

Capítulo VI: Resistencia de los Scouts

Fogata N° 17:

Cómo Hacerse Fuerte



Baden Powell y Silwell



"Un Scout estaba enfermo en un hospital de la India, de esa enfermedad fatal llamada cólera. Los doctores dijeron a los nativos que lo cuidaban que la única esperanza de salvarlo era calentándole los pies y conservando su sangre en circulación frotándole constantemente el cuerpo.

No bien hubo vuelto la espalda el doctor, cuando los nativos dejaron de frotar al paciente y se pusieron a fumar sin preocuparse por él.

El pobre enfermo, aun cuando no podía hablar, se daba perfecta cuenta de lo que pasaba y se encolerizó tanto con la conducta de los nativos que resolvió inmediatamente sanar, aunque no fuera más que para dar una lección a los nativos. Habiéndose hecho el propósito de aliviarse, se alivió. La divisa del Scout es "Nunca darse por vencido hasta que esté muerto"; si se actúa de acuerdo con ella, nos sacará de muchos atolladeros cuando todo parezca ir mal. Esto significa una mezcla de ánimo, paciencia y fuerza y es lo que llamamos resistencia."

Un ejemplo de resistencia

Un gran cazador y Scout sudafricano, F. C. Selous, dio un buen ejemplo de resistencia Scout, hace algunos años, durante una expedición de caza en Barotseland, al norte del río Zambeze.

En la mitad de la noche, su campamento fue atacado por una tribu hostil que, haciendo fuego a corta distancia se lanzó a la carga. Él y su pequeño grupo de nativos se dispersaron inmediatamente en la oscuridad yendo a esconderse entre la maleza. Selous logró llevar consigo un rifle y unos cuantos cartuchos, consiguiendo escapar entre la maleza pero no pudo dar con ninguno de sus hombres y, viendo que el enemigo se había posesionado de su campamento y que todavía quedaban algunas horas de oscuridad que le permitían escapar, se alejó hacia el sur, guiándose por las estrellas de la Cruz del Sur.

Pasó arrastrándose por una avanzada enemiga a los que oyó hablar, atravesó a nado el río y finalmente se escapó, vestido tan sólo con camisa, pantalones cortos y zapatos. Durante varios días con sus noches, siguió caminando hacia el sur, escondiéndose con frecuencia para evitar a los nativos hostiles. Para alimentarse tuvo que matar venados.



*Los animales saben hacer ejercicio para conservarse fuertes.
Un caballo, si se le deja solo, parece que salta obstáculos sólo por el placer del deporte.*

Pero una noche, creyendo haber llegado a una villa amiga, le robaron el rifle y tuvo nuevamente que huir, sin armas con que defenderse o conseguir su alimento. Sin embargo, como no era hombre que se amilanara fácilmente, mientras alentaba algo de vida, continuó hasta que, al fin, llegó a un lugar donde encontró a una parte de sus hombres que habían logrado también escapar. Después de haber caminado algún tiempo más, llegaron por fin salvos, a país amigo. ¡Qué terrible experiencia habrá sido ésta para ellos!

Tres semanas transcurrieron desde el ataque al campamento hasta que Selous pudo descansar en tierra amiga y la mayor parte la pasó solo, perseguido, hambriento, sufriendo un frío intenso durante la noche y un calor insoportable durante el día.

Nadie que no hubiera sido un Scout con extraordinaria resistencia, habría sobrevivido; pero Selous era un hombre que, de niño se habla fortalecido, cuidándose y haciendo ejercicio. Y conservó su ánimo todo el tiempo.

Esto demuestra que, si se desea salir adelante de aventuras como ésta y no ser un apocado ya de hombre, debe uno adiestrarse desde niño y hacerse -entonces- fuerte, sano y activo.

El camino contrario a la resistencia

Un hombre me decía recientemente, con orgullo, que estaba enseñando resistencia a su hijo haciéndole efectuar largas caminatas en bicicleta. Hube de decirle que probablemente estaba haciendo todo lo contrario; que el camino para hacer resistente al muchacho, no era haciendo proezas, pues éstas, con toda probabilidad, le dañarían el corazón y lo perjudicarían; que lo que debía hacer era darle alimentación sana y ejercicio moderado, para que cuando llegara a hombre y sus músculos estuvieran totalmente desarrollados, pudiera soportar trabajos y esfuerzos en que otros hombres más débiles fracasarían.

Los ejercicios y su objeto

Se cometen una serie de disparates en materia de ejercicios físicos, ya que, multitud de personas parecen pensar que el solo objeto de éstos es crear músculos gigantescos. Pero, para hacerse fuerte y sano, es necesario comenzar por dentro, haciendo que la sangre circule bien y el corazón trabaje con regularidad. Este es el secreto de todo y se logra por medio del ejercicio en la forma siguiente.

a) HACED QUE VUESTRO CORAZON SEA FUERTE, para que bombee debidamente la sangre a todas las partes del cuerpo y, de ésta manera, tendréis buenas carnes, huesos y músculos.

Ejercicio. La lucha y la "lucha de muñecas".

b) HACED FUERTES VUESTROS PULMONES, para que provean de aire fresco a vuestra sangre.

Ejercicio: "Respiración profunda".

c) HACED QUE VUESTRA PIEL TRANSPIRE, para libraros de las impurezas de la sangre.

Ejercicio: Bañarse o darse todos los días un frotamiento con una toalla húmeda.

d) HACED QUE VUESTRO ESTÓMAGO TRABAJE, para que alimente vuestra sangre.

Ejercicio: Del "Cono", "Doblar el Cuerpo" o "Torcerse". Véanse las páginas siguientes.

e) **HACED QUE VUESTRO INTESTINO SEA ACTIVO**, para que expulse todo el sobrante de los alimentos y la suciedad que haya dentro del cuerpo.

Ejercicio: "Doblar el Cuerpo" y "Sobar el abdomen". Beber bastante agua pura. Desalojar el intestino con regularidad todos los días.

f) **TRABAJAR LOS MÚSCULOS DE TODAS LAS PARTES DEL CUERPO**, para que la sangre llegue hasta ellas y, de esa manera, aumente vuestra fuerza.

Ejercicio: Correr, andar y ejercicios especiales de determinados músculos, tales como la "lucha de muñecas", etc.

El secreto para conservarse bien y sano es mantener la sangre pura y activa. Estos ejercicios lo lograrán si lo hacéis diariamente.

La sangre prospera con la buena comida, con suficiente ejercicio, con bastante aire puro, con la limpieza exterior e interior del cuerpo y el descanso adecuado del cuerpo y de la mente, a intervalos convenientes.

Seis ejercicios para la salud

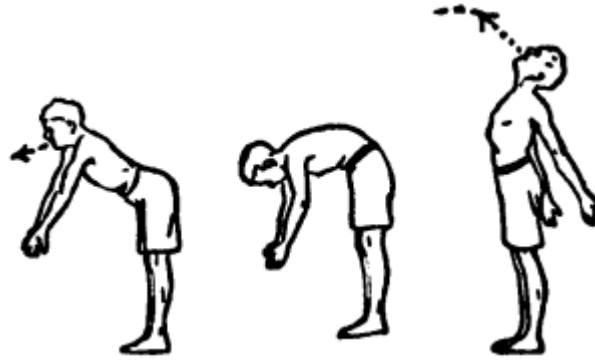
Es posible para casi todo el mundo, aún para aquellas personas pequeñas y débiles, convertirse en fuertes y sanos, si se toman la molestia de hacer algunos ejercicios corporales, todos los días. Sólo se necesitan alrededor de unos diez minutos y no requieren aparatos de ninguna clase.

Deberán practicarse todas las mañanas inmediatamente después de levantarse y todas las noches antes de acostarse. Es mejor practicarlos con poca ropa o sin ninguna y al aire libre, o cerca de una ventana abierta. El valor de estos ejercicios aumenta considerablemente si se piensa en el objeto de cada movimiento mientras se ejecuta, teniendo cuidado de aspirar el aire por la nariz y expirarlo por la boca. He aquí algunos buenos ejercicios; fortalecen los dedos de los pies si se ejecutar descalzo:

1. *Para la cabeza y el cuello*, frótese la cabeza, la cara y el cuello, firmemente, varias veces, con la palma y los dedos de ambas manos y con los pulgares frótese los músculos del cuello y de la garganta.

Cepílese el cabello, lávense los dientes, la boca y la nariz; bébase un vaso de agua fría y enseguida procédase a hacer los siguientes ejercicios.

Los movimientos deberán ser lo más lentos que se pueda.



En el grabado, la flecha primera significa aspirar por la nariz y la flecha segunda, expeler por la boca.

2. Para el pecho. De la posición de firmes dóblese el cuerpo hacia adelante con los brazos estirados al frente y con los dorsos de las manos juntos a la altura de las rodillas. Expélase el aire.

Levántense las manos lentamente sobre la cabeza, echándose hacia atrás lo más que sea posible, aspirando profundamente por la nariz mientras esto se hace, lo cual significa llevar el aire de Dios a los pulmones y la sangre. Bajad luego los brazos lentamente dejándolos caer a los lados y expeliendo el aire por la boca mientras se dice: "Gracias, Dios mío".

Por último, doblaos hacia el frente de nuevo, expeliendo hasta la última partícula de aire que haya en vosotros y diciendo el número de veces que hayáis repetido el ejercicio, para llevar así la cuenta.

Repetid el ejercicio doce veces. Recordad, al ejecutarlo, que el objeto de este ejercicio es desarrollar vuestros hombros, pecho, corazón y aparato respiratorio.

El aspirar profundo es muy importante para llevar aire fresco a los pulmones y de ahí a la sangre; y para el desarrollo del pecho también es de suma importancia; pero debe hacerse con cuidado y sin sobrepasarse. Se ejecuta aspirando el aire por la nariz hasta henchir vuestro abdomen lo más que sea posible, especialmente la parte posterior; después de una pausa, hay que expeler todo el aire hasta la última partícula, pero gradualmente, muy despacio y por la boca. Después de otra pausa repítase el ejercicio.

El canto desarrolla, simultáneamente, la respiración adecuada, el corazón, pulmones, pecho y garganta, además del sentimiento dramático que da expresión a lo que se canta.

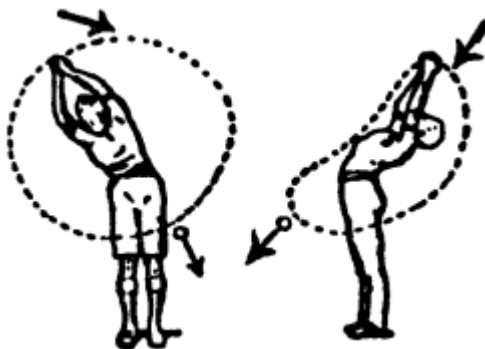
3. Para el estómago. Estando en posición de firmes, extended los brazos con los dedos hacia afuera y luego, muy despacio y sin mover los pies, girad sobre la cintura lo más que os sea posible, conservando los brazos a la altura de los hombros o un poco más altos. Después de una pausa, girad lentamente hacia el otro lado. Repetidlo doce veces.

El objeto de este ejercicio es mover los órganos interiores tales como el hígado y los intestinos, ayudando así a que trabajen; además sirve para dar fuerza a los músculos exteriores alrededor de las costillas y del estómago.

Hay que regular la respiración con todo cuidado mientras se ejecuta este ejercicio, aspirando por la nariz al girar hacia la derecha y expeliendo el aire por la boca al girar hacia la izquierda. Al mismo tiempo, tomándolo como parte de vuestras oraciones matutinas, decid en alta voz: Dios mío, bendecid a mi padre, a mi madre, etc., recordando así a todos los miembros de vuestra familia.

Cuando lo hayas hecho seis veces respirando a la derecha, entonces cambiad y hacedlo otras seis a la izquierda.

4. Para el tronco. Ejercicio del "Cono". Estando en posición de firmes, levantad ambas manos tan alto como os sea posible sobre la cabeza y enlazad vuestros dedos. Entonces echaos hacia atrás y moved los brazos muy despacio tratando de describir un cono, de tal manera que vuestras manos describen un amplio círculo arriba y alrededor de nuestro cuerpo, el cual deberá girar alrededor de la cintura, inclinándose primero de un lado, después hacia el frente, luego hacia el otro lado y por último hacia atrás. Con esto se ejercitan los músculos de la cintura y del estómago. Repetidlo seis veces de cada lado. Con los ojos deberéis tratar de ver lo que pasa a vuestra espalda.



El significado que deberéis dar a este ejercicio es el siguiente: Las manos con los dedos entrelazados significan el enlace que tenéis con vuestros amigos, es decir, con otros Scouts, que os rodean a la derecha, a la izquierda, detrás, delante y por todas partes. En todas direcciones tenéis amigos. El amor y la amistad son dones de Dios; por tanto, al hacer el movimiento hacia arriba, mira al cielo y aspirad el aire y con él los buenos sentimientos que después debéis demostrar con vuestros camaradas que os rodean.

5. *Para la parte inferior del cuerpo y la parte posterior de las piernas.* Como todos los demás ejercicios, es éste un ejercicio de respiración, por medio del cual se desarrollan los pulmones y el corazón, creando sangre fuerte y sana. En posición de firmes, levantad los brazos hacia arriba y hacia atrás lo más que os sea posible y luego doblaos hacia adelante hasta tocar los pies con la punta de los dedos, pero sin doblar las rodillas.

Después, colocaos con los pies un poco separados y las manos con los dedos entrelazados sobre la nuca, echándose hacia atrás lo más que podáis y mirando hacia el cielo.

Si mezcláis vuestra oración con vuestro ejercicio, como os lo he descrito antes, podéis, mientras miráis hacia arriba, decir a Dios: "Soy vuestro de pies a cabeza" y aspirar el aire de Dios por la nariz (no por la boca). Enseguida, extender vuestros brazos hacia arriba cuanto podáis, expira el número de veces que hayáis hecho este ejercicio y doblaos lentamente hacia adelante y hacia abajo, con las rodillas rígidas, hasta tocaros los pies con las puntas de los dedos.

(Estirad los músculos de la espalda en el movimiento hacia abajo).

Entonces, conservando sin doblar los brazos y las rodillas, levantad lentamente el cuerpo hasta ponerse en la posición original; repetid el ejercicio doce veces.

El objeto de este ejercicio no es tocarse los pies sino dar masaje al estómago. Si encontráis que no os es posible tocaros los pies, no os forcéis y, especialmente, no os sacudáis tratando de hacerlo, ni hagáis que otra persona os ayude a ello. El valor del ejercicio está en doblar y estirar el estómago alternativamente.

6. Para las piernas, los pies y sus dedos. En la posición de firmes, descalzos, poned vuestras manos sobre las caderas y levantaos sobre las puntas de los pies, doblad las rodillas lentamente hasta que quedéis sentados en cuclillas, teniendo cuidado de conservar los talones despegados del suelo todo el tiempo. Luego levantaos despacio, hasta quedar en la posición original.

Repetid el ejercicio doce Veces.

Los músculos de la espalda deben plegarse, el aire aspirarse por la nariz al levantar el cuerpo y expelerlo por la boca conforme va uno bajando. El peso del cuerpo debe concentrarse todo el tiempo sobre las puntas de los pies y las rodillas vueltas hacia afuera, para que eso os ayude a conservar el equilibrio con mayor facilidad. Al ejecutar este ejercicio, debéis recordar que su objeto es dar fuerza a los muslos, pantorrillas y nervios de los dedos de los pies, a la vez que ejercitar el estómago; por tanto, si lo practicáis varias veces durante el día en los momentos libres tanto mejor.

Y podéis pensar durante este ejercicio, ya que a ratos estaréis de pie y a ratos en cuclillas, que parados o sentados, trabajando o descansando, debéis manteneros alerta para cumplir con vuestro deber.

Estos ejercicios no son un mero pasatiempo; son en realidad algo útil para ayudar al individuo a crecer bien y ser fuerte.



Trepar a los árboles es un gran ejercicio.

Amarrad una cuerda gruesa a una rama fuerte y ensayad varias formas de trepar por ella.

Trepar

A todo muchacho le gusta trepar y si es constante en ello y llega a ser apto, podrá hacerlo siempre que quiera.

La mayor parte de los grandes alpinistas comenzaron cuando niños trepando por cuerdas, palos y árboles. Después de eso, mucho después, ya que si no tenéis mucha práctica y músculos fuertes tendréis que asistir a un entierro como el protagonista principal, podréis ascender a una roca y más tarde a una montaña.

Es un deporte delicioso, en el que abundan las aventuras, pero se necesitan músculos fuertes, resolución, determinación y resistencia. Todo lo cual se adquiere con la práctica.

Es muy importante en la ascensión de las montañas poder conservar el equilibrio y colocar los pies con agilidad y rapidez donde se desea. Para esto no hay nada como el juego de "Caminar sobre un tablón" haciéndolo sobre el canto de éste; o "Brincando piedras" colocadas éstas sobre el suelo a diferentes ángulos y distancias unas de otras.

Cuando era joven me gustaba el baile folklórico movido. Con ello divertía al público en las fiestas del regimiento y a la vez me proporcionaba magnífico ejercicio. Pero no fue sino más tarde, cuando tuve que realizar algunas actividades Scouts en servicio contra los matabeles, en Sudáfrica, cuando vine a darme cuenta del valor que había tenido para mí.

Había ascendido hasta sus fortalezas en las montañas Matoppo y fui descubierto por ellos. Tuve que huir, corriendo, para salvarme. Su gran deseo era tomarme VIVO, pues deseaban darme un tratamiento especial en materia de ejecución y no un simple tiro en la nuca. Tenían destinada para mí una forma no muy placentera de tortura. Por tanto, cuando corrí, lo hice a conciencia.

La montaña estaba formada en su mayor parte por grandes rocas de granito, colocadas unas sobre otras. Mi carrera consistía, pues, principalmente, en brincar de una roca a otra; y así fue como el arte de guardar el equilibrio, que había yo adquirido en el baile, me fue tan útil. Conforme huía montaña abajo, pude darme cuenta que aventajaba a mis perseguidores con facilidad. Como ellos provenían de las planicies, no sabían mucho de trotar entre las rocas y les fue muy laborioso el deslizarse y gatear por entre ellas detrás de mí. Escapé y con la confianza adquirida, después hice, con éxito, muchas otras visitas a las montañas.



Mi adiestramiento en las danzas folclóricas me fue de gran utilidad para escapar de los matabeles.

Nariz

Un Scout deberá olfatear bien para poder dar con un enemigo en la noche. Si está acostumbrado a respirar por la nariz y no por la boca, eso le ayudará considerablemente. Pero hay otras razones más importantes que ésta para respirar siempre por la nariz. Un norteamericano escribió un libro titulado: *Shut your mouth and save your life* y mostró cómo los Pieleros adoptaron por mucho tiempo ese método con sus hijos, a tal grado, que les amarraban las quijadas por la noche para estar seguros de que respiraban por la nariz solamente.

Respirar por la nariz evita el que muchos gérmenes de los que hay en el aire se introduzcan en los pulmones y la garganta.

Para un Scout, respirar por la nariz es especialmente útil. Cuidando de tener cerrada la boca, evita tener sed cuando ejecuta algún trabajo rudo. También, por la noche, el respirar por la nariz evita roncar, cosa muy peligrosa cuando se duerme en terreno enemigo. Por tanto, practica el tener siempre cerrada la boca y respirar por la nariz.

Oídos

Un Scout debe ser capaz de oír bien. Generalmente, los oídos son muy delicados y si sufren algún daño alguna vez, éste puede causar sordera incurable.

La gente con frecuencia juega con sus oídos, al limpiarlos, introduciendo en ellos las puntas de los pañuelos, horquillas y otras cosas por el estilo o rellenándolos con algodón. Todo esto es peligroso, ya que el tímpano es una membrana tensa muy sensible, que puede ser dañada con gran facilidad. Muchos niños han sufrido daños permanentes del tímpano por haber recibido algún puñetazo sobre los oídos.

Ojos

Un Scout, por supuesto, debe tener vista particularmente buena y ser capaz de ver a gran distancia. La práctica de ver a grandes distancias fortalece la vista. Mientras sois jóvenes, debéis cuidar vuestros ojos lo más que os sea posible. Evitad leer con poca luz y sentaos con la luz de lado cuando hagáis algún trabajo de día. Si os sentáis de frente a la luz, forzaréis vuestra vista.

Forzar la vista es muy común entre los muchachos que están creciendo, aunque, con frecuencia, no lo saben. Los dolores de cabeza casi siempre provienen de forzar la vista. Si el muchacho frunce el ceño, en general, es señal de que está forzando la vista.

Un Scout, además de tener buena vista, debe poder decir el color de las cosas que ve. El daltonismo es uno de los grandes males que aquejan a los muchachos. Les quita un placer y los incapacita, casi totalmente, para ciertos oficios y profesiones. Por ejemplo, el encargado de las señales en un ferrocarril, o el maquinista, o el marino, no serán de utilidad si no pueden distinguir el rojo del verde.

Algunas veces, este mal puede curarse. Una manera de hacerlo es: formar una colección de pequeños trozos de madera o papel de diferentes colores y escoger entre ellos los que creáis son rojos, azules, amarillos verdes, etc., y que alguien os diga cuáles son realmente del color que decís y cuáles no. Ensayad una y otra vez, y con el tiempo iréis mejorando hasta que lleguéis a reconocer los colores sin dificultad.

Dientes

Un recluta en perspectiva llegó a una oficina de reclutamiento del ejército y se dirigió al oficial encargado de las inscripciones. Se le encontró suficientemente fuerte y bien constituido, pero cuando los doctores le examinaron los dientes, se los hallaron en malas condiciones y se le dijo que no se le podía admitir como soldado, a lo que él replicó: "Señor esto me parece extraño, pues no creo que tendremos que comernos a los enemigos después de matarlos. ¿No es así?"

Tener buenos dientes depende del cuidado que se haya tenido con ellos cuando niño, por lo que hay que tenerlos siempre escrupulosamente limpios. Cepilladlos por lo menos dos veces al día, al levantaros y al acostaros, por encima y por detrás, con un cepillo y polvo o pasta especial y enjuagadlos con agua limpia, si es posible, después de cada comida.

Los Scouts en la selva no siempre tienen a mano un cepillo de dientes, pero pueden fabricar sus propios sustitutos con varitas secas, desfibrándolas por una de sus extremidades.



*El bosquimano fabrica un cepillo de dientes sencillo,
desfibrando la punta de una vara seca de quince centímetros de largo.*

Uñas

Los soldados, lo mismo que otras muchas personas, sufren con frecuencia dolores y cojera a causa del crecimiento de la uña del dedo gordo del pie que se incrusta en el dedo de al lado. Generalmente; la causa de esto es dejar que esta uña crezca demasiado y que la presión de la bota la obligue a irse de lado, sobre el dedo contiguo; por tanto, todo Scout cuida mucho de cortarse las uñas con frecuencia, por lo menos cada semana o cada diez días.

Las uñas deben cortarse derechas y no redondas y hacerlo con tijeras filosas. Las uñas de los dedos de las manos deben cortarse cada semana, para conservarlas en orden. Morderse las uñas es perjudicial para éstas.

PRÁCTICAS DE HIGIENE POR PATRULLA

Los ejemplos enseñan mucho, no sólo las acciones personales de los Guías, sino también el ejemplo de dejar la ventana abierta cuando se efectúa la reunión y las puertas de la tienda cuando se está en campamento.

* * *

La higiene puede enseñarse mejor en el campamento, donde hay suficiente tiempo y oportunidad de prestar atención minuciosa a la limpieza y a los buenos hábitos.

* * *

En el campamento hay que tener presente la importancia del descanso y el sueño profundo prolongado. Debe darse una hora de descanso después de la comida principal.

* * *

Enseñad los seis ejercicios dados en la Fogata, pero no militarmente, y estimulad a los Scouts a que los practiquen a diario.

* * *

Dad a cada Scout una tarjeta en la que lleve un registro de sus medidas y haced arreglos para que éstas les sean tomadas cada tres meses.

JUEGOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

El boxeo, la lucha, remar, nadar, saltar y peleas de gallos, son ayudas valiosas para la salud en el desarrollo de la fuerza, pero escalar montañas es la mejor de todas,

Luchas de muñecas

De pie, colocad vuestros brazos hacia delante a la altura de la cintura, con las muñecas cruzadas de manera que una de vuestras manos quede con los nudillos hacia arriba Y la otra con éstos hacia abajo; en esa posición trabad vuestros dedos.

Enseguida haced presión con la mano de abajo hacia arriba y con la de arriba hacia abajo

Haced presión gradualmente tanto cuanto podáis con ambas manos y solamente después de haber resistido bastante, dejad que la mano de abajo empuje a la de arriba hasta llegar a la altura de vuestra frente y entonces haced que la de arriba empuje a la de abajo, la que no dejará de hacer resistencia todo el tiempo.

Estos dos ejercicios, aun cuando Parecen muy pequeños y sencillos llevados; cabo con toda vuestra fuerza, desarrollan un buen número de los músculos de vuestro cuerpo. No deberán prolongarse por largo tiempo, sino, más bien, hacerse frecuentemente durante el día, por un minuto más o menos.



Lanzar el bordón al aire

Tomad vuestro bordón con la mano derecha, cerca del regatón, perpendicular mente y lanzadlo al aire, no muy alto al principio, cogiéndolo cerca del regatón, a caer de nuevo, con la mano izquierda. Lanzadlo ahora con esa misma mano y recibidlo con la derecha y así sucesivamente hasta que lo podáis lanzar cien veces sin dejarlo caer una sola.

Seguid al guía

El Guía va delante haciendo algunos ejercicios y los demás le siguen, imitándole

La lucha

Dos jugadores se colocan uno frente al otro, como a un metro de distancia con los brazos extendidos hacia los lados, y los dedos de las manos entrelazados inclinándose el uno hacia el otro hasta quedar pecho contra pecho y tratan de ver quién logra empujar al otro, con el pecho, hasta la pared del cuarto o hasta alguna otra meta señalada.

Lucha de muñecas entre dos muchachos

Dos muchachos se colocan el uno frente al otro con los brazos estirados y, apoyando las manos en las del contrario, se hace presión tratando de hacerlo girar hacia atrás.



El empujarse con los pies da vigor a los músculos de las piernas.



Un Mundo sin Límites

WWW.TRAVESIASCOUT.COM