

ATENCIÓN.

EQUILIBRIO SOBRE EL PIÉ DERECHO, LA PIERNA IZQUIERDA DOBLADA HACIA ATRÁS.

EN POSICIÓN.

EN SU LUGAR.

DESCANSO.

A la segunda voz, descansarán el peso del cuerpo sobre el pié derecho.

A la tercera voz, doblarán la pierna izquierda hacia atrás, agarrándose del empeine del pié por debajo, con la mano izquierda, apoyándola fuertemente sobre el muslo que queda vertical, el brazo derecho extendido hacia arriba con el puño cerrado y las uñas hacia adentro; en esta posición se mantendrán hasta la voz de: en su lugar, descanso. Entonces dejarán caer la pierna para volver á su posición.

El equilibrio sobre el pié izquierdo, se ejecutará bajo los mismos principios.

ATENCIÓN.

EQUILIBRIO SOBRE EL PIÉ DERECHO CON EL CUERPO INCLINADO HACIA ADELANTE.

EN POSICIÓN.

EN SU LUGAR.

DESCANSO.

A la segunda voz, descansarán el peso del cuerpo sobre el pié derecho.

A la tercera voz, inclinarán el cuerpo hacia adelante, el brazo izquierdo extendido con el puño á la altura del hombro, las uñas hacia adentro; doblarán la pierna derecha, el hombro del mismo lado ligeramente retirado, el brazo derecho y la pierna izquierda, ambos miembros, extendidos hacia atrás lo más posible, el puño cerrado, las uñas hacia adelante y la punta del pié con dirección á tierra: en esta posición se mantendrán hasta la voz de: en su lugar, descanso, en que volverán á su primitiva posición.

El equilibrio con el pié izquierdo se ejecutará bajo los mismos principios.

ATENCIÓN.

EQUILIBRIO SOBRE EL PIÉ DERECHO, ECHÁNDOSE HACIA ATRÁS.

EN POSICIÓN.

EN SU LUGAR.

DESCANSO.

A la segunda voz, descansarán el peso del cuerpo sobre el pié derecho.

A la tercera voz, echarán la parte superior del cuerpo hacia atrás lo más posible, doblando la pierna derecha; el brazo y la pierna izquierdos extendidos hacia adelante, los puños cerrados, las uñas hacia adentro y el brazo derecho colgado naturalmente.

En esta posición, se mantendrán hasta la voz de: en su lugar, descanso.

Bajo los mismos principios se hará el equilibrio sobre el pié izquierdo.

ATENCIÓN.

EQUILIBRIO SOBRE EL PIÉ DERECHO, EL CUERPO INCLINADO Á LA DERECHA.

EN POSICIÓN.

EN SU LUGAR.

DESCANSO.

A la segunda voz, descansarán el peso del cuerpo sobre el pié derecho.

A la tercera voz, inclinarán la parte superior del cuerpo á la derecha lo más posible, el brazo derecho caerá naturalmente, la pierna y el brazo izquierdos extendidos y levantados hacia la izquierda, el puño cerrado y las uñas hacia adelante.

En esta posición se mantendrán hasta la voz de: en su lugar, descanso.

El equilibrio sobre el pié izquierdo, se ejecutará bajo los mismos principios.

Los alumnos se colocarán frente á un terreno en donde, para figurar obstáculos, se trazarán bien alineadas, tantas series de círculos cuantos alumnos vayan á ejercitarse. Los círculos deberán tener un metro de diámetro, y la misma distancia deberá separar á unos de los otros y á las series entre sí. Las series deberán ser de un número de círculos igual también al número de alumnos. Así es que si fuesen doce los alumnos, habría doce series, de doce círculos cada una; y tales series que se colocarían paralelas, como deben colocarse las unas respecto de las otras, ocuparían en conjunto un cuadrado en que por todos sus lados se contarían doce círculos.

En tales condiciones, y con un intervalo de tres pasos de alumno á alumno, se mandará:

PELOTÓN DE FRENTE.  
CARRERA Á COMPÁS ENTRE LOS OBSTÁCULOS.  
MARCHEN.

Una vez entrados en las series de círculos por los intervalos que á éstos separan, se dará la voz de:

FLANCO DERECHO.  
MARCHEN.

Y entonces el guía dirigirá la marcha, haciéndola primero de frente, para lo cual tendrá que dar flanco izquierdo: contramarchará por el intervalo de la serie inmediata, y así sucesivamente irá y volverá por los de las demás; después verificará la marcha en zigzag, y por último caprichosamente; pero siempre procurando que la hilera no tenga que encontrarse con parte de sí misma, en el desenvolvimiento de marchas semejantes.

El compás de esa carrera, cuando ya los alumnos estén expeditos, será de doscientos pasos por minuto, y el guía deberá ser previamente ejercitado por el instructor en todos los detalles del ejercicio aludido, en los cuales por ningún concepto se pisará dentro de los círculos.

A la voz de

ALTO.

Cesará todo movimiento.

ATENCIÓN.  
SALTO A LO LARGO, DE FRENTE.  
UNO.  
DOS.  
TRES.

A la segunda voz, el alumno juntará las puntas de los pies, A la voz de uno, se doblará sobre las extremidades inferiores levantando ligeramente los talones, extendiendo los brazos hacia atrás con los puños cerrados; se levantará dejando caer los brazos naturalmente.

A la voz de dos, repetirá el mismo movimiento.

A la voz de tres, comenzará de nuevo el mismo movimiento, extenderá vivamente las rodillas, echando los brazos hacia adelante, saltará la distancia ó el obstáculo cayendo sobre las puntas de los pies, doblándose y volviéndose á enderezar.

Estando el alumno de pié firme, delante de una mesa, un banco, etc., el instructor mandará:

ATENCIÓN.  
SALTO DE ALTURA.  
UNO.  
DOS.  
TRES.

A estas diferentes voces de mando, el alumno ejecutará lo mismo que se ha prescrito para el salto á lo largo, con esta diferencia, que á la voz de tres, lanzará los brazos al aire para ayudar la ascensión del cuerpo.

Cuando la mesa, banco, etc., esté muy inmediato, y no

UNIVERSIDAD DE NUEVO LEÓN  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA  
"ALFONSO REYES"  
MÉDICO JOSÉ MONTEALEGRE, MÉXICO

permita levantar las piernas hacia adelante, entónces el alumno las doblará hacia atrás.

Hallándose el alumno colocado sobre un muro, una mesa, banco, etc., el instructor mandará:

ATENCIÓN:

SALTO SIMPLE DE PROFUNDIDAD HACIA ADELANTE.

UNO.

DOS.

TRES.

A la segunda voz, el alumno juntará las puntas de los pies colocándolos ligeramente á la orilla del muro, mesa, etc.

A la voz de uno, doblará ligeramente las extremidades inferiores llevando los puños al aire, los brazos extendidos paralelamente, y volverá á su posición.

A la voz de dos, repetirá el mismo movimiento.

A la voz de tres, doblará de nuevo las extremidades inferiores procurando disminuir lo más posible la altura del cuerpo, saltará de la elevación en que se encuentre, alargando las piernas y levantando los brazos al aire; caerá sobre las puntas de los pies doblándose y volviendo á tomar su primera posición.

Hallándose el alumno colocado sobre un muro, mesa etc., el instructor mandará:

ATENCIÓN.

SALTO Á LO LARGO DE PROFUNDIDAD.

UNO.

DOS.

TRES.

A estas diversas voces de mando, el alumno ejecutará lo que queda prescrito para el salto á lo largo, teniendo cuidado de sacar siempre los brazos hacia adelante, al emprender el salto en el aire y al caer.

El instructor hará colocar al alumno á alguna distancia del objeto sobre el cual debe saltar: y mandará

ATENCIÓN.

SALTO Á LO LARGO Y DE ALTURA.

UNO.

DOS.

TRES.

Este salto, se ejecutará como el salto de altura, con esta diferencia: que es necesario sacar los brazos hacia adelante; después en el aire, calculando la fuerza del movimiento según la altura del punto al cual se va á subir.

El instructor hará colocar al alumno cerca del objeto que debe salvar, y mandará:

ATENCIÓN.

SALTO DE ALTURA Y PROFUNDIDAD.

UNO.

DOS.

TRES.

A estas diversas voces de mando, el alumno ejecutará lo que se ha prescrito para el salto de altura, pero en lugar de detenerse sobre el obstáculo, lo salvará; y para caer, se sujetará á los principios indicados para el salto simple de profundidad.

Estando los alumnos á pié firme y teniendo que salvar un obstáculo de extensión, altura y profundidad, el instructor mandará:

ATENCIÓN.

SALTO DE ALTURA, EXTENSIÓN Y PROFUNDIDAD.

UNO.

DOS.

TRES.

Este salto se ejecutará bajo los mismos principios prescritos para el salto de extensión y altura; pero en lugar de detenerse sobre el obstáculo, el alumno hará mayor fuerza para pasarlo y caer al otro lado de él, de la manera indicada para el salto de extensión y profundidad.

No es necesario que el terreno del otro lado del obstáculo esté al mismo nivel que el del punto de partida.

ATENCIÓN.

SALTO Á LO LARGO HACIA LA DERECHA.

UNO.

DOS.

TRES.

A la segunda voz, el alumno juntará las puntas de los pies. A la voz de UNO, doblará las rodillas, extendiendo los brazos hacia la izquierda, y se enderezará dejando caer los brazos naturalmente.

A la voz de DOS, repetirá el mismo movimiento.

A la voz de TRES, se comenzará este movimiento con más rapidez, doblando ligeramente las extremidades inferiores; se lanzará hacia la derecha lo más lejos posible, sacando vivamente los brazos en la misma dirección, caerá sobre la punta de los pies doblándose y volviéndose á endezar.

El salto á lo largo á la izquierda, se ejecutará bajo los mismos principios.

El salto de extensión y profundidad hacia la derecha ó hacia la izquierda, es el mismo que el precedente; pero ejecutado desde un punto elevado; el alumno lanzará los brazos á la derecha al partir, y en el aire al caer.

ATENCIÓN.

SALTO Á LO LARGO HACIA ATRÁS.

UNO.

DOS.

TRES.

A la segunda voz, el alumno juntará las puntas de los pies.

A la voz de UNO, bajará el cuerpo doblando, las piernas, sacará los brazos hacia adelante y se enderezará, dejando caer los brazos naturalmente.

A la voz de DOS, volverá á ejecutar lo mismo.

A la voz de TRES, se bajará de nuevo doblando las piernas y sacando los brazos hacia adelante; después, por un movimiento vivo y simultáneo de extensión de piernas

y retracción de los brazos, se lanzará hacia atrás.

Los alumnos se colocarán sobre una mesa, un muro, etc.

Este salto se ejecutará como el precedente, con esta diferencia: que el alumno no hará sino una ligera impulsión para atrás y levantará los brazos al caer.

El salto á lo largo y de profundidad hacia atrás, se ejecutará como el precedente, haciendo un empuje más enérgico para salvar el mayor espacio posible.

El alumno estará de pié sobre un muro, viga, plataforma, etc. El instructor mandará:

ATENCIÓN.

SALTO DE PROFUNDIDAD HACIA ATRÁS, TENIENDO UN PUNTO DE APOYO.

UNO.

DOS.

TRES.

A la segunda voz, el alumno echará una ojeada sobre el lugar donde va á caer; se voltará, unirá las puntas de los pies con los talones, fuera del muro, se bajará doblando las extremidades inferiores, la parte superior del cuerpo hacia adelante, colocará las manos junto á los pies, agarrando el borde de la plataforma ó muro, los cuatro dedos encima y el pulgar por debajo.

A la voz de UNO, levantará ligeramente el cuerpo, sin mover las manos, apoyándose sobre las puntas de los pies.

A la voz de DOS, repetirá lo mismo.

A la voz de TRES, hará el propio movimiento para tomar vuelo, lanzando las piernas para atrás, alargándolas lo mismo que el cuerpo; desprenderá las manos y caerá á tierra, doblándose é inclinando la parte superior del cuerpo hacia adelante, con los brazos al aire.

Este salto se ejecutará también á lo largo y de profundidad, lanzando las piernas y el cuerpo casi horizontalmente.



El instructor designará sucesivamente á cada alumno para que se coloque á doce ó quince pasos del saltadero ó del obstáculo que se ha de salvar.

A la voz del instructor, la persona designada partirá vivamente, procurando hacer los movimientos de progresión, tanto más precipitados cuanto más se aproxime al lugar indicado; llegado á él se afirmará en el suelo con el pié que esté adelante, dando un fuerte movimiento de extensión á la pierna, y se lanzará lo más lejos posible; el cuerpo recogido, las piernas dobladas y unidas, los puños cerrados, los brazos extendidos paralelamente y á la altura de los hombros, caerá á tierra sobre las puntas de los piés, doblándose y conservando los brazos extendidos hacia adelante, y la cabeza derecha.

El salto á lo largo y de profundidad, el salto á lo largo y de altura y el salto á lo largo de altura y de profundidad, precedidos de una carrera, se ejecutan bajo los mismos principios para el salto precedente, sujetándose, sin embargo, para la posición de los brazos, á lo que se ha indicado para los saltos con los piés juntos.

En los saltos de altura, mientras más elevado sea el obstáculo sobre que se ha de saltar, mayor deberá ser la distancia del punto de partida, y más deberá recogerse el cuerpo.

Para la ejecución de los saltos, el instructor podrá dividir los alumnos en dos secciones ó pelotones, que colocará por el flanco; la cabeza de cada línea dará frente al saltadero ú obstáculo que se ha de salvar. A una señal del instructor, el número uno de cada pelotón ejecutará el salto prescrito, salvando el obstáculo, y por un cuarto de conversión, volverá á la izquierda de su pelotón; el número siguiente ejecutará los mismos movimientos, y así continuará cada pelotón, hasta la voz de: ALTO, del instructor. Como complemento de los ejercicios del salto, el instructor dispondrá un terreno propio para hacer la aplicación de todos los principios prescritos; al efecto colocará bancos, piedras, barreras etc., etc.

---

