



FIEP-COMMUNIQUÉ

Feuille des membres de la
Fédération Internationale d'Éducation Physique

Rédacteur responsable: Dr. Med. Hon., Major J. G. Thulin, Sandgatan 14, Lund, Suède. Tel. 105 15.

N° 3—4 1956
Mai-Juin - 4^e année

Rédacteur: Major O. Kragh, Linnégat. 8 d, Lund, Suède. Tel. 122 30.

Secrétaire: Mme Ann-Mari Ivarsson, Sandgatan 14, Lund, Suède.

3 "Keep fit" time-tables for male gymnasts

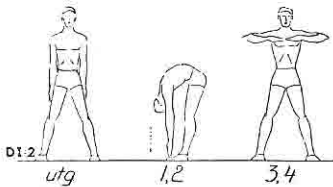
3 programmes de gymnastique d'entretien pour gymnastes masculins
3 programas de gimnasia de mantenimiento para gimnastas masculinos

Author: PER LINDBO
Drawings: OLLE INGMARSSON

Time-table I

Freestanding Exercises

1. Walking and running.
2. Stride-standing trunk bending forw.-downw.



3. Stride standing side bendings and trunk bending forw.-downw.
4. From standing pos. to lying pos.
5. Lying pos. altern. with "cycling" of legs in V-sitting pos.

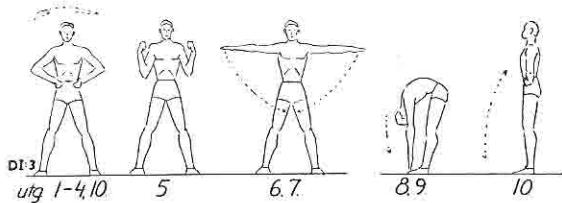


6. From lying pos. to crousey four foot pos. (crouch pos.).
7. Stretch standing trunk bending forw.-downw. with "give" in the knees.

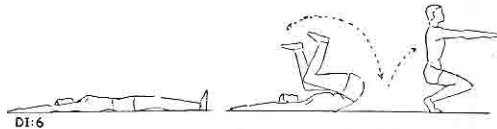
1ère leçon

Exercices à mains libres

1. Marche et course.
2. Station écartée, grande flexion du tronc en avant.



3. Station écartée, flexions latérales et grande flexion du tronc en avant.
4. Station debout, passer au coucher.
5. Coucher dorsal, passer à la station assise et pédaler.



6. Du coucher dorsal, rouler à la station accroupie.
7. Station debout, bras levés, grande flexion du tronc en avant avec ressorts des genoux.

Primera lección

Ejercicios libres

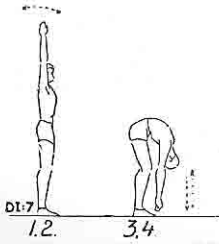
1. Marcha y carrera.
2. De pie, pies separados. Flexión profunda de tronco adelante-abajo.

3. De pie, pies separados. Inclinaciones laterales y flexión profunda de tronco adelante-abajo.
4. De pie. Pasar a la posición tendido.
5. En decúbito dorsal. Pasar a la posición sentado y «pedaleo».

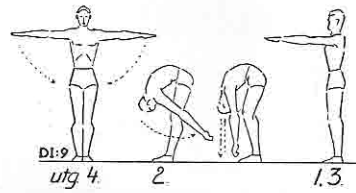
6. En decúbito dorsal. Rodar a la posición encuclillas.
7. De pie, brazos arriba. Flexión profunda de tronco adelante-abajo con oscilación de rodillas.

Sw. Cr. 1 — Engl. sh. 1/6 — U. S. A. \$ 0.20.

8. Relay.



8. Course d'estafettes.



8. Carrera de estafetas.

9. Arm pendling and trunk bending forw.-downw. with "give" in the knees.

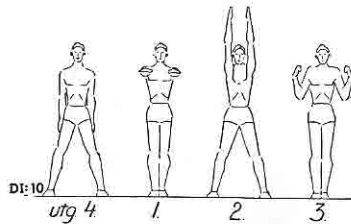
9. Balancements des bras et grande flexion du tronc en avant, ressorts des genoux.

9. Oscilación de brazos adelante-atrás y flexión profunda de tronco adelante-abajo, bajo una oscilación de rodillas.

10. Rhythmic jump.

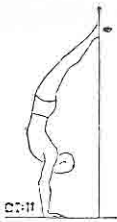
10. Sautillements.

10. Rebotes.



Wall-bars

11 Hand stand.

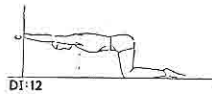


Espaliers

11. Chute faciale renversée.

Ejercicios en las espalderas

11. Equilibrio sobre manos.



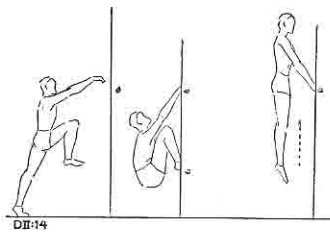
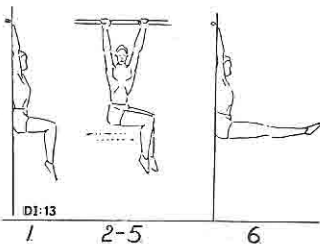
12. Shoulder pressings.
13. Knee lifting, leg stretching and leg lowering.

12. Etirements de la musculature anterieure des épaules.

13. Elévation des genoux, extension des jambes, abaissement des jambes.

12. Elongaciones de la musculatura anterior del hombro.

13. Elevación de rodillas. Extensión de piernas y descenso.



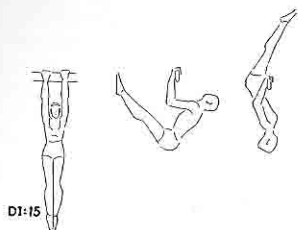
14. Jumping.

14. Saut.

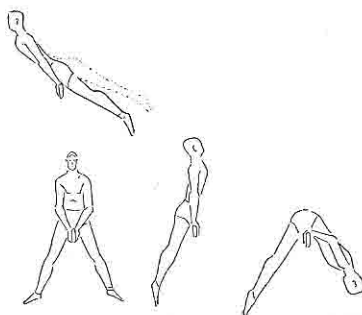
14. Rebotes.

Beam

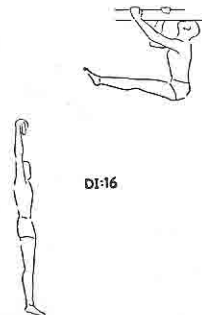
15. Under grabs hanging circling forw.-upw. and circ-downw.

**Bomme**

15. Rétablissement en appui tendu par renversement, suivi de culbute avant.

**Barra sueca**

15. Subir a la posición de apoyo y salir con voltereta adelante.



16. Arm walk.

16. Progression à la force des bras.

16. Progresión a fuerza de brazos.

Mats

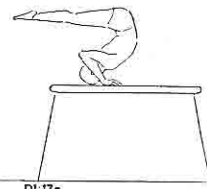
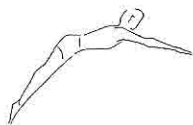
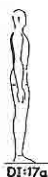
17. a) Forward rolls.
b) Hand standing forw. roll.
c) Forw. roll over box.

Tapis

17. a) Culbute avant, culbute longue.
b) Chute faciale renversée, culbute avant.
c) Saut roulé sur plint.

Ejercicios en la colchoneta o tapiz

17. a) Voltereta adelante. Voltereta larga.
b) Equilibrio sobre manos-Voltereta adelante.
c) Voltereta sobre el plint.

**Vaults**

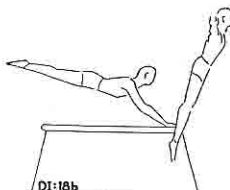
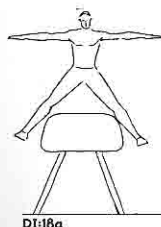
18. a) Running crossways astride vault. over buck.
b) Running stride vault over box lengthwise.

Sauts

18. a) Franchir bock (en largeur) jambes écartées avec redressement.
b) Saut plongé plint longueur.

Saltos

18. a) Caballete (bock) transversal. Pasar con piernas en abducción.
b) Plint longitudinal. Apoyo de manos en extremo anterior y pasar con piernas en abducción.



19. Rolling hand ball.

19. Hand ball roulé.

19. Hand-ball «rodado».

Free Standing Exercises

1. Walking and running.

Walking and running to open order.

2. Stride standing, trunk bending forw. downw. with one pressing (i. e. small movement made so as to get further mobility in the position) (1-2), raising to stride standing with arms in across bent pos. and two pressings backw. (3-4), arm flinging sdw.-backw. with one pressing (5-6).

In the arm movements the arms should be kept somewhat above the horizontal plane.

The Command: Trunk bending forw.-downw. with one pressing, raising and two pressings backw. with arms in across bent pos. arm flinging sdw.-backw. with one pressing — Now. With hands on hips — Halt.

3. Stride standing side bendings and trunk bending forw.-downw.

Stride standing with hands on hips. Side bendings to the left and the right (1-4), arm bending (5), arm stretching sidw. (6), arm pendling downw.-forw. (7), trunk bending forw.-downw. with one pressing (8-9), raising to standing pos. with hands on hips (10).

In the side bendings the head should take part in the movement.

The Command: Side bending left and right, arm bending, arm stretching outw., arm pendling downw.-forw., two trunk bendings, forw.-downw., raising to starting pos. — Begin. With feet together and hands behind the back — Halt.

4. From standing pos. to lying pos.

Standing with hands behind the back. Without the help of the hands the gymnast assumes prone lying with the feet pointing towards one side of the gymnasium. The gymnast gets up and turns forw. without the help of the hands.

The exercises are executed as competition between the files.

5. Lying pos. altern. with "cycling" of legs in V-sitting pos.

Lying on the back with the arms stretched upw. Assume V-sitting pos. with support of the arms. Perform bicycling movements in this pos. Return to lying pos. Repeat the exercise 2-3 times.

In assuming the V-sitting pos. the arms should be carried forw.-downw.-outw.

6. From lying pos. to curtsy four foot pos. (crouch pos.)

Lying with the arms stretched beyond the head. Gain speed by lifting the legs upw. and roll up to curtsy sitting without the help of the hands. It is necessary to stretch the arms forward in the movement upw. in order to get up to curtsy sitt. without pushing off with the hands. Assume lying pos. by rolling backw.

Repeat the movement 3-4 times.

7. Stretch standing, trunk bending forw.-downw. with "give" in the knees.

Standing with the arms stretched upw. Two pressings backw. (1-2), trunk bending forw.-downw. with knee "give" and two beats on the floor with the knuckles of the hands (3-4).

The pressings backw. should be slow, and in the trunk bendings forw. the trunk should be completely relaxed.

The Command: Two pressings backw. and two beats of the knuckles on the floor — Begin.

8. Relay. "The dog around the lamp post."

From the open order No. 2s move forw. so that they are in line with No. 1s. No. 2s assume stride standing (lamp posts). No. 1s (the dogs), who stand with feet closed, creep from behind between the legs of No. 2s standing next to them, and return to starting pos. The game is performed as competition between the files, and the file first in order is the winner.

Next No. 1s are the lamp posts and No. 2s the dogs, and the game continues.

9. Arm pendling and trunk bending forw.-downw. with "give" in the knees.

Standing with the arms lifted sideways. Arm pendling downw.-forw. (1), trunk bending forw.-downw. with arm pendl. downw.-backw. (2), "Give" in the knees while stretching upw. to standing with arms forw. (3), arm pendling downw.-sdw. (4).

The hands are loosely clenched during the arm pendling, and the head bent forw. in the trunk bending forw.-downw.

The Command: Arm pendling downw.-forw., trunk bending forw.-downw. with arm pendling downw.-backw., and arm pendling downw.-sdw. — Swing. With the arms sideways — Halt.

Hands at the side and feet apart — Jump.

10. Rhythmic jump.

Stride standing. Jump to standing with the arms forw. (1), feet apart and arms upw. (2), feet together and arms bent (3), feet apart and hands at the sides (4). On the fourth count turn 90° to the left. After one round the turn is performed in opposite direction.

The Command: Rhythmic jumps in and out with arm movement forw., upw., arm bending, and arm stretching downw. On fourth count turn 90° to the left — Jump.

Exercises at the Stall Bars

11. Hand stand.

The fingers forw., arms stretched, the head is bent backw., and the shoulders brought forw. In the case of divided take-off to hand-stand, the gymnast should get accustomed to get the "swinging" leg last to the floor.

12. Shoulder pressings.

Stretch forw. fall knee standing with the wrists on the third rung. Shoulder pressings.

Place the hands alternately farther upw. or farther downw.

The Command: Shoulder pressings — Go. Press, and Press.

13. Knee lifting, leg stretching and leg lowering.

Stretch hanging with the back against the stall bars. Knee lifting (1), leg carrying to the left and to the right (2-5), leg stretching to horizontal pos. (6), leg lowering to stretch hanging (7-8).

14. Jumping.

Curtsey sitting, grasping the rung as high up as possible. Jump upw. and downw. with a well outstretched body in the air and with soft landing.

The leader should command one jump at a time, until the gymnasts have learned to stretch the body in the air and bend the knees in the landing.

Exercises in the boom

15. Under grasps hanging circling forw.-upw. and circling downw.

Boom level with the head, the round side upw. Forw.-upw. circling to balance support hanging, left leg carrying to astride sitting, right leg carrying to balance support hanging, circling forw.-downw. to standing.

16. Arm walk.

Alternate grasps hanging with the legs flexed to horizontal pos. Arm walking to the end of the boom.

Exercises on Mats

17. a) Forward rolls.

Standing "diving" or long forw. roll.

The gymnast must return to standing pos. with the arms stretched forw. in order to

obtain the correct starting pos. for the following long forw. roll.

b) Hand standing forw. roll to standing pos.

A spotter supports the legs in hand standing pos. until the gymnast has the head bent forw. and has started the roll.

c) Forw. roll over box lengthwise without take-off board.

Get the seat as high as possible above the box, bend the head forw. in the forw. roll.

Vaults

18. a) Running crossways astride vault over buck.

At the moment of the take-off the arms should be carried backw., a quick and vigorous take-off of the hands on the apparatus, and soft landing with knee bending.

b) Running vertical astride vault over box lengthwise.

The hand take-off should be well forw. on the apparatus. It is important for the gymnast on the take-off to let the leg swing continue upw., so that at the moment of contact of the hands with the box his heels are somewhat higher than his shoulders. Otherwise it will be as a vertical astride vault over the buck.

19. Rolling Hand Ball.

The group is divided into two teams. The entire end walls of the gymnasium are goals. The number of goal-keepers are determined by letting them stand side by side with their arms lifted horizontal sideways just touching one another. The goal-keepers can only stand on their knees close to the wall and catch or meet the ball with the hands. The ball must be rolled at all times. It may be stopped by the feet, but not kicked. Points are given when the ball touches the wall and the floor simultaneously, i. e. is rolled into the goal.

Exercices à mains libres

1. Marche et course.

Marche et course jusqu'au déploiement.

2. Station écartée. Grande flexion du tronc en avant 1 insistance (1-2), redresser tronc, mains clavicules 2 étirements cadencés (3-4), lancer bras latéralement 1 étirement (5-6).

Pendant les mouvements des bras, ceux-ci seront maintenus quelque peu au-dessus de l'horizontale.

Commandement: Grande flexion tronc avant 1 insistance, redresser tronc, mains clavicules 2 étirements cadencés, lancer bras latéralement 1 étirement. — Commencez!

Arrêt mains aux hanches. — Halte!

3. Station écartée, grande flexion du tronc en avant.

Station écartée, mains aux hanches. Flexions

latérales du tronc de gauche à droite (1-4), élévation mains aux épaules (5), extension des bras latéralement (6), balancement bras bas-avant (7), grande flexion tronc avant 1 insistance (8-9), redresser tronc, mains aux hanches (10).

Dans les flexions latérales, laisser la tête suivre le mouvement.

Commandement: Flexions latérales tronc gauche droite, suivi élévation mains aux épaules, extension bras latéralement, balancement bras bas-avant, grande flexion tronc avant 1 insistance, redresser tronc, mains aux hanches. — Commencez!

Arrêt pieds joints, mains sur le dos. — Halte!

4. Station debout, passer au coucher.

Station debout, mains dos. Sans s'aider des mains, se placer en coucher facial dans le

sens de la longueur de la salle. Se relever sans s'aider des mains et reprendre la station initiale.

L'exercice s'exécute sous forme de compétition dans chaque rang.

5. Coucher dorsal, passer à la station assise et pédaler.

Coucher dorsal, bras levés. Relever le tronc à la station assise, jambes levées, appui des mains. Dans cette position pédaler. Reprendre le coucher dorsal. Répéter l'exercice 2-3 fois.

Pour se relever à la station assise, lancer les bras en avant; en bas et en dehors.

6. Du coucher dorsal, rouler à la station accroupie.

Coucher dorsal, bras levés. Lever les jambes pour prendre un élan et se relever à la station accroupie sans l'aide des mains. Pour passer à la station accroupie sans poser les mains au sol, il est nécessaire de lancer les bras en avant pendant le mouvement de bascule sur le dos.

Répéter l'exercice 3-4 fois.

7. Station debout, bras levés, grande flexion du tronc en avant avec ressorts des genoux.

Station debout, bras levés. Deux étirements des bras en arrière (1-2), grande flexion du tronc en avant avec ressorts des genoux et frapper deux fois des mains fermées au sol (3-4).

Les étirements doivent être exécutés lentement. Pendant la flexion du tronc en avant le corps est complètement relâché.

Commandement: Deux étirements en arrière, frapper deux fois au sol. — Commencez!

8. Course d'estafettes, «Le chien autour du réverbère».

De la formation en déploiement, les numéros deux se portent en avant à hauteur de leur numéro un et se placent en station écartée (réverbère). Les numéros un (chien) grimpent à reculons entre les jambes de leur numéro deux et reprennent leur place. S'exécute sous forme de compétition entre les différents rangs.

Ensuite les numéros un deviennent «réverbères» et les numéros deux «chiens».

9. Balancements des bras et grande flexion du tronc en avant, ressorts des genoux.

Station debout, bras latéraux. Balancement des bras bas-avant (1), grande flexion du tronc avant, bras bas-arrière (2), ressort des genoux et redresser le tronc, bras avant (3), balancement bras bas-dehors (4).

Mains légèrement fermées pendant les balancements, tête rentrée lors de la flexion du tronc.

Commandement: Balancement bras bas-avant, grande flexion tronc avant avec oscillation bras en arrière, redresser tronc, bras avant et balancement bras en bas-dehors. — Commencez!

Arrêt bras latéraux. — Halte!

Sauter en station écartée et abaisser les bras. — Sautez!

10. Sautillement.

Station écartée. Sauter en station jointe, bras avant (1), jambes écartées, bras levés (2), jambes jointes, mains aux épaules (3), jambes écartées, bras le long du corps (4).

A chaque 4^{ème} temps, 1/4 tour à gauche. Après un tour complet, exécuter les 1/4 tour dans l'autre sens.

Commandement: Sautillement en joignant et écartant les jambes, bras avant, haut, fléchis (mains épaules), et en bas. A chaque 4^{ème} temps 1/4 tour à gauche. Commencez!

Exercices aux espaliers

11. Chute faciale renversée.

Doigts dirigés en avant, bras tendus, tête relevée en arrière, épaules en surplomb. Lorsque les gymnastes apprennent à lancer les jambes vers le haut, ils doivent s'habituer à retomber au sol avec la jambe d'élan en dernier lieu.

12. Étirements de la musculature antérieure des épaules.

Station à genoux, tronc incliné à l'horizontale, bras levés, appui des poignets au 3^{ème} échelon, Déplacer l'appui des poignets alternativement plus haut et plus bas.

Commandement: Étirements de la musculature antérieure des épaules. — Commencez! étirez! étirez!

13. Élévation des genoux, extension des jambes, abaissement des jambes.

Suspension dorsale. Élévation des genoux (1), porter les genoux levés à gauche et à droite (2-5), extension des jambes à l'horizontale (6), abaissement des jambes à la suspension allongée (7-8).

14. Saut.

Station accroupie, face à l'espalier, les mains saisissent un échelon le plus haut possible. Saut en hauteur avec extension complète du corps en l'air, chute souple.

Le moniteur commande un saut à la fois jusqu'à ce que les gymnastes aient bien appris l'extension du corps en l'air et la bonne flexion des jambes dans la chute.

Exercices à la bombe

15. Rétablissement en appui tendu par renversement, suivi de culbute avant.

Bomme à hauteur de la tête, côté rond au-dessus. Rétablissement par renversement jusqu'à l'appui facial. En passant la jambe gauche par dessus la bombe tourner à califourchon, sur bombe, passer jambe droite et s'établir à l'appui facial, culbute avant et saut en profondeur à la station debout.

16. Progression à la force des bras.

Suspension transversale, bras fléchis, jambes levées à l'horizontale. Progression toute la longueur de la bombe.

TABLE DES MATIERES:

Homage to Major Thulin on his 80th birthday 10 March 1955	1
THE INTERNATIONAL COUNCIL	7

GREETINGS FROM AFFILIATED COUNTRIES:

Argentina	13	Greece	31
Austria	14	India	33
Belgium	15	Irak	33
Brazil	18, 52	Iran	34
Canada	19	Israel	35
Chile	21	Italy	36
Colombia	23	Norway	37
Cuba	23	New Zealand	37
Czechoslovakia	24	Peru	38
Denmark	25	Portugal	39
Egypt	26	Mozambique (Portuguese East Africa) ..	40
Faroe Islands	27	Spain	41
Finland	27	Sweden	44
France	28	Turkey	47
Germany (West)	29	Union of South Africa	48
Great Britain	30	United States of America	49

DE LA SECTION SCIENTIFIQUE

Erling Asmussen:

Physical performance and growth	55
---------------------------------------	----

H. Croatto:

Inhibición de la excreción urinaria durante el esfuerzo	56
---	----

T. K. Cureton:

Results of moderate physical training on middle-aged men (Combination of land calisthenics and swimming)	58
--	----

Albert Govaerts:

L'analyse du mouvement. — Son but, son objet	59
--	----

Bo E. Ingelmark:

Functional thickness variations of articular cartilage	61
--	----

Peter V. Karpovich and Creighton J. Hale:

The effect of warming-up on athletic performances	62
---	----

Jirí A. Král:

Today's conception of "athlete's heart"	64
---	----

C. H. McCloy:

The importance of physical education for very young children	65
--	----

Henry J. Montoye:

The prediction of daily edurance performance	96
Resumé — Resumen	99, 100

Antonio Leal d'Oliveira:

La connaissance en éducation physique	75
---	----

P. Seurin:

Le problème de la «gymnastique de maintien»	67
---	----

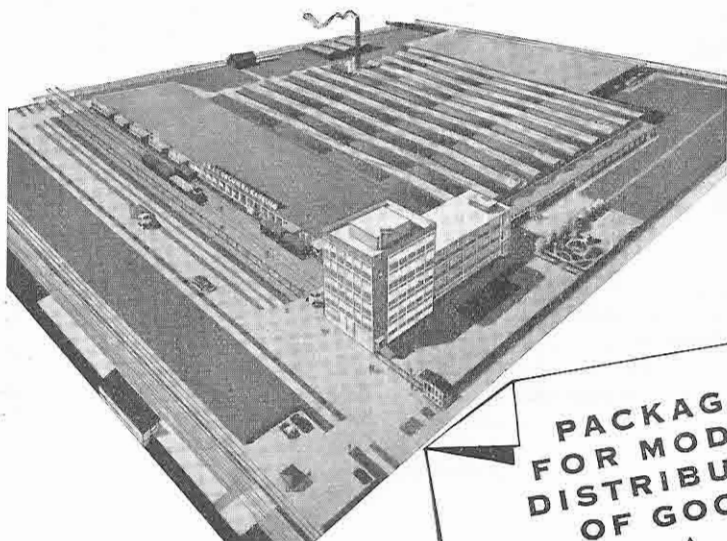
Arthur H. Steinhaus:

This is physical education	70
----------------------------------	----

<i>Clem W. Thompson:</i>	
The Use of the Abdominal Ice Pack in Track and Cross Country Running. A Preliminary Study	100
Resumé — Resumen	103
<i>Maurice Vanderstock:</i>	
Qu'est-ce que la gymnastique volontaire?	71
<i>Per-Olof Åstrand:</i>	
What about your physical condition? — Thoughts based on some physiological facts	72
DE LA SECTION SCOLAIRE	
<i>Dorothy S. Ainsworth:</i>	
The influence of the psychology of Edward L. Thorndike upon physical education in the United States of America	104
VARIA	
De «la Gymnastique Educative»:	
La classe de gymnastique quotidienne — The daily gymnastic class — La clase cotidiana de gimnasia	87, 91, 95
Dr. Charles McCloy has retired	107
Distinción al Dr. Enrique Romero Brest	107
Brillante Culminación del Cursillo del Dr. Ganslen	108
What is "Physical Fitness"? — Qu'entend-on par «Physical Fitness»? — Définition de «Physical Fitness»	109
LIVRES ET REVUES	
Compte-rendus	110
Liste de livres nouvellement parus	110
Groupe latin de la FIEP — Grupo latino de la FIEP	111
American Education Week — Semaine américaine d'Education — Semana Educativa Americana	111, 112
<i>J. G. THULIN:</i>	
La gymnastique comme moyen de base en education physique scolaire.	
Quelques points de vue explicatifs	83
Conclusion avec invitation à discussion	86
Gymnastics as a means to a foundation for physical education in schools. Some points of view and explanation	87
Conclusion with invitation to discussion	90
La gimnasia como base en la educación física. Algunos puntos de vista explicativos	92
Conclusión con invitación a discusión	94

TABLE DES MATIERES:

To all our Delegates and Readers! — Aux honorés Délégués et Lecteurs! — A los distinguidos Delegados y Lectores!	1, 2
“Orienteering”	2
A new sport from Sweden (Philip L. Lorraine)	3
Ski-Orienteering — Cross-Country en Ski	4
Pictures: From Gymnastic Handbook by J. G. Thulin	6
Soccer — Football — Balompié	7, 34
FIEP-Conference in Gothenburg	13
Ball-Exercises — Ejecices de ballon — Ejecicios con pelota:	
Program V	14
Program VI	18
Rhythmical exercises with small balls — Exercices rythmiques avec petite balle — Ejercicios ritmicos con pequeña pelota	21
Some Facts concerning Athletics for Boys and Girls	25
Professor P. V. Karpovich granted \$ 43.000	27
Czecho-slovak Sports Interest — Intérêt pour le sport en Tchécoslovaquie — Interés por el deporte en Checoeslovaquia	27
Impressions from the International Days of Study in Paris 18—22 Aug. 1955 — Impressions sur les «Journées d'études internationales»	29
Cronicle from Portugal (A. Leal d'Oliveira)	32
<i>J. G. Thulin:</i>	
“Motorosis”, the latest convenience and laziness sickness	37
Reflections on the above article	38
La «Motorosis». Le besoin de confort et la paresse de notre époque créent une nouvelle maladie	39
Réflexions au sujet de l'article précédent	40
La «Motorosis». Le necesidad de confort y la pereza de nuestra época, crean una nueva enfermedad	42
Reflexiones en relación al artículo precedente	43
CONGRESSES — CONFERENCES — COURSES — CAMPS etc. 11, 12, 19, 20, 27, 44	



**PACKAGES
FOR MODERN
DISTRIBUTION
OF GOODS**


**AKTIEBOLAGET
ÅKERLUND & RAUSING
LUND · SWEDEN
SPECIALISTS IN PACKAGES**



Vogue and Nivella

SWEDISH FAVOURITE STOCKINGS

Always first to give the best news in beautiful colours matched to suits and shoes, in exquisite sheers in stretch and fall-fashioned, for every purpose and every occasion.

AB MALMÖ STRUMPFABRIK
MALMÖ · SWEDEN

Leading mill of women's and children's stockings.

Exercices au tapis

17. a) Culbute avant, culbute longue.

Station debout. Culbute avant suivie de culbute longue.

Le gymnaste doit terminer la première culbute avec les bras en avant, de manière à se trouver en position favorable pour exécuter la culbute longue qui suit.

b) Chute faciale renversée, culbute avant à la station debout. Un aide soutient les jambes de l'exécutant pendant la chute faciale renversée, jusqu'à ce que ce dernier fléchisse la tête et commence la culbute.

c) Saut roulé sur plint en longueur, sans tremplin.

Élever le bas du dos aussi haut que possible au-dessus du plint, bien fléchir la tête dans la culbute.

Sauts.

18. a) Franchir bock (en largeur) jambes écartées.

Au moment de la battue, les bras doivent se

trouver en arrière, répulsion rapide et énergique sur le bock, chute souple par flexion adéquate des genoux.

b) Saut plongé au plint en longueur.

La pose des mains doit se faire à l'extrémité du plint. Le gymnaste doit laisser monter les jambes de telle manière qu'au moment de la pose des mains les talons soient plus élevés que les épaules. Sinon le saut ne diffère guère du franchissement du bock.

19. Handball roulé.

La section est divisée en deux équipes. Chaque petit côté de la salle constitue un but. Il y a autant de gardiens de but qu'on peut placer de gymnastes, bras étendus latéralement, sur le petit côté de la salle. Les gardiens de but sont à genoux, près du mur et ne peuvent retenir le ballon qu'avec les mains. Le ballon ne peut être que roulé au sol. Il est permis pour les autres joueurs, d'arrêter le ballon avec les pieds mais non de le botter. On compte un but lorsque le ballon touche à la fois le mur de fond et le parquet.

Ejercicios libres

1. Marcha y carrera.

Marcha y carrera hasta la formación para la gimnasia.

2. De pie, pies separados. Flexión profunda de tronco adelante-abajo con elongación (1-2), extensión de tronco llevando manos a las clavículas y doble estiramiento de codos atrás (3-4), lanzamiento de brazos a los lados con elongación (5-6).

Durante los movimientos de brazos, éstos deben mantenerse un poco por sobre el plano horizontal.

Comando: Flexión profunda de tronco adelante y abajo con una elongación, redresión de tronco llevando manos al pecho y doble estiramiento de codos atrás, más lanzamiento de brazos a los lados con doble elongación — Comenzar! Con manos a las caderas — Alt!

3. De pie, pies separados. Inclinaciones laterales y flexión profunda de tronco adelante-abajo.

De pie, pies separados, manos a las caderas. Inclinaciones laterales de tronco izquierda-derecha (1-4), manos a los hombros (5), extensión de brazos a los lados (6), oscilación de brazos abajo-adelante (7), flexión profunda de tronco adelante-abajo con elongación (8-9), extensión de tronco arriba con manos a las caderas (10).

En las inclinaciones laterales, dejar que la cabeza siga el movimiento.

Comando: Inclinaciones laterales de tronco izquierda-derecha, seguidas de manos a los hombros, extensión de brazos a los lados,

oscilación de brazos abajo-adelante, flexión profunda de tronco con elongación y redresión con manos a las caderas — Comenzar!

Con pies juntos y manos en la espalda — Alt!

4. De pie. Pasar a la posición tendido.

De pie con las manos en la espalda. Sin ayudarse de manos tenderse boca abajo en el sentido longitudinal de la sala. Ponerse de pie tomando la posición inicial sin ayuda de manos.

El ejercicio se ejecuta bajo la forma de competencia entre cada una de las hileras.

5. En decúbito dorsal. Pasar a la posición sentado y «pedalear».

En decúbito dorsal, brazos arriba. Levantar tronco y piernas manteniendo un ángulo y apoyo de manos en el suelo. En esta posición «pedalear». Volver a la posición tendido.

Repetir el ejercicio 2-3 veces.

Para tomar la posición sentado, lanzar los brazos adelante-abajo y afuera.

6. En decúbito dorsal. Rodar a la posición encucilladas.

En decúbito dorsal, brazos arriba. Impulsarse por medio de una elevación y descenso de piernas para tomar la posición encucilladas sin ayuda de manos. Para pasar a la posición encucilladas sin apoyo de manos en el suelo, es necesario lanzar los brazos adelante durante el movimiento de báscula sobre el dorso.

Tomar enseguida la posición tendido rodando hacia atrás.

Repetir el ejercicio 3-4 veces.

7. De pie, brazos arriba. Flexión profunda de tronco adelante-abajo con oscilación de rodillas.

De pie, brazos extendidos arriba. Dos elongaciones atrás (1-2), flexión profunda de tronco adelante-abajo con oscilación de rodillas y dos golpes de manos al suelo (3-4).

Las elongaciones deben ejercitarse lentamente, y durante la flexión de tronco adelante el cuerpo debe estar en relajamiento.

Comando: Dos elongaciones de brazos atrás y dos golpes de manos al suelo. Comenzar.

8. Carrera de estafetas, «El perro alrededor del poste de alumbrado».

Desde la formación para la gimnasia, los números dos avanzan hasta colocarse a la misma altura de los números unos. Los números dos toman la posición pies separados («postes de alumbrado»). Los números uno («perros») quienes están con los pies juntos, gatean hacia atrás entre las piernas de los números dos y regresan a su lugar inicial. El juego se desarrolla en forma de competencia y gana la fila que primero llega a la formación inicial.

9. Oscilación de brazos adelante-atrás y flexión profunda de tronco adelante-abajo, bajo una oscilación de rodillas.

De pie, brazos a los lados. Oscilación de brazos abajo-al frente (1), flexión de tronco adelante-abajo con oscilación de brazos abajo-atrás (2) (piernas extendidas). Redresión de tronco llevando brazos al frente bajo una oscilación de rodillas (3). Oscilación de brazos abajo-lados (4).

Las manos se mantienen ligeramente cerradas durante las oscilaciones y la cabeza flexionada adelante durante las flexiones de tronco adelante-abajo.

Comando: Oscilación de brazos abajo-al frente, flexión de tronco adelante-abajo con oscilación de brazos atrás. Redresión de tronco con brazos al frente y oscilación de brazos abajo-lados. Comenzar!

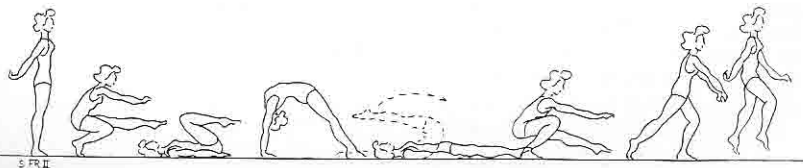
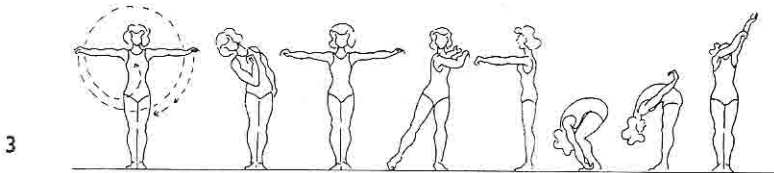
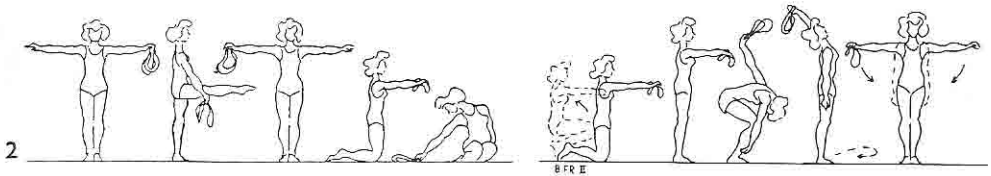
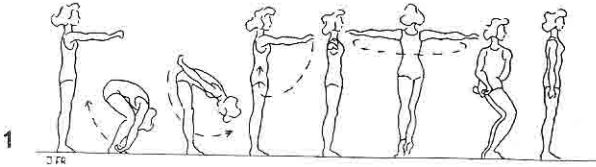
Con brazos a los lados. Alt!

Con salto pies separados y manso abajo. Ya!

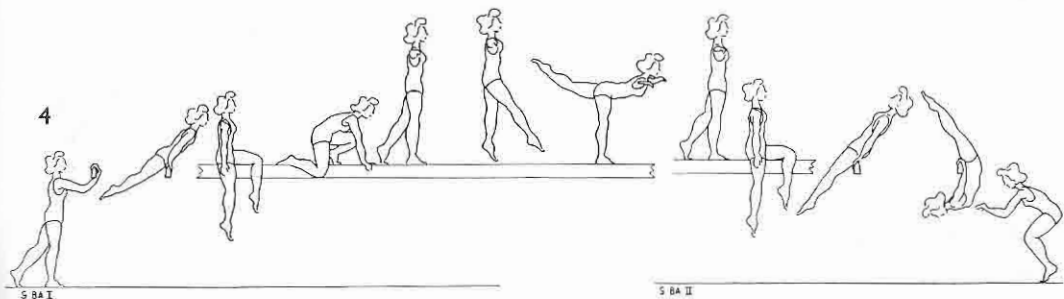
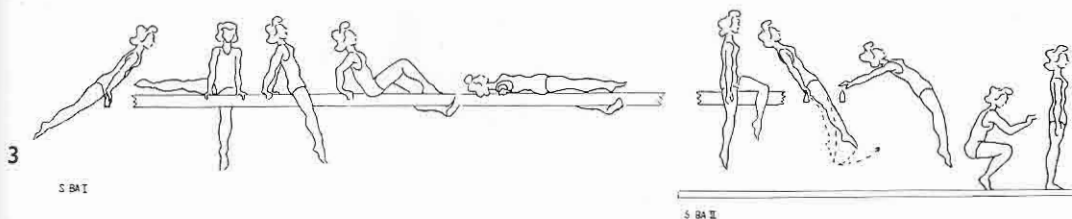
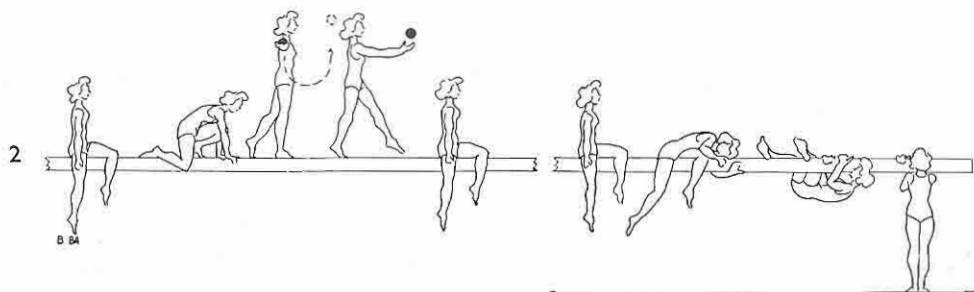
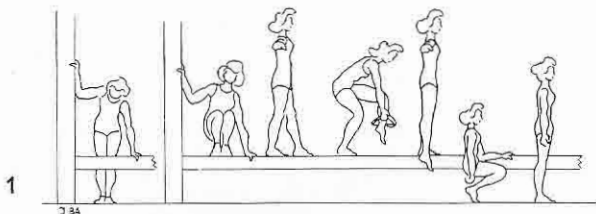
10. Rebotes.

De pie, pies separados. Con salto pies juntos y brazos al frente (1), pies separados y brazos arriba (2), pies juntos y manos a los hombros (3), pies separados y manos abajo (4).

Examples of Free standing gymnastic series exercises



Examples of Balance exercises on beam



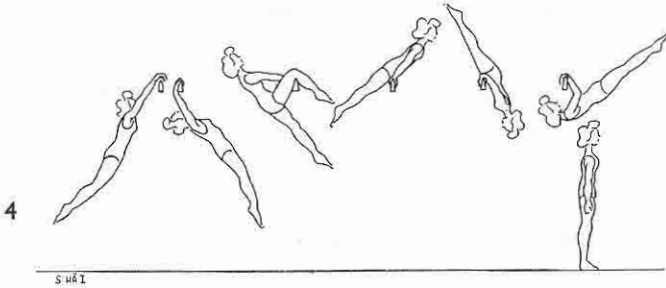
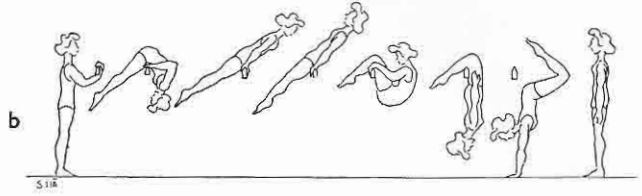
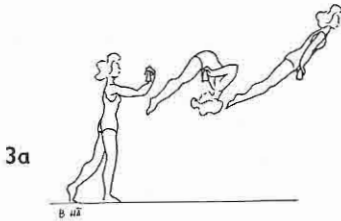
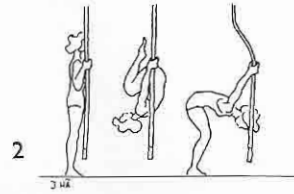
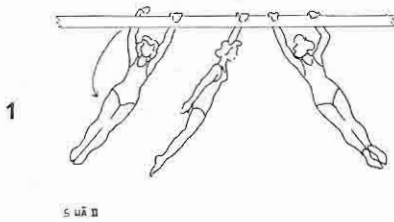
Fredensborg College, Fredensborg, Denmark

One year training course for men and women wishing to specialise as *Teachers and Instructors* of physical activities. Commencing October. The training is intensive and thorough. All instruction is given in English.

Summer vacation courses: *Men*, July 29—August 14. *Women*, August 15—31. These courses comprise Lectures, Scandinavian Gymnastics, Folk-Dancing etc, also excursions to places of educational and historical interest.
All instruction is given in English.

Write: Secretary, 57 Southern Crescent, Eltham, London S.E. 9 or Principal, Fredensborg College, Fredensborg, Denmark.

Examples of Hanging and Heaving exercises



A cada cuarto tiempo giro en 90 grds. a la izquierda. Después de una vuelta completa el giro se hace en el sentido contrario.

Comando: Rebotes abriendo y cerrando piernas con brazos al frente, arriba, flectados (manos a los hombros) y abajo. A cada 4^{to} tiempo giro en 90 grds. a la izquierda. Comenzar!

Ejercicios en las espalderas

11. Equilibrio sobre manos.

Los dedos de las manos dirigidos adelante, brazos extendidos, cabeza en extensión y hombros en la línea del cuerpo. Una vez que los gimnastas aprendan a lanzar las piernas hacia arriba, debe habituarse a caer con la pierna que ha servido de péndulo.

12. Elongaciones de la musculatura anterior del hombro.

De rodillas, tronco inclinado adelante en la horizontal, brazos extendidos arriba empuñando el 3er peldaño. Desplazar alternativamente la empuñadura hacia arriba y abajo.

Comando: Elongaciones de la musculatura anterior de hombros.

Comenzar! estirar! estirar!

13. Elevación de rodillas. Extensión de piernas y descenso.

Suspensión dorsal. Elevación de rodillas (1), llevarlas levantadas a izquierda y derecha (2-5), extensión de piernas a la horizontal (6), descenso (7-8).

14. Rebotes.

Encuclillas, frente a la espaldera, las manos empuñan un peldaño lo más alto posible. Saltos en altura y abajo con extensión completa del cuerpo en el aire. La caída suave.

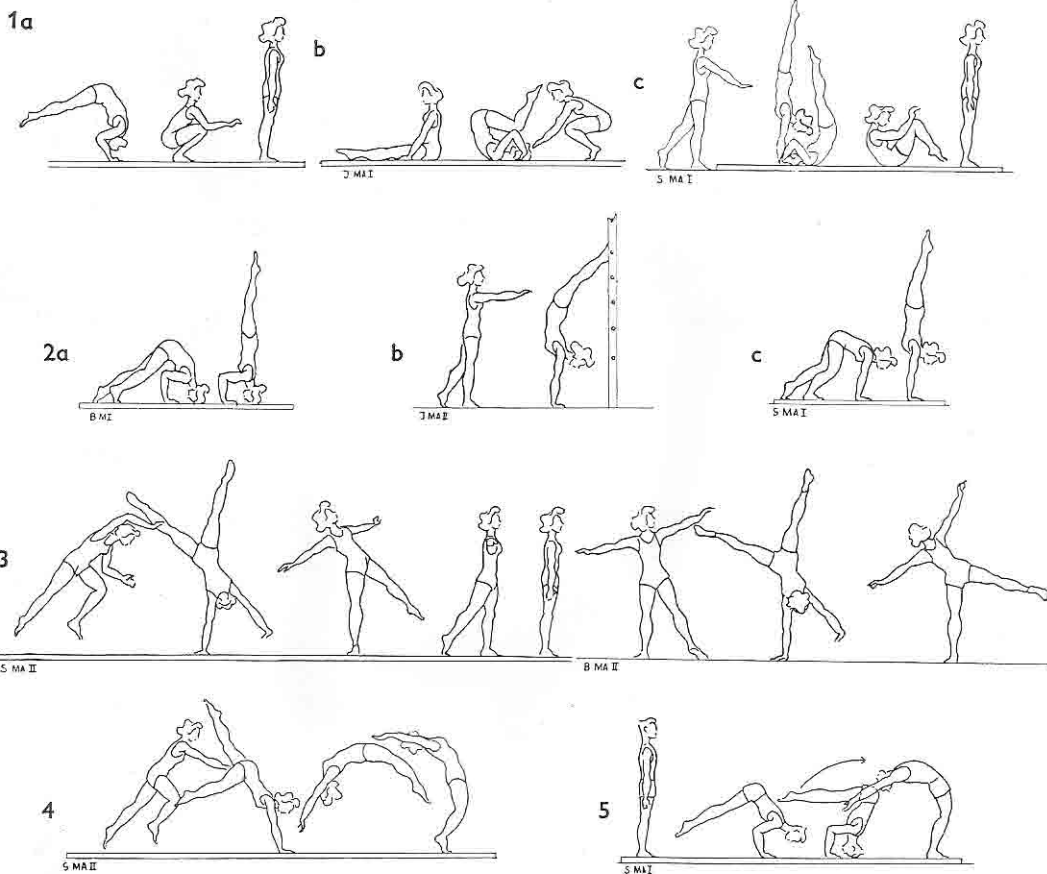
El instructor comanda el salto con pausa entre el siguiente hasta que los gimnastas hayan aprendido bien la total extensión del cuerpo en el aire y la flexión suave de piernas en la caída.

Ejercicios en la barra sueca

15. Subir a la posición de apoyo y salir con voltereta adelante.

Barra a la altura de la cabeza, lado de suspensión hacia arriba. Voltere a atrás hasta llegar al apoyo facial sobre barra. Llevando la pierna izquierda por sobre la barra, tomar la posición a horcajadas sobre ella. Ense-

Examples of Exercises of skill and tests of agility on the ground (mat)



guida se lleva pierna derecha hasta tomar la posición de apoyo facial. Voltereta adelante y tomar la posición de pie.

16. Progresión a fuerza de brazos.

Suspensión transversal, brazos flectados, piernas a la horizontal. Progresión hacia atrás en todo el largo de la barra.

Ejercicios en la colchoneta o tapiz

17. a) Voltereta adelante. Voltereta larga.

De pie. Voltereta corta adelante seguida de una larga.

El gimnasta debe terminar la primera voltereta con los brazos adelante, de manera pueda encontrar la posición favorable para ejecutar la voltereta larga que sigue.

b) Equilibrio sobre manos, voltereta adelante hasta tomar la posición de pie.

Un ayudante mantiene las piernas del ejecutante durante el equilibrio sobre manos, hasta el momento en que éste flexa la cabeza adelante y comienza la voltereta.

c) Voltereta sobre el plint.

Plint en sentido longitudinal (sin trampolín). Voltereta sobre cubierta.

En este salto, tratar de elevar lo más posible las caderas sobre el plint y la cabeza debe mantenerse bien flexada adelante.

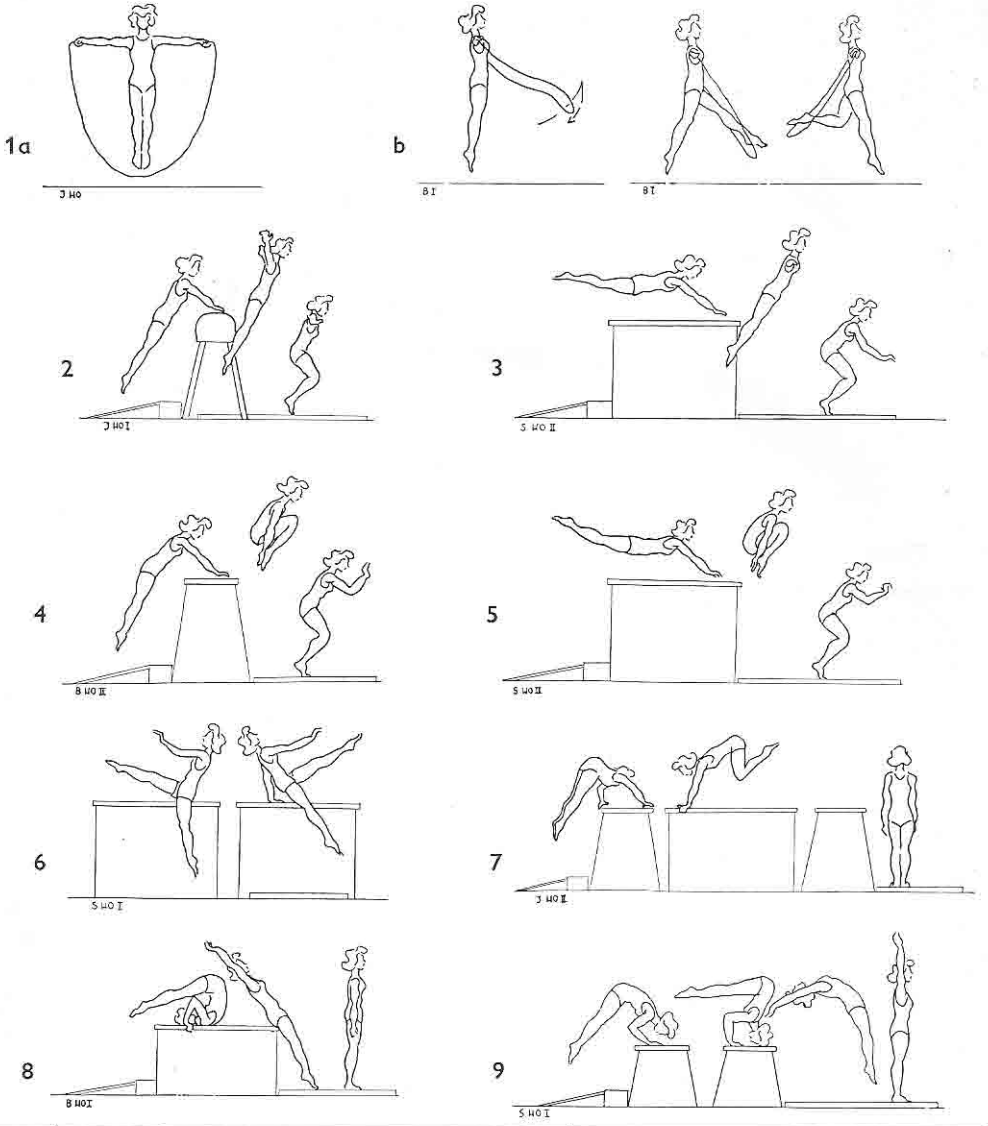
Salto

18. a) Caballete (bock) sentido transversal. Pasar con piernas en abducción.

En el momento del rechazo los brazos deben mantenerse atrás. Impulso rápido y enérgico de manos sobre el caballete. Caída suave con una conveniente flexión de rodillas.

b) Plint en sentido longitudinal. Salto con extensión de cuerpo y pasada con piernas en abducción.

Examples of Jumps and Vaults



El apoyo de manos debe hacerse en extremidad anterior del plint. El gimnastas debe dejar subir sus piernas de manera que en el momento del apoyo de manos, los talones se encuentren más arriba que los hombros. De otra manera este salto no sería diferente al anterior.

19. «Hand-ball rodado».

La sección se divide en dos equipos. Las dos paredes del fondo de la sala constituyen los arcos. El número de

arqueros depend de cuántos gimnastas con los brazos extendidos lateralmente, puedan caber en el sentido transversal de la sala. Los arqueros deben estar de rodillas cerca de la pared y sólo pueden golpear o tomar la pelota con las manos. La pelota debe hacerse rodar solamente. Para los otros jugadores les está permitido detener la pelota con los pies, pero no golpearla. — Se cuenta un goal cuando la pelota toca la pared y el piso al mismo tiempo, es decir, ha rodado hasta el goal.