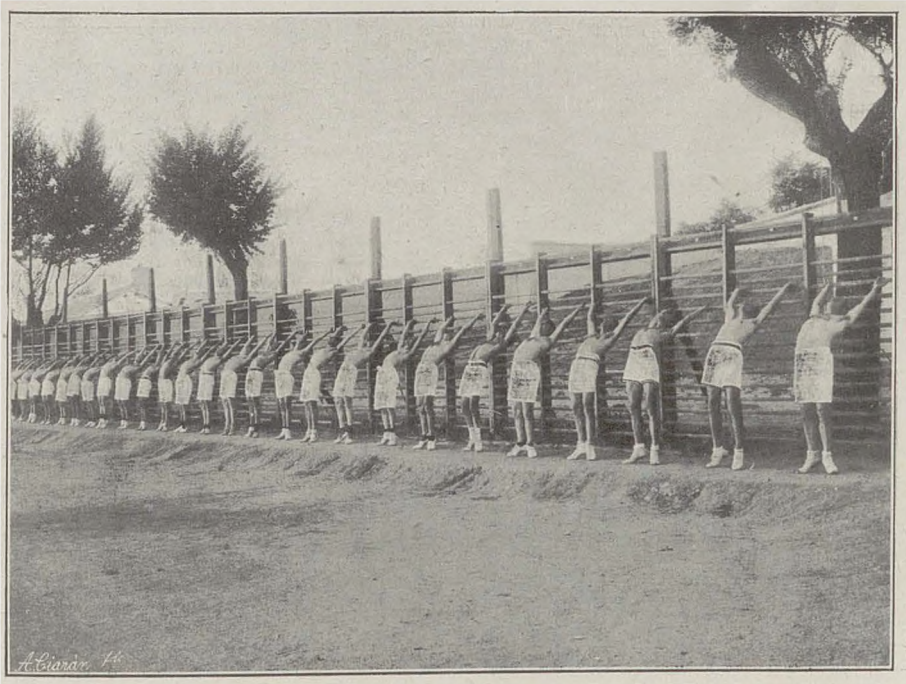
### Algunos ejercicios de la lección práctica de la gimnasia educativa.



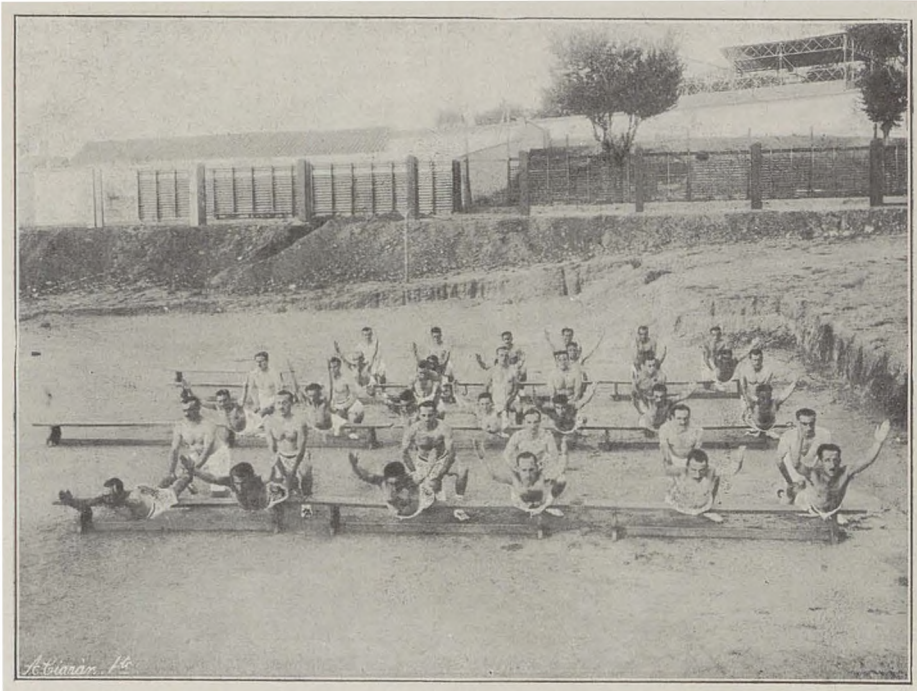
EJERCICIOS PREPARATORIOS



FONDOS



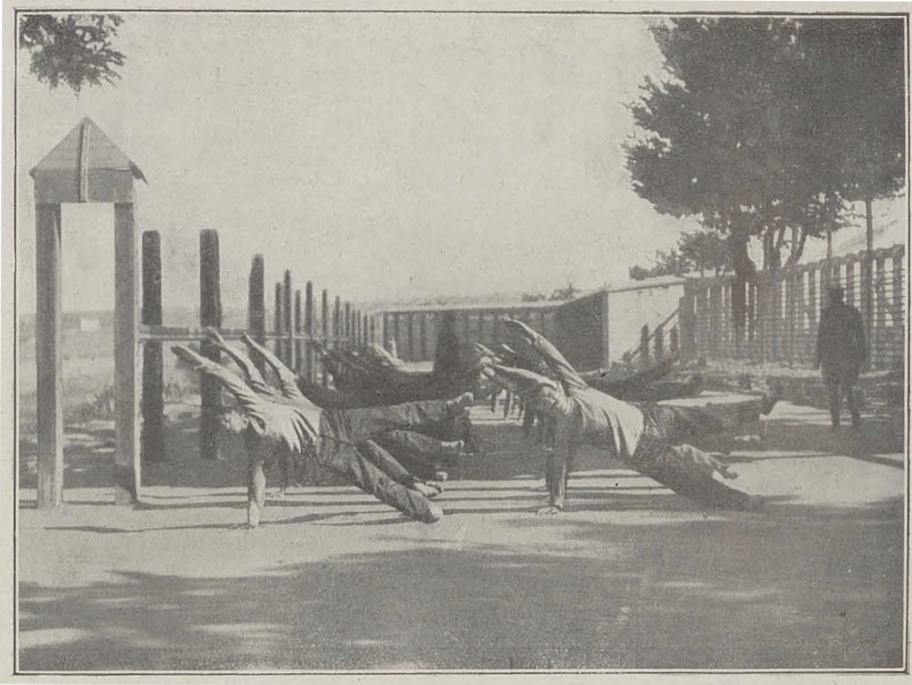
EJERCICIOS DE GRAN EXTENSIÓN



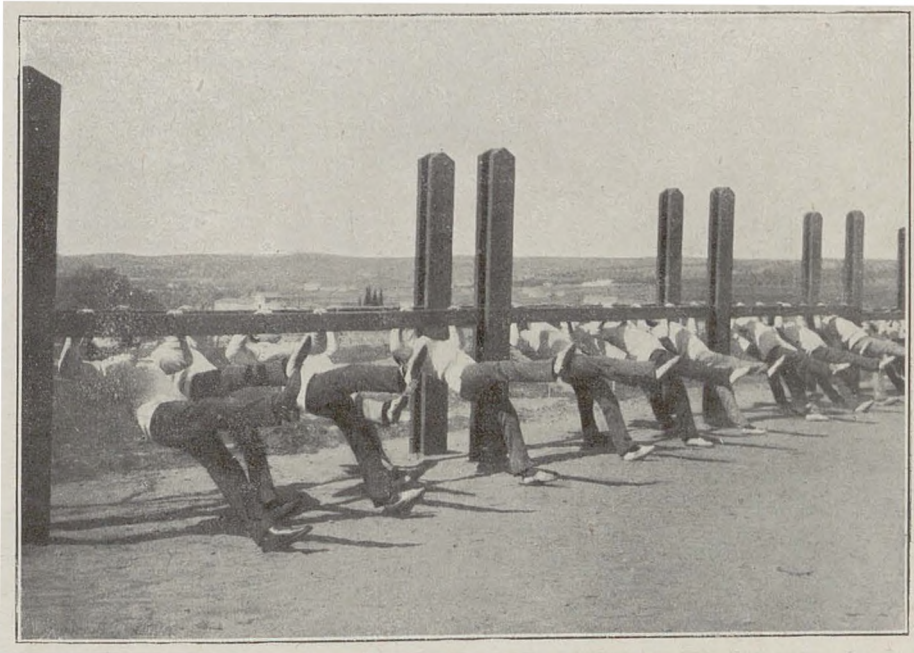
EJERCICIOS DORSALES



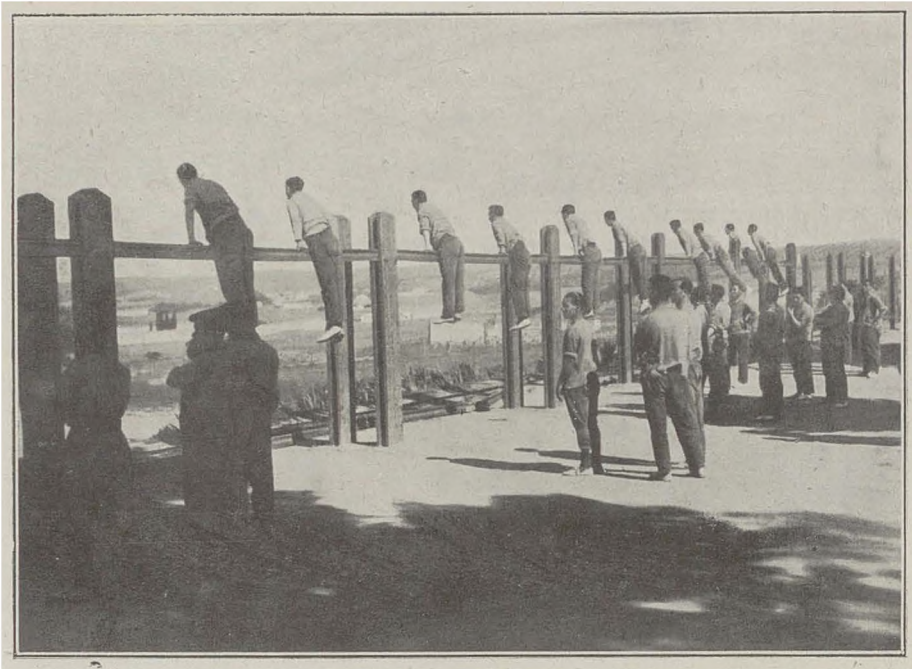
GRAN FLEXIÓN DE TRONCO



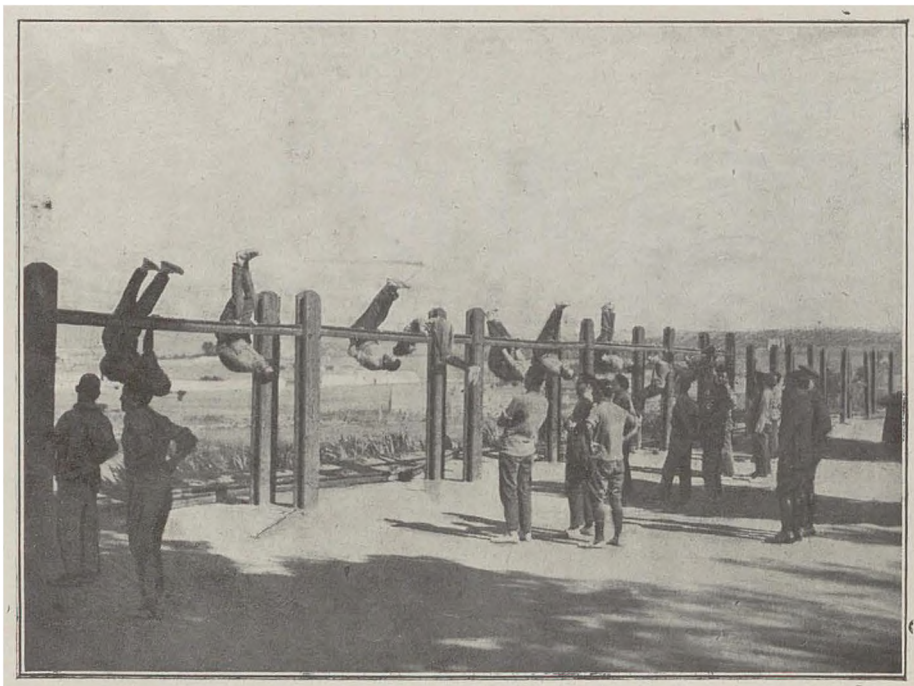
EJERCICIOS LATERALES



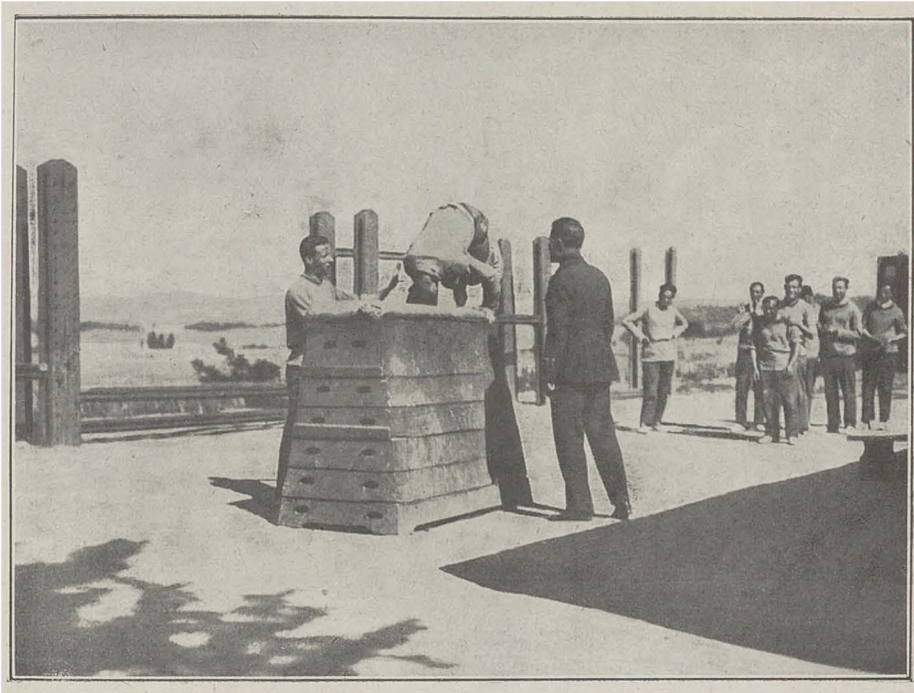
EJERCICIOS DE SUSPENSIÓN



APOYO ABDOMINAL



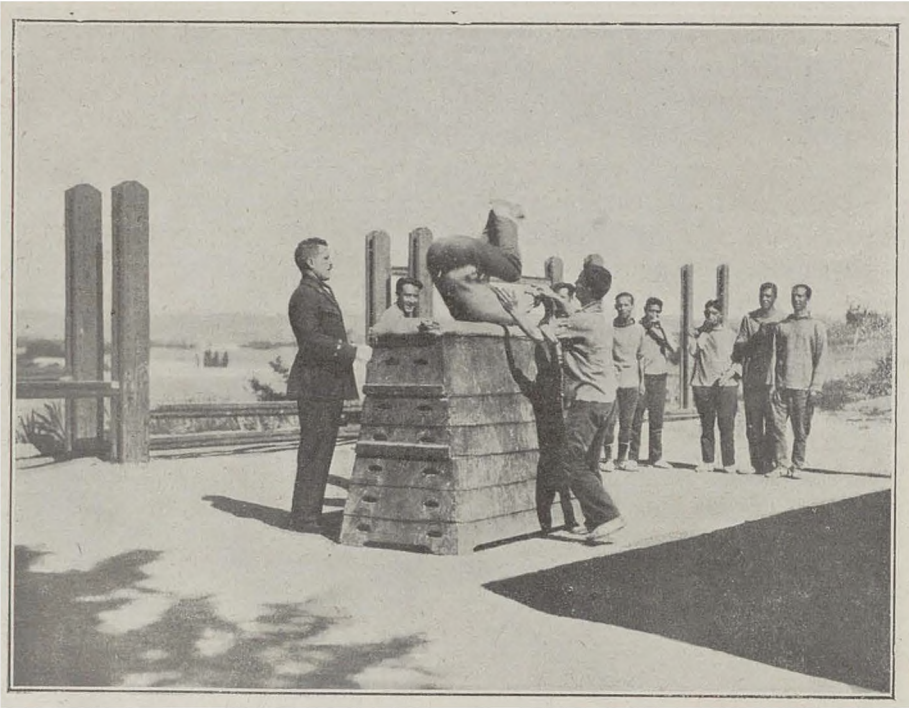
VOLTERETA AL APOYO ABDOMINAL



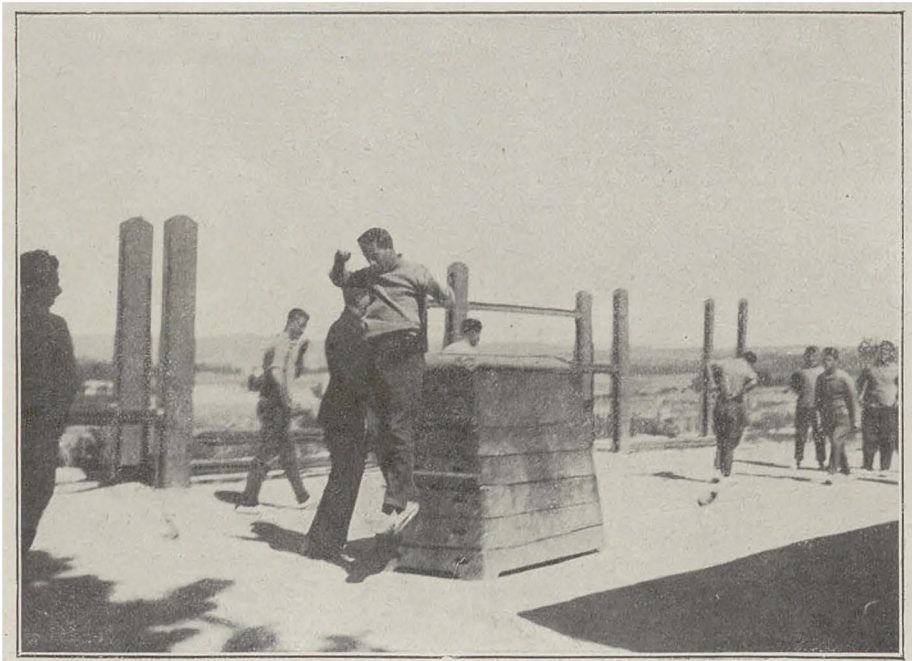
PRIMER TIEMPO DEL SALTO DEL PLINTO



SEGUNDO TIEMPO DEL SALTO DEL PLINTO



TERCER TIEMPO DEL SALTO DEL PLINTO



CUARTO TIEMPO DEL SALTO DEL PLINTO





SALTO DEL POTRO

(Estos diversos aspectos de la lección de gimnasia educativa son fot. Rodríguez).

La *Gimnasia educativa* se practicó en lección diaria con arreglo a tablas semanales sacadas de cuatro esquemas. La duración de las lecciones correspondientes al primer esquema, fué aproximadamente de 30'. Estas lecciones, que fueron solamente las de la primera semana, se caracterizaron por la sencillez y ordenación de la clase para realizar, sin pérdida de tiempo, los variados ejercicios que componen las siguientes tablas semanales. La duración aproximada de las lecciones hechas con arreglo al segundo esquema fué de 40' y sus características, pequeña intensidad, progresión graduada con mucha atención, ejecución correcta. Las lecciones que se ajustaron al tercer esquema fueron de unos 50' de duración, y se caracterizaron porque en ellos, la intensidad fué media, se desarrolló el método con toda su puridad. Una hora aproximadamente duraron las lecciones que se hicieron con arreglo al cuarto esquema, y estuvieron caracterizadas por su intensidad máxima, aumentando ésta en algunos ejercicios que lo requerían *utilizando* el fusil o pesos.

No obstante carecer de gimnasio cubierto, esta clase no fué suprimida más que tres días por la lluvia excesiva; se puso tan especial empeño en no perder ni un día, que todos los de excursión se dió en pleno campo, aprovechando para los ejercicios de trepar árboles, postes telegráficos, etc., y para los de salto zanjas, arroyos y pretilos que se encontraban en el camino.

La *Gimnasia de aplicación* se limitó este curso a paso de obstáculos naturales y artificiales, natación y remo y marcha por toda clase de terrenos incluso por alta montañas.

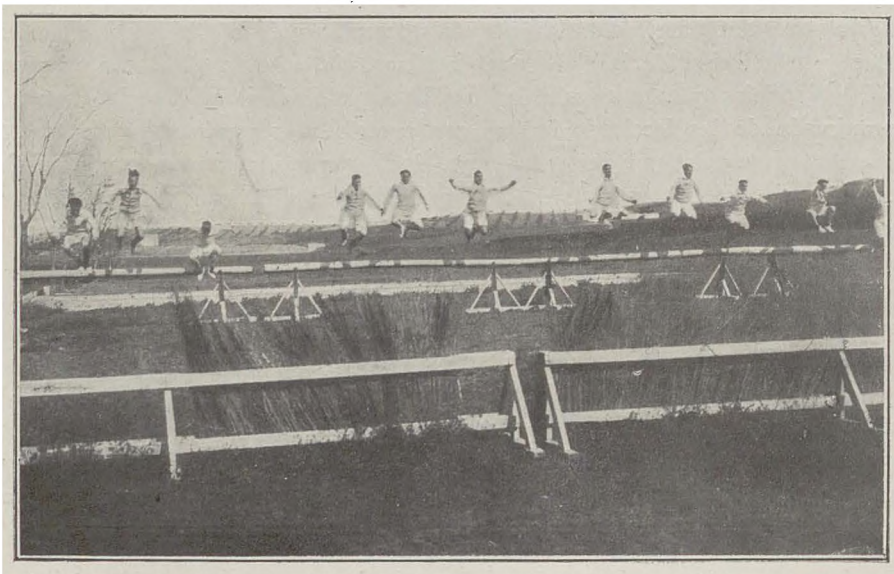
Para el paso de obstáculos se contaba con una pista especial para esta práctica y, además, se improvisaron cuantos se pudieron, dados los elementos con que se contaba.

La natación y remo se practicaron en el río Tajo en el sitio conocido con el nombre de Safont, en cuya orilla izquierda el Ayuntamiento autorizó la colocación de unas tiendas de campaña para vestuario y un trampolín para zambullidoras. El 50 por 100 de los Oficiales que asistieron al curso no sabían nadar, y en treinta días de esta práctica todos aprendieron.

Los dos primeros días se dedicaron a comprobar la resistencia y actitud de los que sabían nadar, y dados de alta se les asignó uno de los que no sabían nadar para que le enseñase, bajo la inspección directa del Comandante primer Profesor, siguiendo las siguientes normas generales: primero, en seco, se le enseñaba los movimientos necesarios y su coordinación; después la práctica de estos movimientos se hacía en el agua, provistos los que aprendían de un cinturón de unos cuatro dedos de ancho con una anilla en la parte posterior a la que se ataba una cuerda de unos diez metros, estando en la orilla, en el trampolín o en una balsa, el que la sostenía.

Más adelante, el que tenía la cuerda iba en una barca a favor de la corriente primero, cortándola y en contra después, haciendo recorridos cada vez mayores, pero con cuidado de evitar llegase al agotamiento. Por último, antes

### **Algunos ejercicios de la lección práctica de gimnasia de aplicación militar.**



PASO DE PISTA



PRÁCTICAS DE ESGRIMA



PRÁCTICA DE BOXEO

de darles el alta definitiva para poder bañarse sin cinturón, realizaban individualmente una prueba que consistía en pasar y repasar el río vigilados de cerca por nadadores que iban en una barca.

En remo y otras prácticas en el agua no se hizo más que iniciarles por falta de tiempo y material.

No se había decidido el punto donde tendrían lugar las prácticas de marcha por alta montaña.

S. M. el Rey (q. D. g.), en ocasión de visitar el Alcázar para depositar en el Museo del Arma la Bandera jurada por su Augusto primogénito, tuvo la bondad de invitar a la Escuela a que realizase la excursión alpinista en el coto real de la sierra de Gredos, en la fecha que él fijara, ya que quería conceder el alto honor de sentar a su mesa a los excursionistas durante la cacería que próximamente había de llevar a cabo.

Señalada por el Augusto Soberano la fecha del 3 de julio y hora las 5 de la tarde para llegada de la Escuela al refugio real, fijando como itinerario de acceso a la montaña el de la vertiente septentrional, partiendo de Hoyo del Espino, el día 2 a las 7 de la mañana, salió la Escuela con dirección a dicho punto, atravesando la cordillera Carpetana por el puerto del Pico.

A estas prácticas asistieron:

El Teniente Coronel Subdirector, Comandante primer Profesor, un Teniente Ayudante de Profesor y 35 Oficiales alumnos organizados en cuatro patrullas, llevando cada uno el equipo completo de alpinista. Todos hicieron el recorrido a pie desde la salida del Hoyo hasta la llegada a Arenas de San Pedro.

Como agregados figuraron un Comandante del batallón de instrucción, un Abogado y un fotógrafo.

El citado día se pernoctó en Hoyo, de donde se salió el 3 a las 8 de la mañana, verificando la ascensión al Refugio real, al que se llegó a la hora marcada.

Hecha por el Teniente Coronel Subdirector la presentación a S. M. el Rey de todos los excursionistas, nuestro Soberano bondadosamente invitó a éstos a pasar al Refugio, y más tarde los sentó a su mesa. Terminada la comida, S. M. tuvo una deferencia más con el Profesorado y alumnos de este Centro, concediéndoles el honor de pernoctar aquella noche en unas tiendas de campaña levantadas en las inmediaciones del Refugio.

El día 4 a las 8 de la mañana, se oyó una misa de campaña, a la que asistieron, además de S. M. el Rey, S. A. el Infante D. Carlos de Borbón, los excursionistas de la cacería y de la Escuela y un gran número de serranos de los contornos.

Terminada ésta, la Escuela, formada por patrullas, despidió a S. M. cantando el himno de la Academia de Infantería, que nuestro Augusto Soberano oyó a caballo descubriéndose.

Inmediatamente se verificó la excursión a la Laguna Grande. Un grupo de cuatro Oficiales, llevando como Jefe de patrulla al Comandante primer Profesor, se destacó del conjunto realizando la ascensión al Almanzor (2.740

Prácticas de marcha por alta montaña (Sierra de Gredos).



EXCURSIÓN AL ALMANZOR

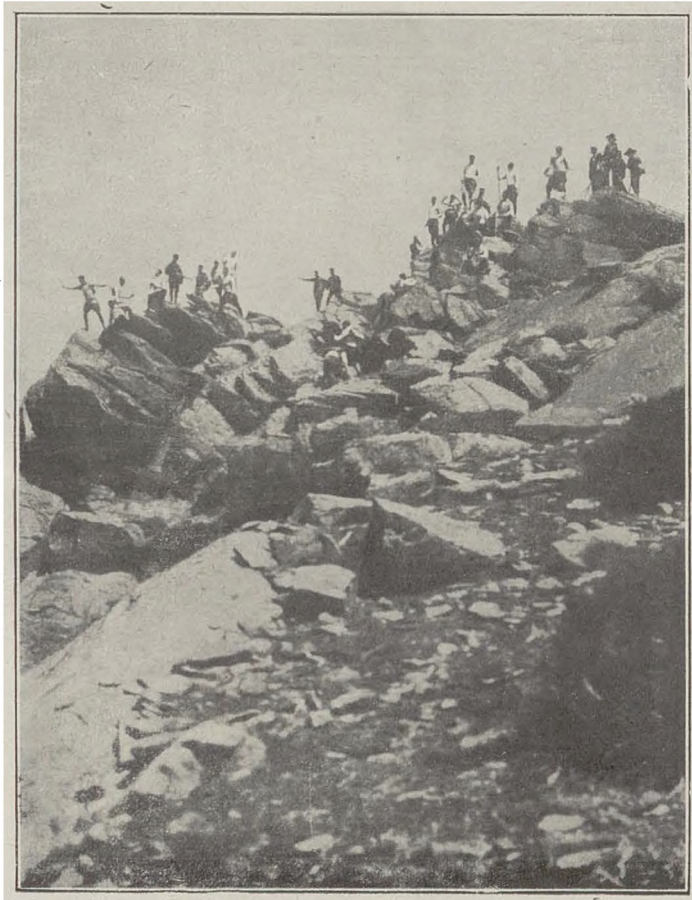


S. M. EL REY Y LOS EXCURSIONISTAS DE LA ESCUELA OYENDO MISA EN EL REFUGIO REAL

metros). A las 5 de la tarde todos estaban de regreso en el Refugio del Club alpino, donde se pernoctó.

El día 5 se realizaron excursión y ejercicios de alpinismo en dirección a las Cinco lagunas.

El día 6 marcha a la Mira (2.416 metros) y descenso por la Apertura a lo largo de Los Galayos, se pasó por Guisando, donde el Ayuntamiento obsequió a los excursionistas con un refresco, llegando a Arenas de San Pedro a las 6 de la tarde.



EXCURSIÓN A LAS CINCO LAGUNAS

(Fot. Rodríguez.)

Día 7 regreso a Toledo.

S. M. se dignó regalar a este Centro una Capra Hispánica, cuya cabeza disecada figura en la sala de Oficiales como recuerdo de la excursión.

\*  
\* \*

En *juegos deportivos* se practicó la pelota al largo, foot-ball, basse-ball y tennis en campos improvisados; la pelota a mano en frontón alquilado.

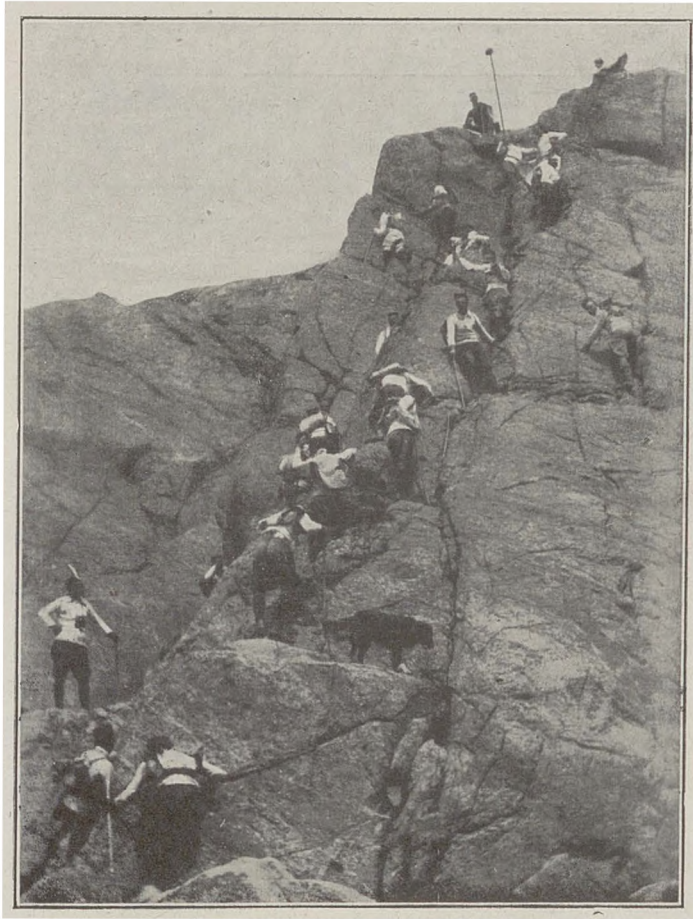
Los alumnos nombrados por turno establecido de antemano, alternaron

en los diferentes juegos, seleccionándose aquéllos y constituyendo equipos de tres categorías, para contender con los extraños y entre sí los días festivos.

Se ejercitaron los Oficiales en los *deportes* siguientes:

Boxeo, lucha greco-romana y canaria, esgrima; carreras de velocidad, resistencia y vallas, saltos de longitud, altura, profundidad y combinados, con y sin carrera; lanzamientos del disco, peso, jabalina y barra.

Con el fin de que sirviera de práctica a los alumnos en el desempeño del cometido de interventores y organizadores de concursos de carreras, y al mismo tiempo



UNA ASCENSIÓN DIFÍCIL

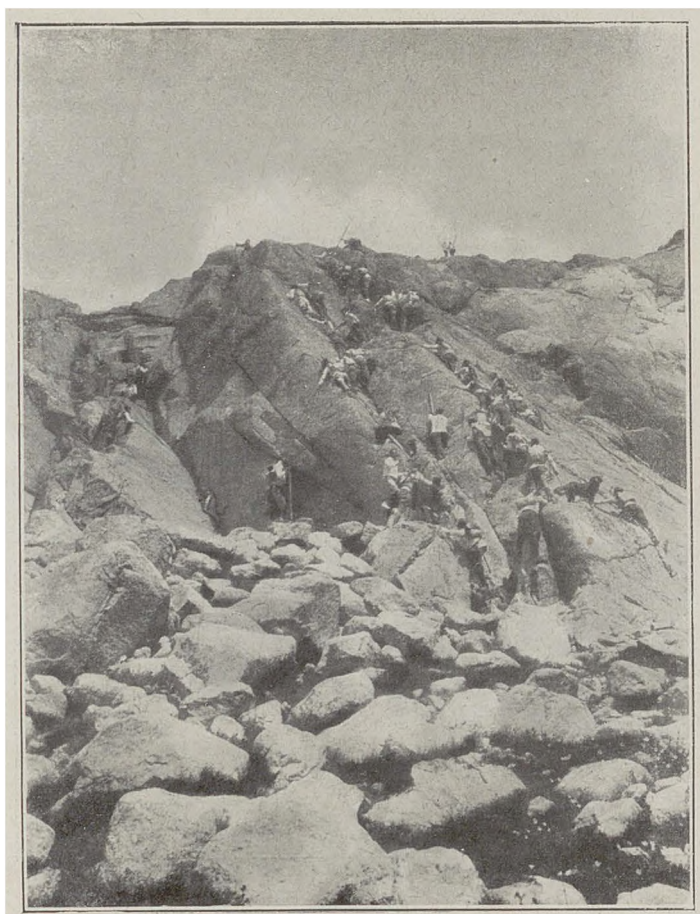
(Fot. Rodríguez.)

despertar los entusiasmos dormidos de la juventud toledana por la práctica de los ejercicios físicos, organizó la Escuela el día 2 de mayo una carrera a campo traviesa que alcanzó extraordinario éxito.

El *itinerario* fué: Punto de partida, Puerta de San Alfonso VI; puntos de paso obligado, Venta del Alma, Venta de la Buena Moza, Ermita de la Virgen del Valle, Parador de San Blas, Puente de Alcántara, Puerta de Bisagra;

meta, Venta de Aires. Este recorrido de 7.200 metros, es muy intenso por sus pronunciadas rampas y pendientes, sobre todo en la segunda mitad, en la que hay que salvar el barranco de la Degollada, descender al puente de Alcántara para luego recorrer la prolongada subida desde él a la bola del Miradero.

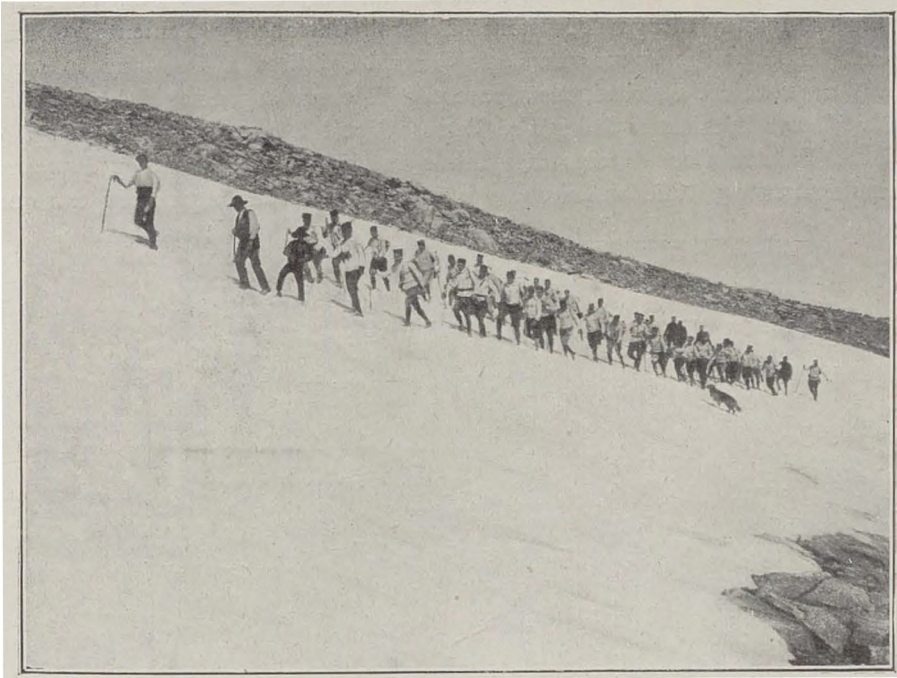
Los *corredores*, en número de 25, fueron reconocidos previamente por el Comandante Médico Profesor de este Centro, quien con el Presidente del Jurado seguía de cerca a los corredores en automóvil, llevando el botiquín de urgencia de la Escuela.



SUBIDA A LA MIRA

Se establecieron puestos de "control" en los puntos de paso obligado y jueces de línea entre ellos para vigilar el recorrido y atender a los accidentes. Estos puestos de observación estuvieron a cargo de los siguientes Oficiales. Venta del Alma: Teniente Castellanos, Medialdea, Aizpuru y González Pérez Caballero. Ermita de la Virgen del Valle: Capitanes Canillas, Flores, Romero



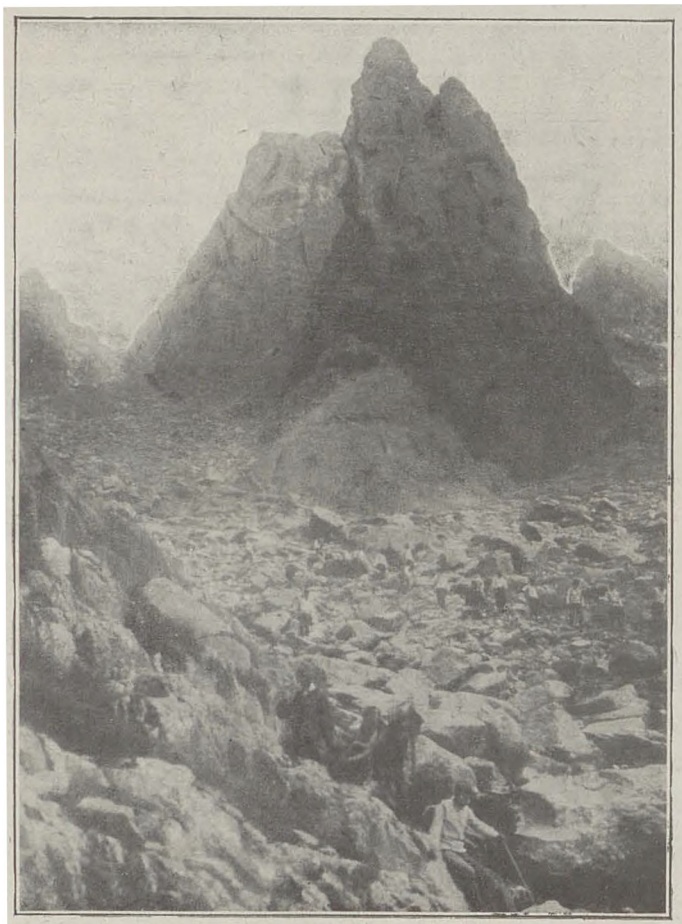


PASO DE UN NEVERO



EJERCICIOS EN LA NIEVE

y Blanco. Parador de San Blas: Teniente Pitarch, González Plo, Touchard y Larios. Puerta Bisagra: Capitanes Liberal, Carranza y Tenientes Cortés y Nieto. *Jurado*: Presidente: Teniente Coronel Subdirector D. Manuel García Alvarez; Vocales: Comandante Gómez de Salazar, Capitanes Infantes, Cadenas, Vallés, Tenientes Gallegos y Torres; Vocal Secretario, el Capitán Rodríguez Padilla. Los Vocales del Jurado fueron cronometradores. *Premios*: Fueron muchos y valiosos los que puso de manifiesto el entusiasmo con que



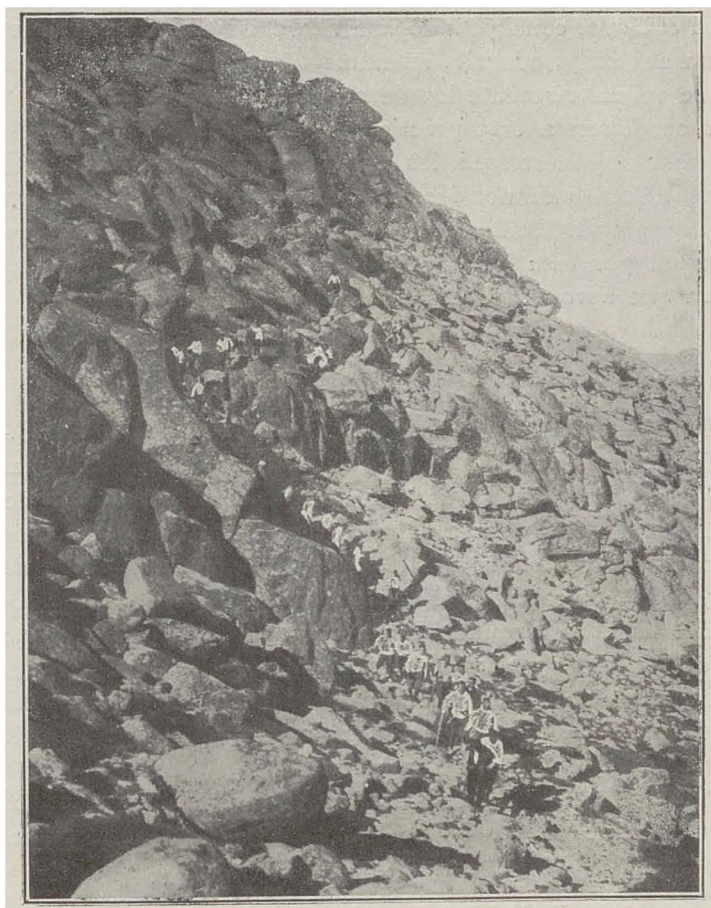
PASO AL PIE DE LOS GALAYOS

(Fot. Rodríguez.)

fué acogido el anuncio de la carrera por el pueblo, personalidades y entidades de Toledo.

Obtuvo el primer premio Adrián García, que hizo el recorrido en 25' 20" y 2/5, tiempo que pudo haber reducido caso de tener un contrincante que le hubiese pisado los talones.

La práctica de instrucción gimnástica al principio se realizó con los alumnos de la Academia de Infantería, pero suprimida esta clase a dichos alumnos al empezar la preparación para las prácticas generales, acudieron a la Escuela a recibir la clase de gimnasia práctica los alumnos del Colegio de María Cristina aspirantes a ingresar en las Academias, que agrupados en secciones de 20 y 30 recibieron la instrucción gimnástica conveniente, teniendo en cuenta su edad y el fin inmediato que perseguían de aprobar el programa de gimnasia exigido para ingreso en las Academias militares.



DESCENSO POR LA OPRETURA

Los resultados obtenidos para los Oficiales, fueron excelentes; adquirieron la soltura, habilidad y condición de Profesor, que sólo da la práctica de la enseñanza, en la que vieron las dificultades de la aplicación y medios de salvarlas: en momentos de lucidez de la práctica pedagógica dedujeron reglas que luego aplicaban con destreza.

Por lo que se refiere a los educandos, baste decir que ni uno de ellos fué reprobado en cuantas Academias se presentó.

A requerimiento de este Centro, que invitó a todas las Escuelas municipales, acudió a esta práctica la Escuela municipal del 4.º Distrito, unos 40 niños de cinco a diez años, con su venerable Maestro D. Víctor Arellano, que con una vocación y un entusiasmo grande, todos los días los conducía puntualmente al campo gimnástico, excediéndose en el cumplimiento de su deber, toda vez que la hora de esta clase era cuando ya había terminado sus tareas escolares; pero, no solamente los conducía, sino que presenciaba la clase hasta su terminación, regresando con ellos reunidos.

En lecciones redactadas para la práctica gimnástica de estos niños, se puso especial cuidado, consiguiendo hacer la clase tan atractiva, que acudían los niños encantados y, además, su número aumentó de modo considerable por agregarse voluntariamente los de otras Escuelas y Colegios.

También acudieron a esta práctica los alumnos del último curso de la Escuela Normal de Maestros, a los que se les expidió un certificado de haberla realizado. Estos alumnos fueron presentados en la Escuela por su Profesor de Pedagogía D. Emilio Sanz, que manifestó el agradecimiento de la Escuela Normal por esta labor de difusión, propaganda y estímulo a sus alumnos para que aprovecharan tan beneficiosa enseñanza.

\*  
\* \*

EQUIPO GIMNÁSTICO DEPORTIVO DE LOS ALUMNOS.—El traje para la práctica de gimnasia educativa era, de ordinario: pantalón kaki largo, jersey gris, nada a la cabeza y el calzado bota de lona blanca con suela de cáñamo; para presentación de esta clase a autoridades y personajes que viniesen a visitar la Escuela, el traje era: *pantalón blanco de lanilla, jersey de lana del mismo color*, nada a la cabeza y el calzado indicado anteriormente. Desde principios de junio hasta la terminación del curso el traje fué: *camiseta y calzón blancos de deporte, gorro* y el mismo calzado.

En la gimnasia de aplicación se vestía el mismo traje que en la educativa y el reglamentario del oficial en los Cuerpos para paso de obstáculos y marchas ordinarias. Traje de baño para natación.

En la marcha por altas montañas, el traje fué: botas fuertes, bandas polainas, pantalón-breaches, jersey, pelliza, sombrero de piqué blanco con ala flexible y bufanda.

En juegos y deportes el traje deportivo correspondiente.

Se prescribieron estas prendas de adquisición obligatoria, constituyendo el equipo gimnástico deportivo necesario al Oficial, no sólo en la Escuela, sino fuera de ella al dedicarse a la práctica de estos ejercicios físicos. Este equipo se compuso, pues, de: pantalón kaki largo, pantalón largo blanco lanilla, calzón blanco de deporte, pantalón breaches, jersey gris y blanco, camiseta de deportes, traje de baño, botas y medias de foot-ball, saco alpino, alpenstak, sombrero piqué blanco, guantes boxeo, ocho onzas.

\*  
\* \*

VISITAS.—En el mes de marzo fué visitado este Centro por el Excelentísimo Sr. General de División D. Ricardo Burguete.

Después de visitar los locales y campos y presenciar una lección de gimnasia educativa y de aplicación, saludó al Profesorado y alumnos, que le fueron presentados por el Teniente Coronel Subdirector, exhortándoles a continuar con el patriótico entusiasmo que habían puesto de manifiesto en los ejercicios que realizaron en la obra emprendida que tantos beneficios ha de reportar al soldado y al ciudadano, al Ejército y a la Patria.

También en el mes de marzo recibió la Escuela la visita de los Mayores del Ejército inglés Mr. Carlos Eduardo Lembke y Mr. Enrique Ganly, quienes visitaron locales y campos, presenciando las clases prácticas.

El 27 del mismo mes se recibió la siguiente R. O.:

El Rey (q. D. g.) se ha servido disponer que se haga presente a los jefes y oficiales de la Escuela Central de Gimnasia y de la Academia de Infantería, su gran satisfacción por la brillante forma de presentarse ambos Centros de enseñanza en la visita llevada a cabo por los Mayores del Ejército inglés Carlos Eduardo Lembke y Enrique Ganly, que han colocado el Arma de Infantería a la altura que debe alcanzar por la inteligencia de los que pertenecen a tan cultos Centros, haciendo particular elogio de los Jefes y Oficiales que más cerca estuvieron de nuestros distinguidos huéspedes, ya que, con sus conocimientos artísticos, y por las atenciones que han prodigado en todo momento, ha producido la sensación de gran cultura y del cariño que nos inspira la gloriosa nación que los dos Mayores representan.

\*  
\* \*

EXÁMENES.—El día 9 de julio se publicó en la orden de la Escuela el siguiente artículo:

“Mañana tendrán lugar los exámenes de fin de curso en este Centro, verificándose los ejercicios teóricos a las 11 h. en el Alcázar, y los prácticos a las 19 h. 30 en el campo gimnástico de la Escuela.

El Tribunal calificador lo constituirán, bajo mi presidencia, el Teniente Coronel Subdirector D. Manuel García Alvarez, Comandante primer Profesor D. Federico Gómez de Salazar, Comandante Médico D. Mariano Alba, Capitanes D. Edmundo Seco y D. Amadeo Rivas.”

Con arreglo a lo cual dieron principio los exámenes el día 10, terminando el 13.

Para las pruebas relativas a las clases teóricas se desarrolló un tema escrito sobre cada una de las asignaturas, y en cuanto a las prácticas, se realizaron los ejercicios correspondientes.

Todos los examinados obtuvieron el título de Profesor de gimnasia.

Además, la R. O. C. de 24 de abril de 1920 (D. O. núm. 93) dispuso que a los Jefes y Oficiales que formaban el Profesorado de este curso se les expidiese desde luego el título de Profesor de gimnasia en atención a su reconocida y probada competencia.

Dicho título reza así:

“Escuela Central de Gimnasia.—Curso de 1920.—Por cuanto atendiendo a que el (empleo) de (Arma) Don (nombre y apellido) ha acreditado durante el curso y las pruebas finales, conocimientos teóricos y prácticos suficientes para dirigir la educación física del hombre, se le expide el título de *Profesor de Gimnasia* con las ventajas que señalan las disposiciones vigentes.—Toledo (fecha) El Teniente Coronel Subdirector.—(Firma y rúbrica).—Visto Bueno. El General Jefe de la Sección de Instrucción (firma y rúbrica).—Hay dos sellos, uno de la Escuela Central de Gimnasia y otro de la Sección de Instrucción del Ministerio de la Guerra.

Al finalizar este curso quedaron titulados los siguientes Jefes y Oficiales:

**Teniente Coronel.**

D. Manuel García Alvarez.  
**Comandante de Infantería.**

D. Federico Gómez de Salazar.

**Comandante Médico.**

D. Mariano Alba del Olmo.

**Capitanes de Infantería.**

D. Edmundo Seco.  
 ” Amadeo Rivas.  
 ” José Canillas.  
 ” José Vallés.  
 ” Ricardo Villalba.  
 ” Julio Esteban.  
 ” Francisco Romero.  
 ” Angel Liberal.  
 ” Emilio Blanco.  
 ” Antolín Cadenas.  
 ” Isaías Rodríguez.  
 ” Víctor Flores Horrach.  
 ” Carlos Letamendía.  
 ” José González.

**Capitán Médico.**

D. Mariano Graiño.

**Tenientes de Infantería.**

D. Rodrigo Suárez.  
 ” Segundo López.  
 ” Julio Nieto.  
 ” Manuel Torres.  
 ” Julio Pitarch.  
 ” Francisco Castellanos.  
 ” Carlos García.  
 ” Rodrigo Guido.  
 ” Rafael González.  
 ” José Cortés.  
 ” Juan Carranza.

**Alféreces.**

D. Santiago Lario.  
 ” Miguel Rodríguez.  
 ” Alberto Giraldez.  
 ” Eugenio Touchard.  
 ” Celestino Aranguren.  
 ” Francisco Shelly.  
 ” Benito González.  
 ” Modesto Aizpuru.  
 ” Pablo Medialdea.  
 ” Antonio Martín.  
 ” Alfonso Feliú.  
 ” Ramón Armada.

## CONCLUSIONES

SOBRE PERSONAL DE PROFESORADO, TROPA Y TIEMPO DE DURACIÓN DEL CURSO.—Como se pone de manifiesto en el desarrollo del curso, hubo desde luego escasez de tiempo y personal de Profesorado, siendo de justicia hacer constar el trabajo ímprobo y la incansable labor realizada por el Comandante primer Profesor D. Federico Gómez de Salazar, que con su inteligencia, laboriosidad y singularísimas dotes de Profesor de educación física, logró compensar en parte una y otra.

Por estas razones se propuso que el siguiente curso fuese de ocho meses, y que el Profesorado, a más de Director, Subdirector y Comandante primer Profesor, estuviese compuesto por un Comandante y Capitán Médicos, y cinco Capitanes de Infantería y cuatro Tenientes Ayudantes de Profesor de la misma Arma.

Este Profesorado había de ser elegido, claro es, entre los Oficiales que asistieron a este primer curso, 10 de los cuales fueron propuestos para ir en comisión a seguir un curso completo en el Instituto Central de Stokolmo, en cumplimiento del artículo transitorio de la R. O. de 23 de abril de 1920; pero aunque la propuesta fué aceptada por la Superioridad y en dicho Centro sueco de educación física reservadas las 10 plazas, quedó sin llevarse a efecto esta importante y necesaria comisión.

En cuanto al personal de tropa, aparte del necesario para el servicio de ordenanzas, que fué prestado por la Sección de tropa de la Academia, se puso de manifiesto que era de todo punto imprescindible contar con un grupo de 50 hombres por lo menos para, antes de proponer determinadas modificaciones en el Reglamento vigente, no sólo referentes a la práctica de los medios de educación física, sino al sistema de instrucción o enseñanza de los mismos, comprobar experimentalmente sus ventajas, lo que no podía hacerse con los alumnos que asistiesen tanto al curso de Profesores como al de instructores, porque, dedicando toda su actividad a especializarse en educación física, haciendo abstracción completa de las demás ramas de la instrucción militar, no se pondrían de manifiesto las dificultades que en la realidad se han de presentar en los Cuerpos, principalmente en cuanto a horarios, vestuario y material, al tener forzosamente que combinar la rama especial de la educación e instrucción física, con todas las demás de la educación e instrucción militar.

SOBRE LOCALES.—Dado el apremio de tiempo y pocos recursos con que se hizo la instalación provisional de la Escuela, se notó, en primer lugar, la falta de gimnasio cerrado o, al menos, cubierto.

Por falta de instalación de duchas se utilizó la que existe en el Colegio de Huérfanos de María Cristina, inmediato a la Escuela, previa autoriza-

ción de su Coronel Director, abonándose los gastos de calefacción y desperfectos.

Además, surgieron dificultades para el alojamiento de los asistentes de los Oficiales que asistían al curso, teniendo para salvarlos que alquilar un local particular.

Por todo esto, al acabar el curso, se hizo un plan de necesidades urgente respecto a locales, en el que se pedía:

- 1.º Cubrir el gimnasio que existía al aire libre.
- 2.º Instalación de duchas.
- 3.º Construcción de un barracón para el alojamiento de la tropa.

SOBRE MATERIAL.—Se patentizó la necesidad de aumentar el material de enseñanza, tanto para las prácticas como para las teóricas. Se hizo la clasificación de él, para ir adquiriéndolo a medida que los recursos lo permitieran, acordándose en principio distinguir.

Material que no requería nuevos locales y material que lo requería.

En el primer grupo se incluyó el de las clases prácticas, aumentar número de espalderas, saltómetros, fusiles para esgrima, pértigas, jabalinas, discos, pesos y el necesario para algunos juegos deportivos que en este primer curso no se practicaron.

Dentro de este grupo estaban las *láminas murales* como complemento de la explicación del Profesor en las clases teóricas de gimnasia educativa, fisiología y análisis de actitudes y movimientos. Los *aparatos registradores* que habían de formar parte del gabinete fisiológico, pero que hasta su instalación en el local apropiado podrían estar en las clases, por ser indispensables para ensayos y estudios sobre el hombre en reposo y movimiento que nos den gráfica explicación de importantes variaciones que con el ejercicio sufren las funciones vitales, y poder determinar en consecuencia los ritmos más ventajosos.

Los *muñecos articulados* muy útiles para la sencilla representación de las acciones más importantes de los músculos y huesos.

En el segundo grupo se incluyó todo el material para la instalación completa de un gabinete fisiológico y otro fotográfico y de proyección. Precisa para el control fisiológico que cuente la Escuela con un gabinete en que los médicos vigilen y estudien con observaciones científicas los efectos fisiológicos del ejercicio, a fin de medir y dosificar éstos racionalmente. Además de los aparatos registradores neupmógrafos, neupmómetros, cardiógrafos, esfigmógrafos, espirómetros, dinamómetros, dinamógrafos, miógrafos y ergógrafos, con los tambores inscriptores y soportes necesarios, es indispensable una instalación radiográfica para apreciar la situación de vísceras, enseñar los movimientos articulares, darse cuenta de los movimientos del tórax y diafragma en la respiración, así como también por cardioscopias hacer estudios sobre el corazón. A este gabinete debe ir afecto un pequeño laboratorio para observaciones sobre la toxicidad de la orina y de la sangre, antes y después del ejercicio.

El gabinete fotográfico y cinematográfico es necesario para la representación gráfica del movimiento, a fin de comprobar actitudes defectuosas en el



trabajo de conjunto, poner de manifiesto progresos individuales en distintos períodos del desarrollo del método, complementar la descripción de aparatos y organización de campos gimnásticos-deportivos, hacer el análisis gráfico del movimiento, darse cuenta del modo de dar y ejecutar una lección, etcétera, etc.

**SOBRE PLANES Y MÉTODOS.**—En las enseñanzas teóricas el sistema de conferencias orales dadas por cada profesor, acompañadas de notas bibliográficas sobre las diversas materias, dió excelentes resultados, que se pusieron de manifiesto en los exámenes.

La práctica de la gimnasia educativa de aplicación, juegos y deportes, con arreglo a la orientación marcada al hablar del fundamento del plan de estudios y prácticas, dió notables resultados, bien palpables en el total de los alumnos; se corrigieron pequeños vicios de conformación, ligeras desviaciones de la columna vertebral; adquirieron los alumnos una actitud ordinaria, airosa y correcta, pechos abombados, hombros retrasados, cabeza erguida, etc.; la capacidad respiratoria aumentó; el endurecimiento físico llegó a ser tal, que permitió resistir, sin que alumno alguno sufriera trastornos orgánicos, los bruscos cambios de temperatura soportados en la excursión alpinista, donde también se puso de manifiesto una gran resistencia a la fatiga.

Todo esto se consiguió indudablemente por el método seguido en la práctica de la gimnasia educativa, a la que por ser la base de la educación física se le dedicó principal atención.

El método seguido fué el sueco, y estos resultados vinieron a confirmar las esperanzas lógicamente cifradas en él al adoptarlo. La ciencia y la experiencia de otras naciones nos hicieron adoptarlo por ser el más completo y perfecto, al reunir entre otras las siguientes condiciones: ser racional, ser colectivo, asequible a todos, variado.

Exigir el menor número de Profesores y de aparatos. No es, pues, de extrañar, que con tan singulares condiciones pedagógicas se lograra con su aplicación completo éxito, llegando a ser buenos ejecutantes, no solamente los distinguidos y la masa general, sino hasta aquellos otros que eran obesos y más o menos deformes o débiles.

Este método fué adoptado en Europa por Inglaterra, Francia, Dinamarca, Noruega, Alemania, Rusia, Portugal, Grecia, Turquía; fuera de Europa, por el Japón, Estados Unidos, República Argentina y Chile; tal extensión prueba desde luego su bondad.

Claro es que como todos los métodos, es susceptible de ser perfeccionado, adaptándole a las características raciales de los diversos pueblos; pero sus principios fundamentales han de permanecer inalterables, pues si esto no sucede si se preconizan métodos eclécticos en los que se mezcle la antigua gimnasia acrobática, la funesta gimnasia atlética con los ejercicios de Ling, sin seguir los principios y reglas básicas del sistema sueco, esos métodos eclécticos serán todo menos métodos.

Algunas de las naciones que hemos citado en esa labor de adaptación y en su afán de crear un método nacional sin decidirse a rechazar la gimnasia

sueca, de la que toman algunos ejercicios característicos, olvidan sus reglas, sus preceptos, su cánón, su lección, que es maravilla pedagógica y fundamento esencial del método.

Tal sucede con algunos métodos franceses difundidos y propagados en España, de cuya influencia es preciso sustraerse, pues entre sus mismos compatriotas están: Tissié, Canonge, Coste, Debax y otros muchos, todos ellos con sobrados títulos, autoridad y prestigio, que los rechazan preconizando el método sueco, en el que admiten desde luego aquellas variaciones de detalle que no conmuevan sus principios fundamentales.



CURSO DE 1921

---

SEGUNDO DE PROFESORES



## CONVOCATORIA PARA EL CURSO

---

CIRCULAR.—Para dar cumplimiento a cuanto se previene sobre cursos de Oficiales en las bases 6.<sup>a</sup> y 7.<sup>a</sup> de las citadas para la organización de la Escuela Central de Gimnasia por R. O. de 23 de abril último (*D. O.* núm. 92), ha tenido a bien disponer se anuncie el correspondiente concurso con arreglo a las mencionadas bases, para cubrir las 60 plazas de alumnos que han de asistir al curso que deberá inaugurarse en dicho Centro de enseñanza el día 1.<sup>o</sup> de febrero. Las expresadas plazas se distribuirán entre los Capitanes y Tenientes de la escala activa de las distintas Armas y Cuerpos que tengan a su cargo la instrucción de las tropas, y respecto a su provisión se observarán las mismas reglas que para las del Profesorado de las Academias militares. La proporción en que han de adjudicarse se determinará por las necesidades de dichas Armas o Cuerpos y número de instancias presentadas. Los que deseen tomar parte en él, promoverán sus instancias con la antelación necesaria para que se encuentren en este Ministerio dentro del plazo de un mes, contado a partir de la fecha de la publicación de esta R. O., acompañadas de las copias íntegras de las hojas de servicios y de hechos y demás documentos justificativos de su aptitud, que serán remitidas directamente a este Ministerio por los primeros Jefes de los Cuerpos y dependencias, como previene la R. O. C. de 12 de marzo de 1922 (*C. L.* núm. 56), consignando los que se hallen sirviendo en Baleares, Canarias y Africa, si tienen cumplido el tiempo de obligatoria permanencia en estos territorios.

De R. O. lo digo a V. E. para su conocimiento y demás efectos. Dios guarde a V. E. muchos años.—Madrid 30 de noviembre de 1920.

---

CIRCULAR.—Excmo. Sr.: No habiendo sido provistas totalmente, por falta de solicitantes, las plazas de Capitanes y Tenientes que para el curso de la Escuela Central de Gimnasia fueron señaladas a Caballería, Artillería, Ingenieros e Intendencia y Sanidad, el Rey (q. D. g.), con el fin de procurar que en dichas Armas y Cuerpos se extiendan las enseñanzas referentes a educación física, se ha servido disponer se anuncie un segundo concurso para cuatro plazas de Capitanes y seis de Tenientes, con arreglo a las condiciones que fueron señaladas en la R. O. C. de 30 de noviembre último (*D. O.* núm. 271). Dichas plazas podrán ser solicitadas por cuantos lo deseen de las categorías expresadas, de Infantería, Caballería, Artillería, Ingenieros, Intendencia y Sanidad, y serán adjudicadas preferentemente a los de las Armas y Cuerpos que no llegaron a cubrir las en último curso, y si quedaran sobrantes a Infantería. Las instancias deberán presentarse dentro del plazo de quince días a contar de la fecha que se publique esta disposición, y serán cursadas con urgencia y directamente a este Ministerio por los primeros Jefes de los Cuerpos, en la inteligencia de que las instancias que no hayan tenido entrada en este Centro dentro del quinto día después del plazo señalado, se tendrán por no recibidas. Las de los Capitanes y Tenientes que solicitaron plazas en el último concurso y no las han obtenido, se tendrán por recibidas sin la necesidad de reproducirlas.

De R. O. lo digo a V. E. para su conocimiento y demás efectos. Dios guarde a V. E. muchos años.—Madrid 28 de enero de 1921.

## PROFESORADO

### Coronel Director

D. Germán Gil Yuste.

### Teniente Coronel Subdirector

D. Manuel García Alvarez.

### Comandante primer profesor

D. Federico Gómez de Salazar.

### PROFESORES

Comandante Médico.	D. Mariano Alba del Olmo.
Capitán.....	» José Canillas Hernández-Elena.
Idem.....	» José González García.
Idem.....	» José Vallés Foronda.
Idem.....	» Emilio Blanco Izaga.
Idem.....	» Rodrigo Suárez Alvarez.
Capitán médico....	» Mariano Graiño.
Teniente Ayudante..	» Julio Pitarch Pechuán.
Idem íd.....	» Rafael González Pérez Caballero.

Apenas empezado el curso el 18 de febrero, tuvo la Escuela que lamentar la marcha del Coronel Director D. Germán Gil Yuste. Al cesar en el cargo este brillante Jefe, que ha sido el primer Director de la Escuela, publicó la siguiente orden:

“Nombrado Sargento Mayor de la Plaza de Burgos, por R. O. de 17 del actual (*D. O.* núm. 38), hago entrega del mando de la Escuela al Sr. Teniente Coronel Subdirector D. Manuel García Alvarez, que por Ordenanza le corresponde, debiendo hacer constar, que si bien he tenido la honra de ser el primer Coronel Director de este Centro, la altura a que ha llegado en tan poco tiempo como lleva de existencia, y teniendo que luchar con la escasez de recursos, ha de atribuirse tan sólo al celo, inteligencia y firme voluntad del ilustrado Jefe que queda ahora al frente de ella y a la eficaz cooperación de todos sus Profesores, estando sin embargo obligado a hacer especial mención del Comandante D. Federico Gómez de Salazar, de una gran competencia, por todos reconocida, en materia de educación física.

Y no puedo dejar de hacer también público elogio de los Sres. Oficiales alumnos por su aplicación y entusiasmo, perseverando en su loable conducta, como seguramente han de perseverar, el Ejército experimentará pronto los beneficios que esta Escuela debe reportarle.—*El Coronel Director, GIL YUSTE.*”

## INAUGURACIÓN

Por delegación del Sr. Coronel Director fué éste inaugurado por el Teniente Coronel Subdirector Sr. García Alvarez, quien saludó a la brillante Oficialidad representación de la del Ejército, que honraba la Escuela y se honraba a sí misma acudiendo a este Centro para especializarse en materia de educación física y poder desarrollar luego en los Cuerpos provechosa labor que había de dar como óptimo e inmediato fruto el aumento de energías físicas del brazo armado de la Patria, y más adelante el mejoramiento de la raza hispana.

Por creer innecesario estimular en el cumplimiento del deber a quienes de ello han hecho un culto, desde el instante mismo en que abrazaban la honrosa carrera de las armas, se limitó a hacer algunas consideraciones sobre el régimen escolar.

Finalmente hizo fervientes votos para que terminarse el curso con el gran entusiasmo que empezaba, y mayor todavía, si posible fuese, ante la satisfacción de ver coronados los esfuerzos físicos e intelectuales con la obtención por todos del título deseado.

## DESARROLLO

El plan de estudio y sistema de enseñanza fueron los mismos que en el primer curso, si bien fueron ampliados los programas de aquellas materias teóricas y prácticas que por su importancia lo requerían, desarrollándose unas y otras clases en la forma siguiente:

CLASES TEÓRICAS.—*Descripción de actitudes y estudio crítico del Reglamento.*

*Pedagogía general y gimnástica.*—Para la explicación de esta asignatura se formuló el siguiente plan a desarrollar en las conferencias:

PRELIMINARES.—Generalidades sobre Pedagogía.

PRIMERA PARTE.—Teoría de la educación.—Generalidades sobre educación. Sujeto genérico de la educación.—Sujeto específico de la educación intelectual.—Objeto de esta educación y medios.—Sujeto específico de la educación física.—Objeto de ella y medios.

SEGUNDA PARTE.—Teoría de la enseñanza en general.—La enseñanza gimnástica en particular.—Del Profesor.—Del alumno.—Contenido especial de esta enseñanza.—Métodos y programas.—Gimnasio y aparatos.—Campos gimnásticos y deportivos.

TERCERA PARTE.—Historia de la educación física.—Grecia.—Roma.—Decadencia.—Renacimiento.

*Anatomía fisiológica y sus aplicaciones a la gimnasia.*—En Anatomía se estudia la osteología, la arteología y miología con detenimiento, sin dejar por ello de ocuparse del resto de la Anatomía, aunque más someramente.

La Fisiología y sus aplicaciones comprendían más de la tercera parte del programa, que terminaba con unas conferencias de higiene. No se olvidó

tratar de asunto alguno que estuviese relacionado con la educación física. La parte correspondiente a Anatomía se desarrollaba en 47 conferencias, de ellas 37 dedicadas al estudio del aparato locomotor; las 10 restantes a las otras partes de la Anatomía. A la Fisiología e Higiene se le dedicaban 33 conferencias.

Constaba también el programa de las conferencias sobre demostraciones de control fisiológico en prácticas de gabinete.

*Análisis de actitudes y movimientos.*—Se hizo un programa a desarrollar en 25 conferencias, que comprendían cinco partes:

1.<sup>a</sup> Generalidades. 2.<sup>a</sup> Aspecto mecánico. Esta parte se componía del estudio de la mecánica animal, tratándose primero del movimiento, después estática, luego dinámica y, por último, máquinas. 3.<sup>a</sup> Aspectos fisiológicos. 4.<sup>a</sup> Aspecto pedagógico. 5.<sup>a</sup> Casos particulares de análisis, de posiciones fundamentales y de la locomoción.

En el desarrollo de estos programas hay que hacer la observación común a todos ellos de que fueron redactados, contando con que el curso que comenzó el 1.º de febrero había de terminar el 22 de diciembre. Reducido inesperadamente el curso en tres meses y medio, quedaron sin desarrollar los finales de cada programa, y en algunas asignaturas como el análisis, cuyo estudio forzosamente se ha de hacer al final del curso por ser precisos los otros conocimientos que le sirven de base, solamente fueron objeto de dos o tres conferencias.

La R. O. por la que el curso fué suspendido, es la siguiente:

“CIRCULAR.—EXCMO. SR.: Siendo conveniente en la actualidad distraer de las unidades activas del Ejército el menor número posible de Oficiales, el Rey (q. D. g.) ha tenido a bien resolver se dé por terminado el curso que en la actualidad se está desarrollando en la Escuela Central de Gimnasia. En la primera quincena del presente mes se practicarán los exámenes y demás pruebas finales, a excepción de las prácticas generales, que por este año serán suprimidas. A medida que terminen dichas pruebas los Oficiales marcharán a incorporarse a sus destinos. La expedición de títulos correspondientes se efectuará en la forma prevenida en la base 7.<sup>a</sup> de las que sirvieron para la organización del mencionado Centro y que fueron aprobadas por R. O. C. de 23 de abril de 1920 (D. O. núm. 92).

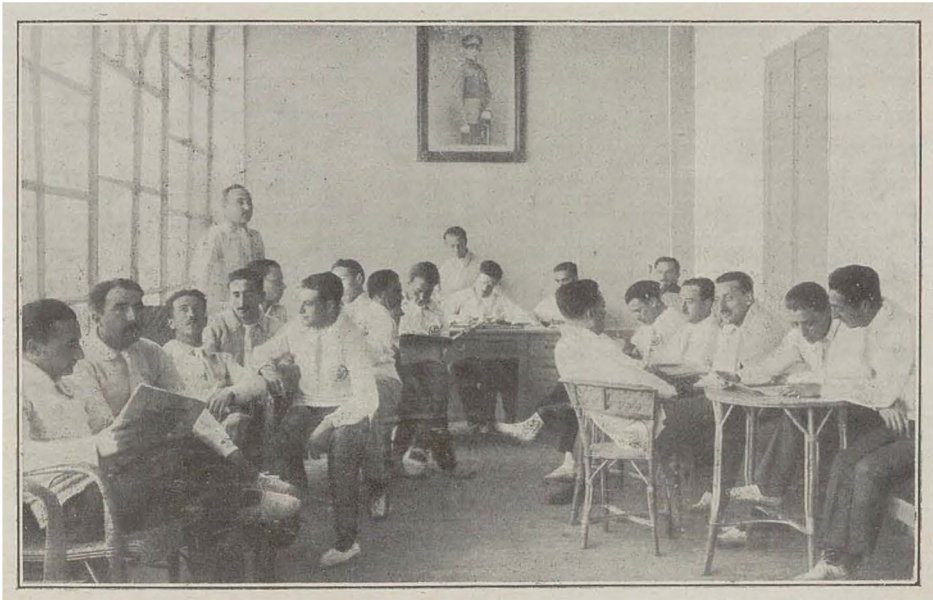
De la de S. M. lo digo a V. E. cuya vida guarde Dios muchos años.—Madrid 2 de Septiembre de 1921.”

Esta R. O. fué motivada por la necesidad de aumentar el efectivo del Ejército de Africa como consecuencia de los trastornos nacionales de doloroso recuerdo ocurridos en julio de aquel año.

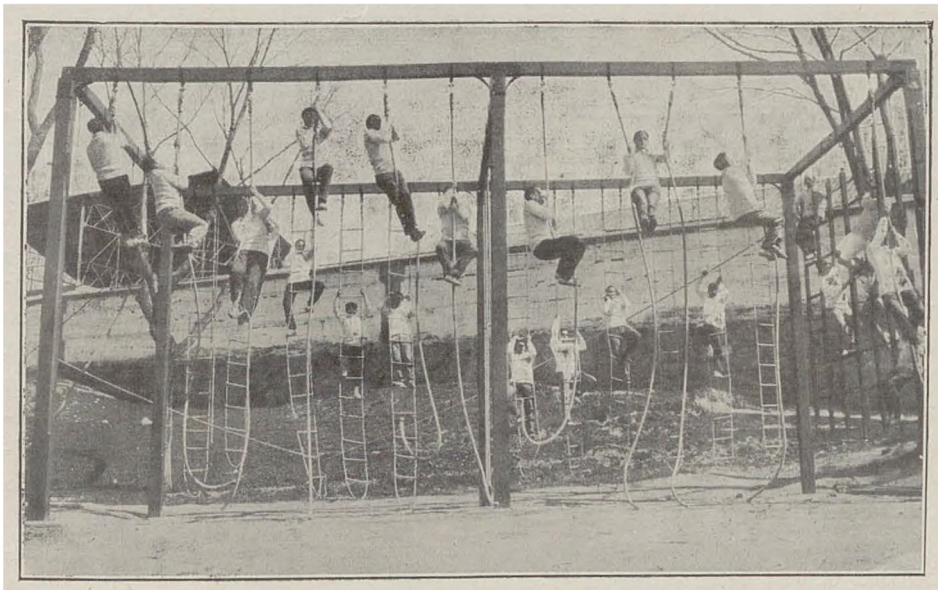
CLASES PRÁCTICAS.—*Gimnasia educativa y los juegos y deportes.*—Se desarrollaron en igual forma que en el curso anterior.

*Gimnasia de aplicación.*—En Gimnasia de aplicación la orientación fué también la misma, pero es digna de especial mención una marcha de velocidad realizada por el Profesorado y alumnos de este Centro, todos a pie, de Toledo a Guadamur (16 kilómetros); el tiempo invertido fué de dos





LOS OFICIALES DEL CURSO EN LA SALA DE DESCANSO



EJERCICIOS DE TREPA

horas, sin que hubiera rezagado alguno. El regreso fué por patrullas independientes de cinco Oficiales cada una, con la obligación de seguir la carretera y no emplear la carrera. La patrulla que tardó menos hizo el recorrido en dos horas, y la que más en dos horas 20 minutos. Fué realizada el mes de mayo, saliéndose de Toledo (campo de la Escuela) a las 8 de la mañana y el regreso de Guadamur (plaza del pueblo) a las 17.

Se hicieron observaciones con el obscilómetro Pachón en varios alumnos sobre la tensión sanguínea antes y después de efectuar la marcha, comprobándose que disminuyó y, además, se patentizó la influencia del entrenamiento sobre la variación de la tensión al compararla en dos alumnos, uno de ellos incorporado recientemente y otro que llevaba tres meses sometido al trabajo progresivo del curso. Se realizó también en un sujeto el análisis de la orina antes y después de la marcha, resultando un aumento del coeficiente de toxicidad, comprobándose la pérdida en peso, la elevación de temperatura, disminución en la capacidad respiratoria y otras observaciones sobre el sistema nervioso, intoxicación y autofagia; finalmente, se comprobó la generalización de la fatiga con el dinamómetro manual, con lo que se puso de manifiesto la disminución de la fuerza de los flexores de la mano, a pesar de no haber realizado particularmente esfuerzo alguno con los miembros superiores. Por falta de los aparatos necesarios no se pudo hacer el estudio técnico completo de esta marcha, digna de él, por el número de ejecutantes y tiempo invertido en ella.

Con este ejercicio se alcanzaron excelentes resultados en cuanto a propaganda y difusión en Toledo donde, tanto a la llegada como a la salida, acudió numeroso público a presenciar el paso de los Jefes y Oficiales en traje deportivo, contribuyendo con ello a despertar en la juventud la afición por estos ejercicios, que lo primero que requieren es ambiente adecuado.

Durante la estancia en Guadamur, se visitó la Escuela municipal, se celebró un banquete al que asistió representación del Ayuntamiento, en cuyos actos se puso de manifiesto el acendrado patriotismo de este pueblo, cuyos representantes prometieron coadyuvar, en la medida de sus fuerzas, a que todos sus niños y jóvenes llegaran al Ejército cuando la ley les llamase, fuertes y viriles. El Teniente Coronel Subdirector D. Manuel García Álvarez, Jefe de la excursión, les manifestó su satisfacción por tan patriótico propósito, animándoles a la inmediata realización del mismo, para cuya labor ofreció la ayuda de la Escuela, dispuesta en todo momento a facilitarles cuantos datos precisaran sobre organización de sociedades gimnástico-deportivas y orientación de la educación física escolar y post-escolar. Los Oficiales jugaron en la plaza del pueblo un partido de foot-ball, que fué seguido con mucho interés y despertó grandes entusiasmos.

*Marchas en alta montaña.*—Las prácticas de marchas en alta montaña estaba proyectado realizarlas en la siguiente forma:

Llegada a Granada; al día siguiente salidas en tranvía a las 9 de la noche para la Zubia. Al siguiente día, primero de la excursión alpinista, salida de la Zubia a las 2 de la mañana para llegar a la Laguna de las Yeguas (pie del

Veleta) a las 11; en este lugar había de descansar y establecer el campamento para pasar la noche; por la tarde subida al pico del Veleta (3.470 metros) y descenso al campamento. El otro día marcha del Veleta al pico del Múlhacen (3.481 metros) para presenciar la salida del sol, espectáculo maravilloso y fantástico, según los naturales del país, e inmediatamente emprender el descenso para, en cuatro jornadas, vivaqueando en lugares no señalados de antemano, después de atravesar la Alpujarra y la contraviesa, llegar a Motril, es decir, descender de paraje en que la vegetación es nula a aquel en que se cultiva la caña de azúcar. Después de estas seis jornadas de excursión por la sierra y de descansar un día en Motril, regreso a Granada en automóviles de línea, y a Toledo en ferrocarril.

*Instrucción gimnástica.*—Las prácticas de instrucción gimnástica tuvieron este curso gran incremento. Asistieron como educandos los alumnos de la Escuela Normal de Maestros, los del Colegio de María Cristina, aspirantes a ingreso en las Academias, gran número de paisanos voluntarios, los niños de la Escuela municipal del 4.º Distrito; con todos ellos se formaron dos grandes grupos, menores y mayores de quince años. De la dirección de esta práctica en cada uno de esos grandes grupos fué encargado un Capitán Profesor, bajo la inmediata inspección del Comandante primer Profesor. Dentro de cada grupo se hicieron secciones de unos 20 alumnos, asignando a cada una dos Oficiales, uno como Profesor y otro como instructor.

Los programas semanales para las lecciones diarias de los educandos mayores de quince años se sacaron de los esquemas que con detalle figuran en el desarrollo de la clase práctica de gimnasia educativa del curso de instructores, teniendo en cuenta, además, el fin inmediato que buscaban, que era aprobar el ingreso en las Academias militares.

Para la clase de los pequeños se tuvieron en cuenta las siguientes instrucciones:

1.ª Las lecciones se ejecutarán conforme a los esquemas sacados del programa general que se acompaña.

2.ª El instructor está facultado para introducir en ellas juegos de efectos análogos a los que se pretende obtener con uno o varios movimientos de los señalados como sustitución de éstos, siempre que el estado de la clase lo indique.

3.ª Deben ejecutarse uno o dos ejercicios nuevos cada día, los cuales serán repetidos en días sucesivos hasta ser bien ejecutados.

4.ª El paso de un ejercicio a otro debe hacerse con lentitud, ya que la mayoría de los que después se ejecutan están fundados en éstos, por lo que conviene sepan bien los primeros para que su conjunto se realice lo mejor posible. Conseguir la mayor corrección en la ejecución es la base de todo.

5.ª La voz preventiva debe darse claramente dando un cierto tiempo hasta la ejecutiva, a fin de que los alumnos se den perfecta cuenta de lo que deben ejecutar.

6.ª El instructor no será enérgico con los alumnos, por tratarse de niños, pero debe obtener con trato agradable, que los ejercicios sean ejecutados con la mayor precisión.

7.<sup>a</sup> No se enfadará, ni empleará castigo alguno en ninguna ocasión y mucho menos corporal.

8.<sup>a</sup> La precisión, corrección en el movimiento no ha de conseguirlas forzando al alumno en las primeras lecciones. Ella vendrá de la repetición y mejora del órgano o función.

9.<sup>a</sup> En las primeras lecciones ha de atender que la reunión y formación sea rápida y en silencio, y que deshacer ésta sea rápida y alegre.

10. A menor edad, menor tiempo en actitudes inmóviles, menor uniformidad del conjunto, menor rigidez, mayor condescendencia, más juego, alternar los movimientos sobre el mismo lugar con desplazamientos (pequeñas marchas.....) Alternar períodos de silencio con conversaciones o cánticos.

11. A los párvulos toda la lección en forma de juego.

12. Indicaciones a las voces y movimientos:

¡A formar! Reunión de los niños cerca de su instructor. Si están muy dispersos, dar la señal con silbato.

¡Atención! Silencio y prestarlo a las palabras del Profesor.

¡Ya! Voz ejecutiva.

Los *giros* a pie firme dando un pequeño salto, lo mismo que los movimientos de lo pies.

La *posición de firmes* con los brazos a lo largo del cuerpo, muy poco arqueados, salientes pecho y pantorrillas, metiendo el vientre, piernas unidas.

Los *movimientos de cabeza* rápidos, con la vista al frente y sin mover el resto del cuerpo.

Los *movimientos de brazos*, simétricos.

Los *íd.* de tronco, hacia adelante y cortados.

Para los *saltos de pértiga* ésta será de longitud tal, que el ejecutante pueda alcanzar con el extremo de los dedos la parte superior del palo, estando éste perpendicular al suelo. Los niños deben coger el palo casi por su mitad, y durante la carrera saltar sobre la punta de los pies. Esos mismos palos pueden utilizarse para lanzarlos.

### Programa general a que se refiere la primera instrucción sobre Gimnasia práctica a realizar por los pequeños.

I. EJERCICIOS DE ORDEN.—1. Formar en círculo.—2. Tomar intervalos (agarrados de las manos y ensanchando el círculo).—3. Formar de a uno (desde el círculo girar y marchar).—4. Numerarse (1-2).—5. Formar de a dos (desde el círculo, los dos se colocan detrás de los 1).—6. Formar *en fila* (unos al lado de los otros).—7. Formar *en hilera* (unos detrás de otros). Tomar intervalos. Brazos al frente.—8. Pasar a numerarse (1-2) y colocarse de a dos y de a uno. (Indicar en la voz preventiva lo que tienen que hacer).—9. Una pequeña marcha acompañada.

II. POSICIONES.—1. Brazos arriba (que formen V), brazos cruz, brazos ad., brazos at. Manos clavículas (empezar colocando las manos en las últimas costillas), manos frente (palmas al frente), manos cabeza, manos hombros, manos caderas.—

2. Pies cerrados, pies abiertos, piernas abiertas, pierna al frente, atrás y costado (aunque vuelvan algo los hombros, no importa).

III. ABDOMINALES.—I. Sentarse y levantarse rápidamente.—2. En cuclillas y cuerpo a tierra.—3. Marcha a cuatro patas.—4. La carretilla (con otro niño).—5. Tendidos el pn. (con varias posiciones brazos).

IV. MARCHA.—A) 1. En fila cogidos de la mano. 2. En hilera, ídem del jersey. 3. En círculo, en ocho, en diagonal y caracol.—B) Marcha lenta, riva, ordinaria, acompañándose con palmadas o entonando canciones patrióticas.—C) Marcha de gigantes y enanos.

V. DORSALES Y LATERALES.—I. Fl. tr. ad. y ab. (pn. alz. o uni. y M. C. p. o cab. o br. arr.).—2. Flexiones laterales (desde firmes inclinarse lateralmente tocarse rodilla, pantorrilla y tobillo con la mano, aunque se levante el pie de fuera).—3. Torsiones tr. lat. tr. (en cualquier posición de pies y manos).

VI. CARRERA.—I.<sup>a</sup> En fila y sueltos carrera velocidad hasta 300,40 m. máximo. 2.<sup>a</sup> En hilera paso ligero sostenido hasta 2' máximo.

VII. MOVIMIENTOS DE BRAZOS Y PIERNAS.—Brazos: Ex. Br. Arr.; Ex. Br. Cr.; Ex. Br. F.; vaivén.—Piernas: El t.; El t. y fl. pu. at.; Pn. t. y fl. pu. (sin el t.).

VIII. EXTENSIONES.—I. Fl. tr. (con manos a las caderas o cabeza, al principio Fl. cab. at. es suficiente).—2. Colocados próximos a pared y de espaldas estirarse para llegar muy alto con las manos. Lo mismo de frente y elevarse de puntillas.—3. Suspenderse de las barras o espaldas muro a altura que no haya peligro.

IX. EQUILIBRIOS.—I. Marchar sobre raya o cuerda en el suelo.—2. Sostenerse sobre un pie en cualquier posición de brazos.—3. A la pata coja y con los dedos cruzados (los de ambas manos) intentar derribarse, empujándose por la espalda o costado, cada pareja.—4. Pasar el anillo formado por brazos y manos con las piernas.

X. RESPIRATORIOS.—Haciendo ruido y a ser posible con un poco fl. tr. at. y también en el t.

XI. SALTOS.—I. Botar.—2. Salto profundidad flexionando bien por la rodilla y a ser posible por el tobillo, de vez en cuando procurando caer sobre la punta de los pies (profundidad máxima altura de la cadera del educando).—3. Salto altura pies juntos (altura máxima la que puedan saltar correctamente). Separar algo las rodillas.—4. Longitud. La que puedan salvar correctamente.—5. Salto de altura con carrera (altura máxima cadera del niño).—6. Ídem de costado sobre las manos (o ambos costados).—7. Con pértiga.

XII. EJERCICIOS CORRECTIVOS.—Rot. y fl. cab., P. ce. y alz., M. ce. y abi.

#### Modelo de la tabla semanal para la lección de Gimnasia de los niños de seis a diez años.

- I. a). Formación en corro, cogiéndose de la mano y abriendo el círculo.
- b) En esta forma marchar a un costado hasta cerrar el círculo.
- c) Tomar distancias con los brazos en cruz.

Nota. Un instructor y cuatro niños como ejemplos en el centro; los demás instructores fuera del círculo.

2. Firmes y descanso.
3. Manos a las caderas y abajo.
4. Marchar a la pata coja sobre una línea señalada en el suelo.
5. Elevación de talones y descender.
6. Piernas abiertas y unir las (en un solo tiempo y de salto).
7. Carrera de velocidad alrededor del corro (dos niños a cogerse, juego ratón y el gato).
8. Repetir el 3.º, 5.º y 6.º.
  - 1.º Levantar los brazos como si fueran a cavar, inspirando.
  - 2.º Bajan los brazos flexionando el tronco como si dieran en tierra con el azadón diciendo ; Cava la viña!
  - 3.º Repiten el primer movimiento inspirando.
  - 4.º Repiten el segundo y dicen : ; Cava Tomás!
  - 5.º Repiten el primero inspirando.
  - 6.º Repiten el segundo y dicen : ; Que en la vendimia!
  - 7.º Repiten el primero inspirando.
  - 8.º Idem el segundo y dicen : ; Uvas tendrás!
10. Elevar en cruz los brazos y descender.—Lentamente al elevar, inspirar.—Al descender, echar el aire con ruido (tres veces).
11. Saltar el arroyo (indicado por dos líneas trazadas paralelamente al suelo).
12. Elevar los brazos en cruz (tres veces).

Marchar de puntillas.

Duración, 20'.

Merced a las gestiones del Comandante primer profesor acerca de las personas pudientes de la población, y al altruismo y generosidad de éstas, pudo proporcionarse a cada uno de los niños de las Escuelas Municipales que asistieron a esta práctica, jersey y merienda diaria.

El tiempo de duración de esta clase se empleaba en la siguiente forma: Primeramente se daba lección de gimnasia educativa que duró cuando más 50 minutos; después, hasta la terminación de la clase, se dedicaban a juegos y deportes, no permitiéndose la práctica de estos últimos a los menores de quince años. Todos los oficiales mandaron durante dos o tres semanas las lecciones de gimnasia educativa correspondiente que les eran entregadas por los Profesores de la Escuela y otras dos o tres semanas practicaron de instructores: también dirigían y vigilaban los juegos y deportes.

Algunos días se hicieron excursiones, una de ellas fué al campamento de los Alijares, donde la Academia obsequió a los huerfanitos con una merienda. El Coronel Director, D. Antonio Losada, aprovechó esta ocasión para manifestar a los huerfanitos la satisfacción que le producía su excelente comportamiento durante todo el tiempo que venían acudiendo a la Escuela para practicar los medios convenientes de educación física, animándoles a que perdurase en ellos la afición a los ejercicios gimnásticos, pues su práctica constante había de fortificar su desarrollo natural proporcionándoles las energías físicas indispensables a la profesión y modo de vivir que luego adopten, pues antes que abogado, médico, militar, etc., el ciudadano necesita ser hombre fuerte. Con frases cariñosas se despidió de todos

ellos, emocionándose profundamente al encontrarse con los hijos de algunos queridos compañeros.

También felicitó a los oficiales alumnos por el entusiasmo que constantemente demostraban en el cumplimiento del deber que voluntariamente se habían impuesto para especializarse en rama tan importante de la educación militar y nacional como es la educación física.

A fines de junio se hizo una marcha al cerro de los Palos (unos 4 kilómetros de la Escuela) donde los oficiales alumnos obsequiaron a los pequeños con otra merienda; tanto los normalistas, como los huérfanos, como los niños de las Escuelas, probaron la resistencia adquirida, pues los mayores, durante la marcha de ida, desarrollaron una lección de gimnasia educativa y todos al regreso cantaban con entusiasmo canciones patrióticas y populares.

Con esta práctica consiguieron los oficiales soltura en el mando y la experiencia necesaria para vencer las dificultades de la aplicación a la realidad de los conocimientos adquiridos, lo cual era su principal objeto.



PLACA DEDICADA POR EL COLEGIO DE MARÍA CRISTINA A LA ESCUELA CENTRAL DE GIMNASIA

Los educandos, todos, no solamente llegaron a ejecutar con perfección conocimientos y ejercicios gimnásticos, sino que se despertó en ellos una gran afición en su práctica, al notar los beneficiosos efectos y que les servían de distracción por lo gratos y placenteros.

Además, se puso de manifiesto el cariño y solicitud de los Jefes y Oficiales Profesores y alumnos de este Centro hacia los huerfanitos del Colegio de María Cristina, en el trato amable y afectuoso para con ellos, no sólo durante la lección,

sino en los paseos y excursiones en los que les acompañaban, no con el carácter de vigilantes, sino como hijos que eran de queridos compañeros muertos muchos de ellos gloriosamente, y todos dignos infantes que murieron confiando en que los que quedaban sabrían cumplir sus deberes de compañerismo. Hermosa prueba de gratitud dieron estos huerfanitos ofreciendo a sus maestros una magnífica placa de plata con sentida leyenda sobre un recuadro de bronce en que figuran los emblemas de las diferentes Armas y Cuerpos a que pertenecían los Oficiales alumnos.

EXÁMENES.—Con arreglo a la R. O. de suspensión del curso, empezaron las pruebas finales el día 15 de septiembre, terminando el 17 del mismo. Se verificaron los ejercicios escritos y se realizaron las prácticas correspondientes en la misma forma que el curso anterior, con la única variación que, tanto unos como otros, tuvieron lugar en los locales y campos de la Escuela, actuando los Tribunales calificadores que previene la R. O. de 23 de abril de 1920.

Todos los oficiales presentados a examen, que son los que figuran en la siguiente relación, obtuvieron el título:

**Relación que se cita.**

**Capitanes de Infantería.**

- D. José Cebriá Torrent.
- " Joaquín de Vierna Belando.
- " Antonio Sintes Pellicer.
- " Joaquín Solchaga Zala.
- " Andrés Borlet López.
- " José Recacho de Eguía.
- " Antonio Alvarez Rementería.
- " Enrique Eyaralar Almazán.
- " Alvaro Villalba Rubio.
- " Antonio Gómez de Salazar.
- " Benigno González Pérez.
- " Luis Reyna Travieso.

**Capitanes de Caballería.**

- D. Nicolás Vallarino Iraola.
- " Juan Vallarino Iraola.
- " Felipe Ramos Crespo.

**Capitán de Intendencia.**

- D. Pedro Gascón Briega.

**Tenientes de Infantería.**

- D. Luis Aizpurua Reinoso.
- " José Bermejo López.
- " Domingo Pascual Montañés.
- " Miguel Valls de la Torre.
- " Alejandro Jiménez Vaquer.
- " Alvaro Fernández Fernández.
- " Bartolomé Sansaloni Gaza.
- " Donato Lavandeira Termes.
- " José Costell Salido.
- " Rafael Boix Ribó.
- " Flaviano González Badía.

**Capitán Médico.**

- D. Rafael Olivares.

**Teniente de Infantería.**

- D. Jesús Querejeta Garzón.

**Teniente de Caballería.**

- D. Juan de la Rubia Pacheco.

Posteriormente les fué concedido examen a algunos oficiales de este curso, que no pudieron realizar las pruebas finales en el mes de septiembre por haberse incorporado a sus destinos de Africa, siendo titulados los siguientes:

**Capitán de Caballería.**

- D. Joaquín Lecanda Alonso.

**Capitanes de Infantería.**

- D. Angel Ramírez.
- " Leonardo Enríquez Rozas.



## CONCLUSIONES

PLAN COMPLETO DE NECESIDADES DE LA ESCUELA.—Se siguió notando la falta de locales, sobre todo, gimnasio cubierto e instalación de duchas y local para alojamiento de la tropa. Estas faltas no fueron subsanadas, porque el plan de necesidades urgentes presentado por esta Escuela, tras larga tramitación burocrática, quedó pendiente de aprobación hasta tanto se aprobase un plan completo de necesidades de la Escuela.

*El plan completo de necesidades de la Escuela* presentado a la Superioridad en agosto de 1921, fué el siguiente:

La organización actual de la Escuela Central de Gimnasia, con arreglo a las bases de la R. O. C. de 23 de abril de 1920 (*D. O.* núm. 189), es como indica la misma soberana disposición transitoria: "*Hasta que se publique el Reglamento que como consecuencia del resultado de los primeros cursos se ha de redactar*"; no es posible, pues, atenerse a la organización que en la mencionada R. O. se asigna a la Escuela Central de Gimnasia, sino que teniendo presentes las propuestas elevadas a la Superioridad y el criterio que en ellos domina, es preciso esbozar preliminarmente lo que debe ser la definitiva Escuela Central de Gimnasia, cuyo primer nombre fué el de Escuela de Educación Física.

No es de este lugar resaltar la importancia que para el Ejército y para la Nación toda tiene la educación física en general, y su rama más importante, la gimnasia militar, especialidad de la educación física, a cuya difusión se han de consagrar particularmente los alumnos que asisten a los cursos de esta Escuela; pero no pueden menos de dejar aquí consignado que la reciente guerra europea, tan fecunda en enseñanzas de toda especie, ha confirmado plenamente la importancia de la educación física en el oficial y en el soldado.

La orientación del organismo central de Educación física militar, ha de ser seriamente científica y ha de fundamentar su labor en la doctrina anatómico-fisiológica, aplicada esencialmente al mejoramiento físico-armónico y progresivo de la masa, sin favorecer formas especiales de la educación física y mucho menos con el fin de formar pocos campeones especialistas cuya utilidad militar es muy discutible.

Cuando esté en su normal funcionamiento la Escuela Central de Gimnasia, deberá constar de varias divisiones, que podrán agruparse en la forma siguiente:

- 1.<sup>a</sup> sección: Gimnasia educativa para el ejército (de formación, conservación y aplicación).
- 2.<sup>a</sup> ídem: Gimnasia educativa para Maestros nacionales.
- 3.<sup>a</sup> ídem: Reeducción de inválidos y gimnasio médico.
- 4.<sup>a</sup> ídem: Esgrima y deportes de combate.
- 5.<sup>a</sup> ídem: Juegos y deportes en general.

Expuestas las secciones de que debe constar la Escuela Central de Gimnasia, es preciso antes de abordar las necesidades a satisfacer, dejar sentado el personal de cada clase de que constará la Escuela, puesto que del número de profesores

y alumnos y de su categoría respectivas, dependerán primordialmente, junto con las enseñanzas a desarrollar, las necesidades que deben de satisfacerse.

Es criterio de la Escuela Central de Gimnasia que el número de Oficiales Profesores necesarios para cada una de las secciones indicadas, teniendo en cuenta el carácter militar de la misma y que han de concurrir como alumnos oficiales y clases de tropa en el número que luego se indicará, es el siguiente:

1.<sup>a</sup> sección: 15 entre Jefes y Oficiales de Infantería, incluyendo en este número los precisos para los cargos administrativos y servicio militar de la Escuela.

2.<sup>a</sup> sección: Tres entre Jefes y Oficiales especializados además de los precisos de la sección 1.<sup>a</sup>, teniendo en cuenta que los cursos de esta sección se alternan con los de clases de tropa de la primera.

3.<sup>a</sup> sección: Tres entre Jefes y Oficiales Médicos, que serán al propio tiempo Profesores de otras secciones.

4.<sup>a</sup> sección: Tres entre Jefes u Oficiales y otros tantos instructores auxiliares, clases de tropa.

5.<sup>a</sup> sección: No necesita profesorado especial concurriendo a las enseñanzas de la misma los Jefes y Oficiales designados para las secciones 1.<sup>a</sup>, 2.<sup>a</sup> y 4.<sup>a</sup>.

El número de alumnos con que debe contarse para cada una de las secciones, es el siguiente:

**Gimnasia educativa.**—Normalmente 60 Oficiales siguiendo un curso de un año de duración para Profesores de gimnasia.

120 clases de tropa durante un semestre para conseguir buenos instructores y Maestros nacionales hasta 120 como máximo; el otro semestre con la colaboración de niños de colegios públicos, particulares o militares.

**Gimnasia médica.**—Es imposible fijar de un modo preciso el número de inválidos o enfermos con que contará, pero puede suponerse que ordinariamente no pasará de *cuarenta*.

**Esgrima y deportes de defensa.**—Ordinariamente el número de alumnos que concurren a esta sección será de 20 Oficiales y 30 clases de tropa en cursos cuya duración será de un semestre alternando Oficiales y clases.

Al número de alumnos y Profesores señalados hay que añadir la tropa necesaria para el entretenimiento y conservación de la Escuela y para los distintos servicios militares (incluyendo asistentes y ordenanzas) en número de 60 hombres entre clases e individuos de tropa, de los cuales habrá un Suboficial y tres Sargentos.

Hay que contar igualmente con los asistentes de los Oficiales alumnos cuyo número igual al de éstos será de 80 hombres en total, teniendo en cuenta los que asistan a los cursos de esgrima.

Resumiendo, el número de individuos que deberán alojarse permanentemente en la Escuela serán 60 de la plantilla más 80 asistentes, o sea 140 soldados y 150 clases de tropa, alternando con Maestros nacionales de los que prestan servicio en filas en el número mencionado.

Respecto a la enseñanza a desarrollar en la Escuela Central de Gimnasia no es esta ocasión de puntualizar detenidamente su extensión ni las materias que debe abarcar; únicamente se consignará que debiendo tener su base científica en

el conocimiento de las ciencias antropológicas para lograr los fines de desarrollo y perfeccionamiento de las funciones del organismo humano, han de tener gran extensión teórica y práctica las enseñanzas de Anatomía y Fisiología que se cursen, así como los de Pedagogía general y aplicada que deben inculcarse a los futuros Profesores de Gimnasia de los Cuerpos y a sus auxiliares los instructores. Aquí sólo conviene sentar que la enseñanza que se dé en la Escuela ha de ser teórica, teórico-práctica y práctica; las clases teóricas y teórico-prácticas no deben reunir un número de alumnos superior a 30, pudiendo ser doble en las clases prácticas de gimnasia educativa y sin que pueda fijarse el número de los concurrentes a los de aplicación y ejercicios libres.

Dispuesta la celebración de cursos nacionales militares de gimnasia con la intervención de la Escuela al estar organizada definitivamente, en ella es donde deben tener lugar dichos concursos, tanto por el mayor perfeccionamiento con que pueden estar atendidos todos los detalles relativos a los mismos, como por las enseñanzas que de dichos concursos puedan sacar los Profesores y alumnos de la Escuela por su intervención y desarrollo de los mismos, con cualquier misión que en ellos tengan designada.

Expuestos los antecedentes apuntados, podemos ya apuntar las necesidades de la Escuela que en conjunto pueden dividirse en las relativas a los siguientes grupos:

- A. Enseñanza.
- B. Oficiales (de plantilla y alumnos).
- C. Tropa (de plantilla y alumnos).
- D. Servicios administrativos, dependencias generales y accesorias.
- E. Concursos nacionales militares.

A. **Enseñanza.**—Debiendo ser como se ha expuesto el número máximo de alumnos que concurren a cada clase *teórica*, se necesitan seis locales de 35 metros cada uno para los 60 oficiales y 120 clases de tropa que al mismo tiempo están en la Escuela.

Para la enseñanza teórico-práctica son indispensables: un *anfiteatro* capaz para 120 alumnos, en condiciones para desarrollar demostraciones plásticas y cinematográficas de todas las materias del curso, con una superficie mínima de 180 metros cuadrados; este anfiteatro servirá de salón de conferencias, y es preciso que esté inmediato y en comunicación con el laboratorio fisiológico.

*Laboratorio fisiológico y fotografías*, con una superficie mínima de 60 metros cuadrados.

*Museo de material de educación física*, en sus dos ramas de gimnasia y deportes; esta dependencia tendrá una superficie mínima de 32 metros cuadrados.

La *enseñanza práctica* requiere: Un gimnasio cerrado con dos salas, para 60 alumnos cada una, cuya superficie sea de 15 por 25 o sea 325 metros cuadrados; cada sala necesita a su inmediación un cuarto de vestir, con duchas y lavabos.

Un *gimnasio al aire libre*, con los aparatos resguardados bajo cobertizos, capaz para 120 alumnos.

Un piscina cubierta de 4 por 10 metros con vestíbulo espacioso para entrada, calefacción y cuarto de vestir.

Las prácticas de gimnasia de aplicación y ejercicios libres requieren un campo de deportes en el que puedan establecerse: pista de carreras, ídem de obstáculos, campo de foot-ball, de tennis, pista de saltos y juegos de pelota, de bolos, ring, para luchas y lugar para lanzamientos (de discos, granada, barra, jabalina, etc.), para todo lo cual hace falta una explanada de 350 por 150 metros.

Si la Escuela Central de Gimnasia no pudiera establecerse a orillas de un río, es indispensable la construcción de una gran piscina de natación descubierta, formando parte del campo de deportes; esta piscina debe tener 60 metros de largo por 10 de anchura por una profundidad mínima de 1,80 metros y tener anexo un local para vestirse.

Si la Escuela queda establecida en la orilla de un río, bastará la caseta para vestirse y las obras de regularización necesarias para obtener la profundidad de agua mencionada.

Para la sección de *esgrima* y *deportes de combate* son necesarias dos salas de esgrima independientes de 36 metros cuadrados cada una con cuarto de vestir, lavabo y duchas.

La sección de *reeducción de inválidos* y *gimnasia médica* necesita un pabellón especial en que estén agrupadas todas las dependencias necesarias para la misma, que son:

*Dormitorio.* Para 40 individuos con una superficie mínima de 180 metros cuadrados, con dependencias anexas de retrete, baño, duchas y cuarto de aseo.

*Comedor.* Para los mismos inválidos.

*Un local* para gimnasia médica de 100 metros cuadrados de superficie mínima.

*Despacho* para el Médico Jefe de la Clínica de 15 metros cuadrados.

En este pabellón pueden situarse las dependencias necesarias de la Escuela, que serán:

Sala de espera, botiquín, enfermería para cuatro camas, sala de curas y cuarto para un sanitario.

**B. Necesidades relativas a Profesores y Oficiales alumnos.**—Un despacho para el Director de la Escuela.

Un despacho para cada uno de los Jefes de las secciones 1.<sup>a</sup>, 2.<sup>a</sup> y 4.<sup>a</sup>.

Sala de juntas de Profesores.

Biblioteca y sala de Oficiales. Esta última de una superficie mínima de 48 metros cuadrados.

Accesorias para los otros locales anteriores, compuestas de dos cuartos de baño, retretes y lavabos.

Necesidades relativas a tropa de plantilla y alumnos *clases de tropa*.

Dormitorios para 60 hombres de plantilla y 80 asistentes de los Oficiales alumnos, con *cuarto de aseo*, *cuarto* para el oficial de semana y *cuarto* de sargentos, oficina de compañía, cuarto para el Suboficial, retrete nocturno y repuesto.

Alojamiento para los 150 clases de tropa alumnos repartidos en *dormitorios* para doce camas como máximo, con sus accesorios de cuartos de aseo y retretes nocturnos.

*Comedor* para individuos de tropa de 100 metros cuadrados, o dos comedores de 60 metros cuadrados cada uno, que podrán servir de salas de reunión.

*Sala de lectura* para Sargentos.

*Cantina.*

D. Servicios administrativos, dependencias generales y accesorias.—Para estos servicios se requieren los locales siguientes:

*Dependencias generales:*

Un vestíbulo.

Cuerpo de guardia de oficial.

Dormitorio para el capitán de día.

Comedor de oficiales de servicio.

Retrete y lavabo.

Cuerpo de guardia de tropa.

Calabozo.

*Oficinas:*

Despacho para el Mayor.

Idem para el Cajero, Auxiliar y Habilitado.

Idem para el Ayudante.

Cuarto de escribientes y Archivo.

*Otras dependencias:*

Almacén de vestuario y efectos.

Cocina y fregadero.

Lavadero.

Retretes generales para uso diurno.

Cuadra para dos caballos de Jefes y tres mulos.

Cobertizo para un carro.

Tiro de pistola.

Pabellón para el Director.

Idem para el Médico de mayor categoría.

Idem para el Ayudante.

F. **Concursos nacionales militares.**—Estos concursos podrán tener lugar en el campo de deportes de la Escuela, sólo que por la importancia de los mismos será preciso el establecimiento de tribunas y gradería inmediata a la pista y campo de deportes para los espectadores; la parte baja de las tribunas podrá servir de locales de vestuario de los concursantes, para lo cual será preciso que las tribunas sean dos y cada una de 60 metros de superficie.

Para la exposición de las necesidades que se consideran inexcusables para la Escuela Central de Gimnasia se ha tenido en cuenta la R. O. de 5 del corriente mes (*D. O.* núm. 172) que recomienda la mayor reducción en los locales para obtener edificios económicos, pudiendo asegurarse que el presupuesto para satisfacer las necesidades expresadas será muy inferior al de acuartelamiento de un Regimiento. Los locales que llenen todas las necesidades indicadas, podrán ser distribuidos de manera que la forma y condiciones del terreno elegido impongan o que sugiera al autor del proyecto que para su desarrollo se redacte, pudiendo ser la distribución general la siguiente: un edificio de dependencias generales, dependencias de oficial y pabellones; otro destinado a la sección de gimnasia médica, botiquín y enfermería; otro para clases teóricas, teórico-prácticas y

gabinets; otro edificio para los gimnasios cubiertos, que en planta alta tuviera los dormitorios de las clases e individuos de tropa y comunicando con aquéllos la piscina cubierta y balneario conteniendo duchas y cuartos de vestir; otro edificio destinado a salas de esgrima, almacén, comedores y dependencias accesorias.

El conjunto podría instalarse cómodamente en un terreno cuyas dimensiones fueran de 400 por 180 metros, o sea una superficie de 72.000 metros cuadrados. Las necesidades apuntadas se refieren a locales precisos para el desarrollo de la labor de la Escuela Central de Gimnasia independientes del punto escogido para la instalación definitiva de dicha Escuela, del cual nada se ha dicho a esta Comisión, la que se cree en la obligación de dejar sentadas las condiciones primordiales que debe reunir el lugar que se elija, puesto que de ello puede derivarse en gran parte su eficacia en la educación física del Ejército.

Desde luego el terreno que se elija ha de tener buenas condiciones de salubridad y orientación, como todos los destinados a viviendas de colectividades; ha de estar en las afueras de alguna población importante y con fáciles medios de comunicación para hacer grata la asistencia de los alumnos; conviene esté inmediata a un río, con agua suficiente para prácticas de natación durante la mayor parte del año; debe tener en sus proximidades terreno movido, a ser posible con arbolado para las prácticas de paso de obstáculos naturales que no siempre es posible imitar con acierto; también sería muy conveniente la proximidad a alguna guarnición importante, tanto porque así habría un gran núcleo de Oficiales que podrían asistir fácilmente, como por la facilidad que por ello se tendría para la celebración de concursos nacionales.

MATERIAL.—El material para el gabinete fisiológico que había sido encargado a primeros de curso, llegó ya terminado éste, quedando el gabinete constituido con los siguientes aparatos:

- Ergógrafo, ergómetro de Mosso.
- Tambor registrador.
- Carro a polea.
- Soporte reglable.
- Soporte universal.
- Carro inductor.
- Explorador de músculos (Miógrafo).
- Pinza cardíaca y soporte.
- Tambor inscriptor (Marey).
- Dinamómetro Verdin.
- Idem dinamógrafo.
- Polígrafo Yaguet.
- Máscara manométrica (Pech).
- Dinamómetro totalizador de mercurio.
- Compases torácicos.
- Espirómetro.
- Cardiógrafo.
- Pneumómetro.
- Oscilómetro Pachón.

Diamómetro a mano 2.

Termómetro clínico.

Barómetro olostérico.

Además hay: Pilas eléctricas, Válvulas "Verdin", Soporte para ahumar, Rante ahumador, Tabletillas para ranas y demás accesorios.

La inesperada terminación de este curso es causa de que no se puedan hacer determinadas conclusiones, que indudablemente hubiesen sido posibles caso de haber sido normal su desarrollo.



UNA LECCIÓN DE NATACIÓN DE NO NADADORES





# CURSO DE INSTRUCTORES

== 1923 ==



## INAUGURACIÓN

---

Incorporados los alumnos en la fecha señalada fué inaugurado el curso por el Coronel Director D. Antonio Losada Ortega.

Con este motivo, dicho Jefe les dirigió la palabra, aplaudiendo los entusiasmos y aficiones que demostraban tener por la educación física al acudir a este Centro, con el fin de especializarse.

Encareció la importancia de la educación física en el Ejército, porque la profesión del soldado exige más energías que aquellas otras cuyo cometido puede desempeñarse en sosegada paz y reposo.

Les señaló lo que a su juicio consideraba como esencia de la profesión militar: primero un abnegado amor y entusiasmo por ella; después un cuerpo fuerte, vigoroso y una moral elevada, esto es, que la educación física y moral, estrechamente ligadas, constituyen la base indispensable para que sea posible y eficaz la instrucción técnica.

Les anunció que durante el curso serían sometidos a un trabajo intenso, exhortándoles a que en todo momento pusieran de manifiesto su laboriosidad e interés, pues sería inflexible con el que desmayase en el cumplimiento de su deber.

A poco de comenzar el curso, en el mes de mayo, cesó por ascenso en el mando y dirección de este Centro el Coronel D. Antonio Losada Ortega, entusiasta infante, a cuya actividad debe la Escuela el haber triunfado en cuantas dificultades se le presentaron en la labor inicial, siendo sustituido por el que suscribe, que tomó el mando y dirección de la misma el día 12 de abril.

Se produjo al comenzar este curso la baja del Teniente Coronel Subdirector D. Manuel García Alvarez, que cesó por pase a otro destino. Perteneció a la Escuela tan brillante Jefe, desde su creación, y en el desempeño de su cometido puso de manifiesto constantemente sus excelentes dotes de mando y profundos conocimientos pedagógicos, así como también un elevado espíritu, que le llevó a realizar las prácticas de alpinismo del primer curso y aquél los del segundo que se efectuaron fuera de Toledo, dando con ello ejemplo de resistencia a la fatiga y entusiasmo por la práctica de los ejercicios gimnásticos.

Es de notar, de manera saliente, la pérdida irreparable que sufrió la Escuela, del Comandante primer Profesor D. Federico Gómez de Salazar, quien sinceramente hemos de hacer constar fué el *alma* de la Escuela desde su creación, por las singulares dotes que como Profesor de Educación física poseía. La reconocida autoridad y sólido prestigio de tan eminente Profesor, que consagró su vida al estudio y enseñanza de la instrucción gimnástica militar, nos releva de los justificados elogios que merece la labor por él realizada en este Centro.

Finalmente, los entusiastas y competentes Profesores Capitán D. José Vallés y Teniente D. Julio Pitarch, causaron baja por su destino al Tercio Extranjero y el segundo por ascenso.

## PLAN DE ESTUDIOS Y PRÁCTICAS

Aunque oficialmente el curso no era de orientación, como quiera que fué el primero de esta clase que se desarrolló en este Centro, no se fijaron *a priori* con todo detalle los programas a seguir, però sí el plan general.

Para ello se tuvo en cuenta la misión de los instructores en el Ejército, que ha de ser: 1.º Ejemplos vivientes de ejecución correctísima de toda clase de movimientos y de ejecución de los mismos con las faltas más frecuentes. 2.º Auxiliares del Profesor en la lección, para vigilar el orden y corrección de cuantos ejercicios se realicen, en la enseñanza de los juegos y deportes, y en el desarrollo de los concursos.

Por consiguiente, *es necesario que prepondere la enseñanza eminentemente práctica* de la gimnasia, juegos y deportes, únicos medios de educación física que se emplean en el Ejército.

Como, por otra parte, se trata de conseguir que estos instructores al abandonar las filas del Ejército difundan la práctica de la educación física allí donde vayan a continuar su vida de ciudadanos, es preciso iniciarles en el estudio de las ciencias básicas de la educación física, que son todas las antropológicas y enseñarles con detalle los fundamentos y contenido del método gimnástico sueco, preconizado por esta Escuela, por considerarlo el mejor.

La enseñanza empírica, rutinaria, instrumental y mecánica podía bastar para desempeñar el papel de instructores en el Ejército, donde, en realidad, no deben ser sino un instrumento del Profesor, que es quien debe llevar la dirección técnica; pero como fuera del Ejército han de obrar con independencia, por cuenta propia, es indispensable cultivar en ellos los conocimientos teóricos precisos para que no sean perniciosos los frutos de su iniciativa al enseñar y hacer practicar la educación física a los niños y jóvenes españoles.

Por consecuencia, no puede prescindirse de los estudios teóricos que en el adjunto plan se señalan:

### Prácticas.

Gimnasia educativa. Gimnasia de aplicación.  
Juegos y deportes.. Instrucción gimnástica.

### Teóricas.

Anatomía, Fisiología e Higiene aplicadas al ejercicio.  
Descripción de actitudes y movimientos.  
Estudio crítico del Reglamento de Gimnasia.  
Pedagogía gimnástica.—Análisis de los movimientos.  
Conferencias, sin ser materia de examen.

## Horarios y distribución del Profesorado.

Comenzó el Curso con el siguiente horario:

HORAS	CLASES	DÍAS	PROFESORES
8 a 9.....	Gimnasia educativa (práctica).....	Diaria.....	Capitán D. Rodrigo Suárez.
9,10 a 9,55..	Descripción de actitudes y movimientos.....	Lunes, miércoles y viernes.	Comandante 1.º Profesor.
	Pedagogía gimnástica...	Martes, jueves y sábado.....	
10,10 a 11,30	Gimnasia de aplicación (práctica).....	Martes, jueves y sábado.....	Capitán D. José Canillas.
15 a 15,45...	Anatomía, Fisiología e Higiene.....	Diaria.....	Capitán D. Emilio Blanco. Capitán D. Enrique Eyaralar.
	Juegos y deportes.....	Lunes, miércoles y viernes	Comandante Médico D. Mariano Alba. Capitán Médico D. Mariano Graiño.
16 a 17,30...	Instrucción gimnástica..	Diaria.....	Capitán D. José González. Teniente D. Rafael González. Capitán D. José Canillas.

A partir del mes de Mayo este horario sufrió la siguiente modificación:

7,15 a 8,15..	Instrucción gimnástica..	Diaria.....	
8,25 a 9,25 .	Gimnasia educativa (práctica).....	Diaria.....	
9,35 a 10,20.	Anatomía, Fisiología e Higiene.....	Sábado.....	
	Análisis de actitudes y movimientos.....	Martes y viernes	Capitán D. Emilio Blanco.
10,30 a 11,15	Estudio crítico del Reglamento y descripción de actitudes y movimientos.....	Diaria.....	
17 a 18,30...	Gimnasia de aplicación..	Lunes, miércoles y viernes.	
	Juegos y deportes.....	Martes, jueves y sábado.....	

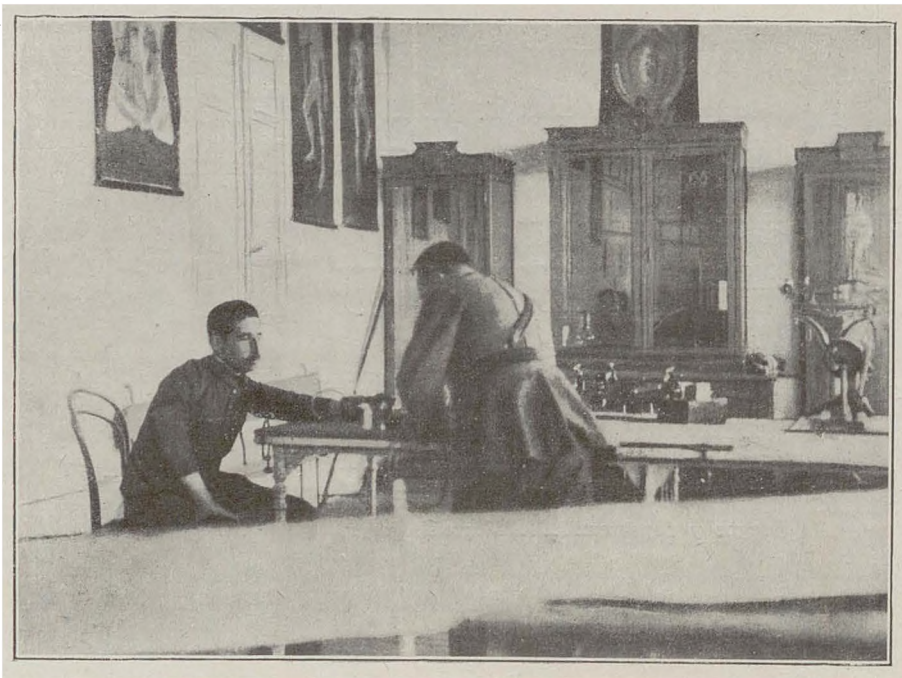
## DESARROLLO

### CLASES TEÓRICAS

#### Anatomía, Fisiología e Higiene y sus aplicaciones a la educación física.

Teniendo presente la índole del curso se prefirió dar a las explicaciones de esta clase un carácter práctico, renunciando a descripciones o detalles que obligasen al alumno a aumentar su trabajo individual, que fué así reducido al mínimo.

Las primeras conferencias fueron dedicadas a la Anatomía, refiriéndose la mayoría de ellas al estudio del aparato locomotor; estudio que se realizó de la siguiente forma: en el esqueleto articulado y en el desarticulado, la no-



EXPERIENCIAS EN EL LABORATORIO FISIOLÓGICO

menclatura, conocimiento y descripción de los huesos y articulaciones; en el hombre plástico, atlas de Anatomía y láminas murales, a señalar los músculos reduciendo la parte teórica al estudio de sus acciones fisiológicas. El resto de la Anatomía se estudió en algunas conferencias (8) de una manera general, refiriéndose a lo indispensable como preparación para el cono-

cimiento de la Fisiología. Esta, en su aspecto fundamental y aplicado, con los estudios referentes a principios de Higiene y socorros de urgencia, fué el objeto de la segunda parte del curso. La Fisiología general ocupó la descripción de las funciones de nutrición, respiración, circulación, calorificación y locomoción; en cuanto a las demás funciones fueron objeto de las conferencias indispensables para no hacer caso omiso de ellas.

En su parte aplicada a la educación física se trató con la amplitud necesaria y apropiada a su importancia: de la fatiga, sofocación, trabajo, entrenamiento y, por último, en los principios de Higiene, se les habló de las ventajas e inconvenientes de la Helioterapia. También se trató en una conferencia de los socorros de urgencia en caso de algunos accidentes, que suelen ocurrir con más frecuencia, en los ejercicios físicos y deportes.

Las lecciones del programa práctico se realizaron: las correspondientes a la parte de Anatomía, en el Matadero (por no haber en Toledo elementos más apropiados para ello); las de Fisiología en el gabinete de control biológico que posee la Escuela, realizándose pruebas radiosópicas, referentes a la circulación (movimientos del corazón), a la respiración (movimientos de la jaula torácica y diafragma) y algunos movimientos de las grandes articulaciones. Estas pruebas se efectuaron en la sala de rayos X de la Mutualidad benéfica de la Fábrica Nacional de Armas, que amablemente fué cedida para ello.

### Pedagogía gimnástica.

El total de conferencias de esta asignatura versó sobre el siguiente programa:

- I. De la educación e instrucción en general.
- II. Educación física.—Sujeto de esta educación.—Su objeto.—Educación integral.
- III. La instrucción o enseñanza gimnástica.—Quién enseña.—A quién enseña.—Cómo enseña.—Dónde y con qué enseña.
- IV. Ligera reseña histórica sobre educación física.

En la parte I, *De la educación e instrucción en general*, se da idea de los conocimientos pedagógicos generales indispensables a todo el que se dedique a la noble tarea de educar y de enseñar.

En la II, *Educación física.—Sujeto de esta educación.—Objeto.—Educación integral*, se fija el verdadero concepto de Educación física, encareciendo su importancia para el individuo, para la sociedad y para el Ejército, haciendo ver que la educación física es una parte del todo que es la educación integral.

La III, *La instrucción o enseñanza gimnástica.—Quién enseña.—A quién enseña.—Qué enseña.—Cómo enseña.—Dónde y con qué enseña*, sirvió para dar a conocer los medios a emplear en la enseñanza e instrucción gimnástica, aparatos, campos gimnásticos, deportivos, etc.

En esta parte se puso especial cuidado en que aprendiesen a hacer tablas y programas semanales para la práctica de la gimnasia educativa, de aplicación y juegos y deportes; explicándoles las condiciones pedagógicas generales que

habían de reunir y ateniéndose, en cuanto a detalle, a la forma en que se desarrolla en la Escuela la práctica de este medio de educación física y que va expuesto con minuciosidad al tratar de cada una de dichas prácticas.

La IV, *Ligera reseña histórica sobre educación física*, no tiene más objeto que dar una idea sobre los distintos métodos de educación física empleados en los diversos pueblos a través de los tiempos.

### **Descripción de actitudes y movimientos y estudio crítico del Reglamento.**

Dióse esta clase en lección alterna durante los meses de enero, febrero y marzo; y diaria en los de abril, mayo y primeros días de junio. En los 80 días de clase que se dedicaron a esta asignatura, hubo tiempo de explicarla y darle dos repasos.

A medida que los alumnos iban terminando los capítulos del "Reglamento provisional de Gimnasia", se les encargaba que escribiesen todos los movimientos que contenían. Así, al finalizar el capítulo I, hicieron el resumen de las *posiciones fundamentales y ejercicios de orden*; al terminar el capítulo II, escribieron los *ejercicios preparatorios* que comprenden los siete artículos de dicho capítulo; y al terminar los capítulos II, IV y V, hicieron los resúmenes respectivos de los ejercicios *fundamentales, saltos y respiratorios*.

Los ejercicios de locomoción del capítulo VI fueron objeto de especial cuidado por su importancia militar y por la insuficiente extensión del texto.

En estos trabajos pusieron de relieve su aplicación y aptitud para ser unos eficaces auxiliares del mando en la educación física del soldado, porque todos ellos aprendieron el "Reglamento provisional de Gimnasia", pues, excepción hecha de tres alumnos soldados, los cabos, sargentos y suboficiales hicieron trabajos de verdadero mérito, especialmente los últimos.

En los ejercicios escritos de la segunda parte del Reglamento, demostraron también comprender la utilidad y empleo de los ejercicios de la gimnasia de aplicación militar.

### **Análisis de actitudes y movimientos.**

En esta clase, que no constituye materia de examen para los instructores, se dieron como base unas ligeras ideas de mecánica animal, justificando la necesidad de hacer dichos análisis en sus tres aspectos mecánico, fisiológico y pedagógico y dictando las reglas generales para efectuarlo.

Se invirtió tres conferencias en movimientos del cuerpo humano, tres en fuerzas, una en centros de gravedad, tres en equilibrios, presiones y formas de trabajo muscular, dos en técnica experimental, dos en palancas humanas y otras dos en aplicaciones a casos concretos.

Los resultados de esta clase, aún deficientes por la falta de conocimientos mecánicos, material apropiado de enseñanza y corto número de conferencias que



pueden darse sin perjuicio de las demás enseñanzas que reciben, cumplen el fin que se persigue de darles una idea de los mayores conocimientos teóricos necesarios al Profesor, ya que su función se limita a saber lo que debe hacerse y cómo debe hacerse.

## CLASES PRACTICAS

### Gimnasia educativa práctica.

**Duración del curso.**—Desde luego, se puso de manifiesto que es poco este tiempo para conseguir un núcleo de instructores con la debida práctica en la ejecución de cuantos ejercicios comprende el método sueco, muy variado y de difícil ejecución muchos de ellos, para quienes vienen sin ninguna preparación física.

Si en otros países la duración de estos cursos es quizá menor, hay que tener en cuenta que los alumnos que los siguen van en mejores condiciones de fuerza y destreza por haber practicado con anterioridad la gimnasia, cosa que hoy día no se hace en nuestro país; además, los procedimientos seguidos en esos pueblos no son puramente suecos; la progresión no es tan minuciosamente graduada y se tiende más al desarrollo muscular que al perfeccionamiento de las funciones fisiológicas; la ejecución de un movimiento o ejercicio cualquiera es cosa secundaria en aquellos métodos que se apartan del sueco, mientras que éste conceptúa perjudicial todo aquel ejercicio que se ejecuta bien, pero partiendo de una posición defectuosa; este método exige una gran corrección en los movimientos y por esto es un poco más lento que otro cualquiera, cuando el alumno no ha practicado la gimnasia; los perjuicios que puede traer una práctica precipitada son bien conocidos por los oque se dedican a la dirección de la cultura física, y ciñéndonos al método sueco, no sólo no preconiza éste una rigurosa progresión, sino que también señala los peligros que puede traer la confusión del objeto a conseguir con la práctica de la gimnasia, y aun entre los pueblos que dan preponderancia al músculo, hay ilustres personalidades que demuestran con argumentos irrefutables lo erróneo de considerar como más fuerte al que posee más potente musculatura. (Teniente Coronel Coste, Capitán Debaix.)

En Suecia, norte de esta Escuela, el curso para instructores tiene una duración de ocho meses; si eso sucede en un país en el que la educación física es obligatoriamente practicada por todo ciudadano útil, y por consecuencia, todo alumno que asista a esos cursos posee ya una sólida preparación, que no será necesario en un país como el nuestro en el que todo lo que a educación física se refiere es desconocido por el 90 por 100 de los ciudadanos.

Sin embargo, dada la premura del tiempo y la necesidad de que cuanto antes existan en los Cuerpos un núcleo de instructores suficiente y capaz de auxiliar a los Profesores en su labor, ha obligado a esta Escuela a dar el curso, aun sabiendo que los resultados no habían de ser todo lo buenos que ella desea; para

conseguir sus ideales y tan pronto las circunstancias lo permitan, propondrá los cursos de ocho meses.

**Objeto del curso.**—El papel del instructor es muy importante como auxiliar del profesor; ha de ayudarle, durante la clase, en la corrección de las faltas cometidas por los soldados; se encargará de la dirección de todos aquellos que el Profesor no pueda atender durante los ejercicios en aparatos, y sobre todo, ha de ser el modelo viviente de cuantos ejercicios tenga que practicar la tropa, completando de este modo las explicaciones del Profesor; prescindiendo ahora de aquellos conocimientos técnicos necesarios para su importante misión y que en otros capítulos se detallan, y ciñéndonos a la práctica de esta clase, el instructor tiene que conocer todos los ejercicios que comprende el método sueco, saberlos ejecutar con la mayor corrección y energía; debe saber cómo se prepara un ejercicio difícil o complicado por medio de otros más sencillos; no se debe ignorar las faltas que más frecuentemente se cometen en cada movimiento para poderlas corregir.

El objeto de este curso no era otro que preparar un núcleo de clases y soldados de las distintas Armas y Cuerpos con arreglo a las ideas más arriba apuntadas para que el Profesor o Profesores encargados de la instrucción gimnástica en cada Cuerpo tengan un auxiliar orientado en las mismas ideas y que le descargue en gran parte del trabajo puramente mecánico y pueda así dedicar una mayor atención a la dirección técnica y marcha del conjunto.

*Desarrollo de la instrucción.*—Una vez sabido el objeto a conseguir, el Capitán Profesor encargado de la clase práctica de gimnasia educativa, redactó tres esquemas generales, y de ellos compuso las tablas semanales que sirven para dar las lecciones diarias.

Estos esquemas son los que figuran a continuación:

ESQUEMA I.

1.º Ejercicios de orden.

a).—Formación inicial. Posiciones de firme y descanso.

b).—Alineaciones.

c).—Numeraciones.

d).—Despliegue para tomar intervalos.

e).—Giros a pie firme.

f).—Desplazamiento al frente y atrás (1 a 3 pasos).

g).—Desplazamientos laterales (1 a 2 pasos).

2.º Una posición sencilla de piernas.

3.º Idem íd. íd. de brazos.

4.º Idem íd. íd. de piernas.

5.º Idem íd. íd. de brazos.

6.º Idem íd. íd. combinados de brazos y piernas.

7.º Un movimiento elemental de piernas.

8.º Una posición sencilla de brazos.

9.º Un movimiento elemental de tronco.

10. Una posición elemental de brazos.

11. Un movimiento elemental de piernas.

12. Un movimiento respiratorio.

ESQUEMA 2.º.—(Para las lecciones de la 2.ª a la 9.ª semana).

- 1.º Ejercicios de orden.
- 2.º Idem de piernas.
- 3.º Idem de cabeza.
- 4.º Idem de brazos, seguidos de posiciones de piernas y cambios de tronco (flexiones atrás, adelante y abajo).
- 5.º Idem de tronco.
- 6.º Idem de piernas.
- 7.º Idem de suspensiones, seguidos de equilibrio a poca altura.
- 8.º Idem de piernas, alternando con fondos.
- 9.º Idem de brazos (oscilaciones y extensiones).
10. Idem de tronco (torsiones o flexiones naturales).
11. Idem de piernas, alternando con serie de posiciones de piernas.
12. Ejercicios de
  - a).—Marcha y carrera.
  - b).—Saltos.
13. Ejercicios de tronco o de piernas.
14. Idem de brazos, como respiratorios.

La característica de estos esquemas, es la siguiente:

La del 1.º, es la sencillez y escaso trabajo; de este esquema se compusieron las lecciones de la primera semana; estas lecciones son las más monótonas y su objeto es enseñar correctamente todas las posiciones de partida de brazos y de piernas y las combinadas; la duración de estas lecciones es de 30 minutos aproximadamente; los pequeños descansos se utilizaron para asignar a cada alumno su sitio en los aparatos.

El 2.º esquema se caracteriza porque las lecciones hechas con arreglo a él son de poca intensidad, graduadas con mucha atención; enseñan movimientos preparatorios para los ejercicios de todas clases; se exige una gran corrección en los ejercicios; las lecciones hechas con arreglo a este esquema, tienen una duración aproximada de 40 minutos.

ESQUEMA 3.º.—(Para las lecciones de 9.ª semana en adelante).

- 1.º Ejercicios preparatorios.
  - a).—De piernas.
  - b).—De brazos (extensiones u oscilaciones).
  - c).—De cabeza o laterales de tronco.
  - d).—De piernas.
- 2.º Ejercicios de gran extensión, seguidos de flexiones de tronco adelante.
- 3.º Idem de suspensión (1.ª serie) seguidos de equilibrios.
- 4.º Idem de equilibrio sobre el suelo y en formación.
- 5.º Idem de músculos dorsales.
- 6.º Idem de músculos abdominales.
- 7.º Idem de los músculos laterales del tronco, seguidos de cambios de piernas o fondos y oscilaciones de brazos.
- 8.º Idem de piernas.

9.º Idem de suspensión (2.ª serie), también seguidos de equilibrios sobre los aparatos.

10. Idem de

a).—Marcha y carrera, seguido de respiratorios y calmantes.

b).—Salto con apoyo (caballo, barra, etc.).

c).—Salto libre.

11. Ejercicios respiratorios precedidos o seguidos de marcha de puntillas o alguna otra de poca intensidad.

Las tablas hechas con arreglo al tercer esquema, se caracterizan por su intensidad media; desarrollo del método sueco en toda su amplitud; en este período se han de empezar a manifestar los beneficiosos efectos del sistema seguido; duración aproximada de la lección, 50 minutos.

El Profesor redactó un 4.º esquema que no llegó a utilizar por ser sus características una intensidad tal, que exigía condiciones que no poseían los alumnos que integraban la clase; si acaso los progresos realizados lo hubiesen permitido, se hubiera hecho uso del 4.º esquema.

Con arreglo a estos esquemas, el Profesor redactó las tablas semanales; cada tabla comprende una serie de ejercicios preparatorios y fundamentales, necesarios y suficientes para conseguir el trabajo integral del cuerpo humano; estos ejercicios se clasifican en familias o grupos, según el efecto principal que producen; la lección diaria para que sea completa, tiene que componerse de ejercicios pertenecientes a todos los grupos o familias citados; la clasificación en grupos o familias es la siguiente:

Ejercicios preparatorios:

1. Posiciones de pies.
2. Idem de brazos.
3. Ejercicios sencillos de piernas.
4. Idem íd. de brazos.
5. Idem íd. de cabeza.
6. Idem íd. de tronco.
7. Idem íd. combinados.

Ejercicios fundamentales:

1. Ejercicios de piernas.
2. Idem de gran extensión.
3. Idem de suspensión.
4. Idem de equilibrio.
5. Idem de los músculos dorsales.
6. Idem de los músculos abdominales.
7. Ejercicios de los músculos laterales.
8. Idem de locomoción (marcha y carrera).
9. Idem de salto (libre y con apoyo).
10. Idem respiratorios y derivativos.

El orden habitual de colocación de estos grupos, es el indicado, sin que por ello se considere invariable, pues según las necesidades de la clase, ese orden se altera racionalmente.

Para la formación de las tablas, se tenía en cuenta lo dicho en el esquema correspondiente y dentro de cada grupo o familia de ejercicios, se incluían varios de éstos, por orden de progresión; diariamente sólo se practicaba uno de los varios ejercicios que figuraban en cada grupo y no se pasaba a un ejercicio más difícil o más intenso hasta que todos los anteriores del mismo grupo se ejecutasen correctamente y con facilidad; si antes de terminar una semana se practicaban bien todos los ejercicios que en la tabla figuraban de un cierto grupo, el Profesor ampliaba éste con nuevos ejercicios, con objeto de dar una mayor variedad a la clase o bien para preparar algún ejercicio incluido en la tabla, o para asegurar una correcta posición de partida, el Profesor utilizaba aquellos ejercicios ya ejecutados en semanas anteriores, que consideraba necesario al objeto perseguido.

Si los movimientos que integraban uno de los grupos de ejercicios que figuraban en la tabla semanal, no se podían hacer en su totalidad dentro de la semana, o su ejecución dejaba que desear, se tenían en cuenta en la redacción de la tabla siguiente para que figurase en ella.

De esta forma se conocía en todo momento la marcha de la clase; no fué necesaria la redacción diaria de las lecciones ni índice de los ejercicios ya hechos, y la progresión se aseguraba, ya que para redacción de una tabla habrá que tener en cuenta la de la semana anterior y en ésta, por medio de una señal cualquiera, se marcaban los ejercicios bien efectuados, los medianamente hechos y los no enseñados.

Para aclarar lo anteriormente expuesto, figuran a continuación dos tablas semanales sucesivas correspondientes al esquema núm. 3.

TABLA NÚM. 10.

- 1.º *a*).—Brazos arriba (manos nuca), elevar los talones y flexión de piernas. Más adelante, lo mismo en serie (dos veces).
  - b*).—Extensión de brazos atrás; o bien, extensiones de brazos en series (1-6).
  - c*).—Firmes (o manos caderas), giros de cabeza (rápido en cuatro tiempos), o bien brazos en cruz, flexión de cabeza atrás.
  - d*).—Con pies cerrados y uno al frente; torsión del tronco con manos caderas.
  - e*).—Firmes, preparación para el salto libre.
- 2.º Posición de arqueado; o bien, con piernas abiertas y brazos arriba, flexión del tronco atrás, adelante y abajo.
- Seguido de extensión de pantorrillas.
- 3.º *a*).—Estando en suspensión inclinada adelante, marcha lateral, terminando en voltereta al apoyo abdominal desde la posición de marcha y salto en profundidad atrás.
  - b*).—Suspensión inclinada atrás, marcha lateral y terminar como el anterior.
  - c*).—Estando en suspensión en corchete, extensión alternativa de piernas (1-2); más tarde, suspensión en corchete, extensión de piernas, seguida de salto en profundidad al frente.
  - d*).—Suspensión corva, marcha con las piernas adelante; más adelante, suspensión corva, marcha con la cabeza adelante (cuerda inclinada, alternando con trepa por escala vertical).

f).—En el cuadro: marcha lateral con piernas adelante; más tarde marcha vertical permutable con trepa por cuerda vertical.

4.º Elevación alternativa de rodillas (1-4) (1-2); más tarde, marcha sobre el propio terreno con elevación alternativa de rodillas.

5.º Con brazos adelante, oscilación de ellos; o bien, atravesado en el banco, colocar las manos en las caderas (hombros) (clavículas); más tarde, atravesado en el banco y manos caderas (hombros) (clavículas) giros de cabeza (rápido 1-4); seguido de fondos al frente.

b).—Marcha lenta. Paso ligero (lo más dos minutos); marcha de puntillas; corto descanso.

6.º Sentado en el suelo y manos caderas, caída del tronco atrás (45.º); o bien; estando cuerpo a tierra, flexión y extensión de brazos y flexión y extensión de piernas.

7.º Con brazos arriba y piernas abiertas, flexión lateral de tronco; o bien con brazos arriba y piernas abiertas, torsión de tronco. Seguido de: fondo diagonal con brazos arriba, cambiar con extensión de brazos arriba.

Más tarde, con brazos arriba y piernas abiertas, torsión alternativa de tronco (rápido 1-4); o bien, con brazos arriba y piernas abiertas, flexión lateral alternativa de tronco; seguido de fondo al frente y brazos arriba, cambiar con extensión de brazos arriba.

8.º Con pierna en diagonal y manos en las caderas, elevar talones y flexión de la pierna retrasada; cambiar la posición de las piernas y repetir el movimiento; o bien, con manos en las caderas, serie de pierna en diagonal al frente (o atrás) con elevación de talones (1-4); más adelante, lo mismo sin cantar los tiempos.

9.º Segunda serie de suspensiones, como el núm. 3, cambiando las medias secciones.

10. Repetición, en caso de necesidad, de los saltos libres de la tabla anterior. Salto libre con uno, dos o tres pasos al frente y girando hacia el lado del último pie puesto en el suelo. Más adelante, salto libre al frente, en longitud.

b).—Salto libre con uno, dos, tres pasos al frente, en profundidad; la profundidad máxima, la altura de las rodillas; seguido de con carrera subir y bajar rampas; o bien salto libre en longitud con carrera.

c).—Preparación para el salto con apoyo, de frente y de lado. En posición de marcha, preparación para el salto con apoyo; más adelante, de lado. montar a caballo; o bien, desde el apoyo abdominal, montar a caballo.

11. Manos a las clavículas y flexión del tronco atrás, vaivén de brazos. Cambiar la posición de las piernas con vaivén de brazos; o bien, elevación de brazos al frente y arriba; descenderlos en cruz y abajo; más adelante, lo mismo en serie.

Antes o después marcha de puntillas u otra de poca intensidad.

TABLA NÚM. II.

1.º a).—Brazos arriba (manos nuca) y piernas abiertas, elevar talones y flexión de piernas. Más tarde, lo mismo, pero en serie: dos veces.

b).—Extensiones simétricas de brazos, alternando con extensiones de brazos en seis tiempos.

c).—Flexiones laterales de cabeza; o bien, con manos en las caderas y piernas abiertas y flexión de tronco adelante, girar la cabeza (1-4).

d).—Pies cerrados, manos en las caderas y torsión de tronco, flexión de tronco atrás y adelante.

e).—Con brazos arriba, pies cerrados y uno al frente, elevar los talones. Cambiar las piernas y repetir el movimiento.

2.º Arqueado, elevar talones; o bien, con brazos arriba y pierna al frente, flexión del tronco atrás, adelante y abajo; seguido de elevación alternativa de las puntas de los pies.

3.º 1.ª serie de suspensiones. Las del número 3 de la tabla anterior.

4.º (Con apoyo de una mano en espaldera, barra, etc.). Estando firmes y con talones elevados, elevación alternativa de rodillas (rítmico).

Más adelante (sin apoyo), elevación alternativa de rodillas, en cuatro y luego en dos tiempos; o bien, con manos caderas y una rodilla elevada, extender esta pierna al frente y luego cambiar.

5.º a).—Atravesado banco y manos en los hombros, extender los brazos en cruz; o bien, con brazos en cruz y flexión del tronco adelante, extensión de brazos en cruz; seguido de, con manos en las caderas, fondo atrás y cambiar.

b).—Marcha con el paso dividido; paso ligero (máximo tres minutos).  
Marcha con extensión de los pies.

Corto descanso.

6.º Sentado en el suelo, dejar caer el tronco atrás con manos en las caderas con: Tierra horizontal, flexión y extensión de brazos; más adelante: con manos en las caderas y de rodillas, caída del tronco atrás.

7.º Brazos arriba y piernas abiertas, torsión alternativa del tronco (lo mismo que en la tabla núm. 10); alternando con: Brazos arriba y piernas abiertas, flexión lateral alternativa del tronco; seguido de fondos en diagonal con un brazo extendido arriba: cambiar de fondo y de brazo extendido.

8.º Preparación para el salto libre, como en las tablas anteriores, alternando con: Manos en las caderas y fondo en diagonal, elevar talones y flexión de la pierna adelantada; cambiar de fondo y repetir el movimiento.

10. a).—Repetición, si es necesario, de los preparatorios para los saltos de la tabla anterior, letra a del núm. 10.

Salto libre con un paso al frente y reunión de los tiempos 2.º y 3.º.

b).—Repetición, en caso de necesidad, de los saltos libres de la tabla anterior, letra b del núm. 10.

Con carrera.—Salto libre en altura (o profundidad) girando 90º.

Con ídem.—Salto libre en longitud y profundidad, seguido de

Con ídem.—Subir y bajar plano inclinado.

c).—Repetición, a ser necesario, de los saltos con apoyo de la tabla anterior, letra c del núm. 10.

En posición de marcha, salto a montar a caballo con uno, dos, tres pasos; o bien:

En posición de marcha, salto interior con uno, dos, tres pasos; más tarde:

En posición de marcha salto lateral sobre aparato, con caída frente al lado del giro.

II. Con manos clavículas y tronco atrás, vaivén de brazos; o bien, elevación de brazos en cruz y descender abajo, con elevación y descenso de talones.

Marcha de puntillas.

El número de tablas usadas ha sido el de 20; en estas tablas se ejecutaron con bastante corrección todas las posiciones de partida, tanto de brazos como de piernas y combinados; todos los ejercicios preparatorios, de los fundamentales un gran número, sin poder llegar a la práctica de todos ellos por las razones ya aducidas anteriormente; en general, todos aquellos ejercicios que exigen una gran flexibilidad como los de gran extensión, o vigor, como algunas marchas en suspensión, o fuerza, destreza y sangre fría, como ciertos saltos y volteos, no pudieron ser ejecutados por todos los alumnos; la edad, y sobre todo la falta de preparación física apropiada, no permitieron la práctica de estos ejercicios.

No obstante, los resultados obtenidos han sido halagüeños; hombres ya maduros, con hábitos sedentarios muchos de ellos, con tendencia a la obesidad, sin práctica de nada que se asemeje al ejercicio físico, consiguieron cierta soltura en sus movimientos, agilidad, resistencia y energía; la diferencia entre los que llegaron y los que consiguieron el título es notable; no salieron atletas, pero se consiguió que aquel manojito de hombres poco aptos físicamente, cumplieran satisfactoriamente cuantas pruebas de fin de curso se les exigieron.

A fin de conseguir un mayor rendimiento, no debe pasar la edad, por ahora, de los 28 años.

LOCALES.—No existe local para esta clase práctica; se lleva a cabo al aire libre, lo cual es excelente, cuando el estado del tiempo lo permite y la temperatura no es extremada.

Dada la época de la celebración del curso, el frío se hizo sentir, aun cuando la hora de esta clase era la más apropiada para utilizar el calor del sol (10 de la mañana).

La lluvia impidió la celebración de la clase 17 días durante el curso. En la primavera se adelantó la hora (7 de la mañana) para evitar la fuerza del calor.

APARATOS.—Los utilizados en esta clase son los reglamentarios y corrientes en la gimnasia sueca.



## Gimnasia de aplicación.

Programa general.—Los ejercicios realizados fueron los previamente establecidos en el siguiente

### PROGRAMA GENERAL

Número	Grupo.	Ejercicio.	Clase.	Número	DETALLE
I	Locomoción.	Marcha.....	Ordinarias..	1	Velocidad.
				2	Resistencia.
			3	India.	
			4	Endurecimiento.	
			5	Entrenamiento.	
		Carrera.....	Especiales...	6	Campo traviesa.
				7	Alternativa.
			Ordinarias..	8	Montaña.
				9	Varias (acompañadas).
				1	Velocidad.
II	Pesos.....	Lanzamiento	Ordinarias..	2	Resistencia.
				3	Salidas.
			Especiales...	4	Estafetas.
				5	Esquives.
				6	Obstáculos.
		Transporte..	Ligero.....	7	Campo traviesa.
				1	Piedras.
			Pesado.....	2	Granadas.
				3	Sacos terreros.
			Cambio.....	4	Pelota Médica.
5	Materiales.				
Carga.....	6	Armas.			
	Descarga....	7	Municiones.		
		8	Ingenios.		
	Transporte..	9	Hombres.		
		10	Luchas (de tracción y repulsión).		
III	.....	Paso de obstáculos....	Naturales...	1	Zanjas, setos, cercas, vallas, hoyos, montones, piedras, troncos o ramaje, alambradas.
				2	Perfiles de trinchera y obras de fortificación ligera.
			Artificiales..	3	Trepas y escalas.
				4	Pasos en suspensión.
				5	Idem en equilibrios.
		Choque.....	Con armas..	6	Idem en ríos.
				1	Armas largas.
			Sin ellas....	2	Idem cortas.
				3	Boxeo y lucha.

**Desarrollo del programa.**—De dicho programa, y con ejercicios de cada una de las cuatro grandes agrupaciones en él indicadas, se han formado los parciales a desarrollar como término medio en una semana, teniendo en cuenta época del año, tiempo y material disponible y estado de instrucción, procurando fuesen variados para mañana, despierto el interés, progresivos para eficaz rendimiento y completos para el debido desarrollo armónico.

La *variedad* se ha obtenido cambiando los detalles de los ejercicios. La *progresión*: en cada serie ejecutando el ejercicio más fuerte al finalizar ella; en la semana, disminuyendo o suprimiendo descansos, alternando por días los ejercicios fuertes y el mayor de éstos ejecutándolo la víspera del día festivo. En los programas, aumentando dificultades y número de ejercicios.

Y en cuanto al último punto, combinando los ejercicios del I-II y III grupos de pequeña intensidad, siendo un ejemplo correspondiente a las primeras lecciones, el programa semanal núm. 1.

Se atiende en cada patrulla a la perfección del trabajo individual. En el segundo período, de dos meses de duración, se ejecutan ejercicios de los mismos tres grupos en mayor intensidad (ver programa semanal núm. 2) y se atiende al trabajo colectivo de la patrulla.

El tercer período fué de trabajo del conjunto, realizándose los ejercicios más intensos (ver programa semanal núm. 3) y algunos especiales (ver programa especial).

Los alumnos en los dos primeros períodos estuvieron divididos en seis patrullas, y en el último en cuatro.

No se pudo practicar por diversas causas, entre las que descuellan la falta de terreno apropiado y material, los siguientes ejercicios:

En el I grupo los de marcha números 3 y 5.

En el II *íd.*, los números 4 de lanzamiento y 8 de transportes.

Todo el IV grupo; así que no han tenido más enseñanzas que la individual de la clase de deportes.

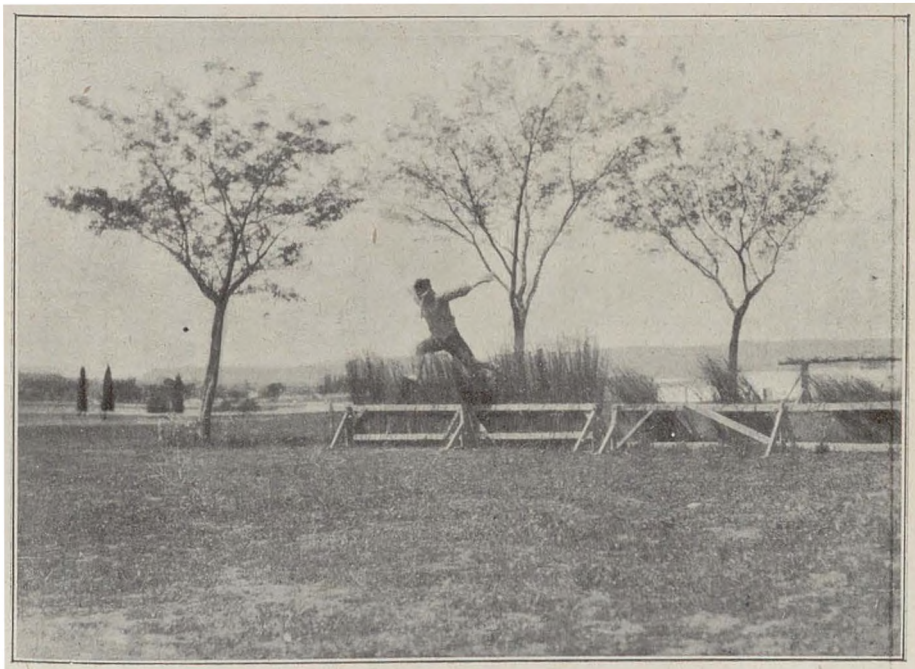
Del *programa especial*, por el retraso en empezar las prácticas, por lo desapacible del tiempo, tampoco se ha ejecutado lo indicado en los núms. 4-8-II, ni se llegó a realizar los demás en la intensidad señalada. Los resultados alcanzados, y con ellos la bondad del método seguido, se ha puesto de manifiesto, tanto en los concursos locales en que particularmente tomaron parte los alumnos de esta Escuela, como en las prácticas generales, memorias individuales de las mismas y "prueba militar" en ensayo, y también individual y periódica, lo que prueba el grado de instrucción y endurecimiento individual y colectivo.

### **Diversos aspectos de la Gimnasia de aplicación militar.**

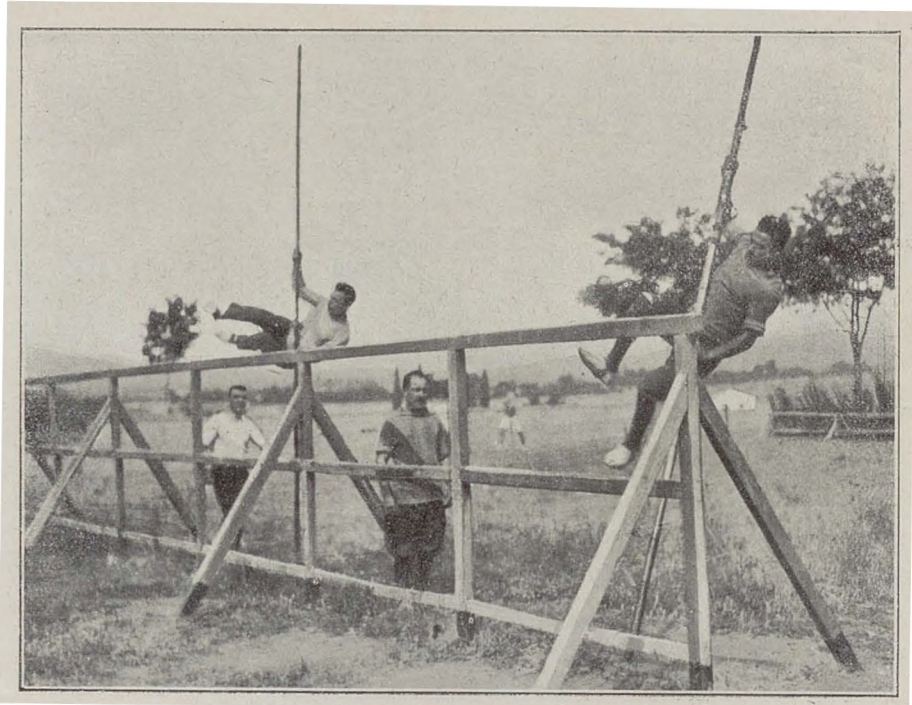
A continuación pueden verse algunas fotografías de los ejercicios realizados.



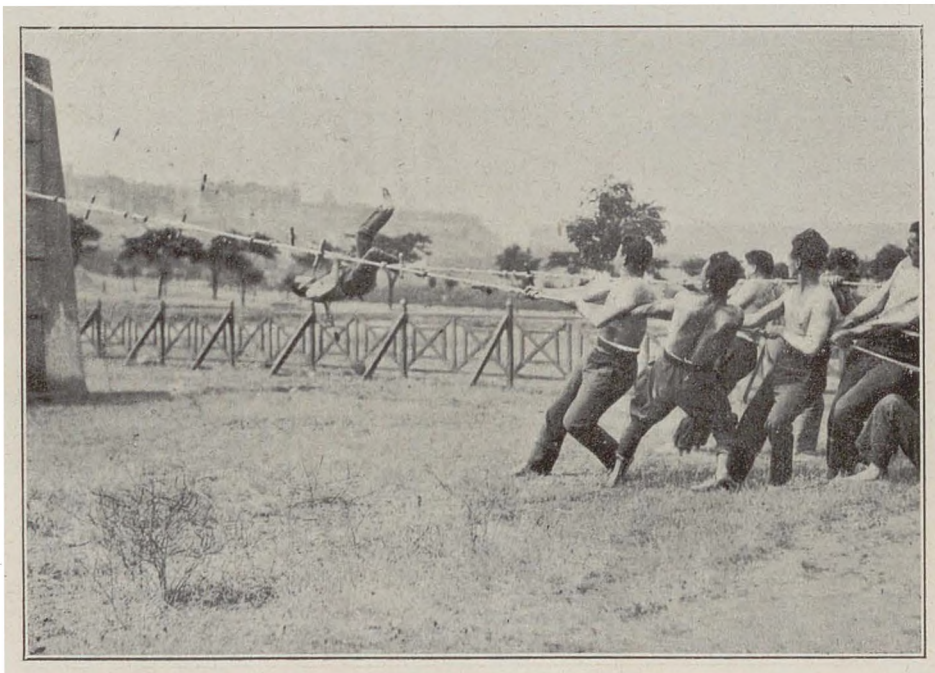
SALIDA CARRERA VELOCIDAD POSICIÓN EN PIE



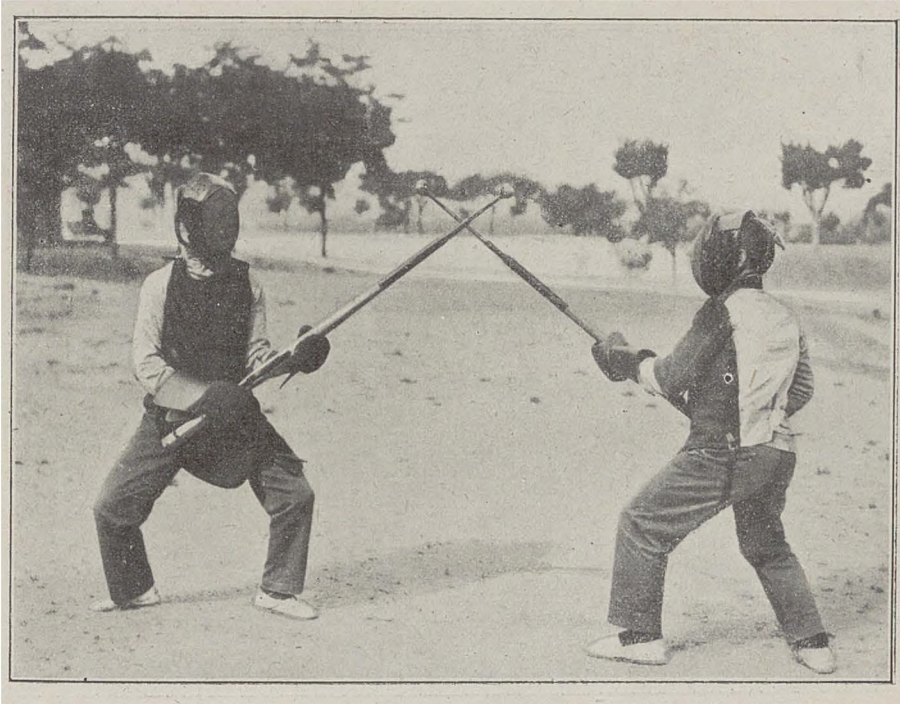
PASO DE UN SETO



PASO DE LA DOBLE VALLA CON PÉRTIGA



ESCALADA DEL MURO POR CUERDA INCLINADA



ESGRIMA DE FUSIL.



LUCHA



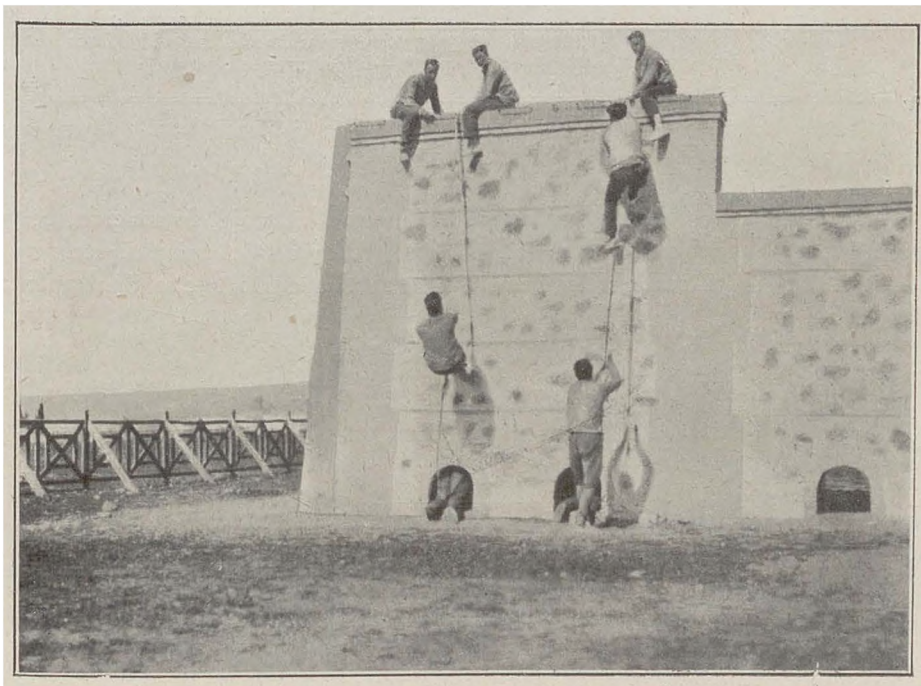
TRACCIÓN DE CUERDA POR PATRULLAS



TRACCIÓN DE CUERDA POR PATRULLAS



TRANSPORTE DE HERIDOS



ESCALADA DE MURO

En los resúmenes adjuntos pueden observarse los demás detalles interesantes.

Por último, se apreció la necesidad de aumentar el material dedicado a estas prácticas, especialmente de pesos y armas cortas (que por el momento pueden ser sables de esgrima y mosquetones).

## PROGRAMA SEMANAL

*Modelo núm. 1.*

Grupo.	Duración.	Ejercicio.	DETALLE
I	5'	Marcha.....	Itinerario.—8 kilómetros. Escuela, carretera Burguillos hasta camino militar campamento y vuelta. Salidas.—20 metros. Tres carreras partiendo de la posición de pie sobre el polígono. 2 días, individual.
		Carrera.....	Velocidad.—50 metros. Individual sobre el polígono.—2 días. Resistencia.—400 metros. En grupo sobre el polígono.—2 días.—Con piedras sobre silueta en pie a 15 metros individual en el polígono.
II	8'	Lanzamiento.....	Del peso (bola de 5 kilos) por parejas. Cambio.—A 3 pasos, lanzándolo con las dos manos a la vez y de frente.
III	15'	Paso de obstáculos.....	Trinchera.—Mastil horizontal.—Seto.—De la pista reglamentaria, individual en cada patrulla.—Diariamente.
IV	5'	Transporte.....	Carga, descarga.—Sacos de arena o piedra hasta 15 kilos sobre el muro bretón de la pista reglamentaria individual en cada pista.—Diariamente.

## Observaciones.

Las que hayan de tenerse en cuenta referentes al traje, formación, colocación y preparación anticipada del material, recogida del mismo, etc.

Las sugeridas al realizar la lección.—La reseña de lo hecho diariamente y las faltas.



## PROGRAMA SEMANAL

*Modelo núm. 2.*

Grupo.	Duración.	Ejercicio.	DETALLE
I	6'	Marcha.....	Itinerario.—24 kilómetros. A Burguillos; a la ida por carretera; a la vuelta, camino vecinal a Cerro Cortado y campo traviesa a San Servando, Covachuelas, Escuela. Salidas.—30 metros. Tres sobre el Polígono. 1. <sup>a</sup> , desde rodillas; 2. <sup>a</sup> , tendido; 3. <sup>a</sup> desde zanja.
		Carreras.....	Velocidad.—100 metros sobre polígono. Resistencia.—100 metros sobre carretera. Estafetas.—A 0'50 en terreno variado. Esquives.—A 0'40 pasos terreno descendente. Ligero.—Avanzando sobre objetivo móvil en la zanja del Polígono a 35 metros por patrullas.
II	14'	Lanzamientos.....	Pesado.—De frente con ambas manos por balanceo inferior. Cambio.—A tres pasos en una fila; sacos terreros.
III	15'	Paso de obstáculos.....	Los de la pista, por patrullas sin armamento, excepto el muro pequeño, cuya escala individual será sin ayuda.
IV	5'	Transporte.....	Carga, descarga.—Individual con ayuda de camaradas de menor peso. Transporte.—A 100 metros de los mismos sobre los dos hombros.

**Observaciones.**

La marcha, un día. Las carreras, cada día una.

## PROGRAMA GENERAL

*Modelo núm. 3.*

Grupo.	Duración.	Ejercicio.	DETALLE
I		Marcha.....	10 kilómetros alternativa.—Ida y vuelta por carretera de Azucaica.—Colectiva sin armamento ni equipo.
		Carrera.....	2.000 metros con armamento sobre polígono.—Colectivo.
II		Combinado.....	Locomoción, pasos, obstáculos y pesos.—Establecimiento de un puesto de observación en los árboles de la margen derecha (Safont) del río, dejando cadena de estafetas.—Ida a la carrera.—Repliegue transportando la cadena un camarada.
III		Paso de obstáculos.....	Recorrido de la pista reglamentaria en columna con armamento, escalando el segundo muro con apoyo y descendiendo del alto por cuerdas.
IV	45'	Choque.....	Arma larga.—Velocidad y precisión sobre maniqués. Desenganche. Asalto individual en zanja. Asalto de patrullas a 50 metros con careta y guantes.—Terreno inclinado.
V		Transporte.....	Con armamento de camaradas de igual peso, 400 metros sobre el Polígono. Cajas municiones por parejas en terreno ascendente, 100 metros.

## Observaciones.

La carrera el lunes.—El ejercicio combinado el jueves.—La marcha el sábado.—Los demás días los otros tres ejercicios.\*

## PASO DE RÍOS

## PROGRAMA ESPECIAL

Número	Prácticas.	DETALLE Y PROGRESIÓN
1	Superficie.....	A favor, a través o en contra de la corriente.
2	Sumergido.....	Individual o en formación.
3	Zambullido.....	Desnudo, vestido, armado y equipado.
4	Velocidad.....	
5	Resistencia.....	
6	En par.....	Individual o no, transportando pasaje o material.
7	En punta.....	
8	Salvamentos.....	Colectivo e individual.
9	Balsas.....	Gobernarlas con remos, pértigas o cuerdas.
10	Almadías.....	Improvisarlas y botarlas.—Embarque y desembarque; material de guerra o construcción.—Asaltarlas y abandonarlas desnudos.—Vestidos, desnudos, armados, luchar en ellas.
11	Vados.....	Desnudos, vestidos, armados y equipados.—Profundidad máxima: agua al cuello.—Con pesos (materiales o camaradas).
12	Lanzamiento.....	De cabos desde la orilla sobre objetivo (nadadores y flotadores sin gobierno) y lo contrario, y arrastres del flotador.

## Observaciones.

Los ejecutantes se dividirán en dos grupos, según sepan o no nadar, y de los que saben se elegirán los mejores que, distribuidos en barcas y orillas, con chalecos salvavidas, cuerdas y flotadores, estén prestos al socorro. El resto ejecutará las prácticas señaladas en los sitios y horas que indiquen los programas semanales o diarios que se formen.

Antes de desarrollar este programa conviene reconocer detenidamente y señalar el lugar elegido.

El grupo de no nadadores se dedicará con preferencia a las cinco prácticas de natación, no practicando la núm. 8 ni las demás con la intensidad que se señala, y aun éstas con las debidas seguridades y al final de las prácticas.

Lo contrario el grupo de nadadores.

Prácticas de natación.



NATACIÓN



ZAMBULLIDAS

*Hoja de marcha núm. 4.*

Longitud..... 17 kilómetros.  
 Tiempo empleado..... 2 h. 33'

**Datos de salida.**

Fecha..... 10 marzo de 1923.  
 Itinerario..... Escuela-Agés-Escuela.  
 Objeto..... El citado.  
 Traje..... Gorro, jersey, calzón, polaina tela y calzado a voluntad.  
 Orden de la marcha..... Por patrullas a 30" de intervalo.  
 Hora de salida..... 14'32.  
 Fuerza que marcha..... Dos Capitanes, cinco suboficiales, ...sargentos, ...cabos, ...soldados.  
 Temperatura..... 170°.

**Datos de marcha.**

Estado del tiempo..... Bueno.  
 Idem y clase de camino..... Bueno; carretera (fuerte pendiente los tres primeros kilómetros).  
 Longitud..... 0'84 centímetros.  
 Cadencia..... 132 pasos por minuto.  
 Velocidad..... 9' por kilómetro.  
 Temperatura..... 16°.  
 Aspecto..... Ida: dos rezagados; vuelta: se perdió la formación.—Cansancio.  
 Accidentes..... Ninguno.  
 Descansos..... Uno de 18' en el pueblo.

**Datos de la llegada.**

Crónometraje..... Regular.  
 Temperatura..... 170°.  
 Aspecto..... Cansancio.  
 Hora de llegada..... 17'23.  
 Rezagados..... Ninguno.  
 Enfermos al siguiente día..... No se pudo tomar.—El lunes, dos.

## Resumen de carreras.

### Resistencia.

Número	Distancia.	Tiempo.	Rezagados.	OBSERVACIONES
1	500 m.	"	1	
2	500 m.	3	0	
3	500 m.	2'40	0	
4	500 m.	2'25	0	
5	600 m.	2'52	0	
6	700 m.	3'33	Varios	Sofocación.
7	700 m.	3'12	3	
8	700 m.	"	0	Defectos de cronometraje.
9	700 m.	3'20	0	
10	1.000 m.	4'49	"	Se perdió la formación.
11	1.000 m.	"	0	Defectos de cronometraje, con armamento individual.
12	1.000 m.	"	.....	
13	1 000 m.	4'55	0	
14	1.200 m.	5'32	0	
15	500 m.	"	.....	Por patrullas.
16	1.500 m.	5'30	0	

### Velocidad.

1	50 m.	9'	}	El que más.
2	70 m.	12'		
3	70 m.	11'		
4	90 m.	12'		
5	100 m.	16'		
6	100 m.	15'		
7	100 m.	15'		

### Especiales.

Salidas .....	Hasta 35 metros desde posiciones pie, rodillas, tendido y detrás de obstáculos.
Estafetas.....	De 800 metros a 100 de distancia en 1'55 distancia.
Esquives.....	Recorrido de una hilera de hombres con intervalo cinco pasos.
Obstáculos.....	De vallas.

## Reseña del material.

Número	Grupo.	CLASE	Número	INDICACIONES
I	Locomoción.....	Portaequipos de lona.....	42	} Proporcionadas por la Academia de Infantería
		Sacos petate.....	14	
		Palos cortos regatón de hierro.....	50	
		Idem largos id. id.....	6	
		Con banderín.....	4	
		Hojas de tienda individual.....	.....	
		Cronómetros.....	4	
		Altimetros.....	1	
		Termómetros.....	2	
		Linternas.....	4	
II	Pesos.....	Faroles.....	6	} Proporcionadas por la Academia de Infantería y las pesas gimnásticas de la clase de gimnasia educativa y pértiga de trepa de gimnasia educativa.
		Cinta métrica.....	2	
		Cajas de granadas.....	.....	
		Armamento.....	.....	
		Bolas de hierro.....	2	
		Cuerdas lisas de 25 metros	2	
		Sacos de lona para tierra	6	
		Troncos rollizos.....	6	
		Cubas de agua.....	6	
		Pellejos.....	6	
III	Paso de obstáculos	Pista reglamentaria.....	.....	La de la Academia.
		Vallas.....	13	} Usadas también en locomoción.
		Pértigas.....	4	
		Cuerdas "Toledano" reglamentarias más las lisas de pesos para lanzamiento de cabos ...	18	} Y dos más alquiladas de dos remeros.
		Barcas cuatro remos y timonel.....	1	
		Cinturones con cuerdas.	12	} Donados a la Escuela terminado el curso.
		Salvavidas redondos.....	2	
		Idem chalecos.....	1	} Proporcionados por la Academia.
		Maniqués de esgrima.....	.....	
		IV	Choque.....	Fusiles de id.....
Caretas.....	22			
Petos.....	4			
Guantes (pares).....	14			

## JUEGOS Y DEPORTES

Se practicaron, como en los cursos anteriores, los siguientes juegos deportivos: foot-ball, bei-bool, pelota y bolos; deportes de combate: esgrima de fusil con bayoneta, boxeo y lucha; deportes en general: carreras, saltos y lanzamientos de todas clases.

## INSTRUCCIÓN GIMNÁSTICA

Esta práctica se desarrolló asistiendo a la Escuela para recibir la clase práctica los alumnos del Colegio de María Cristina, en su mayoría aspirantes a ingreso en las Academias militares; también asistieron los alumnos del último curso de la Escuela Normal de Maestros.



INSTRUCCIÓN GIMNÁSTICA CON LOS HUÉRFANOS DEL COLEGIO DE MARÍA CRISTINA

Todos los alumnos del curso desempeñaron el papel de instructores varias semanas, y una por lo menos el de profesor, desarrollando lecciones de gimnasia educativa y programas de juegos y deportes dados por el Capitán Profesor encargado de esta práctica.



## PRÁCTICAS DE FIN DE CURSO

### MARCHA POR ALTA MONTAÑA

CIRCULAR.—EXCMO. SR.: En vista de lo que preceptúa la base séptima de la R. O. C. de 23 de abril de 1920 (C. L. núm. 189), y accediendo a lo propuesto por el Director de la Escuela Central de Gimnasia, el Rey (q. D. g.) se ha servido disponer, que el expresado Centro realice en el presente curso sus prácticas generales con arreglo al siguiente plan:

Primero. Comprenderán estas prácticas marchas por la alta montaña y ejercicios de alpinismo ejecutados en la sierra de Gredos, en el período comprendido entre el 9 y el 15 de junio próximo, ambos inclusivos, con sujeción al programa que se expresa:

Día 9 de junio.—Marcha en ferrocarril y líneas de automóviles de Toledo a Arenas de San Pedro, pernoctando en este último punto. El transporte por ferrocarril comprende de la estación de Bargas a la de Talavera.

Día 10.—Marcha de Arenas de San Pedro al Refugio del Puerto del Peón, y excursión al Pico de la Mira y Conventos.

Días 11, 12 y 13.—Excursiones a Cinco Lagunas, Pico Almanzor (2.592 metros) y Los Galayos.

Día 14.—Marcha del Refugio del Puerto del Peón a Arenas de San Pedro, pernoctando en este punto.

Día 15.—Regreso a Toledo en la misma forma que a la ida, utilizando la vía férrea en el mismo trayecto.

Para la ejecución de las prácticas se distribuirán los alumnos en cuatro patrullas, dirigiendo cada una un Capitán Profesor.

El personal que asistirá a estas prácticas será: un Jefe, cuatro Capitanes, un Capitán Médico, un Teniente, 43 clases y soldados alumnos, un cabo y seis soldados de la Sección de tropa de la Escuela.

Segundo. Los gastos que por todos conceptos originen las prácticas, así como las indemnizaciones y pluses del personal que a ellas asiste, se satisfarán con cargo al crédito concedido a la Escuela para el desarrollo del curso actual y a lo que las disposiciones vigentes preceptúan.

Tercero. Los transportes por ferrocarril del personal y material se harán con cargo al capítulo y artículo correspondiente de presupuestos. De Real orden lo digo a V. E. para su conocimiento y demás efectos. Dios guarde a V. E. muchos años.—Madrid 2 de junio de 1923.

Estas prácticas generales se verificaron en los lugares, días y extensión que en la orden siguiente se determina, si bien con algunas pequeñas variaciones, impuestas por circunstancias del momento:



SUBIDA POR LA APRETURA

### **Orden de la Escuela Central de Gimnasia del día 7 de Junio de 1923.**

Art. 1.º Para la preparación de las prácticas de fin de curso, dispuestas por R. O. C. de 2 del actual (*D. O.* núm. 120), se tendrán en cuenta las prevenciones siguientes:

a) El día 8, a las 10 h., quedarán depositados en el local de esta Escuela los petates de los alumnos de la misma e individuos de la Sección de tropa, conteniendo las prendas y efectos que se tienen prevenidos.

b) El mismo día, a las 17, pasará revista a los alumnos en traje de marcha el Teniente Coronel Subdirector, en el gimnasio de la Escuela.

Art. 2.º Las prácticas se desarrollarán con arreglo al siguiente programa:

Día 9.—A las 8 saldrá de este Centro la camioneta conduciendo todo el equipaje a la estación de Bargas, presenciando la carga el Capitán D. José González.

A la misma hora saldrá de Zocodover el automóvil, que conducirá a dicha estación a todos los Profesores que no marchen con los alumnos y a la sección de ordenanzas.

Los alumnos se encontrarán vestidos y equipados para la marcha a las 7 en la Escuela, donde formarán por patrullas y se distribuirán el material propiedad de la misma que deben llevar. A continuación, y a las órdenes del Capitán D. Emilio Blanco, emprenderán la marcha por carretera hasta la estación de Bargas, debiéndose encontrar en ella antes de las 9'45.

Todo el personal y material embarcará en el tren que pasa por Bargas

a las 10, en el que harán el viaje hasta Talavera, y de ésta a Arenas de San Pedro en los automóviles preparados al efecto.

En este último punto se procederá al alojamiento, concurriendo para tomar la orden al local Arenas-Gredos, a las 18'30, donde el Capitán don Emilio Blanco dará una conferencia sobre "Marchas por montañas". El Capitán D. Enrique Eyaralar, procederá a contratar los guías y bagajes que se consideren necesarios, organizando el servicio de víveres.

Día 10.—Marcha al Refugio del Puerto del Peón. Las cuatro patrullas efectuarán esta marcha por LA APRETURA, fijándose el día anterior todos los detalles de la misma.

A la llegada al Refugio se procederá a la instalación del campamento y primera comida.

Por la tarde, excursión a la Mira y a continuación, el Capitán Médico D. Mariano Graiño, dará una conferencia sobre "El mal de la montaña". "Beneficio de la vida de montañas."

Día 11.—Lección práctica de gimnasia educativa por el Capitán D. Rodrigo Suárez. Excursión a LOS GALAYOS.

Día 12.—Excursión al ALMANZOR. Conferencia del Capitán D. José Canillas, sobre "Psicología del alpinismo".



EJERCICIOS EN LA NIEVE

Día 14.—Levantamiento del campamento y regreso a Arenas de San Pedro.  
Art. 3.º Día 15.—Regreso a Toledo. Cada alumno presentará a examen

un relato de estas prácticas y consideraciones sobre las enseñanzas e impresiones recibidas.

La expedición la componían: un Teniente Coronel, cinco Capitanes, un Capitán Médico, un Teniente, cinco suboficiales, 27 sargentos, dos cabos, 13 soldados y el Comandante de Infantería D. José Duarte como agregado.

La marcha (Toledo-Bargas-estación) de 12 kilómetros en terreno constantemente ascendente, se recorrió en dos horas.

La marcha efectuada el día 10 desde el pueblo de Arenas al Refugio "Hienas-Gredos", salvando un desnivel de 1.900 metros, pasando por el pueblo de Guisando, ascendiendo sus últimos 500 metros de elevación con una pendiente casi constante de 60 a 70 grados, se verificó con un solo enfermo, del típico mal de montaña, que empezó a sentirse a unos 1.800 sobre el nivel del mar.

La marcha del día 12 de junio al Almanzor y regreso al Refugio, duró trece horas incluyendo en ellas los descansos durante la marcha y el central para la comida de una hora 30 minutos; no hubo en ella un solo rezagado, regresando en un estado admirable, a pesar de las grandes y empinadas pendientes que constantemente se cruzaban, variados riscos, numerosos obstáculos de vegetación y extensas neveras que había que salvar; añadiendo a ésto que no pocos de los que figuraban en la expedición contemplaban la nieve por primera vez.

El concurso de patrullas a que se refiere la orden para el día 13, fué de orientación y marcha, para lo cual, el guía y Profesores trasladaron las patrullas, dando varios rodeos, a un sitio determinado, dejándolas en libertad para trasladarse al Refugio, haciéndolo todos con rapidez, venciendo la que llegó en mejores condiciones.

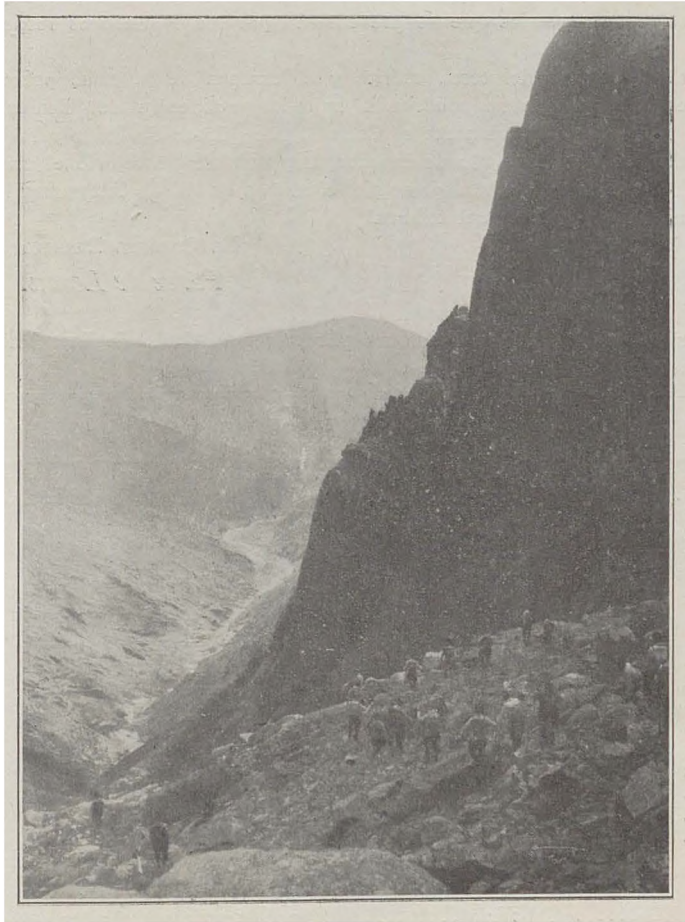
El regreso al pueblo de Arenas se verificó el día 14, descendiendo de la sierra por la garganta denominada "Trocha Palomo", haciendo su entrada las patrullas a las 5 de la tarde después de haber pasado por el pueblo de Hornillo.

El regreso a Toledo se efectuó en forma análoga a la ida.

Las conferencias dispuestas en la orden se pronunciaron en los lugares que se dispone, siendo escuchada la pronunciada por el Capitán Sr. Blanco, por la Escuela, los socios de la Sociedad Arenas-Gredos y otras personas del elemento civil.

Estas prácticas, como todas las marchas de montaña, fueron escuela de energía, pues en ellas se fomentó el amor a la responsabilidad, ya iniciada en otras ramas de educación física dadas en la Escuela; se acrecentó la confianza en sí mismo, se centuplicaron las energías a tal punto, que individuos, algunos de más de treinta y seis años, pertenecientes a Cuerpos montados, no habituados a marchas a pie, realizaron penosas ascensiones, cruzaron extensas neveras y descendieron por rápidos acantilados sin grandes síntomas de fatiga; fué escuela donde se hermanó el vigor con la prudencia, pues siempre se aceptaron con alegría los consejos y decisiones de los prácticos, ya fuesen penosas o arriesgadas o, al parecer, pueriles; se aprendió a tomar resoluciones, y fué útil desde el punto de vista geográfico, pues

aprendieron y vieron puertos, picos, lagunas y valles que no existen en planos ni en muchas geografías; conocieron los nacimientos de ríos formados por el deshielo de las grandes neveras, que ellos cruzaron en sus marchas por la montaña, admirando su flora y su fauna; aprendieron las épocas del año en que puede atravesarse la sierra; los esfuerzos que son necesarios;



DESCENSO DE LA MONTAÑA

el vestido, prendas, útiles, calzado, alimentos que han de llevar, refugios con que cuenta, enfermedades frecuentes, manera de evitarlas, facilidades que proporcionan las sociedades alpinas, etc.

El fruto de esta enseñanza se manifiesta en todas las memorias hechas por los alumnos.

## EXAMENES

### Orden de la Escuela Central de Gimnasia del día 18 de Junio de 1923.

Artículo 1.º Terminadas las prácticas generales, darán comienzo las pruebas de final de curso, que consistirán en el desarrollo escrito de un tema por asignatura sacado a la suerte entre varios que se presentarán por los Profesores respectivos a la lección.

Art. 2.º El desarrollo del tema escrito y el examen de la clase práctica, tendrá lugar ante el tribunal que se constituirá bajo la presidencia del Teniente Coronel Subdirector, y del que formará parte el Comandante primer Profesor y los Profesores de las asignaturas que son objeto de examen, actuando de Secretario el más moderno.

Art. 3.º Los exámenes darán principio el día 19 a la 8, interrumpiéndose sólo cuando sea necesario a juicio del tribunal.

EL CORONEL DIRECTOR,

*Pérez de Lema.*

Como resultado del curso y exámenes obtuvieron el título de Instructor de Gimnasia las clases y soldados siguientes:

ARMA	EMPLEO	NOMBRES
Infantería.....	Sargento.....	Gabriel Martínez de la Herruga.
"	"	Luis Cepundo Dorado.
"	"	Miguel Frau García.
"	"	Luis Vidana Montolin.
"	"	Francisco Márquez Gutiérrez.
"	"	Esteban Garriga Manapé.
"	"	Pablo Pena Companys.
"	"	Santiago Munguía Ortega.
"	"	José Calderón Rodríguez.
"	Suboficial.....	D. Gerardo Primo Esparza.
"	Sargento.....	José Ruiz Pérez.
"	"	Constantino Onzas Egido.
"	"	Joaquín Collado Barquero.
"	"	Fernando Martínez Gómez.
"	"	José Zambrana Jurado.
"	"	Pedro Medina Franco.
"	"	Teodoro Martínez Vicente.
Caballería.....	"	Manuel Sanfiz Rey.
"	"	Vicente Arni Tarragó.
Artillería.....	Suboficial.....	D. José Aparicio Collados.
"	Sargento.....	Teodoro Nuño Calvo.
"	"	Alberto Santa Ololla Rodríguez.
"	Suboficial.....	D. Gabriel Juan Miguel.
"	Sargento.....	Pablo García y Ruiz García.
"	"	Eugenio Gómez Roa.
"	Soldado.....	Diego Cano Fernández.
"	Suboficial.....	D. José María Lanllón Alvarez.
"	Soldado.....	José Rodríguez Carrasco.
"	Sargento.....	José Salart Cifré.
"	"	Jacobo Rufete Viñeglas.
Ingenieros.....	Suboficial.....	D. Emilio Ramírez Moreno.
"	Cabo.....	Buenaventura Ordóñez Villar.
"	"	Juan Hornillos Vallejo.
Infantería.....	Sargento.....	Antonio Quilis Pujol.
"	"	Tomás Martínez Rodríguez.
Sanidad Militar.....	"	Félix Botija López-Brea.

CONSIDERACIONES  
SOBRE LA  
INSTRUCCIÓN FÍSICA EN LOS CUERPOS





# LA INSTRUCCIÓN EN LOS CUERPOS

---

## FIN QUE SE PERSIGUE

De orden del Estado Mayor Central del Ejército, la Escuela hizo el año 1921 un detenido estudio crítico de las Memorias presentadas por las diversas regiones, según R. O. de 7 de febrero de 1919, y otra de 28 de julio de 1920 sobre los concursos de Gimnasia celebrados el año 1921. También de orden de dicho alto Centro, se señalaron las normas a seguir durante el período de instrucción en los Cuerpos, así como la orientación que debía darse a los concursos.

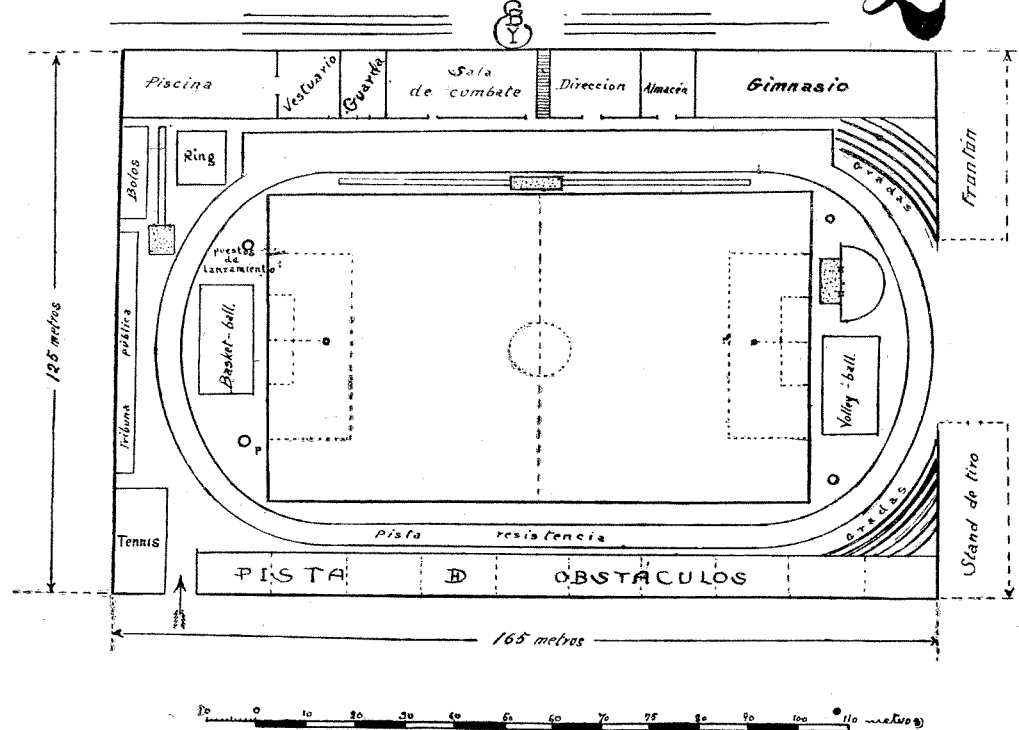
El contenido de las citadas Memorias no aportaba, en general, elementos de juicio bastantes para hacer observaciones pertinentes sobre el período de instrucción en los Cuerpos, y sí sólo para hacer las relativas al período de instrucción de los equipos concursantes, pues habida cuenta de la constitución de éstos y los informes de algunos Capitanes Generales, se puso de manifiesto que los soldados que a dichos equipos pertenecían eran elegidos o, por lo menos, recibieron una instrucción gimnástica especial en perjuicio, como muy oportunamente se hace constar en la Memoria de la 5.<sup>a</sup> región, de la instrucción general.

Al estudiar la interpretación dada al Reglamento en la instrucción de los equipos concursantes, se echó de ver la falta de unidad de doctrina. Su necesidad es evidente y, a no ser así, no estaría justificada la existencia de la Escuela de Gimnasia, cuya principalísima misión es conseguir una orientación *determinada* y *única* de la educación física en el Ejército, y en su día en toda la nación.

Nuestro Reglamento provisional de Gimnasia, perfectamente orientado, a pesar de ciertas deficiencias expuestas a la Superioridad por este Centro y susceptibles de ser subsanadas, marca normas concretas; la más rigurosa conformidad con ellas ha de ser observada por todos; pero el Reglamento en sí es letra muerta, ha de ser cuerpo vivificado por un espíritu, por una doctrina, fundamento y esencia de todos sus preceptos. La doctrina es para el Reglamento lo que para el cuerpo el alma, y es de todo punto imprescindible que sea única: un cuerpo único no puede ser informado a la vez por varios espíritus; el reglamento no puede ser aplicado con finalidades, tendencias, miras o políticas distintas. Supónese, una unidad de relación y orden, de intención y finalidad que no niega la complejidad y relativa diferencia de los elementos que en tal dirección se combinen. La unidad in-

# CAMPO DE ADIESTRAMIENTO FISICO

número 2



1923

telectual no es más que la constancia en la existencia y ordenación de nuestras ideas, no inalterable desde el momento en que se debe tender a perfeccionar el Reglamento, pero subordinada a un criterio fundamental al que debe rendirse, a una idea *madre y emperatriz*—como dijo Manjón— a la que todos los criterios individuales deben reverenciar y acatar.

La contradicción, la falta de unidad de pensamientos y de procedimientos, son la anarquía, la indisciplina, y así se hace imposible la realización de obra alguna, perdiéndose toda la energía en los razonamientos.

El fin principal de este Centro es dar la doctrina, crearla, a cuya necesidad ha atendido con el desarrollo de los cursos celebrados, conferencias dadas por alguno de sus profesores en distintas guarniciones, repartición de folletos a los Cuerpos sobre la orientación dada por la Escuela y, finalmente, la publicación de esta Memoria, no tiene otro objeto: que se vea cómo se trabaja, las enseñanzas y estudios que en este Centro se difunden para convencer empleando las armas de la razón y la experiencia, y de ese modo afianzar su prestigio, inspirar fe y respeto, pues no de otra manera se puede asumir la facultad técnica y directiva.

Sobre la base de la doctrina expuesta en esta Memoria amplia y detalladamente, es necesario que se exija inexorablemente la aplicación del Reglamento, admitiendo aquellas variaciones de detalle, que su interpretación exija, siempre que estén inspiradas en dicha doctrina.

El vigente Reglamento de Gimnasia, no obstante la inteligencia y el acierto con que el personal de la Comisión táctica realizó la labor que se le encomendó, fué publicado con carácter provisional, porque era necesario que la experiencia aportase sus elocuentes enseñanzas. Él ha de ser sustituido por el definitivo; la Escuela cuenta con elementos de juicio suficientes para llevar a cabo su redacción sobre la base de una labor seria, concienzuda y experimentada; pero hasta tanto la Superioridad ordene su publicación es preciso que los encargados de la instrucción gimnástica de nuestros soldados tengan presentes algunas observaciones que por su importancia vamos a señalar.

Hay que evitar desvíos respecto al fin que se persigue; éste no ha de ser otro que conseguir el *mayor número posible de soldados aptos para las necesidades tácticas*, y para esto se mejora y perfecciona el organismo del hombre en filas, tratando de conseguir que sus facultades físicas sean útiles instrumentos de su espíritu.

## PLAN GENERAL

Los reclutas a su incorporación no están en condiciones de mezclarse con los veteranos para la práctica de ninguna de las ramas de la instrucción militar; por eso en un principio deben seguir, aislados de los veteranos, *programas especiales*; por lo que a la instrucción gimnástica se refiere, los reclutas sólo deben practicar la Gimnasia educativa durante los tres pri-

meros meses, al cabo de los cuales, y merced a los beneficiosos efectos conseguidos, podrán, ya mezclados con los veteranos, practicar los diversos medios de educación física, desarrollando por compañías los *programas generales* previamente redactados.

Los medios de educación física a emplear en el Ejército han de ser además de la Gimnasia de aplicación militar, los juegos y deportes.

El plan a seguir para la práctica de estos medios podrá ser: todos los individuos de la compañía de Gimnasia educativa, de tres a seis sesiones por semana, y en cada sesión una lección completa; Gimnasia de aplicación: dos lecciones semanales como *minimum*; juegos deportivos: todos los días de fiesta, y deportes también todos los días de fiesta. Respecto a los juegos no cabe decir nada, pues ellos son a la Gimnasia como los postres a una comida, golosinas que el profesor sabrá cuándo emplear. Señalamos los días de fiesta para los juegos deportivos y deportes por el marcado carácter de distracción que tienen.

Es indispensable que todos los individuos del Ejército practiquen la Gimnasia y los juegos deportivos; en cambio, los deportes sólo deben practicarlos aquellos que reúnen condiciones especiales, cuyo número aumentará hasta el total a medida que la educación física en España vaya tomando el incremento necesario hasta conseguir que, con el carácter de obligatoria, sea practicada por todos sus ciudadanos antes de la llegada de éstos al cuartel.

Dentro de la Gimnasia, la educativa o de formación debe ser diaria en cuanto sea posible, pues su objeto es favorecer el desarrollo natural del organismo y éste es continuo; de no poder ser todos los días, se practicará lo más posible, pero nunca menos de un día sí y otro no, porque entonces los efectos de una lección habrían desaparecido al dar la siguiente y, por lo tanto, la progresión en los efectos se rompería o habría que alterar el programa marcado para buscarla. La de aplicación debe empezar a practicarse después de tres meses de practicar la educativa, y por lo menos dos veces por semana para llegar a realizar automáticamente aquellos ejercicios que necesariamente tiene que ejecutar en el combate real, en el cual su estado de ánimo no ha de ser muy propicio para deliberar. Los juegos deportivos tienen como misión principal aunar los esfuerzos individuales, habituar a la acción común y disciplinar; por esto son necesarios a todos los individuos, si bien cuidando de nivelar las aptitudes físicas de los equipos que luchen. La práctica de los deportes exige una constitución física especial; por consiguiente, para ella se formarán equipos especiales constituidos por los que se destaquen de la masa general. También indicamos deben practicarse los días festivos, porque sus características de exhibición y distracción pueden aprovecharse para propagar la afición a la educación física, procurando que asistan a estos deportes como espectadores los demás individuos del Regimiento.

Cuanto se refiere a método, redacción de programas semanales y demás interesantes detalles, para la práctica de la Gimnasia educativa y de apli-

cación militar, está tratado ampliamente al hablar del desarrollo de estas clases prácticas durante el curso de instructores.

Respecto a juegos deportivos, además de los descritos por el Reglamento vigente, deben practicar el foot-ball, pelota al largo y en frontón, bolos, basse-ball y todos aquellos nacionales y extranjeros que encajen fácilmente con el carácter de nuestros soldados, teniendo cuidado de no insistir en aquellos cuya práctica nos convenza que son exóticos. Cada uno de estos juegos tiene su Reglamento, que es lo primero a enseñar, y se caracterizan porque lucha un bando contra otro, debiendo procurarse que luchen siempre bandos o equipos de constitución homogénea.

Los deportes a practicar en los Cuerpos pueden dividirse en dos grandes grupos: deportes de combate y atletismos; el primero comprende la esgrima de fusil, boxeo y lucha, y el segundo abarca carreras (velocidad, resistencia, vallas), saltos (longitud, altura, profundidad, combinados, con y sin carrera), lanzamientos (barra, disco, peso, jabalinas), levantamiento de pesos. Estos ejercicios, comprendidos también en Gimnasia educativa y aplicación, se practican con el carácter deportivo cuando se busca batir records, siendo necesaria la práctica de entrenamientos adecuados, bajo la dirección de un Profesor de Gimnasia, pues la falta de competencias en su dirección puede ser causa de trastornos orgánicos graves e irreparables.

## TERRENO Y MATERIAL

En cuanto a organización de terreno y material, hay que tener en cuenta, claro es, las circunstancias especiales de cada Cuerpo; pero en líneas generales vamos a indicar, a título de orientación, lo indispensable para que pueden trabajar a la vez los 250 hombres de una compañía.

Para la práctica de *Gimnasia educativa* basta con disponer de una explanada de 60 metros por 30, en la que puedan colocarse 25 dobles barras suecas que luego describiremos, un pórtico para trepas y además quede espacio suficiente para realizar los ejercicios colectivos sin aparatos y los saltos, para los que se necesitan, desde luego, aparatos portátiles, como saltómetros, burros, plintos, etc.

Los aparatos pueden clasificarse en dos grupos: 1.º Los imprescindibles. 2.º Los convenientes.

Los imprescindibles son los siguientes:

1.º **Barra sueca.**—Su forma es como indica la lámina correspondiente del actual Reglamento, y sus dimensiones más apropiadas, suponiendo que en ella han de trabajar cinco hombres a la vez, son: longitud 4'10 metros, anchura 0'14 metros, grueso 0'07 metros.

Cada hombre dispondrá de un frente de barra de 0'80 metros, suficiente para poder ejecutar cómodamente la mayor parte de los ejercicios de suspensión; menos frente por hombre sería peligroso y perjudicial para el buen desarrollo del tórax del ejecutante; los 10 centímetros de barra que sobran



Para armar estos elementos, se coloca el larguero sobre una de las caras de uno de los tablones, a lo largo de éste y en su centro, de modo que los bordes de aquél disten de los del tablón 6 centímetros; el otro tablón se coloca sobre el larguero de un modo semejante al primero y se unen todos por medio de seis u ocho sólidos tornillos, quedando el aparato en perfectas condiciones para resistir el trabajo a que se le ha de someter.

Con objeto de poder graduar la altura a que se quieren colocar las barras, se horadaron los tablones laterales a unos 3 centímetros de sus bordes, espaciando estos orificios de modo que queden unos de otros a 10 centímetros; no es preciso efectuar esta operación más que en una longitud de 2'50 metros, pues el resto hasta los 3 metros que tiene de largo el aparato, irá enterrado en el suelo cuando se coloque verticalmente para ser utilizado.

Para que quede colocado firmemente es necesario revestir el hoyo en que se introduce el medio metro no horadado, bien de piedra o bien de ladrillo, empleando el cemento para hacer más sólida la base.

El mejor modo de montar las barras en campo abierto, es colocando los pies en dos filas, a unos 0'80 metros una de otra; claro es que dentro de una misma fila, cada uno de éstos estará separado de su adlátere por la longitud de la barra sin contar las partes de ésta, que están introducidas en sus alojamientos de los pies derechos.

Para asegurar las barras a la altura que se desee basta introducir un pasador de hierro por los orificios correspondientes de cada pie derecho y dejar resbalar la barra hasta que los extremos de ella queden apoyados en los pasadores.

Con las barras y sus pies derechos, se puede reemplazar a la espaldera para gran número de ejercicios; basta colocar dos barras entre dos pies derechos, a distintas alturas una de otra, para realizar la sustitución.

2.º **Pórtico.**—Es conveniente su construcción, porque en poco espacio se colocan aparatos de suspensión y trepación bastantes para que puedan trabajar a la vez considerable número de hombres.

Su objeto no es más que servir de soporte a las cuerdas, mástiles, escalas de cuerda y cuadro.

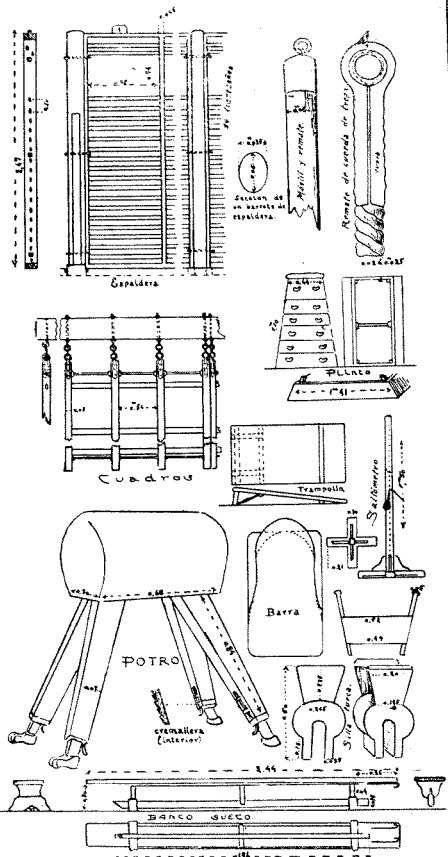
La forma de su planta es rectangular y su altura de seis a ocho metros. Consta de cuatro a seis postes, empotrados en el suelo, que den la altura ya dicha; estos postes se unen unos a otros por medio de vigas de madera o hierro, que se colocarán en los extremos de aquéllos, asegurándoles bien de modo que el conjunto sea muy sólido; en estas vigas se colocan los ganchos para colgar de ellos los aparatos. En la lámina núm. 3 se ve perfectamente un modelo de pórtico, pero el oficial encargado de su instalación podrá suplir la falta de recursos o terreno, ideando lo más económico siempre que se consiga que en poco terreno puedan realizar a la vez los ejercicios de trepa gran número de educandos.

3.º **Cuerdas, mástiles y escalas de cuerda.**—Pueden comprarse con facilidad ya hechas las cuerdas y escalas; su longitud depende del sitio en que se vayan a colgar; si es en el pórtico, de 5'50 a 6'50 metros, y el grueso para

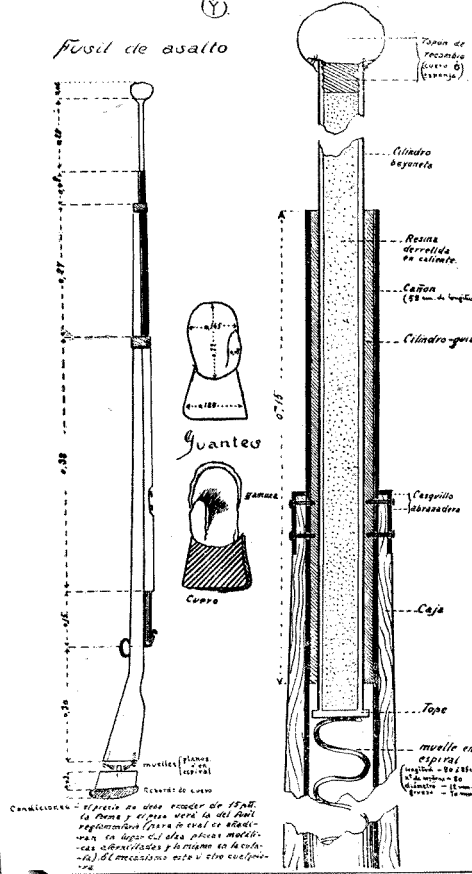
# Escuela Central de Gimnasia

Mayo - 1923

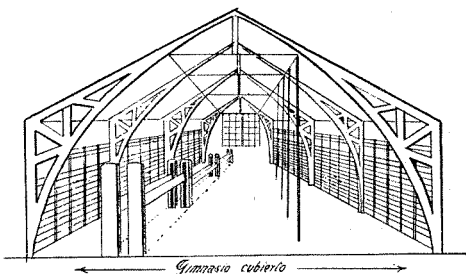
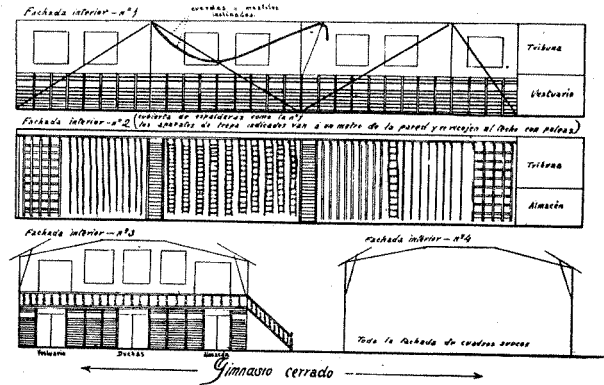
## Material de gimnasia educativa



## Fusil de asalto



## Dispositivos del material



Para los climas templados y fácilmente transformable en cerrado adicionando a sus costados material a lonas presenta mas ventajas que aquellos por su completa aireación el material de trepa suspendido de la techumbre hasta el momento de usarse se le tiene recogido por poleas a aquella. Las dobles barras como las del reglamento se ocultan en el suelo con el mismo objeto de aumentar la capacidad del local.



las cuerdas será de 3 a 3'50 centímetros; las escalas tendrán los peldaños de madera, de sección circular, de 2'50 a 3 centímetros de diámetro por 45'50 centímetros de longitud. Los mástiles serán de madera, cilíndricos, de unos 6 centímetros de diámetro y longitud igual a la de las cuerdas.

En los extremos de estos aparatos, se colocarán anillas de hierro para poderlos colgar de los ganchos correspondientes del pórtico o techo, en el caso de ser cubierto el gimnasio.

4.º **Saltómetros.**—El modelo presentado en la lámina del Reglamento es bueno y su construcción tan sencilla, que huelga explicación alguna.

Pueden construirse de dos tamaños: uno que tenga de altura 1'50 metros aproximadamente, utilizable para los saltos con o sin carrera, y otro de 3 metros de altura, para los saltos con pértiga.

Tanto en uno como en otro modelo irá el pie derecho taladrado de 5 en 5 centímetros para poder graduar mejor el salto.

Cada saltómetro tendrá una clavija de madera para introducirla en el orificio que se quiera y apoyar en ella el listón, cuerda o goma que marque la altura a saltar.

5.º **Silla turca.**—Su forma es como indican las láminas del Reglamento. Se hace de madera y sus dimensiones son las siguientes:

Para el cuerpo de la silla, cuya sección transversal será semejante a una herradura, la longitud es de 45 centímetros en su parte superior y de 40 centímetros en la inferior; altura, 28 centímetros y anchura de las caras anterior y posterior 22 centímetros por su parte más ancha y 15 centímetros por la más estrecha.

En la cara inferior del cuerpo de la silla, se practicará una escotadura semejante a la practicada en el aparato núm. 8, con el mismo objeto que allí dijimos.

Los borrenes son del mismo tamaño y sus dimensiones serán: altura, 20 centímetros; ancho en la unión con el cuerpo, 16 centímetros, y en su parte superior 22 centímetros; el grueso varía entre 1'50 y 2 centímetros.

Los borrenes son prolongaciones de las tapas anterior y posterior del cuerpo de la silla.

Para la mejor adaptación de la mano, se rebordearán de madera los bordes de los borrenes o, simplemente, se practicará en ellos unas escotaduras.

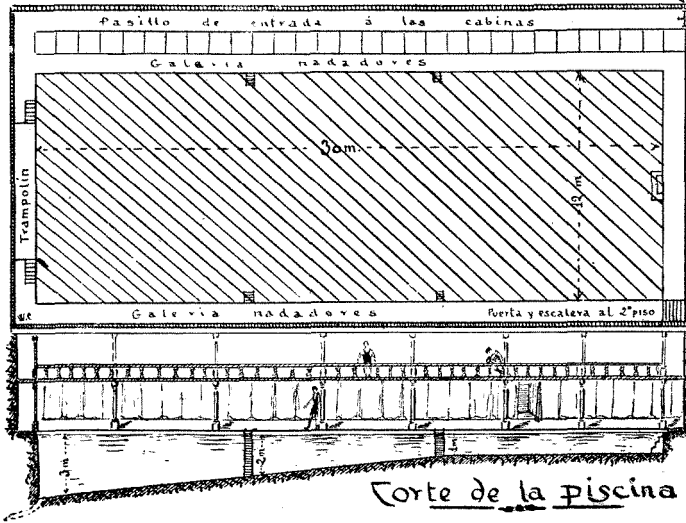
6.º **Plinto.**—Consta este aparato de una serie de cajones en forma de pirámides truncadas, superpuestas.

El total de ellos es, generalmente, de seis y la altura del conjunto es de 1,20 metros; el primer cajón tiene de longitud en su base mayor, 1'40 metros; de ancho 0'80 metros, y en la base menor, esta anchura es sólo de 0'75 metros.

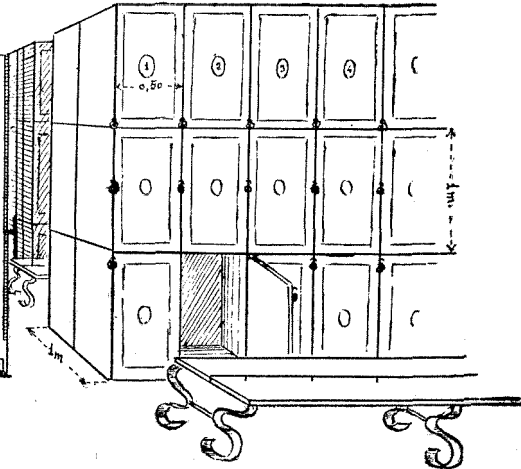
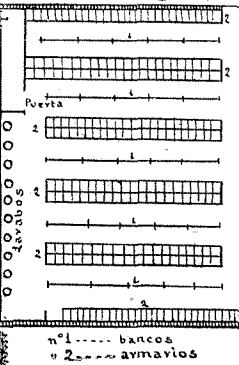
Estos cajones carecen de tapa y de fondo, excepto el último o más pequeño, que tiene tapa; en todo ello, la longitud es de 1'40 metros, su altura 0'18 metros en los cinco primeros y en el sexto de 0'30 metros; la anchura va disminuyendo de cinco en cinco centímetros menos en el último, en el que la diferencia entre la anchura y las dos bases es de 10 centímetros.

Con objeto de que no puedan salirse fácilmente de su sitio, cada cajón lleva, clavados en los ángulos formados por sus caras, unos listones de

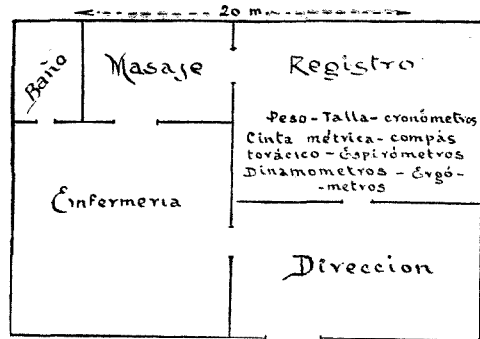
Planta de la piscina.



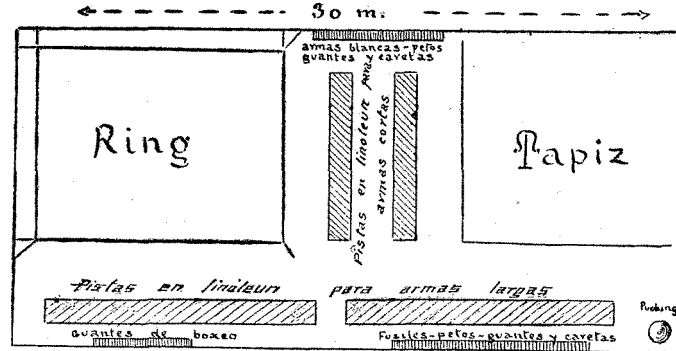
Planta del vestuario



Detalles de los campos militares de adiestramiento físico - Locales.



Planta de la Direccion



Planta de la Sala de combate

sección rectangular, de unos 3 centímetros de lado, que sobresalen 6 u 8 centímetros de los bordes de la base superior.

La tapa del último cajón irá forrada de badana fuerte o piel, relleno el espacio comprendido entre el forro y la tapa con crín o lana, formando una capa de 6 o 7 centímetros; este almohadillado debe sobresalir de los bordes de la tapa unos 3 o 4 centímetros.

A los costados menores de cada cajón, se les añadirá unas asas de cuerda, o se practicarán simplemente unos rebajos para poder introducir la mano, con objeto de facilitar su manejo.

7.º **Pértiga.**—De fácil adquisición en cualquier establecimiento de objetos de sport.

Los aparatos convenientes son:

1.º **Espalderas.**—Cada espaldera consta de dos tableros laterales y 18 barrotes, todos de madera fuerte; la forma del aparato y manera de disponer los barrotes, es como indica la lámina correspondiente del Reglamento.

Los tableros laterales tendrán de longitud 2'80 metros, de ancho 0'16 metros y de grueso 0'04; estarán horadados unos 3 centímetros del borde anterior, por agujeros de la misma forma y dimensiones que la sección transversal de los barrotes, los cuales se introducirán en ellos y unirán de este modo los dos tableros, formándose así la espaldera; la separación entre los agujeros, será de 10 en 10 centímetros.

La distancia que debe haber entre los agujeros 16 y 17 es de 30 centímetros. Los barrotes tendrán un metro de longitud, 4 centímetros de ancho y 3 centímetros de grueso; las aristas se cepillarán, dando a la sección de los barrotes forma elíptica por ser así más cómoda para la mano.

Introducidos los barrotes por los correspondientes agujeros de los tableros laterales y bien asegurados en su alojamiento para que no se puedan salir, deben quedar a 92 centímetros uno de otro (los tableros).

Una vez armada la espaldera, se adosa en la pared, en la que previamente se habrán empotrado unos tarugos de madera, y se atornillan a estos tarugos unos tornillos que atraviesen las hembrillas colocadas en la parte superior e inferior de los tableros.

2.º **Banco sueco.**—Sólo daremos las dimensiones de sus elementos, pues su forma es la indicada en el Reglamento vigente.

Longitud del asiento, 3'50 metros; grueso, 2 centímetros, y ancho, 25 centímetros.

El larguero que corre a lo largo de su parte inferior, tiene de longitud, 3'10 metros; ancho, 6 centímetros, y grueso, 3'50 centímetros.

Las patas y soporte central tendrán un grueso de 2 centímetros. En uno de los extremos del asiento y por su reverso, llevará dos garfios hechos de chapa de hierro, que se atornillarán al banco; estos garfios estarán paralelos a los bordes del banco y a unos 3 centímetros de ellos.

El extremo del larguero, opuesto al sitio donde están los garfios, se cortará a bisel.

3.º **Potro y caballo.**—Son aparatos caros que aún no se construyen en

España, siendo comprados los que esta Escuela usa a la Casa Falkenstein, de Alemania.

Pueden, sin embargo, sustituirse para gran número de ejercicios por otros aparatos parecidos, que se colocan sobre una barra y que es de fácil construcción.

Se hace de madera, dándole una forma cilíndrica, y sus dimensiones aproximadas serán: longitud 1'30 metros y 0'30 metros de diámetro.

Con objeto de no lastimarse al hacer en él los ejercicios, se reviste su superficie de guata, crin o lana, en un espesor de 2 a 3 centímetros en su parte superior o asiento, y para mantener esta capa se cubrirá con badana fuerte o piel.

A lo largo de la generatriz inferior del cilindro se practicará una escotadura que tenga de profundidad unos 20 centímetros y un poco más ancha que la barra sueca, con objeto de colocarla sobre ésta y que quede bien sujeta.

Para la práctica de los ejercicios, basta colocar la barra a la altura que se desee y sobre la barra, de modo que ésta penetre por la escotadura correspondiente en el cilindro.

Para el volteo se puede añadir al cilindro uno o dos ramplones, colocados a 0'40 centímetros respectivamente de la base de aquél.

4.º **Pesas de lona.**—Para dar mayor intensidad a los ejercicios de Gimnasia educativa, puede emplearse además del fusil, un saquito de lona relleno en parte por arena.

Estos saquitos tendrán la longitud de 30 centímetros y de anchura 12 centímetros; se llenarán los suficientes para pesar 2 kilogramos aproximadamente.

5.º **Cuadro.**—Su forma es como indica la lámina correspondiente del Reglamento y su construcción muy sencilla.

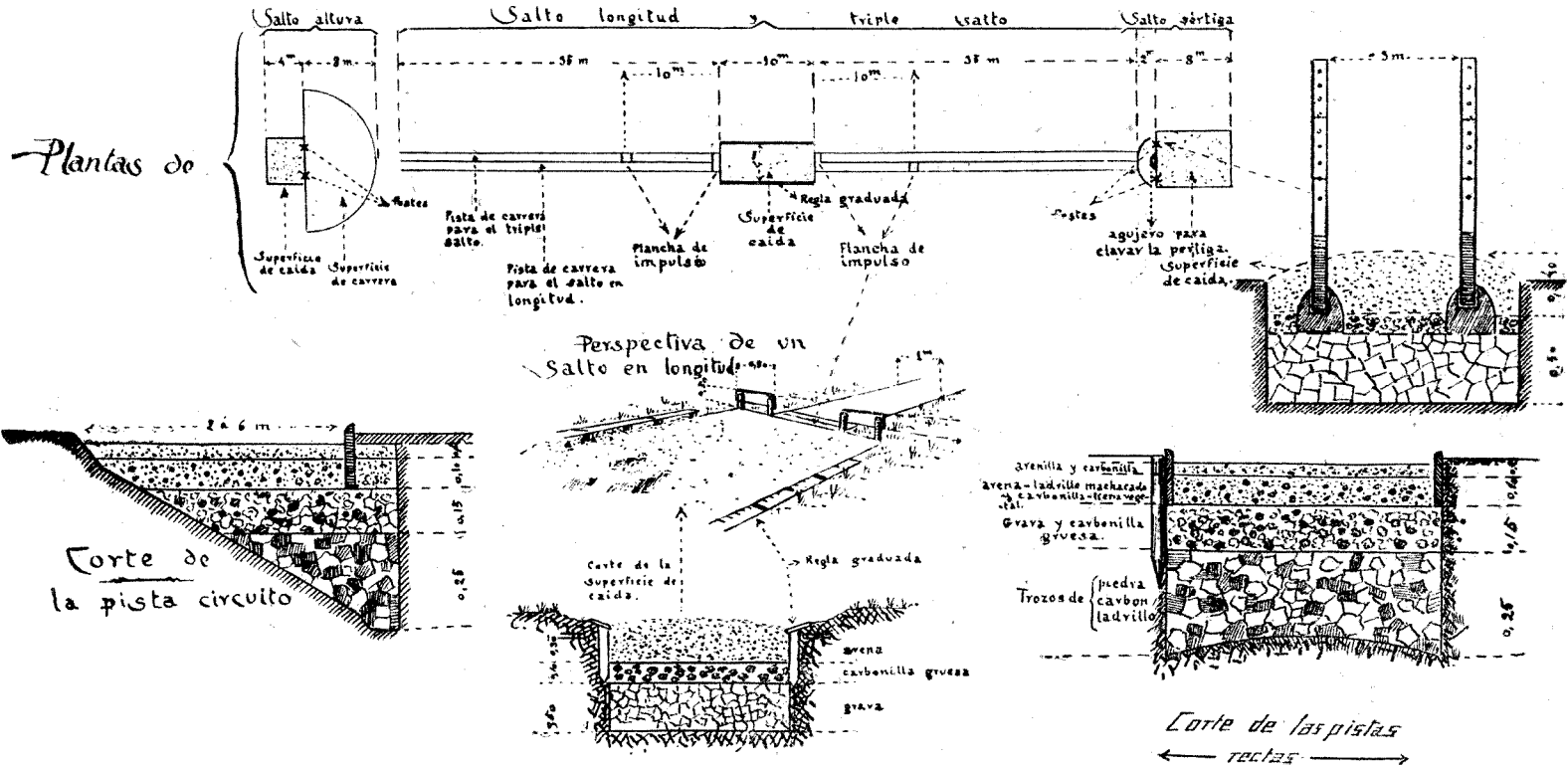
Es conveniente se emplee en su construcción madera resistente, por lo menos en los barrotes o travesaños horizontales, que son los que más peso han de resistir.

Lo más corriente, por ser más manejable, es que el cuadro conste de cuatro largueros verticales y un número de barrotes determinado por la altura del pórtico o lugar donde se ha de colgar; estos barrotes forman con los largueros tres series de rectángulos de 0'493 metros de base por 0'520 metros de altura.

Las dimensiones de los largueros son: longitud, la altura del pórtico o techo del gimnasio, si éste es cubierto; ancho, 7 centímetros y grueso 4 centímetros; estos largueros irán perforados, de 52 en 52 centímetros en su anchura por agujeros de dimensiones muy poco mayores a las de la sección transversal de los barrotes; en los extremos superiores de los largueros se ajustarán anillas de hierro para colgar el aparato.

Las dimensiones de los barrotes son: longitud, 1'495 metros; anchura, 0'038, y grueso, 0'028 metros; las aristas se cepillarán con objeto de que las manos se adapten mejor al empuñarlas.

# Instalacion de saltos y pistas — Detalles — TOLEDO — 1928 —



Para armar el aparato, basta introducir los barrotes por los orificios correspondientes de los largueros y asegurarlos para evitar su salida.

6.º **Cuerda inclinada.**—Consta este aparato de una cuerda que se engancha por sus extremos en ganchos colocados en dos postes o paredes opuestas y una polea.

La longitud de la cuerda puede ser igual a 14 metros, cuando se suspenda por sus dos extremos de dos ganchos, y la mitad cuando ha de estar suspendida sólo de uno de sus extremos y el otro unido directamente a un extremo de la polea.

En el primer caso, se colocará a mitad de la distancia que separa los dos puntos donde se han de enganchar los extremos de la cuerda, y en su misma línea, una anilla empotrada en el suelo fuertemente; la cuerda tendrá en su parte media otra anilla; para poner en condiciones de ser utilizado este aparato, se engancha en la anilla de la parte media de la cuerda uno de los extremos de la polea y el otro extremo de ésta se engancha en la anilla del suelo; se tensa del cabo de la polea y se atiranta la cuerda tanto como se quiera.

En el caso de no disponer de espacio suficiente para una cuerda de ese tamaño, se utiliza otra de 7 metros de longitud aproximadamente, la cual sólo se engancha por uno de sus extremos de un gancho colocado en pared o poste; el otro extremo se une directamente con la polea, y la operación que hay que realizar para ponerla tirante, es igual que en el caso anterior.

La altura a que deben estar los ganchos de la pared o poste no debe ser menor de 4 metros.

Para la Gimnasia de aplicación se puede utilizar el terreno de que se disponga en las guarniciones para la instrucción táctica, en el cual se puede construir la pista que señala el Reglamento, a la que se puede aumentar cuantos obstáculos de fácil improvisación sugiera la realidad. (En la lámina puede verse detalles de algunos obstáculos.)

El material conveniente para esta práctica, es el siguiente: Cronómetros, cinta métrica, cajas de municiones, armamento, cuerdas lisas (25 metros), sacos terreros, troncos rollizos, cuerdas reglamentarias "Toledano", maniqués esgrima, caretas, peto, guantes, fusiles para esgrima, cinturones para la enseñanza de la natación, etc.

Para los juegos deportivos, es necesario disponer del terreno y material que exija su reglamento respectivo.

Para los deportes debe contarse con guantes de boxeo económicos, puchinballs improvisados, tapiz para luchas, discos, jabalinas, martillos, barras, pesos, vallas portátiles, etc.

## **DOCUMENTACION**

### **GENERALIDADES**

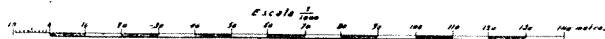
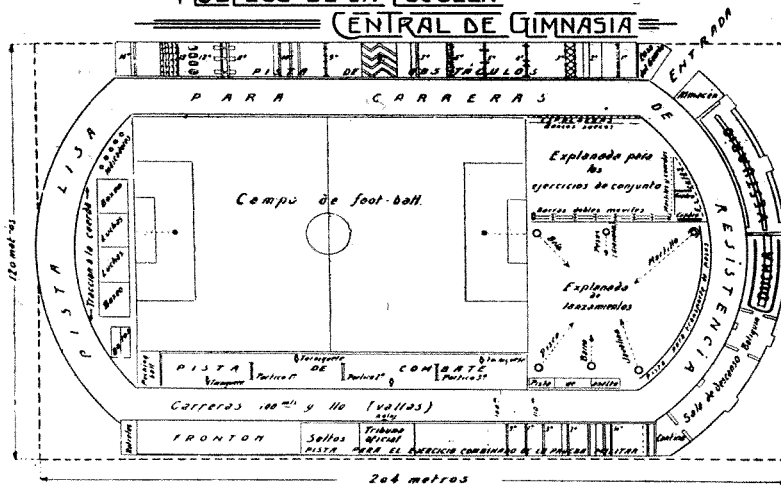
En cuanto a documentación, el Reglamento provicional describe una ficha a la que hemos de hacer las siguientes observaciones:

Primeramente, es sólo fisiológica, además, algunas de las medidas que

# CAMPO DEPORTIVO GIMNASTICO

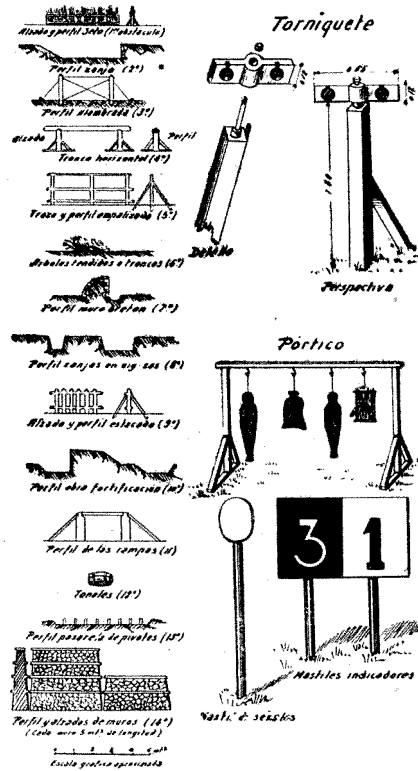
## PROQUIS

MODELOS DE LA ESCUELA  
CENTRAL DE GIMNASIA



Septiembre de 1922

## DETALLES



exige tomar, precisan aparatos, como compases de espesor y espirómetro, de que carecen las unidades. La experiencia ha demostrado que no se lleva en los Cuerpos únicamente. El Regimiento de Infantería de Almansa, número 18, llevaba esta documentación reglamentaria el año 1921, según se deduce del estudio de las Memorias regionales, a las que nos hemos referido anteriormente.

Para establecer hoy día en España un sistema de comprobación y registro, hay que fundarse en métodos y experiencias extrañas, tanto por la orientación como para el procedimiento.

Ahora bien; del estudio de las fichas conocidas se deduce que algunas de las primitivas, sobre las que se ha elevado una copiosa literatura, no obstante ser sus autores distinguidísimos hombres de ciencia, se han formado sobre la base de experiencias deficientes por su corto número y notable falsedad, según esta Escuela ha podido comprobar en algún caso.

Además, cada autor, al hacer su ficha, ha tenido un punto de vista especial; el de los médicos ha sido el fisiológico, y aun dentro de éste, el de su especialidad (corazón, pulmones, etc.); el de los prácticos ha sido el físico dándole exagerada importancia a los ejercicios característicos de su método.

De modo que hay fichas fisiológicas y fichas físicas, y aun otras que relacionan algunas partes de ambas resultando bastante incompletas, y que toman el nombre del autor.

Esta Escuela, de acuerdo con los estudios dados en ella, no ve al hombre desde un punto de vista particular, ni tan sólo en los dos aspectos físico y fisiológico, sino que juzga debe ser estudiado bajo tres aspectos medibles, que se relacionan íntimamente: fisiológico, mecánico y físico, sin olvidar el psicológico que sobre todos domina y que tanta importancia tiene en el hombre de guerra, pero que aún no puede medirse exactamente.

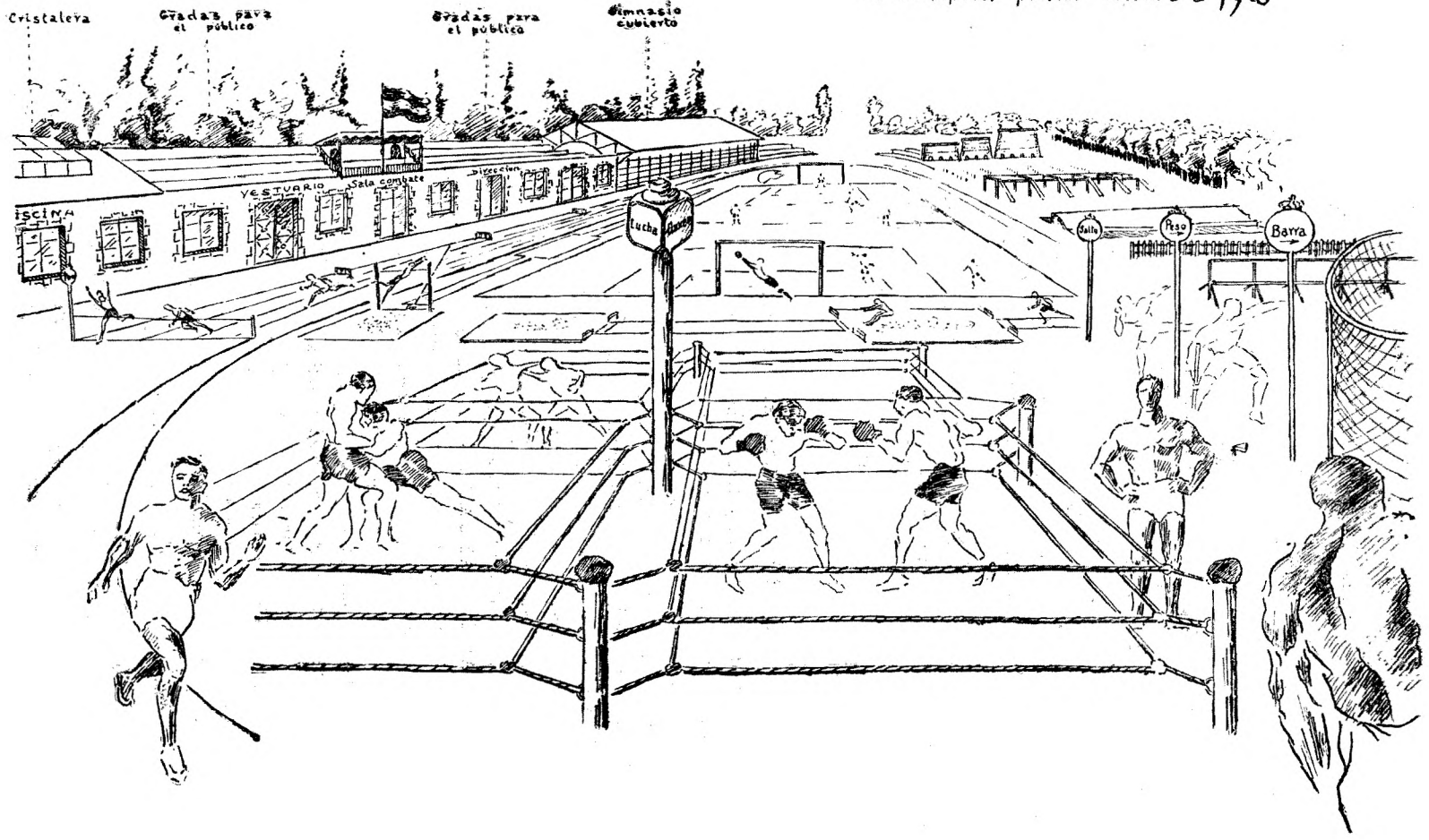
De aquí que la Escuela, al abordar el problema, busque para cada individuo su aptitud o clasificación en cada uno de estos aspectos, los cuales, relacionados, darán la aptitud o clasificación general única que nos interesa.

Esta Escuela no prejuzga la cuestión diciendo: *estas son las condiciones que debe reunir un hombre para ser considerado como atleta; el que no las cumpla, es malo, y el que las pase, bueno*; ante todo, no se trata de formar atletas, pero aun tratándose de esto, sólo empíricamente podríamos fijar las condiciones que debían reunir, con datos de autores extranjeros, como los referentes a puntuación de la ficha Hebert. Mucho copiamos del extranjero por bueno, pero la ficha del soldado nuestro tiene que ser hija de la realidad y del estado potencial en que aparecen en filas los reclutas; tratar de igualarnos en condiciones gimnásticas a otras naciones que por sus razas y preparación de abolengo dirigen en estas cuestiones el timón científico, resulta fuera de la realidad y perjudicial al metódico trabajo para conseguir el resultado que nos proponemos. Pretender que un niño tenga para el trabajo la misma capacidad, rinda lo mismo que un hombre, es un absurdo, y España está en la infancia en cuestiones de educación física.

Dejémonos de atletas y de progresar rápidamente y planteemos la cues-



Campos militares de adiestramiento físico  
modelos del capitán Blanco Yzaga • Apunte  
de un aspecto parcial — Toledo • 1923



ción en los siguientes términos: ¿Qué condiciones tiene el tipo medio español actual?

Para esto necesitamos experiencias numerosas y autorizadas, que aportarán a esta Escuela todos los Cuerpos y unidades del Ejército, y después de un detenido estudio comparativo podremos fijar las condiciones de ese *tipo medio* mejorándolas periódicamente a partir del primer año, con lo que de una manera lenta, pero racional, obtendremos brillantes resultados y nuestra labor tendrá el sello científico de la honrada observación y no el de la copia del trabajo ajeno.

Por estas razones, la Escuela ha tratado de resolver el problema de la ficha a llevar, para clasificación de los individuos y comprobación de los resultados del método seguido, estudiándolo en toda su amplitud, llegando a la conclusión de que la ficha completa debe abarcar todas las medidas y datos que comprende la libreta gimnástica individual que a continuación describimos ligeramente, sólo a título de información, y para poner de manifiesto lo complejo de la documentación racional y completa, pues desde luego en la práctica no es útil por requerir mayor sencillez, brevedad y facilidad para llevarla.

#### DESCRIPCIÓN Y LIGERA IDEA DEL FUNDAMENTO DE LA LIBRETA AMPLIA

Consta de cubierta y tres hojas: 1.ª, hoja de evaluaciones; 2.ª, hoja gráfica, y 3.ª, hoja estadística. La de *evoluciones* de estudio y experimentación, interesa principalmente a los profesores; la *gráfica* es para convencer al individuo, la *estadística* es justificativa del método seguido por el profesor; las tres reunidas interesan por igual a todos.

No es por afán de originalidad por lo que proyectamos esta libreta diferente de las conocidas, sino por la necesidad de orientar esta enseñanza sobre una base científica comprobada experimentalmente; a fin de evidenciar ésto, vamos a exponer, aunque sólo sea ligeramente, su fundamento.

**HOJA DE EVALUACIONES.**—*La hoja de evaluaciones* comprende, como veremos, todas las medidas suficientes referentes al reposo o movimiento para hallar la aptitud o clasificación general, detallándose las necesarias para la fisiológica, la mecánica y la física.

**CLASIFICACIÓN FISIOLÓGICA.**—*Medidas morfológicas.*—*La talla.*—Dato que aisladamente no tiene otra finalidad práctica que la vistosidad, pero es necesario tomarla, no sólo en pie, sino sentado, porque su relación con todas las demás medidas nos determinará la clasificación del individuo y su relación parcial con algunas, datos que nos convengan para resúmenes o estudios de simplificación. Así por ejemplo:

$\frac{\text{Tronco}}{\text{Talla}}$  = Coeficiente torácico de Boigey.

$\frac{\text{Peso (en kgs.)}}{\text{Talla (en cm.)}}$  = Segmento antropométrico de Bouchard.

Talla — (peso + perímetro) = índice Pignet, que se conoce con el nombre de coeficiente de robusticidad.—Todos estos datos, a pesar de su utili-

dad, hay casos en que la edad, aumento frecuente de peso, etc., falsea su significación, por lo que no los aconsejamos para hallar la clasificación o aptitud fisiológica aunque en los estudios experimentales que haga esta Escuela los tenga alguna vez en cuenta.

*El peso.*—Es el mejor índice del estado de nutrición bajo la influencia de los ejercicios, siendo su conocimiento indispensable, pues su *constancia* es la única garantía de la suficiente reparación de los tejidos durante el entrenamiento.

*La longitud de brazo en cruz o en vergadura* (en el hombre normal igual a la talla más 4 centímetros), sirve para, relacionándola con otras medidas, justipreciar determinadas aptitudes.

*La longitud del miembro inferior*, sirve para comprobar la relación que pueda ligarle a la longitud de paso y demás datos para el estudio de la marcha y, además, comprobar las experiencias del Dr. Manouvrier, referentes a la colocación de los hombres en las formaciones.

*La medida del TORAX* es de evidente necesidad. En lugar de los perímetros tomamos los ejes o diámetros por ser éstos más aproximados, dando la diferencia entre inspiración y expiración (eje) la elasticidad.

Este procedimiento de medir el tórax es más exacto que el de los perímetros, porque la cinta métrica mide con mucho error el perímetro por las masas musculares y relieve de la sección, mientras que el compás de espesores se apoya casi en el mismo hueso; llamamos elasticidad y no diferencia de ejes a la tercera medida torácica, porque indica mejor la movilidad del fuelle torácico; esta elasticidad debe ser aumentada con el ejercicio, la elasticidad tiene más importancia que el perímetro en reposo; más que tórax grande, es necesario gran facilidad en los movimientos de fuelle, esto es, potencia en los músculos encargados de ejecutarles (inspiradores y expiradores).

*Los ejes bi-humeral y bi-femoral*, sirven para determinar las condiciones del tipo medio y exactitud en la clasificación. Relacionando el segundo con la longitud y velocidad del paso se verá la importancia para Infantería de que sea pequeño para favorecer de este modo la marcha y carrera. Si estos ejes son grandes, favorecen la ejecución de ejercicios de fuerza. Vemos, pues, una comprobación de que lo que se gana en fuerza se pierde en movilidad.

*La media de los perímetros* de ambos costados sirven para fijarnos las condiciones del tipo medio del hombre actual, además de para ver la influencia del ejercicio sobre ellos.

Las medidas de vista y oído sirven para hallar los tipos medios. Estas medidas deberán tenerse en cuenta para destinos especialistas (apreciadores de distancias, exploradores, apuntadores, escuchas, etc.) Aunque la educación de los sentidos no entra en la llamada educación física, sino que es intermedio entre ella y la intelectual, es necesaria en el ejército y para el trabajador en general.

*Capacidad vital.*—Para hallar el tipo medio:

*Ritmo respiratorio, id. cardíaco, temperatura.*—Son tres datos de suma importancia, en los que debe poner gran interés el profesor de Gimnasia, pues si las variaciones de estos ritmos y temperaturas sobrepasan ciertos límites, es prueba casi segura de trastornos orgánicos de gravedad. Su moderación, sobre todo, su estabilidad, son índices seguros de la bondad e inteligente aplicación del método.

PARA LA CLASIFICACIÓN *mecánica*.—Se necesita medir la fuerza.—*Dinamométricas*.—Medidas éstas (presión, tracción, extensión) que aisladas no nos dan idea del valor total del individuo, pero en relación con todos los demás nos darán la aptitud o clasificación general y nos servirán además para hallar los valores medios en el hombre español tipo medio actual.

(Indicamos dinamómetros y no dinamógrafos, porque aquéllos, aunque menos exactos, son más económicos y de manejo más rápido y sencillo.)

Se necesita medir el trabajo.—*Ergométricas*.—Medidas que son de gran importancia relacionadas con las demás, no sólo para la educación física, sino para el Ejército y para el trabajador en general. Son útiles: a la *educación física*, para fijar ideas sobre la cantidad de trabajo que deben recibir en las lecciones completas y progresivas los distintos grupos musculares o, mejor, los segmentos o grupos mayores; al *Ejército*, porque comparando estas medidas tomadas al ingresar en filas con las mismas tomadas al tercer año de servicios desarrollan, o lo que es lo mismo, emplean más las piernas que los brazos, más éstos que aquéllas, o por igual dichas extremidades, datos que podrían tenerse en cuenta al destinar a Cuerpo a los reclutas para aprovechar sus aptitudes; al *elemento civil*, por la ayuda que pueden prestar en la organización científica del trabajo obrero, organización que en España aún está en el período inicial, pero que cada día será más completa, porque son innegables su utilidad y provecho para la economía nacional.

Es necesario medir el movimiento.—*Dinámicas*.—La longitud del paso comparada con la del miembro inferior. (Ya dijimos al hablar de ésta que nos permitiría relaciones interesantes), la cadencia y velocidad de progresión relacionadas entre sí, y con la longitud del paso nos permitiría fijar la velocidad reglamentaria con equipo y sin él, puesto en formación para marchas, no por tallas, sino desde el punto de vista útil de longitud de cadencia y velocidades. También podrán aprovecharse estas medidas para formación de unidades especiales de Infantería rápida. (Reglamento táctico 26o.)

PARA LA CLASIFICACIÓN *física*.—Las medidas para esta clasificación pueden hacerse desde tres puntos de vista diferentes: *energéticos*, medir la energía que se consume en cada ejercicio que se señale; *mecánico*, medir el trabajo exterior efectuado; *práctico*, medir el resultado material que se alcance en cada ejercicio. El primero da lugar al procedimiento más exacto que esta Escuela pondrá en práctica en cuanto disponga de material adecuado; el segundo nos lleva a un procedimiento erróneo, por despreciar el trabajo interior o fisiológico, aunque varios autores tratan de aunarlo con el exterior, expresándolo en fórmulas que por ahora no son prácticas ni tienen la sufi-

ciente generalidad; el tercero da lugar al procedimiento más sencillo, si que también más erróneo, sin tener en cuenta los variados datos que entran en tan complejos problemas.

Este último procedimiento de anotar un grupo de medidas desde el punto de vista práctico, es el seguido por Hebert en su ficha, que a juicio de esta Escuela, no puede servir nunca como sistema y comprobación del método seguido, pues parte del error inicial de considerar a todos los hombres igualmente constituidos. En efecto: para medirles el salto de altura, por ejemplo, les hace saltar y anotar la altura alcanzada, siendo el mejor el que ha conseguido salvar mayor altura; aunque prácticamente esto es un hecho, en realidad puede ser peor que los otros, pues mecánica y racionalmente un individuo grueso, supuestas las demás condiciones iguales, para saltar un metro, realiza un trabajo mayor que uno delgado para saltar igual altura. No obstante esta observación, como lo que nosotros deseamos saber es quién puede salvar el obstáculo, quién es apto para nuestros servicios sin importarnos que sea grueso o delgado, alto o bajo, parece a primera vista, que se podría admitir la citada ficha, pero ello no es así por lo siguiente: de nada nos sirve que todos los individuos salten mucho, marchen o corran a grandes velocidades, trepen grandes alturas, etc., si estas pruebas no pueden realizarlas en un determinado tiempo; raramente se le presentará al soldado ocasión de saltar 1'50 metros sin apoyo, mientras que serán multitud las veces que con intervalo de segundos tenga que hacerlo de varias vallas, setos, zanjas o riachuelos de 0'50 de altura o anchura; pocas veces se le presentará al soldado ocasión de recorrer desde el reposo 100 metros en velocidad y luego descansar unas horas, sino que primero marchará, luego entrará en combate (que no es otra cosa que avances sucesivos de 50 a 100 metros sorteando obstáculos al paso ligero, deteniéndose entre avance y avance para hacer fuego), terminando con esa *carrera* que Hebert y los que en él se inspiran toman aisladamente; además, al final de ella no descansará, sino que entrará en el laberinto, fortificación enemiga, lanzando granadas y pasando obstáculos para acabar de vencer al enemigo *luchando a la bayoneta*.

Para nosotros no tiene ningún valor la prueba aislada en la que ni siquiera se tiene en cuenta el estado del sujeto, al final, lo que para nosotros es de gran importancia, pues si dos individuos ejecutan la misma carrera en el mismo tiempo, pero el estado fisiológico de uno es bueno mientras que el del otro le imposibilita para nuevo esfuerzo, la aptitud física de este último prácticamente es nula, ya que sería hombre inutilizado aunque sólo fuera momentáneamente para el asalto, para el combate cuerpo a cuerpo, que es cuando se precisa los mayores esfuerzos.

Por todo esto, nosotros medimos para la clasificación física los resultados de una prueba que llamamos *prueba militar* y en la que hemos procurado salvar esos errores que, por otra parte, se compensan al influir las tres clasificaciones en la clasificación general. Se anotan las medidas, no sólo de los resultados materiales alcanzados en cada ejercicio de los que constituyen en la prueba que tendrá un límite que se fijará para cada uno de ellos, sino

que se medirá el tiempo empleado en realizar la prueba y, además, se verificará el examen fisiológico final referente a ritmos y temperaturas.

Los ejercicios de la prueba militar son, por su orden, los siguientes:

- 1.º Ejercicio de marcha (20 kilómetros).
- 2.º Idem de carrera (100 metros).
- 3.º Idem de lanzamiento (10 granadas tiro precisión sobre una zanja).
- 4.º Idem de paso de obstáculos (pista reglamentaria con un muro de 6 a 8 metros, que habrá de trepar por cuerdas o pértigas precisamente; además, pueden ponerse cuantos obstáculos sugiera la realidad del combate: montones de piedras, montones de árboles cortados, etc.).
- 5.º Idem de trepación.
- 6.º Ejercicios de lucha (combate esgrima de fusil bayoneta contra instructor a un solo golpe, boxeo, luchas diversas).
- 7.º Idem de transportes de peso (transportar un hombre inerte 50 metros).

Estas medidas que aisladas no nos dirían nada, relacionadas con el tiempo empleado en realizar toda prueba y el estado fisiológico final, nos servirá evidentemente para hallar la aptitud física.

Ponemos independiente la natación y no en la misma prueba, por las dificultades que comprendemos ha de tener la ejecución de este ejercicio en donde no existan cursos de agua o piscinas apropiadas, pero no puede prescindirse de él por ser por sí solo uno de los ejercicios gimnásticos más completos.

Tanto para la clasificación fisiológica, como para la mecánica, como para la física, podíamos tomar más medidas, indudablemente cuanto más minucioso sea el análisis, esto es, mayor el número de medidas, más aproximada será cada una de esas clasificaciones y, por consiguiente, la clasificación general más exacta.

Así, en la clasificación fisiológica, podía añadirse análisis de la sangre, orina y reflejos; en la mecánica, el trabajo de determinados grupos musculares en servicios especiales; en la física podría añadirse los resultados de otros ejercicios naturales o útiles (equitación, remo, etc.), pero las prescritas cree esta Escuela son, además de necesarias, suficientes, pues otras que pudieran tomarse además de requerir personal técnico especializado y material adecuado, son medidas necesarias para las clasificaciones particulares, pero no imprescindibles para la clasificación total.

CLASIFICACIÓN GENERAL.—Una vez anotadas las medidas en la casilla correspondiente, en la de al lado se expresarán por medio de notas numéricas las aptitudes correspondientes. Para esta anotación sería necesario hacer "tablas de equivalencia o escalas de puntuación", y con arreglo a éstas se dará nota de cada medida en particular; la nota de cada clasificación parcial será la media de las notas correspondientes a su grupo de medidas; la nota de aptitud o clasificación general será la media de los correspondientes a los tres parciales. Es claro que teniendo reducido a un número la aptitud general del individuo, la obtención de la aptitud de la compañía, batallón, etc., se reduce a una sencilla operación aritmética.

Las tablas de equivalencia a que nos referimos, no pueden fijarse hasta

tanto que se determinen por el estudio de las libretas las *medidas del tipo español medio actual*, pues como ya hemos dicho, aunque sería más cómodo copiar escalas de puntuación empleadas en el extranjero como la *Hebert*, por ejemplo, no es posible admitirlas en España, porque las condiciones gimnásticas de los españoles son muy diferentes a la de los hombres de otros países.

Lo lógico sería tomar estas medidas en los soldados de uno o varios cupos y la medida de cada una de ellas sería la correspondiente al tipo medio del soldado español actual, que podía considerarse con aptitud normal, y los que a ella no llegasen serían de aptitud mala y los que la sobrepasasen aptitud buena o superior. A la aptitud normal se le daría puntuación cero, expresando así la aptitud en una cantidad numérica positiva o negativa.

**HOJA GRAFICA.**—Esta hoja de la libreta, sirve, como ya hemos dicho, para convencer al individuo y se compone de cuatro partes:

Una destinada a insertar las fotografías cuadrículadas del individuo desnudo (frente y espalda) a su ingreso y licenciamiento; la visión real del individuo sería completa, añadiendo la fotografía de perfil, pero las omitimos, tanto por no aumentar las dimensiones de esta hoja, como porque creemos puede ser sustituida con ventaja por la sección vertical del tórax, que es lo interesante. La fotografía es procedimiento que se presta a errores y engaños.

**HOJA ESTADISTICA.**—Comprende todos los datos referentes a la distribución del tiempo entre los diversos grupos de ejercicios, así como los días que haya faltado por estar de baja, lo cual servirá de guía para formarse una idea del trabajo realizado y de la importancia concedida a cada una de las partes del método. Para esto se anotará el número de sesiones dedicadas a *Gimnasia educativa, Idem de aplicación, Deportes, Juegos y número de días de baja por enfermo.*

**MATERIAL NECESARIO.**—Para llevar esta libreta, se necesitará el siguiente material. Para las medidas de la hoja de evaluaciones: talla, báscula, cinta métrica, compás de espesores, espirómetro, cronómetro y termómetro, para el grupo de medidas de la clasificación fisiológica; dinamómetro de tracción y presión, ergómetro y podómetro, para el grupo de medidas de clasificación mecánica; el material que prescribe el Reglamento para la Gimnasia educativa y de aplicación, en cuanto al grupo de la clasificación física. Para la hoja gráfica se necesitarán conformadores, aparato fotográfico y accesorios, pantógrafos. Para la estadística, ningún aparato.

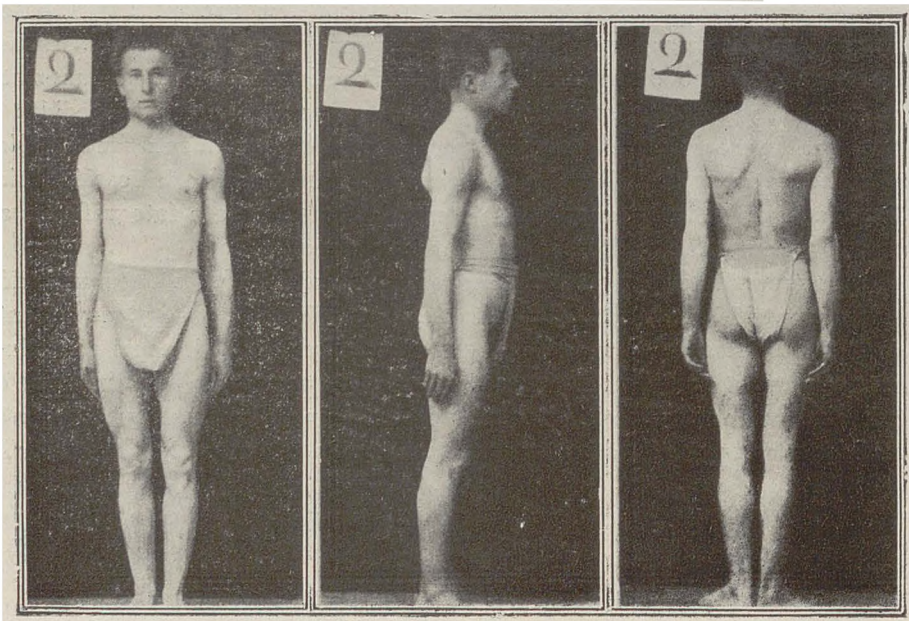
Quedan indicadas a grandes rasgos las ventajas de esta documentación. Ella comprende un estudio completo del educando en reposo y movimiento, desde los puntos de vista fisiológico, mecánico y físico, del cual se deducirían características y valores medios de importancia suma en cuanto al estado gimnástico actual de la juventud española; *pero la sola enumeración de las medidas a tomar y de los aparatos necesarios, nos impiden aconsejar su aplicación.*

Escuela Central de Gimnasia.

Prueba Militar.  
(ENSAYO)

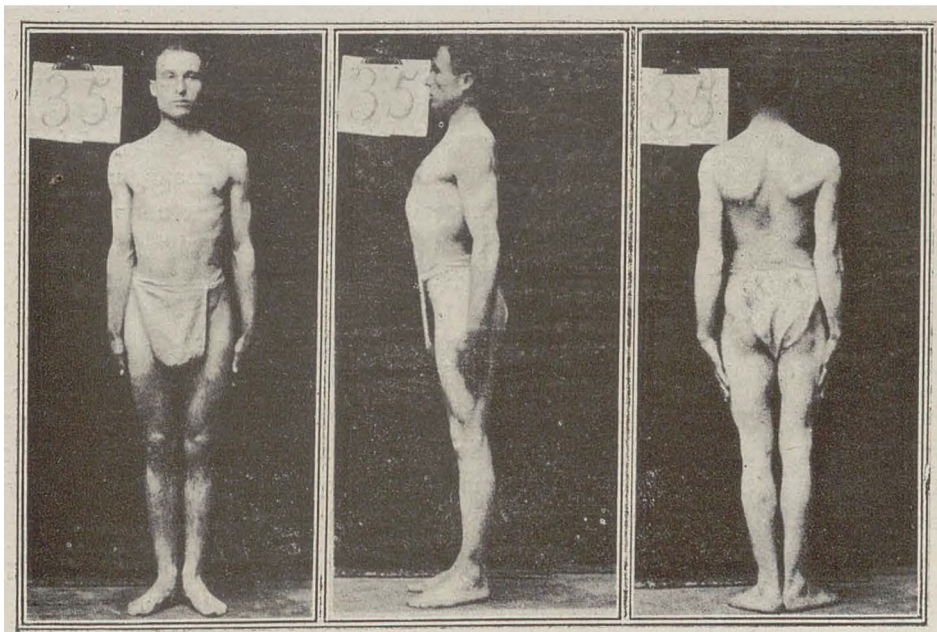
Alumno D.

	H su ingreso.		H los tres meses.		fin de curso	
	Medida.	Nota...	Medida.	Nota...	Medida.	Nota...
Marcha .....			32'		30	
Carrera .....	18"		17"		15"	
Lanzamiento .....	2.0		26.6		37.4	
Pista de obstáculos .....	1.20		1.00		55	
Transporte de hombre .....	65		65		65	
Tiempo empleado en todos los ejercicios.	38'		36½		35'	
Ritmo res- piratorio	Antes de la prueba .....	20	12		20	
	Después .....	24	20		20	
	Diferencia .....	4	8		0	
Ritmo car- diaco....	Antes de la prueba .....	84	60		65	
	Después .....	92	88		78	
	Diferencia .....	8	18		13	
Natación	Superficie .....	no sabe			sabe	
	Sumergido .....	" "			" "	
Elasticidad torácica .....			37			
Peso .....	60.6		63.9		61.5	
Aspecto general .....						





		Días.
Gimnasia educativa.....		///
Idem de aplicación.....		85
Deportes .....	Esgrima .....	28
	Boxeo.....	28
	Lucha.....	28
	Lanzamientos.....	21
	Saltos.....	
	Carreras .....	
Juegos deportivos..	Futbol.....	17
	Bark-ball.....	4
	Pelota.....	19
	Bolos .....	9
	Rugby .....	
<b>TOTAL</b> .....		
Hospitalidades.....		6



### LIBRETA GIMNASTICA REDUCIDA

La documentación gimnástica, llámase ficha o libreta; debe tener las siguientes características: sencillez, facilidad para llevarla y eficacia. Respondiendo a estas condiciones, la Escuela, al abordar problema tan interesante, tiene en ensayo la libreta que puede verse en los fotograbados números 52, 53, 54 y 55, que hacen innecesaria toda descripción. Sus fundamentos están basados en el estudio precedente del problema en toda su amplitud. Hasta tanto se adopte la ficha definitiva, es interesante hacer constar que toda documentación para comprobar la bondad y eficacia del método seguido puede ser substituida con ventaja con la observación periódica que realiza el profesor de Gimnasia y el médico sobre aspecto general de los individuos antes y después de realizar determinados ejercicios combinados.

### DE LOS CONCURSOS EN GENERAL

Hay que distinguir concurso gimnástico y concursos deportivos. Tanto unos como otros son convenientísimos para despertar y propagar en el Ejército y en el pueblo la afición, porque la práctica de los medios de educación física, encauzándola debidamente, al mismo tiempo que actúan de estimulantes llenan de satisfacción a los que después de un perseverante trabajo consiguen el triunfo.

Es necesario que las bases para estos concursos estén de acuerdo con las normas señaladas para la educación e instrucción física en los Cuerpos, pues de lo contrario la preparación para ello obligaría a desviarse de la marcha metódica prescrita para el período de instrucción.

Pueden celebrarse concursos regimentales, locales, regionales y nacionales. Por ahora sería conveniente la celebración de los dos primeros, no sólo por razones económicas, sino porque dado el estado incipiente en que todavía se encuentra la educación física en el Ejército, los equipos concurrentes, salvo raras excepciones, no están en condiciones de exhibirse, por carecer de la debida instrucción.

El número de concursos regimentales quedará a juicio de los jefes de Cuerpo, así como la fecha de su celebración, siendo por lo menos uno anual.

Para la debida conceptuación se necesita un cierto número de interventores a disposición del Presidente del jurado, que en desarrollo de su cometido abrazan según instrucciones de éste.

### CONCURSOS GIMNÁSTICOS

Los equipos para estos concursos estarán constituidos por compañías orgánicas, pues siendo la Gimnasia medio de educación física que han de practicar los soldados sin excepción alguna, no cabe que el equipo lo constituya un grupo más o menos numeroso de soldados elegidos.

Si dos son las clases de Gimnasia que hemos admitido en el período de

instrucción de los Cuerpos, en dos se dividirán los ejercicios a realizar en los concursos de Gimnasia: 1.º Ejercicios de Gimnasia educativa. 2.º De Gimnasia de aplicación.

Los ejercicios de Gimnasia educativa han de estar combinados de tal manera, que formen una lección completa y única para todos los equipos que actúen ese día.

El grupo de ejercicios de Gimnasia de aplicación comprenderá también una lección completa, la misma para todos, que podría redactarse combinando ejercicios de marcha, carrera, lanzamiento, transporte de pesos, paso de obstáculos y choque.

El sistema de calificación que se emplea en los concursos, tiene extraordinaria importancia por estar íntimamente ligado con el fin que se busca en la educación física y, además, porque de su aplicación depende el resplandecimiento de la justicia en la adjudicación de los premios o el que ésta sea discutida.

Para la Gimnasia educativa, en cada ejercicio se parte el número de hombres que tenga la compañía según lista de revista, excepto oficiales y suboficiales; de ese número se restan los malos ejecutantes, según datos que den los interventores; los que falten se consideran desde luego malos ejecutantes y se suman a éstos; se halla el tanto por ciento correspondiente a la diferencia o buenos ejecutantes, y esa será la nota en cada ejercicio; la media aritmética de estos tantos por ciento es la puntuación del equipo en Gimnasia educativa.

De un modo análogo se podría conceptuar la Gimnasia de aplicación. La media correspondiente de las dos puntuaciones es la puntuación definitiva de cada equipo.

El material necesario para los concursos es el mismo que el empleado en el período de instrucción para la Gimnasia educativa, como para la aplicación militar.

### CONCURSOS DEPORTIVOS

Se refieren estos concursos a la competición sobre prácticas de juegos deportivos y deportes que se indican al tratar del desarrollo de esta práctica en los cursos de las Escuelas.

Para ellos es necesario constituir equipos especiales, porque la práctica de los juegos deportivos requiere organización en bandos de los que cada individuo tiene su misión, siendo preciso para triunfar la especialización correspondiente; la práctica de los deportes, con su característica de batir records, está reservada únicamente a aquellos soldados que surjan de la masa general al practicar la Gimnasia con determinada aptitud física.

Para la calificación de estos concursos, por lo que se refiere a juegos deportivos, se darán las puntuaciones reglamentarias correspondientes. En cuanto a los deportes, cada hombre del equipo realiza su trabajo o performance, se busca la media correspondiente al equipo y la media mayor da el triunfo al que lo posea, sin perjuicio de premios especiales a los campeones.



# APÉNDICE



# Índice de los ejercicios, actitudes y movimientos

explicados y ejecutados en las clases de Gimnasia educativa, teórica y práctica.

## ABREVIATURAS

Ab... abajo.	De... dedos.	Ord... ordinario.
Abr... abrir.	Des... descender.	Osc... oscilar.
Ad... adelante.	Dch... derecha.	P.... pie (s).
Adt... adentro.	Dg... diagonal, en dia-	Pal... palma o palmas.
Alt... alternativo (a).	gonal o diagonalmente.	Pas... paso.
alternado (a).	E.... espaldera.	Pl... plinto.
Apt... aparato.	Ej... ejercicio.	Pn... pierna o piernas.
Arq... arqueado.	El... elevar (ción).	Pot... potro.
Arr... arriba.	Esc... escala o escalera.	Pul... pulso.
At... atrás.	Esp... espalda.	Pun... de puntillas.
B.... barra.	Eq... equilibrio.	Pp... punta de pie.
Bc... banco.	Ex... extensión.	R.... rodilla.
Br... brazo.	F.... firmes.	Rot... rotación.
Bu... burro.	Fl... flexión.	Sal... salto.
C.... cadera.	Fr... frente.	Sen... sentado.
Cab... cabeza.	Ga.r... garganta.	Si... silla.
Carr... carrera.	Gir... giro (ar).	Smt... saltómetro.
Cdr... cuadro.	H.... hombro.	Sus... suspensión.
Ce... cerrar.	Hor... horizontal.	T.... talones.
Cl... clavícula.	Inc... inclinado.	Ten... tendido.
Camb. cambiar.	Inv... invertido (a).	Tor... torsión.
Cor... corchete.	Iz... izquierda.	Tr... tronco.
Cr... cruz.	Lat... lateral.	Trp... trepar.
Ct... corto.	Lig... ligero.	Trv... atravesado en el
Cu... cuerda.	M.... mano (s).	banco.
Cv... Corva.	Mar... Marcha.	Un... unir.
D.... descanso o en su	N.... nuca.	V.... vez o veces.
lugar descanso.	Or... orden.	Vert... vertical.
		Vv... vaivén.

## SIGNOS

//. Separación inicial del movimiento principal, y a éste de los que son precisos para volver a aquélla.

X. Se coloca en medio del movimiento principal separando los ejecutados para hacer y deshacer el ejercicio.

, Entre dos posiciones indica que deben tomarse simultáneamente.

; Que se hacen sucesiva y separadamente.

(1-3) En tres tiempos.

(:) Con auxilio de una persona.

(::) Con auxilio de dos personas.

6 v. Seis veces.

## I.—POSICIONES

### A.—Posiciones fundamentales. (Pos. fun.)

1. Pos. fun. de pie (F.).
2. Pos. de descanso (D.).
3. Pos. fund. sentado (Sen.).
4. Pos. fun. tendido (Ten.).
5. Pos. fund. de rodillas (Rod.).
6. Pos. fund. suspendido (Sus.).

## B.—Posiciones derivadas de la F.

## I. Pos. de Pn.

- |  |  |
|--|--|
| 1. P. ce. x. P. abr.                   | 10. Fon. dg.                             |
| 2. Pn. abr. x. Pn. un.                 | 11. Fon. dg. at.                         |
| 3. Pn. dg. Pn. un.                     | 12. Fon. fr.                             |
| 4. Pn. dg. at. x. Pn. un.              | 13. Fon. at.                             |
| 5. Pn. dg. x. Pn. un.                  | 14. P. ce.; fon. fr. x. Pn. un.; P. abr. |
| 6. Pn. at. x. Pn. un.                  | 15. P. ce.; fon. at. x. Pn. un.; P. abr. |
| 7. P. ce.; Pn. fr. x. Pn. un.; P. abr. | 16. Cmb. fon.                            |
| 8. P. ce.; Pn. at. x. Pn. un.; P. abr. | 17. Pn. at. Pp. x. Pn. un.               |
| 9. Cmb. Pn.                            |  |

## II. Pos. de Br.

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 1. M. C. x. Br. ab.    | 10. Pal. arr.                   |
| 2. M. Cab. x. Br. ab.  | 11. Pal. adt.                   |
| 3. M. Fr. x. Br. ab.   | 12. Br. arri.                   |
| 4. M. N. x. Br. ab.    | 13. Br. cr. arr. x. Br. cr. ab. |
| 5. Br. : cr. : Br. ab. | 14. Br. ad. arr. x. Br. cr. ab. |
| 6. B. : ad. x. Br. ab. | 15. M. H. x. Br. ab.            |
| 7. Pal. fr.            | 16. M. Cl. x. Br. ab.           |
| 8. Pal. at.            | 17. Br. ab. x. Br. at.          |
| 9. Pal. ab.            |                                 |

## II.—EJERCICIOS ELEMENTALES

## A.—De piernas.

1. P. ce. (P. ce. M. C. (M. N.)) // el. T. x. des. T. //
2. P. ce. (P. ce. M. C. (M. N.)) // el. T. x. des. T. //
3. Pn. abr. (Pn. abr. M. C. (M. N.)) // El. T. x. des. T. //
4. Pn. dg. (Dg. at.) (Pn. dg. (dg. at.) M. C. (M. N.)) // el. T. x. des. T. //
5. Pn. fr. (at.) (Pn. fr. (at.) M. C. (M. N.)) // el. T. x. des. T. //
6. M. C. (M. N.) // el. T.; fl. Pn. x. ex. Pn.; des. T. //
7. Pn. abr. M. C. (M. N.) // el. T.; fl. Pn. x. ex. Pn.; des. T. //

## B.—De brazos.

## a) Extensiones de los dos brazos.

- |  |  |
|--|--|
| 1. F. // ex. Br. cr. x. ex. Br. ab. // | 4. F. // ex. Br. at. x. ex. Br. ab. // |
| 2. F. // ex. Br. arr.                  | 5. M. Cl. // vv. // Br. ab.            |
| 3. F. // ex. Br. fr.                   |  |

## c) Ejercicios de manos.

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. M. ce. x. M. abr.         | 3. Fl. M. adt. (at.) (ad.) (arr.) (ab.). |
| 2. Pal. fr. (at.) adt.; etc. |  |

## b) Ejercicios asimétricos.

- |  |  |
|--|--|
| 1. Ex. l. Br. arr. // cmb. // ex. l. Br. ab. | 3. Ex. l. Br. arr. l. Br. fr. // cmb. // |
| 2. Ex. l. Br. arr. l. Br. cr. // cmb. //     | 4. Ex. l. Br. cr. l. Br. fr. // cmb. //  |

## C.—De cabeza.

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. Fl. Cab. at. x. ex. Cab. arr. | 4. Tor. Cab. x.                         |
| 2. Fl. Cab. ad. x.               | 5. 1/2 Tor. Cab.; fl. Cab. at. (ad.) x. |
| 3. Fl. lat. Cab. x.              |   |

## D.—De tronco.

1. M. C. (Br. arr.) // fl. Tr. at. x. ex. Tr. arr. //
2. M. C. (M. H.) (Br. arr.) // fl. Tr. ad. x. ex. Tr. arr. //
3. M. C. (Br. arr.) fl. Tr. ad. // fl. Tr. ab. x. ex. Tr. ad. // ex. Tr. arr.; Br. ab.
4. M. C. (Br. arr.) // fl. Tr. ab. x. ex. Tr. ad. arr.



5. P. ce. // fl. lat. Tr. x.
6. P. ce. l. Br. arr. // fl. lat. Tr. x.
7. P. ce. Br. arr. // fl. lat. Tr. x.
8. P. ce. M. C. (Br. arr.) // tor. Tr.

### E.—Combinados.

Reglas de ejecución y ejemplos.

## III.—EJERCICIOS FUNDAMENTALES

### A.—De piernas.

#### I.—Derivativos.

1. P. ce.; Pn. fr. M. C. (M. N.) // el. T. x. des. T. //
2. Pn. un., M. C. (M. N.) (Pn. abr.) // el. T. fl. Pn. x. ex. Pn.; des. T. //
4. M. C. el. T.; fl. Pn. // Tor. Cab. (ráp.) //
5. M. C. // Pn. dg. (dg. at.) (Pn. fr. at.) (Pn. abr.); el. T. x. (1-4) (1-8).

#### II.—Con mayor Fl. en una pn. que en otra y con elevación de T.

1. Pn. dg. (dg. at.), M. C. (M. N.) // el. T.; fl. l. Pn. x.
2. M. C. (M. N.) // Pn. dg. at.) el. T.; fl. l. Pn.; ex. Pn. des. T.; Pn. un. (1).
3. Pn. dg. (dg. at.) M. C. // fl. l. Rod. ex. l'Pn. x.
4. Fon. dg. (dg. at.) M. C. // el. l. T. fl. l. Rod. x.
5. P. ce.; fon. fr. (at.), M. C. // el. l. T., fl. l. Rod. x.
6. l M. apt. l' M. c. el. l. Pn. fr. // el. l' T.; fl. l' Pn. x.

#### III.—Con flexión de piernas sin elevación de talones.

1. l.Pn. at. Pp. M. C. (M. N.) // fl. l' Pn. x.
2. Ap. Gar. l. P. M. C. // fl. l' Pn. x.
3. El. l. Pn. fr. Br. ad. // fl. l' Pn. x.
4. Observación, ejercicios, esgrima.

#### IV.—Flexiones y extensiones de pies.

1. Sen. (ten.) // fl. Pn. x. ex. Pn.
2. l. M. ap. C. l' M. C. // fl. alt. P. x. alto //
3. l. Pn. fr. ap. Pp. Br. ad. ap. // fl. Br. ex. l' Pn. x.
4. Ap. lat. C. l. M. C. // el. alt. T. y Pp. x. alto //
5. Idem (:).
6. l.Pn. fr. ap. Pp. Br. arr // fl. Tr. ad. (ad. ab. x.

#### V.—Flexiones completas.

1. l.M. ap. C., l'M. C.; el. T. fl. Pn. // > fl.
2. Idem (:).
3. M. C. // el T.; fl. Pn.; fl. Pn. x. ex. Pn.; des. T. //
4. El. l. pn. fr.; l. M. ap. C., l. Br. ad. // el. T.; fl. l' Pn.; mayor Fl. l, Pn. X.

#### VI.—Movimientos de Pn. en ex. Br. arr. con o sin combinación de movimientos brazos.

1. Pn. un. (P. ce.) (Pn. abr.) (Pn. dg. at.) (Pn. fr. (at.) (P. ce.; Pn. fr. (at)); Br. arr. // el T. x.
2. Idem y combinación con ex. Br. arr.
3. Pn. un. (Pn. abr.) (pn. dg. (dg. at.)) Br. arri // el. T.; fl. Pn. x.
4. Idem con fusil.
5. F. // el. T.; ex. Br. arr., ab. × (1-4).
6. F. // Pn. dg. (dg. at.) (Pn. fr. (at.)) M. O.; el. T. Br. arr. x. (1-4). (1-8).
7. El. T. M. H. // fl. Pn. Br. arr. (cr.) x. (1-2) (lento, ráp.).
8. Pn. abr.; el. T. M. H. // fl. Pn., Br. arr. (cr.).
9. F. // el. T.; fl. Pn. con ex. Br. (cr.) arr. ab. x. (1-4) (ráp.).
10. Pre. sal. con Br. cr. arr. cr. ab. (1-4).
11. Pn. dg. (dg. at.); el. T.; fl. Pn.; con ex. Br. arr. ab. x. (1-6).
12. El. T.; mayor fl. Pn. // es. Br. cr. arr. cr. (arr. cr. arr.).
13. Pn. abr. ex. Br. arr. // el. T.; fl. Pn. con ex. Br. arr.
14. Pn. abr. ex. Br. arr. (cr.); el. T. fl. Pn. // ex. Br. arr. cr. arr. (cr. arr. cr.).

**B.—De gran extensión.***I.—Con soporte fijo.*

1. Pos. arq. x.
2. Arq. // el. T. x.
3. Pn. abr.; arq. // el. T. x.
4. Arq. // el. alt. Rod. x. (1-4 1-2).
5. Arq. // el. alt. Pn. fr. x. (1-4) (1-2).
6. Arq. // el. l. Rod.; ex. l. Pn. fr. x. (1-4).
7. Arq. // el. l. Pn. fr.; el. T. x.
8. Arq. (Pn. abr. arq.) // fl. Br. x.
9. Pn. abr. arq. // cmb. a sus inc. x. cmb.
10. Arq. (Pn. abr. arq.) // mar. M. // (1-4) (1-2).
11. Pn. abr. arq. // mar. M. a discreción.

*II.—Con soporte animado.*

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Br. arr. ap. (:) N. // arq. x. | 4. Arq. (:) // el. T. x.          |
| 2. M. N. ap. (:) codos // arq. x. | 5. Pn. abr. arq. (:) // el. T. x. |
| 3. Br. arr. ap. (:) M. // arq. x. |                                   |

*III.—En flexión de tronco atrás con o sin apovo.*

1. Pal. fr. fl. tr. at.
2. M. C. (M. H/) (M. N.) (Br. arr.) // fl. Tr. at. x.
3. Br. arr. (Pn. abr. arr.) (M. N.), ap. Gl. (ap. Esp.) // fl. tr. at. x.
4. Pn. fr. Br. arr. // fl. Tr. at. x.
5. Pn. abr. Br. arr. // fl. Tr. at. x.
6. Br. arr. (Pn. abr. Br. arr.) ap. Gl. (Esp.); fl. Tr. at. // ex. Br. arr. x.
7. Pn. abr. Br. arr. fl. Tr. at. // M. H. x. Br. arr. o ex. Br. arr. por tiempos.
8. Pn. fr. Br. arr.; fl. Tr. at. // cmb. con. ex. Br. arr.

**C.—Suspensiones.***I.—Las manos sostienen todo el peso del cuerpo.*

1. Sus. adt.
2. Sus. fr.
3. Sus. at.
4. Sus. alt.
5. Sus. cu.
6. Sus. // fl. Br. x. ex. Br.
7. Sus. alt. // mar. at. (ad.).
8. Sus. fr. (at.) fl. Br. // arm. lat.
9. Sus. alt. fl. Br. // mar. gir.
10. Sus. 2 cu. fl. Br. // Trp. pul. x. des. pul.
11. Sus. fr.; fl. Br. // mar. gir.
12. Sus. fr. (adt.; alt.; 2 cu.), fl. Br. // mar. 2 Br.

*II.—De efecto abdominal.*

1. Sus. cor.
2. Sus. cor. // ex. alt. Pn. fr. x. (1-2).
3. Sus. cor. // ex. Pn. fr. x.
4. Sus. cor.; ex. Pn. fr. // Pn. abr. x. (lento).
5. Sus. at. // volt. a ap. abd. x. volt. a sus. at. sal. prof.
6. Sus. 2 cu. // volt.

*III.—Las piernas sostienen parte del peso del cuerpo.*

1. Sus. inc.
2. Sus. inc. at.
3. Sus. inc. (inc. at.) // fl. Br. x.
4. Sus. inc. fl. Br. // el. alt. Pn. x.
5. Sus. inc. Pal. alt. // mar. at. x.
6. Sus. inc. (inc. at.); fl. Br. // mar. lat. x.
7. Sus. inc. fl. Br. // a sus. inc. at. x.

*IV.—Las piernas intervienen en los desplazamientos.*

1. Trop. esc.
2. Sus. hor.
3. Sus. hor. // mar. at. x.
4. Sus. hor. // mar. ad. x.
5. Sus. hor. inv. // mar. ad. x.
6. Sus. hor. inv. // a sus. hor. x.
7. Sus. hor. inc. // mar. at. x.
8. Sus. hor. inc. // trp. arr. gir. camb.
9. Sus. hor. // mon. a caballo barra (pal. fr.).
10. Sus. fr. // mon. a caballo barra (pal. fr.).
11. Sus. cu. // trp. arr. x. des.
12. Sus. cu. (sus. hor. &) // mar. lat. de un apt. a otro.
13. Sus. cdr. // mar. hor. cab. ad.
14. Sus. cdr. // mar. hor. Pn. ad.
15. Sus. cdr. // mar. arr. ab.
16. Sus. cdr. // mar. dg. arr. ab.
17. Sus. cdr. // mar. dg. arr. Pn. ad.

**D.—Equilibrio.**

*I.—Ejercicios en los que aun reducida la base de sustentación, es posible mantener una actitud correcta.*

1. 1 M, apt. C., P M. C.; el. Tl. // el. alt. Rod. (1-4) (1-2).
2. M. C. // el. alt. Rod. (1-4) (1-2).
3. El. Rod. M. C. // fl. P. x. ex. P.
4. M. C. el. lat. Pn.
5. El. l. Rod. M. C. // en l. Pn.
6. El. l. Rod. M. C. // ex. l. Pn. fr. x.
7. El. l. Rod. M. C. // abr. Rod.
8. Los oj., 5, 6 y 7 con P. ce. Br. arr.
9. Otros ejercicios que puedan incurirse en este grupo.

*II.—Equilibrio con la base muy reducida.*

1. El. T. M. C.; fl. Pn. // mar.
2. Pos. eq. barra.
3. Pos. eq. trv.
4. Subida a los ap. elevados.
5. Eq. B. // Pn. fr. at.
6. Eq. B. // Mar. fr. (at.) siempre con la misma P. delante.
7. Eq. B. // Mar. fr. (at.).
8. Eq. trv. B. // mar. lat.
9. Eq. B. // mar. gir.
10. Eq. B. // mar. pasando obstáculos.

*III.—En estación distinta de la de pie.*

1. Eq. mpm. // mar. fr.
2. Eq. Sen. lat. B. // mar. fr. (at.).
3. Eq. Sen. B. // mar. let.
5. Ap. abd. // mar. lat.
6. Ap. abd. // mar. lat. gir.

**E.—Dorsales.**

*Grupo único.*

1. Pn. fr. (at. dg. dg. at.), Br. arr. (cr.) // cmb. con. ex. Br. arr. //
2. Fon. fr. (at. dg. dg. at.), Br. arr. (cr.) // cmb. con. ex. Br. //
3. Br. ad. // osc. //
4. Br. arr. // osc. //
5. Pn. abr. Br. arr. (cr. M. H.) // fl. Tr. ad.
6. Pos. arv. Bc. M. C. (M. H.) (M. el.).
7. Trv. Bc.; Br. arr.
8. Trv. Bc.; M. H. //ex. Br. cr. (lento) (1-2).

9. Trv. Bc.; M. H. // ex. Br. arr. (lento) (1-2).
10. Trv. Bc.; M. Cl. // vv. lento (1-2).
11. Trv. Bc.; M. C. (Br. arr.) // fl. Tr. ad. ab.
12. Pn. abr. Br. cr.; fl. Tr. ad. // ex. Br. cr.
13. Pn. abr. Br. ad.; fl. Tr. ad. // osc.
14. Pn. abr. Br. cr.; fl. Tr. ad. Pal. arr. // Br. arr. x. Br. cr.
15. Pn. abr. M. H.; fl. Tr. ad. // ex. Br. arr.
16. Pn. abr. Br. cr. (arr.); fl. Tr. ad. // vv.
17. Pn. abr. Br. cr. (arr.); fl. Tr. ad. // ex. B. arr. cr. arr. (cr. arr. cr.)
18. Fon. fr. Br. cr. // ex. Br. cr. = cmb. con ex. Br. cr. =
19. Fon. fr.; Br. cr. Pal. arr. // Bar. arr. x. Br. cr. = cmb. con Br. arr. cr.
20. Fon. fr.; M. H. (Br. arr.) // ex. Br. arr. = cmb. con ex. Br. arr.
21. Fon. fr. Br. arr. // osc. (osc.) lento (ráp.) = Cmb. con osc.
22. Fon. fr. Br. cr. // vv. = cmb. con vv. =
23. Fon. fr. Br. cr. (arr.) // ex. Br. arr. cr. arr. (cr. arr. cr.).
24. Fon. at. Pp. M. H. // ex. Br. arr.
25. Fon. at. Pp.; Br. arr. // osc. (osc.).
26. 1/2 tor. Tr.; fon. dg. at. M. H. (Br. arr.) // ex. Br. arr. (1-2) lento.
27. 1/2 tor. Tr. fon. dg. at.; Br. cr. Pal. arr. // Br. arr. // ex. Br. cr.
28. 1/2 tor. Tr.; fon. dg. at. Br. arr. // osc. (osc.).
29. 1/2 tor. Tr.; fon. dg. at. M. Cl. (Br. cr.) // vv.
30. 1 Pn. at. Pp. fl. l'Pn.; Br. M. H. // ex. Br. arr. (cr.).
31. 1 Pn. at. Pp. fl. l'Pn.; Br. arr. // ex. arr.
32. 1 Pn. at. Pp. fl. l'Pn.; Br. cr. // vv.
33. 1 Pn. at. Pp. fl. l'Pn.; Br. cr. Pal. arr. // Br. arr. x. Br. cr.
34. 1 Pn. at. Pp. fl. l'Pn.; Br. arr. // osc. (osc.).
35. Ap. Gar. 1 P. altura Rod.; hor.; M. H. // ex. Br. arr. (cr.) lento (1-2).
36. Ap. Gar. 1 P. altura Rod.; hor.; Br. arr. // ex. Br. arr.
37. Ap. Gar. 1 P. altura Rod.; hor.; Br. arr. // osc. (osc.).
38. Ap. Gar. 1 P. altura Rod.; hor.; Br. cr. Pal. arr. // Br. arr. x. Br. cr.
39. Ap. Gar. 1 P. altura Rod.; hor.; Br. cr. // ex. Br. cr.
40. Ap. Gar. 1 P. altura Rod.; hor.; Br. arr. // fl. Tr. ad. ab.
41. Ap. Gar. 1 P. altura Rod.; hor.; Br. arr. // fl. l'Pn.
42. Pos. hor. Br. arr.
43. Hor. Br. arr. // fl. l. Pn.
44. Con fusil: Fon. fr. Br. arr. // ex. Br. arr. (lento).
45. Idem Pn. abr. Br. arr.; fl. Tr. ad. // ex. Br. arr.
46. Idem 1/2 tor. Tr.; fon. dg. at. // ex. Br. arr.
47. Con dos fusiles: Fon. fr. Br. cr. // Br. arr. x. Br. cr.
48. Idem id. Fon. fr. Br. ad. // osc.

### F.—Abdominales.

*I.—Ejercicios en los que se alargan y contraen, o viceversa, los músculos de la región anterior del abdomen.*

1. Sen. ap. P. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.) // des. Tr. x. el. Tr.
2. Sen. ap. P. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.), des. Tr. // Fl. Tr. at.
3. Sen. Pn. hor. ap. P. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr. // des. Tr.
4. Sen. (sen. Pn. hor.) ap. P. Br. arr. (M. H.) des. Tr. // ex. Br. arr.
5. Sen. (sen. Pn. hor.) ap. P. Br. arr. (M. H.); des. Tr. // osc.
6. Sen. fl. Pn. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.) // es. Tr.
7. Ten. Br. arr. // el. alt. Pn.
8. Tend. Br. arr. // el. Pn.
9. Br. ad. ap. M. C. // el. alt. Pn. (40 o 50 por minuto).
10. Rod. abr. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr. // des. Tr.
11. Rod. abr. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.); des. Tr. // fl. Tr. at.
12. Rod. abr. M. H. (Br. arr.) des. Tr. // ex. Br. arr.
13. Rod. abr. Br. arr.; des. Tr. // osc.
14. 1/2 Rod. lo mismo que en los números del 10 al 13
15. 1/2 cor. ap. l. cv. ap. l. P. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.) // des. Tr.
16. 1/2 cor. ap. l. cv. ap. l. P. M. C. (M. H.) (M. N.) (br. arr.); des. Tr. // fl. Tr. at.
17. 1/2 cor. ap. l. cv. ap. l. P. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.); des. Tr.; fl. Tr. at. // ex. Br. arr.
18. 1/2 cor. ap. cv. ap. l. P. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.); des. Tr.; fl. Tr. at. // osc.
19. El. l. Pn. fr. ap. P. altura Rod. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.) // des. Tr.

20. El. Pn. fr. ap. P. altura Rod. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.); des. Tr. // fl. Tr. at.
21. El. i. Pn. fr. ap. altura Rod. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.); des. Tr.; fl. Tr. at. // ex. Br. arr.
22. El. i. Pn. fr. ap. P. altura Rod. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.); des. Tr.; at. // osc.
23. Todas las suspensiones del grupo segundo.

II.—Ejercicios en los que la posición produce fuerte presión en la parte anterior del tronco y principalmente en los músculos abdominales, pero sin excesiva contracción ni alargamiento de éstos.

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. Pos. tie.                              | 12. Tie // palmada.          |
| 2. Pos. tie. hor.                         | 13. Tie. hor. // tor. Cab.   |
| 3. Pos. tie. inc.                         | 14. Tie. hor. // fl. Br.     |
| 4. Pos. tie. // tor. Cab.                 | 15. Tie. hor. // mar. lat.   |
| 5. Tie. // fl. Pn. x. ex. Pn.             | 16. Tie. hor. // el alt. Br. |
| 6. Tie. // fl. Br. x. ex. Br.             | 17. Tie. inc. // tor. Cab.   |
| 7. Tie. // Pn. abr. x. Pn. un.            | 18. Tie. in. // el. alt. Br. |
| 8. Tie.; Pn. abr. // el. alt. Br. (1-4).  | 19. Pos. Cab. ab.            |
| 9. Tie. // el. alt. Pn.                   | 20. Cab. ab. // fl. Br.      |
| 10. Tie. // el. alt. l. Br. l. Pn. (1-4). | 21. Cab. ab. // el. alt. Br. |
| 11. Tie. // mar. lat. (1-2) x. alto.      |                              |

III.—Ejercicios que producen fuerte distensión en los músculos de la cara anterior del tronco y especialmente en los abdominales.

1. (De esp. a la e. e inmediato a ella) F. Br. arr. ag. // el. i Rod. ex. i Pn. fr. x.
2. Arq. // el. i Rod. ex. i Pn. fr. x.
3. Br. arr. // fl. Tr. at.
4. Los ejercicios del 1 al 5 del grupo III de gran extensión.

## G.—Laterales.

### I.—Torsiones de tronco.

1. P. ce. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr. .. tor. Tr.
2. Pn. abr. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.) // tor. Tr.
3. Idem con fusil.
4. Pn. fr. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.) // tor. Tr.
5. Pn. dg. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.) // tor. Tr.
6. P. ce. Pn. fr. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.) // tor. Tr.
7. Mon. bc. M. C. (M. H.) (M. N.) (Br. arr.) // tor. Tr.
8. P. ce. tor. Tr. // ex. Br. arr. x. ex. Br. ab.
9. P. ce. M. H. (Br. arr.) tor. Tr. // ex. Br. arr. x.
10. Pn. abr. M. H. (Br. arr.) tor. Tr. // ex. Br. arr. x.
11. Pn. dg. M. H. (Br. arr.) tor. Tr. ex. Br. arr. x.
12. Pn. fr.; M. H. (Br. arr.) Tr. // ex. Br. arr. x.
13. P. ce.; Pn. fr.; M. H. (Br. arr.) tor. Tr. // ex. Br. arr. x.
14. Mon. bc. M. H. (Br. arr.) tor. Tr. // ex. Br. arr. x.
15. Pn. abr. Br. arr. // tor. Tr. (ráp.) (1-4).
16. Fon. dg. M. C. (Br. arr.) .. tor. Tr. (hacia el P. avanzado) (1/2 tor. Tr. fr.).
17. Fon. dg. M. C. (Br. arr.) // tor. Tr. (hacia el P. atrasado) (1/2 tor. Tr. at.).
18. Fon. dg. Br. arr. tor. Tr. // ex. Br. arr.
19. Fon. dg. Br. arr.; tor. Tr. // osc. (osc.).
20. Pn. abr. Br. arr. // tor. Tr. (ráp.).

### II.—Flexiones laterales.

1. P. ce. // fl. lat. Tr. x. (ver. Ej. elementales, grupo D, núm. 5).
2. P. ce. i Br. arr. (Br. arr.) (M. N.) // fl. lat. Tr. x.
3. Pn. abr. M. N. (Br. cr.) (Br. arr.) .. fl. lat. Tr. (lento) x.
4. P. ce. ap. C. i Br. ar. i M. C. (Br. arr.) .. fl. lat. Tr. (lento) x.
5. Pn. Abr. Br. arr. // fl. Tr. dch. in. (1-4) (ráp.) //
6. Pn. fr. M. N. (i Br. arr.) // fl. lat. Tr. (lento).
7. Pn. fr. ap. C.; i Br. arr. (Br. arr.) // fl. lat. Tr. (lento).
8. M. C. (M. N.) (Br. cr.) (Br. arr.) // el. lat. Pn. (lento) (ráp.).

9. Pos. tie. lat.
10. Tie. lat. i Br. arr. i M. ag. e. // el. l'Pn. x.
10. (bis) Idem (:).
11. Tie. lat.; i Br. arr. // el. Pn.
12. i M. ag. barrote inf. e. i M. ag. altura pecho; cuclillas // ex. Pn. at. gir. x. fl. pn.
13. i M. ag. altura Rod. i altura C. // el. i Pn. (1-2) (len. ráp.).
14. Pn. abr. Br. arr. // fl. Tr. dch. iz. (1-2) (ráp.).
15. El. lat. i Pn. ap. i P. M. N. (i Br. arr.) (Br. arr.) // fl. lat. Tr.
16. Idem (:).
17. Pn. abr. Br. arr. // voltereta lateral.
18. Tie. lat. hor. (ap. Pn. superior) // des. i Pn.
19. Idem (:).
20. Bandera, ap. (: ) i P. // des. i Pn.
21. Bandera.

### III. Torsiones y flexiones combinadas.

1. M. C. (P. ce. M. C.), tor. Tr. at. ad. x.
2. M. N. (P. ce. M. N.) tor. Tr. // fl. let. Tr. x.
3. Br. arr. (M. N.) (P. ce. Br. arr.) tor. Tr. // fl. Tr. at. ad.
4. Pn. dg. Br. arr. tor. Tr. // fl. Tr. at. ad. ab. x.
5. Pn. dg. Br. arr. (M. N.); tor. Tr. // fl. lat. Tr. x.
6. Pn. abr. Br. arr. (M. N.); tor. Tr. // fl. Tr. at. ad. x.
7. Pn. abr. Br. arr. (M. N.); tor. Tr. // fl. lat. Tr. x.
8. Fon. dg. tor. Tr. fr. Br. arr. // fl. Tr. ad. (ad. ab.) x.
9. Fon. dg. tor. Tr. at. M. N. (Br. arr.) // fl. lat. Tr. x.
10. Pn. dg. tor. Tr.; M. H. (Br. arr.); fl. Tr. at. // ex. Br. arr. x.
11. M. H. (Br. arr.) tor. Tr.; fl. Tr. at. // ex. Br. arr. x.
12. Pn. abr. tor. Tr.; M. H. (Br. arr.); fl. Tr. at. // ex. Br. arr. x.
13. Pn. dg. tor. Tr. (fl. Tr. at.); Br. arr. // cmb. Pn. con ex. Br. arr. x.
14. Pn. dg. tor. Tr. Br. arr.; fl. at. // cmb. Pn. y tor. Tr. con ex. Br. arr. x.

### IV.—Cambios de brazos con desplazamientos.

1. i Br. arr. i Br. ab. // cmb. (véase Ejelementales grupo B. grupo 6).
2. i Br. arr. i Br. cr. // cmb. (id. id. id. id.).
3. i Br. arr. i Br. cr. // cmb. (id. id. id. id.).
4. i Br. cr. i Br. ad. // cmb. (id. id. id. id.).
5. Tor. Tr. (P. ce. tor. Tr.) i Br. arr. // cmb. Br. //
6. Fon. dg. i Br. arr. // cmb. Br. //
7. Fon. dg.; tor. Tr. at. i Br. arr. i Br. at. (1-2) // cmb.
8. Fon. dg.; tor. Tr. at. i Br. arr. i Br. at. (1-2) // cmb. Br. con tor. Tr.
9. Fon. dg.; tor. Tr. at. i Br. arr. i at. (1-2) // mar. fr. (at.) con ex. i Br. arr. i Br. at.
10. Fon. dg.; tor. Tr. at. i Br. arr. i Br. at. (1-2) // mar. camb. fr. (at.).
11. Fon. dg.; tor. tr. at. i Br. arr. i Br. at. (1-2) // mar. con mayor oscilación Br.

## H.—Salto.

### 1.º—Ejercicios de preparación.

#### I.—Preparación para el salto sin apoyo.

1. Prep. sal. (por tiempos 1-4) (véase gr. A. I. núm. 3).
2. Salt. alt. (por tiempos 1-6) (imp. simple).
3. Salt. alt. con el. Br. cr. Br. ab.
4. Sal. alt. con sep. Pn. el. Br. cr.
5. Sal. fr. (at.) (imp. simple).
6. Sal. altur. gir. 90° (imp. simple).
7. Salt. lat. (imp. simple).
8. Sal. fr. con 1, 2 o 3 pas. (por tiempos) (imp. sucesiva).
9. Sal. fr. con 1, 2 o 3 pas.
10. Sal. fr. con 1, 2 o 3 pas. gir. 90° (180°).
11. Sal. prof. a pies juntos (de frente, de espalda y de lado).
12. Sal. prof. con 1 Pn. fr. (de frente o de lado).
13. Sal. prof. (de fr.) con 1, 2 o 3 pas.
14. Sal. pro. con 1 Pn. fr. gir. 90° (180°).

15. Corr. //sal. altu. (long.) = con saltómetro o señal.
16. Carr. // sal. altu. (long.) . gir. 9.° (180°).
17. Carr.// sal. prof.
18. F. // sal. altu. (sin detenerse en la fl. Pn. al caer).
19. F. // Sal. fr. con 1 pas. (sin detenerse en la fl. Pn. al caer).
20. F. // Sal fr. con 3 pas. (sin detenerse en la fl. Pn. al caer).
21. Sal. altu. con 1, 2 o 3 pas. (con o sin gir.) y al caer tro. sal. altu. (con o sin gir) (imp. doble).

## II.—Preparación para el salto con apoyo.

1. (Frente al apt.) Sal. ap. abd. (1-2) x. sal. at. (3-4, 5, 6) imp. doble.
2. (De lado al apt.) Sal. ap. abd. (1-2) x.
3. (Frente al apt.) Pn. at. Pp. // Sal. ap. abd. x.
4. (Del lado al apt.) Mon. x. desmontar lat.
5. Ap. abd. // Al suelo y al ap.
6. Ap. abd. // mon. x. desmontar lat.
7. (En pl. o pot.) Sal. int. a quedar sobre el apt. x. sal. prof. osc.
8. Sal. int. silla.
9. Sal. int. (potro, &).
10. Pn. at. Pp. // con 1, 2 o 3 pas. mon. por un costado.
11. Pn. at. Pp. // con 1, 2 o 3 pas. sal. torera y caer gir. al lado de la Cab. y ap. M.
12. Pn. at. Pp. // con 1, 2 o 3 pas. mon. por la grupa con Pn. abr.
13. (Prep. sal. paloma) Ap. abd. // fl. Tr. ab.; salto de paloma.

## 2.°—Saltos sin apoyo.

### I.—Saltos sin apoyo con impulsión simple.

1. F. // Sal. altu. (Haciendo todos los tiempos seguidos y quedando F.) (1).
2. F. // Salt. altu. con sep. lat. Br. (1) I.
3. F. // Sal. altu. con sep. lat. Br. y Pn. (1) I (1). Ver grupo 1.° sub. grupo I).
4. F. // Sal. altu. gir. 9° (180°) (1) I.
5. F. // Sal. long. (pies juntos).
6. F. // Sal. lat. (pies juntos).
7. F. // Sal. altu. en saltómetro (pies juntos).
8. F. // Sal. altu. a pies juntos a quedar sobre el apt. (plinto, &).

### II.—Saltos sin apoyo con carrera (imp. sucesiva).

1. Carr. // sal. long. (altu.) (Ver grupo 1.° sub grupo I).
2. Carr. // sal. log. (altu.) gir. 90° (180°) ("").
3. Carr. // sal. long. y prof. ("").
4. Carr. // sal. vallas.
5. F. // con 1 pas. dg. sal. dg. (saltómetro, barra, &).

## III.—Saltos en profundidad.

1. F.; el Pn. fr. // sal. prof. (a quedar F.) (Ver grupo 1.° sub grupo I).
2. F.; el lat. l. Pn. // sal. prof. (a quedar F.) ("").
3. Sus. // sal. prof.
4. Ap. abd. // sal. prof. at.
5. Ap. abd. // sal. prof. fr.
6. Sus l. M. e. ap. l. P. // sal. lat. prof.
7. Subido a la e. y fr. al apt. // Sal. prof. at.
8. Sus. e. // sal. prof. fr.
9. Sen. en alto // Sal. prof.
10. En cuclillas en alto ap. 1 M. // sal. prof. gir.

## 3.°—Saltos con apoyo.

### I.—Saltos laterales con apoyo y girando al lado más fácil.

1. Sal. lat. entre 2 b. y caer gir. hacia el lado de la Cab.
2. Sal. lat. sobre 1 b. y caer gir. hacia el lado de la Cab.
3. Sal. lat. sobre 2 b. y caer gir. hacia el lado de la M. de arriba.
4. Sal. lat. sobre potro, plinto, &, y caer gir. hacia el lado de la Cab.
5. Sal. lat. a mon. (Potro, plinto, barra, &).
6. Sal. lat. volteando sobre 2 b. a quedar en ap. abd.
7. Sal. lat. sobre 2 b. elevando Pn. hasta la vertical.

*I.—Saltos laterales y con apoyo, sin girar.*

1. Sal. lat. entre 2 b. y caer gir. hacia el lado de la Cab.
2. Sal. lat. sobre 1 b. y caer gir. hacia el lado de la Cab.
3. Sal. lat. sobre 2 b. y caer gir. hacia el lado de la M. de arriba.
4. Sal. lat. sobre potro, plinto, & y caer gir. hacia el lado de la Cab.
5. Sal. lat. a mon. (Potro, plinto, barra, &).
6. Sal. lat. volteando sobre 2 b. a quedar en ap. abd.
7. Sal. lat. sobre 2 b. elevando Pn. hasta la vertical.

*II.—Saltos laterales y con apoyo, sin girar.*

1. Sal. lat. entre 2 b. y caer en el mismo fr.
2. Sal. lat. sobre 1 b. (u otro apt.) y caer en el mismo frente.

*III.—Saltos laterales y con apoyo girando al lado más difícil.*

1. Salt. lat. entre 2 b. y caer gir. hacia el lado de las Pn.
2. Sal. lat. sobre 1 b.
3. Sal. lat. entre 2 b. y caer gir. hacia el lado de las Pn., pero haciendo el salto lo más largo que sea posible.
4. Sal. lat. sobre 1 b. ap. 1 M. y caer con el frente que se tenía.
5. Sal. lat. sobre 1 b. ap. 1 M. y con carr. oblicua.
6. Salt. lat. sobre potro, & y caer girando al lado de las Pn.

*IV.—Saltos de frente con apoyo pasando la Pn. entre las M. (sal. int.).*

1. Salt. int. sobre silla gir. 90°. (180°).
2. Sal. int. sobre potro, &.
3. Sal. int. (::).

*V.—Saltos de frente con apoyo, con piernas abiertas.*

1. Sal. ap. M. Pn. abr. a quedar mon. en el apt.
2. Sal. ap. M. Pn. abr. a quedar F. en el aparato.
3. Sal. ap. M. Pn. abr. pasando el apt.
4. Sal. ap. M. Pn. abr. a quedar mon. mirando a la grupa.
5. Sal. ap. M. Pn. abr. pasando el apt. en su dimensión mayor (de cola a cab.).
6. Sal. ap. M. Pn. abr. a pasar el apt. de espadas (ver núm. 4).
7. Sal. ap. M. Pn. abr. (::).

*VI.—Saltos en suspensión.*

1. (1 b. alta, 1 b. altura Rod.). Con carr. y sus alt. sal. en dirección oblicua sobre la b. inferior.
2. El mismo salto en dirección normal a las barras y sus fr.
3. Sus. 2 cu. // sal. long. altu.

*VII.—Volteretas.*

1. F. sobre el plinto // paloma (::).
2. (En b. potro, plinto, &.) Con carr. // paloma.
3. (En potro, plinto, & a lo largo.) Con carr. // paloma.

*VIII.—Saltos con pértiga*

1. Pn. fr. // pértiga: sal. long. fr.
2. Pn. fr. // pértiga: sal. long. gir. 90° 2.
3. Carr. // pértiga: sal. long. fr.
4. Carr. // pértiga: sal. long. gir. 90°. (180°).
5. Carr. // pértiga: sal. altu. a quedar sobre un obstáculo.
6. Carr. // pértiga: sal. long. y prof.

*IX.—Preparación para el volteo a caballo.*

1. Ap. abd. // el. alt. M.
2. Ap. abd. // fl. Br. x. ex. Br.
3. Ap. abd. // mar. lat.
4. Ap. abd. // sep. lat. 1 Pn.
5. Ap. abd. // osc. at. 2 Pn.



6. Ap. abd. // al suelo y al aparato.
7. Ap. abd. en sí. // pasar 1 Pn. entre los Br. y cmb.
8. Ap. abd. en sí. // pasar 2 Pn. entre los Br. y cmb.
9. Ap. abd. en sí. // pasar 1 Pn. por debajo 1 M. levantando a ésta.
10. Ap. abd. // mar. lat. gir.
11. Mon. // osc. 2 P N. fr. at. y volver a quedar mon.
12. Mon. // sen. lat. x. mon.
13. Sen. lat. // sen. lado contrario.
14. Mon. // tijera.

### I.—Respiratorios.

#### *I.—Elevación de brazos.*

1. F. // Br. cr. x. Br. ab.
2. F. // Br. arr. x. Br. cr.
3. F. // Br. cr. arr. x. Br. cr. ab.
4. F. // Br. ad. arr. x. Br. cr. ad.
5. F. // el. T. Br. cr. x.
6. Br. cr. // el. T. Br. arr. x.
7. F. // el. T. Br. cr. arr. x. des. T. Br. cr. ab.
8. F. // el. T. Br. ad. arr. x. des. T. Br. cr. ab.
9. F. // el. T y fl. Pn. con Br. cr. arr. cr. ab.
10. Tor. Tr. (P. ce. tor. Tr.) // Br. ad. (cr.) arr. x. Br. cr. ab.
11. F. // con tor. Tr. Br. ad. arr. x. Br. cr. ab.

#### *II.—Vaivenes con los brazos.*

1. M. cl. vv.
2. Pn. abr. M. Cl. // vv.
3. Pn. fr. M. Cl. // vv.
4. M. Cl. fl. Tr. at. // vv.
5. Pn. abr. M. Cl. fl. Tr. at. // vv.
6. Pn. fr. M. Cl. fl. Tr. at. // vv.
7. Fon. fr. (at.) M. Cl. // vv.
8. Pn. abr. tor. Tr. M. Cl. // vv.
9. Fon. dg. tor. Tr. fr. M. Cl. // vv.
10. Pn. fr. (at.); Br. cr. // cmb. con vv.
11. Pn. fr. (at.); Br. cr.; fl. Tr. at. // cmb. con vv.
12. Fon. fr. (at.) Br. cr. // cmb. con vv.
13. Mar. con vv.

#### *III.—Otros ejercicios respiratorios.*

1. F. // Pal. fr. x. Pal. adt.
  2. Pn. fr. // el. l. T. Pal. fr. x.
  3. F. // Pal. fr. con fl. Tr. at. x.
  4. Br. arr. // arq. x. ex. Tr. arr.
  5. Br. cr. fl. Tr. at. // ex. Br. cr. //
  6. Br. arr. (Pn. abr. Br. arr.) fl. Tr. at. // ex.
  7. Sus. inc. at. // fl. Br. x.
- Br. arr.

### IV.—LOCOMOCIÓN

#### *I.—Marchas.*

1. Pas. ordinario.
2. Pas. largo.
3. Pas. corto.
4. Marcar el paso.
5. Pas. atrás.
6. Pas. lento.
7. Pas. dividido.
8. Mar. con el T. atrasado.
9. Mar. con el P. de delante.
10. Pas. de puntillas.
11. Mar. cmb. pas.
12. Mar. el. Rod.
13. Mar. el. Pn.
14. Mar. golpeando.
15. Mar. enanos.

*II.—Carreras.*

a) En formación.

1. Pas. ligero.
2. Pas. lig. pun.
3. Carr. a zancadas.

b) Carreras libres o en competencia.

1. Carreras lisas de velocidad.

c) Carreras subiendo o bajando.

1. Subir y bajar dos rampas una a continuación de otra.
2. Subir rampa y bajar por la misma.
3. Subir rampa y salto en profundidad.



Copia digital realizada por el  
**Archivo Municipal de Toledo**



*El Coronel Director*

*de la*

*Escuela Central de Gimnasia*

*Saluda*

A Don *Isagani Lecanda Alouso*  
y se complace remitirle un ejemplar de la  
Memoria relativa a los trabajos de esta Es-  
cuela de los cursos desarrollados hasta 1923.

Con el fin de que las relaciones de esta  
Escuela con los oficiales titulados, sean  
positivamente eficaces, le ruego que al acu-  
sarme recibo, manifieste su opinión no sólo  
por lo que a la Memoria se refiere, sino  
respecto a aquellas iniciativas que le haya  
sugerido la práctica del método preconizado.

*Eugenio Pérez de Lema Guasp*

*aprovecha esta ocasión para reiterar a Vt. el tes-  
timonio de su consideración más distinguida.*

Toledo 19 de marzo de 1925.