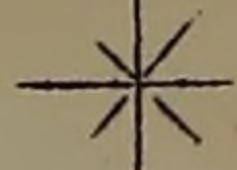


agosto/68

Maia



Manual para
GIMNASIA de
ABLANDA

MIENTO

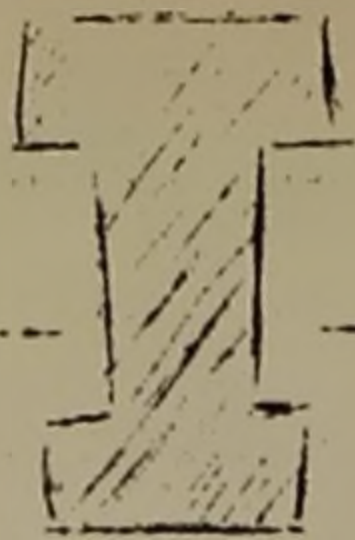
Ejercicios de

ENTRENA

MIENTO

y una

sugerencia



gimnasia de ablandamiento

FINALIDAD

Esta gimnasia consta de los ejercicios previos a las gimnasias específicas como por ejemplo gimnasia de judo, gimnasia de tiro, ect.

Su finalidad es la de poner en condiciones a los músculos para poder someterlos a los esfuerzos más violentos que requieren las gimnasias específicas.

La duración mínima de esta primera etapa es de un mes, haciendo los ejercicios tres veces por semana. A partir del primer mes, se van incorporando paulatinamente los ejercicios específicos que corresponden a cada curso.

CONSIDERACIONES GENERALES:

Es importante que quede bien claro que el proceso de ablandamiento se logra por la ejercitación continuada y progresiva de los músculos. Es contraproducente por ejemplo realizar tres días seguidos de gimnasia, y luego interrumpirla por cinco o seis días.

Sobretudo en las primeras veces el compañero debe tener constancia y hacer la gimnasia aún sin tener muchas ganas. En pocos días se adquiere el hábito y se llega a extrañar cuando no se hace.

Es importante también respetar los días de descanso, pues el músculo se recupera así totalmente del esfuerzo realizado, y se evitan los peligros de desgarramiento.

Es frecuente que al comenzar el curso los músculos se sientan doloridos (más al día siguiente que el mismo día de realizados los ejercicios) pero ese leve dolor pasa con la continuación regular de los mismos.

Conviene señalar que los ejercicios están descriptos en la forma que puede hacerlos una persona ya ablandada, y lógicamente se encontrarán algunas dificultades al comienzo. Por ejemplo cuando se dice "hasta tocar las rodillas con la cabeza", si ello no es posible debe simplemente tenderse a tocarlas. Paulatinamente los músculos adquieren la flexibilidad necesaria hasta que todos los ejercicios se pueden realizar correctamente y con comodidad, de forma que la dificultad inicial desaparece.

Esto constituye un índice muy claro de la efectividad y corrección con que se hacen los ejercicios.

Las primeras veces, antes de hacer cada ejercicio conviene estudiar bien su descripción, repitiendo los movimientos lentamente, para hacerlos en forma correcta.

La primera semana los ejercicios indicados deben hacerse contando hasta 10, para aumentar la cuenta a 16 y luego a 32 en las semanas subsiguientes. Lo que se cuenta no es la cantidad de veces que se hace el ejercicio completo sino el número de movimientos que se describen.

Antes de iniciar cada sección de gimnasia es necesario calentar todos los músculos, para lo cual se trota en el mismo lugar durante algunos minutos.

Al finalizar la sección conviene darse una buena ducha caliente si es posible, frotándose enérgicamente todos los músculos con jabón. Es aconsejable -como forma de disciplinarse,- realizar la gimnasia siempre a la misma hora, preferentemente por la mañana, temprano.

CALENTAMIENTO

Trotar en el mismo lugar dejando caer los brazos flojos a los costados del cuerpo, durante 3-4 minutos.

I) EJERCICIOS DE CUELLO

debe pasarse de un ejercicio a otro sin descanso.

- 1.- Piernas entreabiertas, brazos colgando a los costados del cuerpo; boca cerrada. Bajar y subir la cabeza lentamente, procurando llevarla hacia adelante hasta que la barbilla toque el pecho y hacia atrás hasta sentir el estiramiento de los músculos de la garganta.
 - 2.- Igual posición que el anterior. Mover la cabeza lentamente de derecha a izquierda y viceversa, de forma de que la barbilla tienda a tocar el hombro, que no deberá moverse. Se sentirá el estiramiento del cuello del lado contrario.
 - 3.- Igual posición que el anterior. Rotar la cabeza lentamente con flaccidez total de los músculos del cuello, describiendo un círculo lo más amplio posible. Para evitar mareos las rotaciones se hacen alternativamente en un sentido y en otro.
- = Trotada en el sitio

II) EJERCICIOS DE BRAZOS Y HOMBROS

- 4.- Igual posición que el anterior, con la variante de que alternativamente uno de los brazos se apoya en la cintura. El ejercicio consiste en la rotación del otro brazo al costado del cuerpo, es decir, pasando por las posiciones adelante, arriba, atrás, abajo, etc. No flexionar las rodillas ni perfilar el cuerpo. Mirar al frente.
- 5.- Igual al anterior, rotando el mismo brazo en sentido contrario.-
- 6.- Igual al ejercicio N° 4 pero con el otro brazo.
- 7.- Igual al ejercicio N° 5 pero con el otro brazo.
- 8.- Piernas juntas, tronco flexionado hacia adelante, mirando al frente. Rotación de los dos brazos a la vez en planos paralelos al cuerpo. (Semejante al estilo "mariposa" en natación). Dejar que la cintura acompañe naturalmente el movimiento de los brazos.
- 9.- Piernas separadas, brazos caídos; mirando al frente. Iniciar la rotación de los brazos hacia adelante, es decir en sentido contrario al ejercicio anterior. Cuando aquellos llegan a la posición "adelante", se comienzan a levantar los talones hasta la posición "arriba" después de la cual se comenzará a bajarlos, mientras los brazos tenderán a continuar el giro lo más atrás que sea posible, hasta volver a la posición inicial y comenzar otro ciclo.

LOS EJERCICIOS 4 a 9 DEBERAN HACERSE AUMENTANDO PROGRESIVAMENTE LA VELOCIDAD DE ROTACION.

- 10.- Igual posición que el anterior, pero con los brazos extendidos hacia adelante. Llevarlos hacia atrás tres veces consecutivas, manteniéndolos siempre a la altura de los hombros, tratando de tocar las dos manos atrás, sin doblar nunca los codos.

- 11.- Igual posición que el anterior, pero los brazos extendidos horizontalmente a ambos lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia abajo (brazos en cruz). Rotar todo el torso hasta que la cabeza quede mirando hacia atrás. Los brazos dirigen el movimiento, manteniéndose extendido en el plano horizontal el brazo de rotación, que gira sin flexionarse, mientras el otro se va flexionando en el mismo plano, hasta casi tocar el hombro contrario cuando la cabeza hallega a su posición final. Sin descanso iniciar el movimiento en sentido contrario, pasando rápidamente por la posición inicial y continuando el movimiento en la misma forma de crpta, pero hacia el otro lado.
- = Trotada en el sitio.

III) EJERCICIOS DE CINTURA

- 12.- Piernas separadas, brazos juntos, arriba a la derecha. Dejarlos caer describiendo un amplio círculo hacia abajo, acompañando el movimiento con flexión de la cintura hacia adelante, tendiendo a tocar el piso con el dorso de las manos, para continuar la rotación hasta que los brazos estén levantados a la izquierda, en posición similar a la inicial. La cabeza acompaña el movimiento de los brazos, encontrándose entre éstos al tocar el piso con las manos. El balanceo debe realizarse con soltura, para lo cual es necesario relajar todo lo posible los músculos.
- 13.- Piernas separadas. Brazos extendidos a los lados del cuerpo, tocando con la palma de las manos los muslos. Flexionar la cintura hacia el costado, deslizando la palma de la mano sobre la pierna hasta más abajo de la rodilla. Repetir el movimiento alternativamente con ambos brazos.
- 14.- Piernas separadas. Brazos en cruz. cuerpo erguido. Flexionar la cintura hasta tocar con el brazo derecho la punta del pie izquierdo, sin doblar las rodillas. La cabeza se mantiene al costado del brazo que baja, mientras el otro brazo se lleva hacia atrás y hacia arriba en dirección opuesta al brazo que desciende. Volver a la posición inicial y repetir el movimiento con el otro brazo.
- 15.- Piernas separadas. Manos en la cintura. Rotar lentamente el torso, manteniendo las piernas y las caderas fijas, de forma de describir un amplio círculo con la cabeza y hombros. La rotación de cintura debe ser amplia, exigiendo a los músculos.
- 16.- Piernas separadas. Manos en la cintura. Llevar las dos manos — hasta tocar el pie izquierdo, luego al suelo entre los dos pies, luego al pie derecho, levantando el torso entre cada movimiento hasta que las manos queden a la altura de las rodillas antes de empezar a bajar otra vez. Volver a la posición inicial y continuar iniciando ahora la flexión por el lado derecho.
- 17.- Similar al anterior, pero el eje de movimiento es ahora la perpendicular a la línea que une los pies. Tocar el suelo adelante al medio entre los pies y atrás, en forma similar al ejercicio anterior. Llevar la cabeza lo más abajo que sea posible en cada movimiento.

- 18.- Piernas juntas. Manos en lacintura. Pecho y cabeza bien hechos hacia atrás. Llevar con fuerza las manos hasta tocar los pies sin flexionar las rodillas, tres veces consecutivas, volviendo luego a la posición inicial.
- 19.- Piernas separadas. Manos en la nuca, manteniendo los codos bien abiertos a ambos costados, alineados con los hombros. Flexionar lacintura llevando la cabeza hasta tocar la rodilla izquierda, ayudándose con las manos para ello. Luego llevarla al centro entre las dos rodillas, luego hacia la rodilla derecha. Después de la primera semana se introduce un cuarto movimiento. Llevar la cabeza al costado de la rodilla, afuera, girándola hasta mirar hacia atrás, de forma que el codo casi toca la rodilla, mientras los brazos quedan en un plano vertical. Volver a la posición inicial y empezar por el otro lado. Flexionar la cintura hasta lograr tomar firmemente las pantorrillas con las manos.
- 20.- Piernas juntas. Tocar tres veces las rodillas con la cabeza, volviendo luego a la posición inicial.
- 21.- Piernas abiertas. Brazos en cruz. Bajar el brazo izquierdo hasta tocar el talón del mismo lado, arqueando el cuerpo hacia adelante y doblando ligeramente las rodillas mientras se mantiene el otro brazo extendido y la mano siempre a la misma altura.
- = Trotada en el sitio.

IV) EJERCICIOS DE PIERNAS

- 22.- Piernas juntas, con las rodillas flexionadas. Hacer girar las rodillas manteniéndolas juntas, guiando el movimiento con las manos, en los dos sentidos, alternativamente.
- 23.- Extender los brazos horizontalmente hacia adelante. Piernas separadas. Levantar la pierna derecha hasta tocar con el pie la mano izquierda, que no deberá moverse. Volver a la posición inicial y repetir el ejercicio con la otra pierna.
- 24.- Saltar en el mismo sitio cuatro veces, alcanzando cada vez mayor altura. En el cuarto salto dejarse caer hasta casi quedar en cuclillas, empezando otra vez la serie una vez recobrada la posición inicial. En la tercera semana se comenzarán a hacer así todos los saltos.
- = Trotada en el sitio.

V) EJERCICIOS ACOSTADOS BOCA ARRIBA

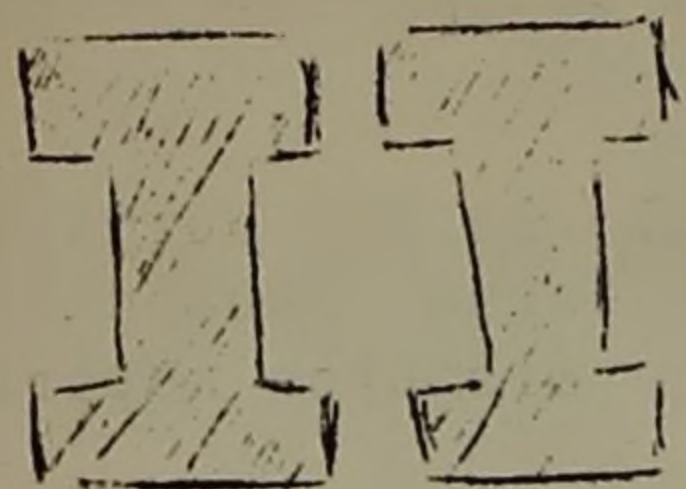
- 25.- Acostado boca arriba. Manos debajo de la cadera, palmas para abajo. Levantar ambas piernas sin doblar las rodillas hasta un ángulo de 45° con el suelo y luego bajar las piernas lentamente sin tocar el suelo. El movimiento se hace en forma continuada y lenta.
- 26.- La misma posición. Levantar ambas piernas hasta un ángulo de 45° con el suelo y luego; abrirlas-cerrarlas y bajarlas, y sin tocar el suelo abrirlas y cerrarlas, volviendo a comenzar el ejercicio. Todo lentamente.

- 27.- Igual posición; levantar las piernas hasta un ángulo de 45 grados con el suelo; hacer bicicleta.-
- 28.- Igual al anterior pero el ejercicio con las piernas es bicicleta al revés.-
- 29.- Levantar las piernas y la cadera en un ángulo lo más cerca posible a 90° con el suelo, apoyando en este el dorso, manteniendo la posición de la cadera con la ayuda de los miembros superiores.
Hacer bicicleta -
- 30.- Lo mismo que el anterior pero haciendo el ejercicio al revés. O sea hacer bicicleta al revés.-
- 31.- Acostado boca arriba. Piernas juntas. Brazos extendidos hacia atrás. Levantar el tronco llevando las manos a la punta de los pies tres veces consecutivas y luego a la posición primaria.-
- 32.- La misma posición. Piernas separadas. Llevar las manos; primero el pie izquierdo, luego al medio y por último al pie derecho. - Luego acostarse. El ejercicio recomienza por el lado derecho.-
- 33.- La misma posición. Piernas juntas. Manos en la nuca. Llevar la cabeza a la rodilla tres veces consecutivas (si es posible con la ayuda de un cro.).-
- 34.- Igual que el anterior. Piernas separadas. Llevar la cabeza a la rodilla izquierda, luego al centro, después a la derecha y por último hacia el costado derecho girando el tronco en el movimiento. Descansar en la posición primaria, retomando el ejercicio - por donde se terminó.-

VI) EJERCICIOS ACOSTADOS BOCA ABAJO -

- 35.- De rodillas. Sentado sobre los talones, las manos extendidas a delante y apoyadas en el suelo. Lanzar todo el cuerpo (al ras del suelo y rozando la nariz) hacia adelante y luego alzando la cabeza y separando el tronco del suelo, se vuelve a la posición normal tratando de que las manos no se muevan de su sitio.-
- 36.- Posición boca abajo, manos afirmadas en el suelo al costado del torax. Levantar todo el cuerpo rectamente y en forma perpendicular al suelo, ayudandose unicamente con los brazos.-
- 37.- Posición boca abajo. Manos separadas. Piernas separadas. Levantar el cuerpo y luego, sin dejarlo descansar realizar un movimiento de vaiven dirigido de la mano izquierda a la mano derecha sin tocar el suelo con la cara pero acercandose lo suficiente - como para rozar la nariz.-
- 38.- Posición boca abajo. Tomarse los pies con las manos de tal manera que los talones peguen en la cadera. Hacer fuerza, mirandola hacia arriba, como si se quisiera separar las manos de los pies.-
- 39.- Posición igual que la anterior con las manos apoyadas en el suelo y al costado del torax. Levantar el tronco (Sólo el tronco)- con los brazos, dejando la cadera en el suelo y echar la cabeza hacia atrás cerrando la boca en ese momento.-

= Trotar 5' luego de terminada la gimnasia.-



EJERCICIOS de

ENTRENAMIENTO

- I - EJERCICIOS FISICOS
- II - EJERCICIOS CON ARMAS CORTAS
- III- EJERCICIOS CON ARMAS LARGAS
- IV - EJERCICIOS CON GRANADAS

I.- EJERCICIOS FISICOS -

- a) En locales -
 - b) En el campo -
- a) Gimnasia de ablandamiento que puede realizarse en los domicilios. Debe hacerse de acuerdo al manual -
- b) Ejercicio 1: Trotadas sin obstáculos.-
 -"- 2: Trotadas con obstáculos.-
 -"- 3: Salto alto y salto largo.-
 -"- 4: Carreras.-
 -"- 5: Desplazamiento sobre vientre.-
 -"- 6: Trepas por cuerda con nudos cada 0 40 -
 -"- 7: Desplazamiento por cuerda horizontal.-

Nota.- El ejercicio N°7 de hacerse del modo siguiente:
 Se cuelga de la cuerda con las manos, se hace un esfuerzo de flexión con la cintura elevando al mismo tiempo las piernas hasta engancharse con ellas en dicha cuerda. De esta manera el tronco queda paralelo a la cuerda. Luego se inicia el desplazamiento hacia el lado de la cabeza avanzando primero una mano, luego una pierna, después la otra mano y la otra pierna y así sucesivamente.-

II.- EJERCICIOS CON ARMAS CORTAS -

POSICION: DE PIE -

- Ejercicio 1.- Posición de pie, naturalmente, con brazos caídos a los costados del cuerpo mirando de frente al objetivo -
 A la orden de "Apuntar" avanzar pierna derecha hacia el objetivo y perfilarse quedando con las piernas cómodamente abiertas y recargando levemente el peso del cuerpo en la pierna izquierda. Al mismo tiempo que se hace el movimiento de perfilarse, se va extrayendo el arma de la cintura evitando todo movimiento superfluo hacia arriba o hacia abajo con el arma. Desde el momento que sale de la canana el arma debe recorrer el camino más corto hacia el objetivo quedando el brazo que la porta en posición horizontal. Este ejercicio se repite varias veces.-
- Ejercicio 2.- Posición de pie, presentando perfil derecho al objetivo -
 A la orden de "Apuntar" avanzar pierna derecha hacia el objetivo extrayendo al mismo tiempo el arma, quedando en la misma posición que la anterior en el momento del disparo -
- Ejercicio 3.- Posición de pie, presentando perfil izquierdo al objetivo -
 A la orden de "Apuntar" girar sobre pie izquierdo, avanzando la pierna derecha hacia el objetivo. Al mismo tiempo extraer y dirigir el arma hacia el objetivo quedando el brazo que la porta en posición horizontal.-
- Ejercicio 4.- Posición de pie, presentando la espalda al objetivo -
 A la orden de "Apuntar" desplazar pierna derecha hacia

el objetivo girando sobre los talones. Al mismo tiempo extraer el arma quedando en posición de tiro.-

Nota.- En el momento de extraer se debe realizar un movimiento de inspiración de forma que al quedar en posición de tiro los pulmones estén llenos de aire. Previo al disparo, se expelle un poco de aire y se corta la respiración a fin de que el sistema muscular de la caja torácica no mueva el brazo portador del arma.-

POSICION: DE RODILLAS -

Extraer el arma al mismo tiempo que se coloca en posición de rodillas. De acuerdo a manual de tiro.-

POSICION: CUERPO A TIERRA -

Extraer y colocarse en posición de tiro acostado de acuerdo a manual de tiro.-

III.- EJERCICIOS CON ARMAS LARGAS -

Cuando se hacen los ejercicios, el arma no se alcanzará a la mano si no que debe tirarse de manera que el que la reciba lo haga empuñando la correctamente.-

POSICION: DE PIE -

Ejercicio 1.- a) Tomar el arma con la mano derecha en la garganta y la izquierda a la altura de la anilla, con las palmas hacia adentro -
 b) Extender los brazos hacia abajo de manera que el arma quede horizontal contra las piernas -
 c) Balanceando lateralmente se describe un círculo con el arma manteniendola siempre horizontal en un plano vertical. Se hace el ejercicio empezando el círculo desde abajo 2 veces hacia el lado de la culata e inmediatamente dos veces hacia el lado del caño.- Se repite el ejercicio varias veces.-

Ejercicio 2.- a) Tomar el arma del modo anterior extendiendo los brazos hacia abajo.-
 b) Elevar el arma horizontalmente hacia el frente a la altura de los hombros con los brazos extendidos que dando en plano horizontal arma y brazos.-
 c) Brazos extendidos hacia arriba con el arma siempre horizontal.-
 d) Encoger los brazos haciendo bajar el arma hasta la nuca.-
 e) Volver a posición C -
 f) Volver a posición B.-
 g) Volver a posición A -
 Repetir el ejercicio varias veces.-

Ejercicio 3.- a) Tomar el arma con la mano derecha a la altura del al macén.-
 b) Extender el brazo horizontalmente hacia el frente - con el arma en la posición vertical.-
 c) Describir con el brazo extendido y el arma en la po sición vertical un cuarto de círculo hacia la derecha en un plano horizontal.-

- d) Volver a la posición B.-
 - e) Tomar en la posición B el arma con la mano izquierda -
 - f) Describir un cuarto de círculo hacia la izquierda.-
 - g) Volver a la posición B.-
- Repetir el ejercicio varias veces. El cambio de mano debe hacerse tirando el arma de una mano a la otra.-

- Ejercicio 4.-
- a) Formar los compañeros en círculo mirando al centro-
 - b) Hacer rotar el arma lanzándola uno a otro de manera adecuada para ser tomada en la posición correcta -
 - c) Dar la orden sorpresivamente de "Apuntar" a quien tiene el arma.-
 - d) Verificar si el Compañero se para y ubica el arma correctamente -
 - e) Continuar con la rotación y dar nuevamente la orden sorpresivamente.-

- Ejercicio 5.-
- a) Hacer trotar un compañero con el arma -
 - b) Otro compañero se desplaza también al trote de derecha a izquierda o viceversa del tirador y a unos 30 mts -
 - c) A la orden de "Apuntar" el tirador se coloca en posición de tiro.-

Nota.- Este ejercicio, conduce a desarrollar el reflejo de plantarse correctamente en el momento del tiro -

- Ejercicio 6.-
- a) Desplazarse al trote con el arma.-
 - b) A la orden de "Cuerpo a tierra" tirarse al suelo -
 - c) A la orden de "Arriba" levantarse rápidamente y seguir avanzando al trote.-

Nota.- El cuerpo a tierra y el levante se harán correctamente.- Para ello se practicará previamente sin correr -

POSICION: CUERPO A TIERRA -

- A) 1.- De pie, puntas de pie hacia afuera -
 2 - Flexionar las rodillas y caer con ellas haciendo tierra -
 3.- Apoyar la culata, codo de culata y luego el otro codo.-

B) Levante -

- 1 - Cruzar el fusil delante del pecho apoyando los antebrazos en el suelo. El fusil sostenido por la garganta de culata y por la anilla.-
- 2 - Recoger la pierna derecha y volcarse sobre ella incorporándose se.-
- 3.- Apoyar la culata del fusil colocándolo verticalmente -
- 4 - Avanzar pierna izquierda dando un paso e incorporándose definitivamente, apoyándose en el fusil -

Luego desplazamientos al trote que se harán con el cuerpo flexionado para presentar menos blanco.-

Desplazamientos sobre vientre -

- 1.- Realizar el cuerpo a tierra.-
- 2.- Tomar el fusil por la correa contra la anilla con la mano derecha apoyándolo sobre el brazo.-
- 3.- Avanzar con el cuerpo pegado al suelo, puntas de pie hacia afuera, haciendo con las piernas movimiento de pata de rana.-

IV.- EJERCICIOS CON GRANADAS -

POSICION: DE PIE -

- Ejercicio 1.- a) Se traza en la tierra un circulo de 3 mts de diámetro En el circulo se ubica el instructor -
 b) Se ubican los tiradores a unos 20 pasos del circulo en el puesto de lanzamiento.-
 c) Se comienza el lanzamiento de pie.-

MODO CORRECTO DEL LANZAMIENTO DE PIE -

- 1.- Se toma la granada con los dedos pulgar, indice y medio de la mano derecha.-
- 2.- La anilla del frictor se coloca en el dedo meñique, encogiendolo -
- 3.- Dar un pazo atrás con la pierna derecha perfilandose con relación al objetivo -
- 4.- Flexionar el torso lateralmente con el brazo derecho extendido como tocando el talón -
- 5.- El brazo izquierdo extendido en direccion al blanco -
- 6.- A la orden de "Tirar" accionar el brazo rapidamente como catapulta, arrojando la granada.-
- 7.- Continuar el movimiento hacia adelante tirandose al suelo en cuerpo a tierra.-

VARIANTE:

Al realizar el lanzamiento, el granadero no se arroja al suelo. El brazo izquierdo se desplaza energicamente hacia atrás.-

POSICION: DE RODILLAS -

- Ejercicio 2.- a) Ubicar los tiradores en el puesto de lanzamiento -
 b) Se comienza el lanzamiento de rodillas -

MODO CORRECTO DEL LANZAMIENTO DE RODILLAS -

- 1.- Se toma la granada correctamente -
- 2.- Se ubica el tirador en posición de rodillas igual que para el tiro de fusil -
- 3.- Flexionar el torso, extender el brazo derecho hasta tocar el suelo con la mano -
- 4.- A la orden de "Tirar", accionar el torso y el brazo como catapulta arrojando la granada -
- 5.- Continuar el movimiento hacia adelante tirandose al suelo en cuerpo a tierra -

POSICION: TENDIDO -

- Ejercicio 3.- a) Tomar la granada correctamente -
 b) Acostarse boca arriba perpendicular a la línea de tiro Con el brazo izquierdo hacia el objetivo -
 c) Extender el brazo derecho -
 d) A la orden de "Tirar", accionar el brazo como catapulta arrojando la granada -
 e) Continuar el movimiento quedando boca abajo -

VARIANTE-

- a) El granadero se desplazó sobre el vientre -
- b) Toma la granada correctamente -
- c) Se encogen los brazos La palma de la mano izquierda apoyada en el suelo -
- d) Se encoge la pierna izquierda -
- e) Incorporarse apoyándose en pierna izquierda - mano izquierda - ante brazo derecho. Pierna derecha extendida.-
- f) Lanzar la granada flexionando el torso lateralmente con el brazo extendido hasta el suelo Brazo izquierdo extendido hacia el blanco.-
- g) Continuar el movimiento de catapulta arrojándose al suelo.-

Ataque a posición -

- Ejercicio 4.-
- a) Formar equipos de 2 hombres que cuidan una posición.-
 - b) El equipo Nº 2 atacará la posición con granadas -

Nota.- En este ejercicio se cuidará que los defensores estén atentos a todos los movimientos en torno a su posición. Cuando vean "enemigos" golpearán las palmas avisando. Para los atacantes el golpe de palmas equivaldría a haber sido objeto de blancos de la defensa.- Los atacantes han de aprovechar el terreno para acercarse hasta la posición sin ser vistos -

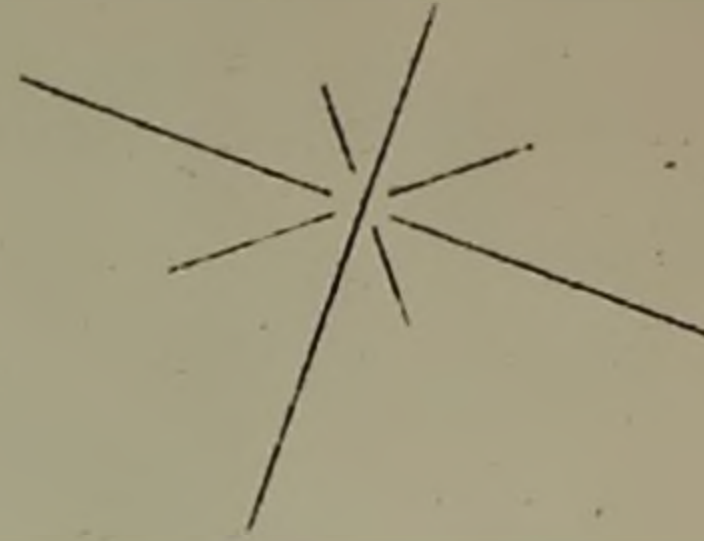
- - - - - o o o - - - - -

LANZAMIENTO DE BOTELLAS -

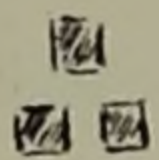
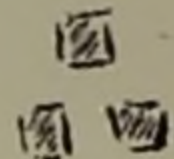
- 1 - Se toma la botella con toda la mano -
- 2.- Se realiza el lanzamiento igual que con la granada -

de la importancia de la gimnasia de ablandamiento, de los ejercicios de entrenamiento, de las marchas, en fin, de la PREPARACION FISICA en todos los aspectos.—

del Diario
del CHE
en Bolivia

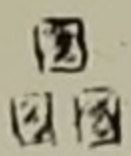
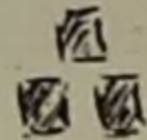


AGOSTO 26. ...Salimos con paso cancano, pues el Médico no da mucho, mientras el Ejército recuperado avanzaba por la isla de enfrente en número de 20-30; no valía la pena hacerle frente. Pueden tener hasta dos heridosLa cosa fue bien hasta que el Médico se agotó y comenzó a retrasarse en la marcha Moro quedó en una quebrada sin poder subir el último tramo ...



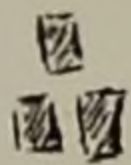
JUNIO 29. ...; expliqué la significación de las pérdidas y la pérdida personal que significó para mí la muerte de TUMA a quien consideraba casi como a un hijo. Critiqué la falta de autodisciplina y la lentitud en la marcha ...

FEBRERO 12. ...A las 7.30 salimos en una marcha nocturna que sirvió para demostrar lo mucho que queda por aprender ...



ENERO 21. Se hizo el simulacro, que resultó fallido en algunos puntos, pero, en general, bien; es preciso insistir en la retirada que fue el punto más flojo de este ejercicio ...

FEBRERO 26. ...Benjamín se había quedado atrás, por dificultades en su mochila y agotamiento físico; cuando llegó a nuestro lado le di órdenes que siguiera y así lo hizo; caminó unos 50 ms. y perdió el trillón de su subida, poniéndose a buscarlo arriba de una laja; cuando le ordenaba a Urbano que le advirtiera la pérdida, hizo un movimiento brusco y cayó al agua. No sabía nadar. La corriente era intensa y lo fue arrastrando mientras hizo pie; corrí a tratar de auxiliarlo y cuando nos quitábamos la ropa desapareció en un remanso. Rolando Benjamín era un muchaco débil y absolutamente inhábil, pero con una gran voluntad de vencer; la prueba fue más fuerte que él, el físico no lo acompañó y tenemos ahora nuestro bautismo de muerte a orillas de Río Grande, de una manera absurda ...



y una sugerencia

UN PLAN DE SALIDAS al campo por parte de los grupos, persigue varios objetivos: crear espíritu de cuerpo o de grupo, completar en la práctica los ejercicios de tiro, entrenamiento físico, organización de tareas. Deben tomarse precauciones para que la salida se disimule como pic-nic o algo así. Hay que evitar las suspicacias de la gente. Incluso el lugar de acantonamiento deberá conocerse de antemano para evitar caer en lugares demasiados concurridos. No se usen equipos llamativos.

EQUIPOS

INDIVIDUAL: bolso, cuchillo de monte, bols de plástico o cantimplora, jarro, plato hondo, cuhara, ropa de fajina, pantalón corto en verano

COLECTIVO: olla, cucharón comestibles para cocinar, hacha, cuerda con nudos cada 40 cm.

EN CASO DE PERNOCTAR: bolsa de dormir y, si es posible, carpa.

PLAN DE SALIDAS

Para llegar al lugar de acantonamiento se realizará una caminata de 5 Km.; es decir que se llegará con vehículo hasta un lugar a 5 Km. de donde se piensa establecer el campamento. Luego caminar.

Cuando el grupo sea muy numeroso se dividirá en pequeños grupos. Un grupo comenzará la caminata 5 Km. antes y el otro 5 Km. después, para converger juntos al lugar donde se acampará.

SUGERENCIA DE UN PROGRAMA PARA UN DIA:

hora 7.- se inicia la caminata hacia el campamento

hora 9.- ejercicios

hora 11 - preparación de la comida

hora 14 - ejercicios

hora 17 - se inicia la caminata hacia los puntos donde se encuentran los vehículos, para el regreso.

EJERCICIOS

Práctica de tiro con armas, de acuerdo a plan de instrucción.

Práctica de lanzamiento de botellas y granadas de ejercicios u objetos equivalentes.

Trepar por cuerdas con nudos cada 40 cm.- Trepar por ramas Desplazamiento por cuerdas horizontales.

Carreras con cuerpo a tierra Desplazamientos sobre el vientre.

LANZAMIENTO DE BOTELLAS Y GRANADAS DE EJERCICIOS U OBJETOS EQUIVALENTES:

- 1.-De pie, en terreno llano, hacia un blanco que pueden ser dos círculos concéntricos dibujados sobre el suelo.
- 2.-De pie arrojando el objeto hacia el blanco pero, con obstáculo interpuesto. Es decir, arrojar por sobre montículo o por sobre árboles.
- 3.-Arrojar desde lugar cubierto. Para este ejercicio, un buen método consistiría en que el granadero corra hacia un supuesto objetivo custodiado. El custodia (designar un compañero a tal fin), golpeará las manos cada vez que en su recorrido el granadero se ofrezca como blanco para sus disparos. Esto obliga al granadero a cubrirse y buscar ubicación en el terreno para el mejor lanzamiento de la granada.

control ejemplar nº.....
AGOSTO de 1968

material del
MOVIMIENTO DE LIBERACION NACIONAL
