

**Geanina TOMA**

---

**GIMNASTICA DE BAZĂ**  
**Fundamente teoretice și practico-metodice**

**Coordonatori colecție:**

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

**Comitetul științific:**

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,  
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și  
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea A.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,  
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie  
și Motricitate Specială

Ancă Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,  
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,  
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:

colectia\_motricitate\_umana@yahoo.com

**Geanina TOMA**

**GIMNASTICA DE BAZĂ**  
**Fundamente**  
**teoretice și practico-metodice**



**EDITURA UNIVERSITARIA**  
**Craiova, 2013**



**EDITURA PROUNIVERSITARIA**  
**București, 2013**

Referenți științifici:  
Conf.univ.dr. Marian CREȚU  
Lect.univ.dr. Carmen Liliana MANOLE

Copyright © 2013 Universitaria  
Copyright © 2013 Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurilor Universitaria și Pro Universitaria

---

### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**TOMA, GEANINA**

**Gimnastica de bază : fundamente teoretice și practico-metodice /**  
Geanina Toma. - Craiova : Universitaria ; București : Pro Universitaria,  
2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0735-4

ISBN 978-606-647-756-7

796.41

Apărut: 2013

**TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA**

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

## CAPITOLUL 1

# APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA GIMNASTICII PE PLAN MONDIAL ȘI NAȚIONAL

**Gimnastica** a fost forma de organizare cea mai veche a educației fizice iar apariția și dezvoltarea acesteia s-a făcut în strânsă legătură cu evoluția societății românești din cele mai îndepărtate vremuri și până în prezent.

Istoria educației fizice ne dezvăluie că exercițiile de gimnastică l-au însoțit pe om din cele mai vechi timpuri, începuturile pierzându-se în îndepărtarea neguroasă a mileniilor pe care timpul le-a șters, așternând peste ele tăcerea. Aceste exerciții au îmbrăcat, la început, un caracter utilitar, fiind legate de trebuințele omului în lupta pentru existență. Prin imitație, ele s-au transmis din generație în generație, perfecționându-se în timp și completându-se cu noi forme.

Gimnastica a luat din activitatea cotidiană a omului toată gama acestor exerciții și, dându-le diferite forme, le folosește azi într-o paletă foarte largă, cu scopul formării deprinderilor motrice de bază și deprinderile aplicative. Prin aceste exerciții, gimnastica întreține o legătură permanentă cu viața omului, ancorându-se puternic în activitatea sa socială.

### *1.1. Gimnastica în antichitate*

**Egiptul antic.** Egiptenii au creat o cultură și o civilizație impunătoare încă din mileniul IV î.e.n. Picturile murale și bazoreliefurile de la Ptah-Hotep atestă preocupările egiptenilor pentru educația fizică. Celebrele fresce de la Beni Hassan reprezintă o multitudine de mișcări cu caracter sportiv din gimnastică, atletism, sporturi de luptă, care erau practicate în școală, de către copii claselor dominate.

Gimnastica analitică se bucura de un prestigiu deosebit, mișcărilor erau grupate după influența lor asupra diferitelor segmente ale corpului uman, în mișcări de brațe, trunchi, picioare, iar multe din desene murale, ori de pe diferite vase, demonstrează importanța pe care o acordau egiptenii exercițiilor pentru mobilitatea coloanei vertebrale și a exercițiilor acrobatice ca răsturnarea în doi, morișca și altele, acestea fiind primele mărturii despre gimnastica acrobatică.

**India antică.** Preocuparea hindușilor în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice se reflectă în „Cartea Sfântă” cunoscută sub denumirea de „Vedele”, în care se găsesc poeme cu conținut filozofic, religios și moral și instrucțiuni pentru viața de toate zilele și preocupări pentru educația fizică.

•Legile promulgate de Manu, în mileniul II î.e.n., aveau drept scop consolidarea castei preoților brahmani care recomandau o serie de exerciții de gimnastică respiratorie, contribuind ulterior la formarea unui sistem național de gimnastică și educație fizică, cunoscut sub denumirea de „Pranayama” (practicat încă din perioada vedică) (Băieșu, pag.12). Mai târziu apare sistemul „Yoga”, bazat pe poziții prelungite, suspendarea respirației și a meditației.

**China antică.** Filozoful chinez Confucius (551 - 479 î.e.n.) a subliniat pentru prima dată importanța exercițiilor fizice, pe care le-a inclus în cele șase „*arte liberale*” care stau la baza educației: muzica, ceremonialul, caligrafia, scrima, aritmetica și arta de a conduce carul. Cu 2698 de ani î.e.n., în timpul dinastiei lui Hoan – Ti, medicul Kong - Fu preluând o parte din exercițiile respective a creat un sistem de educație fizică medicală ce a fost introdus în ritualul religios. Acest sistem se baza pe exerciții de respirație, întindere și relaxare care se executau din diferite poziții: stând, culcat, pe genunchi. Combinând aceste poziții de bază, au apărut pozițiile derivate, cu ajutorul cărora se limitează, se fixează, respirația în funcție de boala pe care urma să o vindece.

Pe baza sistemului de gimnastică al lui Kong – Fu, generalul Yo – Fei, a întemeiat un nou sistem, care urmăreau asigurarea ținutei corecte, acesta fiind menținut până la timpurile moderne.

**Grecia antică.** Grecii au acordat cea mai mare importanță exercițiilor fizice ca parte integrantă a educației, sistemul educativ creat de ei având ca obiectiv dezvoltarea trupului și a minții. Acest sistem educativ bine încheșat și minuțios organizat a devenit una din funcțiile fundamentale ale statului.

„O dogmă fundamentală în concepția grecească era aceea că un corp sănătos este condiția indispensabilă a unei libere și prospere funcții intelectuale”. Această idee, înscrisă pe planul principal al culturii grecești și privită ca o caracteristică proprie, se adaugă la concepțiile utilitare privind influența exercițiilor fizice asupra sănătății și importanța lor în pregătirea pentru război, pe care le găsim și la celelalte popoare antice.

Îndrumarea spre o concepție proprie asupra exercițiilor fizice i-a determinat pe greci să creeze și o terminologie adecvată. Ei au creat

---

• Băieșu, N., Gh., (1972), Gimnastica, Edit. Station, București.

• Kirișescu, C., (1964), Palestrica, Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, București.

cuvântul **gimnastică** (gr. Gymnos – gol, fără îmbrăcăminte), pentru a desemna cu un nume generic întreg sistemul activităților motrice • „*totalitatea exercițiilor fizice practicate cu scopul de a contribui la întreținerea sănătății, la întărirea corpului și la înfrumusețarea vieții spirituale*”.

Concepția greacă cu privire la exercițiile fizice a evoluat în trei direcții:

- igienică;
- militară;
- armonioasă.

**Concepția igienică.** Cei mai reprezentativi, au fost medicii, care au scos în evidență importanța exercițiilor fizice, în general, și a gimnasticii, în special, pentru îngrijirea sănătății și anume:

**Herodicus din Selimbria** a fost cel dintâi care a indicat normele de practicare a gimnasticii igienice și terapeutice, prin aplicarea rațională a exercițiilor fizice. Considerat părintele gimnasticii terapeutice la greci, asocia exercițiile de gimnastică cu regimul alimentației și cu masajul. El susținea ca exercițiile fizice să fie predate de către oameni cu o pregătire științifică, pe care i-a numit „gimnaști”- adică profesori specializați în predarea exercițiilor fizice și cunoscători ai corpului omenesc – spre a-i deosebi de „pedotribi”, care aveau o pregătire empirică.

**Hipocrate** (460 - 377 î.e.n.), cel mai mare medic al Greciei Antice, considerat și părintele medicinei, acorda exercițiile de gimnastică, masajul și băilor în mare un rol important pentru sănătate. Hipocrate susținea că pentru întreținerea sănătății trebuie să se păstreze un echilibru între alimentație și practicarea exercițiilor corporale.

**Galen** (138 - 201 e.n.) consideră că medicina, în accepția ei mai largă, reprezintă știința corpului omenesc. El împarte medicina în igienă și terapeutică, iar gimnastica, fiind un mijloc de păstrare a sănătății, era considerată drept ramură a igienei și implicit a medicinei. După opinia sa, valoarea exercițiilor de gimnastică era exclusiv condiționată de influența pe care o exercitau asupra respirației. Printre numeroasele lucrări de medicină semnate de Galen, trei se referă direct la exercițiile fizice: „Jocul cu mingea”, „Știința igienei” și „Trasybul”.

Galen a fost creatorul primei clasificări a exercițiilor fizice în două mari categorii și anume: jocuri gimnastice și munci naturale (aratul, tăierea lemnelor, căratul apei, etc.).

---

\* Kirițescu, C., (1964), *Palestrica*, Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, București.

De la **Filostart din Lemnos** (174 - 249) ne-a rămas lucrarea „De arte gymnastica”, în care autorul prezintă istoricul și tehnica exercițiilor de gimnastică. Cartea este un prețios izvor de documentare asupra concepției ele privind influența gimnasticii asupra sănătății.

**Antilus**, care a trăit prin secolul al III-lea al, e.n., a fost creatorul întemeietorul gimnasticii terapeutice. În lucrarea sa „Cum trebuie să se trateze bolnavii singuri”, Antilius analiza, din punct de vedere terapeutic, exercițiile fizice care se practicau în vremea sa, oferind indicații asupra celor mai bune condiții de efectuare a diferitelor exerciții de refacere.

**Concepția militară.** Reprezentanții acestei concepții au fost spartanii, care practicau exercițiile fizice dure în vederea pregătirii pentru război.

Statul spartan ne înfățișează cea mai desăvârșită imagine a organizării și practicării exercițiilor fizice pe baza concepției militare, unde viața cetățeanului era un serviciu militar neîntrerupt.

Această pregătire, desfășurată pe o perioadă îndelungată, între 7 și 30 ani – cuprinde câteva etape. În prima fază, cuprinsă între 7-18 ani, se asigura tuturor băieților o pregătire fizică generală, având ca obiectiv creșterea rezistenței fizice, obișnuirea cu efortul, cu o viață aspră și o disciplină severă.

La 18 ani tinerii treceau în rândul „efebilor”, folosiți în scopuri militare interne, iar doi ani mai târziu deveneau adevărați militari cu drept de participare la diverse acțiuni războinice.

De la vârsta de 30 ani statul permitea să se căsătorească cu scopul de a face copii pentru a-i pune în slujba sa. La rândul lor, fetele erau crescute în conformitate cu aceeași concepție.

Din pregătirea spartanilor pentru război nu lipseau alergările, lupta, aruncarea cu discul și sulița, jocul cu mingea și dansul. Elemente morale, emoționale și intelectuale nu găsim în această practică intensă, dar limitată a exercițiilor fizice.

**Concepția idealului armonic.** Aparține educației fizice din Atena, cetate a Greciei antice iar cei mai de seamă reprezentanți a acestui concept au fost Platon și Aristotel. Atenienii erau preocupați de atingerea perfecțiunii umane în privința educației, la baza căreia puneau frumusețea și armonia, „Kalos Kai Agatos” (om frumos și bun).

Concepția filozofului idealist Platon (427 - 347 î.e.n) referitoare la educație era influențată de spiritul clasei dominante, căreia îi aparținea. În concepția sa, educația, reprezintă cea dintâi sarcină a statului și ea trebuie realizată în două perioade: de la naștere până la vârsta de 20 ani și după 20 de ani până la vârsta bărbăției.



Importanța atribuită gimnasticii, ca factor al educației integrale, este subliniată în întreaga sa operă. În lucrarea „Legile” afirmă că: „după muzică, tineretul trebuie să fie educat prin gimnastică, prin muzică se educă inteligența, iar prin gimnastică curajul”. În cartea sa „Republica”, Platon declară că un desăvârșit muzicant este acela care va ști să-și cultive sufletul prin gimnastică”, înțelegând prin „muzicant” omul cult.

Aristotel cel mai mare savant, filozof și pedagog al antichității consideră că educația trebuia să constituie una din cele mai importante funcții ale statului și în cadrul instrucției includea gimnastica, gramatica, muzica și desenul. Ele afirma că, „corpul trebuie format înaintea spiritului și deprinderile înaintea rațiunii”.

Gimnastica în opinia sa era o parte integrantă și obligatorie a educației, recomandând efectuarea unor exerciții ușoare, care să nu stânjenească creșterea, după care se trecea la exerciții mai grele, dar fără a obosi corpul și mintea și astfel, el stabilea principiul selecționării exercițiilor în funcție de vârstă, și de gradul de efort depus în timpul practicării lor.

Atingerea perfecțiunii era idealul de viață al atenienilor, **idealul armonic** la care se putea ajunge print - o dezvoltare armonioasă, sănătate trupească, bărbăție, putere, dibăcie. Educația va fi dominată de cultul frumosului, de necesitatea armoniei dintre formă și conținut, dintre dezvoltarea fizică și cea psihică a tânărului.

Grecii și-au format o concepție și o terminologie proprie și împreună cu celelalte arte gimnastica va cunoaște noi dimensiuni și va constitui un sistem educativ format din gimnastica propriu – zisă, agonistica și orchestica.

## ***1.2. Gimnastica în epoca feudală***

Evul mediu ne înfățișează un aspect cu totul deosebit de lumea antică și este caracterizat prin doctrine religioase, care consideră „păcat” orice preocupare pentru sănătatea și frumusețea trupească, exercițiile fizice fiind excluse din arsenalul educației.

Etapă distinctă, ce trebuie evidențiată în drumul de recunoaștere al evoluției gimnasticii, marcată de un profund caracter umanist, este **Renașterea** ce apare ca o etapă de tranziție determinată de condițiile economice obiective ale epocii, fiind un fenomen istoric complex (secolul al XIV-lea). Umaniștii consideră **gimnastica** drept mijloc ideal pentru dezvoltarea generală și întărirea sănătății a omului punând în valoare atât omul cât și personalitatea acestuia. Pedagogii umaniști fixează un țel nou educației, cel al **formării omului complet**.

În acest timp se remarcă două lucrări, „Ars gimnastica” – „Arta gimnasticii”, a medicului Hieronymus Mercurialis, (sec. XVI), care se ocupă cu exerciții fizice din antichitate, atât din punct de vedere al tehnicii acestora, cât și valorii lor medicale și cea de a doua lucrare intitulată „Trei dialoguri despre exercițiul săriturilor și voltijelor în aer”, ce aparține lui Arcangelo Tuccaro, editată în 1599, și are trei părți: prima tratează istoria, fiind inspirată din cartea lui Mercurialis; a doua parte cuprinde tehnica mișcărilor iar a treia cuprinde indicații cu caracter igienic.

### ***1.3. Gimnastica în epoca modernă***

Secolul al XVII-lea este considerat secolul realismului, iar secolul al XVIII-lea cel al raționalismului, iar printre personalitățile de frunte ale acestui val de pedagogi enumerăm:

**Jan Amos Komenski** (1592 - 1670) cel mai mare gânditor al secolului al XVII-lea (de origine ceh), a adoptat ideea „*Un spirit sănătos nu poate exista decât într-un corp sănătos*”, considerând valoarea fizică a omului nu ca un scop final, ci ca o condiție a valorii lui sociale, ce permite ca omul să fie util societății.

**John Locke** (1632 - 1704), filozof și medic englez, susține că aptitudinile existente se fortifică cu ajutorul exercițiului, practica perfecționând talentul.

Ideile lui John Locke l-au inspirat pe **J.J. Rousseau** (1712 - 1778), omul cel mai reprezentativ al secolului al XVIII-lea în materie de educație. Principiul educației sale era „*întoarcerea la natură*”, susținând că natura l-a creat pe om bun, dar societatea l-a stricat.

În Epoca Modernă a crescut numărul teoreticienilor preocupați de influența exercitată de practicarea gimnasticii asupra ființei umane și iau naștere, astfel, școlile și sistemele de gimnastică.

#### ***1.3.1. Întemeietorii de școli***

**Johann Bernhard Basedow** (1723 - 1790) întemeiază școala filantropistă de la Dessau, în anul 1774, în care pune accent pe educația fizică, luând ca mijloc de bază gimnastica greacă. Concepția sa este militară, pentru formarea viitorilor cetățeni. El aplică o metodă liberă de educație și anume „*Copiii trebuie să învețe, jucându-se*”.

**Salzmann Christian Gotthilf** (1744 - 1811) a acordat o atenție deosebită educației corporale, programul său de educație fizică bazându-se pe ideea că, natura întărește omul, iar exercițiile utilizate cuprindeau: alergări, sărituri, balansări, voltije, jocuri, călărie, înot.

**Johann Cristoph Guts - Muths** (1759 - 1839), profesor de gimnastică, a experimentat 8 ani efectele exercițiilor fizice în școala în care profesa. El împarte exercițiile fizice în trei categorii:

- exerciții gimnastice propriu-zise;
- lucrări manuale;
- jocuri colective.

**Gerhard Ulrich Anton Vieth** (1763 - 1836) a pus la baza educației fizice și a practicării gimnasticii, anatomia și fiziologia umană, susținând că „profesorul de gimnastică trebuie să cunoască mașina care-i este încredințată”. Tratatând mecanica mișcărilor, el le clasifică după diviziunile anatomice în mișcări ale corpului, trunchiului, membrilor superioare, inferioare.

Exercițiile le împarte în:

- active;
- pasive.

Cele active sunt: statul în picioare, mersul, alergarea, cățărarea, săriturile libere și cu prăjina, voltijele, iar cele pasive: poziția așezat, culcat, legănatul la diferite aparate.

**Johann Heinrich Pestalozzi** (1746 - 1826), pedagog elvețian, stabilește locul cuvenit exercițiilor fizice într-un sistem de educație, considerând că dezvoltarea armonioasă rezultă din educația corporală, morală și intelectuală. Acesta a căutat prin concepțiile sale să ajute masele populare sărace, creând, pentru ele, un învățământ popular, la baza căruia să stea o educație morală caracterizată printr-o iubire activă față de om.

Adept al gimnasticii elementare, Pestalozzi arată că, prin practicarea acesteia, școlarul învață să înțeleagă ce poate și ce trebuie să facă cu propriul corp.

În privința dezvoltării gimnasticii, un merit deosebit al lui Pestalozzi este elaborarea metodei descompunerii mișcărilor în elemente componente. În toate școlile înființate și dirijate de el, exercițiile gimnastice se realizează metodic, în cerc, în jurul profesorului, într-o ținută comodă, după comandă, începând cu cele mai simple, spre cele mai complexe. Gimnastica articulară folosită de Pestalozzi reprezintă mișcări simple de cap, brațe, picioare, trunchi, fiind considerat întemeietorul exercițiilor libere, adică fără aparate.

### ***1.3.2. Creatorii de sisteme***

Constituirea sistemelor de educație fizică și sport s-a realizat chiar din secolul al XIX-lea și este strâns legată de structura politică, economică, socială și culturală a statului respectiv.

Sistemul este un „Ansamblul de elemente (principii, reguli, forțe) dependente între ele și formând un întreg organizat, care pune ordine într-un domeniu de gândire teoretică, reglementează clasificarea materialului într-un domeniu de științe ale naturii sau face ca o activitate practică să funcționeze potrivit scopului urmărit.”

Referindu-ne la noțiunea de sistem de educație fizică și sport înțelegem „Ansamblul de idei și mijloace structurate după principii unitare în vederea unor obiective politice, sociale și biologice ale educației fizice”.

Creatorii de sisteme pedagogice în educația fizică au apărut în același timp în mai multe țări:

- în Franța – Amoros;
- în Germania – Jahn;
- în Suedia – Ling;
- în Anglia – Arnold.

### *1.3.2.1.Sistemul francez*

**Don Francesco Amoros Y. Ondeano**, (1770 - 1848), s-a născut la Valencia și a devenit cetățean francez prin naturalizare, în anul 1816.

Fost ofițer spaniol, care a știut să îmbine spiritul militarist al epocii cu o concepție educativă, tendința lui Amoros a fost să sporească potențialul fizic, intelectual și moral al cetățenilor francezi fiind considerat **creatorul și șeful școlii franceze de educație fizică**. Amoros a fost un pedagog teoretic și practic în egală măsură. A înființat și condus institutul militar și cetățenesc de gimnastică, unde aceasta se predă după principiile sale și a tipărit numeroase cărți în care și-a fixat sistemul și metoda sa pedagogică. Dintre acestea, se remarcă „*Manualul practic al exercițiilor corporale și al jocurilor celor mai potrivite pentru întărirea corpului și a membrilor*”; „*Manualul de educație de gimnastică și morală*”; „*Noul manual complet de educație fizică, gimnastică și morală*”, care este un atlas.

În concepția lui Amoros, gimnastica avea un țel multilateral: fizic, psihic, social, etc. Ea trebuie să formeze oameni puternici, îndrăzneți, cu un simț dezvoltat al binelui, al datoriei, al devotamentului, asociind exercițiile fizice cu muzica. Legând activitatea motrică de fenomenele psihice, el a întrezărit ceea ce psihologia modernă numește senzații chinestezice sau de mișcare.

---

\* Coteanu, I., (coordonator), (1988), Dicționarul explicativ al limbii române, ediția a II a, Ed. Univers enciclopedic, București;

\* Terminologia educație fizice și sportului, (1974), Edit. Stadion, București.

Ceea ce rămâne de necontestat este **sistemizarea exercițiilor fizice** și încercarea lui Amoros de a fundamenta științific sistemul său de educație fizică. Acesta împarte exercițiile în trei mari categorii:

- ✓ Gimnastica civilă;
- ✓ Gimnastica militară;
- ✓ Gimnastica medicală.

**Gimnastica civilă** – este adevărata gimnastică educativă. Ea cuprinde două feluri de **exerciții**:– **elementare** (pe care trebuia să le exerseze orice om și care constau din mișcări simple și gradate, exerciții de echilibru, de forță, de îndemânare și sărituri) și **exerciții aplicative sau la aparate**, unele împrumutate de la Jahn, iar altele inventate de el, ca trapezul.

**Gimnastica militară** folosea mai mult porticul, (un aparat de gimnastică format dintr-o bară așezată pe doi piloni verticali înalți, fixați în sol, de care erau agățate frânghii, prăjini din lemn, scări din lemn) socotit ca necesar formării soldaților pentru învingerea obstacolelor.

**Gimnastica medicală**, aceasta a fost împărțită în patru părți:

- igienică (pentru sănătate);
- terapeutică (pentru tratamentul maladiilor);
- analitică (fortifiantă pentru convalescență);
- ortosomatică (tratamentul deformațiilor).

Lecciónia lui Amoros începea în interior (sală) cu cântece religioase, cu exerciții fizice și marșuri efectuate în cadență după care ieșeau afară unde efectuau alergări, lupte, ridicare și transport de greutate, lucru la portic și încheiau lecția în interior unde se făcea analiza biomecanică a mișcărilor efectuate.

Gimnastica la aparate a constituit marea vină ce se impută lui Amoros, criticii acuzându-l că a făcut din om un „animal cățărător”, dezvoltând prea mult musculatura trenului superior și a brațelor.

Franța a cunoscut prin Amoros o perioadă de interes pentru educația fizică iar după dispariția lui, preocupările în ceea ce privește educația fizică, au continuat prin personalități din școala de la Joinville, (unica instituție care a promovat și susținut oficial gimnastica în Franța) remarcându-se, în special, Napoleon Laisne ce a condus această instituție și a înlocuit cântecul cu **numărătoarea**, pentru a puncta mișcările și Georges Demeny.

**Georges Demeny** (1850 – 1917) elaborează un sistem propriu, pe care l-a numit școala franceză nouă, ce împrumută de la suedezi gimnastica pedagogică și estetică, a păstrat gimnastica militară franceză, cu exercițiile sale aplicative și de la englezi lua igiena, recreațiile în aer liber, fără a abuza de concursuri. Gimnastica lui Demeny cuprindea două părți: gimnastica de dezvoltare sau igienică – ce asigura elevului și obținerea gradului dorit de

sănătate și încredere în sine și gimnastica practică sau de aplicație unde intrau sporturile și elementele din gimnastica amorosiană (cu lucru la portic, în special) însoțite de exerciții militare.

**Phokion Henri Clias** – 1782-1854, emul și rival al lui Amoros, ce a activat ca maestru de gimnastică la mai multe instituții din diferite țări europene, și-a adus contribuția în realizarea sistemului elvețian de gimnastică, iar în Franța, a reușit să popularizeze și să introducă oficial exercițiile de gimnastică, în școala primară, și, de asemenea, a pus bazele gimnasticii copilăriei, chiar a gimnasticii sugarului și gimnasticii feminine.

### *1.3.2.2. Sistemul german*

**Friedrich Ludwig Jahn** (1778 - 1852) a fost întemeietorul școlii germane de educație fizică și a fost numit părintele gimnasticii. Sistemul creat de el a fost o gimnastică ce servea ca mijloc de pregătire militară.

Activitatea sa în domeniul educației prin gimnastică a început în 1810, când, rupând tradiția gimnasticii școlare, a adoptat o metodă proprie și originală: ieșea cu elevii săi afară din oraș, la pădure, ca să facă exerciții în aer liber, pe terenuri de gimnastică, înzestrate cu aparate variate, pentru diferite genuri de exerciții. Cu toate că gimnastica lui Jahn se adresa elementelor din afara școlii, ea a pătruns și în învățământ ca, în anul 1819, gimnastica să devină o disciplină școlară, adaptată instrucției generale.

În cartea sa, apărută în anul 1816, scrisă în colaborare cu Eiselen, cu titlul „Arta gimnasticii germane”, s-au pus bazele sistemului lui Jahn. Cartea cuprinde patru părți: **terminologia, exercițiile, jocurile și metodică.**

În **terminologie** toți termenii din alte limbi au fost înlocuiți cu termeni din limba germană, ca, de pildă, cuvântul gimnastică, ce a fost înlocuit cu „Turner”, deși se pare că acest termen nu este de origine germană. **Exercițiile de gimnastică** ocupă cea mai mare parte a cărții, fiind sistematizate după forma și natura lor. Conținutul ei este cules din antichitate, din lucrările predecesorilor și în special din lucrările lui Guts Muth și în ce privește aparatele Jahn a preluat calul de lemn, a dezvoltat stâlpii oblici, creând astfel bara fixă, și a folosit paralele. Poate fi considerat ca fiind întemeietorul gimnasticii la aparate. **Jocurile de gimnastică** cuprinse în cartea lui Jahn s-au bazat îndeosebi pe cele de echipă, iar **metodică**, tratează construirea aparatelor și amenajarea terenurilor de gimnastică.

Ședința de gimnastică ținea câteva ore și era compusă din trei părți: exerciții libere executate individual, după care urma un repaus, iar în ultima parte se învățau lucruri noi, executate pe baza unei riguroase organizări a muncii, sub conducerea instructorilor.