

O GYMNASTA

ORGÃO BI-MENSAL DE EDUCAÇÃO PHYSICA

LISBOA, CADA NUMERO 20 RÉIS

PROVINCIAS, CADA NUMERO 25 RÉIS

COLLABORADORES

Dr. A. G. de S. A. e Menezes, Carlos M. Pereira, A. J. de Mello e J. S. Leal

LISBOA, 15 DE JANEIRO DE 1879

DIRECTOR-PROPRIETARIO

Paulo E. Lauret
Largo do Stephens, 2.



NOTÍCIAS DO ESTRANGEIRO

Diz o jornal allemão *Deutsche-Turn-Zeitung*, n.º 50, que para o desenvolvimento das sociedades de *gymnastica*, além da boa direcção, da boa harmonia e convivencia dos socios, é a estatística de certo um dos mais valiosos auxiliares. Vê-se por ella o augmento ou a diminuição do numero de socios, bem como indica directamente o estado financeiro dos negocios internos da sociedade.

Na justa apreciação das grandes vantagens produzidas por estas sociedades de *gymnastica* existentes em Berlim, a Sociedade de *Concordia*, fundada em 11 de agosto de 1861, que só admite socios com mais de vinte annos, tem, desde o principio de sua existencia até hoje uma estatística exacta de todo o movimento, graças ao trabalho desinteressado de um dos seus socios.

Parece-nos muito ininteressante o formulario pelo qual se chegou ao conhecimento exacto de tudo que n'ella se passou, e digno de ser seguido por todas as sociedades que se montarem n'este genero.

E' o seguinte:

- (1) Quantos socios contava a sociedade no principio d'este trimestre? R.
- (2) Quantos socios entraram no decorrer d'elle? R.
- (3) Quantos socios contava durante elle? R.
- (4) Quantos socios sahiram durante elle? R.
- (5) Quantos socios contava no fim? R.
- (6) Qual é a idade de todos os socios em geral? R.
- (7) Qual a media das idades? R.
- (8) Qual a idade do socio mais novo? R.
- (9) Qual a do mais velho? R.
- (10) Quantos socios ha de 20 a 25 e de 32 a 39 etc.? R.
- (11) Quantos com mais de 50? R.
- (12) Quantos ha casados? R.
- (13) Quantos solteiros? R.
- (14) Quaes as profissões representadas na sociedade? R.
(Negociantes, empregados publicos, artistas, estudantes etc. etc.)
- (15) Quantos socios ha de merito? R.
- (16) Quantos socios ha contribuintes? R.
- (17) Quanto tempo tem cada socio de existente na sociedade? R.
(a) menos d'um anno.
(b) 1 anno e mais.
(c) 2 annos e mais.
(d) 3 annos e mais.
(e) 5 annos e mais.
(f) 10 annos e mais.
- (18) Aonde se fizeram os exercicios gymnasticos? R.

- (19) Quando se fizeram (dias, segundas, quartas e sextas, por exemplo?) R.
- (20) Quantas vezes na semana e no trimestre? R.
- (21) Quantos socios tomaram parte n'elles? R.
- (22) Quantos faltaram? R.
- (23) Quantas horas deviam os socios trabalhar n'este trimestre? R.
- (24) Qual o numero de horas em que se trabalhou e numero de socios? R.
- (25) Quantas horas ha em geral durante as quaes se não trabalhou? (do tempo fixado)
- (26) Qual a frequencia trimensal? R.
- (27) Qual a frequencia semanal? R.
- (28) Qual a frequencia diurna? R.
- (29) Qual a frequencia nocturna? R.
- (30) Qual a frequencia termo medio? R.
- (31) Quem dirige os trabalhos? R.
- (32) Em que qualidade? (socio ou professor pago) R.
- (33) Qual a divisão do tempo?
(. . horas de *gymnastica* em escola; . . horas de exercicio sem aparelhos; . . horas de esgrima etc.)? R.
- (34) Quantos socios participaram dos exercicios sem aparelhos? R.
(N. B. *Txei-nebungeu*—exercicios só do corpo, sem auxilio de aparelhos).
- (35) De que constaram estes exercicios (indicações dos grupos; exercicios dos braços, exercicio das pernas, do tronco etc.)
- (36) Qual a execução?
- (37) Em quantas divisões trabalharam?
- (38) Qual o termo medio de socios em cada divisão?
- (39) Quaes os aparelhos em que trabalharam n'este trimestre e quantas vezes?
- (40) Trocaram-se os aparelhos n'estes trabalhos? em que turnos? (ordem dos trabalhos).
- (41) Em que aparelhos trabalharam com actividade especial?
- (42) Qual das divisões trabalhou melhor em relação ás outras?
- (43) Quaes foram os saltos?
- (44) Como as sahidas de aparelhos?
- (45) Quem dirigiu o trabalho nas divisões?
- (46) Trabalha-se systemathicamente e segundo o tratado de...? R.
- (47) Como se dirigiram estes? R.
- (48) Como foi o trabalho executado pelos socios? R.
- (49) Como foi o auxilio dos socios que dirigiram as divisões? R.
- (50) Como foi a ordem em geral? R.
- (51) Em que estado se acham os aparelhos? R.
- (52) Quantos passeios gymnasticos se executaram? R.

(53) Observações: (Desgraças, quedas, relatorios sobre pontos gymnasticos, participações em festas patriotas; frequencia das assembleas, mudanças na direcção durante o trimestre etc. etc).

Relatorio estatístico das sociedades allemãs de gymnastica de 11 de janeiro de 1878

Circulo I—*Norte-Este.*

Numero total das cidades onde existem sociedades: 36, com 525000 habitantes.

Numero total das sociedades: 37, que contavam 3789 socios com mais de 14 annos, dos quaes 1221 trabalharam e 3540 pagaram quotas.

A' sociedade de gymnastica allemã e ao circulo pertencem 36 divisões, a concelhos ou divisões mais pequenas, 29.

13 das sociedades não são assignantes do jornal de gymnastica allemã.

Concelhos existem—quatro (seguem os nomes)

Circulo II—*Silesia e Posen meridional.*

Numero das cidades com sociedades de gymnastica, 88.

Responderam ao formulario 76, com 902512 habitantes.

Numero de sociedades 92, das quaes 12 não responderam.

Numero total dos socios nas 80 sociedades que responderam, 7540 maiores e quatorze annos; d'estes trabalharam 2982 e são contribuintes 5692.

A' sociedade allemã e ao circulo pertencem todas as 92; á sub-divisão (concelhos) pertencem 65.

Das 80 sociedades que responderam 7 não são assignantes da folha acima mencionada.

Seguem-se os nomes dos concelhos.

Circulo III—*A Pommerania.*

Cidades com sociedades 31. 24 responderam com 298424 habitantes.

Numero total de sociedades 32, das quaes 6 não responderam.

Numero total dos socios maiores de quatorze annos, 1687 dos quaes 713 trabalharam e 1570 são contribuintes.

A' sociedade allemã e ao circulo pertencem 29, aos concelhos 28 sociedades,

Das 26 sociedades que responderam, 9 não assignam a folha.

Concelhos são 3 (seguem-se os nomes)

Circulo III—*Maree Brandeburgo.*

Numero de cidades com sociedades, 87 com 1640000 habitantes.

Numero de sociedades 110 das quaes não responderam.

Numero dos socios maiores dos 14 annos 10675, dos quaes 6741 trabalham e 10227 contribuintes.

A' Sociedade Allemã e ao circulo pertencem 102 sociedades, aos concelhos 82, e ha um concelho em formação.

Das 108 sociedades que responderam, 21 não assignam a folha.

Concelhos ha 15 (e um em formação)

Circulo III—(C) *Saxonia prussiana e ducado de Anhalt.*

O Delegado do circulo não mandou estatística.

Circulo IV—*Norte.*

Cidades com sociedades 50 com 755000 habitantes.

Sociedades 68.

Socios maiores do que 14 annos 2664 que trabalham e 4804 contribuintes.

A' Sociedade Allemã e ao circulo pertencem 62 sociedades.

Ha 16 concelhos.

Circulo V—*Baixo Weser e Ens.*

Cidades com sociedades 25 com 267800 habitantes.

Sociedades 35 com 3232 socios maiores que os 14 annos, dos quaes 2005 trabalham e 3166 contribuem,

A' Sociedade Allemã, ao circulo e aos concelhos pertencem 34 sociedades.

Nove sociedades não assignam a *Deutsche-Turnzeitung.*

Concelhos 4.

B.

Breve noticia sobre a historia da Gymnastica desde os tempos antigos até nossos dias

(Continuado do numero 4)

O dardo.—O dardo era uma arma guerreira; era mais curto e menos pesado que a lança, e arremecava-se de uma só mão.

Os mancebos e os soldados eram os que particularmente se exercitavam no manejo d'esta arma.

Havia duas especies de dardos: o dardo propriamente dito, e o *rojão*; este era munido de uma correia, e lançava-se ao mesmo tempo como dardo ordinario e como arma de gatilho; isto é, apoiado o index contra o fundo de um olho que a correia fórma ao meio, e apanhando com o pollegar e o dedo grande a haste do rojão, era arremessado de duas maneiras e por dois impulsos differentes.

Os exercicios para os mancebos tinham lugar, fazendo-os primeiramente lançar o dardo fabricado todo de ferro, depois dardos menos pesados; e assim chegava-se successivamente a adquirir um braço forte e vigoroso para o dardo ordinario. Exercitavam-se tambem n'este jogo armados de couraça.

Todavia a recompensa de tantos e tão perigosos trabalhos consistia apenas em uma corôa de oliveira; mas os gregos ligaram-lhe tanta importancia e tantas honras, que esta só recompensa sobrelevava a qualquer gloria ou a qualquer outro triumpho.

O vencedor nos jogos Olympicos era conduzido á sua patria em um carro tirado por quatro cavallos brancos (a quadriga) e nos muros da sua cidade se praticava uma brecha para ali os introduzir com mais distincção.

Depois dos jogos Olympicos vieram os *Jogos Pythicos*, instituidos, segundo a fabula, por Apollo, em Delphos, por occasião da sua victoria sobre a serpente Python.

Estes jogos celebravam-se tambem de cinco em cinco annos, mas, na sua origem, consistiam apenas em justas de poesia e de musica. Os premios eram adjudicados áquelle dos concorrentes que tivesse composto e cantado o hymno mais bello em louvor de Deus cujas flechas tinham livrado o paiz do reptil monstruoso. Mais tarde addicionaram-se a este os outros combates dos jogos Olympicos.

A corôa de louro era a recompensa do vencedor.

Os jogos *Isthmicos*, assim chamados porque se celebravam no Isthmo de Corintho, foram instituidos por Theseu, pelos annos de 1250 antes da nossa era, em honra de Neptuno, e desde então continuaram de tres em tres annos, no verão, com um esplendor extraordinario. A affluencia dos espectadores era immensa, e sómente as pessoas principaes das cidades gregas ali podiam obter lugar.

Os jogos eram os mesmos que em Olympia: a corrida, o salto, o disco, a luta e o pugilato, mas conjunctamente com elles tinham seu logar a poesia e a musica. Um ramo de pinho era com que se corava a frente dos vencedores.

(*Continua.*)

CARLOS PEREIRA.

DA ESCRIMA PRÁTICA

Dos pés

(3.^a posição)

(Continuação do n.º 4)

Se o que se defende conhece a distancia e observa que as estocadas o podem alcançar, deve perder a distancia retirando o pé esquerdo e depois o direito, de fórma a ficar sempre na terceira posição; depois d'este movimento poderá, com mais destreza, parar, pois que se tem posto fóra do alcance do seu adversario.

Dá-se *golpe de tempo* quando, correndo o pé direito se faz seguir o esquerdo, de maneira a ficar em primeira posição, tendo o braço e o florete na mesma linha, e se inclina o corpo até formar com este uma linha curva. Estes golpes, porém, tem bom exito quando o atirador conhece bem as distancias, e nota no contrario um ataque continuo fóra d'ella.

Deve observar-se como principios geraes que o corpo esteja bem de perfil para não apresentar o peito ao adversario; as pernas dobradas de maneira que a retula da direita forme uma perpendicular ao bico do mesmo pé; a esquerda inclinada para diante parando na mesma linha do dedo pollegar de modo que, observando estas regras de rotula e pés, deve conseguir-se uma posição elegante e util em terceira posição.

Logo que se consiga praticar estes movimentos e o professor reconheça no discipulo segurança nas pernas, mandará ao discipulo o passo á frente e á rectaguarda para o *ataque* e para a *retirada*; advertindo que para o ataque ou vanguarda o pé direito é que deve romper a marcha, seguindo o esquerdo sem perder a terceira posição, e ganhando em cada passo meio pé aproximadamente, segundo as circumstancias, sendo os passos curtos, e praticando-os pouco a pouco, sem adiantar nunca o pé direito sem que o esquerdo o tenha seguido.

Na retirada a marcha se rompe com o pé esquerdo, e em vez de ser moroso é tão rapido quanto possivel, sem perder a firmeza necessaria, advertindo que temos de ganhar a distancia na rectaguarda que o adversario ganhar na vanguarda. Nos passos atacando, é preciso muita attenção sobre os movimentos do adversario; pois sendo este sagaz pode, depois de entreter a vista do que ataca, preparar uma saída de linha, em cujo caso, não estando muito prevenido, é difficil parar as estocadas. As saídas da linha podem executar-se de duas maneiras: 1.º, quando o que ataca quer preparar este movimento pela direita ou pela esquerda, o vae preparando ao mesmo tempo que ganha terreno com o pé direito, seguindo o esquerdo para conservar a terceira posição, com a differença porém que a distancia n'esta posição, em geral, é de pé e meio, do calcanhar direito á parte anterior do esquerdo; a cada passo se irá perdendo até á rede circular a 11 e 12 pollega-

das, segundo a estatura do atirador; a vantagem em estreitar a distancia, para resultar a terceira mais unida, proporciona a facilidade de levantar o corpo, pois que as extremidades tomam mais força dobrando ambas as pernas, sendo vigoroso e prompto n'esta posição no movimento de saída de linha reduzido a tirar pela diagonal o pé direito sobre o esquerdo, o direito sem descompôr o corpo, e levar o esquerdo com rapidez ao seu sitio para tomar a terceira fóra da linha que anteriormente se guardava; 2.º quando em retirada se quer praticar este movimento, estreita-se a distancia com o pé direito, observando as mesmas circumstancias que na primeira. Só resta para completar a explicação dos movimentos de saída da linha, advertir, que quando se executa a retirada deve-se fazer com rapidez e parando, e quando se effectua atacando e ganhando terreno, cobrir tambem com rapidez a nova linha, que se toma para evitar um golpe de tempo.

(*Continua*)

P. LAURET.

Os tiros d'arco nos tempos antigos

Que rasão teria a antiguidade, que nos jogos Olympicos offerecia premios aos vencedores no disco, no dardo, e em tantos outros de que temos noticia, que rasão teria ella em não incluir no numero de suas festas solemnes a destreza do tiro? Bem entendido, que fallamos do tiro a arco. Seria mais glorioso o apontar o dardo a um alvo do que attingir esse mesmo alvo com a flecha? O motivo principal d'esta exclusão, é que o arco, quanto á sua natureza e seus resultados, não era tido em grande estima pelos antigos. Com effeito, ninguem estaria ao abrigo de seus tiros. Com esse perfido instrumento, poderia ferir-se um adversario a grande distancia, sem temer represalias. Em vista d'isto de que serviriam a força e a coragem? Diante d'este ataque imprevisto o mais valente tornar-se-hia o mais covarde. Era o reviramento das idéas antigas, a supressão da lucha face a face, do combate corpo a corpo, que fazia brilhar com tanto esplendor a coragem pessoal. Enquanto o guerreiro grego ou troyano avançasse no campo, sob as vistas de Deus e dos homens, só, forte com o seu valor individual, sem outras armas mais do que a lança e a espada, o archeiro esconder-se-hia por detraz dos muros, ou por detraz de uma muralha de escudos, e d'ali enviaria a morte ás fileiras inimigas, cobardemente defendido, traiçoeiramente offensor.

No cerco de troya, Teucer, o habil archeiro, escondendo-se á sombra do largo escudo de Ajax, mandava ao inimigo os tiros com que fez cair por terra um grande numero de guerreiros valentes.

«Todas as vezes que Ajax levantava o seu escudo, diz o poeta grego, dirigia Teucer as vistas em volta de si, disparava as flechas na refrega, e aquelles que ellas attingiam, cabiam para não mais se levantarem; immediatamante Teucer vinha refugiar-se ao pé de Ajax como a creança no seio maternal; e o filho de Telamon o cobria com e sua poderosa égide.» Comprehende-se agora a rasão porque os heroes antigos, tinham em tão pouca conta esta arma de grande alcance.

E senão, vejamos como nos diz o auctor da Iliada que o valente Diomedes apostrophava o filho de Priamo, quando este lhe arremessava a setta, e logo se escondia por detraz da columna de um tumulo:

«Miseravel archeiro, exclama Diomedes, tu que te pavoneias com a tua frisada cabelleira, e que nada mais sabes senão olhar para as mulheres, se ousas atacar-me face a face, com a arma em punho, nem o teu arco nem as tuas numerosas settas te poderiam salvar! Lisongeias te porque me feriste um pé! Inquieta-me esta ferida tanto quanto me inquietaria se fosse causada pelas mãos de uma mulher ou de uma debil creança. As settas de um guerreiro a quem faltam forças e energia não produzem mal algum; mas dos golpes das minhas mãos não dirás tu o mesmo. Desgraçado d'aquelle, a quem ferir a ponta do meu dardo! sua esposa occultará o rosto, seus filhos ficarão orphãos, e o seu corpo apodrecerá sobre a terra tinta de seu sangue;— em volia d'elle serão mais os abutres que as mulheres..!»

(Continua).

C. M. PEREIRA.

Reflexões sobre a educação

A educação debaixo do triplo ponto de vista moral, physico e intellectual ensina a formar o espirito e o coração, a aperfeiçoar e vigorar o corpo, sendo-lhe por isso objecto as acções, as leis, os costumes, as faculdades e os sentimentos, que conduzem o homem á pratica do bem, buscando-se a sua reconhecida utilidade com indefinidas vantagens no seio das sociedades, em despertar desenvolver e aperfeiçoar os dotes individuaes, corporaes e espirituaes.

E' indispensavel que á proporção que se administra á creança a cultura dos sentimentos moraes e intellectuaes, que se exemplifica a idéa, a natureza e os fins das acções humanas, que a par do conhecimento do character individual, do viver domestico e social, se exponha tambem a influencia vantajosa da educação physica, sabiamente administrada.

E' correlativamente com o systema da educação physica que mais se harmonisa a indole d'esta folha e que por consequencia ha a tratar.

Tendo por objecto a educação physica o desenvolvimento das forças, robustecer e fortificar o organismo, e manter a saude do corpo pelos observaveis preconceitos hygienicos, abrange este ramo educativo, theorico e pratico—a gymnastica e a hygiene.

E assim como a gymnastica comprehende—exercicios militares, graduados, e os de força e agilidade executados em diferentes movimentos, e exercicios de força do organismo e faculdades de locomoção, assim a hygiene tende a demonstrar a boa applicação dos órgãos productores das sensações physicas, não dispensando ainda—as primarias noções de anatomia e physiologia animal, para o utilissimo conhecimento descriptivo da maravilhosa machina humana.

Assim—o homem é um ser animal, moral, racional e sociavel, uma intelligencia servida de órgãos.

Como ser racional intellectual dispõe-se de sentimentos, faculdades nobres, considerado que é o rei da criação, e que o distingue do resto dos animaes—os irracionaes, destituídos de razão, e que o qual só pode desenvolver-se e aperfeiçoar-se pelo aturado estudo methodico (em pró de sua propria conveniencia e da sociedade) que ilustra e robustece o seu espirito, e lhe irraiza as verdadeiras e salutaes crenças tradicionalmente herdadas.

Considerado como ser moral, acha-se ligado ao seu proximo por ser conhecida dependencia de sociabilidade, pela consciencia, pela criação, pelo espirito imagem e semelhança do auctor que o crear; e sujeito aos caprichos da natureza, o homem nasce, gosa, soffre, vive, trabalha lucta e morre!

Na accepção de ser physico tem 5 sentidos, faculdades physicas, materiaes, animaes as corporaes, que promptamente lhe advertem a alma e o põe em communicação com o admiravel mundo physico ou externo e por cujos sentidos se manifesta.

Como ser organico finalmente, é composto de diferentes partes solidas, fluidas, sensiveis, externas, internas, molles e flexiveis.

(Continua)

HENRIQUE TRIGUEIROS.

EXPEDIENTE

O nosso correspondente no Porto é o ex.^{mo} sr. Rodrigo Alberto Galvão d'Oliveira—rua do Moinho de Vento, 37.

Em Thomar, o sr. José Coelho Pereira, rua de S. João, 53.

Em Evora, o sr. Manuel d'Oliveira.

Em Alemquer, o sr. Virgilio Ares Elhalvo.

Prevenimos os nossos assignantes de que temos trocado os nosso jornal com os principaes jornaes belgas, francezes e allemães, e em breve os recebemos tambem inglezes, podendo assim dar mais inteiro cumprimento ao nosso programma.

Egualmente prevenimos que como vamos entrar no 2.^o trimestre da nossa publicação, aquelles dos nossos assignantes que queiram continuar a honrarnos com a sua assignatura, poderão satisfazer a respectiva importancia, adiantadamente, na occasião de receberem o n.^o 6.

ANNUNCIOS

PAULO E. LAURET

Rua dos Fanqueiros 286. 1.^o

Está aberta a matricula, na casa da Associação Academica, rua dos Fanqueiros, 286. 1.^o, para a admissão de alumnos na classe de gymnastica e esgrima. Dirigir-se ao ex.^{mo} sr. director, a qualquer hora do dia.

Dão-se tambem licções particulares a 7200 a duzia

CURSO DE DESENHO

Segundas, quartas e sextas feiras, ás 5 e meia horas

Começa no dia 8 do corrente, estando desde já aberta a matricula. Associação Academica, rua dos Fanqueiros, 286.