

SALA DE  
AUTORIDADES



JOSE MARIA  
CIGICAL

JOSE MARIA CIGICAL (1911-1984)  
FUE UN INGENIERO Y UN  
POLITICO ESPAÑOL. FUE  
UNO DE LOS FUNDADORES  
DE LA UNIÓN DEMOCRÁTICA  
DE ESPAÑA (UDE) Y  
MÁS TARDE DE LA UNIÓN  
DEMOCRÁTICA DE ESPAÑA  
(UDE).

Resolución de la UDE y el Gobierno  
El 1 de mayo de 1961 se  
firmó el Tratado de Madrid  
entre España y los Estados  
Unidos de América, por el  
que se reconocía la  
independencia de Cuba.  
Este hecho supuso un  
cambio de rumbo en la  
política exterior de España  
y el inicio de una etapa  
de acercamiento a los  
Estados Unidos.

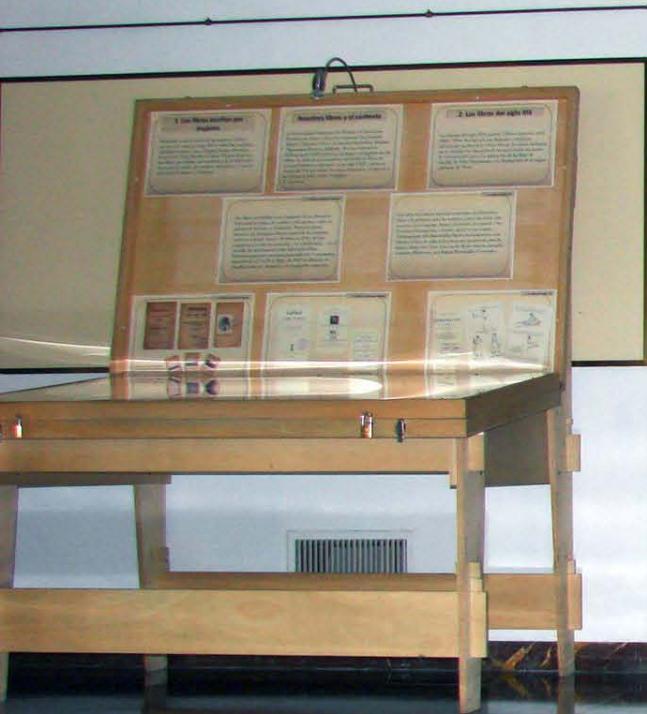
El Tratado de Madrid  
El 1 de mayo de 1961 se  
firmó el Tratado de Madrid  
entre España y los Estados  
Unidos de América, por el  
que se reconocía la  
independencia de Cuba.  
Este hecho supuso un  
cambio de rumbo en la  
política exterior de España  
y el inicio de una etapa  
de acercamiento a los  
Estados Unidos.

SALA DE  
AUTORIDADES

1. Los Muros surieron por  
Puebla

2. Los Muros del siglo XIX

3. Los Muros de la primera  
mitad del XIX



This panel contains three main sections of text. The first section, 'Los Muros surieron por Puebla', discusses the historical context of the walls. The second section, 'Los Muros del siglo XIX', provides details on the construction and evolution of the walls during that period. The third section, 'Los Muros de la primera mitad del XIX', includes a diagram showing the layout of the walls and their connection to the city's layout.



3. Los Muros de la primera  
mitad del XIX



This panel features a section of text titled 'Los Muros de la primera mitad del XIX'. Below the text are two small photographs showing historical views of the walls. A book titled 'La historia de la ciudad de Puebla' is displayed on the table in front of the panel.

### 1 Los libros escritos por mujeres

Experimenta con la lectura de los siguientes 4 libros escritos por mujeres entre 1919 y 1944. Son novelas: Cecilia Calvo, Entre Puertos, Susana Durrant, Soledad Cruz, Veda Morales y María Teresa Estrella. Sus libros nos hablan concretamente de la subjetividad femenina, del sufrimiento y del anhelo, y sobre la importancia de la mujer y el destino.

### Nuestros libros y el contexto

La Universidad Politécnica de Madrid y el Consejo de Promoción Literaria de España impulsó la creación de la colección "Mujeres y Papeles" (1994) a lo largo de los años 80 y 90. El objetivo era recuperar la obra de las escritoras que habían sido olvidadas por la historia literaria. Este proyecto se inició en 1994 con la publicación de los libros de Cecilia Calvo y Susana Durrant. Desde entonces se han publicado más de 40 títulos de autoras que habían sido olvidadas por la historia literaria.

### 2 Los libros del siglo XXI

La colección de libros "Mujeres y Papeles" continúa con la publicación de los libros de las autoras que habían sido olvidadas por la historia literaria. Este proyecto se inició en 1994 con la publicación de los libros de Cecilia Calvo y Susana Durrant. Desde entonces se han publicado más de 40 títulos de autoras que habían sido olvidadas por la historia literaria.

Sus libros nos hablan concretamente de la subjetividad femenina, del sufrimiento y del anhelo, y sobre la importancia de la mujer y el destino. Este proyecto se inició en 1994 con la publicación de los libros de Cecilia Calvo y Susana Durrant. Desde entonces se han publicado más de 40 títulos de autoras que habían sido olvidadas por la historia literaria.

Este proyecto se inició en 1994 con la publicación de los libros de Cecilia Calvo y Susana Durrant. Desde entonces se han publicado más de 40 títulos de autoras que habían sido olvidadas por la historia literaria.



### 1 Los libros escritos por mujeres

Comenzamos con la visita de las mujeres a través de sus escritos por mujeres entre 1918 y 1944. Sus autoras: Cándida Caldeira, Irene Pizard, Soledad Chacarra, Soledad Ural, Vicky Mendicábal, María Theresia Vignoni. Sus libros nos hablan concretamente de la educación física para la mujer, del fútbol y del deporte, y más en general de la mujer y el deporte.

### Nuestros libros y el contexto

La Universidad Politécnica de Madrid y el Seminario Permanente Mujeres y Deporte organizan las jornadas *Mujeres y Deporte 1918-44*, y la escritora Soledad Chacarra, Directora del DHA, presenta *La mujer y el deporte en los escritos de las autoras*, insertos en los siglos XIX y primera mitad del XX, que tratan de temas como el deporte y la educación física para la mujer.

### 2 Los libros del siglo XIX

La primera mitad del siglo XIX incluye 3 libros que nos muestran la situación de la mujer en la época de las autoras. Uno de los libros más importantes es *La educación de la mujer*, de la escritora Soledad Chacarra, que trata de temas como la educación de la mujer en la época de las autoras.

Sus libros nos hablan concretamente de la educación física para la mujer, del fútbol y del deporte, y más en general de la mujer y el deporte. Muchos de sus escritos fueron publicados en revistas y periódicos, como *La mujer y el deporte*, escrito por Soledad Chacarra en 1918, el que expone la educación moderna y la *Conferencia... en el mundo de la información sobre Educación Física*. *Feminista que para mujeres nacionales de la ciudadana organizó el 27 al 28 de Mayo de 1927 en Zamora, de Cándida Caldeira, ilustrado con fotografías originales.*

Los libros nos hablan concretamente de la educación física y la gimnasia para la mujer y para las niñas. Sus escritos son el *Manual de la mujer*, escrito por Soledad Chacarra, y *Las mujeres y el deporte*, escrito por Soledad Chacarra. *El deporte de las mujeres*, escrito por Soledad Chacarra, que trata de temas como el deporte y la educación física para la mujer. Tanto esta obra como la de María Theresia Vignoni se encuentran en nuestra Biblioteca por Rafael Hernández Contreras.



escrito por Josefa Amar y Borbón en 1790, del que exponemos la edición moderna, y la Conferencia... en el curso de información sobre Educación Física Femenina que para maestras nacionales de 1ª enseñanza organizó del 23 al 28 de Mayo de 1927 en Zamora, de Cándida Cadenas, ilustrado con fotografías originales.

Gymnastique des demoiselles ilustra perfectamente con dibujos el tipo de educación física que promueve para la mujer. Tanto esta obra como la de Mosso fueron donados a nuestra Biblioteca por Rafael Hernández Coronado.

3. Los libros escritos por mujeres.

Cándida Cadenas, Conferencia sobre Educación Física Femenina

1. Los libros escritos por mujeres.

Viola Mitchell. Softball for girls

2. Los libros del siglo XIX

Gymnastique des Demoiselles

1. Los libros escritos por mujeres.

2. Los libros del siglo XIX

3. Los libros escritos por mujeres.

4. Los libros escritos por mujeres.

5. Los libros escritos por mujeres.

6. Los libros escritos por mujeres.

7. Los libros escritos por mujeres.

8. Los libros escritos por mujeres.

9. Los libros escritos por mujeres.

10. Los libros escritos por mujeres.

11. Los libros escritos por mujeres.

12. Los libros escritos por mujeres.

13. Los libros escritos por mujeres.

14. Los libros escritos por mujeres.

15. Los libros escritos por mujeres.

16. Los libros escritos por mujeres.

17. Los libros escritos por mujeres.

18. Los libros escritos por mujeres.

19. Los libros escritos por mujeres.

20. Los libros escritos por mujeres.

21. Los libros escritos por mujeres.

22. Los libros escritos por mujeres.

23. Los libros escritos por mujeres.

24. Los libros escritos por mujeres.

25. Los libros escritos por mujeres.

26. Los libros escritos por mujeres.

27. Los libros escritos por mujeres.

28. Los libros escritos por mujeres.

29. Los libros escritos por mujeres.

30. Los libros escritos por mujeres.

31. Los libros escritos por mujeres.

32. Los libros escritos por mujeres.

33. Los libros escritos por mujeres.

34. Los libros escritos por mujeres.

35. Los libros escritos por mujeres.

36. Los libros escritos por mujeres.

37. Los libros escritos por mujeres.

38. Los libros escritos por mujeres.

39. Los libros escritos por mujeres.

40. Los libros escritos por mujeres.

41. Los libros escritos por mujeres.

42. Los libros escritos por mujeres.

43. Los libros escritos por mujeres.

44. Los libros escritos por mujeres.

45. Los libros escritos por mujeres.

46. Los libros escritos por mujeres.

47. Los libros escritos por mujeres.

48. Los libros escritos por mujeres.

49. Los libros escritos por mujeres.

50. Los libros escritos por mujeres.

51. Los libros escritos por mujeres.

52. Los libros escritos por mujeres.

53. Los libros escritos por mujeres.

54. Los libros escritos por mujeres.

55. Los libros escritos por mujeres.

56. Los libros escritos por mujeres.

57. Los libros escritos por mujeres.

58. Los libros escritos por mujeres.

59. Los libros escritos por mujeres.

60. Los libros escritos por mujeres.

61. Los libros escritos por mujeres.

62. Los libros escritos por mujeres.

63. Los libros escritos por mujeres.

64. Los libros escritos por mujeres.

65. Los libros escritos por mujeres.

66. Los libros escritos por mujeres.

67. Los libros escritos por mujeres.

68. Los libros escritos por mujeres.

69. Los libros escritos por mujeres.

70. Los libros escritos por mujeres.

71. Los libros escritos por mujeres.

72. Los libros escritos por mujeres.

73. Los libros escritos por mujeres.

74. Los libros escritos por mujeres.

75. Los libros escritos por mujeres.

76. Los libros escritos por mujeres.

77. Los libros escritos por mujeres.

78. Los libros escritos por mujeres.

79. Los libros escritos por mujeres.

80. Los libros escritos por mujeres.

81. Los libros escritos por mujeres.

82. Los libros escritos por mujeres.

83. Los libros escritos por mujeres.

84. Los libros escritos por mujeres.

85. Los libros escritos por mujeres.

86. Los libros escritos por mujeres.

87. Los libros escritos por mujeres.

88. Los libros escritos por mujeres.

89. Los libros escritos por mujeres.

90. Los libros escritos por mujeres.

91. Los libros escritos por mujeres.

92. Los libros escritos por mujeres.

93. Los libros escritos por mujeres.

94. Los libros escritos por mujeres.

95. Los libros escritos por mujeres.

96. Los libros escritos por mujeres.

97. Los libros escritos por mujeres.

98. Los libros escritos por mujeres.

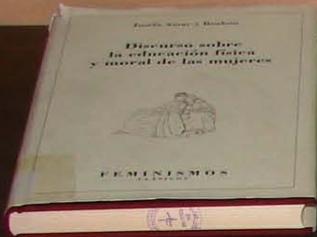
99. Los libros escritos por mujeres.

100. Los libros escritos por mujeres.

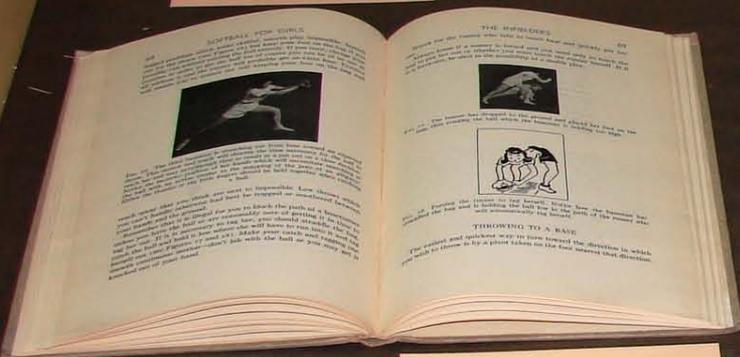
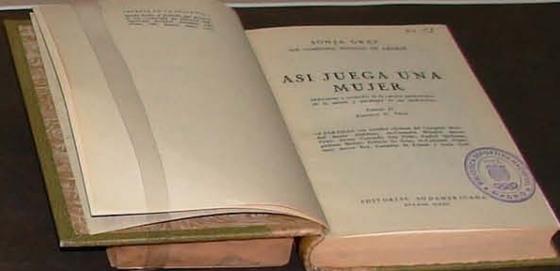
Cándida Cadenas. Conferencia sobre Educación Física Femenina.



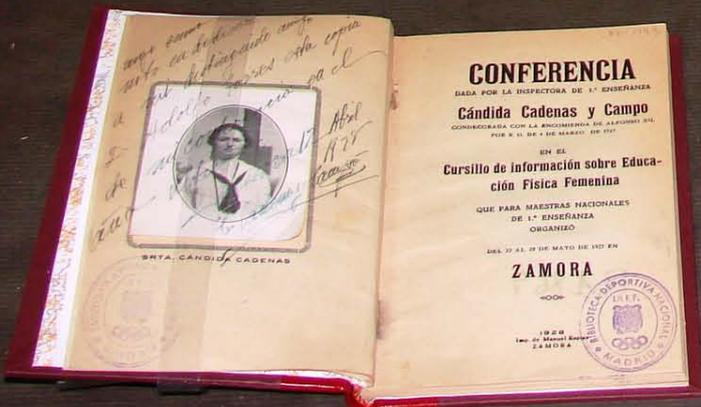
Viola Mitchell. School for girls.



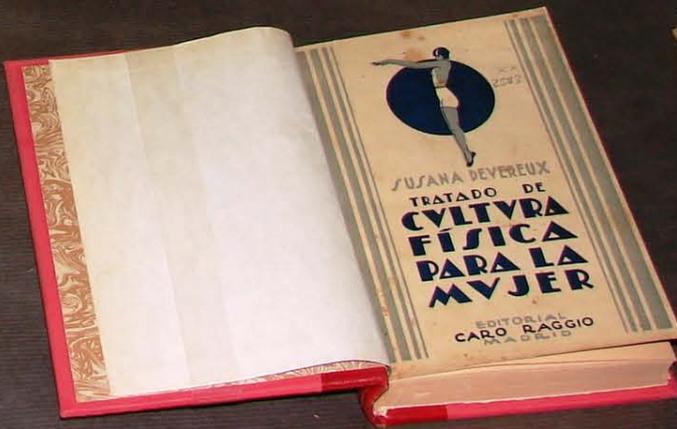
1. Discursos sobre la educación física y moral de las mujeres. FEMINISTAS.



2. Viola Mitchell. School for girls. New York, A. S. Barnes, 1903.



3. Susana Devereux. Tratado de cultura física para la mujer. Madrid, Caro Raggio, 1930.



4. Susana Devereux. Tratado de cultura física para la mujer. Madrid, Caro Raggio, 1930.



*algo como  
esto se dedicó  
mi distinguido amigo  
D. Adolfo Torres a la copia  
de mi conferencia en el  
Abril  
1928  
Cadenas*



SRTA. CÁNDIDA CADENAS



XX-1443

# CONFERENCIA

DADA POR LA INSPECTORA DE 1.º ENSEÑANZA

## Cándida Cadenas y Campo

CONDECORADA CON LA ENCOMIENDA DE ALFONSO XII.  
POR R. O. DE 4 DE MARZO DE 1927

EN EL

### Cursillo de información sobre Educa- ción Física Femenina

QUE PARA MAESTRAS NACIONALES  
DE 1.º ENSEÑANZA  
ORGANIZÓ

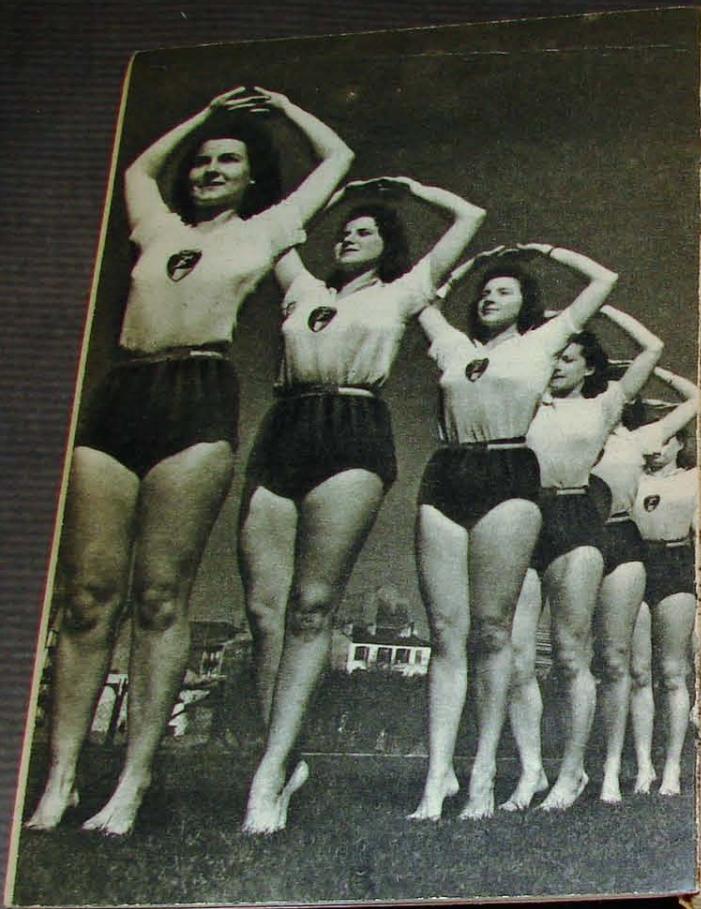
DEL 23 AL 28 DE MAYO DE 1927 EN

## ZAMORA

•000•

1928  
Imp. de Manuel Espi  
ZAMORA





TEXTE DE L'ORDRE DU JOUR  
PRESENTE PAR M. GASTON VIDAL  
ET VOTE PAR L'U. F. F. S. A.

« Le Bureau de l'U. F. F. S. A. s'est réuni jeudi 12 octobre, à 18 heures, au siège social, 3, rue Ros-sini.

Présidence de M. Gaston Vidal, Sous-Secrétaire d'Etat à l'Enseignement Technique.

Présents : MM. J. Genet, secrétaire général (Athlétisme); Pierre Gillou, trésorier (Tennis); Rolland (Rugby); Maréchal (Patinage à roulettes); Méricamp (Athlétisme); Mme Bron (Sports féminins); MM. Conord (Fédération de lutte); Dufourcq (Hockey); de Saint-Pastou (Pelote basque).

Assistent : les délégués des Fédérations féminines : Mme Milliat, MM. Anthoine et Pillet, pour la F. S. F. S. F.; MM. Amy, Vénard et Beaupuis, pour la F. F. F. G. S.

La réunion avait pour but d'examiner la situation et l'organisation de la gymnastique et des sports féminins.

Après en avoir discuté, il a été décidé l'affiliation à l'U. F. F. S. A. de deux Fédérations féminines : l'une « Fédération Féminine Française de Gymnastique et d'Education Physique », s'occupant officiellement, d'une façon exclusive, de l'éducation physique et de la gymnastique fémi-

*Les exercices rythmiques ou rythmés, très éclectiques, interdisent la raideur.*

7- Marie Thérèse Eyquem.

*La femme et le sport.*

Paris, J. Susse, 1944

lanceront de nouveau les haltères en avant, ainsi que le pied



Fig. 58.



Fig. 59.



Fig. 60.

gauche, en comptant un ; puis à partir de ce moment, elles répéteront tout ce qui vient d'être expliqué pour le mouvement précédent, et continueront ainsi sans interruption, jusqu'au commandement de HALTE du professeur ; alors elles reprendront la position régulière du corps, garderont les haltères et conserveront l'immobilité.

Cet exercice est l'un des meilleurs pour la régularité des mouvements et pour la position qu'il exige à chaque impulsion ; il faut l'exécuter avec une vitesse modérée, et ne jamais exagérer les poses.

### 3<sup>e</sup> EXERCICE.

Lancer alternativement les haltères en avant, en avançant simultanément les extrémités contraires et opposées.

Les élèves étant placées, le professeur commandera :

1. Lancez les extrémités contraires et opposées en avant, en commençant par la jambe gauche et le bras droit.
2. COMMENCEZ.



Fig. 61.

Au commandement de COMMENCEZ, les élèves feront monter l'haltère droite en avant, à hauteur de l'épaule droite, qui se retirera aussitôt en arrière, les yeux fixés devant elles, le bras gauche pendant naturellement. (Voyez la figure 61.) Ensuite, elles porteront le pied gauche en avant, en allongeant le bras droit, de manière à communiquer une petite secousse au corps, l'épaule droite un peu portée en avant, le corps un peu penché, le jarret gauche fléchi, le bras gauche tendu et un peu en arrière du corps ; elles compte

OBRAS DE EMILIA PARDO BAZÁN

NOVELAS

PASCUAL LÓPEZ, 3.ª edición, un volumen.  
UN VIAJE EN NOVIÓN, 3.ª edición, un vol.  
LA TRUFA, 2.ª edición, un vol. (3 pesetas.)  
LA TRUFA DE VILAMORÉN, un vol.  
LA CIBOLA, un vol.  
UNA CABALLERA, un vol. (3 pesetas.)  
LA PRIMA ANTONIA, 2.ª edición, un vol. (3 ptas.)  
LA PRIMA DE LILLO, 2.ª edición, un vol. (3,50 ptas.)  
LA PRIMA NATALIZA, un vol. (3 ptas.)  
LA MADRE MARINERA, un vol. (3,50 ptas.)  
Cuentos de MARINERA, un vol. (3,50 ptas.)  
Cuentos de MARIQUITA, un vol. (3,50 ptas.)

CRÍTICA E HISTORIA

SAN FRANCISCO DE ASÍS (siglo xiii), 2.ª edición, dos volúmenes.  
INSOLACIÓN Y MORMIRA, un vol. (3 pesetas.)  
SAN FRANCISCO DE ASÍS, 4.ª edición, un vol. (3 pesetas.)  
LA CUESTIÓN PALPITANTE, 3.ª edición, un vol. (3 pesetas.)  
LA REVOLUCIÓN Y LA NOVELA EN RUSIA, 3.ª edición, un vol. (3 pesetas.)  
LA TIERRA (Galicia), un vol. (Agotada.)  
LA TIERRA (Castilla), un vol. (Agotada.)  
LA TIERRA (Aragón), un vol. (Agotada.)  
LA TIERRA (Cataluña), un vol. (Agotada.)  
DE MI TIERRA DE LA PASTORÍA, un vol. (Agotada.)  
ESTUDIO CRÍTICO SOBRE PEJUDO, un vol. (Agotada.)  
ESTUDIO CRÍTICO DEL REINA CEMENTO, un vol. (Agotada.)  
LOS HERMANOS COLAMA, (Biografía y estudio crítico.)  
EL PADRE LUIS COLAMA, (Biografía.)  
PEDRO ANTONIO DE ALARCÓN, un vol. (3 ptas.)  
LOS FRANCISCANOS Y COLÓN, un vol. (3 ptas.)  
LOS FRANCISCANOS Y COLÓN, un vol. (3 ptas.)

VIAJES

MI ROMERÍA, un vol. (2,50 pesetas.)  
AL PIE DE LA TORRE EIFFEL, un vol.  
POR FRANCIA Y POR ALEMANIA, un vol.

POESÍA

JAIMÉ (poema), un vol. (Agotada.)

BIBLIOTECA DE LA MUJER  
Dedicada por  
EMILIA PARDO BAZÁN.—Tomo VI.

INSTRUCCIÓN  
DE LA  
MUJER CRISTIANA

TRATADO DE LAS VÍRGENES  
POR  
JUAN LUIS VIVES



ADMINISTRACIÓN  
calle de S. Bernardo, 37, principal  
MADRID

11 Juan Luis Vives.  
Instrucción de la mujer cristiana: tratado de las vírgenes.  
Madrid, Librería Administración, 1892

LA EDUCACION  
DE LAS  
HIJAS DE FAMILIA  
Y  
ESTUDIOS

QUE CONVIENEN A LAS MUJERES EN EL MUNDO,

por  
Monseñor Dupanloup,  
OBISPO DE ORLEANS.

traducido por  
FRANCISCO NAVARRO.

BARCELONA.

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO DE LOS SUCESORES DE N. RAMÍREZ Y C.  
Pasaje de Escudillers, núm. 4.  
1880.

10- Félix Dupanloup.  
La educación de las hijas de familia y estudios que convienen a las  
mujeres en el mundo. Barcelona, Sucesores de N. Ramirez, 1880

### 3 Los libros de la primera mitad del XX

Los libros del siglo XX son obras impresas entre 1914 y 1936. La mitad de ellos tratan de educación física, la salud de los niños que tienen que ver con el deporte, la higiene y la belleza, la técnica del tenis incluyen el tratamiento de determinados deportes enfocados a la mujer. Las técnicas en que se imprimen, aparte de un título en inglés son casi a partes iguales el español y el francés.



La mujer y el deporte...  
... en los libros  
de la Biblioteca del INEF



### 3 Los libros de la primera mitad del XX

Los libros del siglo XX son obras impresas entre 1903 y 1938. La mitad de ellos tratan de educación física, y, además de los títulos que tienen que ver con el masaje, la higiene y la belleza, la temática del resto incluye el tratamiento de determinados deportes enfocados a la mujer. Las lenguas en que se imprimen, aparte de un título en inglés son casi a partes iguales el español y el francés.



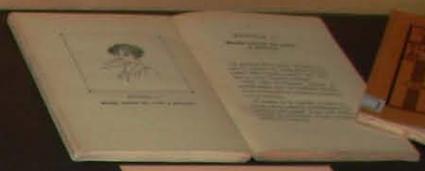
### La mujer y el deporte... ... en los libros



de la Biblioteca del INEF

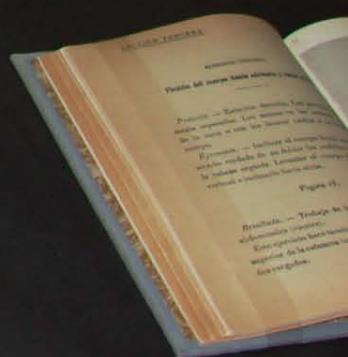
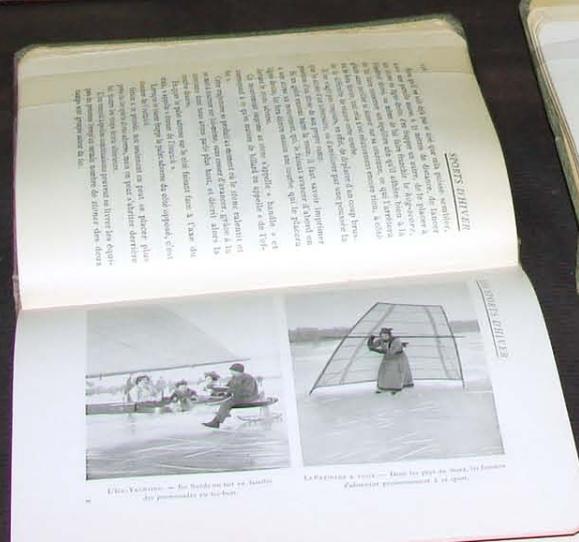
La educación física está representada por varios títulos escritos en francés.





18 - Georges Hébert: MISCLE ET BEAUTE PLASTIQUE

19 - José Hernández Emilio: ARTIFUCIOS PARA ALPINITAS



Un skieur sur un télésiège



Un skieur sur un télésiège



Un skieur en action

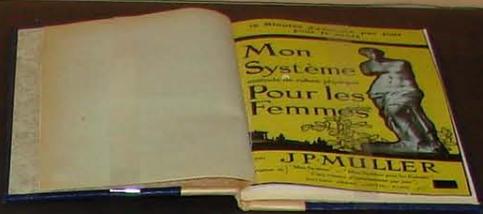
Texte descriptif de la page



14. [Illegible text]



15. [Illegible text]



16. [Illegible text]



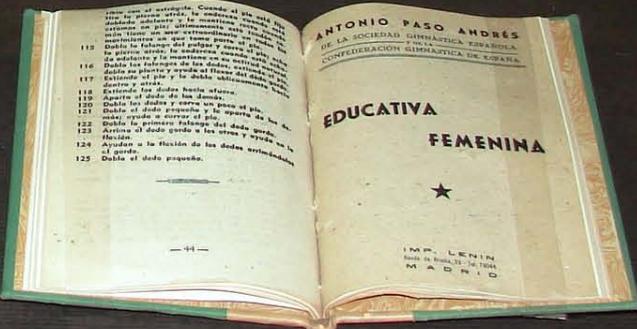
17. [Illegible text]



18. [Illegible text]



20. **Ida Parnet.**  
La educación física de la mujer: belleza y salud por medio de la gimnasia nacional. Madrid: Ediciones Españolas, 1922.



26. **Antonio Paso Andrés.**  
Fuerte y agilidad por igual (adultos). Educativa femenina. Madrid: Imprenta Lusa, 1938.



UN GESTE NATUREL DE LANCER  
A DEUX MAINS  
(EXÉCUTÉ PAR DEUX ÉLÈVES DE L'AUTEUR)

Ce geste de redressement du tronc constitue un excellent exercice pour la correction  
des attitudes voûtées.  
Il compose en même temps une jolie figure de danse naturelle.

GEORGES HÉBERT

L'ÉDUCATION PHYSIQUE FÉMININE

**MUSCLE ET BEAUTÉ  
PLASTIQUE**



PARIS ·

**LIBRAIRIE VUIBERT**

63, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 63

1919



24- Jorgen Peter Müller.  
Mon système : Méthode de  
minutes d'exercice par jour  
Paris, Pierre Laffitte, 1936



g the revised

25- Consejo Nacional de Educación Física y Deportes.  
Vóleybol: reglamento femenino.  
Madrid, Ministerio de Instrucción Pública, 1938

PARIS -  
LIBRAIRIE VEBERT  
63, Boulevard Napoléon, 63  
1910

12- Georges Hébert.  
Attaque et défense plastique.  
Paris, Librairie Vebert, 1912

13- José Fernández Zabala.  
Déportés de neige.  
Madrid, Club Atleta Español, [1932?]

128

Bien qu'il ne soit déjà pas si aisé que cela puisse sembler, au *store* en ligne droite, de franchir un autre, de le lancer de lui faire tomber, on aime de lui faire franchir le plus sans conserver son équilibre sans qu'il adhésive bien à la neige, on le fait, tout cela n'est relativement encore rien, à côté de la difficulté de mesurer cette courbe.

Il ne s'agit pas toujours, en effet, de déplacer d'un coup brusquement d'un *store* de neige, on diminue par une poussée la ligne droite, lui fait avancer, qui, le faisant avancer d'abord on devant le *store* derrière ensuite une courbe qui le placera en sa position.

Cette position se produit, on appelle « handle » et se met à concevoir le produit au moment où le *store* ralentit et on ne peut plus avancer, sans cesser d'avancer, grâce à la neige, s'appelle « handle ».

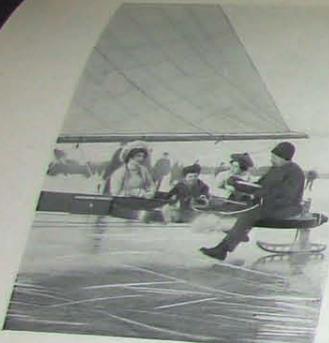
Si un *store* en sautoir barre la route, il faut savoir imprimer devant le *store* derrière ensuite une courbe qui le placera en sa position.

On ne peut pas s'appeler au *store* s'appelle « handle » et se met à concevoir le produit au moment où le *store* ralentit et on ne peut plus avancer, sans cesser d'avancer, grâce à la neige, s'appelle « handle ».

Si un *store* en sautoir barre la route, il faut savoir imprimer devant le *store* derrière ensuite une courbe qui le placera en sa position.

On ne peut pas s'appeler au *store* s'appelle « handle » et se met à concevoir le produit au moment où le *store* ralentit et on ne peut plus avancer, sans cesser d'avancer, grâce à la neige, s'appelle « handle ».

SPORTS D'HIVER

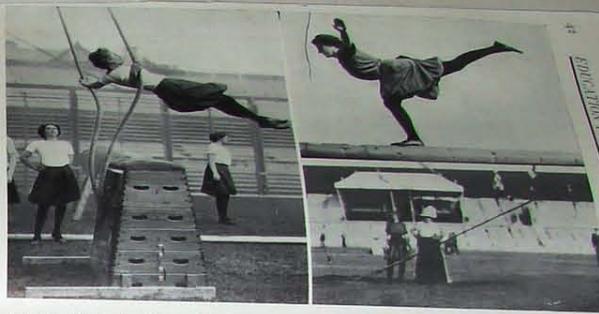


L'IC-YACHTING. — En Suède on fait en famille des promenades en ice-boat.



LE PATINAGE A VOILE. — Dans les pays du Nord, les femmes s'adonnent passionnément à ce sport.

LES SPORTS D'HIVER



A gauche : Fig. 14. Franchissement du « bock » par une gymnaste suédoise. — A droite : Fig. 15. Équilibre sur la poutre. (Méthode suédoise.)

ÉDUCATION PHYSIQUE ET GYMNASTIQUE

43

LA DOCTRINE DU D' THOORIS

La mise en condition à pour but de mettre l'animal humain, à chaque phase de son évolution, à même de résoudre les problèmes physiques qu'on lui présente, dans la mesure de sa force élastique actuelle.

Les deux idées directrices qui nous semblent dominer la question de la mise en condition sont : 1<sup>o</sup> le fait musculaire, 2<sup>o</sup> le fait osseux. Nous ne nous occupons par ici de records à établir, mais du travail moyen que réclame chaque individu, à chaque phase de son évolution, pour maintenir son équilibre biologique.

En ce qui concerne le fait musculaire, le mouvement ne peut d'ailleurs, en aucun cas, constituer la seule préoccupation de l'éducateur.

15 Minutes d'exercice par jour  
pour la santé

Mon  
Système  
méthode de culture physique  
Pour les  
Femmes



par

J.P. MULLER

Auteur de { "Mon Système" — "Mon Système pour les Enfants"  
"Cinq minutes d'entraînement par jour".

ÉDITIONS PIERRE LAFITTE, PARIS

24- Jorgen Peter Müller.

Mon système : Méthode de culture physique pour les femmes. 15  
minutes d'exercice par jour pour la santé.  
Paris, Pierre Lafitte, 1936

## EJERCICIO TERCERO.

## Flexión del cuerpo hacia adelante y hacia atrás.

*Posición.* — Estación derecha. Las piernas ligeramente separadas. Las manos en las caderas, detrás de la nuca o con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.

*Ejecución.* — Inclinar el cuerpo hacia adelante teniendo cuidado de no doblar las rodillas y conservar la cabeza erguida. Levantar el cuerpo hasta la línea vertical e inclinarlo hacia atrás.

Figura 25.

*Resultado.* — Trabajo de los músculos dorsales y abdominales (vientre).

Este ejercicio hace también cobrar solidez a la parte superior de la columna vertebral y enderezar las espaldas cargadas.



Fig. 25.

20- Max Parnet.

La educación física de la mujer: belleza y salud por medio de la gimnasia racional.

Madrid, Ediciones Españolas, 1923

CHEZ LES MÊMES ÉDITEURS

DES MÊMES AUTEURS

*Exercices jeux pour petits et grands*

KETTY JENTZER. *Jeux de plein air et d'intérieur*

PINKNEY et POTTER. *Le jeu de la corde et du lasso.*

A. M. KNIGHT. *Jeux d'éclaireurs*

A. DEMOLE. *Jeux de petites ailes*

A. DEMOLE. *Zig-Zag-Zoug*

ELLI BJÖRKSTEN  
 Professeur à l'Institut d'Éducation physique  
 de l'Université d'Hel싱borg

**GYMNASTIQUE FÉMININE**

1<sup>re</sup> PARTIE

PSYCHOLOGIE ET PHYSIOLOGIE

Traduit par

KETTY JENTZER

Diplômée de l'Institut Central de Stockholm,  
 Professeur à l'Institut Fran-Jacques Rousseau et à l'École secondaire  
 et supérieure des Jeunes Filles, à Genève.  
 Commissaire cantonale des Écoles suisses

ÉDITIONS  
 DELACHAUX & NIESTLÉ S. A.  
 NEUCHÂTEL | PARIS  
 4, Rue de l'Hôpital | 26, Rue St-Dominique



23- Julián de las Barreñas.  
 Los ejercicios gimnásticos en el bello sexo.  
 Barcelona, Los Deportes, 1929

Federación Gimnástica Española

Los Ejercicios  
**GIMNÁSTICOS**

Bello Sexo

PREMIADA EN PÚBLICO CONCURSO

D. JULIÁN DE LAS BARREÑAS

Publicación de  
**LOS DEPORTES**  
 BARCELONA BIBLIOTECA

HERNÁNDEZ GORDIANO  
 N. 1311  
 27 129

21- Elli Björkstén.  
 Gymnastique féminine.  
 Neuchâtel, Delachaux & Niestlé, 1929

- tibia con el astrágalo. Cuando el pie está fijo tira la pierna atrás, la endereza cuando está doblada adelante y la mantiene recta cuando estamos en pie; últimamente este tendón común tiene un uso extraordinario en todos los movimientos en que toma parte el pie.
- 115 Dobla la falange del pulgar y corva el pie; echa la pierna atrás, la endereza cuando está echada adelante y la mantiene en su actitud natural.
- 116 Dobla las falanges de los dedos, extiende el pie, dobla su planta y ayuda al flexor del dedo gordo.
- 117 Extiende el pie y le dobla oblicuamente hacia dentro y atrás.
- 118 Extiende los dedos hacia afuera.
- 119 Aparta el dedo de los demás.
- 120 Dobla los dedos y corva un poco el pie.
- 121 Dobla el dedo pequeño y le aparta de los demás; ayuda a corvar el pie.
- 122 Dobla la primera falange del dedo gordo.
- 123 Arrima el dedo gordo a los otros y ayuda en la flexión.
- 124 Ayudan a la flexión de los dedos arrimándolos al gordo.
- 125 Dobla el dedo pequeño.

**ANTONIO PASO ANDRÉS**

DE LA SOCIEDAD GIMNÁSTICA ESPAÑOLA  
Y DE LA  
CONFEDERACIÓN GIMNÁSTICA DE ESPAÑA

**EDUCATIVA**

**FEMENINA**



IMP. LENIN  
Ronda de Atocha, 23 - Tel. 76044  
MADRID

26- Antonio Paso Andrés.

*Fuerza y agilidad por igual : (adultos). Educativa femenina.*  
Madrid, Imprenta Lenin, 1938