

ΒΙΒΛΙΟΠΟΛΕΙΟΝ ΤΗΣ “ΕΣΤΙΑΣ,,

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΚΑΙ

ΑΙ ΠΑΙΔΙΑΙ

ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΑΜΦΟΤΕΡΩΝ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

ΥΠΟ

ΣΩΤΗΡΙΟΥ Π. ΠΕΠΠΑ

Διευθυντοῦ τῆς Σχολῆς τῶν Γυμναστῶν.

(ΜΕΤΑ ΠΟΛΛΩΝ ΕΙΚΟΝΩΝ ΚΑΙ ΣΧΗΜΑΤΩΝ)

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΕΚΔΟΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Δ. ΚΟΛΛΑΡΟΣ

44 - ΟΔΟΣ ΣΤΑΔΙΟΥ - 44

1905

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ, ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΝ "ΕΣΤΙΑ", Κ. ΜΑΪΣΝΕΡ & Ν. ΚΑΡΓΑΔΟΥΡΗ — 4402

ΤΩΙ ΣΕΒΑΣΤΩΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΩΙ ΜΟΙ ΦΙΛΩΙ

ΚΥΡΙΩΙ ΚΥΡΙΩΙ

ΝΙΚΟΛΑΩΙ ΘΩΝ

ΓΕΝΙΚΩΙ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΙ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ ΧΟΡΗΓΙΑΣ

ΒΑΘΥΤΑΤΗΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ ΕΛΑΧΙΣΤΟΝ ΤΕΚΜΗΡΙΟΝ

Ο ΓΡΑΨΑΣ

Ιωάννης Β. Χαραγμόντος, Μαριανή
Γ. Ράγα, χαίρειν. —
Αθήναι, σε Οκτώβριο του 1906. —

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

«Γλαῦκ' Ἀθήναξε» πολὺ ὁρθῶς καὶ δικαίως πᾶς τις
ὅτι ἀνεφόνει ἐὰν ἐπεχειροῦμεν ἐν τοῖς σημερινοῖς μάλιστα
χρόνοις νὰ ἐπαναλάβωμεν τὰ μέχρι κόρου ἐπαναληφθέντα
περὶ τῆς ὑπερόχου ἀξίας τῆς Γυμναστικῆς.

Ἡμεῖς γράφοντες τὴν ἀνὰ χεῖρας Γυμναστικὴν καὶ ἀπο-
βλέποντες ἀποκλειστικῶς καὶ πρὸς ἄλλους μὲν ἀλλ᾽ ἴδιαίτατα
πρὸς τοὺς Δημοδιδασκάλους ἀμφοτέρων τῶν φύλων, οἵτινες
ἐπαρκεῖς γνώσεις ἀπεκομίσαντο ἐκ τῶν σπουδῶν αὐτῶν
περὶ τε τοῦ συνόλου καὶ τῶν καθ' ἔκαστα τῆς Γυμναστικῆς
φρονοῦμεν διτὶ θὰ ἦτο αὐτόχρονα ματαιοπονία νὰ παλιλ-
λογήσωμεν περὶ τοῦ θέματος τούτου ἐνταῦθα. "Ἄλλως τε
καὶ ἐν ταῖς προεισαγωγικαῖς γνώσεσι καὶ ἐν τῷ περὶ
παιδιῶν προοιμίῳ τοῦ ἀνὰ χεῖρας πονήματος ἵκανὰ ἐν
περιλήψει τούτων λέγονται.

Τὸ παρόν ἔργον σκοποῦν νὰ συνεπικουρήσῃ τοῖς Δημο-
διδασκάλοις εἰς τὸν τρόπον τῆς διδασκαλίας τοῦ μαθήμα-
τος τῆς Γυμναστικῆς, δσον ἔνεστι τελειότερον καὶ λειστελέ-
στερον, ὑπηγορεύθη μὲν ἴδιᾳ ὑπὸ τῆς ὑπερεικοσαετοῦς
ἔμπειρίας ἡμῶν, συνετάχθη δὲ ἐπὶ τῇ βάσει τῶν νεωτάτων
γυμναστικῶν συστημάτων καὶ πρὸ πάντων τῆς ἡμετέρας
Σουηδικῆς Παιδαγωγικῆς Γυμναστικῆς.

Τὸ ἔργον τοῦτο διαιρεῖται εἰς τέσσαρα μέρη:

A' Εἰς τὰς προεισαγωγικὰς γνώσεις,

B' Εἰς τὰς τακτικὰς ἀσκήσεις,

Γ' Εἰς τὰς κυρίως καλονυμένας γυμναστικὰς ἀσκήσεις, αἵτινες ὑποδιαιροῦνται α') Εἰς ἐλευθέρας ἀσκήσεις καὶ β') Διὰ κοντῶν ἀσκήσεις, καὶ

Δ' Εἰς παιδιάς, ληφθείσας κατὰ τὸ πλεῖστον ἐξ εἰδικῶν περὶ παιδιῶν ἐγχειριδίων ἐκδοθέντων ἐν τῇ ἡμετέρᾳ γλώσσῃ.

Περαιώνοντες ἥδη τὰ δλίγα ταῦτα εὐχόμενθα ὅπως ἄλλοι ἐκπονήσωσιν ἔργα ἀνώτερα τοῦ ἡμετέρου ἐπ' ὀφελείᾳ τῆς ἐν Ἑλλάδι σχολικῆς Γυμναστικῆς.

Σ. Π. ΠΕΠΠΑΣ

ΠΙΝΑΞ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

<i>ΚΕΦ. Α'.</i> Σκοπὸς καὶ ὅρια τῆς διδασκαλίας τῆς γυμναστικῆς	Σελ. 1
<i>ΚΕΦ. Β'.</i> Διαίρεσις τῶν ἀσκήσεων	» 1
<i>ΚΕΦ. Γ'.</i> Γενικὰ ὁδηγίαι	
<i>Α'.</i> Ὑγεινὰ παραγγέλματα	» 3
<i>Β'.</i> Διδακτικοὶ κανόνες	» 7
<i>Γ'.</i> Προσόντα τοῦ διδασκάλου	» 9
<i>Δ'.</i> Ρυθμικὴ ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων . .	» 11
<i>Ε'.</i> Γυμναστικὰ παραγγέλματα.	» 13
<i>Ϛ'.</i> Ορισμοὶ καὶ κανόνες	» 14

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

ΤΑΚΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

<i>ΚΕΦ. Δ'.</i> <i>Α'</i> . Ἐν ἥρεμίᾳ	Σελ. 16
<i>ΚΕΦ. Ε'.</i> <i>Β'</i> . Βαδίσματα	
<i>Α'.</i> Βάδην βηματισμοὶ	» 22
<i>ΚΕΦ. Ζ'.</i> <i>Β'</i> . Τροχάδην βηματισμοὶ ἢ δρόμοι . .	» 32
<i>ΚΕΦ. Ζ'.</i> <i>Σ</i> υμπληρωτικὰ ἀσκήσεις	» 34

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΥΡΙΩΣ ΚΑΛΟΥΜΕΝΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑΙ

Α'. ΕΛΕΥΘΕΡΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΚΕΦ. Η'. Α'. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν	Σελ. 50
ΚΕΦ. Θ'. Β'. Ἀσκήσεις τῶν χειρῶν	» 77
ΚΕΦ. Ι'. Γ'. Ἀσκήσεις τῆς κεφαλῆς	» 91
ΚΕΦ. ΙΑ'. Δ'. Ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ	» 92
ΚΕΦ. ΙΒ'. Συνδυασμοὶ ἀσκήσεων τῶν διαφόρων μελῶν τοῦ σώματος	» 95
ΚΕΦ. ΙΓ'. Β'. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑ ΚΟΝΤΩΝ	» 114

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

ΠΑΙΔΙΑΙ

—————♦♦♦—————

ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΟΡΙΑ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

§ 1. Ἡ διδασκαλία τῆς Γυμναστικῆς ἐν τῷ Δημοτικῷ σχολείῳ σκοπεῖ τὴν ὑγιείαν καὶ ρώμην τῶν ἐν αὐτῷ παιδευομένων, ἵτι δὲ τὴν ἀρμονικὴν ἀνάπτυξιν καὶ διαμόρφωσιν πάντων τῶν μελῶν καὶ πασῶν τῶν δεξιοτήτων αὐτῶν. Οὕτως ἡ Γυμναστικὴ ἀπεργάζεται καὶ αὐτὴ τὸ καθ' ἔαυτὴν τὸ σῶμα κατάλληλον σκήνωμα (νοῦς ὑγιὴς ἐν σώματι ὑγιεῖ) καὶ ὅργανον τῆς ψυχῆς. Ἀλλὰ καὶ τὴν βούλησιν τῶν μαθητῶν ἡ Γυμναστικὴ ἐνισχύει ἐμπνέει δ' αὐτοῖς τὸ θάρρος, τὴν φρόνησιν καὶ τὴν ἀποφασιστικότητα· ἐθίζει δ' ἄμα τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν τάξιν, τὴν σύντονον προσοχὴν καὶ τὴν αὐστηρὰν ὑποταγὴν τῆς ἴδιας αὐτῶν βουλήσεως πρὸς τὸ κοινὸν συμφέρον τῆς ἀσκουμένης διμάδος προπαιδεύουσα οὕτως αὐτοὺς εἰς τὴν φιλοπατρίαν.

§ 2. Ἡ ἐν τῷ Δημοτικῷ σχολείῳ διδασκαλία τῆς Γυμναστικῆς, ὡς ἐκ τῆς μεγίστης αὐτῆς σπουδαιότητος, ἀρχεται ἀπὸ τῆς πρώτης ἥμέρας τῆς εἰς τὸ σχολεῖον φοιτήσεως διὰ τῶν ἀπλουστάτων παιδιῶν, τῶν τακτικῶν καὶ ἐλευθέρων ἀσκήσεων· προβαίνουσα δὲ βαθμιαίως εἰς τὰς συνθετωτέρας καὶ τινας τῶν ἐνοργάνων τελευτᾶς εἰς τὰς μᾶλλον δυσχερεστέρας τούτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'

ΔΙΑΙΡΕΣΙΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

§ 3. Πᾶσαι αἱ γυμναστικαὶ ἀσκήσεις εἰνε σύνθεσις ἀπλῶν κινήσεων τῶν μερῶν τοῦ σκελετοῦ.

Διαιροῦνται δὲ εἰς:

I. Ἀσκήσεις τακτικάς,

II. Ἀσκήσεις κυρίως καλουμένας γυμναστικάς καὶ

III. Παιδιάς.

§ 4. Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις δὲν εἰνε, κυρίως εἰπεῖν, γυμναστική· χρησιμεύουσιν δημως ὡς ή βάσις πασῶν τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων· διότι αὐταὶ οὐ μόνον διεγείρουσι τὴν προσοχὴν τῶν μαθητῶν καὶ ἐθίζουσιν αὐτοὺς εἰς τὸ αὐστηρῶς πειθαρχεῖν καὶ τὸ προθύμως παρατάσσεσθαι, τοῦθ' ἐπερ τὰ μέγιστα συκεπικουρεῖ τῇ ἀσφαλεῖ καὶ εὐχερεῖ διεξαγωγῇ τοῦ ὅλου μαθήματος, ἀλλὰ καὶ διδάσκουσιν ἄμια μὲν τὸ εὐχερές, ἀσφαλές καὶ κανονικὸν βάδισμα, ἄμια δὲ τὴν τήρησιν τῆς ἐνότητος τοῦ συνόλου τῶν ἀσκουμένων.

§ 5. Πανταχοῦ τοῦ πεποιτισμένου κόσμου εἰνε βέβαιον, ὅτι ἐν ἀπασὶ τοῖς σχολείοις ἀρρένων τε καὶ θηλέων πασῶν τῶν βαθμίδων τῆς ἐκπαιδεύσεως αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις διδάσκονται συμφώνως τῷ Στρατιωτικῷ κανονισμῷ ἐκάστου Κράτους ἐθνικοῦ συμφέροντος ἔνεκεν. Διὰ τοῦτο καὶ ἡμεῖς ἀποδέποντες τὸ μὲν εἰς τοῦτο, τὸ δὲ εἰς τὸν σοδαρώτατον χαρακτῆρα, ὃν αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐνέχουσιν, ἀτε προπαιδεύουσαι στρατιωτικῶς τοὺς Ἑλληνόπαιδας εὐθὺς ἐκ τῆς παιδικῆς ἡλικίας, περιγράφομεν ταύτας συνῳδὰ τῷ «Κανονισμῷ τῶν ἀσκήσεων καὶ ἐλιγμῶν τοῦ Πεζικοῦ» τοῦ ἡμετέρου Κράτους, φροντίζοντες δημως, τό γε νυν ἔχον, νὰ μὴ παραλίπωμεν καὶ τὰς ἀπὸ μακροῦ χρόνου κρατούσας τοιαύτας.

§ 6. Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις ἀποτελοῦνται ἐκ κινήσεων Α') ἐν ἥρεμίᾳ, τοῦτ' ἔστι κλίσεων, μεταβολῶν, ζυγήσεων κ.τ.τ. καὶ Β') ἐν βαδισμάτων, ἀτινα ὑποδιαιροῦνται εἰς α') βάδην βηματισμοὺς καὶ β') τροχάδην βηματισμοὺς ἢ δρόμους.

§ 7. Αἱ κυρίως καλούμεναι γυμναστικαὶ ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται ἡ ἐλευθέρως ἢ τῇ βοηθείᾳ ὁργάνων, ἐξ οὐ προέκυψαν καὶ αἱ ὀνομασίαι Α') ἐλεύθεραι ἀσκήσεις καὶ Β') ἐνόργανοι ἀσκήσεις· ἀφορῶσαι δὲ πρὸ παντὸς τὴν ἀρμονικὴν καὶ εὔρυθμον ἀνάπτυξιν τοῦ ὅλου σώματος ἀποτελοῦνται ἐξ ἀσκήσεων α') τῶν κάτω ἄκρων, β') τῶν ἄνω ἄκρων, γ') τῆς κεφαλῆς καὶ δ') τοῦ κορμοῦ.

§ 8. Τούτων αἱ μὲν ἐλεύθεραι ἀπλούστεραι πως καὶ εὐχερέστεραι περὶ τὴν ἐκτέλεσιν, ἐὰν ἀποτελῶσι πλήρη σειρὰν καὶ ἐκτελῶνται ἐν εὐρείᾳ κλίμακι, εἰνε ἐπαρκεῖς εἰς τὴν φυσιολογικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος καὶ τὴν συντήρησιν τῆς ὑγιείας αὐτοῦ. Ἀρμόζουσι δὲ μᾶλλον εἰς τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, παρ' ἢ δὲν πρέπει νὰ ἐξεγείρωμεν ὑπερμέτρους προσπαθείας καὶ νὰ ἐπιζητῶμεν ὑπερβάλλουσαν ἀνάπτυξιν τοῦ μυϊκοῦ συστήματος πρὸ τῆς ἀποστεώσεως τοῦ

σκελετοῦ συμβάλλονται δὲ τὰ μέγιστα εἰς τὴν εὔκαμψίαν καὶ τὴν εύρωστίαν τόσον τῶν ὑγιῶν ὅσον καὶ τῶν ἀσθενικῶν ἔχόντων.

Αἱ δὲ ἐνόργανοι ἀπαιτοῦσαι ποιάν τινα σωματικὴν εὐστροφίαν καὶ ἴσχὺν κτηθεῖσαν ἐκ τῶν προτέρων διὰ τῶν παιδιῶν, τῶν βάζοντων καὶ τῶν τροχάδην βηματισμῶν, τῶν ἀλμάτων, τῶν ἐλευθέρων ἀσκήσεων κ.τ.τ. συνίστανται ἐξ ἀσκήσεων διὰ κινητῶν ὁργάνων, οἷαι αἱ διὰ κοντῶν, ἀλτήρων, κορυνῶν καὶ σιδηρῶν ὁργάνων καὶ ἐξ ἀσκήσεων ἐπὶ ἀκινήτων ἢ πεπηγμένων ὁργάνων, οἷαι εἰσιν αἱ ἐπὶ μιονοζύγου, διζύγου, διάστρας¹, δοκοῦ ἀπλῆς ἢ διπλῆς, γεφύρας κ.ἄ.τ.

§ 9. Εἰς ἀμφοτέρας δὲ τὰς ἄνωθεν ὑποδιαιρέσεις δύνανται νὰ ὑπαχθῶσι καὶ αἱ καλούμεναι ἀθλητικαὶ ἀσκήσεις, οἷαι ἡ πάλη, ὁ δίσκος, ἡ σφαῖρα κ.τ.τ., ἀτε ἐκτελούμεναι εἴτε ἐλευθέρως εἴτε τῇ βοηθείᾳ ὁργάνων.

§ 10. Οὐδὲν τῶν νεωτέρων Ἐθνῶν δύναται νὰ ἐπιδειχθῇ εἰς πλοῦτον παιδιῶν, ὅσον τὸ ἡμέτερον Ἐθνος, ὅπερ ἀπὸ τῶν παλαιτάτων ἥδη χρόνων ὑψίστην ἀπέδωκε σπουδαιότητα ταύταις. Προστιθεμένων δὲ ταῖς ἡμετέραις καὶ τῶν σήμερον ἐν χρήσει ποικίλων ἀθλητικῶν καὶ ἄλλων ξένων παιδιῶν πρέπει νὰ προτιμῶνται ἐκ τούτων αἱ τὸ τερπνὸν ἀμια τῷ ὠφελήμιῳ συνδυάζουσαι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'

ΓΕΝΙΚΑΙ ΟΔΗΓΙΑΙ

Α'. ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ²

§ 11. Ο διὰ τῆς Γυμναστικῆς ἐπιδιωκόμενος σκοπὸς κατορθοῦσται καὶ ἀγεται εἰς πέρας διὰ ποικίλων καὶ πολλαπλῶν μέσων, ἀτινα,

¹ Περὶ διάστρας καὶ λοιπῶν Σουηδικῶν γυμναστικῶν ὁργάνων ιδὲ βιβλίον τρίτον ἡμετέρας Σουηδικῆς Παιδαγωγικῆς Γυμναστικῆς.

² Ἐπειδὴ ἔν τε ταῖς «Οδηγίαις περὶ τῆς Γυμναστικῆς διδασκαλίας κ.τ.λ.» τοῦ ἐπισήμου τεύχους τοῦ 'ΒΧΚΑ' Νόμου «Περὶ Γυμναστικῆς κ.τ.λ.» τοῦ ἐκδοθέντος ὑπὸ τοῦ ἐπὶ τῆς Δημοσίας Ἐκπαιδεύσεως Ὑπουργείου καὶ τῇ ἡμετέρᾳ «Σουηδικῇ Παιδαγωγικῇ Γυμναστικῇ» διὰ μακρῶν ἀπαραίτητοι καὶ οὐσιώδεις παντὶ διδασκαλῷ τῇ Γυμναστικῇ γνώσει ἐκτίθενται, διὰ τοῦτο ἡμεῖς ἐν τῇ παρούσῃ ἐκδόσει ἐθεωρήσαμεν σκόπιμον συνιστῶντες τ' ἀνωτέρῳ βοηθήματα νὰ μὴ ἐκταθῆμεν πολὺ ἐνταῦθα.

ἴν' ἀποφέρωσι τὰ προσδοκώμενα ἀποτελέσματα, πρέπει νὰ ὑποβληθῶσιν εἰς κανόνας ὑγιεινοὺς συνφόδια ταῖς λειτουργίαις τοῦ σώματος.

Συνοψίζονται δ' οὕτοι εἰς τοὺς ἔξης:

1.— Αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις, ἤν' ἀποδαίνωσιν ὡφέλιμοι, πρέπει νὰ λήγωσιν ἡμίσειαν τουλάχιστον ὥραν πρὸ τῶν δύο κυρίων γευμάτων, ν' ἄρχωνται δὲ τρεῖς τουλάχιστον ὥρας μετὰ ταῦτα.

2.— "Οταν δὲ καιρὸς εἶνε ψυχρὸς ἢ ὑγρός, ή ὥρα τῆς Γυμναστικῆς διδασκαλίας δὲν πρέπει νὰ κατατρίβηται εἰς μακρὰς ἔξηγγήσεις καὶ περιγραφάς, τῶν μαθητῶν ἀκινητούντων· αἱ ἀσκήσεις πρέπει νὰ καθίστανται γενικώτεραι, ζωηρότεραι καὶ εὐτονώτεραι· αἱ δὲ ἀναπαύσεις πρέπει νὰ ὕσι σπανιώτεραι καὶ βραχύτεραι καὶ η διάρκεια τοῦ μαθήματος νὰ μὴ ὑπερβαίνῃ· τὰ $\frac{3}{4}$ τῆς ὥρας.

3.— Τὸ μάθημα πρέπει πάντοτε ν' ἄρχηται δι' ἀσκήσεων τῶν κάτω ἄκρων, νὰ προσθαίνωσι δὲ αὗται ἐπὶ τὸ ζωηρότερον αὖξανόμεναι μέχρι τῆς ἡμισείας ὥρας καὶ εἶτα νὰ ἐλαττώνται βαθμηδὸν μέχρι τοῦ πέρατος τοῦ μαθήματος, εἰκονίζοντος, οὕτως εἰπεῖν, τοῦ συνόλου τῆς ὥραιας διδασκαλίας τὸ ἐμφαντικὸν τοῦ πράγματος σχῆμα ὡσι. Ἐν γένει δὲ πρέπει ν' ἀποφεύγηται μετὰ πολλῆς προσοχῆς η ὑπέρμετρος καταπόνησις τῶν μαθητῶν, ἵνα μὴ περατουμένου τοῦ μαθήματος ἀπαμβλύνηται η προσοχὴ τῶν μαθητῶν πρὸς περαιτέρω διαγοητικὴν ἐργασίαν.

4.— Η ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων ίδίᾳ ἐν τῇ μικρᾷ ἡλικίᾳ δὲν πρέπει νὰ είνε πολὺ ἐσπευσμένη καὶ βιαίᾳ τουναντίον δὲ πρέπει ν' ἀποφεύγωνται μὲν τῶν ἀσκήσεων αἱ ἀπαιτοῦσαι καταβολὴν μεγάλων σωματικῶν δυνάμεων, νὰ ἐπιζητῶνται δὲ αἱ προσπορίζουσαι τῇ νεαρᾷ ἡλικίᾳ δεξιότητα καὶ ἐλαστικότητα, ἵνα μὴ η σωματικὴ ἀνάπτυξις παρακωλύηται. Αἱ διαρκεῖς καὶ ζωηραὶ μυϊκαὶ συστολαὶ, ως καὶ αἱ δυσχερεῖς ἀθλητικαὶ ἀσκήσεις, πρέπει μόνον κατὰ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν γὰρ ἐπιτρέπωνται.

5.— Αἱ δυσχερεῖς ἀσκήσεις ἀτε ἐπιφέρουσαι συνήθως δύσπνοιαν οὐδέποτε πρέπει νὰ παρατείνωνται ἐπὶ πολὺ, ἀλλὰ νὰ διακόπτωνται συχνάκις ὑπὸ ἀναπαύσεων βραχείας διαρκείας, προηγουμένων πάντοτε ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων, πρὸς ἀποκατάστασιν τῆς κανονικῆς λειτουργίας τῆς ἀναπνοῆς.

6.— Κατὰ τὴν διάρκειαν τῶν ῥυθμικῶν παρατεταμένων ἀσκήσεων, ως τοῦ δρόμου, η ῥύθμισις τῆς ἀναπνοῆς εἶνε ἀναγκαῖα.

Πρέπει δ' αὕτη νὰ ἐκτελῆται τότε διὰ τῆς φινός, τοῦ στόματος μένοντος κλειστοῦ.

7.—Τὸ ἀσμα εἶνε ἔξαίρετος ἀναπνευστικὴ ἀσκησις· δὲν πρέπει διμως νὰ συνδυάζηται μετὰ τῶν ἀσκήσεων ίδιως τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ κορμοῦ, ἐνῷ τουναντίον προσαρμόζεται ἀριστα τῷ βαδίσματι.

8.—Κατὰ τὰς ἀσκήσεις οἱ μαθηταὶ πρέπει νὰ τάσσωνται ἀντιμέτωποι πρὸς τὴν φορὰν τοῦ ἀνέμου καὶ ἀντιθέτως πρὸς τὸν ἥλιον.

9.—Τὰ ἐνδύματα κατὰ τὰς ἀσκήσεις δὲν πρέπει νὰ περισφίγγωσιν οὔτε τὸν λαιμόν, οὔτε τὸν θώρακα, οὔτε τὴν δσφύν, ἀλλὰ πρέπει νὰ εἰνε ἐλαφρά, εὐρύχωρα καὶ ἐν γένει τοιαῦτα, ὥστε μηδαμῶς νὰ παρακωλύηται ἡ ἐλευθερία τῶν κινήσεων τοῦ σώματος. Τὰ ὑποδήματα μᾶλλον ἀναπαυτικὰ πρέπει νὰ εἰνε καλῶς ἐφηρμοσμένα ἐπὶ τῶν ποδῶν καὶ νὰ μὴ φέρωσιν ὑψηλὸν ὑποπτέρνιον (τακούνι). Οἱ δὲ πῖλοι τῶν μαθητῶν κατὰ τὰς ἀσκήσεις πρέπει ν' ἀφαιρῶνται ἔξαιρουμένων τοῦ ὑπερβολικοῦ φύχους, τῆς ὑγρασίας, τοῦ καύσωνος ἢ λατρικῆς διαταγῆς, καθ' ἀ οὗτοι φέρονται ἐπὶ τῆς κεφαλῆς τῇ ἀδείᾳ τοῦ διδασκάλου.

10.—Απαγορεύεται ταῖς μαθητρίαις ἀπολύτως νὰ φέρωσι κατὰ τὴν ὥραν τῆς Γυμναστικῆς διδασκαλίας τὸν στηθόδεσμον, τὸν ἔξαμβλωτήρα τοῦτον τῆς σωματικῆς διαπλάσεως τοῦ θήλεος φύλου.

11.—Τὸ μάθημα τῆς Γυμναστικῆς πρέπει νὰ γίνηται πρὸ πάντων ἐν ὑπαλίθρῳ καί, εἰ δυνατόν, πλησίον δένδρων· καιροῦ δὲ μὴ ἐπιτρέποντος ἐντὸς αἰθουσῶν καθαρῶν, εὐρυχώρων, εὐηλίων, εὐαέρων, φωτεινῶν καὶ ἐν γένει ἀπηλλαγμένων ὑγρασίας.

12.—Τὸ ἔδαφος πρέπει νὰ εἰνε ἐντελῶς γυμνόν, καθαρόν, διμάλόν, δριζόντιον μᾶλλον ξηρὸν καὶ ὑπήνεμον, οὐδέποτε δὲ πλακόστρωτον ἢ λιθόστρωτον.

13.—Ἡ ἐφίδρωσις τοῦ σώματος πρέπει νὰ ἐπιζητήται διὰ τῶν ἀσκήσεων, ἀλλὰ πάντως ἐν μέτρῳ τινί, ὥστε νὰ μὴ προκαλῆται διὰ τῆς μεγάλης μυϊκῆς ἐνεργείας ἀφθονος τοιαύτη, διόπτε πρέπει νὰ λαμβάνωνται μετὰ πολλῆς προνοητικότητος αἱ δέουσαι προφυλάξεις πρὸς ἀποφυγὴν φύξεως ἐπικινδύνου λίαν τῇ ζωῇ τοῦ ἀνθρώπου. Οὕτω λ. χ. πρέπει ν' ἀποφεύγωνται ἡ ἐν φεύματι ἀέρος ἀκινησία, ἡ πόσις ψυχροῦ ὅδατος κ.ἄ.τ.

14.—Διὰ τῆς Γυμναστικῆς πρέπει νὰ ἐπιδιώκηται μᾶλλον ἢ ἀρμονικὴ ἀνάπτυξις τῶν μυῶν ἢ ἢ κατ' ὅγκον ὑπεραύξησις αὐτῶν.

15.—Η ἐκτέλεσις τῆς κάμψεως καὶ τῆς ἐκτάσεως τῶν μελῶν δὲν πρέπει νὰ ἦ ταχεῖα, ἀλλὰ τουναντίον κατὰ τὴν ἀλλαγὴν τῆς διευθύνσεως τῆς κινήσεως νὰ τηρηται ἐπὶ τινας στιγμᾶς ἀκινησίᾳ καὶ δὴ εἰς ποικίλας στάσεις, τῶν μυῶν ὅντων, δὲ μὲν συνεσταλμένων, δὲ μὲν δὲ διατεταμένων ἔξαιρονται ὅμως ἀσκήσεις τινές, ἐν αἷς ἡ βραχεῖα συστολὴ εἶνε ἀπαραίτητος, ὡς ἐν τοῖς ἀλμασι κ.τ.τ.

16.—Αἱ ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ πρέπει νὰ ἐκτελῶνται σχεδὸν πάντοτε βραδέως, εἴτε μεμονωμένως, εἴτε συνδυαζόμεναι μετ' ἀσκήσεων ἰδίως τῶν ἄνω ἀκρων. Ἐκάστη δὲ τοῦ κορμοῦ κίνησις νὰ συνοδεύηται ἀείποτε ὑπὸ εἰσπνοῆς καὶ ἐκπνοῆς.

17.—Αἱ ἀσκήσεις πρέπει νὰ ἐκτελῶνται συμμετρικῶς καὶ νὰ μὴ ἐπαναλαμβάνωνται αἱ αὐταὶ μέχρι τοπικῆς κοπώσεως· διότι πᾶσα ἀσκησις, ήτις θέτει εἰς κίνησιν μεμονωμένως εἴτε τὸ μέρος εἴτε τὸ οὖλον τοῦ ἑτέρου ἡμιμορίου τοῦ σώματος, ἵνα μὴ ἀποθαίνῃ ἐπιβλα-
-6ής τῷ ἑτέρῳ, πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνηται ἐξ ἵσου καὶ ὑπὸ αὐτοῦ. Ἡ δὲ τοιαύτη συμμετρικὴ ἐκτέλεσις παρέχει τὴν βεβαιότητα ὅτι οὐ μόνον οὐδεμία τῶν οὐσιωδῶν ἀσκήσεων παρελείφθη, ἀλλὰ καὶ ὅτι ἡ κατ' ἐναλλαγὴν ἐκτέλεσις αὐτῶν μετριάζει τὴν σωματικὴν κόπωσιν.

18.—Πρὸς θεραπείαν τῆς σωματικῆς διαπλάσεως τῶν ὕμων καὶ τοῦ θώρακος πρέπει νὰ ἐπιδιώκωνται ἀσκήσεις, διὰ τῶν διοίων αἱ ὠμοπλάται προσεγγίζουσαι ἀλλήλαις προσηλοῦνται ἀκριβῶς διπισθεν τοῦ θώρακος.

19.—Η εὔρυνσις τοῦ θώρακος εἶνε δ σπουδαιότατος σκοπὸς τῆς διδασκαλίας τῆς Γυμναστικῆς· διότι ἐν τῶν διὰ ταύτης ἐπιδιωκομένων ἀποτελεσμάτων εἶνε καὶ ἡ ἐπίρρωσις τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων. Οὐ μόνον δὲ δ δρόμος, καθ' ὃν αἱ εἰσπνοαι γίνονται βαθεῖαι, ἀλλὰ καὶ ποικίλαι ἀλλαι ἀσκήσεις καὶ στάσεις ἐπιδρῶσιν ἀμεσώτερον ἐπὶ τῆς ἀναπνευστικῆς λειτουργίας· καθόσον προσδίδουσιν ἴκανην εύκινησίαν εἰς τὰς ἀρθρώσεις τοῦ τε θώρακος καὶ τῶν πλευρῶν. Αἱ διὰ τεταμένων π. χ. χειρῶν ἐκτελούμεναι ἀσκήσεις καὶ ἔξαρτήσεις πρέπει πολὺ νὰ ἐπιδιώκωνται διὰ τὸν ἀνωτέρω λόγον, ὑπὸ τὸν ὅρον ὅμως αἱ τεταμέναι χεῖρες κατὰ τὰς ἔξαρτήσεις ἰδίως ν' ἀφίστανται ἀλλήλων πλέον τοῦ πλάτους τῶν ὕμων.

20.—Αἱ ἀσκήσεις τῆς κεφαλῆς πρέπει νὰ ἐκτελῶνται κατὰ πρῶτον μὲν ἐν βραδεῖ καὶ κανονικῷ ρυθμῷ, εἴτε μεμονωμένως, εἴτε

συνδυαζόμεναι μετά τινων ἄλλων ἀσκήσεων, ὡς καθισμάτων, πρηνηδὸν κ.τ.τ. βραδύτερον δ' ἐν ταχυτέρῳ ρυθμῷ, σπανιώτερον ὅμως.

Β'. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

§ 12. Ἐν ἑκάστῳ μαθήματι τῆς Γυμναστικῆς πρέπει νὰ ὑπάρχῃ σχέδιον σαφῶς ὀρισμένον παρὰ τὴν ποικιλίαν τῶν στοιχείων τῶν ἀποτελούντων αὐτό τοῦτον, ἔκαστον μάθημα Γυμναστικῆς πρέπει νὰ περιλαμβάνῃ σειρὰν ἀσκήσεων ἀποδλεπουσῶν α') εἰς τὴν ὅσον ἔνεστι ζωηροτέραν κυκλοφορίαν τοῦ ἀματος καὶ τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τῆς ἀναπνοῆς δ') εἰς τὴν ἀρμονικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ μυϊκοῦ συστήματος γ') εἰς τὴν θεραπείαν τῆς ἐλαττωματικῆς διαπλάσεως τῶν ὕμων δ') εἰς τὴν εὔρυνσιν τοῦ θωρακικοῦ κύτους ε') εἰς τὴν ἀνόρθωσιν τῆς ὑπερβολικῆς κυρτώσεως τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ σ') εἰς τὴν εἰδικωτέραν ἀνάπτυξιν τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

§ 13. Τὸ μάθημα πρέπει ὡσαύτως νὰ περιέχῃ ἀσκήσεις προσδιδούσας ἐλαστικότητα καὶ δεξιότητα, τελειοποιούσας τὴν φυσικὴν βάδισιν καὶ στάσιν καὶ τέλος ἔχούσας τὴν ἀμεσον αὐτῶν ἐφαρμογὴν ἐπ' ὧφελείᾳ τοῦ ἀτόμου καὶ τοῦ Ἐθνους ἐν τε τῷ κοινωνικῷ καὶ τῷ στρατιωτικῷ βίῳ.

§ 14. Κατὰ ταῦτα τὸ μάθημα πρέπει νὰ εἰνε· α') πλῆρες καὶ ὠφέλιμον, δ') βαθμιαῖον, γ') ἐνδιαφέρον καὶ διευθυνόμενον μετὰ τάξεως καὶ δεξιότητος.

§ 15. Καὶ ἵνα ἔκαστον μάθημα ἡ πλῆρες, πρέπει νὰ ἀποτελῇται ἐκ τακτικῶν, κυρίως καλουμένων γυμναστικῶν ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν.

§ 16. Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν ὅμως τῶν ἀγωτέρων ἀσκήσεων πρέπει πάντως νὰ ὑπάρχῃ μέτρον τι πρέπει δηλαδὴ νὰ τηρήται καλὴ στάσις· πάσης δ' ἀσκήσεως τῶν χειρῶν νὰ ἔπηται ἀνάλογος τοιαύτη τῶν κάτω ἄκρων.

§ 17. Ἶνα δ' ἐν καὶ τὸ αὐτὸ μάθημα προσδιδούση βαθμιαίως, πρέπει νὰ ἡ διατεταγμένον οὕτως, ὥστε νὰ βαίνῃ ἐκ τῶν ἀπλῶν εἰς τὰ σύγχετα καὶ ἐκ τῶν εύκόλων εἰς τὰ δύσκολα· διότι τότε μόνον δύναται νὰ προπαρασκευάσῃ καὶ καθοδηγήσῃ τὸ σῶμα τῶν μαθητῶν εἰς τὴν ἐκτέλεσιν συγθετωτέρων καὶ δυσχερεστέρων ἀσκήσεων.

§ 18. Τέλος, ἵνα τὸ μάθημα παρέχῃ τὸ προσῆκον ἐνδιαφέρον καὶ διεξάγηται μετὰ τῆς ἀπαιτουμένης τάξεως καὶ δεξιότητος,

δέφειλει διδάσκαλος νὰ καθιστῷ αὐτὸν ψυχαγωγικὸν καὶ τερπνὸν ποικίλων, δσον ἔνεστι, τὴν διδασκαλίαν αὐτοῦ παντοιοτρόπως.

§ 19. Ἡ διδασκαλία τῆς Γυμναστικῆς τῶν θηλέων, οὕσα πάντως διάφορος τῆς τῶν ἀρρένων, ἐν μὲν ταῖς κατωτέραις τάξεσι τοῦ πλήρους Δημοτικοῦ σχολείου οὐδόλως διαφέρει ταύτης· καθόσον κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, προκειμένου περὶ τῆς διὰ τῶν ἀσκήσεων σωματικῆς ἀναπτύξεως, εἰνε ἀρμόδιαι αἱ αὐταὶ ἀσκήσεις εἰς ἀμφότερα τὰ φῦλα· ἐν δὲ ταῖς ἀνωτέραις τάξεσι, καθ' ἄς αἱ μὲν ἀσκήσεις λαμβάνουσι σφοδρότερον χαρακτῆρα, τὰ δὲ μικρὰ κοράσια ἀποδαίνουσι γεάνιδες, ἡ Γυμναστικὴ πρέπει νὰ εἰνε ἡπιωτέρα καὶ χαριεστέρα· οὕτω πλὴν τῶν ἐλευθέρων καὶ εὐχερεῖς ἐνόργανοι ἀσκήσεις, παιδιά, δρόμοι κ.τ.λ. δύνανται ν' ἀντικαταστήσωσι διαφόρους τοιαύτας ἀπαιτούσας περὶ τὴν ἐκτέλεσιν ἔντονον καταβολὴν σωματικῶν δυνάμεων.

§ 20. Ἡδη κρίνοντες ἐπάναγκες νὰ παράσχωμεν ὥρισμένην καὶ σαφῆ σειρὰν τῆς διεξαγωγῆς τοῦ μαθήματος τῆς Γυμναστικῆς ἐν ἑκάστῃ τάξει παραθέτομεν κατωτέρω διάγραμμα συνθέσεως ἡμερησίου προγράμματος, ἵνα χρησιμεύσῃ ὡς ὑπόδειγμα ἐν τῇ καθ' ἡμέραν διδασκαλίᾳ τῆς Γυμναστικῆς. Πρέπει δημος πάντως ἡ ἐν αὐτῷ συναφῆς σειρὰ καὶ ἀκολουθία τῶν ἀσκήσεων νὰ φέρηται εἰς πέρας ἐν ἑκάστῃ ὥρᾳ τῆς διδασκαλίας ἀνευ οὐδεμιᾶς παραλείψεως ἢ ὑπερπηδήσεως τινος τῶν ἐν αὐτῷ παρατασσομένων εἰδῶν τῶν ἀσκήσεων, λαμβανομένης κατὰ προϊόνσαν δυσκολίαν ἐκ τοῦ ἐπισήμου ἀναλυτικοῦ προγράμματος τῆς διδασκαλίας τῆς Γυμναστικῆς τῆς βλης, ἣτις ἐν πάσῃ λεπτομερείᾳ περιγράφεται ἐν τῷ παρόντι πονήματι. Ἐχει δὲ τοῦτο ὡς ἔξης:

Διάγραμμα ἡμερησίου προγράμματος¹.

I. Τακτικαὶ ἀσκήσεις².

II. Σειρὰ ἀσκήσεων α') τῶν ποδῶν, β') τῶν χειρῶν, γ') τῆς κεφαλῆς καὶ δ') τοῦ κορμοῦ (εἴτε μεμονωμένως εἴτε ἐν συγδυασμῷ).

¹ Πλείονα περὶ τούτου ίδε ἐν τῇ ἡμετέρᾳ Σουηδικῇ Παιδαγωγικῇ Γυμναστικῇ σελ. 186 - 258.

² Τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων γίνεται χρῆσις ἐν ἀρχῇ τοῦ μαθήματος· δύνανται δημος νὰ παρεμβάλλωνται αὖται καὶ μεταξὺ τῶν ἄλλων ἀσκήσεων τοῦ διαγράμματος ὅταν παρατηρηθῇ χαλάρωσις τῆς προσοχῆς τῶν μαθητῶν.

III. Ἀσκήσεις ἐκτάσεως τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ δόπισω τῶν χειρῶν ἀνατεταμένων.

IV. Τάσεις, αἰωρήσεις, κάμψεις καὶ ἐκτάσεις τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.

V. Ἀσκήσεις λοιρροποίας.

VI. Κάμψεις καὶ ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ δόπισω καὶ προηνηδὸν ἀσκήσεις.

VII. Κάμψεις πλάγιαι καὶ στροφαὶ τοῦ κορμοῦ.

VIII. Βαδίσματα, δρόμοι, ἄλματα (ἢ ἀντὶ τούτων παιδιά)¹.

IX. Ἀσκήσεις ἀναπνευστικαί.

Παρατήρησις α'.— Πᾶσα ἀσκησις δὲν πρέπει ἐν ἑνὶ καὶ τῷ αὐτῷ μαθήματι νὰ ἐπαναλαμβάνηται πλέον ἢ τετράκις.

Παρατήρησις β'.— Αἱ πλεῖσται σχεδὸν τῶν ἀνωτέρω ἐλευθέρων ἀσκήσεων δύνανται νὰ ἐκτελῶνται καὶ διὰ κοντῶν.

§ 21. Ὁ διδάσκαλος δψεῖται τότε μόνον νὰ προθαίνῃ περαιτέρω, δταν ἀρκούντως πεισθῇ, ὅτι οἱ μαθηταὶ ἀσφαλῶς καὶ μετὰ τῆς ἀπαιτουμένης ἀκριβείας ἐκτελοῦσι πάσας τὰς προδιδαχθείσας ἀσκήσεις.

Γ'. ΠΡΟΣΟΝΤΑ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

§ 22. Ἰνα διὰ τῆς διδάσκαλίας τῆς Γυμναστικῆς ἐπιτυγχάνωνται τὰ δι' αὐτῆς ἐπιδιωκόμενα ἀποτελέσματα, εἶνε ἀνάγκη ὁ διδάσκαλος νὰ ἔχῃ ὥρισμένα τινὰ προσόντα.

1.— Καὶ δὴ πρέπει οὗτος νὰ εἴνε πάντως ἡ ἐνσάρκωσις, οὗτως εἰπεῖν, τῆς Γυμναστικῆς καὶ ἡ ζῶσα παράστασις αὐτῆς: νὰ εἴνε δῆλον δτι κατὰ τὸ σῶμα ἀρτιμελῆς καὶ ἀρμονικῶς διαπεπλασμένος, ἔχων παράστημα ἀνδροπρεπές, ὑγιείαν πλήρη, φωνὴν σθεναράν καὶ εὐκρινῆ καὶ ἐν γένει προσόντα ἐνδεικνύοντα τὸ ἔργον καὶ τὴν ἀποστολὴν αὐτοῦ.

2.— Ἀπαραίτητον εἴνε, δπως ὁ διδάσκαλος ἔχῃ σαφῇ ἔννοιαν τοῦ σκοποῦ τοῦ μαθήματος, τῶν μέσων, δι' ὧν οὗτος κατορθοῦται καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων, ἀτινα διὰ τούτου ἐπιδιώκονται, προσερχόμενος ἀείποτε εἰς τὸ μάθημα παρεσκευασμένος ἐπαρκῶς καὶ ἔχων

¹ Αἱ παιδιάι δύνανται μετὰ μικρὰν ἀνάπτυξιν τῶν μαθητῶν νὰ διδάσκωνται κατὰ τὸ τέλος τῆς ὥρας ἀποτελοῦσσαι, οὗτως εἰπεῖν, τὴν κατακλειδὰ τοῦ δλου μαθήματος.

ἐν νῷ σαφὲς καὶ μεμελετημένον σχέδιον διδασκαλίας οὕτως, ὥστε νὰ δύνηται νὰ ὑποδεικνύῃ τὰς ἀσκήσεις ἐκτελῶν αὐτὰς μετὰ τῆς προσηκούσης ἀκριθείας καὶ χάριτος καὶ χρησιμεύων οὕτω πρότυπον αὐτοῖς.

3.—Ωσαύτως πρέπει πάντως νὰ ἦ τὴς ζηλωτὴς τοῦ μαθήματος, νὰ διδάσκῃ ὑπὸ μόνης τῆς ἀγάπης πρὸς τοῦτο ἐμπνεόμενος, νὰ δεικνύῃ δὲ τοσαύτην προθυμίαν, τάξιν καὶ ἀκρίβειαν ἐν τῷ ἔργῳ αὐτοῦ, ὥστε ἀνεπαισθήτως πως καὶ τοῖς διδασκομένοις νὰ μεταδιδῶνται αἱ ἀρεταὶ αὐται.

4.—Νὰ εἰνε ἀγαπητὸς τοῖς μαθηταῖς, χωρὶς ὅμως νὰ διαφεύγῃ ἐκ τῶν χειρῶν αὐτοῦ ἡ ἐμπρέπουσα ἐπιβολὴ καὶ ἀξιοπρέπεια.

5.—Πρὸς τοὺς μαθητὰς νὰ εἰνε πρᾶος, εὐγενής, εὐπροσήγορος, ἐπιδέξιος περὶ τὸ φέρεσθαι, προσεκτικὸς περὶ τὸ ἐκφράζεσθαι, προνοητικὸς περὶ παντὸς διτοῦ ἀφορᾶς τὴν ὑγιείαν αὐτῶν, καὶ ἐν γένει τοιοῦτος, ὥστε γ' ἀποσπᾷ δικαίως τὴν ἐμπιστοσύνην καὶ τὴν φιλοστοργίαν αὐτῶν.

6.—Ἐν μὲν τῇ ἀπαγγελίᾳ τῶν παραγγελμάτων πρέπει νὰ εἰνε ὅσον τὸ δυνατὸν εὐφωνος καὶ ζωηρός, ἐν δὲ τῇ περιγραφῇ καὶ τῇ ὑποδειγματικῇ ἐκτελέσει τῶν ἀσκήσεων σαφῆς, σύντομος καὶ ἀπέριττος προσελκύων τὴν προσοχὴν τῶν μαθητῶν διὰ τοῦ ζωηροῦ τόνου.

7.—Κατὰ τὴν διδασκαλίαν πρέπει ἀπέναντι τῆς ἀσκουμένης τάξεως νὰ καταλαμβάνῃ τοιαύτην θέσιν, ὥστε δρώμενος καὶ ἀκούμενος πάντοθεν νὰ δύνηται καὶ οὗτος νὰ ἐπιβλέπῃ τὴν κανονικὴν στάσιν τῶν μαθητῶν, ἢν καὶ αὐτὸς διφεύλει διδάσκων νὰ τηρῇ πάντοτε, καὶ τὴν ἀκριθῆ ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων βοηθῶν καὶ διορθῶν τὰ σφάλματα καὶ τὴν ἐλαττωματικὴν ἐκτέλεσιν αὐτῶν.

8.—Προκειμένου νὰ διορθώσῃ ἔνα ἢ πλείονας μαθητὰς σφαλλομένους περὶ τὴν ἐκτέλεσιν ἀσκήσεώς τινος, δὲν πρέπει νὰ προβαίνῃ εἰς τοῦτο κρατῶν τοὺς λοιποὺς ἐν οἰαδήποτε γυμναστικῇ θέσει ἢ στάσει. Ἡ διόρθωσις τῶν σφαλμάτων ἐνεργεῖται καὶ ὑποδεικνύεται ἐκ τῆς κανονικῆς στάσεως ἢ τῆς ἀναπαύσεως.

9.—Πρὸς τοὺς περιδεεῖς μαθητὰς μεταχειρίζόμενος αὐτοὺς μετ' ἴδιαιτέρας δλῶς προσηγείας πρέπει νὰ εἴνε λίαν ἐνθαρρυντικὸς καὶ ἐπιτηδείως διαθρυπτικὸς περὶ τὴν φιλοτιμίαν αὐτῶν.

10.—Περιερχόμενος εἰς τὴν ἀνάγκην τῆς ἐπιβολῆς σχολικῶν

ποιηών, ἐξ ὧν ἔξαιρετέαι αἱ σωματικαὶ κακώσεις καὶ οἱ αἰκισμοί, οἵτινες κολαφίζουσι τὴν φιλοτιμίαν τῶν μαθητῶν, πρέπει νὰ εἶνε πάντως φειδωλός, δίκαιος καὶ ἀμερόληπτος. Οὐδέποτε δὲ πρέπει νὰ ἐπιβάλληται ὡς ποιηὴ δὲ ἀντιπειθαρχικὸν σφάλμα ή ἀποπομπὴ καὶ η στέρησις τοῦ μαθήματος τῆς Γυμναστικῆς.

11.—Τούναντίον δὲ διαχρίνων τοὺς τακτικούς, τοὺς ἀπολύτως πειθαρχικούς, τοὺς κοσμίους, τοὺς προθύμους, τοὺς προσεκτικούς καὶ τοὺς ἀκριβεῖς περὶ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων πρέπει δημοσίᾳ καὶ εἰς ἐπήκοον πάντων νὰ ἔξαιρῃ τὰς ἀρετὰς αὐτῶν ὑποδεικνύων αὐτοὺς ὡς πρότυπον ἐπιζήλου μιμήσεως.

12.—"Αν, διπερ παντὶ σθένει ἀποφευκτέον, διδάσκαλος τύχη ποτὲ νὰ περιπέσῃ εἰς σφάλμα τι, εἴτε περὶ τὴν ἐκφύγησιν παραγγέλματος, εἴτε περὶ τὴν περιγραφὴν καὶ τὴν ὑποδειγματικὴν ἐκτέλεσιν ἀσκήσεώς τινος, πρέπει πολὺ τεχνηγέντως ν' ἀποκρύψῃ τοῦτο, ἵνα μὴ τὸ ἀξίωμα αὐτοῦ ἐκπέσῃ εἰς τὴν συνείδησιν τῶν μαθητῶν.

13.—"Αν ποτε παρατηρήσῃ, διτὶ οἱ μαθηταὶ ἀνιαρῶς καὶ δυσθύμως ἔχουσιν ἢ διτὶ δὲν παρακολουθοῦσι μετὰ τοῦ προσήκοντος ἐνδιαφέροντος τὸ μάθημα μετ' ἀθυμίας ἐκτελοῦντες τὰ ὑπ' αὐτοῦ παραγγελλόμενα, πρέπει πάντως νὰ εἰκάσῃ, διτὶ τὰ αἴτια τοῦ κακοῦ ἔγκεινται ἐν αὐτῷ τούτῳ τῷ διδασκάλῳ.

14.—Ἐν τέλει, δις μὴ λησμονῇ διδάσκαλος, διτὶ ὑπὸ τὰ ὅμματα τῶν μαθητῶν εὑρισκόμενος πρέπει νὰ εἶνε εὐπρεπῆς καὶ καθάρειος περὶ τὴν περιβολήν, οὐχὶ δὲ περιέργως κεκαλλωπισμένος ἐφελκύων ἐφ' ἕαυτὸν τὰ σκώμματα τῶν παιδευομένων καὶ τῆς κοινωνίας, παρ' ἣ διφείλει λίαν ἀξιοπρεπῶς νὰ συμπεριφέρηται.

Δ'. ΡΥΘΜΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΙΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

§ 23. Οὐδεμία σχεδὸν ἀσκησις δύναται νὰ ἐκτελεσθῇ ἀνευ ρυθμοῦ· διότι καὶ η Γυμναστικὴ συγκαταλεγομένη μεταξὺ τῶν πλαστικῶν ἢ μουσικῶν τεχνῶν διεξάγεται ἐν χρόνῳ καὶ τόπῳ, ἐν κινήσει μέν, ἀλλ' ἀνευ φωνῆς.

§ 24. Ρυθμὸς καλεῖται ἡ ἀναλογία τοῦ χρόνου ἀπό τινος κινήσεως εἰς ἑτέραν. Κατὰ ταῦτα διρυθμὸς ἀποτελούμενος ἐκ διαφόρων ἴσων χρονικῶν διαστημάτων, εἴτε κινήσεων, εἴτε παύσεων, κανονίζει αὐτὴν τὴν ἀσκησιν.

§ 25. Χρόνος καλεῖται ἡ διάρκεια τῶν διαφόρων κινήσεων ἢ

παύσεων, ἐξ ὧν σύγκειται ἀσκησίς τις. Ὁ χρόνος ἐν τῇ Γυμναστικῇ καὶ τῇ Μουσικῇ διαγράφει τὰ μαχρὰ ἢ τὰ βραχέα διαστήματα, κανονίζει τὸν ρυθμόν, καθοδηγεῖ τὴν ρύθμισιν, τοῦτ' ἔστι τὴν ταχύτητα ἢ τὴν βραχύτητα τῶν κινήσεων.

§ 26. Ὁ χρόνος εἶνε βραδύς, συνήθης, ταχὺς καὶ ταχύτατος. Ἀπασαι δὲ αἱ ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται, ἄλλαι μὲν ἐν βραδεῖ, ἄλλαι δὲ ἐν συνήθει, ἄλλαι ἐν ταχεῖ καὶ ἄλλαι ἐν ταχυτάτῳ χρόνῳ.

§ 27. Τούτων τινὲς μέν, ώς αἱ τοῦ βήματος, ἐκτελοῦνται ἐν συνεχείᾳ, ἥτοι ἐν ἑκάστῳ χρόνῳ (ἐν, δύο) ἀνταποκρινομένης καὶ μιᾶς κινήσεως (τοῦ πατήματος ἑκατέρου ποδός), τινὲς δὲ εἰς τέσσαρας (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα) χρόνους, ώς ἐν τῷ «Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίων», ἀνταποκρινομένης ἐν ἑκάστῳ μὲν τῶν περιττῶν χρόνων (ἐν καὶ τρίᾳ) κινήσεως, ἐν ἑκάστῳ δὲ τῶν ἀρτίων (δύο καὶ τέσσαρα) ἡρεμίας.

§ 28. Ταῦτα γίνονται καταφανέστερα, ἐὰν συγδυάσῃ τις τὸ βάδην μετὰ τῆς τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Οὕτω π. χ. «Βάδην ἐμπρός μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίων» — (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα), διὰ τοῦ ἐν πατεῖ ὁ ἀριστερὸς πούς, αἱ χεῖρες τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως διὰ τοῦ δύο καὶ ἐνῷ πατεῖ ὁ δεξιὸς πούς, αἱ χεῖρες ἡρεμοῦσι τηρούμεναι εἰς τὴν δριζοντίαν θέσιν διὰ τοῦ τρία καὶ ἐνῷ πατεῖ πάλιν ὁ ἀριστερὸς πούς, αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα καὶ ἐνῷ πατεῖ ὁ δεξιὸς πούς, αἱ χεῖρες πάλιν ἡρεμοῦσι.

§ 29. Ἐκ τῶν ἀνωτέρω καταφαίνεται, διὰ πρώτον, αἱ μὲν κινήσεις τοῦ βάδην ἐκτελοῦνται ἐν συνήθει δυνθμῷ, αἱ δὲ τῆς τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια μόνον ἐν περιπτοῖς χρόνοις, ἥτοι μετὰ παύσεως ἐνὸς χρόνου (τοῦ ἀρτίου), ὅπερ ἐν τῇ Γυμναστικῇ καλεῖται ἐκτέλεσις ἐν δυνθμῷ, δεύτερον δέ, διὰ αἱ κινήσεις τοῦ συνήθους δυνθμοῦ εἶναι διπλάσιαι τῶν εἰς περιπτοὺς χρόνους (ἐν δυνθμῷ) ἐκτελουμένων, καίτοι τὰ χρονικὰ διαστήματα ἐν ἀμφοτέροις εἶνε ἵσα.

§ 30. Κατὰ ταῦτα πᾶσαι αἱ ἀσκήσεις πρέπει νὰ διδάσκωνται πρῶτον ἀναλελυμένως καὶ ἐν βραδεῖ ἢ συνήθει δυνθμῷ, μετὰ δὲ τὴν ἀκριβῆ καὶ εὐχερῆ αὐτῶν ἐκτέλεσιν αἱ πλεῖσται τούτων νὰ διδάσκωνται καὶ ἐν δυνθμῷ.

§ 31. Κανονίσαντος τοῦ διδασκάλου τὸν ρυθμόν, οἱ μαθηταὶ

εξακολουθοῦσι τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ἐν τῷ αὐτῷ ρυθμῷ ἀριθμούγετες ἐν ἀρχῇ μὲν χαμηλοφώνως εἶτα δὲ καθ' ἑαυτούς.

Ε'. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

§ 32. Τὸ παράγγελμα εἰνε ἐν τῶν οὐσιωδεστέρων σημείων ἐν τῇ διδασκαλίᾳ τῆς Γυμναστικῆς διότι ἐκ τοῦ τρόπου καὶ τοῦ τόνου τῆς ἐκφωνήσεως αὐτοῦ ἐξαρτᾶται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἡ ζωηρὰ καὶ ἀποτελεσματικὴ ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων.

§ 33. Τὰ παραγγέλματα ἐν γένει διαιροῦνται εἰς δύο, εἰς προαγγελτικὰ καὶ ἐκτελεστικά. Καὶ τὰ μὲν προαγγελτικὰ διακεκριμένως καὶ μεγαλοφώνως ἀπαγγελλόμενα, παρατεινομένης δλίγον τῆς τελευταίας αὐτῶν συλλαβῆς, προαγγέλλουσι τὰς ἐκτελεστικὰς ἀσκήσεις, τὰ δὲ ἐκτελεστικὰ ἐκφωνούμενα διὰ τόνου καὶ βραχείας φωνῆς δίδουσι τὸ σημεῖον τῆς ἀμέσου ἐκτελέσεως αὐτῶν. Μεταξὺ τοῦ προαγγελτικοῦ καὶ τοῦ ἐκτελεστικοῦ μεσολαβεῖ χρονικόν τι διάστημα. Εἶνε δὲ πλὴν τῶν αὐτονοήτων καὶ τὰ ἐξῆς:

Μάρς! Ἐκτελεστικὸν πρὸς ἔναρξήν τινων τῶν ἐν ἥρεμίᾳ καὶ πασῶν σχεδὸν τῶν ἐν κινήσει ταχικῶν ἀσκήσεων, ἀραιώσεων καὶ πυκνώσεων· καὶ **Άλτ!** πρὸς παῦσιν αὐτῶν.

Ἄτενῶς! Δεύτερον ἐκτελεστικὸν παράγγελμα τῆς ζυγήσεως· πρὸς κατεύθυνσιν τοῦ βλέμματος ἐμπρὸς ἐπανερχομένης τῆς κεφαλῆς εἰς τὴν φυσικὴν αὐτῆς θέσιν.

Ἄρξασθε! Πρὸς ἀμεσον ἐκτέλεσιν τῶν καθ' ὅμάδας ἐλευθέρων καὶ διὰ κινητῶν δργάνων ἀσκήσεων ἐν ρυθμῷ· καὶ **Παύσασθε!** πρὸς παῦσιν αὐτῶν, ἐκφωνούμενον ἐν μὲν ταῖς ἐν συνήθει ρυθμῷ ἐκτελουμέναις ἀσκήσειν ἀντὶ τοῦ τελευταίου χρόνου ἐν δὲ ταῖς ἐν ρυθμῷ ἀντὶ τῶν δύο τελευταίων (τρία - τέσσαρα).

Τὸ αὐτό! Πρὸς ἐπανάληψιν τῶν, εἴτε ἀναλευμένως, εἴτε ἐν ρυθμῷ, ἐκτελεσθεισῶν ἀσκήσεων παραλειπομένου τοῦ μόλις πρὸς τοῦτο ἐκφωνηθέντος παραγγέλματος.

Ἐν. Δύο. κ.τ.λ. Πρὸς μεμονωμένην καὶ ἀγευ ρυθμοῦ ἀναλυτικὴν ἐκτέλεσιν τῶν μερῶν ἀσκήσεώς τινος μήπω ἀκριβῶς ἔτι ἐκτελουμένης.

(**Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα**). Πρὸς ἐκτέλεσιν ἐν ρυθμῷ τοῦ συγόλου ἀσκήσεως ἀκριβῶς ὑπὸ τῶν μαθητῶν ἐκτελουμένης.

Παρατήρησις.— Οι πλησίον τῶν παραγγελμάτων καὶ ἐντὸς παρενθέσεως εὑρισκόμενοι ἀριθμοὶ (Ἕν - δύο κ.τ.λ.) δηλοῦσι τὸν ἀριθμὸν τῶν χρονῶν τῶν ἀπαιτουμένων πρὸς ἐκτέλεσιν ἑκάστης ἀσκήσεως κατὰ τὴν ἀναλυτικὴν μορφὴν τῆς διδασκαλίας.

Εἰς θέσιν! Πρὸς ἐπάνοδον τῶν μαθητῶν εἰς τὴν προσαγγελθεῖσαν θέσιν ἐξ οἰασδήποτε ἄλλης νεώστι διὰ παραγγέλματος ληφθεῖσης στάσεως ἢ θέσεως.

Εἰς τὸν καιρόν! Πρὸς ἐπάνοδον τῶν μαθητῶν εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν τῆς προσοχῆς ἐξ οἰασδήποτε ἄλλης παραγγελθείσης θέσεως ἢ στάσεως.

ΣΤ'. ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

§ 34. Πρὸς πλήρη διασάφισιν τῶν ἐν τῷ παρόντι πονήματι εὑρισκομένων τεχνικῶν ὅρων παραθέτομεν τοὺς ἐπομένους ὅρισμούς καὶ κανόνας.

— Οὐλαμὸς (ἢ ὁμάς) καλεῖται τὸ σύνολον τῶν ἀσκουμένων μαθητῶν.

— Παράταξις καλεῖται ἢ κατὰ ζυγοὺς ἢ στοίχους τοποθέτησις τῆς ὁμάδος.

— Ζυγὸς καλεῖται τὸ σύνολον τῶν ἐπ' εὐθείας γραμμῆς παραπλεύρως ἀλλήλων τεταγμένων μαθητῶν, ἢ δὲ τοιαύτη παράταξις κατὰ μέτωπον.

— Κατὰ παραγωγὴν καλεῖται ἢ παράταξις, καθ' ἥν οἱ μαθηταὶ εἶνε τεταγμένοι, οἱ μὲν ἀκριβῶς ὅπισθεν τῶν δέ.

— Δεξιὸν καλεῖται τὸ δεξιὸν ἀκρον τοῦ ζυγοῦ, ἐνῷ εἶνε τεταγμένοι οἱ μεγαλείτεροι κατὰ τὸ ἀνάστημα μαθηταὶ ἀριστερὸν δὲ τὸ ἀριστερὸν ἀκρον, ἐνῷ οἱ μικρότεροι καὶ κέντρον τὸ μέσον τοῦ ζυγοῦ.

— Κέρας καλεῖται τὸ δεξιὸν ἢ ἀριστερὸν ἀκρον τῆς ὁμάδος.

— Δεξιὸς παραστάτης καλεῖται ὁ εἰς τὰ δεξιὰ ἑκάστου μαθητοῦ τεταγμένος καὶ ἀριστερὸς παραστάτης ὁ εἰς τὰ ἀριστερά. Ὁ πρῶτος τοῦ δεξιοῦ στερεῖται δεξιοῦ παραστάτου καὶ ὁ τελευταῖος ἀριστεροῦ.

— Ἀπλοὺς στοῖχος καλεῖται τὸ ἐκ δύο μαθητῶν, ἐξ ὧν ὁ εἰς περιπτὸς καὶ ὁ ἔτερος ἀρτιος, ἀποτελεσθὲν ζευγος διὰ τοῦ διπλασιασμοῦ τοῦ ζυγοῦ. Ὁμόστοιχοι δὲ καλούνται οἱ τὸν στοῖχον ἀπο-

τελοῦντες μαθηταί. Ἐκ τούτων πρωτοστάτης μὲν καλεῖται ὁ προτεταγμένος, ἐπιστάτης δὲ ὁ ὅπισθεν τεταγμένος. Ἀτελής στοῖχος καλεῖται ὁ στοῖχος ἐκεῖνος ἀπὸ τοῦ ὅποιου λείπει ὁ μαθητὴς τοῦ δευτέρου ζυγοῦ.

— Διπλοῦς στοῖχος (τετράς) καλεῖται τὸ σύνολον τεσσάρων μαθητῶν τεταγμένων παραπλεύρως ἀλλήλων καὶ ἐπὶ τῆς αὐτῆς εὐθείας κατὰ παραγωγήν.

— Ο ζυγὸς καὶ ὁ στοῖχος ἀριθμοῦνται πάντοτε ἐκ δεξιῶν πρὸς τὸ ἀριστερά. Οἱ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ φέρουσι τὸν αὐτὸν ἀριθμὸν πρὸς τοὺς ἐν τῷ πρώτῳ ζυγῷ ὅμοστοίχους αὐτῶν.

Οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦντες μεταβολὴν καὶ ἐρχόμενοι εἰς δεύτερον μέτωπον τηροῦσι τὸν ἀριθμόν, ὃν καὶ ἐν τῷ πρώτῳ μετώπῳ ἔφερον, ἡ δὲ ὁμάς εὑρίσκεται ἡριθμημένη προσωρινῶς ἐξ ἀριστερῶν πρὸς τὰ δεξιά.

— Οδηγὸς καλεῖται ὁ μαθητὴς ἐπὶ τοῦ ὅποιου ἡ ὁμάς ζυγεῖται ἢ κανονίζει τὸ βῆμα αὐτῆς. Ἐν ἐλλείψει δδηγοῦ, ὡς τοιοῦτος χρησιμεύει ἢ ὁ πρῶτος τοῦ δεξιοῦ ἢ ὁ τελευταῖος τῆς ὁμάδος.

— Φάλαγξ καλεῖται ἡ παράταξις, καθ' ἥν αἱ ὁμάδες σχολείου ἢ σχολείων εὑρίσκονται, αἱ μὲν ὅπισθεν τῶν δέ.

— Διάστημα καλεῖται τὸ μεταξὺ δύο μαθητῶν κατὰ μέτωπον τεταγμένων ἐκ 0,10 - 0,15 τοῦ μέτρου ἐνυπάρχον ἀπ' ἀγκῶνος εἰς ἀγκῶνα κενόν.

— Απόστασις δὲ τὸ μεταξὺ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον τεταγμένων μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ὁμάδος ἐκ 0,40 - 0,50 τοῦ μέτρου ἐνυπάρχον κατὰ βάθος κενὸν καὶ ἀπὸ τοῦ στήθους τοῦ μαθητοῦ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ μέχρι τῆς ῥάχεως τοῦ μαθητοῦ τοῦ πρώτου μετρούμενον.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

ΤΑΚΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'

Α'. ΕΝ ΗΡΕΜΙΑΙ

§ 35. Σχηματισμός τοῦ ζυγοῦ.

Εἰς γραμμήν! Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ ἀθορύβως καὶ κατ' ἀνάστημα τάσσονται παραπλεύρως ἀλλήλων εἰς ἀπόστασιν 5-10 βῆμάτων ἀπέναντι τοῦ διδάσκαλου ἐφ' ἐνὸς ἢ ἐπὶ δύο ζυγῶν.

Σημ. Ἐάν οἱ ἀσκούμενοι εἶνε πολλοί δύνανται νὰ ταχθῶσι καὶ εἰς πλείονας ζυγοὺς ἀπέχοντας ἀλλήλων 4 βῆματα.

§ 36. Λύσις τοῦ ζυγοῦ.

Μετὰ τὸ πέρας τοῦ μαθήματος ἡ ἔνεκεν ἀλληγε τιγδὸς σπουδαῖας ἀφορμῆς θέλοντες νὰ διαλύσωμεν τὴν ἀσκουμένην δράδα παραγγέλλομεν : *Τοὺς ζυγοὺς λύσατε - Μάρος!* Οἱ μαθηταὶ ἀντιχαιρετίζοντες τὸν διδάσκαλον διαλύονται ἀθορύβως καὶ κοσμίως πορευόμενοι ἔκαστος κατὰ βούλησιν.

§ 37. Κανονικὴ στάσις.

Προσοχή! Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ φέρουσι



Eἰς. 1.

ταχέως τὰς πτέρνας εἰς εὐθυγραμμίαν καὶ ἐπαφήν, ἐφ' ὅσον ἡ σωματικὴ κατασκευὴ τοῦ μαθητοῦ ἐπιτρέπει τοῦτο, τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν πρὸς τὰ ἔξω ἐστραμμένα, ὥστε νὰ σχηματίζωσι γωνίαν δρθήν, τὰ γόνατα ἀδιάστως τεταμένα, τὸν κορμὸν κάθετον ἐπὶ τῶν ίσχίων, τὴν κοιλίαν πρὸς τὰ ἔσω, τὸ στῆθος δλίγον προτεταμένον, τοὺς ὄμους ὅσον τὸ δυνατὸν συμμετρικῶς πρὸς τὰ δύσιω πίπτοντας, τὰς χεῖρας φυσικῶς κρεμαμένας, τὰς παλάμιας ἐστραμμένας δλίγον πρὸς τὰ ἐμπρός, τὴν κεφαλὴν ἀνευ βίας

ήγωρθωμένην, τὴν σιαγόνα δλίγον εἰσέχουσαν καὶ τοὺς δφθαλμοὺς ἀτενίζοντας κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός.

§ 38. **Ανάπαυσις!** Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ μένουσιν ἐν τῇ θέσει αὐτῶν σιωπῶντες, χωρὶς γὰρ ὑποχρεῶνται γὰρ τηρῶσι τὴν ἐν τῇ κανονικῇ στάσει ἀκινησίαν.

§ 39. **Ἀρέθμησις!** Οἱ μαθηταὶ ἀριθμοῦνται ἐκ δεξιῶν πρὸς τὰριστερὰ ἢ κατὰ δυάδας ἢ κατὰ τριάδας ἢ κατὰ τετράδας ἢ κατ' αὔξοντα ἀριθμὸν ἀναλόγως τῆς ἥλικίας αὐτῶν καὶ τοῦ εἶδους τῆς ἔκτελεστέας ἀραιώσεως.

Παρατήρησις.— Οἱ μαθηταὶ διφείλουσι κατὰ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ οἰκείου ἀριθμοῦ νὰ τηρῶσι τὰς κεφαλὰς ἀκινήτους καὶ νὰ ἐνθυμῶνται πρὸ πάντων, ἀν δ ἀριθμός, δη φέρουσιν, εἴνε **περιττός** ἢ **ἄρτιος**.

§ 40. **Ημίσεια στροφὴ τῆς κεφαλῆς.**

Κεφαλὴ δε - ξιά (ἢ ἀρι - στερά) ! — Ατενῶς !

Διὰ τοῦ πρώτου ἔκτελεστικοῦ παραγγέλματος οἱ μαθηταὶ ἄνευ βίᾳς καὶ χωρὶς γὰρ μετακινήσωσι τοὺς ὥμους στρέφουσι τὴν κεφαλὴν ὁρθὴν πρὸ δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) τόσον, ὥστε ἔκαστος γὰρ διαβλέπῃ τὴν γραμμὴν τῶν δφθαλμῶν καὶ δλίγον τὸ στήθος τοῦ πρώτου πρὸς τὰ δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) μετὰ τὸν δεξιὸν (ἢ ἀριστερὸν) παραστάτην αὐτοῦ· διὰ δὲ τοῦ **Ατενῶς** ἐπαναφέρουσι τὴν κεφαλὴν εἰς τὴν φυσικὴν αὐτῆς θέσιν.

Σημ. Ἡ κίνησις αὕτη χρησιμεύει ώς προεισαγωγικὴ βάσις τῆς ἐπομένης.

§ 41. **Ζύγησις.**

Ζυγεῖτ̄ ἐπὶ δε - ξιά (ἢ ἀρι - στερά) ! — Ατενῶς !

Διὰ τοῦ πρώτου ἔκτελεστικοῦ παραγγέλματος οἱ μαθηταὶ θέτουσι τὴν ἀριστερὰν πυγμὴν δλίγον ἀνωτέρω τοῦ δμωνύμου ἴσχίου οὕτως, ὥστε ἡ ράχις τῆς χειρὸς νὰ εἴνε ἐστραμμένη πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ οἱ ὅγυχες πρὸς τὰ δπίσω, δ καρπὸς τεταμένος, δ βραχίων καὶ τὸ ἀντιθράχιον εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ στήθους· ταῦτο-χρόνως δὲ πάντες, πλὴν τοῦ πρώτου τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ), δστις χρησιμεύει ώς βάσις τῆς ζυγήσεως, στρέφουσι τὴν κεφαλὴν ὁρθὴν δεξιὰ (ἢ ἀριστερά), ώς ἐν § 40, καὶ τηροῦντες τὴν εὐθυτενὴ στάσιν τάσσονται διὰ μικρῶν καὶ ἡσύχων πρὸς ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) βημάτων παραπλεύρως ἀλλήλων οὕτως, ὥστε ἔκάστου ἡ γραμμὴ τῶν ὥμων καὶ τῶν δφθαλμῶν νὰ εὑρίσκηται εἰς τὴν διεύθυνσιν τῆς τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) αὐτοῦ παραστάτου, τοῦ δποίου πρέπει νὰ

αἰσθάνηται τὸν ἀριστερὸν ἀγκῶνα μόλις ἀπτόμενον τοῦ δεξιοῦ αὐτοῦ βραχίονος· διὰ δὲ τοῦ Ἀτενῶς ἐπαναφέρουσι ταχέως καὶ ζωηρῶς τὴν τε κεφαλὴν καὶ τὴν χεῖρα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 42. Κλίσις.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν:

"Ανευ διπλασιασμοῦ κλίνατε δε - ξιά (ἢ ἀρι - στερά)! (ἐν).

Διὰ τοῦ ἔκτελεστικοῦ παραγγέλματος οἱ μαθηταὶ ἀποσπῶντες ἀπὸ τοῦ ἑδάφους ὅλιγον τὸ ἄκρον τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ ὅλον κληρον τὸ πέλμα τοῦ δεξιοῦ καὶ στηριζόμενοι ἐπὶ μόνης τῆς πτέρνης τοῦ ἀριστεροῦ στρέφονται τέταρτον κύκλου δεξιά (ἢ ἀριστερά) ἐπαναφέροντες ἀμέσως τὸν δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ.

Παρατήρησις.—**"Η κλίσις ἔκτελεται διὰ τοῦ αὐτοῦ παραγγέλματος καὶ κοινῶς εἰς δύο χρόνους** (ἐν - δύο) ὡς ἔξης:

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν στηριζόμενοι ἐπὶ τῆς δεξιᾶς (ἢ ἀριστερᾶς) πτέρνης καὶ τοῦ ἀριστεροῦ (ἢ δεξιοῦ) ἄκρου τοῦ ποδὸς στρέφονται τέταρτον κύκλου δεξιά (ἢ ἀριστερά), διὰ δὲ τοῦ δύο φέρουσι τὸν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν) πόδα πλησίον τοῦ ἔτερου.

Διδάσκεται δὲ ἀναλυτικῶς ὡς ἔξης:

a') **Εἰς τέσσαρας χρόνους** (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα). Οἱ μαθηταὶ ἀνυψοῦσι διὰ μὲν τοῦ ἐν τὴν τὴν ἀριστερὰν (ἢ δεξιὰν) πτέρναν, διὰ δὲ τοῦ δύο τὸ δεξιὸν (ἢ ἀριστερὸν) ἄκρον τοῦ ποδός, διὰ τοῦ τρία καὶ τοῦ τέσσαρα ἔκτελοῦσιν ὅτι καὶ ἐν τῇ **παρατήρησει** διὰ τοῦ ἐν καὶ δύο.

b') **Εἰς τρεῖς χρόνους** (ἐν - δύο - τρία). Διὰ μὲν οἱ μαθηταὶ ἀνυψοῦσι τὴν ἀριστερὰν (ἢ δεξιὰν) πτέρναν, διὰ δὲ τοῦ δύο ἀνυψοῦντες καὶ τὸ δεξιὸν (ἢ ἀριστερὸν) ἄκρον τοῦ ποδός καὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τῆς πτέρνης αὐτοῦ στρέφονται τέταρτον κύκλου δεξιά (ἢ ἀριστερά) καὶ διὰ τοῦ τρία φέρουσι τὸν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν) πόδα πλησίον τοῦ ἔτερου.

§ 43. Ἡμίσεια κλίσις.

"Ημίσυν δε - ξιά (ἢ ἀρι - στερά)! (ἐν). **"Η ἡμίσεια κλίσις ἔκτελεται, ώς καὶ ἡ δλόκληρος,** (ἰδὲ § 42), πλὴν ὅτι ἐνταῦθα οἱ μαθηταὶ ἀντὶ τετάρτου στρέφονται τὸ γδοον κύκλου δεξιά (ἢ ἀριστερά).

§ 44. Μεταβολή.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν:

Μετα - βολή! (ἐν - δύο).

Διὰ τοῦ ἔκτελεστικοῦ παραγγέλματος καὶ διὰ τοῦ ἐν οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦσιν ἡμίσειαν κλίσιν δεξιά (ἢ ἀριστερά), ἐνῷ ταῦτο χρόνῳ φέρουσι τὸν δεξιὸν πόδα κάθετον ὅπισθεν τοῦ ἀριστεροῦ οὕτω ὥστε τὸ κοῖλον τοῦ δεξιοῦ ν' ἀντικρύζῃ καὶ ν' ἀπέχῃ τῆς πτέρνης

τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατὰ 0,08—0,10 τοῦ μέτρου· διὰ δὲ τοῦ δύο ἀνυψουμένων δλίγον τῶν ἀκρων ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν καὶ τηρουμένων τῶν γονάτων τεταμένων στρέφονται ἐπὶ τῶν πτεργῶν ἥμισυ κύκλου πρὸς δεξιὰ καὶ ταῦτοχρόνως φέρουσι τὸν δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ.

Παρατήρησις. — Ἡ μεταβολὴ ἔκτελεῖται διὰ τῶν αὐτῶν χρόνων καὶ κοινῶς ὡς ἔξιτος:

Δεξια (ἢ ἀριστερά) μετα - βολὴ! Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἡ ἐν τῇ παρατήρησει τῆς § 42 κλίσις, πλὴν ὅτι ἐνταῦθα ἀντὶ τετάρτου ἔκτελεῖται ἥμισυ κύκλου πρὸς δεξιά.

§ 45. Διπλασιασμὸς τοῦ ζυγοῦ καὶ πύκνωσις τῶν στοίχων.

Πρῶτος τρόπος. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν: Ἐπὶ δύο ζυγῶν διὰ κλίσεως δε - ξιά (ἢ ἀρι - στερά)! (ἐν - δύο) — **Μάρσ!** — **Ἀτενῶς!**

Διὰ τοῦ πρώτου ἔκτελεστικοῦ παραγγέλματος καὶ διὰ τοῦ ἐν πάντες οἱ μαθηταὶ πλὴν τοῦ πρώτου τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ), δοτις χρησιμεύει ὡς μαθητὴς τῆς βάσεως, κλίνουσι δεξιά (ἢ ἀριστερά), διὰ τοῦ δύο οἱ ἀρτιοὶ (ἢ περιττοὶ) ἔκτελοῦντες βῆμα λοξὸν ἐμπρὸς διὰ τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ποδὸς τάσσονται παραπλεύρως καὶ δεξιά (ἢ ἀριστερά) τῶν προηγουμένων αὐτῶν περιττῶν (ἢ ἀρτίων) σχηματίζοντες μετὰ τούτων στοίχους ἀπλοῦς· διὰ τοῦ Μάρσ δὲ μὲν ὁμόστοιχος τοῦ μαθητοῦ τῆς βάσεως κλίνει ἀριστερά (ἢ δεξιά), οἱ δὲ λοιποὶ στοίχοι προχωροῦσι πυκνούμενοι καὶ μόλις πλησιάσῃ ἔκαστος τὸν πρὸ αὐτοῦ ἴσταμενον στοίχον εἰς ἀπόστασιν βῆματος ἵσταται, κλίνει δεξιά (ἢ ἀριστερά) καὶ ζυγεῖται πρὸς τὸ μέρος τῆς κλίσεως, ὅτε διὰ τοῦ **Ἀτενῶς** ὀναλαμβάνουσι τὴν κανονικὴν στάσιν.

Παρατήρησις. — Ἡ κίνησις αὕτη διὰ τοῦ αὐτοῦ παραγγέλματος ἔκτελεῖται καὶ εἰς τέσσαρας χρόνους: Διὰ τοῦ (ἐν - δύο) ἔκτελεῖται ἡ κλίσις εἰς δύο χρόνους (§ 42 **Παρατ.**), διὰ τοῦ (**τρία - τέσσαρα**) τὸ λοξὸν ἐμπρὸς βῆμα, τὰ δὲ λοιπά, ὡς καὶ ἀνωτέρω (§ 45).

Δεύτερος τρόπος. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων, ὡς καὶ ἐν § 45, παραγγέλλομεν: Ἐπὶ τοῦ πρωτοῦ (ἢ τοῦ τελευταίου) ἐπὶ δύο ζυγῶν — **Μάρσ!** (ἐν - δύο) — **Ἀτενῶς!**

Διὰ τοῦ Μάρσ καὶ διὰ τοῦ ἐν οἱ ἀρτιοὶ (ἢ περιττοὶ) ἀριθμοὶ τηροῦντες τὸ αὐτὸ μέτωπον ἔκτελοῦσι βῆμα λοξὸν ὅπιστα διὰ τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ποδὸς καὶ τάσσονται ἀκριβῶς ὅπισθεν τῶν δεξιῶν (ἢ ἀριστερῶν) παραστατῶν αὐτῶν, διὰ δὲ τοῦ δύο πάντες,

πλὴν τοῦ πρώτου (ἢ τοῦ τελευταίου) στοίχου (στοίχου τῆς βάσεως) κλίνουσι δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) καὶ εἰτα ἐκτελοῦσιν δὲ τι καὶ ἐν τῷ πρώτῳ τρόπῳ διὰ τοῦ Μάρσ καὶ τοῦ Ἀτενῶς.

§ 46. Μετάβασις ἐπὶ δύο ζυγῶν καὶ τάναπαλιν.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων, ὡς καὶ ἐν § 45, παραγγέλλομεν:

Κλίνατε δε - ξιά (ἢ ἀρι - στερά)! (ἐν - δύο).

Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου ἐκτελεῖται ὑφ' ἀπάντων τῶν μαθητῶν πρῶτον κλίσις δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) καὶ εἰτα διπλασιασμὸς τοῦ ζυγοῦ, (ὡς καὶ ἐν § 45 διὰ τοῦ ἐν καὶ δύο).

Πρὸς ἐπάνοδον δὲ τῶν μαθητῶν ἐφ' ἐνδὸς ζυγοῦ παραγγέλλομεν: **Μέτωπον ἀρι - στερά (ἢ δε - ξιά)!** "Οτε ἐκτελεῖται ἀντίθετος τῆς προηγουμένης κλίσις καὶ εἰτα οἱ διπλασιάσαντες διὰ βήματος λοξοῦ πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ διὰ τοῦ ἀριστεροῦ (ἢ δεξιοῦ) ποδὸς ἐπανέρχονται εἰς τὰς ἐν τῷ ζυγῷ προτέρας αὐτῶν θέσεις.

§ 47. Ἀπλοποίησις τῶν πυκνωμένων (ἀπλῶν) στοίχων.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον, ἡριθμημένων καὶ ἔζυγημένων, παραγγέλλομεν:

Ἄπὸ τοῦ πρώτου στοίχου ἐφ' ἐνδὸς ζυγοῦ — Μάρς!

Διὰ τοῦ Μάρσ πάντες οἱ στοίχοι πλὴν τοῦ πρώτου (στοίχου τῆς βάσεως) κλίνουσιν ἀριστερὰ καὶ εἰτα ἐκαστος στοίχος ἐκτελεῖ τόσα βήματα ἐμπρός, δσα δεικνύει δ ἀριθμός, δν φέρει, μετον ἐνός κατόπιν ἵστανται, κλίνουσι δεξιὰ καὶ οἱ ἄρτιοι διὰ λοξοῦ ἐμπρός βήματος ἐπανέρχονται ἐφ' ἐνδὸς ζυγοῦ καὶ ζυγοῦνται.

Παρατήρησις.—"Ἡ κίνησις αὗτη ἐκτελεῖται καὶ ὡς ἔξῆς:

Ἐν τοῦ στοίχος τῆς βάσεως δρισθῇ ἀντὶ τοῦ πρώτου ἄλλος τις, οὗτος μὲν μένει ἀκίνητος, οἱ δεξιά (ἢ ἀριστερά) δ' αὐτοῦ εὑρισκόμενοι κλίνουσι δεξιὰ (ἢ ἀριστερά) καὶ βαδίζουσιν ἐμπρός τόσον, ὅστε ἐκαστος νὰ λάβῃ ἀπὸ τοῦ ἐπομένου αὐτοῦ τὴν ἀπόστασιν βήματος· εἰτα ἵστανται, κλίνουσιν ἀντίθετον τῆς προηγουμένης κλίσιν καὶ τέλος οἱ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ διὰ λοξοῦ ἐμπρός βήματος ἐπανέρχονται ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ.

§ 48. Διπλασιασμὸς τοῦ στοίχου.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων, ὡς καὶ ἐν § 47, παραγγέλλομεν:

Κλίνατε δε - ξιά (ἢ ἀρι - στερά)! (ἐν - δύο - τρία).

Διὰ τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος καὶ διὰ τοῦ ἐν πάντες κλίνουσιν δεξιά (ἢ ἀριστερά), διὰ τοῦ δύο δεύτερος ζυγὸς διὰ

τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ποδὸς ἐκτελεῖ βῆμα πλάγιον καὶ διὰ τοῦ τρία οἱ ἄρτιοι (ἢ περιττοὶ) ἀμφοτέρων τῷ ζυγῷ διὰ βήματος λοξοῦ ἐμπρὸς καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς διπλασιάζουσι τοὺς προηγουμένους αὐτῶν ἀποτελοῦντες μετὰ τούτων διπλοῦς στοίχους (τετράδας) ἔζυγημένους πρὸς τὸ μέρος τοῦ πρώτου ζυγοῦ.

§ 49. Ἀπλοποίησις τοῦ διπλοῦ στοίχου.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων εἰς διπλοῦς στοίχους κατὰ παραγωγὴν, παραγγέλλομεν:

Μέτωπον ἀρι - στερά (ἢ δε - ξιά)! (ἐν - δύο - τρία).

Διὰ τοῦ ἐν κλίνουσι πάντες ἀριστερά (ἢ δεξιά), διὰ τοῦ δύο οἱ ἄρτιοι (ἢ περιττοὶ) διὰ βήματος λοξοῦ ἐμπρὸς καὶ διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐπανέρχονται εἰς τὰς ἐν τοῖς ζυγοῖς θέσεις αὐτῶν καὶ διὰ τοῦ τρία δ δεύτερος ζυγὸς διὰ βήματος ἐμπρὸς λαμβάνει τὴν ὅπισθεν τοῦ πρώτου ὥρισμένην ἀπόστασιν.

Παρατήρησις. — Ἐκάτερον τῶν ἀνωτέρω ἐν § 48 καὶ 49 παραγγελμάτων ἐκτελεῖται καὶ εἰς ἑξ χρόνους: **Πρῶτον** § 48 διπλασιασμὸς τοῦ στοίχου: (ἐν - δύο) κλίσις, (τρία - τέσσαρα) τὸ πλάγιον βῆμα τοῦ δευτέρου ζυγοῦ καὶ (πέντε - ἑξ) διπλασιασμὸς τῶν ζυγῶν. **Δεύτερον** § 49 ἀπλοποίησις τοῦ στοίχου: (ἐν - δύο) κλίσις, (τρία - τέσσαρα) ἀπλοποίησις τῶν στοίχων καὶ (πέντε - ἑξ) πύκνωσις τοῦ δευτέρου ζυγοῦ πρὸς τὸν πρῶτον.

§ 50. Μετάβασις τῶν στοίχων ἐκ τῆς κατὰ μέτωπον εἰς τὴν κατὰ παραγωγὴν παράταξιν ἀνευ διπλασιασμοῦ.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων κατὰ μέτωπον ἐπὶ δύο ζυγῶν, παραγγέλλομεν:

Ἄνευ διπλασιασμοῦ κλίνατε δε - ξιά (ἢ ἀρι - στερά)! "Οτε οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦντες τὴν κλίσιν ἡρεμοῦσι.

Πρὸς ἐπάνοδον δ' αὐτῶν κατὰ μέτωπον ἀνευ ἀπλοποιήσεώς τινος παραγγέλλομεν: **Μέτωπον ἀρι - στερά (ἢ δε - ξιά)**. Οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσι μόνον τὴν κλίσιν καὶ ἡρεμοῦσι.

Σημ. Ἐκατέρα τῶν κινήσεων τούτων (§ 50) ἐκτελεῖται καὶ εἰς δύο χρόνους.

§ 51. Πρὸς μετάβασιν τῶν διπλῶν στοίχων ἐκ τῆς κατὰ παραγωγὴν παράταξεως εἰς τὴν κατὰ μέτωπον ἀνευ ἀπλοποιήσεως παραγγέλλομεν:

Ἄνευ ἀπλοποιήσεως μέτωπον ἀρι - στερά (ἢ δεξιά)! Οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσι τὴν παραγγέλλομένην κλίσιν καὶ ἡρεμοῦσιν.

Ἐὰν θέλωμεν δὲ νὰ καταλαμβάνῃ ἡ δμάς μικρότερον ἔτι μέτωπον,

παραγγέλλομεν: **Zυγεῖτε δε - ξιά (ἢ ἀρι-στερά)!** — **Ἄτενῶς!** Αξιώτεράδες ἐκτελοῦσι πρὸς ἀλλήλας ζύγησιν κατὰ τὰ περὶ τούτου κεκανογισμένα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε'

Β'. ΒΑΔΙΣΜΑΤΑ

A'. ΒΑΔΗΝ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

I. Βάδην κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.

§ 52. Βάδην ἐμπρὸς κατὰ παραγωγήν.

Τῶν μαθητῶν ίσταμένων κατὰ παραγωγήν, παραγγέλλομεν: **Ἐμπρὸς — Μάρς!** (Ἒν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐμπρὸς φέρουσι τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ποδός, διὰ δὲ τοῦ Μάρς προάγοντες τὸν ἀριστερὸν πόδα κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς ἔχοντα τὸ ἄκρον, ὡς ἐν τῇ κανονικῇ στάσει, πρὸς τὰ ἔξω ἐστραμμένον πατοῦσιν αὐτὸν εἰς τὴν κατωτέρω (ἰδὲ Σημ.) ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ ἀπόστασιν, τοῦ δόποίου ταῦτοχρόνως ἀνυψοῦσιν ὀλίγον τὴν πτέργαν καὶ μεταφέρουσι τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἐμπρὸς πατοῦντος ἥδη ἀριστεροῦ ποδὸς (Ἒν). εἴτα προάγουσι καὶ πατοῦσιν δμοίως τὸν δεξιόν (δύο) καὶ ἔξακολουθοῦσιν οὕτω τὸ βάδισμα μεταφέροντες πάντοτε καλῶς τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἐμπρὸς πατοῦντος ποδός, ἀποσπῶντες ἐγκαίρως τὴν πτέργαν τοῦ δπίσω εὑρισκομένου ἀπὸ τοῦ ἐδάφους, τηροῦντες τὴν κεφαλὴν καὶ τὸν κορμὸν κατακόρυφον καὶ τέλος ἀφίνοντες ἐλευθέραν τῶν χειρῶν τὴν φυσικὴν τῆς αἰωρήσεως κίνησιν. Οἱ στοῖχοι, ἀπλοὶ ἢ διπλοὶ, τηροῦσι τὴν ζύγησιν πρὸς τὸ μέρος τοῦ πρώτου ζυγοῦ καὶ τὴν κατ' ἀγκῶνα ἀπ' ἀλλήλων ἀπόστασιν καὶ βαδίζουσιν ἐν τῷ ζυγῷ, διὰ τοῦτο δέ, οὕτως, ὅστε ἡ κεφαλὴ τοῦ ἀμέσως προηγουμένου γ' ἀποκρύπτῃ τὰς κεφαλὰς πάντων τῶν πρὸς αὐτοῦ μαθητῶν.

Σημ. Τὸ μῆκος τοῦ βάδην ἐμπρὸς εἰνες δύο περίπου ποδῶν αὐτοῦ τοῦ ἀσκουμένου μαθητοῦ ἀπὸ πτέργης εἰς πτέργαν λογιζόμενον, ἢ δὲ ταχύτης αὐτῶν 114-116 βήματα κατὰ λεπτὸν τῆς ὥρας.

Παρατήρησις.—Ο δυνατός έντασθα και ἐν πᾶσι τοῖς ἐπομένοις βάδην βηματισμοῖς εἶνε ἐν ἀρχῇ βαδίζατος και βαθμηδὸν ταχυνόμενος φθάνει τὸν συνήθη ἔνθμόν.

§ 53. Διπλασιασμός τοῦ ζυγοῦ.

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ κατὰ παραγωγὴν, παραγγέλλομεν:

Ἐπὶ δύο ζυγῶν — Μάρς!

Τοῦ Μάρος ἐκφωνουμένου, καθ' ἥν στιγμὴν πατεῖ δὲ τερος τῶν ποδῶν, οἱ ἄρτιοι (ἢ οἱ περιττοί, ἐὰν η βαδίζουσα δμάς ἔχῃ τὸ ἀριστερὸν ἐπὶ κεφαλῆς), μηκύνοντες τὸ βῆμα τάσσονται παραπλεύρως και δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) τοῦ προηγουμένου αὐτῶν περιττοῦ (ἢ ἀρτίου) και ἔξακολουθοῦσι τὸ κατὰ παραγωγὴν βάδισμα.

§ 54. Ἀπλοποίησις τοῦ (ἀπλοῦ) στοίχου.

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ παραγωγὴν, παραγγέλλομεν:

Ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ — Μάρς!

Τοῦ Μάρος ἐκφωνουμένου, ώς ἀνωτέρω, δὲ ἐν ἑκάστῳ στοῖχῳ διπλασιάσας βραχύνων τὸ βῆμα και λοξεύων δλίγον δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) τάσσεται δπισθεν τοῦ τέως δμοστοίχου αὐτοῦ και ἐπανερχόμενος εἰς τὴν ἐν τῷ ζυγῷ θέσιν ἔξακολουθεῖ τὸ κατὰ παραγωγὴν βάδισμα.

§ 55. Διπλασιασμὸς τοῦ (ἀπλοῦ) στοίχου.

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων, ώς ἀνωτέρω (§ 54), παραγγέλλομεν:

Εἰς διπλοῦς στοίχους — Μάρς!

Τοῦ Μάρος ἐκφωνουμένου, ώς ἀνωτέρω, δὲ μὲν δεύτερος ζυγὸς μηκύνων τὸ βῆμα ἀπομακρύνεται τοῦ πρώτου καθ' ἐν βῆμα, ἐνῷ ταῦτοχρόνως οἱ ἄρτιοι (ἢ οἱ περιττοί, ἐὰν η βαδίζουσα δμάς ἔχῃ τὸ ἀριστερὸν ἐπὶ κεφαλῆς), μηκύνοντες και οὗτοι τὸ βῆμα διπλασιάζουσι τοὺς προηγουμένους τασσόμενοι παραπλεύρως και δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) αὐτῶν, συναποτελοῦντες οὕτω στοίχους διπλοῦς (τετράδας) και ἔξακολουθοῦσι τὸ κατὰ παραγωγὴν βάδισμα.

§ 56. Ἀπλοποίησις τοῦ διπλοῦ στοίχου.

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων εἰς διπλοῦς στοίχους (τετράδας) κατὰ παραγωγὴν, παραγγέλλομεν:

Εἰς ἀπλοῦς στοίχους — Μάρς!

Τοῦ Μάρος ἐκφωνουμένου, ώς ἀνωτέρω, οἱ ἐν ἑκατέρῳ ζυγῷ

διπλασιάσαντες βραχύνουσι τὸ βῆμα ἐπανερχόμενοι εἰς τὰς οἰκείας θέσεις μεταξὺ τῶν συνήθων παραστατῶν αὐτῶν· τῶν μαθητῶν δὲ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ πλησιαζόντων καθ' ἓν βῆμα ἀριστερὰ (ἢ δεξιά, τοῦ ἀριστεροῦ ὅντος ἐπὶ κεφαλῆς) καὶ τασσομένων πάλιν παραπλεύρως τῶν πρωτοστατῶν αὐτῶν, ἔξακολουθοῦσι τὸ κατὰ παραγωγὴν βάδισμα.

§ 57. Βάδην κατὰ μέτωπον ἐμπρός.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν:

Ἐμπρός, ὁδηγὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — Μάρσ!

Διὰ τοῦ Μάρσος οἱ μαθηταὶ ἄρχονται μετὰ ζωηρότητος τοῦ βαδίσματος, ὡς ἀνωτέρω· ὁ ὁδηγὸς ἢ ἀντὶ τούτου ὁ πρῶτος τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) προσέχει νὰ βαδίζῃ κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός πρὸς τὸ ὠρισμένον σημεῖον κατευθύνσεως τηρῶν πάντοτε τοὺς ὄμοιους καθέτους πρὸς τὴν κατεύθυνσιν ταύτην ἔκαστος δὲ μαθητὴς προσέχει νὰ μὴ ὑπερβαίνῃ τὸν ὁδηγόν, νὰ τηρῇ πάντοτε τὸ διάστημα, τὸ δποῖον πρέπει νὰ χωρίζῃ αὐτὸν ἀπὸ τὸν πρὸς τὸ μέρος τοῦ ζυγοῦ παραστάτην αὐτοῦ, γὰρ ἐνδίδῃ εἰς πᾶσαν ὥθησιν προερχομένην ἐκ τοῦ μέρους τοῦ ὁδηγοῦ καὶ ν' ἀγθίσταται εἰς πᾶσαν τοιαύτην ἐκ τοῦ ἀντιθέτου μέρους, ν' ἀναλαμβάνῃ οὐχὶ ἀμέσως ἀλλὰ βαθμηδὸν τὸ διάστημα, ἐὰν τοῦτο κατέστη μετίσον τοῦ δέοντος, νὰ τηρῇ πάντοτε εὐθυτενῆ τὴν κεφαλὴν στρέψων αὐτὴν ἐνίστε πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὁδηγοῦ, νὰ μηκύνῃ ἢ νὰ βραχύνῃ τὸ βῆμα σχεδὸν ἀνεπαισθήτως, ὅταν αἰσθάνηται, ὅτι ὑπελείφθη ἢ προέβη πολὺ τῆς γραμμῆς, ὅπως εἰσέλθῃ εἰς αὐτήν.

§ 58. Βάδην κατὰ μέτωπον ὀπίσω.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν:

Ὀπίσω, ὁδηγὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — Μάρσ!

Διὰ τοῦ Μάρσος οἱ μαθηταὶ βαδίζουσι πρὸς τὰ ὀπίσω τηροῦντες τὴν ζύγησιν.

Σημ. Τὸ μῆκος τοῦ βάδην ὀπίσω εἶνε κατά τι μικρότερον τοῦ βάδην ἐμπρός.

§ 59. Βάδην λοξῶς.

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων, παραγγέλλομεν:

Λοξῶς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — Μάρσ!

Διὰ τοῦ Μάρσος ἐκφωνουμένου, καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιός (ἢ ἀριστερός) πούς, ἔκαστος μαθητὴς πατεῖ τὸν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν)

πόδα εἰς τὴν κανονικὴν ἀπόστασιν ἐμπρός, στρέφει τὸ σῶμα καθ' ήμισυ δεξιὰ (ἢ ἀριστερά) καὶ φέρει τὸν δεξιὸν (ἢ ἀριστερὸν) πόδα πρὸς τὴν νέαν κατεύθυνσιν, ἦν διὰ τῆς κλίσεως ἔλαθε καὶ πρὸς ἣν κατ' εὐθεῖαν βαδίζει καὶ βίπτων ἐνίστε τὸ βλέμμα πρὸς τὸ μέρος τοῦ παραστάτου τοῦ εὑρίσκομένου εἰς τὴν νέαν κατεύθυνσιν κανονίζει τὸ βῆμα οὕτως, ὥστε οἱ ὄμοι αὐτοῦ νὰ εἰνε παράλληλοι πρὸς τοὺς ὅμους τούτου, τοῦ δποίου ἢ κεφαλὴ πρέπει νὰ καλύπτῃ πάσας τὰς κεφαλὰς τῶν μαθητῶν τοῦ αὐτοῦ ζυγοῦ τῶν πρὸς τὸ μέρος τῆς κατευθύνσεως εὑρίσκομένων. Πάντες οἱ μαθηταὶ διφέλονται νὰ ἔκτελῶσιν ισόμηκες βῆμα καὶ νὰ τηρῶσι τὸν αὐτὸν βαθμὸν λοξότητος τηρουμένης τῆς κατευθύνσεως ἐκ τοῦ μέρους τῆς λοξεύσεως.

§ 60. Βάδην πλάγιον.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων, παραγγέλλομεν:

Βάδην ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) — Μάρς! (Ἒν - δύο).

Διὰ τοῦ ἐν οἱ μαθηταὶ φέρουσι τὸν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν) πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) καὶ πατοῦσιν αὐτὸν εἰς τὴν κεκανονισμένην ἀπόστασιν οὕτως, ὥστε αἱ πτέρναι νὰ εὑρίσκωνται καὶ πάλιν ἐν εὐθυγραμμίᾳ, τὰ δὲ ἄκρα τῶν ποδῶν νὰ τηρῶσι τὴν ἐν τῇ κανονικῇ στάσει λοξὴν φοράν, τοῦ βάρους τοῦ σώματος πίπτοντος ἐξ ἕσου ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν, διὰ δὲ τοῦ δύο φέρουσι πλησίον αὐτοῦ τὸν ἔτερον πόδα καὶ οὕτω καθεξῆς, τῶν μαθητῶν ἀνὰ πᾶν δύο ἐπανερχομένων εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

Σημ. Τὸ μῆκος τοῦ πλαγίου βῆματος εἰνε δύο περίπου ποδῶν αὐτοῦ τοῦ μαθητοῦ.

§ 61. Βῆμα σημειωτόν.

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων, παραγγέλλομεν:

Βῆμα σημειωτὸν — Μάρς!

Τοῦ Μάρς ἐκφωνουμένου, καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ἐμπρὸς δ ἔτερος τῶν ποδῶν, οἱ μαθηταὶ ἀρχονται διὰ τοῦ ἔτερου νὰ σημειῶσιν ἐπὶ τόπου διὰ τῶν ποδῶν ἀπλῶς τὸν ρυθμὸν τοῦ βήματος ἀνυψούντες αὐτοὺς ἐλαφρῶς καὶ ἀλληλοιδιάδοχως.

Παρατήρησις.—Η τήρησις τῆς ταύτοτητος τοῦ βήματος κανονίζεται ἐκφωνουμένων τῶν παραγγελμάτων (Ἒν - δύο), οἱ δὲ μαθηταὶ ὑποχρεούνται πάντες ταύτοχρόνως νὰ πατῶσιν ἀνὰ πᾶν μὲν ἐν τὸν ἀριστερὸν πόδα, ἀνὰ πᾶν δὲ δύο τὸν δεξιόν. Ἐπειδὴ ὅμως τοῦτο ἐν τῇ μικρῷ ίδιώς ηλικίᾳ εἰνε λίαν δυσχερές, ἐπεκτείνονται οἱ συνήθεις γρόνοι τοῦ ὁμού

τοῦ βήματος (ἐν - δύο) μέχρι τῶν τεσσάρων (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα), εἰς ἔκαστον τῶν ὅποιων ἐκτελεῖται ἀνά ἓν βῆμα, τοῦ πρώτου (ἐν) ζωηρότερον ὑπὸ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐκτελουμένου. Διὰ τοῦ μέσου τούτου κατορθοῦται οὐ μόνον ἡ ταχυτέρα ἐπίτευξις πρὸς τίθησιν τῆς ταῦτης τοῦ βήματος, ἀλλὰ καὶ ἡ ἀσυνείδητος, οὕτως εἰπεῖν, ἐπάνοδος τῶν μαθητῶν εἰς ταύτην ἐν περιπτώσει ἐτερότητος ἀνευ οὐδεμιᾶς προηγουμένης διδασκαλίας τῆς πρὸς τοῦτο ἀσκήσεως «βήματος ἀλλαγῆ». Μετὰ δὲ τὴν ἀποτελεσματικὴν τούτου διδασκαλίαν ποιούμεθα χρῆσιν τοῦ συνήθους ἁυθιοῦ τοῦ βήματος (ἐν - δύο), μὴ ὑποχρεουμένων τῶν μαθητῶν νὰ πατῶσι ζωηρότερον ἀνά πᾶν (ἐν) τὸν ἀριστερὸν πόδα, καὶ μόνον ἐν περιπτώσει ἐτερότητος μεταχειριζόμεθα καὶ τὸν εἰς τέσσαρας χρόνους ἁυθιὸν πρὸς ἐπάνοδον τῶν μαθητῶν εἰς τὴν ταῦτητα.

§ 62. Βήματος ἀλλαγῆ.

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων, παραγγέλλομεν:

Βήματος ἀλλαγῆ — Μάρς! (ἐν - δύο).

Τοῦ Μάρς ἐκφωνουμένου, καθ' ἥν στιγμὴν πατεῖ ὁ ἕτερος τῶν ποδῶν, οἱ μαθηταὶ πατοῦσιν ἐμπρὸς εἰς τὴν κανονικὴν ἀπόστασιν τὸν δπίσω εὑρισκόμενον πόδα (ἐν) καὶ δπισθεν αὐτοῦ τὸν ἕτερον (δύο) οὕτως, ὥστε τὸ κοῖλον αὐτοῦ ν' ἀπτηται τῆς πτέρυγης τοῦ ἐμπρὸς εὑρισκομένου ποδὸς καὶ τέλος προάγοντες τὸν ἐμπρὸς εὑρισκόμενον ἔξακολουθοῦσι τὸ βάδισμα.

§ 63. Παῦσις τοῦ βάδην βηματισμοῦ.

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων, παραγγέλλομεν:

Οὐλαμὸς (ἢ δμάξ) — **Άλτ!**

Τοῦ "Άλτ ἐκφωνουμένου, καθ' ἥν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς (ἢ ἀριστερὸς) ποὺς ἐμπρός, οἱ μαθηταὶ πατοῦντες ἐμπρὸς τὸν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν) καὶ πλησίον αὐτοῦ τὸν ἕτερον πόδα, ἢτοι ἐκτελοῦντες ἐν βῆμα πλήρες, ἡρεμοῦσι.

Σημ. Η παῦσις δύναται νὰ ἐκτελεσθῇ εὐχερέστερον, τοῦ μὲν "Άλτ ἐκφωνουμένου καθ' ἥν στιγμὴν πατεῖ ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐμπρός, τῶν δὲ μαθητῶν ἐκτελούντων δύο ἔτι πλήρη βήματα ἐμπρὸς εἰς τρεῖς χρόνους ("Άλτ! ἐν - δύο - τρία").

II. Ἀλλαγαὶ μετώπου καὶ κατευθύνσεων.

§ 64. Μετάβασις ἐκ τῆς κατὰ μέτωπον ἡρεμίας εἰς τὸ κατὰ παραγωγὴν βάδισμα.

Τῶν μαθητῶν ισταμένων ἐφ' ἐνδός ἢ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν πρῶτον:

Κλίνατε δε - ξιά (ἢ ἀρι - στερά).

"Οτε οὗτοι ἴσταμενοι ἐφ' ἑνὸς μὲν ζυγοῦ ἐκτελοῦσι τὰ ἐν § 46, ἐπὶ δύο δὲ ζυγῶν τὰ ἐν § 48.

Εἶτα: **Ἐμπρόδες — Μάρος!** (ἰδὲ § 52).

§ 65. Παῦσις τοῦ κατὰ παραγωγὴν βαδίσματος καὶ ἐπάνοδος τῆς δμάδος εἰς τὴν κατὰ μέτωπον παράταξιν.

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων εἰς διπλοῦς στοίχους κατὰ παραγωγὴν, παραγγέλλομεν:

Κλίνατε ἀριστερά (ἢ δεξιά) — "Ἄλτ!

Τοῦ "Άλτ ἐκφωνουμένου καὶ ἐκτελουμένου, ὃς ἐν § 63, οἱ μαθηταὶ ἴστανται ἀκίνητοι καὶ ἡν τινες τούτων δὲν ἔχωσι τὴν κανονικὴν ἀπόστασιν ἀμέσως δ' εἶτα κλίνοντες ἀριστερά (ἢ δεξιά) ἀπλοποιοῦνται, ὃς ἐν § 49, καὶ τέλος ζυγοῦνται.

Παρατήρησις α'.—"Η κίνησις αὕτη πρέπει πρῶτον νὰ διδαχθῇ ἀναλυτικῶς ὡς ἔξης: Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων, ὃς ἀνωτέρω, παραγγέλλομεν πρῶτον: **Οὐλαμὸς — "Άλτ!**, ὅτε οἱ μαθηταὶ ἴστανται καὶ ἀκινητοῦσιν, ὃς ἀνωτέρω· εἶτα παραγγέλλομεν: **Μέτωπον ἀρι - στερά** (ἢ δε - ξιά), ἐκτελούμενον, ὃς ἐν § 49.

Παρατήρησις β'.—"Η βαδίζουσα δμάς, ἐὰν μὲν πρὸ τοῦ κατὰ παραγωγὴν βαδίσματος εὐρίσκετο τεταγμένη ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον, διὰ τοῦ ἐν § 65 παραγγέλματος σταματῶσα ἐκτελεῖ κλίσιν ἀριστερὰ (ἢ δεξιά) ἄνευ ἀπλοποιήσεώς τινος καὶ ζυγεῖται· ἐὰν δὲ εὐρίσκετο ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατὰ μέτωπον τεταγμένη καὶ ἔξετέλεσε τὰ ἐν § 64, σταματᾷ, οἱ δὲ διπλασιάσαντες μαθηταὶ ἐκτελοῦσι κλίσιν καὶ ἀπλοποιούμενοι ἐπανέρχονται εἰς τὰς ἐν τῷ ζυγῷ προτέρας αὕτῶν θέσεις καὶ ζυγοῦνται.

§ 66. Μετάβασις ἐκ τοῦ κατὰ παραγωγὴν εἰς τὸ κατὰ μέτωπον βάδισμα.

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων κατὰ παραγωγὴν εἰς ἀπλοῦς ἢ διπλοῦς στοίχους, παραγγέλλομεν:

Κλίνατε ἀριστερά (ἢ δεξιά), δδηγδεξιά (ἢ ἀριστερά) — Μάρος!

Τοῦ **Μάρος** ἐκφωνουμένου, καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ἐμπρὸς ὁ ἀριστερὸς (ἢ δεξιὸς) πούς, οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσιν ἐν ἔτι βῆμα διὰ τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ποδὸς καὶ στρέφοντες τὸ σῶμα ἀριστερὰ (ἢ δεξιά) προάγουσι τὸν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν) πόδα εἰς τὴν νέαν κατεύθυνσιν, τῶν στοίχων ἀπλοποιούμενων ταχέως, καὶ ἔξακολουθοῦσι τὸ βάδισμα ἐν τῷ αὐτῷ ρυθμῷ. Ο δδηγός, ἐὰν ὑπάρχῃ, μεταβαίνει εἰς τὸ παραγγελλόμενον μέρος.

§ 67. Μετάβασις ἐκ τοῦ κατὰ μέτωπον εἰς τὸ κατὰ παραγωγῆν βάδισμα.

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων ἐφ' ἐνὸς ἢ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν:

Κλίνατε δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — **Μάρσ!**

Ἐκτελεῖται, ὡς ἀνωτέρω, τοῦ ζυγοῦ ἢ τῶν στοίχων ἐνταῦθα διπλασιαζομένων ταχέως.

Παρατήρησις.— Προκειμένου τὴν κατὰ μέτωπον ἐφ' ἐνὸς ἢ δύο ζυγῶν βαδίζουσαν διμάδα νὰ φέρωμεν εἰς τὸ κατὰ παραγωγὴν ἄνευ διπλασιασμοῦ τινος βάδισμα, παραγγέλλομεν: **"Ανευ διπλασιασμοῦ κλίνατε δεξιὰ** (ἢ ἀριστερὰ) — **Μάρσ!** Τῶν μαθητῶν ἐκτελούντων ἀπλῶς κλίσιν καὶ ἔξακολουθούντων τὸ βάδισμα, ἐφιστῶμεν τὴν προσοχὴν εἰς τὴν τήρησιν τοῦ ἐνθμοῦ καὶ τῶν κανονικῶν ἀποστάσεων.

§ 68. Ἐπάνοδος ἐκ τοῦ λοξοῦ εἰς τὸ εὐθὺν βάδισμα.

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων λοξῶς δεξιά (ἢ ἀριστερά), παραγγέλλομεν:

Έμπρὸς ὁδηγὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — **Μάρσ!**

Τοῦ **Μάρσ** ἐκφωνουμένου, καθ' ἥν στιγμὴν πατεῖ ἐμπρὸς ὁ ἀριστερὸς (ἢ δεξιὸς) πούς, οἱ μαθηταὶ πατοῦντες τὸν ἔτερον ἐμπρὸς εἰς τὴν κανονικὴν ἀπόστασιν καὶ στρέφοντες τὸ σῶμα καθ' ἥμισυ ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) βαδίζουσι κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς κατὰ τὰ κεκανονισμένα, τηρουμένης τῆς κατευθύνσεως ὑπὸ τοῦ ὁδηγοῦ, δστις κατὰ τὴν λόξευσιν δὲν μετετέθη.

§ 69. Μεταβολὴ ἐν κινήσει ὑπὸ τύπον ἥρεμίας.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων, παραγγέλλομεν:

Μετα - βολή! (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκδάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα, ὡς ἐν τῷ βάδην ἐμπρός, διὰ τοῦ δύο στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἀκρου τοῦ αὐτοῦ ποδὸς καὶ ἀποσπῶντες δλόκηρον τὸ πέλμα τοῦ δεξιοῦ ἐκτελοῦσιν ἥμισυ κύκλου πρὸς δεξιὰ καὶ ταύτοχρόνως φέροντες τὰς πτέργας εἰς ἐπαφὴν ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 70. Μεταβολὴ καὶ παῦσις τοῦ βαδίσματος.

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων, παραγγέλλομεν:

Μεταβολὴ — "Άλτ! (ἐν - δύο).

Τοῦ **"Άλτ** ἐκφωνουμένου, καθ' ἥν στιγμὴν πατεῖ ἐμπρὸς ὁ δεξιὸς πούς, οἱ μαθηταὶ πατοῦσιν εἰς τὴν κανονικὴν ἀπόστασιν ἐμπρὸς

τὸν ἀριστερὸν πόδα (ἐν) καὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἄκρου αὐτοῦ ἔκτελοῦσι μεταβολὴν (δύο), ὡς ἐν § 69, καὶ ἡρεμοῦσι.

Παρατήρησις α'.—‘Η μεταβολὴ αὕτη δύναται νὰ ἔκτελεσθῇ καὶ ὡς ἔξῆς: Τοῦ Ἀλτ! ἐκφωνούμενου καθ’ ἥν στιγμὴν πατεῖ ἐμπρὸς δὲ ἀριστερὸς πούς, οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦσι δύο ἔτι βήματα ἐμπρὸς καὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἄκρου τοῦ ἐμπρὸς πατοῦντος ἀριστεροῦ ποδὸς ἔκτελοῦσι μεταβολήν, ὡς ἐν § 69, καὶ ἡρεμοῦσι.

Παρατήρησις β'.—Δύναται ὅμως ἡ μεταβολὴ ἐν κινήσει νὰ συνδυασθῇ καὶ μεθ’ ὀρισμένου ἀριθμοῦ ἀρτίων βημάτων πλέον τῶν δύο, οὕτινος γίνεται ἀποκλειστικὴ χρῆσις ἐν ταῖς πυκνώσεσι τῆς πρὸς σωμασίαν ἡραιωμένης ὅμαδος, ὡς ἔξῆς: **Τέσσαρα** (ἔξ, δικτὼ κ.τ.λ.) βήματα ἐμπρὸς μετὰ μεταβολῆς — **Μάρσ!** Οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦσι τρία (πέντε, ἐπτά κ.τ.λ.) βήματα ἐμπρός, διὰ δὲ τοῦ **τέσσαρα** (ἔξ, δικτὼ, κ.τ.λ.) στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἄκρου τοῦ ἐμπρὸς εὑρισκούμενου ἀριστεροῦ ποδὸς ἔκτελοῦσι μεταβολήν, ὡς ἐν § 69, καὶ ἡρεμοῦσι.

§ 71. Μεταβολὴ καὶ ἔξακολούθησις τοῦ βαδίσματος.

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων, παραγγέλλομεν:

Μεταβολὴ — Μάρσ!

Ἐκτελεῖται, ὡς ἐν § 70· ἀλλ’ ἐνταῦθα οἱ μαθηταὶ ἀντὶ μετὰ τὴν ἔκτέλεσιν τῆς μεταβολῆς νὰ σταματήσωσι προάγουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς τὴν νέαν κατεύθυνσιν καὶ ἔξακολουθοῦσι τὸ βάδισμα.

Παρατήρησις.—Ἐὰν ἡ ὅμας βαδίζῃ κατὰ μέτωπον, μετὰ τὴν ἔκτέλεσιν τῆς μεταβολῆς τὸ μέρος τοῦ διηγοῦ δρίζεται διὰ τοῦ παραγγέλματος **Οδηγὸς δεξιά** (ἢ ἀριστερά)!

§ 72. Ἄλλαγὴ κατευθύνσεως στοιχιδόν.

Τῶν μαθητῶν κατὰ παραγωγὴν εἰς στοίχους ἀπλοῦς (ἢ διπλοῦς) ἵσταμένων ἢ βαδίζόντων, παραγγέλλομεν:

Στοιχηδὸν ἐπ’ ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) — Μάρσ!

Διὰ τοῦ **Μάρσ** δὲ ἐπὶ κεφαλῆς στοῖχος ἀπλοῦς (ἢ διπλοῦς) ἀλλάσσει κατεύθυνσιν πρὸς ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) διαγράφων διὰ δύο (ἢ τεσσάρων) βημάτων μικρὸν τόξον κύκλου, τῶν δύο (ἢ τεσσάρων) μαθητῶν τοῦ στοίχου τούτου τηρούντων τὴν ζύγησιν πρὸς τὸ μέρος τοῦ πρώτου ζυγοῦ· δὲ μαθητὴς δὲ εὑρισκόμενος εἰς τὸ περιστρεφόμενον κέρας βαδίζει τηρῶν διάκληηρον τὸ κανονικὸν μῆκος τοῦ βήματος καὶ τὴν ὥρισμένην ταχύτητα, δὲ εὑρισκόμενος εἰς τὸν ἄξονα ἔκτελει τὰ δύο (ἢ τέσσαρα) βήματα ἐν χώρᾳ καὶ οὕτως δὲ στοίχος ἀλλάσσει κατεύθυνσιν κατὰ τέταρτον κύκλου· ἔκαστος ἐπόμενος στοῖχος ἀλλάσσει τὴν κατεύθυνσιν κατὰ τὸν αὐτὸν τρό-

πον εἰς τὸ σημεῖον, εἰς ὁ γῆλαξεν αὐτὴν καὶ ὁ προηγούμενος αὐτοῦ στοῖχος.

Παρατήρησις.—Ἐάν ή διὰς εὑρίσκηται ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ, ή ἀλλαγὴ τῆς κατευθύνσεως ἔκτελεῖται διὰ τοῦ αὐτοῦ, ὡς ἐν § 72, παραγγέλματος, τοῦ πρώτου μαθητοῦ καὶ διαδοχικῶς πάντων τῶν λοιπῶν ἀλλασσόντων κατεύθυνσιν εἰς τὸ αὐτὸν σημεῖον ἐν τῷ αὐτῷ όχυρῳ καὶ μήκει τοῦ βήματος.

§ 73. Ὁλαμδός (ἢ ὁμάς) ἐπὶ δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — **Μάρς!**

Διὰ τοῦ Μάρτος ὁ πρῶτος τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) κλίνει δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) καὶ μένει ἀκίνητος πάντες δ' οἱ λοιποὶ ἔκτελοῦσιν ἥμισυ δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) καὶ μεταβαίνουσι ζωηρῶς εἰς τὴν νέαν γραμμὴν διὰ τῆς συντομωτέρας δόσου προσέχοντες νὰ φθάσωσιν εἰς αὐτὴν διαδοχικῶς δ εἰς μετὰ τὸν ἄλλον καὶ ίσταμενοι παραπλεύρως τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) αὐτῶν παραστάτου ζυγοῦνται ἀφ' ἑαυτῶν πρὸς τὸ μέρος αὐτοῦ.

Παρατήρησις.—Ἐνταῦθα καὶ ταῖς ἑπομέναις ἐν § 74, 75, 76 καὶ 77 ἀσκήσεσιν οἱ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ συμμορφοῦνται πρὸς τὰς κινήσεις τῶν πρωτοστατῶν αὐτῶν φροντίζοντες νὰ φθάνωσιν εἰς τὴν νέαν γραμμὴν πάντοτε μετ' αὐτούς.

§ 74. Ὁλαμδός (ἢ ἀριστερὰ) — **βαδίσματι.**

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν:

Ἄλλαγὴ κατευθύνσεως ἐπὶ δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — Μάρς!

Τοῦ μὲν προαγγελτικοῦ παραγγέλματος ἔκφωνουμένου τέσσαρα βήματα πρὸ τοῦ σημείου τῆς ἐνάρξεως τῆς ἀλλαγῆς κατευθύνσεως, τοῦ δὲ Μάρτος καθ' ἣν στιγμὴν ἡ διὰς εὑρίσκεται ἐπὶ τούτου, δ δῦνηγός ἢ ὁ πρῶτος τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ἔκτιμῷ διὰ τοῦ βλέμματος τὸ διανυθησόμενον διάστημά, προάγει δλίγον τὸν ἔξωτερικὸν ὅμιον ἀμα τῷ πρώτῳ βήματι δίπτων ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τὸ βλέμμα πρὸς τὸν ζυγόν, ἵνα καγονίζῃ τὸ βήμα αὐτοῦ· δ πρῶτος μαθητὴς δ εὑρίσκομενος πρὸς τὸν ἀξονα βαδίζει διὰ βημάτων μικροτάτης ἔκτάσεως πρὸς τὰ ἐμπρὸς συμμορφούμενος οὕτω πρὸς τὴν κίνησιν τοῦ βαδίζοντος κέρατος καὶ διαγράφει τόξον κύκλου οὕτως, ὥστε ν' ἀποκαλύπτῃ τὸ σημεῖον τῆς στροφῆς. Οἱ λοιποὶ μαθηταὶ στρέφουσι τὴν κεφαλὴν πρὸς τὸ βαδίζον κέρας, ἀπὸ τοῦ ὅποίου τηροῦσι τὰ διαστήματα αὐτῶν καὶ συμμορφοῦνται

πρὸς τὴν κίνησιν τοῦ ὁδηγοῦ ἐκτελοῦντες βῆμα κατὰ τοσοῦτον
βραχύτερον, καθ' ὃσον εὑρίσκονται πλησιέστερον πρὸς τὸν ἄξονα.
· Ή ὅμας κοιλοῦται διάγονον εἰς τὸ μέσον.

§ 75. Περατωθείσης τῆς ἀλλαγῆς κατευθύνσεως, παραγγέλλομεν:
Ἐμπρὸς — Μάρς! — **Οδηγὸς ἀριστερά** (ἢ δεξιά).

Τοῦ μὲν προαγγελτικοῦ παραγγέλματος ἐκφωνουμένου τέσσαρα
βῆματα πρὸς τῆς λήξεως τῆς ἀλλαγῆς κατευθύνσεως, τοῦ δὲ Μάρς
κατ' αὐτήν, ὁ πρὸς τὸν ἄξονα εὑρισκόμενος καὶ πάντες οἱ λοιποὶ¹
μαθηταὶ ἐπαναλαμβάνουσι τὸ κανονικὸν βάδισμα ἐπαναφέροντες
τὴν κεφαλὴν εὐθέως, τοῦ ὁδηγοῦ μεταβαίνοντος εἰς τὸ παραγγελ-
λόμενον μέρος.

§ 76. Στροφή δεξιά (ἢ ἀριστερά).

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν:

Στροφὴ ἐπὶ δεξιά (ἢ ἀριστερὰ) — Μάρς!

Τοῦ μὲν προαγγελτικοῦ ἐκφωνουμένου, ὡς καὶ ἐν § 74, τοῦ δὲ
Μάρς κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς στροφῆς, ὁ ὁδηγὸς βαδίζων κλίνει
δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) καὶ προβαίνει ἀμέσως εἰς τὴν νέαν κατεύθυνσιν,
χωρὶς οὔτε τὸν δυθμὸν οὔτε τὸ μῆκος τοῦ βῆματος νὰ μεταβάλῃ
ἔκαστος δὲ μαθητὴς προάγων τὸν ἀντίθετον τῷ ὁδηγῷ ὥμον βαίνει
ταχέως ἢ ἐν ἀνάγκῃ καὶ τροχάδην διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ
εἰς τὴν νέαν κατεύθυνσιν καὶ τιθέμενος ἐν τῇ ζυγήσει τοῦ πρὸς τὸ
μέρος τοῦ ὁδηγοῦ παραστάτου αὐτοῦ βαδίζει τὸ κανονικὸν βῆμα,
τῶν μαθητῶν ἐρχομένων οὕτω διαδοχικῶς εἰς τὴν γραμμήν.

§ 77. Σχηματισμὸς τῆς ὅμαδος μετωπηδόν.

Τῶν μαθητῶν κατὰ παραγωγὴν ἵσταμένων ἢ βαδίζόντων εἰς
ἀπλοῦς ἢ διπλοῦς στοίχους, παραγγέλλομεν:

Οὐλαμδὸς (ἢ ὅμας) ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) μετωπηδὸν — Μάρς!

Διὰ τοῦ Μάρς ὁ μὲν ὁδηγὸς μένει ἀκίνητος ἢ ἔξακολουθεῖ
βαδίζων κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός, οἱ δὲ λοιποὶ προάγοντες τὸν δεξιὸν (ἢ
ἀριστερὸν) ὥμον ἐπιταχύνουσι τὸ βῆμα ἢ ἐν ἀνάγκῃ βαδίζουσι τρο-
χάδην καὶ μεταβαίνουσιν εἰς τὴν νέαν γραμμὴν διὰ τῆς συντομω-
τέρας ὁδοῦ φροντίζοντες ν' ἀπλοποιῶσι τοὺς στοίχους καὶ νὰ φθά-
νωσιν εἰς αὐτὴν ὁ εἰς μετὰ τὸν ἄλλον ἐφ' ὃσον δὲ εἰσέρχονται εἰς
τὴν γραμμὴν ζυγοῦνται ἢ συμμορφοῦνται πρὸς τὸ βῆμα τοῦ πρὸς
τὸ μέρος τοῦ ὁδηγοῦ παραστάτου αὐτῶν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Σ'

Β'. ΤΡΟΧΑΔΗΝ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ "Η ΔΡΟΜΟΙ

§ 78. Τροχάδην κατὰ παραγωγὴν ἡ κατὰ μέτωπον.

Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων, παραγγέλλομεν:

Τροχάδην — Μάρς!

Διὰ μὲν τοῦ προαγγελτικοῦ παραγγέλματος οἱ μαθηταὶ τηροῦντες



Εἰκ. 2.

τὸν κορμὸν εὐθυτενῆ, τοὺς ὥμους πρὸς τὰ δπίσω καὶ τὴν κεφαλὴν ὑψηλά, κάμπτουσι κατὰ τὸν ἀγκῶνα τὰς χεῖρας εἰς γωνίαν ἀμβλεῖαν πρὸς τὰ λσχία ἐν πυγμῇ ἔχούσας τοὺς ὅνυχας πρὸς τὰ ἕσω, τοὺς ἀγκῶνας πρὸς τὰ δπίσω καὶ τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ποδός· διὰ δὲ τοῦ Μάρς κάμπτοντες τὴν ἀριστερὰν κνήμην καὶ ὑψοῦντες κατά τι τὸ γόνυ αὐτῆς φέρουσι καὶ πατοῦσι τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς ἀνάλογον ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ ἀπόστασιν, τοῦθ' ὅπερ ἔκτελοῦσιν ἀμέσως καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ καὶ οὕτως ἔξακολουθοῦσι μεταφέροντες τὸ βάρος τοῦ σώματος πάντοτε ἐπὶ τοῦ ἐμπρὸς πατοῦντος ποδὸς καὶ ἀφίνοντες εἰς τὰς χεῖρας ἐλευθέραν αἰωρήσεως κίνησιν.

Σημ. Τὸ μῆκος τοῦ τροχάδην βηματισμοῦ εἶναι ἀνάλογον πρὸς τὸ ἀνάστημα τῶν μαθητῶν, ἡ δὲ ταχύτης δύναται ν' ἀνέλθῃ διὰ παιδας ὑψηλοῦ ἀναστήματος εἰς τὰ 165 βήματα κατὰ λεπτὸν τῆς ὥρας. Κατὰ γενικὸν κανόνα συμβαίνει, ώστε οἱ μαθηταὶ ν' αὐξάνωσι τὴν ταχύτητα καὶ νὰ βραχύνωσι τὸ μῆκος τοῦ βήματος πλέον τοῦ συνήθους.

Παρατήρησις.—Οἱ βηματιομὸς οὗτος πρέπει τὸ πρῶτον νὰ διδάσκηται ἐν κῶρῳ, ἀκολούθως δὲ καὶ ἐν κινήσει, ἀλλ' εἰς βραδὺν ὁυθμὸν καὶ διὰ βραχέων βημάτων οὐδέποτε ὅμως νὰ είναι λίαν παρατεταμένος· τούτῳ δὲ πάντοτε δέον νὰ ἐπηται βάδην βηματισμὸς ἡ ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, περὶ οὓς ἰδεῖ § 88.

§ 79. Παῦσις τοῦ τροχάδην βηματισμοῦ.

Τῶν μαθητῶν τροχαζόντων, παραγγέλλομεν:

Οὐλαμδὸς (ἢ διμάς) — "Άλτ!"

Διὰ τοῦ "Άλτ" οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦσι τρία ἔτι τροχάδην βήματα

εἰς δὲ τὸ τέταρτον ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ στάσις διὰ τῆς προσεγγίσεως τῶν πτερνῶν καὶ τῆς καταβιβάσεως τῶν χειρῶν.

§ 80. Μετάβασις ἐκ τοῦ βάδην εἰς τὸν τροχάδην βηματισμόν.

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων τὸν βάδην βηματισμόν, παραγγέλλομεν:

Τρόχαδην — Μάρσ!

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ προαγγελτικοῦ παραγγέλματος κάμπτουσι τὰς χεῖρας, ὡς καὶ ἀνωτέρω, διὰ δὲ τοῦ Μάρσ, ἐκφωνουμένου, καθ' ἥν στιγμὴν πατεῖ ἐμπρὸς ὁ ἀριστερὸς πούς, ἐκτελοῦσι διὰ τοῦ δεξιοῦ ἐν ἔτι βάδην βῆμα καὶ εἴτα ἀρχονται τροχάζοντες κατὰ τοὺς αὐτοὺς καὶ ἐν § 78 κανόνας.

§ 81. Μετάβασις ἐκ τοῦ τροχάδην εἰς τὸν βάδην βηματισμόν.

Τῶν μαθητῶν τροχαζόντων, παραγγέλλομεν:

Βάδην — Μάρσ!

Τοῦ Μάρσ ἐκφωνουμένου, ὡς καὶ ἐν § 80, οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσιν ἐν ἔτι τροχάδην βῆμα διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς καὶ εἴτα ἀρχονται τοῦ βάδην βηματισμοῦ καταβιβάζοντες ταύτοχρόνως τὰς χεῖρας.

Παρατήρησις.—“Η πεῖρα ὀπέδειξεν, ὅτι διανύει τις ἀκοπώτερον μεῖζονα ἀπόστασιν, ὅταν τρέχων ἀναπνέῃ διὰ μόνης τῆς δινός, τοῦ στόματος μένοντος κλειστοῦ.

§ 82. Μεταβολὴ καὶ ἔξακολούθησις τοῦ τροχάδην βηματισμοῦ.

Τῶν μαθητῶν τροχαζόντων, παραγγέλλομεν:

Μεταβολὴ — Μάρσ! (ἢ “Αλτ!)

Τοῦ Μάρσ ἐκφωνουμένου, καθ' ἥν στιγμὴν πατεῖ ἐμπρὸς ὁ δεξιὸς πούς, οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσι τέσσαρα εἰσέτι μικρὰ τροχάδην βῆματα ἐν χώρᾳ, μεθ' ἀ προάγοντες τὸν ἀριστερὸν πόδα χωροῦσι τροχάζοντες εἰς τὴν νέαν κατευθυνσιν (ἢ ἡρεμοῦσι).

Γενικὴ παρατήρησις.—Οἱ κανόνες οἱ διέποντες τὸ κατὰ παραγωγὴν καὶ κατὰ μέτωπον βάδισμα, τὸν διπλασιασμὸν καὶ τὴν ἀπλοπόνησιν τοῦ ζυγοῦ καὶ τῶν στοίχων, τὰς ἀλλαγὰς τοῦ μετώπου καὶ τῶν κατευθύνσεων ἐν τῷ βάδην, ἵσχουσι καὶ ἐν τῷ τροχάδην βηματισμῷ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ'

ΣΥΜΠΛΗΡΩΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Α'. ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΔΗ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΥ

§ 83. *Βῆμα μακρὸν — Μάρς!*

Ἐκτελεῖται, ώς τὸ βάδην (§ 52), ἀλλ' ἔχει μῆκος τριῶν περίπου ποδῶν.

§ 84. *Βῆμα βραχὺ — Μάρς!*

Ἐκτελεῖται δμοίως, ἀλλὰ τὸ μῆκος αὐτοῦ εἶνε δύο ώς ἔγγιστα ποδῶν.

§ 85. *Βῆμα προσβολῆς — Μάρς!*

Ἐκτελεῖται, ώς τὸ βάδην ἐμπρόσ, ἀλλ' οἱ μαθηταὶ ἐνταῦθα διὰ τοῦ προαγγελτικοῦ παραγγέλματος κάμπτουσι τὰς ἐν πυγμῇ χειρας εἰς τὸ ὑψός τῶν μαστῶν δρυθμὸς τοῦ βήματος τούτου εἶνε ταχύτατος ἀνερχόμενος εἰς 140 βήματα κατὰ λεπτὸν τῆς ὥρας.

§ 86. *Βῆμα ὁδοιπορικὸν — Μάρς!*

Τὸ βῆμα τοῦτο στερούμενον δρυθμοῦ ἔχει μεταβλητὸν τὸ τε μῆκος καὶ τὴν ταχύτηταν δύναται διὰ τούτου ἐν χιλιόμετρον νὰ διανυθῇ εἰς 12 ἢ 11 λεπτὰ τῆς ὥρας.

§ 87. *Βῆμα πεζικὸν ἐν χώρᾳ — Μάρς!*

Ἐκτελεῖται, ώς τὸ βῆμα σημειωτόν (§ 61), πλὴν ὅτι ἐνταῦθα οἱ πόδες εἶνε ἐντελῶς τεταμένοι καὶ ἔχουσι τὸ ἄκρον αὐτῶν ἐστραμμένον δλίγον πρὸς τὰ ἔξω καὶ κάτω οὕτως, ὡστε δ ἄκρος ποὺς νὰ τείνῃ νὰ εὐθυγραμμήσῃ πρὸς τὸν δλον πόδα.

Παρατήρησις.—Ο βηματισμὸς οὗτος (§ 87) διδάσκεται πρὸ τοῦ βάδην ἐμπρόσ, τῶν μαθητῶν ἀσκουμένων πλὴν τοῦ δρυθμοῦ νὰ τηρῶσι τὴν τε ξύγησιν καὶ τὸ ἀπ' ἀλλήλων κανονικὸν διάστημα.

§ 88. *Βῆμα ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν (I) — Μάρς!*

Ἐκτελεῖται, ώς τὸ βάδην ἐμπρόσ, ἀλλ' ἡ πτέρνα ἐνταῦθα δὲν ἔγγιζει ποσῶς τὸ ἔδαφος κατὰ δὲ τὴν παῦσιν τοῦ βήματος ("Αλτ"),

¹ Αἱ ἀσκήσεις αἱ φέρουσαι τὸ γράμμα (I) ἀνήκουσιν εἰς τὰς ἀσκήσεις ισορροπίας.

οἱ μαθηταὶ ἔστανται πρῶτον ἐπὶ τῶν ἀκρων τῶν ποδῶν καὶ εἶτα πατοῦσι τὰς πτέρνας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Σημ. Τὸ μῆκος τοῦ βήματος τούτου εἰνε δύο ὡς ἔγγιστα ποδῶν.

§ 89. Τὸ βάδην ἐπὶ τῶν ἀκρων τῶν ποδῶν, ὃς ἀναπνευστικὴ ἀσκησίς, πρέπει νὰ ἐκτελῆται πρὸ καὶ μετὰ τὸ τροχάδην, διπερ ἀπαιτεῖ μεγάλην προσπάθειαν.

§ 90. **Βῆμα** ἐπὶ τῶν ἀκρων τῶν ποδῶν διὰ κεκαμμένων γονάτων ἐμπρόδες (X)¹ — **Μάρσ!** (I)

Δημοφιείσης τῆς θέσεως τῆς εἰς δρθήν σχεδὸν γωνίαν κάμψεως τῶν γονάτων, διὰ τοῦ Μάρσ βαδίζουσιν οἱ μαθηταὶ ἐπὶ τῶν ἀκρων τῶν ποδῶν, (ὡς ἐν § 88), τηροῦντες τὸν κοριμὸν κατακόρυφον καὶ ἀκίνητον καὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ δπίσω εὑρισκομένου ποδός, διτις εἰνε περισσότερον τοῦ ἑτέρου κεκαμμένος.

Σημ. Τὸ βάδισμα τοῦτο διδάσκεται ἐν ἀρχῇ διακεκομμένως, ἐν ἑκάστῳ δηῃ. δύο, αἱ πτέρναι προσεγγίζουσιν ἀλλήλας.

§ 91. **Βῆμα γυμναστικὸν ἐν χώρᾳ** (X) — **Μάρς!** (I)

Ἐκτελεῖται, ὡς τὸ βῆμα σημειωτόν, ἀλλ’ ἐνταῦθα οἱ πόδες ὑψοῦνται ἐναλλάξ κατ’ εὐθεῖαν, δσον τὸ δυνατὸν πρὸς τὰ ἀνω καμπτομένων τῶν κατ’ ἴσχίον καὶ γόνυ ἀρθρώσεων οὕτως, ὥστε δὲ μὲν μηρὸς μετά τινα ἀσκησιν νὰ ὑπερβαίνῃ τὴν ὁρίζονταν θέσιν, τὰ γόνατα νὰ φέρωνται πρὸς τὰ ἔξω κατὰ τὴν ἐν τῇ κανονικῇ στάσει λοξὴν διεύθυνσιν τοῦ ἀκρου ποδός, δ δποῖος πρέπει νὰ ἐκτείνηται ἔχων τὸ ἀκρον ἐστραμμένον πρὸς τὰ ἔξω καὶ κάτω καὶ δ κοριμὸς νὰ τηρήται εὐθυτενῆς καὶ ἀκίνητος, (ἰδὲ εἰκ. 3).



§ 92. **Βῆμα γυμναστικὸν ἐμπρόδες** (X) — **Μάρσ!** (I)

Eik. 3.

Ἐκτελεῖται, ὡς τὸ βάδην ἐμπρόδες, ἀλλὰ κατὰ τὴν προεκβολὴν τοῦ ποδὸς τὸ μὲν γόνυ ὑψοῦται περισσότερον καὶ, καθ’ ἥγη στιγμὴν δ ποὺς πατεῖ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, εἰνε ἐντελῶς τεταμένον τηρουμένων τῶν χειρῶν ἀκινήτων κατὰ μῆκος τοῦ σώματος

¹ Πᾶσα ἀσκησίς φέρουσα τὸ γράμμα (X) ἐκτελεῖται τῶν χειρῶν εὑρισκομένων ἐπὶ τῶν ἴσχιῶν.

καὶ τῆς κεφαλῆς λίαν εὐθυτεγοῦς· διδάσκεται δὲ τοῦτο μόνον εἰς τοὺς ἐφήβους.

Σημ. Τὸ μῆκος τοῦ βήματος τούτου εἶναι δύο ώς ἔγγιστα ποδῶν, ἡ δὲ ταχύτης αὐτοῦ 100 περίπου βήματα κατὰ λεπτὸν τῆς ὥρας.

§ 93. *Τροχάδην ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν—Μάρσ!*

Δαμβάνεται πρῶτον ἡ τῆς στηρίξεως ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν θέσις, τῶν μαθητῶν ἵσταμένων ἢ βαδιζόντων, καὶ εἴτα διὰ τοῦ Μάρσ ἐκτελεῖται τὸ τροχάδην, καθ' ὃ ἡ πτέρνα δὲν πρέπει νὰ ἐγγίζῃ οὐδόλως τὸ ἕδαφος.

§ 94. *Τροχάδην γυμναστικὸν ἐν χώρᾳ (I)—Μάρσ!*

Διὰ τοῦ προαγγελτικοῦ παραγγέλματος λαμβάνεται ἡ θέσις τῆς ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν στηρίξεως, διὰ δὲ τοῦ Μάρσ οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσιν ὃ, τι καὶ ἐν τῷ γυμναστικῷ βήματι ἐν χώρᾳ ἀλλ' ἐνταῦθα μόνον τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ἐγγίζουσι τὸ ἕδαφος, τὸ δὲ σῶμα εἰς ἔκαστον βῆμα φέρεται πρὸς τὰ ἄνω διὰ τάσεως τῶν ποδοκνημιῶν ἀρθρώσεων, τῆς τοῦ γόνατος καὶ τῆς κατ' ίσχίον, οὕτως, ὅστε ἀμφότεροι οἱ πόδες νὰ μετεωρίζωνται ταύτοχρόνως ἐπὶ τινὰ στιγμήν.

Παρατήρησις.— Κατὰ τὴν παῦσιν τοῦ βηματισμοῦ τούτου, ἥτις ἐκτελεῖται, ώς ἐν § 79, οἱ μαθηταὶ ἵστανται πρῶτον ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν καὶ εἴτα πατοῦσι τὰς πτέρνας ἐπὶ τοῦ ἕδαφους. Προτιμότερον ὅμως είνει μετὰ τὸν τροχάδην βηματισμὸν νὰ μεταβαίνωσιν οἱ μαθηταὶ πρῶτον εἰς τὸ ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν βάδην, εἴτα εἰς τὸ ἀπλῶν βάδην καὶ ἐκ τούτου νὰ παραγγέλληται ἡ παῦσις τοῦ βαδίσματος.

B'. ΣΥΜΜΙΚΤΟΙ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

§ 95. Πρὸς τελειοτέραν ἐκμάθησιν τῶν διαφόρων εἰδῶν τοῦ βάδην βηματισμοῦ καὶ τῶν ἐν ταῖς συμπληρωτικαῖς ἀσκήσεσι τοιούτων, ώς καὶ τῶν τοῦ διασταδόν, τῆς παύσεως καὶ τῆς ἀλλαγῆς τοῦ βήματος ὑπὸ τῶν μαθητῶν, παραθέτομεν κατωτέρω παντοίους συνδυασμούς τούτων, καὶ δὴ χάριν μείζονος ποικιλίας μετὰ ἣ ἄνευ κρούσεως τῶν χειρῶν, ἀπλῆς ἢ διπλῆς, ἐμπρὸς ἢ διπίσω ἢ ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν ἢ ἀντὶ τούτου τιθεμένων ἐπὶ τῶν ίσχίων ἢ συνδεομένων δπίσω. Τὰ δὲ κατωτέρω ἀναφερόμενα πεζικὰ βήματα ἐμπρὸς πρέπει ν' ἀντικαθίστανται διὰ τῶν μακρῶν, βραχέων, ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἀπλῶν ἢ διὰ κεκαμένων βημάτων γυμναστικῶν κ.τ.τ. ἐναλλασσόμενα καὶ συνδυαζόμενα κατὰ ποικίλους τρόπους.

1.—**Βάδην ἐμπρὸς μετὰ κρούσεως τῶν χειρῶν ἀνὰ πᾶν βῆμα (ἢ ἀνὰ πᾶν (ἔν) — Μάρς!** (ἔν - δύο).

Σημ. Αἱ χεῖρες, ἐν οἷς χρόνοις δὴν ἔκτελεῖται κρούσις, φέρονται κατὰ μῆκος τοῦ σώματος.

2.—**Τέσσαρα βήματα πεζικὰ ἐμπρὸς — Μάρς!** (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Διὰ τοῦ Μάρς καὶ τῶν τριῶν χρόνων (ἔν - δύο - τρία) οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦσι τρία πλήρη βήματα ἐμπρός, διὰ δὲ τοῦ τέσσαρα δὲν ἔκτελοῦσι τέταρτον βῆμα ἐμπρός, ἀλλ' ἀντὶ τούτου φέρουσι τὸν δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἐμπρὸς εὑρισκομένου ἀριστεροῦ ἐπανερχόμενοι οὕτως εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν τῆς προσοχῆς καὶ ἡρεμοῦσι.

Παρατήρησις.—Ἐπὶ τοῦ ἀνωτέρῳ νπ' ἀριθ. 2 βηματισμοῦ παρατηροῦμεν, διὶ οἱ πρὸς ἔκτέλεσιν αὐτοῦ ἐκφωνούμενοι χρόνοι εἶναι κατὰ ἓνα περισσότεροι τοῦ πραγματικοῦ ποσοῦ τῶν ἔκτελονυμέγχων βημάτων ἐπομένως διεῖς ἐπὶ πλέον χρόνος χρησιμεύει μόνον πρὸς ἀποπεράτωσιν τοῦ τελευταίου τῶν πραγγελλομένων βήματος καὶ πρὸς ἐπάνοδον τῶν μαθητῶν εἰς τὴν κανονικὴν τῆς προσοχῆς στάσιν τοῦτο δὲ συμβαίνει εἰς πάντας τοὺς εἴτε πλείονας εἴτε ἐλάσσονας τῶν τεσσάρων βηματισμούς: διὸ ἐν τοῖς ἐφεξῆς παραγγέλλοντες τὴν ἔκτέλεσιν ὥρισμένου ἀριθμοῦ βημάτων ἐννοοῦμεν οὐχὶ τὸ πραγματικὸν ποσὸν αὐτῶν, ἀλλὰ μόνον τοὺς πρὸς ἔκτέλεσιν τούτων ἀπαιτούμενους χρόνους, τῶν πραγματικῶν βημάτων διντων καθ' ἓνα δὲιγωτέρων τοῦ ἐκφωνούμενου ἀριθμοῦ αὐτῶν.

3.—**Ἐξ (ἢ ὀκτὼ ἢ δέκα κ.τ.λ.) βήματα ἐμπρὸς — Μάρς!**

Διὰ τῶν πέντε (ἢ ἑπτὰ ἢ ἐννέα) χρόνων οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦσιν ἴσαριθμα βήματα ἐμπρός, διὰ δὲ τοῦ Ἐξ (ὸκτὼ ἢ δέκα κτλ.) φέρουσι τὸν δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἐμπρὸς εὑρισκομένου ἀριστεροῦ καὶ ἡρεμοῦσι.

4.—**Τέσσαρα βήματα πεζικὰ ἐμπρὸς καὶ τέσσαρα ἐν χώρᾳ (ἢ ὀπίσω) μετὰ κρούσεως τῶν χειρῶν — Μάρς!**

5.—**Τέσσαρα βήματα πεζικὰ ἐμπρός, τέσσαρα ἐν χώρᾳ καὶ τέσσαρα ὀπίσω μετὰ κρούσεως τῶν χειρῶν — Μάρς!**

Σημ. Πρὸς μεῖζονα ποικιλίαν οἱ μαθηταὶ δύνανται κατὰ μὲν τὰ ἐμπρός βήματα νὰ κρούωσι τὰς χεῖρας ὀπίσω, κατὰ δὲ τὰ ἐν χώρᾳ ἢ ὀπίσω νὰ κρούσωσιν αὐτὰς ἐμπρὸς ἢ ὑπὲρ τὴν κεφαλήν.

6.—**Τέσσαρα βήματα πεζικὰ ἐμπρὸς καὶ τέσσαρα γυμναστικὰ (ἢ διασταδὸν) ἐν χώρᾳ — Μάρς!**

7.—*Βάδην ἐμπρὸς μετὰ βήματος ἀλλαγῆς, δὶ ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἀνὰ πᾶν τέταρτον βῆμα — Μάρσ!*

(“Ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα”) — (Ἐν - δύο - τρίᾳ) — (Ἐν - δύο - τρίᾳ).

Ἐκτελοῦνται πρῶτον τέσσαρα βήματα ἐμπρός, εἰτα διὰ τοῦ πρώτου (Ἐν - δύο - τρίᾳ) προαγομένου τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐκτελεῖται ἡ πρώτη ἀλλαγὴ τοῦ βήματος, ώς ἐν § 62, μεθ’ ἣν διὰ τοῦ δευτέρου (Ἐν - δύο - τρίᾳ) προαγομένου τοῦ δεξιοῦ ἐκτελεῖται ὅμοιως ἡ δευτέρα ἀλλαγὴ καὶ τέλος προαγομένου τοῦ ἀριστεροῦ ἐκτελοῦνται καὶ πάλιν τὰ τέσσαρα βήματα ἐμπρός καὶ οὕτω καθεξῆς.

8.—*Τέσσαρα βήματα πεζικὰ (ἢ μακρὰ ἢ βραχέα) ἐμπρός, τέσσαρα διασταδὸν ἐν χώρᾳ καὶ τέσσαρα γυμναστικὰ ἐμπρός.*

9.—*Τέσσαρα ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν βήματα ἐμπρός, τέσσαρα διασταδὸν ἐν χώρᾳ καὶ τέσσαρα γυμναστικὰ ἐμπρός.*

10.—*Τέσσαρα βήματα μακρὰ ἐμπρός, τέσσαρα βραχέα καὶ τέσσαρα ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν.*

11.—*Τέσσαρα (ἢ ἔξ ἢ δκτῷ) βήματα πεζικὰ (ἢ ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν) ἐμπρός μετὰ κλίσεως ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) καὶ τέσσαρα γυμναστικὰ ἐν χώρᾳ μετὰ κλίσεως ἀντιστρόφου.*

Ἡ κλίσις ἐκτελεσθήσεται, ώς ἐν τῇ Παρατηρήσει τῆς § 42.

12.—*Τέσσαρα (ἢ ἔξ ἢ δκτῷ) βήματα πεζικὰ (ἢ μακρὰ ἢ βραχέα) ἐμπρός μετὰ μεταβολῆς ἐν ὁνθμῷ (ἢ ἐν συνήθει ὁνθμῷ).*

13.—*Τέσσαρα (ἢ ἔξ ἢ δκτῷ) βήματα πεζικὰ (ἢ γυμναστικὰ) ἐμπρός μετὰ κλίσεως πρὸς ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ ἐν ὁνθμῷ.*

Ἡ κλίσις ἐνταῦθα ἐκτελεσθήσεται μέν, ώς ἐν τῇ Παρατηρήσει τῆς § 42, ἀλλ’ ἐν ὁνθμῷ (ἐν περιπτοῖς χρόνοις).

14.—*Τέσσαρα (ἢ ἔξ ἢ δκτῷ) βήματα πεζικὰ (ἢ ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν) ἐμπρός μετὰ κλίσεως πρὸς ἀριστερὰ ἐν ὁνθμῷ, τέσσαρα γυμναστικὰ ἐν χώρᾳ μετὰ μεταβολῆς καὶ τέσσαρα διασταδὸν μετὰ κλίσεως πρὸς ἀριστερὰ ἐν ὁνθμῷ.*

Γ'. ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ

§ 96. Πρὸς ποικιλωτέραν τοῦ μαθήματος τῆς Γυμναστικῆς διεξαγωγὴν οἱ μαθηταὶ παραγγελόμενοι συνδέουσιν ἢ διασταύρουσιν ἐμπρός ἢ δπίσω τὰς χεῖρας καὶ ἐκ τῶν θέσεων τούτων ἐκτελοῦσι διαφόρους βηματισμοὺς καὶ πολλὰς τῶν ποδῶν ἀσκήσεις.

§ 97. Σύνδεσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ νῶτα — “Ἐν!

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν φέρουσι τὴν ἀριστερὰν (ἢ δεξιὰν) χεῖρα ὅπίσω κεκαμμένην κατὰ τὸν ἀγκῶνα καὶ συλλαμβάνουσι δι’ αὐτῆς μὲν τὸν δεξιὸν (ἢ ἀριστερὸν) βραχίονα αὐτῶν ὀλίγον ἀνωτέρω τοῦ ἀγκῶνος, διὰ δὲ τῆς δεξιᾶς (ἢ ἀριστερᾶς) τὸν ἀγκῶνα τῆς ἀριστερᾶς (ἢ δεξιᾶς) χειρός, (ἰδὲ εἰκ. 4).

Εἰς πάσας τὰς συνδέσεις τῶν χειρῶν ἡ κανονικὴ θέσις αὐτῶν ἀναλαμβάνεται διὰ τοῦ παραγγέλματος: *Εἰς τὸν καιρόν!*

§ 98. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ παραγωγήν, παραγγέλλομεν:

Διασταύρωσες τῶν χειρῶν ἐμπρόδος (ἢ ὅπίσω)

— “Ἐν !

Διὰ τοῦ ἐν οἱ διπλασιάσαντες μαθηταὶ λαμβάνουσιν ἐκ τῶν ἐμπροσθεν (ἢ ὅπισθεν) διὰ τῆς δεξιᾶς τὴν δεξιὰν καὶ διὰ τῆς ἀριστερᾶς τὴν ἀριστερὰν χεῖρα τῶν δμοστοίχων αὐτῶν οὕτως, ὥστε ἡ ἀριστερὰ τοῦ διπλασιάσαντος γὰ εὑρίσκηται ἐπὶ τῆς δεξιᾶς τοῦ διπλασιασθέντος, (ἰδὲ εἰκ. 5).

§ 99. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων ἐφ’ ἑνὸς ζυγοῦ κατὰ μέτωπον (ἢ εἰς διπλοῦς στοίχους κατὰ παραγωγήν), παραγγέλλομεν:

Διασταύρωσις τῶν χειρῶν ἐμπρόδος (ἢ ὅπίσω) — “Ἐν !

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν φέρουσι τὰς χεῖρας ἐμπρόδος (ἢ ὅπίσω) καὶ λαμβά-

νει ἔκαστος διὰ μὲν τῆς ἀριστερᾶς τὴν δεξιὰν τοῦ πρώτου μετὰ τὸν ἀριστερὸν παραστάτην (ἢ τῶν ἐν τῇ ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον παρατάξει δμοστοίχων αὐτῶν, ὡς ἐν εἰκ. 7), διὰ δὲ τῆς δεξιᾶς τὴν ἀριστερὰν τοῦ πρώτου μετὰ τὸν δεξιὸν παραστάτην, πλὴν τοῦ πρώτου τοῦ δεξιοῦ λαμβάνοντος διὰ τῆς δεξιᾶς χειρὸς



Eik. 4.



Eik. 5.



Eik. 6.

τὴν δεξιὰν τοῦ ἀριστεροῦ αὐτοῦ παραστάτου καὶ τοῦ πρώτου ἐν τῷ ἀριστερῷ λαμβάνοντος διὰ τῆς ἀριστερᾶς τὴν ἀριστερὰν χεῖρα τοῦ δεξιοῦ αὐτοῦ παραστάτου (ἰδὲ εἰκ. 6 καὶ 7).



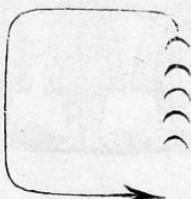
Εἰκ. 7.

Παρατήρησις. — "Οταν ἡ διαστάσωσις τῶν χειρῶν γίνεται ξεπρόσθεν, ὁ δεξιὸς βραχίων ἔκαστου μαθητοῦ κεῖται ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ βραχίονος τοῦ δεξιοῦ παραστάτου αὐτοῦ· ὅταν δὲ ὅπισθεν, ὁ ἀριστερὸς βραχίων ἔκαστου κεῖται ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ βραχίονος τοῦ δεξιοῦ αὐτοῦ παραστάτου.

Δ'. ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΕΛΙΚΟΕΙΔΕΙΣ ΚΑΙ ΓΩΝΙΟΕΙΔΕΙΣ ΤΟΥ ΖΥΓΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΩΝ ΕΝ ΒΑΔΙΣΜΑΤΙ

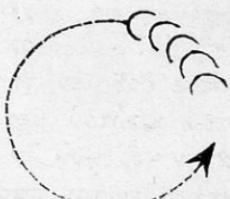
§ 100. Πρὸς ψυχαγωγικωτέραν τοῦ μαθήματος τῆς Γυμναστικῆς διδασκαλίαν οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦντες πάντα τὰ εἰδη τοῦ βάδην ἢ τοῦ τροχάδην βηματισμοῦ ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ ἢ εἰς στοίχους ἀπλοῦς ἢ διπλοῦς κατὰ παραγωγὴν διαγράφουσι τῇ δόδηγίᾳ τοῦ διδασκάλου διάφορα σχήματα, καθ' ἀ διὰ τῶν οἰκείων παραγγελμάτων ἔκτελοῦνται ἐν συνδυασμῷ ποικίλαι τῶν χειρῶν ἀσκήσεις μετὰ ἢ ἀνεύ ἀσματος.

Κατωτέρω παραθέτομεν σχήματά τινα τούτων, ὡν ἢ ἀκολουθία εἶνε διατεταγμένη κατὰ προϊούσσαν δυσκολίαν.



Σχ. 1.

Σχηματισμὸς τετραγώνου.



Σχ. 2.

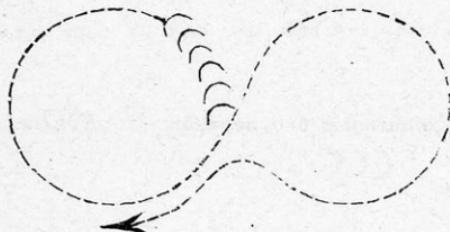
Σχηματισμὸς κύκλου.



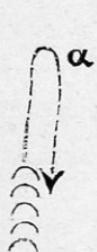
Σχ. 3.
Σχηματισμός μαιάρδων.



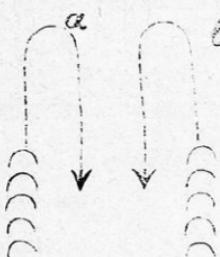
Σχ. 4.
Όφιοειδές βάδισμα.



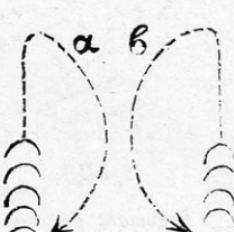
Σχ. 5.
Αρανυκλωτικό βάδισμα.



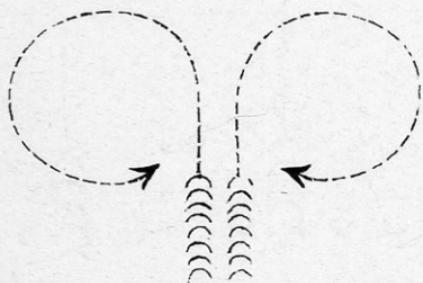
Σχ. 6.
Ανάστροφα βαδίσματα πρὸς τὰ ἔσω.



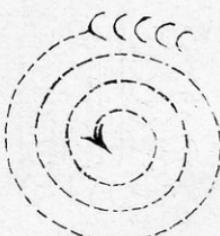
Σχ. 7.



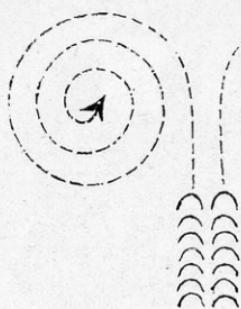
Σχ. 8.
Σχηματισμός ήμικυκλίων.



Σχ. 9.
Σχηματισμός δύο κύκλων.

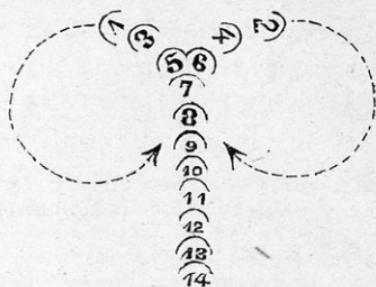


Σχ. 10.
Σχηματισμός κοχλίου.



Σχ. 11.

Σχηματισμὸς δύο κοχλιῶν.



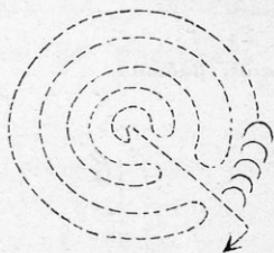
Σχ. 12.

Κυκλικὴ διαίρεσις περιττῶν καὶ ἀρτίων.



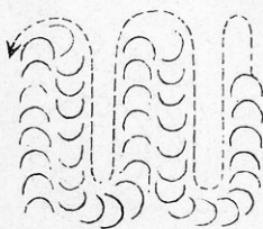
Σχ. 13.

Τοξοειδὲς βάδισμα.



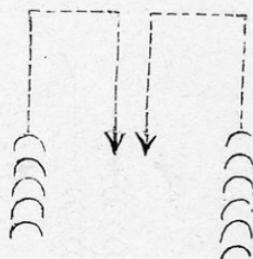
Σχ. 14.

Λαβυρινθοειδὲς βάδισμα.



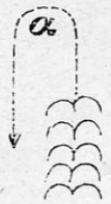
Σχ. 15.

Διπλοῦν δφιοειδὲς βάδισμα.



Σχ. 16.

Σχηματισμὸς δρθογωνίων.



Σχ. 17.



Σχ. 18.

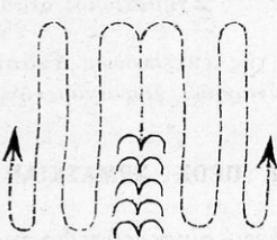


Σχ. 19.

**Ανάστροφα βαδίσματα πρὸς τὰ ἔξω καὶ πρὸς τὰ ἕσω.*



Σχ. 20.



Σχ. 21.



Σχ. 22.

**Ομόστροφον βάδισμα. Ἀντίστροφον διφιοειδὲς
βάδισμα.*

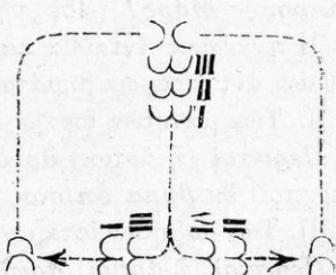
*Σχηματισμὸς διπλοῦ
κοχλίου.*



Σχ. 23.



Σχ. 24.



Σχ. 25.

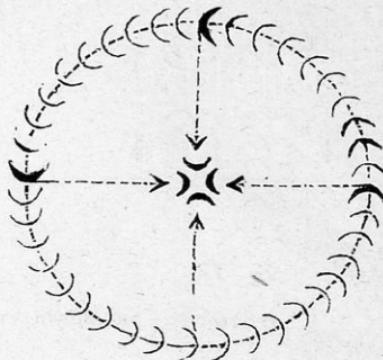
**Ελικοειδῆ βαδίσματα.*

Σχηματισμὸς διπλοῦ πλαισίου.



Σχ. 26.

Σχηματισμός διπλῆς ἀλύσεως.



Σχ. 27.

Σχηματισμός σταυροῦ ἐκ τοῦ κύκλου.

Παρατήρησις. — Τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως ἑκάστου τῶν ἀνωτέρω
βαδισμάτων παραλείπομεν, ὡς ἐναργῶς ἐμφαινόμενον ἐν τοῖς σχήμασι.

Ε'. ΑΡΑΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΣΩΜΑΣΚΙΑΝ

§ 101. Πρὸς ἀνετατέραν (ἀνευ συγκρούσεώς τινος τῶν μαθητῶν πρὸς ἄλλήλους) ἐκτέλεσιν τῶν ἐλευθέρων καὶ διὰ κινητῶν ὀργάνων ἀσκήσεων περιγράφομεν κατωτέρω ἀραιώσεις τινάς, καθ' ἃς πρέπει οἱ μαθηταὶ ν' ἀραιῶνται ἀναλόγως τῆς τε ἡλικίας αὐτῶν καὶ τοῦ εἰδούς τῶν ἐκτελεστέων ἀσκήσεων:

I. Τῶν μαθητῶν ἰσταμένων κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν:

Περιττοὶ (ἢ ἄρτιοι) ἀριθμοὶ ἐν (ἢ δύο, ἢ τέσσαρα) **βῆμα** **ἔμπροδος** — **Μάρσ!** (Ἴδε τῆς § 95 τὴν ἐν ἀριθ. 2 *Παρατήρησιν*).

Ἡ πύκνωσις ἐνταῦθα καὶ ἐν II, III καὶ IV ἐκτελεῖται δι' ἵστριθμων ἀντιστρόφων βημάτων.

II. Τῶν μαθητῶν ἰσταμένων ὡς ἀνωτέρω, παραγγέλλομεν:

Περιττοὶ (ἢ ἄρτιοι) ἀριθμοὶ ἐν **βῆμα** **ἔμπροδος** καὶ **ἄρτιοι** (ἢ περιττοὶ) ἐν **βῆμα** **δπίσω** — **Μάρσ!**

III. Τῶν μαθητῶν ἰσταμένων κατὰ παραγωγήν, παραγγέλλομεν:

Περιττοὶ (ἢ ἄρτιοι) ἀριθμοὶ ἐν (ἢ δύο) **πλάγια** **βήματα** **πρὸς** **ἀριστερὰ** (ἢ δεξιὰ) — **Μάρσ!** (Ἴδε § 60).

IV. Τῶν μαθητῶν ἰσταμένων, ὡς καὶ ἐν III, παραγγέλλομεν:

Περιττοὶ (ἢ ἄρτιοι) ἐν **πλάγιον** **βῆμα** **πρὸς** **ἀριστερὰ** (ἢ

δεξιά) καὶ ἄρτιοι ἐν (ἢ δύο) βῆμα πλάγιον πρὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — **Μάρς!**

V. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων, ως καὶ ἐν III, παραγγέλλομεν:

Πρὸς τὰ δπίσω ἀραιώσατε

— **Μάρς!**

Πάντες οἱ μαθηταὶ, πλὴν τοῦ πρώτου τοῦ δεξιοῦ, ἔκτείγοντες τὰς χεῖρας βαθμηδὸν πρὸς τὰ ἐμπρὸς μέχρι ἐντελοῦς αὐτῶν τάσεως ἔκτελοῦσι τόσα βήματα πρὸς τὰ δπίσω, ὥστε διὰ τῶν ἄκρων τῶν δακτύλων νὰ θίγῃ ἔκαστος τὰ νῶτα τοῦ προηγουμένου αὐτοῦ, (ἰδὲ εἰκ. 8). Διὰ δὲ τοῦ παραγγέλματος: *Εἰς τὸν καιρόν!* αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν καγονικὴν θέσιν.



Εἰκ. 8.

Σημ. Τοσαύτην περίπου ἀπόστασιν πρέπει νὰ ἔχωσιν ἀπ' ἄλλήλων οἱ μαθηταὶ βαδίζοντες κατὰ παραγωγὴν.

VI. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν:

Πρὸς μικρὰν ἀραιώσιν ζυγεῖτ̄ ἐπὶ δεξιὰ—Μάρς!—Ἄτενᾶς!



Εἰκ. 9.

Διὰ τοῦ πρώτου ἔκτελεστικοῦ παραγγέλματος πάντες οἱ μαθηταὶ, πλὴν τοῦ πρώτου τοῦ δεξιοῦ, φέρουσιν εἰς ἐπαφὴν τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων τῆς δεξιᾶς χειρὸς μετὰ τοῦ ἄκρου τοῦ ἀριστεροῦ ὥμου τοῦ δεξιοῦ αὐτῶν παραστάτου στρέφοντες ταῦτοχρόνως τὴν κεφαλὴν δεξιά, ως ἐν τῇ ζυγήσει διὰ τοῦ Μάρς τηροῦντες τὴν εὐθυγραμμίαν τοῦ ζυγοῦ καὶ τὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς ἀπομακρύνονται διὰ μικρῶν καὶ ἡσύχων πλαγίων πρὸς ἀριστερὰ βημάτων μέχρι ἐντελοῦς τάσεως τῆς δεξιᾶς χειρός, (ἰδὲ εἰκ. 9), καὶ τέλος διὰ τοῦ Ἀτενᾶς ἐπαναφέρουσι τὴν κεφαλὴν καὶ τὴν χεῖρα εἰς τὴν καγονικὴν θέσιν.

πλαγίων πρὸς ἀριστερὰ βημάτων μέχρι ἐντελοῦς τάσεως τῆς δεξιᾶς χειρός, (ἰδὲ εἰκ. 9), καὶ τέλος διὰ τοῦ Ἀτενᾶς ἐπαναφέρουσι τὴν κεφαλὴν καὶ τὴν χεῖρα εἰς τὴν καγονικὴν θέσιν.

Ἡ πύκνωσις ἐκτελεῖται διὰ πλαγίου πρὸς δεξιὰ βήματος.

Παρατήρησις. — Ἡ ἀραιώσις αὗτη χρησιμεύει ἐν ταῖς μικραῖς τουλάχιστον τάξεσιν ὡς προεισαγωγὴ εἰς τὴν ζύγησιν ἀντικαθιστῶσα αὐτὴν ἐνταῦθα.

VII. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον, παραγγέλλομεν :

α') **Πρῶτος ζυγὸς τέσσαρα βήματα ἐμπρὸς — Μάρς!**

Μετὰ δὲ τὴν ἐκτέλεσιν τούτων παραγγέλλομεν :



Eἰκ. 10.

β') **Πρὸς (μετρίαν) ἀραιώσιν ζυγεῖτ' ἐπὶ δε - ξιά ! — Μάρς ! — Ατενῶς !**

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἡ ἐν VI, ἀλλ᾽ ἐνταῦθα οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ πρώτου ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος φέρουσι τὴν μὲν ἀριστερὰν χεῖρα ἐπὶ τοῦ ὅμωνύμου ισχίου, ὡς ἐν τῇ ζυγῆσι, τὰ δὲ ἄκρα τῶν δακτύλων τῆς δεξιᾶς χειρὸς εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ ἄκρου τοῦ ἀριστεροῦ

ἀγκῶνος τοῦ δεξιοῦ αὐτῶν παραστάτου, (ἴδε εἰκ. 10).

Ἡ πύκνωσις ἐνταῦθα γίνεται ὡς ἔξῆς : ἐκτελουμένης τοῦτ' ἔστι α') Τῆς συμπτύξεως τῶν διαστημάτων διὰ τοῦ παραγγέλματος : **Ζυγεῖτ' ἐπὶ δε - ξιά ! καὶ β')** Τῆς πυκνώσεως τοῦ πρώτου ζυγοῦ εἰς τὸν δεύτερον διὰ τοῦ : **Οπίσω πυκνώσατε — Μάρς !**

Διὰ τοῦ Μάρς δὲ πρῶτος ζυγὸς ἐκτελεῖ μεταδολὴν ἐν ἡρεμίᾳ καὶ ἀκολούθως τέσσαρα βήματα ἐμπρὸς μετὰ μεταβολῆς ἐν κινήσει.

Παρατήρησις. — Ἐν πάσαις ταῖς ἀνωτέρῳ καὶ κατωτέρῳ ὅμασι, ταῖς ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον ἴσταμέναις, ἡ ἀραιώσις καὶ ἡ πύκνωσις τῶν μαθητῶν, ἐφ' ὅσον ἐκατέρα τούτων χρίει δύο παραγγελμάτων, τῆς ἀραιώσεως τοῦτ' ἔστι καὶ τῆς πυκνώσεως α') τοῦ πρώτου ζυγοῦ πρὸς τὸν δεύτερον καὶ β') τῆς τῶν περιττῶν (ἢ ἀρτίων) ἐν ἐκατέρῳ ζυγῷ, ἐκτελεῖται κατ' ἀνάλογον πρόπον πρὸς τὴν ἀνωτέρῳ περιγραφομένην VII ἀραιώσιν.

VIII. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων, ὡς καὶ ἐν VII, παραγγέλλομεν :

Πρὸς μεγάλην ἀραιώσιν ζυγεῖτ' ἐπὶ δε - ξιά ! — Μάρς ! — Ατενῶς !

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἡ VII· ἀλλ᾽ ἐνταῦθα οἱ μαθηταὶ τείγουσι βαθμη-

δὸν ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως εἰς τόσην ἀπ' ἀλλήλων ἀπόστασιν, ὥστε τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων ἑκάστου νὰ θίγωσι τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων τῶν ἑκατέρωθεν παραστατῶν.

Ἡ πύκνωσις ώσαύτως ἔκτελεῖται, ώς καὶ ἐν VII.

IX. Τῶν μαθητῶν ἵσταμένων ἐφ' ἐνδὲ ζυγοῦ καὶ ἡριθμημένων κατὰ τετράδας, παραγγέλλομεν:

Πρὸς μεγάλην ἀραιώσιν κατὰ τετράδας ἐπὶ δε-ξιά! — Μάρσ! — Ἀτενῶς!

Διὰ τοῦ πρώτου ἔκτελεστικοῦ παραγγέλματος οἱ μὲν μαθηταὶ οἱ φέροντες τὸν ἀριθμὸν ἐν κλίνουσι δεξιά, οἱ δὲ λοιποὶ (δύο, τρία καὶ τέσσαρα), οἱ εὐρισκόμενοι εἰς τὸ περιστρεφόμενον κέρας, διὰ τοῦ Μάρς προάγοντες τὸν ἀριστερὸν ὥμον καὶ τηροῦντες τὴν πρὸς τὸ μέρος τοῦ ζυγοῦ ζύγησιν βαδίζουσιν ἐμπρὸς διαγράφοντες τέταρτον τόξου ἐλλείψεως ἐπὶ δεξιά, ἐν τῷ ταύτοχρόνως πάντες οἱ λοιποὶ στρέφοντες τὴν κεφαλὴν δεξιὰ καὶ τείνοντες βαθμηδὸν τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως τάσσονται κατὰ τετράδας ἀνεπιυγμένας ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ μετώπου καὶ εἰς τὴν προέκτασιν τῆς ἐπὶ τὰ πλάγια τεταμένης ἀριστερᾶς χειρὸς τοῦ μαθητοῦ τοῦ φέροντος τὸν ἀριθμὸν ἐν εἰς τόσην ἀπ' ἀλλήλων ἀπόστασιν, διηγημένας ἐπὶ τῷ VIII ἀραιώσει. Διὰ δὲ τοῦ Ἀτενῶς ἐπαναφέρουσι τὴν κεφαλὴν καὶ τὰς χεῖρας εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

Πρὸς πύκνωσιν δὲ τῶν μαθητῶν παραγγέλλομεν:

α') **Κατὰ τετράδας ζυγεῖτ' ἐπὶ δε-ξιά! καὶ**

β') **Ἐφ' ἐνδὲ ζυγοῦ πυκνώσατε — Μάρσ!**

Διὰ τοῦ πρώτου ἔκτελεστικοῦ παραγγέλματος οἱ μαθηταὶ ἐκάστης τετράδος οἱ φέροντες τοὺς ἀριθμοὺς δύο, τρία καὶ τέσσαρα πυκνούμενοι πρὸς τὸ μέρος τοῦ ζυγοῦ ζυγοῦνται πρὸς τὸν φέροντα τὸν ἀριθμὸν ἐν· διὰ δὲ τοῦ Μάρς, οἱ μὲν φέροντες τὸν ἀριθμὸν ἐν κλίνουσιν ἀριστερὰ καὶ τιθέμενοι ἐν ζυγήσει ἡρεμοῦσιν, οἱ δὲ λοιποὶ (2, 3 καὶ 4) ἔκτελοῦσι πρῶτον μεταβολὴν ἐν ἡρεμίᾳ καὶ εἶτα ἐπανέρχονται διὰ τῆς αὐτῆς δόσου καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον εἰς τὰς ἐν τῷ ζυγῷ θέσεις αὐτῶν ἔκτελοῦντες ἀντὶ τοῦ τελευταίου βήματος μεταβολὴν ἐν κινήσει καὶ ζυγοῦνται δεξιά.

X. Τῶν μαθητῶν ἵσταμένων εἰς διπλοῦς στοίχους (τετράδας) κατὰ παραγωγήν, παραγγέλλομεν:

α') **Περιπτοί (ἢ ἀρτιοί) ἐν βῆμα ἐμπρὸς (ἢ διπίσω) — Μάρσ!**

Μετὰ δὲ τὴν ἐκτέλεσιν τούτου :

δ') Πάντες κλίνατε ἀρι - στερά !

Ἡ πύκνωσις ἐνταῦθα γίνεται, τῶν μαθητῶν ἐκτελούντων κατ' ἀντίθετον σειρὰν καὶ ἀντιστρόφως ἀμφότερα τάνωτέρω πρὸς ἀραίω-
σιν παραγγέλματα.

Παρατήρησις. — Τῆς ἀραιώσεως ταύτης γίνεται χρῆσις ἐν τοῖς σχο-
λείοις τοῖς στερούμενοις εὐδέος χώρου.

XI. Τῶν μαθητῶν ἰσταμένων ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατὰ μέτωπον (ἢ
κατὰ παραγωγὴν) καὶ ἡριθμημένων κατὰ τριάδας, παραγγέλλομεν :

Περιττοὶ ἀναπτύξατε — Μάρσ !

Διὰ τοῦ Μάρσος οἱ μὲν ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν δύο μένουσιν ἀκίνη-
τοι, οἱ δὲ τὸν ἀριθμὸν ἓν ἐκτελοῦσιν ἐν ἥ πλείονα βῆματα ἐμπρὸς
(ἢ πλάγια πρὸς ἀριστερά), οἱ δὲ τὸν ἀριθμὸν τρία ἵσαριθμα ὅπίσω
(ἢ πλάγια πρὸς δεξιά).

Ἡ πύκνωσις ἐκτελεῖται δι' ἀντιστρόφων βημάτων

XII. Τῶν μαθητῶν ἰσταμένων ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον (ἢ
κατὰ παραγωγὴν) καὶ ἡριθμημένων κατὰ τριάδας, παραγγέλλομεν :

**α') Πρῶτος ζυγὸς ἐν βῆμα ἐμπρὸς (ἢ πλάγιον ἀριστερά)
καὶ δεύτερος ἐν βῆμα ὅπίσω (ἢ πλάγιον δεξιά) — Μάρσ !**

Μετὰ δὲ τὴν ἐκτέλεσιν τούτων :

β') Περιττοὶ ἀναπτύξατε — Μάρσ !

“Οπερ ἐκτελεῖται, ώς καὶ ἐν τῇ ἀραιώσει XI.

Ἡ πύκνωσις ἐνταῦθα γίνεται, τῶν μαθητῶν ἐκτελούντων κατ'
ἀντίθετον σειρὰν καὶ ἀντιστρόφως ἀμφότερα τάνωτέρω πρὸς ἀραίω-
σιν παραγγέλματα.

XIII. Η ἐν XII ἀραιώσις ἐκτελεῖται καὶ ώς ἔξῆς διὰ μόνου
τοῦ παραγγέλματος :

Αναπτύξατε — Μάρσ !

‘Οπότε δὲ μὲν πρῶτος ζυγὸς ἐκτελεῖ τὰ τέσσαρα βῆματα ἐμπρὸς
καὶ ἀκολούθως οἱ ἀριθμοὶ ἐν καὶ τρία ἀραιοῦνται, ώς καὶ ἐν XI.

Πρὸς πύκνωσιν δὲ παραγγέλλομεν :

Οπίσω πυκνώσατε — Μάρσ !

Τῶν μαθητῶν ἐκτελούντων, ώς καὶ ἐν XII.

XIV. Τῶν μαθητῶν ἰσταμένων ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον
καὶ ἡριθμημένων κατ' αὖξοντα ἀριθμὸν ἥ δυάδας, παραγγέλλομεν :

α') Πρῶτος ζυγὸς τέσσαρα (ἢ ἔξ) βῆματα ἐμπρὸς — Μάρσ !

Μετὰ δὲ τὴν ἐκτέλεσιν τούτου:

ε') **Περιπτοὶ** (ἢ ἄρτιοι) **δύο** (ἢ τέσσαρα) **βήματα ἐμπρὸς**—**Μάρς!**

Πρὸς πύκνωσιν δέ παραγγέλλομεν:

α') **Περιπτοὶ** (ἢ ἄρτιοι) **δύο** (ἢ τέσσαρα) **βήματα δπίσω**—**Μάρς!**

Μεθ' δ':

β') **Πρῶτος ξυγδός δπίσω πυκνώσατε**—**Μάρς!**

Οπερ ἐκτελεῖται, ώς καὶ ἐν τῇ πυκνώσει τῆς VII 6'.

XV. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων, ώς καὶ ἐν XIV, παραγγέλλομεν:

Εμπρὸς ἀναπτύξατε—**Μάρς!**

Διὰ τοῦ Μάρος οἱ ἄρτιοι ἀριθμοὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ μένουσιν ἀκίνητοι, οἱ περιπτοὶ τοῦ αὐτοῦ ζυγοῦ ἐκτελοῦσι τέσσαρα βήματα ἐμπρὸς, οἱ ἄρτιοι τοῦ πρώτου ζυγοῦ ἔξ καὶ οἱ περιπτοὶ τοῦ πρώτου δικτῶ.

Πρὸς πύκνωσίν δὲ παραγγέλλομεν:

Οπίσω πυκνώσατε—**Μάρς!**

Διὰ τοῦ Μάρος οἱ μὲν περιπτοὶ ἀριθμοὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ μένουσιν ἀκίνητοι, πάντες δ' οἱ λοιποὶ ἐκτελοῦσι πρῶτον μεταβολὴν ἐν ἡρεμίᾳ καὶ εἶτα ἐπανέρχονται εἰς τὰς ἐν τοῖς ζυγοῖς θέσεις αὐτῶν διὰ τόσων βημάτων ἐμπρὸς μετὰ μεταβολῆς ἐν κινήσει, δι' ὅσων ἡραιώθησαν.

§ 101*. Πρὸς ἐπαναφορὰν τῆς τυχὸν διαταραχθείσης εὐθυγραμμίας καὶ τῆς ἀπ' ἀλλήλων κανονικῆς ἀποστάσεως τῶν ὅπως δήποτε ἡραιωμένων καὶ κατὰ παραγωγὴν ἴσταμένων μαθητῶν παραγγέλλομεν:

Τὴν ξύγησιν εὐθύνατε!

Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου πάντες οἱ μαθηταί, πλὴν τῶν ἐν ἐκάστη κατὰ παραγωγὴν ἴσταμένη σειρᾶς (ἢ ζυγῷ) πρῶτων καὶ τῶν δευτέρων, τῶν δποίων τὴν προσήκουσαν θέσιν κανονίζει αὐτὸς δ διδάσκαλος, τίθενται ταχέως οἱ μὲν δπισθεν τῶν δὲ οὕτως, ὥστε ἡ κεφαλὴ ἐκάστου προηγουμένου ν' ἀποκρύπτῃ ἀπὸ τὰς δψεις ἐκάστου ἐπομένου τὰς κεφαλὰς πάντων τῶν προηγουμένων αὐτοῦ.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΥΡΙΩΣ ΚΑΛΟΥΜΕΝΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑΙ

Α'. ΕΛΕΥΘΕΡΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

I. ΕΚΑΣΤΟΥ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΙΔΙΑΙ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Η'

Α'. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ.

§ 101*. *Προσέγγισις καὶ ἀπομάκρυνσις τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν (X) (Ἐν - δύο).*

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν στηριζόμενοι ἐπὶ ἀμφοτέρων τῶν πτερνῶν καὶ ἀνυψοῦντες δλίγον τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν στρέφουσιν αὐτοὺς ταχέως καὶ ταῦτοχρόνως πρὸς τὰ ἔσω μέχρι ἐπαφῆς τῆς ἐσωτερικῆς αὐτῶν ἐπιφανείας, (ἰδὲ εἰκ. 11), διὰ δὲ τοῦ δύο στρέφουσιν αὐτοὺς κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἐξ ἵσου πρὸς τὰ ἔξω μέχρι τῆς κανονικῆς θέσεως.
Eik. 11.

§ 102. *Βαθμιαία διάστασις τῶν ποδῶν (X) (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).*

Οἱ μαθηταὶ στηριζόμενοι ἐναλλάξ ἐπὶ τῶν ἄκρων (Ἐν - τρία) καὶ ἐπὶ τῶν πτερνῶν (δύο - τέσσαρα) ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν ἀπομακρύνουσιν ἀπ' ἀλλήλων διὰ τοῦ ἐν τὰς πτέρνας εἰς ἀπόστασιν ἐνὸς ποδός, διὰ τοῦ δύο τὰ ἄκρα μέχρι τῆς λοξῆς θέσεως, διὰ τοῦ τρία πάλιν τὰς πτέρνας καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα πάλιν τὰ ἄκρα.

Ἡ δὲ βαθμιαία προσέγγισις τῶν ποδῶν εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν ἐκτελεῖται δόμοίως διὰ τῶν αὐτῶν χρόνων καὶ κινήσεων, ἀλλ᾽ ἀντιστρόφως.

Σημ. Λέγοντες μῆκος ποδός ἢ ποδῶν ἐννοοῦμεν τὸ μῆκος τοῦ ποδός αὐτῶν τῶν ἀσκουμένων μαθητῶν.

§ 103. *Ἐνβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια (X) (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).*

Οι μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια, ώς καὶ ἐν τῷ ἐν τῆς § 60, (ἰδὲ εἰκ. 12), διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ἐκβάλλουσιν δμοίως ἐπὶ τὰ πλάγια τὸν δεξιὸν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 104. Διάστασις δι᾽ ἐκβολῆς ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (X) (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ ἐκβάλλουσι διὰ μὲν τοῦ ἐν τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς ἐνδέ μόνον ποδὸς ἀπόστασιν ἐπὶ τὰ πλάγια, ώς καὶ ἐν τῷ ἐν τῆς § 60, διὰ δὲ τοῦ δύο δμοίως τὸν δεξιόν (ἰδὲ εἰκ. 12). Ἡ κανονικὴ στάσις ἀναλαμβάνεται διὰ τοῦ παραγγέλματος: *Εἰς τὸν καρδόν ! ἐκτελουμένων ἀντιστρόφως τῶν αὐτῶν τοῦ ἀριστεροῦ καὶ δεξιοῦ ποδὸς κινήσεων διὰ τῶν αὐτῶν χρόνων.*



Εἰκ. 12.

§ 105. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ λοξῶς ἐμπρός (ἢ δπίσω) (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν φέρουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα τεταμένον καὶ πατοῦσιν αὐτὸν λοξῶς ἐμπρός καὶ ἀριστερὰ εἰς τὴν ἐν τῇ κανονικῇ στάσει προέκτασιν αὐτοῦ (ἢ δπίσω εἰς τὴν τοῦ ἐτέρου ποδὸς) εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν, (ἰδὲ εἰκ. 13), διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ἐκβάλλουσιν δμοίως τὸν δεξιὸν λοξῶς ἐμπρός (ἢ δπίσω) καὶ δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

Παρατήρησις. — Ἡ ἐν § 105 ἐκβολὴ λοξῶς ἐμπρός ἐκτελεῖται διὰ τῶν αὐτῶν χρόνων καὶ μετὰ κλίσεως δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) ώς ἔξης: Διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλομεν, ώς καὶ ἐν § 105, τὸν δεξιὸν (ἢ ἀριστερὸν) πόδα, διὰ τοῦ δύο στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἄκρου αὐτοῦ ἐκτελοῦμεν κλίσιν δεξιὰ (ἢ ἀριστερά), (ώς ἐν τῇ μεταβολῇ § 69), φέροντες ταῦτοχρόνως τὸν διμώνυμον πόδα πλησίον τοῦ ἐτέρου, διὰ τοῦ τρία ἐκβάλλομεν ώσαύτως τὸν δεξιὸν πόδα καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐκτελοῦντες ἀντιστροφόν της διὰ τοῦ δύο κλίσιν ἐπανεργόμενα εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

§ 106. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ κατ᾽ εὐθεῖαν ἐμπρός (ἢ δπίσω) (X) (ἐν - δύα - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα ἐμπρός, ώς ἐν τῷ βάδην (§ 52 ἐν), (ἢ δπίσω) κατ᾽ εὐθεῖαν, (ἰδὲ εἰκ. 14), διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία

έκβαλλουσιν δμοίως τὸν δεξιὸν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

Παρατήρησις. — Ή ἐν § 106 ἐκβολὴ ἐμπρὸς ἐκτελεῖται καὶ δι' ἡμίσειας κλίσεως δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) ώς ἔξης: Διὰ τοῦ ἐν στριγόζυμενοι ἐπὶ τοῦ ἄκρου τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ποδὸς καὶ ἀποσπῶντες δλόκηρον τὸ πέλμα τοῦ ἑτέρου ἐκτελοῦμεν ἡμίσειαν κλίσιν δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) ἐκβάλλοντες ταύτοχρόνως τὸν ἑτερώνυμον πόδα ἔχοντα ἐστραμμένον τὸ ἄκρον αὐτοῦ κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς εἰς $2\frac{1}{2}$, ποδῶν ἀπόστασιν οὔτως, ὥστε νὰ εἴνει κάθετος ἐπὶ τοῦ δριζοντίως καὶ διποιθεν εὐρισκομένου ποδός, τοῦ ὅποιον τὸ κοῖλον πρέπει νάντικρύζῃ τὴν πτέρων τοῦ ἐμπρὸς ἐκβληθέντος, διὰ τοῦ δύο στηριζόμενοι, ώς καὶ πρότερον, ἐπὶ τοῦ ἄκρου τοῦ ὅπισω εὐρισκομένου ποδός καὶ ἐκτελοῦντες ἀντίστροφον τῆς προηγουμένης ἡμίσειαν κλίσιν ἐπανερχόμεθα εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

Eik. 14.



§ 107. **Ἐκ τῆς προσεγγίσεως τῶν ἄκρων ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ ἐμπρὸς** (ἢ δπίσω) (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ληφθείσης τῆς διὰ τῆς προσεγγίσεως τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν θέσεως (§ 101), οἱ μαθηταὶ ἐκβάλλουσιν ἐναλλὰξ τοὺς πόδας ἐμπρὸς (ἢ δπίσω), ώς καὶ ἐν ταῖς προηγουμέναις ἐκβολαῖς, (ἰδὲ εἰκ. 15).

Σημ. Ή θέσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ισχίων καὶ ἡ προσέγγισις τῶν ἀκρων τῶν ποδῶν ἐκτελοῦνται ταύτοχρόνως διὰ τοῦ παραγγέλματος: Τὰς χειρας ἐπὶ τῶν ισχίων καὶ προσέγγισις τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν — “Ἐν!



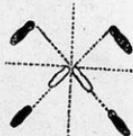
Eik. 15.

§ 108. **Διαδοχικὴ ἐκβολὴ ἐκατέρου τῶν ποδῶν λοξῶς ἐμπρὸς καὶ δπίσω ἀριστερὰ καὶ δεξιά** (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα - πέντε - ἔξ - ἔπιτα - δκτώ).

Ἐκτελεῖται ώς ἔξης:

α') **Δεξιόθεν καὶ ἀριστερόθεν:** Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα λοξῶς ἐμπρὸς καὶ ἀριστερὰ (§ 105), διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ἐκβάλλουσιν αὐτὸν λοξῶς δπίσω καὶ ἀριστερὰ καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν. Διὰ δὲ τῶν ὑπολοίπων τεσσάρων χρόνων μετακινεῖται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον δ δεξιὸς ποὺς πρὸς τὰς δεξιὰ ἐμπρὸς καὶ δεξιὰ δπίσω λοξὰς διευθύνσεις αὐτοῦ, (ἰδὲ εἰκ. 16).

Eik. 16.



β') "Εμπροσθεν καὶ ὅπισθεν: Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἔκβάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα λοξῶς ἐμπρὸς καὶ ἀριστερά, διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ἔκβάλλουσι τὸν δεξιὸν πόδα λοξῶς ἐμπρὸς καὶ δεξιά, διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν· διὰ τῶν ὑπολοίπων τεσσάρων χρόνων μετακινεῖται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἐκάτερος τῶν ποδῶν ἐναλλάξ πρὸς τὰς δύσις ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ λοξὰς αὐτοῦ διευθύνσεις.

γ') *Σταυροειδῶς*: Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἔκβαλλουσι λοξῶς ἐμπρὸς καὶ ἀριστερὰ τὸν ἀριστερὸν πόδα, διὰ τοῦ δύο φέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία λοξῶς δύσις καὶ δεξιὰ τὸν δεξιὸν πόδα, διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ πέντε ἔκβαλλουσι λοξῶς δύσις καὶ ἀριστερὰ τὸν ἀριστερὸν πόδα, διὰ τοῦ ἑξ ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ ἑπτατέλος λοξῶς ἐμπρὸς καὶ δεξιὰ τὸν δεξιὸν καὶ διὰ τοῦ ὀκτὼ ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

Σημ. Εἰς πάσας τὰς ἐκβολὰς τὸ βάρος τοῦ σώματος πρέπει νὰ εὑρίσκηται μεταξὺ τῶν δύο πτερωνῶν.

§ 109. *Ἀλλαγὴ τῆς θέσεως τῶν ποδῶν (X) (ἐν - δύο).*

Ληφθείσης τῆς δι’ ἐκβολῆς, ὡς ἐν § 105 ἢ 106 ἢ 107, θέσεως τῶν ποδῶν, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἐπαναφέρουσι τὸν ἐκβεβλημένον πόδα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐκβαλλουσι κατὰ τὴν αὐτὴν διεύθυνσιν τὸν ἔτερον.

§ 110. *Ἐκ τῆς ἐκβολῆς τῶν ποδῶν μεταβολή! (X) — “Ἐν!*

Ληφθείσης, ὡς καὶ ἐν § 106 ἢ 107, τῆς θέσεως τῶν ποδῶν, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ “Ἐν! ἀνυψοῦντες δλίγον τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν καὶ στηριζόμενοι ἐπ’ ἀμφοτέρων τῶν πτερωνῶν ἐκτελοῦσιν γῆμισυ κύκλου πρὸς δεξιὰ ἐρχόμενοι οὕτως εἰς δεύτερον μέτωπον καὶ ἔχοντες πάλιν τοὺς πόδας διεστῶτας.

Παρατήρησις.— Πασῶν τῶν ἀνωτέρω περιγραφομένων ἀσκήσεων γίνεται χρῆσις ἐν τῇ καθημερινῇ διδασκαλίᾳ, δσάκις παρατηρεῖται χαλάρωσις τῆς προσοχῆς τῶν μαθητῶν ἐκτελοῦνται δ’ αὗται καὶ μετὰ κρούσεως τῶν χειρῶν.

§ 111. *Ἀντιμετάθεσις τῶν ποδῶν (ἢ τοὺς πόδας χιαστὶ) ἐκ τῶν ἐμπροσθεν (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).*

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν φέρουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα ἐκ τῶν

έμπροσθεν καὶ πατοῦσιν αὐτὸν ἐπὶ τῶν δακτύλων ἔξωθεν καὶ δεξιὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός, διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία φέρουσι καὶ πατοῦσιν δμοίως τὸν δεξιὸν ἔξωθεν καὶ ἀριστερὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 112. Διάντημεταθέσεως τῶν ποδῶν μετα - βολή! (ἢ χιαστὶ μετα - βολὴ) (X) (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἐκτελοῦσιν, δ.τι καὶ ἐν § 111, διὰ δὲ τοῦ δύο στηρίζομενοι ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἐκτελοῦσι μεταβολὴν πατοῦντες ταῦτοχρόνιας τὰς πτέρνας συγγνωμένας εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 113. Στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων (X) (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν τηροῦντες τὴν ἴσορροπίαν τοῦ σώματος, τὴν τάσιν τῶν γονάτων, τὴν ἐπαφὴν τῶν πτερνῶν καὶ τὴν ἐν τῇ κανονικῇ στάσει λοξὴν διεύθυνσιν τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἀνυψοῦσι βραδέως τὰς πτέρνας καὶ στηρίζονται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν τόσον, ὅστε νὰ ταθῇ ἐντελῶς ἡ ποδοκνημικὴ ἀρθρωσις, (ἴδε εἰκ. 17), διὰ δὲ τοῦ δύο ἀγνευ ταλαντεύσεως τοῦ σώματος πατοῦσι τὰς πτέρνας βραδέως ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.



Εἰκ. 17.

§ 114. Η στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων ἐκτελεῖται δμοίως (§ 113), λαμβανομένης πρότερον μιᾶς τῶν ἀνωτέρω περιγραφομένων ἐν § 101, 103, 104, 105, 106, 107 καὶ 108 α', δ') καὶ γ') θέσεως τῶν ποδῶν, διὰ τῶν ἔξης παραγγελμάτων:



Εἰκ. 18.

α'. — Προσέγγισις τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν (X) (§ 101). — Στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων, (ἴδε εἰκ. 18).



Εἰκ. 19.

β'. — Ἐμβολὴ τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (X) (§ 103). — Στήριξις κ.τ.λ. (ἴδε εἰκ. 19).

Σημ. Η θέσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ισχίων καὶ ἡ στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων ἐκτελοῦνται ταῦτοχρόνως.

γ'. — Διάστασις διέμβολῆς ἕκατέρου τῶν ποδῶν (X) (§ 104). — Στήριξις κ.τ.λ. (ἴδε εἰκ. 19).

Σημ. Ἡ θέσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ἴσχιῶν ἐκτελεῖται κατὰ τὸν δεύτερον χρόνον τῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν.

δ' — Ἐκβολὴ τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν λοξῶς ἐμπρόδες (ἢ δπίσω) (X) (§ 105). — **Στήριξις κ.τ.λ.** (ἰδὲ εἰκ. 13).

Εἰτα: **Άλλαγὴ τῆς θέσεως τῶν ποδῶν** (ἰδὲ § 109). — **Στήριξις κ.τ.λ.**

Παρατήρησις. — Έκάστη στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων ἢ ἄλλῃ τις ἀσκησις πρέπει νὰ ἐκτελῆται ύφ' ἐκατέρου ἢ ὑπ' ἀμφοτέρων τῶν ἄκρων τὸ πολὺ τετράκις.

ε' — Ἐκβολὴ τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν κατ' εὐθεῖαν ἐμπρόδες (ἢ δπίσω) (X) (§ 106). — **Στήριξις κ.τ.λ.**

Εἰτα: **Άλλαγὴ κ.τ.λ.** κατὰ τὰ ἐν τῇ Παρατηρήσει τῆς § 114.

ζ' — Ἐκ τῆς προσεγγίσεως τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἐκβολὴ τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν λοξῶς (ἢ δπίσω) (X) (§ 107). — **Στήριξις κ.τ.λ.**

Εἰτα: **Άλλαγὴ κ.τ.λ.** κατὰ τὰ ἐν τῇ Παρατηρήσει τῆς § 114.

η' — Διαδοχικὴ ἐκβολὴ τῶν ποδῶν, ὡς ἐν § 108 α'), β') καὶ γ') (X) καὶ ἐν ἔκαστῃ τοιαύτῃ λαμβανομένῃ τῶν ποδῶν θέσει. — **Στήριξις κ.τ.λ.**

§ 115. Στήριξις ἐφ' ἐκατέρας τῶν πτερυῶν ἐναλλάξ (X) — **Μάρσ!** (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τὴν ἐν τῇ κανονικῇ στάσει λοξὴν διεύθυνσιν τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν καὶ στηρίζομενοι ἐναλλάξ ἐφ' ἐκατέρας τῶν πτερυῶν ἀνυψοῦσιν, ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, διὰ μὲν τοῦ ἐν τῷ ἄκρῳ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός, διὰ δὲ τοῦ δύο τῷ ἄκρῳ τοῦ δεξιοῦ καὶ οὕτω καθεξῆς.

Ἡ παῦσις τῆς ἀσκήσεως ταύτης ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν τῷ βάδην.

Παρατήρησις α'. — Ἡ ἐν § 115 ἀσκησις διδάσκεται τὸ πρῶτον ἀναλευμένως εἰς τέσσαρας χρόνους ὡς ἔξῆς: διὰ μὲν τοῦ (ἐν - δύο) οἱ μαθηταὶ ἀνυψοῦσι καὶ ἐπαναθέτουσι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τὸ ἄκρον τοῦ ἀριστεροῦ ποδός, διὰ δὲ τοῦ (τρία - τέσσαρα) τὸ ἄκρον τοῦ δεξιοῦ.

Παρατήρησις β'. — Πᾶσαι αἱ ἀνωτέρω μνημονεύμεναι στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων ἐκτελούμεναι συνήθως ἐν βραδεῖ δυνθμῷ χρησιμοποιοῦνται ὡς ἀσκήσεις καταπραΰντικαὶ μετὰ δυσχερεῖς τοιαύτας, ὡς τοῦ δρόμου κ.τ.τ.

Παρατήρησις γ'. — Ὡσαύτως καὶ αἱ στήριξις αὗται μετ' ἐπαρκῆ τῶν μαθητῶν ἀσκησιν εἰς αὐτάς πρέπει νὰ συνδυάζωνται ἐν τῇ ἐκτελέσει μετὰ τῶν τάσεων ἢ τῶν ἐκτάσεων τῶν χειρῶν καὶ τῆς στροφῆς τῆς κεφαλῆς εἴτε

έκτελούμεναι ταύτοχρόνως μετ' αστῶν εἴτε χρησιμεύουσαι ώς προϋπάρχουσα θέσις πρὸς ἔκτελεσιν αὐτῶν.

§ 116. Ἡμικάθισμα (X). (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Διὰ τοῦ ἐν οἷς μαθηταὶ στηρίζονται κατὰ τὰ προεγνωσμένα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, διὰ τοῦ δύο τηροῦντες τὸν κορμὸν κατακόρυφον, τὴν κεφαλὴν εὐθυτενῆ καὶ τὰς πτέρνας συνηνωμένας, φέρουσι τὰ γόνατα πρὸς τὰ ἔξω καὶ κάμπτουσιν αὐτὰ εἰς γωνίαν σχεδὸν δρθήν, (ἴδε εἰκ. 20), διὰ τοῦ τρία τείνουσι βραδέως τὰ γόνατα καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα πατοῦντες τὰς πτέρνας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

Παρατήρησις. — Τὸ ἡμικάθισμα ἔκτελεῖται καὶ εἰς δύο χρόνους κατὰ τοὺς ἔξης δύο τρόπους :

α') Ληφθείσης τῆς θέσεως τῆς ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν στηρίξεως (X), οἵ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὰ γόνατα καὶ διὰ τοῦ δύο τείνουσιν αὐτά. Ἡ δὲ κανονικὴ θέσις ἀναλαμβάνεται διὰ τοῦ παραγγέλματος : *Εἰς τὸν καιρόν!*

β') Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν θέτουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ίσχίων, στηρίζονται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ ταύτοχρόνως κάμπτουσι τὰ γόνατα, διὰ δὲ τοῦ δύο τείνοντες αὐτά, καταβιβάζοντες τὰς χεῖρας καὶ πατοῦντες τὰς πτέρνας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

§ 117. Τὸ Ἡμικάθισμα (§ 115 καὶ παρατήρησις α' καὶ β') ἔκτελεῖται, ώς ἡ στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων, λαμβανομένης προηγουμένως καὶ μιᾶς τῶν ἐν § 101, 103, 104, 105, 106, (πλὴν τῆς § 107), 108 α', β' καὶ γ' θέσεως τῶν ποδῶν, διὰ τῶν ἔξης παραγγελμάτων :

α'. — **Προσέγγισις τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν (X).** — **Ἡμικάθισμα.**

β'. — **Ἐκβολὴ τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν ἐπὶ τὰ πλάγια** (ἢ διάστασις διὰ διπλῆς ἐκβολῆς) (X). — **Ἡμικάθισμα.**

γ'. — **Ἐκβολὴ τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν λοξῶς** (ἢ κατ' εὐθεῖαν) **ἐμπρὸς** (ἢ δπίσω) (X). — **Ἡμικάθισμα.**

Είτα : **Ἀλλαγὴ τῶν ποδῶν.** — **Ἡμικάθισμα** κατὰ τὰ ἐν τῇ **Παρατηρήσει** τῆς § 114.

δ'. — **Διαδοχικὴ ἐκβολὴ τῶν ποδῶν δεξιόθεν ἢ ἀριστερόθεν,** **ἐμπροσθεν** ἢ **ὅπισθεν** ἢ **σταυροειδῶς.** — **Ἡμικάθισμα κ. τ. λ.**



Παρατήρησις. — Τὸ ἡμικάθισμα συνδυάζεται ἐν τῇ ἐκτελέσει, ὡς καὶ αἱ στηρίξεις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων, (ἰδὲ τὴν *Παρατήρησιν* γ' τῆς § 115),

§ 118. Κάθισμα (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

'Ἐκτελεῖται, ὡς τὸ ἐν § 116 καὶ τῇ *Παρατηρήσει* α' καὶ β' ἡμικάθισμα· ἀλλ' ἐνταῦθα τὰ γόνατα κάμπτονται βαθέως τόσον, ὅστε δι μηρὸς νὰ ἔλθῃ εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ γαστροκνημίου.

§ 119. Διπλοῦν κάθισμα (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα),

'Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 118 ἢ τῇ *Παρατηρήσει* α') ἢ β') τὸ ἀπλοῦν κάθισμα, ἀλλ' ἐπαναλαμβανόμενον δις ἐν συνεχείᾳ.

§ 120. Γονυπετῶς ἐπὶ ἀμφοτέρων τῶν γονάτων διυσταμένων (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Διὰ τοῦ ἐν οἷς μαθηταὶ στηρίζονται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, διὰ τοῦ δύο ἐκτελοῦσιν ἡμικάθισμα, διὰ τοῦ τρία βαθὺ κάθισμα καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα τηροῦντες τὰς πτέρνας συνηγωμένας πρὸς ἀλλήλας, τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν στηρίζομενα ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ τὰ γόνατα ἀπομεμακρυσμένα ἀλλήλων γονυπετοῦσιν.

Ἡ κανονικὴ θέσις ἀναλαμβάνεται διὰ τοῦ παραγγέλματος: 'Ανόρθωσις! τῶν μαθητῶν ἐρχομένων πρῶτον εἰς τὴν θέσιν τοῦ βαθέος καθίσματος καὶ εἴτα εἰς τὰς ἐν § 118 καὶ 116 παρατ. α' καὶ β' θέσεις.

Παρατήρησις. — Ἡ ἐν § 120 ἀσκησις ἐκτελεῖται καὶ εἰς δύο χρόνους: διὰ μὲν τοῦ ἐν ἐκτελεῖται τὸ βαθὺ κάθισμα, διὰ δὲ τοῦ δύο τὸ γονυπετῶς.

§ 120*. Γονυπετῶς ἐπὶ τοῦ ἐτέρου τῶν γονάτων (X) (ἐν-δύο).

Ληφθείσης τῆς διὰ προσθίου (ἢ διπισθίου) ἐκβολῆς θέσεως τῶν ποδῶν, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν κάμπτοντες ἀμφότερα τὰ γόνατα, πατοῦντες ἐφ' δλου τοῦ πέλματος διὰ τοῦ ἐμπρὸς εὐρισκομένου ποδὸς καὶ ἀποσπῶντες ἀπὸ τοῦ ἐδάφους τὴν πτέρναν τοῦ δπίσω, φέρουσι τὸ γόνυ αὐτοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, διὰ δὲ τοῦ δύο τείνοντες ἀμφότερα τὰ γόνατα καὶ πατοῦντες τὰς πτέρνας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

Εἴτα: 'Αλλαγὴ τῶν ποδῶν! κατὰ τὰ ἐν τῇ *Παρατηρήσει* τῆς § 114.

§ 121. Βῆμα γυμναστικὸν ἐν χώρᾳ (X) — Μάρσ! (I).

'Ἐκτελεῖται, ὡς τὸ ἐν § 91, ἀλλ' ἐν βραδεῖ (50-60) βήματα κατὰ λεπτὸν τῆς ὥρας) ἢ ἐν συνήθει ρυθμῷ ἐνταῦθα διλόκληρον

τὸ βάρος τοῦ σώματος τηρεῖται πάντοτε ἐπὶ τοῦ δπίσω εὑρισκομένου ποδός.

§ 122. *Βῆμα γυμναστικὸν ἐμπρὸς* (X) — **Μάρς!** (I).

Ἐκτελεῖται, ώς τὸ ἐν § 92.

§ 123. *Ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν βῆμα γυμναστικὸν ἐν χώρᾳ* (X) **Μάρς!** (I).

Ληφθείσης τῆς ἐπὶ τῆς στηρίξεως τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν θέσεως, (ώς ἐν § 113), οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ Μάρς ἐκτελοῦσι βῆμα γυμναστικὸν ἐν χώρᾳ, (ἴδε § 91), στηριζόμενοι μόνον ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν α') ἐν συνήθει· δ') ἐν βραδεῖ συχνάκις ἐναλλασσομένῳ μετὰ τοῦ συνήθους καὶ γ') ἐν γοργῷ ὁνθμῷ (130 - 140 βῆματα κατὰ λεπτὸν τῆς ὥρας).

§ 124. *Τροχάδην γυμναστικὸν ἐν χώρᾳ* (X) **Μάρς!** (I).

Ληφθείσης τῆς θέσεως τῶν ποδῶν, ώς ἐν § 122, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ Μάρς ἀρχονται ἐκτελοῦντες, δ', τι καὶ ἐν § 94.

Παρατήρησις. — Τῶν ἀσκήσεων, αἵτινες ἐπιταχύνουσι τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, πρέπει πάντοτε κατὰ τὴν διδασκαλίαν νὰ ἔπηται ἡ βάδισμα σύνηθες, ἡ βάδισμα ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, ἡ τέλος ἐλαφρά τις τῶν ποδῶν ἀσκησις πρὸς ἀποκατάστασιν τῆς κανονικῆς κυκλοφορικῆς λειτουργίας.

§ 125. *Βῆμα ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν διὰ κεκαμμένων γονάτων* (I) — **Μάρς!**

Ληφθείσης τῆς θέσεως τῆς ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν στηρίξεως καὶ τῆς τοῦ ἡμικαθίσματος, (ἴδε εἰκ. 20), οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ Μάρς ἀρχονται τοῦ βαδίσματος τούτου, ώς καὶ ἐν § 90.

§ 126. *Κάμψις τῶν ανημῶν ἐναλλάξ πρὸς τὰ ἄνω* (X) — **Μάρς!**

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τὸν μηρὸν κατακόρυφον ἢ φέροντες αὐτὸν δόλιγον ἐμπρὸς αἱμόπουσιν ἀλληλοδιαδέχων τὰς κνήμας τὸν ἄκρον πόδα τεταμένον ἔχούσας πρὸς τὰ ἄνω τόσον, ὥστε τὸ γαστροκνήμιον ν' ἀπητηται τοῦ μηροῦ.

Παρατήρησις. — Η ἀναλυτικὴ ἐκτέλεσις τῆς ἀνωτέρω (§ 126) ἀσκήσεως γίνεται εἰς τέσσαρας χρόνους, δύο δι' ἐκάστην ἀνύψωσιν καὶ δύο δι' ἐκάστην κατάβασιν ἐκατέρου τῶν ποδῶν.

§ 127. *Κάμψις τῶν γονάτων ἐναλλάξ πρὸς τὰ ἄνω* (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα) (I).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν φέροντες τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ

δεξιοῦ ποδὸς κάμπτουσι τὸ ἀριστερὸν γόνυ κατ' εὐθεῖαν πρὸς τὰ
ἄνω τόσον, ὥστε ὁ μὲν μηρὸς νὰ σχηματίζῃ μετὰ
τοῦ κορμοῦ γωνίαν δρθῆν, ἢ δὲ κνήμη νὰ εἰνε κατα-
κόρυφος καὶ ὁ ἄκρος ποὺς τεταμένον ἔχων τὸ ἄκρον
αὐτοῦ πρὸς τὰ ἔξω καὶ κάτω, ὡς ἐν εἰκ. 21 A, διὰ τοῦ
δύο φέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ
τρία κάμπτουσιν, ὡς καὶ διὰ τοῦ ἐν, τὸ δεξιὸν γόνυ
πρὸς τὰ ἄνω καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα τείνοντες αὐτὸ φέ-
ρουσι τὸν διμώνυμον πόδα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.



Εἰκ. 21.

§ 128. *Κάμψις καὶ ἐκτασίς τοῦ ἀκρού ποδὸς (X) (ἐν - δύο).*

α') Ληφθείσης τῆς ἐν § 127 θέσεως τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν, οἱ
μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τοῦτον, δσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότε-
ρον, ὡς ἐν εἰκ. 21 B, καὶ διὰ τοῦ δύο ἐκτείνουσιν αὐτόν, δσον τὸ
δυνατόν, πρὸς τὰ κάτω, ὡς ἐν εἰκ. 21 A.

β') Τούτου ἐπαναληφθέντος τὸ πολὺ τετράκις, παραγγέλλομεν:
Αλλαγὴ τῶν ποδῶν! δτε ἐκτελοῦνται τὰ αὐτὰ ἴσαντας καὶ διὰ τοῦ
ἑτέρου τῶν ποδῶν.

§ 129. *"Ἐκτασίς ἐκατέρου τῶν γονάτων ἐναλλάξ πρὸς τὰ διπίσσος (X) (ἐν - δύο) (I).*

Ληφθείσης τῆς ἐν § 127 θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν,
χωρὶς νὰ μεταβάλωσι τὴν κατακόρυφον θέσιν τοῦ σώματος, φέρουσι
βραδέως τὸ πρὸς τὰ ἄνω κεκαμένον γόνυ, δσον τὸ δυνατόν,
κατ' εὐθεῖαν πρὸς τὰ ὅπισσα καὶ τείνουσιν αὐτὸ ἐντελῶς ταύτοχρό-
νως μετὰ τοῦ ἄκρου ποδός, τοῦ δποίου τὸ ἄκρον στρέφεται πρὸς
τὰ ὅπισσα καὶ ἔξω, (ἰδὲ εἰκ. 21), διὰ δὲ τοῦ δύο κάμπτουσιν αὐτὸ
πάλιν πρὸς νὰ ἄνω μέχρι τῆς ἀρχικῆς ληφθείσης θέσεως. Εἶτα
κατὰ τὰ ἐν § 128 β'.

§ 130. *"Ἐκτασίς ἐκατέρου τῶν γονάτων ἐναλλάξ πρὸς τὰ διπρόδος (X) (ἐν - δύο) (I).*

Ἐκτελεῖται, ὡς ἐν § 129· ἀλλ' ἐνταῦθα τὸ γόνυ ἐκτείνεται
ὅμοιώς πρὸς τὰ ἐμπρόδος τόσον, ὥστε ὁ ἄκρος ποὺς καὶ ἡ κνήμη
νὰ ενρίσκωνται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ μηροῦ.

§ 131. *"Ἀπαγωγὴ ἐκατέρου τῶν γονάτων ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια (X) (ἐν - δύο) (I).*

Ληφθείσης τῆς ἐν § 127 θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν
τηροῦντες τὴν κνήμην κατακόρυφον καὶ τὴν θέσιν τῶν ἴσχίων καὶ

τοῦ λοιποῦ σώματος ἀκίνητον φέρουσι τὸ γόνυ βραδέως, ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸ μέχρι τῆς προτέρας αὐτοῦ θέσεως. Εἶτα κατὰ τὰ ἐν § 128 β'.

§ 132. Ἀπαγωγὴ καὶ ἔκτασις ἑκατέρου τῶν γονάτων ἐναλλαξ ἐπὶ τὰ πλάγια (X) (ἐν - δύο) (I).

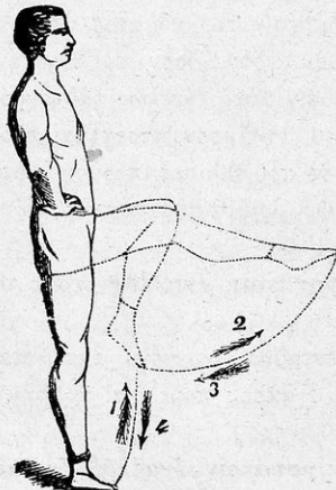
Ληφθείσης διὰ τῶν οἰκείων παραγγελμάτων πρῶτον μὲν τῆς ἐν § 127 καὶ εἶτα τῆς ἀνωτέρω (§ 131) θέσεως τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τηροῦντες τὴν θέσιν τοῦ σώματος ἀμετάβλητον καὶ τὸν μηρὸν δριζόντιον ἐπὶ τὰ πλάγια, ὥστε ὁ τεταμένος ἀκρος ποὺς καὶ ἡ κνήμη νὰ εὑρίσκωνται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ μηροῦ καὶ διὰ τοῦ δύο κάμπτουσιν αὐτὸ μέχρι τῆς ἐν § 131 θέσεως. Εἶτα κατὰ τὰ ἐν § 128 β'.

Παρατήρησις. — Ἡ ἀνωτέρῳ (§ 132) ἀσκησις δύναται νὰ ἔκτελεσθῇ καὶ εἰς τέσσαρας χρόνους ὡς ἔξῆς: Ληφθείσης τῆς ἐν § 127 θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἔκτελοῦσιν ἀπαγωγὴν τοῦ γόνατος, ὡς ἐν § 131, διὰ τοῦ δύο ἔκτασιν αὐτοῦ, ὡς ἐν § 132, διὰ τοῦ τρία κάμψιν τοῦ γόνατος, ὡς καὶ διὰ τοῦ δύο ἀνωτέρῳ (§ 132), καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα φέρουσιν αὐτὸ εἰς τὴν ἀρχικῶς (§ 127) ληφθεῖσαν θέσιν. Εἶτα κατὰ τὰ ἐν § 128 β'.

§ 133. Κάμψις καὶ ἔκτασις τῶν ποδῶν ἐναλλαξ ἐμπρόδος

(ἢ δπίσω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα κατὰ τὸ γόνυ πρὸς τὰ ἄνω, ὡς ἐν § 127, ἀλλ' εἰς γωνίαν δξεῖαν, (ἰδὲ εἰκ. 22.1), διὰ τοῦ δύο ἔκτείνουσιν αὐτὸν πρὸς τὰ ἐμπρός, ὡς ἐν § 130, (ἰδὲ εἰκ. 22.2) (ἢ δπίσω, ὡς ἐν § 129, ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια, ὡς ἐν § 132), διὰ τοῦ τρία κάμπτουσιν αὐτὸν πρὸς τὰ ἄνω, ὡς καὶ διὰ τοῦ ἐν, (ἰδὲ εἰκ. 22.3) καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα πατοῦσιν αὐτὸν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, (ἰδὲ εἰκ. 22.4).



Eik. 22.

§ 134. Ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν ἐναλλαξ πρὸς τὰ δυνατὰ ἐκ τῶν ἐμπροσθεν (ἢ δπισθεν ἢ πλαγίων) (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα) (I).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν, χωρὶς νὰ μεταβάλωσι τὴν κατακόρυφον θέσιν τοῦ σώματος, φέρουσι βραδέως τὸν ἀριστερὸν πόδα ἐντελῶς εὐθυτενῆ, δσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, πρὸς τὰ ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν (ἢ ὅπισθεν ἢ πλαγίων), διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν τεταμένον εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία φέρουσιν δμοίως πρὸς τὰ ἄνω κατὰ τὴν αὐτὴν διεύθυνσιν τὸν δεξιὸν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν τεταμένον εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 135. Ταλάντευσις ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐμπρόδεις καὶ ὀπίσω (ἢ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ (X) (ἐν - δύο) (I).

Ληφθείσης τῆς πρὸς τὰ ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν (ἢ ἐκ τῶν πλαγίων), ὡς ἐν § 134, θέσεως τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν, οἱ μαθηταὶ φέρουσιν αὐτὸν διὰ συνεχοῦς κινήσεως τεταμένον, δσον τὸ δυνατὸν πρὸς τὰ ὀπίσω (ἢ πρὸς τὰ πλάγια δεξιά), καὶ διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν τεταμένον εἰς τὴν ἀρχικῶς ληφθεῖσαν θέσιν καὶ οὕτω καθεξῆς. Εἰτα κατὰ τὰ ἐν § 128 6'.

§ 136. Περιστροφὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐκ τῶν ἐμπροσθεν (ἢ ὅπισθεν) (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα) (I).

Οἱ μαθηταὶ φέρουσι τεταμένον, ὡς καὶ ἐν ταῖς προηγουμέναις ἀσκήσεσι, διὰ συνεχοῦς κινήσεως τὸν ἀριστερὸν πόδα διὰ τοῦ ἐν ἐμπρόδεις (ἢ ὀπίσω), διὰ τοῦ δύο ἐπὶ τὰ πλάγια, διὰ τοῦ τρία ὀπίσω (ἢ ἐμπρόδεις) καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν. Εἰταέκτελονται τὰ αὐτὰ καὶ διὰ τοῦ ἑτέρου ποδὸς καὶ οὕτω καθεξῆς.

§ 137. Περιστροφὴ ἑκατέρας τῶν κνημῶν ἐναλλάξ (X) ("En !) (I).

Ληφθείσης τῆς ἐν § 127 θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τηροῦντες τὸν ἄκρον πόδα τεταμένον, δσον τὸ δυνατόν, πρὸς τὰ κάτω περιστρέφουσι τὴν κνήμην ἐκ τῶν ἔξω καὶ ἀριστερὰ πρὸς τὰ ἔσω καὶ δεξιὰ (ἢ ἀντιστρόφως) διαγράφοντες κύκλον. Εἰτα κατὰ τὰ ἐν § 128 6'.

§ 138. Περιστροφὴ τοῦ ἄκρου ποδὸς (X) ("En !) (I).

Ἐκτελεῖται, ὡς ἀνωτέρω (§ 137) ἀλλ' ἐνταῦθα περιστρέφεται κατὰ τὰς αὐτὰς διευθύνσεις μόνον ὁ ἄκρος πούς.

Παρατήρησις.—Πᾶσαι αἱ ἀνωτέρῳ περιγραφόμεναι ἐκτάσεις, ἀπαγωγαὶ καὶ περιστροφαὶ τῶν κάτω ἄκρων μετὰ τὴν τελείαν αὐτῶν ἐκτέλεσιν πρέπει νὰ διδάσκωνται συνδυαζόμεναι μετὰ πασῶν τῶν τάσεων καὶ ἐκτάσεων τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.

§ 139. Ισορροπία ἐφ' ἑκατέρους τῶν ποδῶν, τοῦ σώματος αλίνοντος ἐμπρός (ἢ ὀπίσω) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ τεταμένου δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ποδὸς διὰ τοῦ ἐν τείνουσι τὸν ἔτερον πρὸς τὰ ὀπίσω (ἢ ἐμπρός), δσον τὸ δυνατόν, ὑψηλότερον κλίνοντες ταύτοχρόνως τὸ σῶμα πρὸς τὰ



Εἰκ. 23.



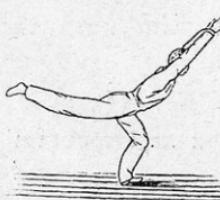
Εἰκ. 24.

ἐμπρός (ἢ ὀπίσω) καὶ τηροῦντες τὴν μετ' αὐτοῦ καὶ τοῦ τείνομένου ποδὸς εὐθυγραμμίαν, ὡς ἐν εἰκ. 23 (ἢ 24), διὰ τοῦ δύο φέρουσι τὸ σῶμα καὶ τὸν πόδα εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ (ἢ δεξιοῦ) ποδὸς τείνουσιν δμοίως, ὡς καὶ διὰ τοῦ ἐν, τὸν ἔτερον καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

§ 140. Ισορροπία ἐπὶ τοῦ κεκαμμένου ἑτέρου τῶν ποδῶν, τοῦ σώματος αλίνοντος ἐμπρός (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτοντες, δσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, τὸν δεξιὸν (ἢ ἀριστερὸν) πόδα καὶ στηριζόμενοι ἐπ' αὐτοῦ

τείνουσιν, δσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερον, πρὸς τὰ ὀπίσω τὸν ἔτερον τῶν ποδῶν καὶ κλίνουσι ταύτοχρόνως τὸ σῶμα πρὸς τὰ ἐμπρός τόσον, ὥστε τοῦτο μετὰ τοῦ πρὸς τὰ ὀπίσω τείνομένου ποδὸς νὰ λάβῃ θέσιν δριζοντίαν ἢ ἐλαφρῶς τοξοειδῆ, ὡς ἐν εἰκ. 25, διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσι τὸν τε πόδα καὶ τὸ σῶμα εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ κεκαμμένου ἀριστεροῦ (ἢ δεξιοῦ) ποδὸς τείνουσιν δμοίως, ὡς καὶ διὰ



Εἰκ. 25.

τοῦ ἐν, τὸν ἔτερον πρὸς τὰ δπίσω καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

Σημ. Ἐν ἀμφοτέραις ταῖς ἀνωτέρω (§ 139 καὶ 140) ἴσορροπίαις αἱ χεῖρες ἡ τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχίων ἡ τείνονται πρὸς τὰ ἐμπρός.

§ 141. Ἰσορροπία ἐφ' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλάξ, τοῦ ἐτέρου κρατουμένου ἐμπρός (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ (ἢ δεξιοῦ) ποδὸς καὶ κάμπτοντες ταῦτοχρόνως τὸ γόνυ τοῦ ἐτέρου, δσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, πρὸς τὰ ἄνω, δράττονται αὐτοῦ δι᾽ ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν δλίγον κατωτέρω τοῦ γόνατος, (ἰδὲ εἰκ. 26), διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν τόν τε πόδα καὶ τὰς χειρας εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ποδὸς ἐκτελοῦσιν, διὰ τοῦ δύο καὶ ἐν τῷ ἐν, διὰ τοῦ ἐτέρου καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.



Εἰκ. 26.

§ 142. Ἰσορροπία ἐφ' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλάξ, τοῦ ἐτέρου κρατουμένου δπίσω (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται, ὡς ἀνωτέρω (§ 141) ἀλλ' ἐνταῦθα οἱ μαθηταὶ κάμπτουσι τὴν κνήμην τοῦ ἐτέρου τῶν ποδῶν, δσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, πρὸς τὰ ἄνω καὶ δράττονται τοῦ μεταράσσου τοῦ ἄκρου ποδὸς διὰ τῆς δμωνύμου χειρός, (ἰδὲ εἰκ. 27).



Εἰκ. 27.

§ 143. Ἰσορροπία ἐφ' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλάξ, τοῦ ἐτέρου κρατουμένου ἐμπρός (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται, ὡς ἐν § 141 ἀλλ' ἐνταῦθα οἱ μαθηταὶ δράττονται τοῦ πρὸς τὰ ἄνω καμπτομένου ποδὸς ἐκ τῶν σφυρῶν διὰ τῆς δμωνύμου χειρός, ἥτις διέρχεται εξωθεν μὲν τοῦ μηροῦ, ἔσωθεν δὲ τῆς κνήμης,

(ἰδὲ εἰκ. 28).



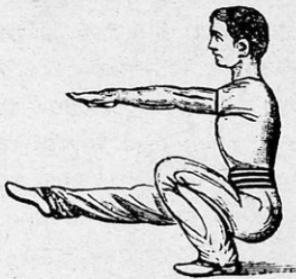
Εἰκ. 28.

§ 144. Ἰσορροπία ἐπὶ τοῦ κεκαμμένου ἐτέρου τῶν ποδῶν, τοῦ ἐτέρου τεινομένου ἐμπρὸς δριζοντίως (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τηροῦντες τὸν κορμὸν κατακόρυφον καὶ τείνοντες τὰς χεῖρας ἐμπρὸς ὁρίζοντίως στηρίζονται ἐπὶ τῶν δακτύλων τοῦ ποδός, (ἰδὲ εἰκ. 29), η̄ ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος, (ἰδὲ εἰκ. 30), τοῦ ἀριστεροῦ ποδός, δστις εἰνε κεκαμμένος κατὰ τὸ γόνυ τόσον, ὥστε τὸ γαστροκνήμιον ν̄ ἀπτηται τοῦ μηροῦ, τείνοντες ταῦτοχρόνως τὸν ἔτερον τῶν ποδῶν ἐμπρὸς ὁρίζοντίως ἔχοντα τὸ ἄκρον αὐτοῦ



Εἰκ. 29.



Εἰκ. 30.

ἔγτελῶς τεταμένον καὶ τείνον νὰ εύθυγραμμήσῃ μετὰ τοῦ ὅλου ποδός, διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὸν εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία στηρίζομενοι ἐπὶ τοῦ κεκαμμένου δεξιοῦ ποδὸς τείνουσιν δμοίως, ὡς καὶ διὰ τοῦ ἐν, τὸν δεξιὸν ἐμπρὸς ὁρίζοντίως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

§ 145. Ἐκβολὴ καὶ κάμψις ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐμπρὸς (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα ἐμπρός, ὡς ἐν § 105 η̄ 106, διὰ τοῦ δύο κάμπτουσιν αὐτὸν κατὰ τὸ γόνυ εἰς γωνίαν σχεδὸν δρθῆν τηροῦντες τὸν δεξιὸν πόδα τεταμένον, σχηματίζοντα μετὰ τοῦ κορμοῦ καὶ τῆς κεφαλῆς εὐθεῖαν γραμμὴν καὶ πατοῦντα ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος, διὰ τοῦ τρία τείνουσιν αὐτὸν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν. Εἰτα δὲ ἔκτελοῦσι τὰ αὐτὰ καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός.

§ 146. Ἐκ τῆς ἐκβολῆς κάμψις τοῦ προσθίου γόνατος (X) (ἐν - δύο).

Ληφθείσης τῆς θέσεως μιᾶς τῶν ἐν § 105, 106, 107 καὶ 108 περιγραφομένων ἐκβολῶν, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν κάμπτουσι τὸ πρόσθιον γόνυ κατὰ τοὺς αὐτοὺς καὶ διὰ τοῦ δύο ἐν § 145 κανόνας, διὰ δὲ τοῦ δύο τείνουσιν αὐτό. Εἰτα κατὰ τὰ ἐν § 128 6'.

§ 147. Ἐκβολὴ καὶ κάμψις ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια (X) (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται, ως καὶ ἐν § 145· ἀλλ ἐνταῦθα οἱ μαθηταὶ ἔκβάλλουσιν ἑκάτερον τῶν ποδῶν ἐπὶ τὰ πλάγια, ως ἐν § 103, καὶ εἰς ἐκάστην μὲν κάμψιν τοῦ γόνατος στρέφουσι τὸ ἄκρον τοῦ ἐκβληθέντος ποδὸς πρὸς τὰ ἔξω τόσον, ὥστε τοῦτο νὰ καταστῇ παράληγλον τῷ δμωνύμῳ ὅμως, εἰς ἐκάστην δὲ τάσιν ἐπαναφέρουσιν αὐτὸς εἰς τὴν λοξὴν αὐτοῦ διεύθυνσιν.

§ 148. Ἡ ἐν § 147 ἀσκησις, ληφθείσης τῆς θέσεως τῶν ποδῶν, ως ἐν § 103 ή 104, ἐκτελεῖται καὶ κατὰ δύο εἰσέτι τρόπους διὰ τοῦ ἔξης παραγγέλματος:

Κάμψις τῶν γονάτων ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια (X).

α') **Εἰς τέσσαρας χρόνους** (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Διὰ τοῦ ἐν κάμπτεται τὸ ἀριστερὸν γόνυ, ως ἐν § 145, (ἴδε εἰκ. 31), διὰ τοῦ δύο ἐκτείνεται, διὰ τοῦ τρία κάμπτεται, ως καὶ διὰ τοῦ ἐν, τὸ δεξιὸν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐκτείνεται.

β') **Εἰς δύο χρόνους** (Ἐν - δύο).

Διὰ μὲν τοῦ ἐν κάμπτεται, ως ἐν § 145, τὸ ἀριστερὸν γόνυ, διὰ δὲ

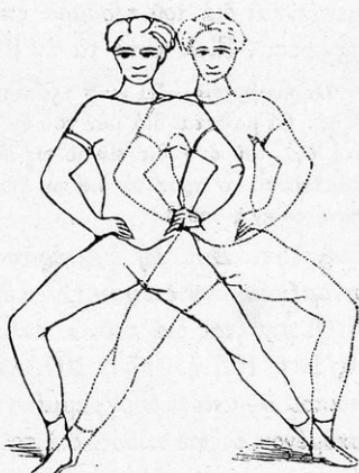
Eik. 31.

τοῦ δύο διὰ κινήσεως συνεχοῦς πρὸς δεξιὰ ἐκτείνεται τοῦτο καὶ κάμπτεται δμοίως τὸ δεξιὸν (ἴδε εἰκ. 31) καὶ οὕτω καθεξῆς.

§ 149. Ἐκβολὴ καὶ κάμψις ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλάξ δπίσω (X) (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).



Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἔκβάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα δπίσω, ως ἐν § 105 ή 106 ή 107, διὰ τοῦ δύο τηροῦντες τὸν κορμὸν κατακόρυφον καὶ τὸν ἐμπρός εὑρισκόμενον πόδα τεταμένον καὶ πατοῦντα ἐφ' δλου τοῦ πέλματος κάμπτουσι τὸν ἐκβληθέντα εἰς γωνίαν σχεδὸν δρθήν, ως ἐν εἰκ. 32, διὰ τοῦ τρία ἐκτείνουσιν αὐτὸν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν. Είτα δὲ ἐκτελοῦσι τὰ αὐτὰ καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός ισάκις.



Παρατήρησις.—Η ἐν § 149 ἀσκησις, ληφθείσης μιᾶς τῶν ἐν § 105 ἢ 106 ἢ 107 θέσεως τῶν ποδῶν, ἔκτελεῖται καὶ διὰ τοῦ ἔξῆς παραγγέλματος : **Κάμψις τοῦ ὀπισθίου γόνατος (X) (Ἐν - δύο).** Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν κάμπτουσι τὸ γόνυ τοῦ ὀπίσω εὑρισκομένου ποδός, ώς ἐν εἰκ. 32, καὶ διὰ τοῦ δύο ἔκτείνουσιν αὐτό. Εἴτα δὲ κατὰ τὰ ἐν § 128 β'.

§ 150. Κάμψις ἑκατέρου τῶν γονάτων ἐναλλὰξ ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω (X) (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ληφθείσης τῆς θέσεως, ώς ἐν τῇ **Παρατηρήσει** τῆς § 149, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὸ ἐμπρὸς εὑρισκόμενον γόνυ, διὰ τοῦ δύο ἔκτείνουσιν αὐτό, διὰ τοῦ τρία κάμπτουσι τὸ ὀπίσω εὑρισκόμενον καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν ἀρχικῶς ληφθεῖσαν θέσιν. Εἴτα κατὰ τὰ ἐν § 128 β'.

Παρατήρησις.—Η ἐν § 150 ἀσκησις ἔκτελεῖται καὶ εἰς δύο χρόνους ώς ἔξῆς : Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν κάμπτουσι τὸ ἐμπρὸς εὑρισκόμενον γόνυ κοὶ διὰ τοῦ δύο διὰ κινήσεως συνεχοῦς πρὸς τὰ ὀπίσω ἔκτείνοντες αὐτὸ κάμπτουσι τὸ πρός τὰ ὀπίσω εὑρισκόμενον καὶ οὕτω καθεξῆς. Εἴτα δὲ κατὰ τὰ ἐν § 128 β'.

§ 151. Ἐκβολὴ ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ ὀπίσω, καμπτομένου τοῦ ἐτέρου (X) (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλοντες τὸν ἀριστερὸν πόδα ὀπίσω, ώς ἐν § 105 ἢ 106 ἢ 107, καὶ τηροῦντες τὴν μετ' αὐτοῦ καὶ τοῦ λοιποῦ σώματος εὐθυγραμμίαν κάμπτουσι τὸ γόνυ τοῦ ἐμπρὸς εὑρισκομένου δεξιοῦ ποδός, διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέροντες τὸν ἐκβληθέντα εἰς τὴν προτέραν θέσιν ἔκτείνουσι τὸ καμφθὲν γόνυ, διὰ τοῦ τρία ἐκβάλλοντες δμοίως τὸν δεξιὸν πόδα ὀπίσω κάμπτουσι τὸ ἐμπρὸς εὑρισκόμενον ἀριστερὸν γόνυ καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν. Ο πρὸς τὰ ὀπίσω ἐκβαλλόμενος ποὺς πατεῖ ἢ ἐφ² ὅλου τοῦ πέλματος ἢ μόνον ἐπὶ τῶν δακτύλων αὐτοῦ.

§ 152. Υποχωρητικῶς διὰ βαθμιαίων ὀπισθίων ἐκβολῶν, καμπτομένου τοῦ προσθίου γόνατος (X) (Ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλοντες τὸν ἀριστερὸν πόδα, ώς καὶ ἐν § 106, διὰ τοῦ δύο φέροντες τὸν ἐμπρὸς εὑρισκόμενον πλησίον τοῦ ὀπίσω ἐκβληθέντος ἀναλαμβάνουσι τὴν κανονικὴν στάσιν, διὰ τοῦ τρία καὶ τέσσαρα ἔκτελοῦσιν, διὰ τοῦ δύο ἐν καθεξῆς.

§ 153. Υποχωρητικῶς δι᾽ ἐπαλλήλων ὀπισθίων ἐκβολῶν καμπτομένου τοῦ προσθίου γόνατος (X) Μάρς! (Ἐν - δύο).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 152· ἀλλ᾽ ἐνταῦθα ἢ ὑποχώρησις γίνεται ἐν βραδεῖ (ἢ συνήθει) ρυθμῷ (ἢ ἐν ρυθμῷ εἰς περιπτοὺς χρόνους), τῶν ποδῶν ἐκβαλλομένων ἀλληλοδιαδόχως πρὸς τὰ δπίσω, ὡς καὶ ἐν τῷ βάδην δπίσω.

Ἡ παῦσις ἐνταῦθα ἐκτελεῖται τοῦ "Ἄλτ! ἐκφωνουμένου, καθ' ἥν στιγμὴν πατεῖ δπίσω ὁ ἔτερος τῶν ποδῶν, ὅτε φερομένου πλησίου αὐτοῦ τοῦ ἐμπρὸς εὑρισκομένου ἀναλαμβάνεται ἢ ἐν κανονικῇ στάσει ἥρεμία.

§ 154. Προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ λοξῶς ἐμπρός (X) (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν φέρουσι καὶ πατοῦσι, ὡς ἐν § 105, ἐμπρὸς τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς τριῶν ποδῶν ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ ἀπόστασιν κεκαμμένον κατὰ τὸ γόνυ εἰς γωνίαν σχεδὸν δξεῖαν, τοῦ βάρους τοῦ σώματος μεταφερομένου ἐπὶ τοῦ ἐμπρὸς εὑρισκομένου ποδός, τοῦ δὲ ἑτέρου τηρουμένου ἐν εὐθυγραμμίᾳ μετὰ τοῦ κορμοῦ καὶ τῆς κεφαλῆς καὶ πατοῦντος ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος, (ἰδὲ εἰκ. 33), διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέροντες τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς τὴν προτέραν θέσιν ἐκτείνουσι τὸ γόνυ αὐτοῦ, διὰ τοῦ τρία προσδάλλουσιν, ὡς καὶ διὰ τοῦ ἐν, τὸν δεξιὸν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.



Εἰκ. 34.

§ 155. Προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ καὶ εὐθεῖαν ἐμπρός (X) (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται, ὡς ἀνωτέρῳ (§ 154)· ἀλλ᾽ ἐνταῦθα οἱ πόδες φέρονται καὶ πατοῦνται ἐμπρός, ὡς ἐν § 106 ἢ τῇ Παρατηρήσει αὐτῆς (ἰδὲ εἰκ. 34).

§ 156. Ἐκ τῆς προσεγγίσεως τῶν ἄκρων προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ ἐμπρός (X) (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα).

Ἀγριθείσης τῆς ἐν § 107 θέσεως τῶν ποδῶν οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσι τὴν προβολήν, ὡς καὶ ἐν § 154 (ἰδὲ εἰκ. 35).

§ 157. Προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ ἐπὶ τὰ πλάγια (X) (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 154· ἀλλ᾽ ἐνταῦθα φέρεται καὶ πατεῖται ἐκάτερος τῶν ποδῶν κατ' εὐθεῖαν ἐπὶ τὰ πλάγια οὕτως, ὥστε



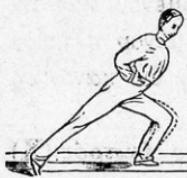
Εἰκ. 33.



Εἰκ. 35.

δ μὲν ἄκρος ποὺς τοῦ προβαλλομένου ποδὸς νὰ εἴνε παράλληλος τῷ διμωνύμῳ ὅμιῳ, δὲ δὲ ἔτερος νὰ τηρῇ τὴν ἐν τῇ κανονικῇ στάσει λοξὴν αὐτοῦ διεύθυνσιν.

§ 158. *Ἐκ τῆς προβολῆς, ψυωσις τῆς πτέρνης ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλάξ* (X) (ἐν - δύο).



Ληφθείσης τῆς διὰ προβολῆς, ὡς ἐν § 154 ή 155 ή 156 θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνυψοῦσιν, ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον τὴν πτέρναν τοῦ προβεβλημένου ποδός, τοῦ ἔτερου

Εἰκ. 36. πατοῦντος ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος, ὡς ἐν εἰκ. 36, διὰ δὲ τοῦ δύο πατοῦσιν αὐτὴν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Εἶτα: Ἀλλαγὴ τῶν ποδῶν καὶ εἰτα κατὰ τὰ ἐν § 128 6'.

§ 159. *Προχωρητικῶς διὰ βαθμιαίων προβολῶν* (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν προβάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα, ὡς ἐν § 155, διὰ τοῦ δύο φέροντες πλησίον αὐτοῦ τὸν δεξιὸν ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν, διὰ τοῦ τρία προβάλλουσιν διμοίως τὸν δεξιὸν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα φέροντες πλησίον αὐτοῦ τὸν ἀριστερὸν ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

Παρατήρησις.—Ἡ ἀσκησις αὕτη ἐκτελεῖται καὶ προχωρητικῶς ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ ή δεξιὰ προβαλλομένου πρὸς τὸ μέρος τοῦτο ή μόνου τοῦ ἀριστεροῦ ή μόνου τοῦ δεξιοῦ ποδός.

§ 160. *Προχωρητικῶς διὰ διαδοχικῶν προβολῶν* (X) (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν προβάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα, ὡς ἐν § 155, εἰς τριῶν ποδῶν ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ ἀπόστασιν, διὰ δὲ τοῦ δύο προβάλλουσιν διμοίως τὸν δεξιὸν καὶ οὕτως ἐκτελοῦντες προχωροῦσιν εἰς ἑκάστην προβολὴν ἀνὰ ἐν βῆμα.

Μεταβολαὶ μετὰ προβολῶν ἐν βαδίσματι.

§ 161. *Μεταβολὴ μετὰ προβολῆς* (X) — “*Ἄλτ!*” (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Τοῦ “*Ἄλτ!*” ἐκφωνουμένου καθ’ ἥν στιγμὴν πατεῖ ἐμπρὸς ὁ ἀριστερὸς πούς, οἱ μαθηταὶ διὰ τῶν τριῶν χρόνων ἐκτελοῦσι τρία ἔτι βήματα ἐμπρὸς μετὰ μεταβολῆς ἐν κινήσει καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα

έκτελοῦντες προσβολὴν τοῦ ἀριστεροῦ (ἢ δεξιοῦ) ποδὸς μένουσιν ἀκίνητοι ἐν τῇ θέσει τῆς προσβολῆς μέχρι τῆς ἔκφωνήσεως τοῦ παραγγέλματος: *Εἰς τὸν καιρόν, δπότε φέροντες τὸν προσβληθέντα πόδα πλησίον τοῦ δπίσω εύρισκομένου ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.*

§ 162. Διπλῆ μεταβολὴ μετὰ προβολῆς — “Αλτ! (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα - πέντε - ἕξ).

Τοῦ “Αλτ! ἔκφωνουμένου, ώς καὶ ἀνωτέρω, οἱ μαθηταὶ διὰ τῶν τριῶν χρόνων ἔκτελοῦσι τὴν πρώτην μεταβολήν, ώς ἐν § 161, διὰ δὲ τοῦ τέσσαρα καὶ πέντε ἔκθάλλοντες τὸν ἀριστερὸν πόδα ἐμπρὸς ἔκτελοῦσι δευτέραν μεταβολὴν καὶ διὰ τοῦ ἕξ προσάλλοντες τὸν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν) πόδα. Εἴτα δὲ: *Εἰς τὸν καιρόν!* ώς καὶ ἐν § 161.

§ 163. Μεταβολὴ μετὰ διπλῆς προβολῆς (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα - πέντε).

Τοῦ “Αλτ! ἔκφωνουμένου, ώς καὶ ἀνωτέρω, οἱ μαθηταὶ διὰ τῶν τριῶν χρόνων ἔκτελοῦσι μεταβολήν, ώς ἐν § 161, διὰ δὲ τοῦ τέσσαρα καὶ πέντε ἔκτελοῦσι δύο διαδοχικὰς προσβολάς, ώς ἐν § 160.

§ 164. Διπλῆ μεταβολὴ μετὰ διπλῆς προβολῆς (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα - πέντε - ἕξ - ἑπτά).

Τοῦ “Αλτ! ἔκφωνουμένου, ώς ἀνωτέρω, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τῶν πέντε χρόνων ἔκτελοῦσι δύο συνεχεῖς μεταβολάς, ώς ἐν § 162, διὰ δὲ τοῦ ἕξ καὶ ἑπτὰ δύο διαδοχικὰς προσβολάς, ώς ἐν § 163.

Παρατήρησις.— Πᾶσαι αἱ περιγραφόμεναι ἔκβολαι καὶ προβολαὶ τῶν ποδῶν μετὰ τὴν ἐντελῆ αὐτῶν ἔκμάθησιν πρέπει νὰ συνδυάζωνται μετὰ πασῶν τῶν τάσεων καὶ ἔκτάσεων τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις ἢ ἔκτελούμεναι ταῦτοχρόνιος μετ' αὐτῶν ἢ χρησιμεύονταί ώς προϋπάρχουσαι θέσεις πρὸς ἔκτέλεσιν αὐτῶν.

§ 165. Προπαρασκευὴ εἰς τὴν ἀναπήδησιν (εἰς τὸ ἄλμα) (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν στηρίζονται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, διὰ τοῦ δύο ἔκτελοῦσιν ἡμικάθισμα, διὰ τοῦ τρία ἔκτείνουσι τὰ γόνατα καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα πατοῦσι ταχέως τὰς πτέρνας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Παρατήρησις.— Ή ἐν § 165 ἀσκησις μετὰ τὴν ἐντελῆ αὐτῆς ἔκμάθησιν ἔκτελεῖται διὰ μόνου τοῦ παραγγέλματος: *Ἄρξασθε! ἀριθμούντων τῶν μαθητῶν καθ' ἑαυτούς.*

§ 166. Ἀναπήδησις (X) — “Ἐν !”

Οἱ μαθηταὶ στηρίζονται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν· κάμπτοντες δὲ καὶ ἔκτείνοντες τὰ γόνατα ἀναπηδῶσι, μεθ’ ὁ ἐπαναπίπτοντες διὰ τῶν δακτύλων ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, κάμπτοντες καὶ ἔκτείνοντες αὖθις τὰ γόνατα πατοῦσι τὰς πτέρνας καὶ ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

§ 167. Κλίσις (ἢ μεταβολὴ) ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) δι’ ἀναπηδήσεων (X) — “Ἐν !”

Ἐκτελεῖται, ως ἐν § 166· ἀλλ’ οἱ μαθηταὶ εἰς ἐκάστην ἀναπηδῆσιν στρέφονται τέταρτον (ἢ ἡμίσυ) κύκλου πρὸς ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ).

§ 168. Διάστασις τῶν ποδῶν ἐν χώρᾳ δι’ ἀναπηδήσεως (X) (Ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἀναπηδῶντες, ως ἐν § 166, πατοῦσι τοὺς πόδας ἀπομεμακρυσμένους ἐπὶ τὰ πλάγια εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ἀπ’ ἀλλήλων, διὰ δὲ τοῦ δύο πάλιν ἀναπηδῶντες ἐπαναφέρουσιν αὐτοὺς εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 169. Διάστασις τῶν ποδῶν ἐν χώρᾳ μετὰ κλίσεως (ἢ μεταβολῆς) δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) (X) (Ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀναπηδῶντες ἔκτελοῦσι διάστασιν τῶν ποδῶν καὶ ταῦτοχρόνως κλίσιν (ἢ μεταβολὴν), ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) διὰ δὲ τοῦ δύο ἀναπηδῶντες καὶ προσεγγίζοντες τοὺς πόδας ἔκτελοῦσι ταῦτοχρόνως κλίσιν (ἢ μεταβολὴν) ὅμοιας καὶ οὕτω καθεξῆς.

§ 170. Διασταδὸν ἐν χώρᾳ (X) — *Μάρσ!* (Ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ ἀναπηδῶντες διὰ μὲν τοῦ *Μάρσ* καὶ τοῦ ἐν ἔκτελοῦσι διάστασιν τῶν ποδῶν, διὰ δὲ τοῦ δύο προσεγγίζουσιν αὐτοὺς καὶ οὕτω καθεξῆς.

“*Ἡ παῦσις ἐνταῦθα ἔκτελεῖται, τοῦ “Ἄλτ !” ἐκφωνουμένου κατὰ τὴν διάστασιν τῶν ποδῶν, ὅτε οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦντες ἀνὰ μίαν ἔτι προσέγγισιν καὶ διάστασιν προσεγγίζουσι τοὺς πόδας καὶ ἡρεμοῦσι.*

Παρατήρησις.—“*Οἱ ὄυθιμὸς τῆς ἀσκήσεως ταύτης εἶνε ἐν ἀρχῇ βραδύς, ως καὶ ὁ τοῦ βάδην· εἴτα δὲ ταχυνόμενος γίνεται ως ὁ τοῦ τροχάδην.*

§ 171. Διαδοχικὴ μεταβολὴ ἐφ’ ἐκατέρου τῶν δισταμένων ποδῶν ἐμπρὸς καὶ διπέσω (X) (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἔκτελοῦσι διάστασιν τῶν ποδῶν (ἰδὲ

εἰκ. 37α), διὰ τοῦ δύο στηριζόμενοι ἐπὶ τῶν δακτύλων τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ποδὸς στρέφονται καθ' ἥμισυ κύκλου πρὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) ἔρχόμενοι οὕτως εἰς ἀντίθετον μέτωπον τοῦ πρώτου καὶ τηροῦντες τὴν διάστασιν τῶν ποδῶν (ἰδὲ εἰκ. 37ε), διὰ τοῦ τρία στηριζόμενοι ἐπὶ τῶν δακτύλων τοῦ ἀριστεροῦ (ἢ δεξιοῦ) ποδὸς στρέφονται δμοίως καθ' ἥμισυ κύκλου πρὸς ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) τηροῦντες καὶ πάλιν τὴν διάστασιν τῶν ποδῶν (ἰδὲ εἰκ. 36γ) καὶ καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀναπηδῶντες καὶ προσ-

εγγίζοντες τοὺς πόδας ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στάσιν.

§ 172. Λάξ - ἐπαλλὰξ ἐν χώρᾳ τῶν ποδῶν τεινομένων ἐμπρὸς (ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια) — **Μάρσ!** (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ Μάρσ καὶ τοῦ ἐν κάμπτοντες δὲ λίγον τὸ γόνυ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς καὶ προτείνοντες (ἢ τείνοντες ἐπὶ τὰ πλάγια) τὸν ἀριστερὸν πόδα ἀναπηδῶσι δις ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐκτελοῦσι τὰ αὐτὰ διὰ τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν καὶ οὕτω καθεξῆς.

Σημ. Ὁ ρυθμὸς ἐνταῦθα είνε σόλιγον βραδύτερος τοῦ βάδην.

Ἡ παῦσις τῆς ἀσκήσεως ταύτης ἐκτελεῖται τοῦ "Ἄλτ! ἐκφωνουμένου καθ' ἧν στιγμὴν πατεῖ δὲ ἑτέρος τῶν ποδῶν· οἱ μαθηταὶ πατοῦσι δις ἔτι διὰ τοῦ ἑτέρου καὶ φέροντες τὸν ἐμπρὸς (ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια) τεινόμενον πόδα πλησίον τοῦ πατοῦντος ἀναλαμβάνουσι τὴν ἐν τῇ ἡρεμίᾳ κανονικὴν στάσιν.

A Δ. Μ Α Τ Α*

§ 173. Τὰ ἄλματα ἐν γένει ἀποτελοῦσιν ἐν τῶν οὐσιωδεστέρων στοιχείων τῆς διδασκαλίας τῆς Γυμναστικῆς διότι διὰ τούτων

* Πλείσια περὶ ἄλμάτων ἰδὲ ἐν τῇ ἥμετ. Σουηδικῇ Παιδαγωγικῇ Γυμναστικῇ.

ἀσκοῦνται οὐ μόνον τὰ κάτω ἄκρα κατ' ἔξοχήν, ἀλλὰ καὶ τὰ λοιπὰ τοῦ σώματος μέλη σπουδαίως ἐνισχύονται.

Διαιροῦνται δὲ εἰς ἀνόργανα καὶ ἐνόργανα.

§ 174. Τὰ ἀνόργανα ἀλματα ἐκτελοῦνται: Α') *Ἐν χώρᾳ*, ἦτοι ἀνευ δρόμου (φορᾶς) καὶ Β') *Μετὰ δρόμου*, τῶν μαθητῶν τεταγμένων καὶ ἡρακλιμένων, ὃς καὶ ἐν ταῖς καθ' ὅμαδας ἐλευθέραις ἀσκήσεσιν.

§ 175. Ἐν τῷ ἀλματὶ διαιρίνομεν ἐν γένει τέσσαρας κυρίας περιόδους: α') *Τῆς προπαρασκευῆς*, δ') *Τῆς ὥσεως*, γ') *Τοῦ μετεωρισμοῦ* καὶ δ') *Τῆς πτώσεως*.

α'. *Περίοδος τῆς προπαρασκευῆς*.—Κατὰ ταύτην αἱ μὲν ἀρθρώσεις τῶν κάτω ἄκρων κάμπτονται αἱ δὲ χεῖρες ἀνυψούμεναι φέρονται πρὸς τὰ κάτω οὕτως, ὅστε νὰ προπαρασκευάσωσι τὸ σῶμα διὰ τὴν ἀμέσως ἐπομένην ὥσιν.

β'. *Περίοδος τῆς ὥσεως*.—Αὕτη ἀρχεται ἀμα μὲν διὰ βιαίας καὶ ἀποτόμου ἐκτάσεως τῶν κάτω ἄκρων ἀμα δὲ δι' ἐντόνου καὶ ζωηρᾶς ἀνυψώσεως τῶν χειρῶν, σπουδαίως ἐπαυξανουσῶν τὴν ἔντασιν τῆς ὥσεως περατοῦται δ' αὕτη τὴν στιγμήν, καθ' ἣν τὸ σῶμα ἀποσπᾶται τοῦ ἐδάφους. Σκοπὸς κύριος τῆς ὥσεως εἶνε νὰ μεταδῷσῃ εἰς τὸ σῶμα τὴν προσήκουσαν ἐλαστικότητα καὶ εὐκινησίαν ἀναλόγως τοῦ εἰδούς τοῦ ἐκτελεστέου ἀλματος.

γ'. *Περίοδος τοῦ μετεωρισμοῦ*.—Αὕτη ἀρχεται ἀπὸ τῆς στιγμῆς, καθ' ἣν τὸ σῶμα ἀποσπᾶται ἀπὸ τοῦ ἐδάφους καὶ περατοῦται, καθ' ἣν τὸ σῶμα ἐπαναπίπτει ἐπὶ τούτου. Μεταξὺ τῶν δύο τούτων περιόδων τὸ σῶμα μετεωρίζεται ἐπὶ τινα χρόνον ἐν τῷ διαστήματι.

δ'. *Περίοδος τῆς πτώσεως*.—Αὕτη ἀρχεται ὡπὸ τῆς στιγμῆς, καθ' ἣν τὸ σῶμα μετὰ τὸν μετεωρισμὸν ἐπαναπίπτει ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Συνίσταται δὲ ἐκ μυϊκῶν συστολῶν συντελουσῶν εἰς τὴν ἔξουδετέρωσιν τῆς κεκτημένης ταχύτητος, εἰς ἣν τὸ σῶμα εὑρίσκεται μετὰ τὸ κυρίως ἀλμα οὕτως, ὅστε ν' ἀπαμβλύνῃ τὴν πρὸς τὸ ἔδαφος σύγκρουσιν τοῦ σώματος καὶ νὰ προλάβῃ ἐπομένως τὸν ἐκ τοῦ κλονισμοῦ κίνδυνον.

A'. ΑΛΜΑΤΑ ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΕΝ ΧΩΡΑΙ

§ 176. *Προπαρασκευὴ εἰς τὸ ἀλμα (X)* (Ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται μέν, ὃς καὶ ἐν § 165 καὶ τῇ *Παρατηρήσει*, ἀλλ' ἐν δυναμῷ ταχεῖ (ρυθμὸς τροχάδην).

§ 177. "Άλμα (ἐν χώρᾳ) (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα - πέντε).

Οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσι διὰ τοῦ ἐν στήριξιν τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ ταύτοχρόνως τοποθέτησιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ισχίων, διὰ τοῦ δύο κάμψιν τῶν γονάτων (ἡμικάθισμα), διὰ τοῦ τρία ἀναπήδησιν, καθ' ᾧ ἐκτεινομένων ταχέως τῶν ταρσῶν καὶ τῶν γονάτων μετεωρίζεται τὸ σῶμα, ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερον (ἰδὲ εἰκ. 38), καὶ ἐπαναπίπουσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν διὰ κεκαμμένων γονάτων, διὰ τοῦ τέσσαρα ἔκτασιν ταύτοχρόνως τῶν γονάτων (ἀνόρθωσιν τοῦ σώματος) καὶ διὰ τοῦ Εἰκ. 38. πέντε πάτησιν τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τοποθέτησιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ισχίων καὶ λῆψιν τῆς κανονικῆς στάσεως.



Παρατήρησις α'.—Οἱ ἐν τῇ ἀνωτέρῳ § 177 τρίτος χρόνος (τὸ τρία), πρέπει νὰ εἶνε περισσότερον τῶν ἄλλων παρατεταμένος: διότι κατὰ τοῦτον λαμβάνουσι χώραν τρία τινά: ἡ ὁσις, ὁ μετεωρισμὸς καὶ ἡ πτῶσις.

Παρατήρησις β'.—Ἐνταῦθα καὶ ἐν πᾶσι τοῖς ἐπομένοις ἄλμασιν ἡ πτῶσις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἐκτελεῖται πάντοτε διὰ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, τῶν γονάτων ταύτοχρόνως καμπτομένων καὶ φερομένων, ὅσον τὸ δυνατὸν πρὸς τὰ ἔξω, πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ κλονισμοῦ κατὰ ταύτην δὲ αἱ μὲν πτέρναι εὑρίσκονται ἐν ἐπαφῇ, τὰ δὲ ἄκρα τῶν ποδῶν ἀφίστανται ἄλλῃ λογίᾳ, ὡς καὶ ἐν τῇ κανονικῇ στάσει, καὶ τὸ σῶμα εἶνε ἐν τελείᾳ ἰσορροπίᾳ.

§ 178. "Άλμα μετ' ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα - πέντε).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 177· ἀλλ' ἐνταῦθα κατὰ τὸ τρία αἱ χεῖρες ἐκτινάσσονται ταύτοχρόνως ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἀμέσως ἐπαγαφέρονται ἐπὶ τῶν ισχίων.

§ 179. "Άλμα μετ' ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα - πέντε).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 178· ἀλλ' ἐνταῦθα κατὰ τὸ τρία πλὴν τῶν χειρῶν καὶ οἱ πόδες ἐκτινάσσονται ταύτοχρόνως ἐπὶ τὰ πλάγια.

§ 180. "Άλμα πρὸς τὰ ἐμπρός (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα - πέντε).

Διὰ τοῦ ἐν οἷς μαθηταὶ στηρίζονται ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν καὶ ταύτοχρόνως τείνουσι τὰς χεῖρας ἐμπρὸς δριζόντιας, διὰ τοῦ δύο κάμπτουσι τὰ γόνατα καὶ ταύτοχρόνως φέρουσι τὰς χεῖρας πρὸς τὰ διπέσω (ἰδὲ εἰκ. 39), διὰ τοῦ τρία ἐκτελοῦσιν ἀναπήδησιν



Εἰκ. 39.

πρὸς τὰ ἐμπρός, τῶν χειρῶν τεινομένων ἐμπρὸς δριζοντίως, διὰ τοῦ τέσσαρα ἐκτείνουσι τὰ γόνατα, τῶν χειρῶν φερομένων κατὰ μῆκος τοῦ σώματος, καὶ διὰ τοῦ πέντε πατοῦσι τὰς πτέρυγας ἐν τῇ κανονικῇ στάσει.

§ 181. "Αλμα μετὰ κλίσεως (ἢ μεταβολῆς) πρὸς δεξιά (ἢ ἀριστερά) (Ἒν - δύο - τοίᾳ - τέσσαρα - πέντε).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 177· ἀλλ' ἐνταῦθα κατὰ τὸ τρία, ὅτε δηλ. γίνεται ἡ ἀναπήδησις, τὸ σῶμα στρεφόμενον ἐν τῷ διαστήματι ἐκτελεῖ κλίσιν (ἢ μεταβολὴν).

§ 182. *"Άλμα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά* (ἢ ἀριστερά) (*ἐν - δύο - τοίᾳ - τέσσαρα - πέντε*).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 177· ἀλλὰ κατὰ τὴν ἀναπήδησιν τὸ σῶμα μετατοπίζεται ἐπὶ τὰ πλάγια πρὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) τοῦ ἄκρου τοῦ ποδὸς τοῦ εὐρισκομένου πρὸς τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἀλματος τηρουμένου, ὡς πάντοτε, πρὸς τὰ ἔξω.

§ 183. "Άλμα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά (ἢ ἀριστερὰ) δι᾽ ἀπαγωγῆς τοῦ διμωνύμου ποδός (X) (ἐν - δύο - τοίᾳ - τέσσαρα - πέντε).

Οι μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τείνουσι τὸν δεξιὸν (ἢ ἀριστερὸν) πόδα
ἐπὶ τὰ πλάγια δμωνύμως, διὰ
τοῦ δύο φέρουσιν αὐτὸν τεταμέ-
νον, χωρὶς ποσῶς νὰ πατήσῃ ἐπὶ
τοῦ ἑδάφους, πλησίον τοῦ ἑτέρου
διὰ τοῦ τρία, τέσσαρα καὶ πέντε
ἔκτελοῦσιν, ὅτι καὶ ἐν § 182.



Fig. 40.

§ 184. "Αλμα ἐπὶ τὰ πλάγια
δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) τῶν ποδῶν
τιθεμένων χιαστί (ἐν - δύο -
τοιά - τέσσαρα - πέντε - ἔξι).

"Ἐχοντες οι μαθηται τους πόδας χιαστὶ ἐκτελοῦσιν, θ,τι καὶ ἐν τοῖς προηγουμένοις ἐπὶ τὰ πλάγια ἀλμασιν ἀλλ' ἐνταῦθα κάμπτοντες ὀδίγον τὰ γόνατα καὶ ἀναπηδῶντες μετατοπίζονται ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά (ἢ ἀριστερά),

(ἰδὲ εἰκ. 40), καὶ ταῦτοχρόνως ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν στά-

σιν. Αἱ χεῖρες κατὰ τὴν ἀσκησιν ταύτην ἢ τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχίων ἢ κάμπτονται ἐναλλάξ ὑπὲρ τὴν κεφαλήν.

Παρατήρησις.—Ἐν πᾶσι τοῖς προηγουμένοις ἐν χώρᾳ ἀλμασιν δὲ κορμὸς πρέπει νὰ τηρῇ κατὰ τὴν ἀνατήδησιν τὴν κατακόρυφον στάσιν καὶ ἴσορροπίαν, οἱ ταρσοὶ καὶ τὰ γόνατα νὰ κάμπτωνται κανονικῶς καὶ νὰ φέρωνται πρὸς τὰ ἔξω, ἢ πτῶσις νὰ ἐκτελῆται ἐπὶ τῶν ἀκρων ποδῶν καὶ αἱ πτέρονται νὰ μὴ ἀποχωρίζωνται ἀλλήλων.

§ 185. **Ἀλμα μεθ' ἑνὸς** (ἢ δύο ἢ τριῶν) **βημάτων ἐμπρός** (ἐν ἢ δύο ἢ τρίᾳ) (ἐν - δύο - τρίᾳ).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ (ἐν ἢ δύο ἢ τρίᾳ), ἐκτελοῦσι διὰ τοῦ ὑποδειχθέντος ἀριστεροῦ ἢ δεξιοῦ ποδὸς ἐν ἢ δύο ἢ τρίᾳ βήματα ἐμπρός, μεθ' δὲ διὰ τοῦ ἐν τῶν δευτέρων τριῶν χρόνων (ἐν - δύο - τρίᾳ) προάγοντες τὸν δόπισμα εὐρισκόμενον πόδα ἀνατινάσσονται ταῦτοχρόνως εἰς τὸ διάστημα, τῶν ποδῶν προσεγγιζόντων ἀλλήλους κατὰ τὸ μέγιστον ὅψις τῆς ἀναπηδήσεως καὶ ἐπαναπίπτουσιν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ὡς καὶ ἀνωτέρω, διὰ τοῦ δύο ἐκτείνουσι τὰ γόνατα καὶ διὰ τοῦ τρίᾳ πατοῦσιν ἥρέμα τὰς πτέρνας εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 186. **Ἀλμα μεθ' ἑνὸς** (ἢ δύο ἢ τριῶν) **βημάτων ἐμπρός** καὶ **κλίσεως** (βραδύτερον καὶ μεταβολῆς) (ἐν ἢ δύο ἢ τρίᾳ) (ἐν - δύο - τρίᾳ).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 185· ἀλλὰ κατὰ τὴν ἀναπηδῆσιν οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσιν εἰς τὸ διάστημα κλίσιν (ἢ μεταβολήν), (ἰδὲ § 181), πρὸς τὸ μέρος τοῦ ποδὸς τοῦ ἐκτελοῦντος τὴν ὄσιν.

§ 187. **Ἀλμα εἰς βάθος** (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ ἵστανται ἐπὶ τυνός θρανίου ἢ δοκοῦ ἢ τοίχου ἢ ἄλλου τινὸς ἀντικειμένου ὅψιλοτέρου τοῦ ἐδάφους καὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν τείνουσι τὸν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν) πόδα πέραν τοῦ χείλους τοῦ ὅψους, (ἰδὲ εἰκ. 41), διὰ τοῦ δύο δι' ἀλματος μικρᾶς ἐκτάσεως ἐγκαταλείπουσι τὸ ὅψις ἀπομακρύνοντες συγχρόνως τοὺς πόδας κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς ὄσεως καὶ προσεγγιζόντες αὐτοὺς πάλιν κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς ἐπὶ τῶν δακτύλων αὐτῶν πτώσεως (ἰδὲ τὴν β' Παρατ. τῆς § 177), διὰ τοῦ τρίᾳ ἐκτείνουσι ταῦτοχρόνως τὰ γόνατα καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα πατοῦσι τὰς πτέρνας ἥρέμα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

Σημ. Τὸ μέγιστον ὅψις τοῦ ἀλματος τούτου δὲν πρέπει νὰ ὑπερβῇ τὰ δύο τὸ πολὺ μέτρα.



Eἰκ. 41.

Β'. ΑΛΜΑΤΑ ΜΕΤΑ ΔΡΟΜΟΝ ("Η ΦΟΡΑΝ")

Ο πρὸ τῶν ἀλμάτων τούτων δρόμος (ἢ φορά), (μήκους πλέον τῶν δέκα μέτρων), τοῦ δποίου τὸ τέρμα χαράσσεται διὰ γραμμῆς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, χρησιμεύει, ἵνα προσδώσῃ εἰς τὸ σῶμα ταχύτητα, εὐκινησίαν καὶ ἐλαστικότητα, τὰ μάλιστα συμβαλλομένας εἰς τὴν ἐπαύξησιν τοῦ μήκους τοῦ ἀλματος· ἐπιταχύνεται δ' ἐπὶ μᾶλλον, σμικρυνομένων τῶν βημάτων, ἐφ' ὅσον προσεγγίζει ὁ μαθητὴς εἰς τὸ σημεῖον τῆς ὕσεως (τῆς κρούσεως τοῦ ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους), ἢτις γίνεται διὰ τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἔτερου τῶν ποδῶν τοῦ κορμοῦ κλίγοντος δλίγον ἐμπρός.

§ 188. "Αλμα ἀπλοῦν μετὰ δρόμον.



Ἐκτελεῖται πρῶτον δ' δρόμος (ἢ φορά), ὡς ἀνωτέρῳ καθ' ὃν οἱ μαθηταὶ πατοῦντες δλίγον πρὸ τῆς κεχαραγμένης ἐπὶ τοῦ ἐδάφους γραμμῆς τὸν ἔτερον τῶν ποδῶν ἀνατινάσσονται καὶ ἐπαναπίπτουσιν, ὡς ἐν § 184 (ἰδὲ εἰκ. 42).

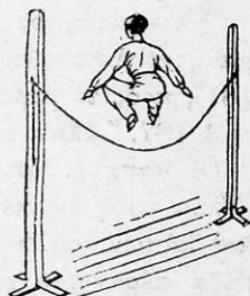
Εἰκ. 42.

§ 189. "Αλμα τριπλοῦν μετὰ δρόμον.

Ἐκτελεῖται, ὡς ἐν § 188· ἀλλ' ἐνταῦθα οἱ μαθηταὶ ἀντὶ τοῦ ἐνδεκτελοῦσι δι' ἐκατέρου τῶν ποδῶν (ἢ διὰ τοῦ αὐτοῦ ποδὸς) ἐναλλάξ τρεῖς ἀλληλοδιαδόχους διασκελισμούς, ὅσον τὸ δυνατόν, πρὸς τὰ ἐμπρός.

§ 190. "Αλμα εἰς ὕψος μετὰ δρόμον.

Κατὰ τὴν ἀποπεράτωσιν τοῦ δρόμου μόλις δ' μαθητὴς πατήσῃ εἰς τὸ προσῆκον σημεῖον (ἥμισυ τοῦ ὕψους, τὸ δποίον πρόκειται νὰ ὑπερπηδήσῃ) κάμπτει βιαίως τοὺς πόδας καὶ μόλις ἀνατιναχθῇ εἰς τὸ διάστημα ἀνυψοῦ τὰ γόνατα (ἰδὲ εἰς 43)· ἀφοῦ δὲ ὑπερβῇ τὸν ζυγὸν ἐκτείνει τοὺς πόδας πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ πίπτει ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ὡς καὶ ἐν τοῖς προηγουμένοις ἀλμασι.



Εἰκ. 43.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Θ'

Β'. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ

§ 191. *Tὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ισχίων — “Ἐν!*

Οἱ μαθηταὶ χωρὶς ποσῶς ν' ἀνυψώσωσι τοὺς ὕμιους διὰ τοῦ ἐν κάμπτοντες τοὺς ἀγκῶνας καὶ ἀνυψοῦντες τὰς ἄκρας χεῖρας πλησίον τοῦ σώματος ὑπεράγω τῶν ισχίων στηρίζουσιν αὐτὰς διὰ τῶν παλαμῶν ἐπὶ τῆς λαγόνος οὔτως, ὥστε δὲ μὲν ἀντίχειρ ἑκατέρας χειρὸς νὰ διευθύνηται πρὸς τὰ δόπισω, οἱ δὲ λοιποὶ δάκτυλοι γηνωμένοι πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ οἱ ἀγκῶνες τηρούμενοι ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ἐπιπέδου μετὰ τῶν ὕμων χαμηλωμένων νὰ φέρωνται πρὸς τὰ δόπισω (ἰδὲ εἰκ. 44). Ἡ κανονικὴ θέσις ἀγαλαμβάνεται διὰ τοῦ παραγγέλματος: *Εἰς τὸν καιρόν!*



Εἰκ. 44.

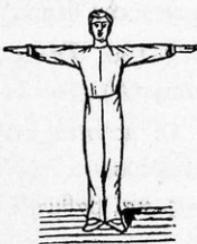
§ 192. *Tὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ αὐχένος — “Ἐν!*

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτοντες τοὺς ἀγκῶνας καὶ ἀνυψοῦντες τὰς χεῖρας στηρίζουσιν αὐτὰς διὰ τῶν παλαμῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος οὔτως, ὥστε οἱ τεταμένοι δάκτυλοι νὰ εἶνε ἐλαφρῶς πρὸς ἀλλήλους συμπεπλεγμένοι, οἱ ἀγκῶνες πρὸς τὰ δόπισω, οἱ βραχίονες δριζόντιοι, τὸ στῆθος δλίγον προτεταμένον καὶ ἡ κεφαλὴ εὐθυτενής (ἰδὲ εἰκ. 45). Ἡ κανονικὴ θέσις ἀγαλαμβάνεται, ώς ἐν § 191.

Σημ. Προτιμότερον είνε νὰ φέρωνται οἱ ἀγκῶνες ἐμπρός παρὰ ἡ κεφαλὴ.

§ 193. *Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (A)* (ἐν - δύο).*

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνυψοῦσι βραδέως τὰς χεῖρας ἐντελῶς τεταμένας ἐκ τῶν πλαγίων μέχρι τῆς δριζοντίας θέσεως οὔτως, ὥστε αἱ ἄκραι χεῖρες νὰ ἔχωσι τοὺς δακτύλους τεταμένους καὶ γηνωμένους καὶ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ κάτω, διὰ δὲ τοῦ δύο κατειδάζουσιν αὐτὰς ὅμοιως κατὰ μῆκος τοῦ σώματος (ἰδὲ εἰκ. 46).



Εἰκ. 46.

Παρατήρησις. — Ἐνταῦθα καὶ ἐν πάσαις ταῖς ἐφεξῆς διὰ τάσεως ἡ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως ἐκτελουμέναις ἀσκήσε-

* Πᾶσα ασκησις φέρουσα τὸ γράμμα (A) είνε ἀναπνευστικὴ ἀσκησις.

σιν, οἱ μαθηταὶ πρέπει προηγουμένως νὰ φέρωνται κατὰ παραγωγὴν διὰ κλίσεως, προτιμωμένης τῆς πρὸς ἀριστερά, τασσομένων οὕτω τῶν μαθητῶν ἔχοντων τὸ ἀριστερὸν ἐπὶ κεφαλῆς καὶ καθισταμένης κατ' ἀκολουθίαν καταφανεστέρας καὶ εὐχερεστέρας τῆς κατὰ παραγωγὴν ζυγήσεως διὰ τοῦ σχετικοῦ παραγγέλματος: Τὴν ζύγησιν εὐθύνατε! περὶ ἣς ἰδὲ § 101* σελ. 49.

§ 194. Στροφὴ τῶν παλαμῶν πρὸς τὰ ἄνω (ἐν - δύο).

Αηγθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζού-τιως θέσεως, ὡς ἐν § 193, οἱ μαθηταὶ τηροῦντες ἀκίνητον τὴν θέσιν τῶν χειρῶν στρέφουσι διὰ μὲν τοῦ ἐν τὰς παλάμας πρὸς τὰ ἄνω οὕτως, ὥστε δὲ μὲν ἐμπρὸς εὑρισκόμενος ἀντίχειρ νὰ ἔλθῃ ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ δόπιστα, δὲ δὲ δόπιστα εὑρισκόμενος μικρὸς δάκτυλος ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ διὰ τοῦ δύο στρέφοντες ἀντιστρόφως τὰς χεῖρας ἐπαναφέρουσι τὰς παλάμας εἰς τὴν ἀρχι-κῶς ληγθεῖσαν θέσιν.

§ 195. Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως καὶ ἄνω κατακορύφως (A) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τὰς χεῖρας τεταμένας διὰ τοῦ ἐν φέρου-σιν αὐτὰς ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως, ὡς ἐν § 193, διὰ τοῦ δύο ἀνυψοῦσιν αὐτάς, στρέφοντες τὰς παλάμας βαθμηδὸν πρὸς τὰ ἄνω μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως οὕτως, ὥστε αἱ ἄκραι χεῖρες ἔχου-σαι τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἔσω ν' ἀφίστανται ἀλλή-λων, ὅσον καὶ οἱ ὥμοι, διὰ τοῦ τρία φέρουσιν αὐτὰς μέχρι τῆς δριζοντίως θέσεως στρέφοντες ταύτοχρόγως τὰς παλάμας βαθμηδὸν πρὸς τὰ κάτω καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα καταβιβάζουσιν αὐτὰς εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 196. Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν πλα-γίων (A) (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τὰς χεῖρας τεταμένας διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνυψοῦσιν αὐτὰς βραδέως ἐκ τῶν πλαγίων στρέφοντες ταύτοχρό-νως καὶ βαθμηδὸν μετὰ τὴν δριζοντίαν θέσιν τὰς παλάμας πρὸς τὰ ἄνω μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως οὕτως, ὥστε ν' ἀφίστανται ἀλλήλων, ὅσον καὶ οἱ ὥμοι, διὰ δὲ τοῦ δύο καταβιβάζουσιν αὐτὰς πάλιν ἐκ τῶν πλαγίων εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

Παρατήρησις.—Ἐνταῦθα καὶ ἐφεξῆς, δοσάκις αἱ χειροες εὐρίσκονται εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν, ἡ κεφαλὴ πρέπει νὰ κλίνῃ ὀλίγον πρὸς τὰ δόπιστα.

§ 197. Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς δριζοντίως (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνυψοῦσι τὰς χεῖρας ἐντελῶς τεταμένας καὶ παραλλήλους μέχρι τῆς ἐμπρὸς ὁρίζοντίας θέσεως (ἰδὲ εἰκ. 47) οὕτως, ὥστε αἱ ἄκραι χεῖρες ἔχουσαι τοὺς μὲν δακτύλους ἡνωμένους καὶ τεταμένους τὰς δὲ παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἔσω ν΄ ἀφίστανται ἀλλήλων, ὅσον καὶ οἱ ὥμοι, διὰ δὲ τοῦ δύο τηροῦντες πάντοτε δλίγον τὸ στήθος προτεταμένον καταβιβάζουσιν αὐτὰς τεταμένας καὶ παραλλήλους πάλιν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 198. Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς ὁρίζοντίων καὶ ἀνω κατακορύφως (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν φέρουσιν, ὡς καὶ ἀνωτέρω, τὰς χεῖρας ἐμπρὸς ὁρίζοντίων (ἰδὲ εἰκ. 48 B), διὰ τοῦ δύο, κατὰ τὸν αὐτὸν τρό-



Εἰκ. 47.



Εἰκ. 48.

πον, ἀνυψοῦσιν αὐτὰς μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως (ἰδὲ εἰκ. 48 A) ἔχουσας τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἔσω καὶ ἀφίσταμένας ἀλλήλων, ὅσον καὶ οἱ ὥμοι, διὰ τοῦ τρία καταβιβάζουσιν αὐτὰς παραλλήλους καὶ τεταμένας μέχρι τῆς ὁρίζοντίας θέσεως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ θέσις.

§ 199. Τάσις τῶν χειρῶν ἀνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἐμπροσθεν (Α) (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνυψοῦσι βραδέως τὰς χεῖρας ἀπ' εὐθείας μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως, ὡς καὶ ἀνωτέρω (ἰδὲ § 198 ἐν καὶ δύο), διὰ δὲ τοῦ δύο καταβιβάζουσιν αὐτὰς δμοίως εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, (ἰδὲ § 198 τρία καὶ τέσσαρα).

§ 200. Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ δπίσω (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τὴν κανονικὴν τοῦ κορμοῦ θέσιν καὶ τοὺς ὥμους ἀκινήτους καὶ πρὸς τὰ κάτω, διὰ μὲν τοῦ ἐν τείνουσι τὰς χεῖρας, ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον πρὸς τὰ δπίσω οὕτως, ὥστε αἱ μὲν παλάμαι νὰ εἰνε ἐστραμμέναι πρὸς τὰ ἔσω αἱ δὲ ἄκραι χεῖρες ν΄ ἀφίστανται ἀλλήλων, ὅσον καὶ οἱ ὥμοι, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὰς πάλιν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 201. Περιστροφὴ τῶν χειρῶν (Α) (ἐμπρὸς καὶ ἀνω, ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ κάτω) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οι μαθηταὶ τείνουσι τὰς χεῖρας, διὰ τοῦ ἐν ἐμπρὸς ὁριζοντίως, διὰ τοῦ δύο ἄνω κατακορύφως, διὰ τοῦ τρία ἐπὶ τὰ πλάγια ὁριζοντίως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 202. *Περιφορὰ τῶν χειρῶν* (Α) (ἄνω ἐκ τῶν ἐμπροσθεν καὶ κάτω ἐκ τῶν πλαγίων) (ἐν - δύο).

Οι μαθηταὶ φέρουσιν ἀπ' εὐθείας τὰς χεῖρας κατὰ τὰ ἥδη γνωστὰ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἐμπροσθεν, διὰ δὲ τοῦ δύο κάτω ἐκ τῶν πλαγίων εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 203. *Τάσις τῶν χειρῶν* ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐμπρός ὁριζοντίως (Α) (ἢ ἀντιστρόφως) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οι μαθηταὶ φέρουσι τὰς χεῖρας, διὰ τοῦ ἐν ἐπὶ τὰ πλάγια (ἢ ἐμπρός), διὰ τοῦ δύο ἐμπρός (ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια) ὁριζοντίως, διὰ τοῦ τρία πάλιν ἐπὶ τὰ πλάγια (ἢ ἐμπρός) καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 204. *Τάσις τῶν χειρῶν* ἐναλλάξ διαδοχικῶς ἐπὶ τὰ πλάγια ὁριζοντίως (ἐν - δύο).

Ἄφου οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ προσήκοντος παραγγέλματος τείνωσι τὴν ἑτέραν τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ὁριζοντίως, διὰ μὲν τοῦ ἐν ταύτῃ μὲν φέρουσιν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, τείνουσι δὲ ἐπὶ τὰ πλάγια τὴν ἑτέραν, διὰ τοῦ δύο ἀλλάσσουσι τὰς χεῖρας καὶ οὕτω καθεξῆς ἔκτελεῖται δὲ καὶ ἐν συνήθει ῥυθμῷ. Ἡ κανονικὴ θέσις ἀναλαμβάνεται διὰ τοῦ παραγγέλματος: *Eἰς τὸν καιρὸν!*

§ 205. *Τάσις τῶν χειρῶν* ἐναλλάξ διαδοχικῶς ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν πλαγίων (ἐν - δύο).

Ἐκτελεῖται, ως καὶ ἐν § 204· ἀλλ' ἐνταῦθα αἱ χεῖρες τείνονται ἀλληλοδιαδόχως ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν πλαγίων.

§ 206. *Τάσις τῶν χειρῶν* ἐναλλάξ διαδοχικῶς ἐμπρός ὁριζοντίως (ἢ ἐμπρός καὶ δπίσω) (ἐν - δύο).

Ἐκτελεῖται, ως καὶ ἐν § 204· ἀλλ' ἐνταῦθα αἱ χεῖρες τείνονται ἀλληλοδιαδόχως ἐμπρός ὁριζοντίως (ἢ ἐμπρός καὶ δπίσω).

§ 207. *Τάσις τῶν χειρῶν* ἐναλλάξ διαδοχικῶς ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἐμπροσθεν (ἢ ἄνω καὶ δπίσω).

Ἐκτελεῖται, ως καὶ ἐν § 204· ἀλλ' ἐνταῦθα αἱ χεῖρες φέρονται ἀλληλοδιαδόχως ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἐμπροσθεν (ἢ ἄνω καὶ δπίσω).

§ 208. Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς καὶ δπίσω κεκλιμένως (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἀνυψοῦσι τὴν μὲν ἀριστερὰν χεῖρα ἐκ τῶν ἐμπροσθεν δλίγον ἀνωτέρω τὴν δὲ δεξιὰν ἐκ τῶν δπισθεν δλίγον κατωτέρω τῆς δριζοντίας θέσεως, ὡς ἐν εἰκ. 49, διὰ τοῦ δύο φέρουσιν αὐτὰς εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ἀνυψοῦσι τὰς χεῖρας ἀντιθέτως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσιν αὐτὰς εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν. Ἐκτελεῖται δὲ καὶ ἐναλλάξ διαδοχικῶς εἰς δύο χρόνους (ἐν - δύο), ὡς ἐν § 204, τῶν χειρῶν φερομένων ἀλληλοδιαδόχως εἰς τὰς ἐμπρὸς καὶ δπίσω κεκλιμένας διευθύνσεις.

§ 209. Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια κεκλιμένως (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 208· ἀλλ' ἐνταῦθα αἱ χεῖρες ἀνυψοῦνται ἀλληλοδιαδόχως, εἰς τὰς ἐπὶ τὰ πλάγια κεκλιμένας διευθύνσεις.

§ 210. Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ἐναλλάξ, τῆς ἑτέρας τεινομένης ἐμπρὸς δριζοντίως (ἢ ἄνω κατακορύφως) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνυψοῦσι τὴν δεξιὰν χεῖρα ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ τὴν ἀριστερὰν ταῦτοχρόνως ἐμπρὸς δριζοντίως (ἢ ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν πλαγίων), διὰ δὲ τοῦ δύο καταβιβάζουσιν ἀμφοτέρας εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ἐκτελοῦσιν δτι καὶ διὰ τοῦ ἐν, ἀλλ' ἀντιθέτως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα δτι καὶ διὰ τοῦ δύο.

§ 211. Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἐμπρὸς δριζοντίως, τῆς ἑτέρας τεινομένης ἄνω κατακορύφως (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνυψοῦσι τὴν δεξιὰν χεῖρα ἐμπρὸς δριζοντίως καὶ τὴν ἀριστερὰν ταῦτοχρόνως ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἐμπροσθεν, διὰ δὲ τοῦ δύο καταβιβάζουσιν ἀμφοτέρας διὰ τῆς αὐτῆς διευθύνσεως εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ἐκτελοῦσιν δτι καὶ διὰ τοῦ ἐν, ἀλλ' ἀντιθέτως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα δτι καὶ διὰ τοῦ δύο.



Εἰκ. 49.

§ 212. Ἐξανόντισις τῶν χειρῶν ἀνω κατακορύφως καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (Α) (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ φέρουσι ταχέως ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας, διὰ τοῦ ἐν ἀνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν, διὰ τοῦ δύο ἔμπρὸς καὶ ταῦτοχρόνως ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως, διὰ τοῦ τρία ἔμπρὸς δριζοντίως καὶ ταῦτοχρόνως ἀνω κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 213. Ληφθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως θέσεως, ὡς ἐν § 193, οἱ μαθηταὶ δύνανται νὰ ἐκτελῶσι τὰς ἐπομένας τάσεις, τῶν χειρῶν φερομένων πρὸς τὰς παραγγελομένας θέσεις καὶ ἐπαγαφερομένων εἰς τὴν ἀρχικῶς ληφθεῖσαν θέσιν κατὰ τοὺς ἐν ταῖς προηγουμέναις ἀσκήσειν ἐκτεθέντας καρόντας, διὰ τῶν ἑξῆς παραγγελμάτων :

α.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ κάτω (Ἐν - δύο).

β.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω (Ἐν - δύο).

γ.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ κάτω καὶ πρὸς τὰ ἄνω (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

δ.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἐμπρός (Ἐν - δύο).

ε.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ ἄνω, πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ζ.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω, πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

η.—Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλὰξ ἐμπρός δριζοντίως (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

θ.—Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλὰξ ἐμπρός δριζοντίως, τῆς ἐτέρας τεινομένης ἀνω κατακορύφως.

ι.—Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλὰξ πρὸς τὰ ἄνω τῆς δ' ἐτέρας πρὸς τὰ κάτω.

§ 214. Ληφθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐμπρός δριζοντίως θέσεως, ὡς ἐν § 197, δύνανται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκτελῶσι τὰ ἐν § 213 διὰ τῶν ἑξῆς παραγγελμάτων :

α.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ κάτω (Ἐν - δύο).

β'.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω (ἔν - δύο).

γ'.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ οὔπω καὶ πρὸς τὰ ἄνω (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

δ'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (ἔν - δύο).

ε'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἀνω, ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐμπρός (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ζ'.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω καὶ πλάγια καὶ πρὸς τὰ ἐμπρός (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ξ'.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια, πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἐμπρός (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

η'.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ οὔπω (ἔν - δύο).

θ'.—Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ι'.—Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ια'.—Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως, τῆς ἑτέρας τεινομένης ἄνω κατακορύφως (ἔν-δύο-τρία-τέσσαρα).

ιβ'.—Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω τῆς δ' ἑτέρας πρὸς τὰ οὔπω.

§ 215. Ληφθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως, ἐκ τῶν πλαγίων ἢ ἐκ τῶν ἐμπροσθεν, θέσεως, ὡς ἐν § 196 ἢ 199, δύνανται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκτελῶσι τὰ ἐν § 213 διὰ τῶν ἑξῆς παραγγελμάτων :

α'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (ἔν - δύο).

β'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρός (ἔν - δύο).

γ'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ οὔπω, ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἄνω (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

δ'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρός καὶ οὔπω, ἐμπρός καὶ ἄνω (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ε'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρός καὶ οὔπω, ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἄνω (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ζ'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ οὔπω, ἐμπρός καὶ ἄνω (ἔν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ζ'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια, ἐμπρὸς καὶ ἀνω (Ἐν - δύο - τρία).

η'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρός, ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἀνω (Ἐν - δύο - τρία).

θ'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐμπρός, ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἀνω (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ι'.—Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια, ἐμπρὸς καὶ ἀνω (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ια'.—Τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ δπίσω (Ἐν - δύο).

ιβ'.—Τάσις τῶν χειρῶν κάτω ἐκ τῶν ἐμπροσθεν καὶ ἀνω ἐκ τῶν πλαγίων (ἢ ἀντιστρόφως) (Ἐν - δύο).

ιγ'.—Τάσις ἐκατέρας τῶν χειρῶν ἐμπρὸς δριζοντίως (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ιδ'.—Τάσις ἐκατέρας τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ιε'.—Τάσις ἐκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια, τῆς ἐτέρας τεινομένης ἐμπρὸς δριζοντίως (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

ις'.—Ἐξακόντισις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (Α) (Ιδὲ § 212) (Ἐν - δύο).

§ 216. *Κωνοειδής περιστροφὴ τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως* (Ἐν - δύο).

Ληφθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν περιστρέφουσι τὰς χεῖρας ἐκ τῶν ἀνω καὶ δπίσω πρὸς τὰ κάτω καὶ ἐμπρός, ἐκατέρας τῶν τεταμένων ἄκρων χειρῶν διαγραφουσῶν ταῦτοχρόνως ἔνθεν καὶ



ἔνθεν τοῦ κορμοῦ κύκλον εἴκοσι περίπου ἐκατοστῶν διαμέτρου, διὰ τοῦ δύο ἐκτελοῦσι τὸ αὐτὸν καὶ οὕτω καθεξῆς.

§ 217. *Κάμψις τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὥμων* (Ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τοὺς ἀγκῶνας προσκεκολλημένους ἐπὶ τὰς πλευρὰς καὶ τοὺς ὥμους χαμηλωμένους καὶ πρὸς τὰ δπίσω, διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι ταχέως τὰ ἀντιθράχια ἐπὶ τοὺς ὥμους οὕτως, ὡστε αἱ ἄκραι χεῖρες ἔχουσαι τοὺς δακτύλους ἡγωμένους καὶ δλίγον κεκαμμένους καὶ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὸ σῶμα νὰ εὑρίσκωνται εἰς τὸ

ὕψος τῶν ὄμων καὶ δσον τὸ δυνατὸν πρὸς τὰ πλάγια, (ἰδὲ εἰκ. 50), διὰ δὲ τοῦ δύο τηροῦντες τοὺς βραχίονας προσκεκολλημένους ἐπὶ τὰς πλευρὰς ἔκτείνουσι τὰς χεῖρας ταχέως καὶ διὰ τῆς συντομωτέρας δόσης εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

Σημ. Η ἀσκησις αὕτη (§ 217) διδάσκεται ἐν ἀρχῇ βραδέως πρὸς ἐκμάθησιν τῆς κανονικῆς θέσεως τῶν χειρῶν.

§ 218. Κάμψις καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὄμων καὶ ἀνω κατακορύφως (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρᾳ).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὰς χεῖρας πρὸς τῶν ὄμων, ὡς καὶ ἐν § 217, διὰ τοῦ δύο ἔκτείνουσιν αὐτὰς ἀνω κατακορύφως οὔτως, ὥστε αἱ τεταμέναι ἀκραι χεῖρες νὰ ἔχωσι τοὺς δακτύλους ἡνωμένους, τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἔσω καὶ ν' ἀφίστανται ἀλλήλων, δσον καὶ οἱ ὄμοι, διὰ τοῦ τρίᾳ κάμπτουσιν αὐτὰς, ὡς καὶ διὰ τοῦ ἐν πάλιν πρὸς τῶν ὄμων, καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἔκτείνουσιν αὐτὰς ταχέως, ὡς καὶ διὰ τοῦ δύο ἐν § 217, εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 219. Κάμψις καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὄμων καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρᾳ).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὰς χεῖρας πρὸς τῶν ὄμων, ὡς καὶ ἐν § 217, διὰ τοῦ δύο τηροῦντες τὰς ὄμοπλάτας ἀκινήτους καὶ πρὸς τὰ ὀπίσω, ἔκτείνουσι ταχέως τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως οὔτως, ὥστε αἱ τεταμέναι ἀκραι χεῖρες νὰ ἔχωσι τοὺς δακτύλους ἡνωμένους καὶ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ κάτω, (ἰδὲ εἰκ. 46), διὰ τοῦ τρίᾳ καὶ τέσσαρα ἔκτεινοῦσιν δ, τι καὶ ἐν § 218.

§ 220. Κάμψις καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὄμων καὶ ἐμπρὸς δριζοντίως (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρᾳ).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὰς χεῖρας πρὸς τῶν ὄμων, ὡς καὶ ἐν § 217, διὰ τοῦ δύο ἔκτείνουσιν αὐτὰς ἐμπρὸς δριζοντίως οὔτως, ὥστε αἱ τεταμέναι ἀκραι χεῖρες νὰ ἔχωσι τοὺς δακτύλους ἡνωμένους, τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἔσω, καὶ ν' ἀφίστανται ἀλλήλων, δσον καὶ οἱ ὄμοι, διὰ τοῦ τρίᾳ κάμπτουσιν αὐτὰς πάλιν πρὸς τῶν ὄμων, ὡς καὶ ἐν § 217, καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα τηροῦντες τοὺς βραχίονας προσκεκολλημένους ἐπὶ τὰς πλευρὰς ἔκτείνουσι διὰ τῆς συντομωτέρας δόσης τὰς χεῖρας ταχέως εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 221. *Κάμψις καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ πρὸς τὰ δπίσω (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).*



Εἰκ. 51.

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὰς χεῖρας πρὸ τῶν ὅμων, ὡς καὶ ἐν § 217, διὰ τοῦ δύο ἔκτείνουσιν αὐτὰς πρὸς τὰ δπίσω, ὡς ἐν § 200, (ἴδε εἰκ. 51), διὰ τοῦ τρία καὶ τέσσαρα ἔκτελοῦσιν δὲ τι καὶ ἐν § 218, τηροῦντες πάντοτε τὴν κανονικὴν θέσιν τῶν ὅμων.

Παρατήρησις. Ή ἐν § 221 ἀσκησις πρέπει ἐν τῇ καθημερινῇ διδασκαλίᾳ νὰ ἔκτελῆται πάντοτε μετὰ τὴν ἐν § 218 περιγραφομένην πρὸς ἀποκατάστασιν τῆς κανονικῆς θέσεως τῶν ὅμων.

§ 222. *Κάμψις τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ ἔκτασις ἐκατέρας τούτων ἐναλλάξ πρὸς τὰ δάνω τῆς δ' ἐτέρας πρὸς τὰ κάτω (ἢ πρὸς τὰ ἐμπρός ὡς ἐν § 220), διὰ τοῦ τρία κάμπτουσιν ἀμφοτέρας πρὸ τῶν ὅμων καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἔκτείνουσιν αὐτὰς πρὸς τὰ κάτω.*

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὰς χεῖρας πρὸ τῶν ὅμων, διὰ τοῦ δύο ἔκτείνουσι τὴν μὲν δεξιὰν (ἢ ἀριστερὰν) χεῖρα δάνω κατακορύφως, ὡς καὶ ἐν § 218, τὴν δ' ἐτέραν πρὸς τὰ κάτω, ὡς ἐν εἰκ. 52, (ἢ πρὸς τὰ ἐμπρός ὡς ἐν § 220), διὰ τοῦ τρία κάμπτουσιν ἀμφοτέρας πρὸ τῶν ὅμων καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἔκτείνουσιν αὐτὰς πρὸς τὰ κάτω.



Εἰκ. 52.

§ 223. *Κάμψις τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ ἔκτασις ἐκατέρας τούτων ἐναλλάξ πρὸς τὰ δάνω (ἢ πρὸς τὰ ἐμπρός) τῆς δ' ἐτέρας ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).*



Εἰκ. 53.

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσιν ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας πρὸ τῶν ὅμων, διὰ τοῦ δύο ἔκτείνουσι τὴν μὲν δεξιὰν (ἢ ἀριστερὰν) πρὸς τὰ δάνω (ἢ ἐμπρός), τὴν δ' ἐτέραν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως, ὡς ἐν εἰκ. 53, διὰ τοῦ τρία καὶ τέσσαρα ἔκτελοῦσιν δὲ τι καὶ ἀνωτέρω (§ 222).

§ 224. *Ληφθείσης τῆς διὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν*

ώμων θέσεως, ώς καὶ ἐν § 217, δύνανται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκτελῶσι τὰς ἐπομένας τῶν χειρῶν ἐκτάσεις καὶ κάμψεις, φερομένων τούτων πρὸς τὰς παραγγελλομένας διευθύνσεις, καὶ ἐπαναφερομένων πάλιν εἰς τὴν ἀρχικῶς ληφθεῖσαν θέσιν κατὰ τοὺς ἀνωτέρω ἐκτεθέντας κανόνας, διὰ τῶν ἔξῆς παραγγελμάτων:

α'. — Ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ κάτω (ἐν - δύο).

β'. — Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἀνω κατακορύφως (ἐν - δύο).

γ'. — Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (ἐν - δύο).

δ'. — Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς δριζοντίως (ἐν - δύο).

ε'. — Ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ δπίσω (ἐν - δύο).

ζ'. — Ἐκτασις τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.

η̄. — Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλάξ πρὸς τὰ ἀνω τῆς δ' ἑτέρας πρὸς τὰ κάτω (ἢ πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

η̄. — Ἐκτασις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλάξ πρὸς τὰ ἐμπρός, τῆς δ' ἑτέρας ἐπὶ τὰ πλάγια (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Παρατήρησις. — Τῶν ἐν § 224 ἀναφερομένων ἀσκήσεων, μετὰ τὴν ἐντελῆ αὐτῶν ἐκμάθησιν δύνανται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκτελῶσι δύο ἢ καὶ πλείονας τούτων ἐν συνεχείᾳ.

§ 225. Ληφθείσης μιᾶς τῶν διὰ τάσεως τῶν χειρῶν:

I. Ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως, II. ἐμπρὸς δριζοντίως, III.

"Ανω κατακορύφως (ἐκ τῶν ἐμπροσθεν ἢ ἐκ τῶν πλαγίων), IV. Πρὸς τὰ δπίσω, θέσεως, δύνανται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκτελῶσι τὰ ἐν § 224, διὰ τῶν ἔξῆς παραγγελμάτων:

α'. — Κάμψις καὶ ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (ἐν - δύο).

β'. — Κάμψις καὶ ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ ἐμπρὸς δριζοντίως (ἐν - δύο).

γ'. — Κάμψις καὶ ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ ἀνω κατακορύφως (ἐν - δύο).

δ'. — Κάμψις καὶ ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ δπίσω (ἐν - δύο).

ε'. — Κάμψις τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ἰσχίων (ἐν - δύο) (ἰδὲ § 191).

ζ'. — Κάμψις τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος (ἐν - δύο) (ἰδὲ § 192).

ξ'. — Ιδὲ § 222.

η̄. — Ιδὲ § 223.

§ 226. Ἀλλαγὴ τῆς θέσεως τῶν χειρῶν (Ἐν - δύο).

Ληφθείσης μιᾶς τῶν ἐν ξ ἥ η τῆς § 224 διὰ τοῦ δύο θέσεως τῶν χειρῶν, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι ταυτοχρόνως ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας πρὸ τῶν ὄμων, διὰ δὲ τοῦ δύο ἔκτείνουσιν ἑκατέραν τούτων κατὰ τὴν διεύθυνσιν ἥν ἀρχικῶς εἶχεν ἡ ἑτέρα.

§ 227. Κάμψις τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους — "Ἐν !

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι ταχέως τὸ ἀντιθράχια ἐπὶ τῶν



Eἰκ. 54.

βραχιόνων οὕτως, ὥστε οἱ ἀγκῶνες νὰ εὑρίσκωνται ἀπομεμακρυσμένοι ἀλλήλων πρὸς τὰ δόπισα καὶ εἰς τὸ ὄφος τῶν ὄμων, αἱ δὲ τεταμέναι ἀκραι χεῖρες νὰ ἔχωσι τὰς παλά-

μας ἐστραμμένας πρὸς τὰ κάτω καὶ ν' ἀπτωνται διὰ τοῦ ἀντίχειρος μόλις τοῦ στήθους, (ἴδε εἰκ. 54 A). Ἡ κανονικὴ θέσις ἀναλαμβάνεται διὰ τοῦ παραγγέλματος: Εἰς τὸν καιρόν !

§ 228. Ἡ ἀσκησις αὗτη (§ 227) ἔκτελεται διὰ τοῦ αὐτοῦ παραγγέλματος καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, ληφθείσης πρότερον μιᾶς τῶν διὰ τάσεως τῶν χειρῶν θέσεως: α') Ἐπὶ τὰ πλάγια, β') Ἐμπρὸς ὁριζοντίως, γ') Ἀνω κατακορύφως καὶ δ') Οπίσω.

§ 229. Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (Ἐν - δύο)

Ληφθείσης τῆς διὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους θέσεως, ὡς καὶ ἐν § 227, οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τοὺς μὲν ὄμους πρὸς τὰ δόπισα καὶ κάτω τὴν δὲ κεφαλὴν εὐθυτενῆ καὶ ἀκίνητον, διὰ τοῦ ἐν ἔκτείνουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ πλάγια ὁριζοντίως καὶ πρὸς τὰ δόπισα τόσον, δσον ἐπιτρέπουσι τοῦτο οἱ ὄμοι, (ἴδε εἰκ. 54 B.), διὰ δὲ τοῦ δύο κάμπτουσιν αὐτὰς πάλιν εἰς τὴν ἀρχικῶς ληφθεῖσαν θέσιν.

§ 230. Ἐκτίναξις τάσεως ἐκτίναξις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (Ἐν - δύο).

Ληφθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ὁριζοντίως θέσεως, οἱ μαθηταὶ κάμπτουσι τὰς χεῖρας πρὸ τοῦ στήθους καὶ ἔκτείνουσιν αὐτὰς ἐπὶ τὰ πλάγια ὁριζοντίως, ὡς καὶ ἐν § 229.

§ 231. Κάμψις τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους καὶ πρὸ τῶν ὄμων ἐναλλάξ καὶ ἔκτασις αὐτῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (Ἐν-δύο-τρία).

Δημοφθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοτίως θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὰς χεῖρας πρὸ τοῦ στήθους, ὡς καὶ ἐν § 227, διὰ τοῦ δύο τηροῦντες ἀμετάβλητον τὴν κάμψιν τῶν ἀγκώνων, καταβιβάζοντες τοὺς βραχίονας καὶ προσκολλῶντες αὐτοὺς ἐπὶ τὰς πλευρὰς φέρουσι τὰς ἄκρας χεῖρας πρὸ τῶν ὕμων, ὡς καὶ ἐν § 217, καὶ διὰ τοῦ τρία ἔκτείνουσιν αὐτὰς εἰς τὴν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως ἀρχικῶς ληφθεῖσαν θέσιν.

§ 232. Ἡ ἐν § 231 ἀσκησις ἔκτελεῖται διοικώντες διὰ τοῦ αὐτοῦ παραγγέλματος καὶ ἐκ τῆς κανονικῆς ἢ οἰασδήποτε ἄλλης διὰ τάσεως τῶν χειρῶν (έμπροδς ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως ἢ ἀνω καταχορύφως) ληφθείσης πρότερον θέσεως.

§ 233. *Κάμψις τῶν χειρῶν ἐπὶ τοὺς ὕμους πλαγίως* (ἐν-δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτοντες τοὺς ἀγκῶνας φέρουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τοὺς ὕμους οὔτας, ὥστε οἱ βραχίονες νὰ εὑρίσκωνται εἰς τὴν προέκτασιν τῶν ὕμων, τὰ ἀντιβράχια ἐπ' αὐτῶν καὶ αἱ ἄκραι χεῖρες ἐπὶ τοὺς ὕμους ἔχουσαι τὴν δάχτυλον ἐστραμμένην πρὸς τὰ ἀνω, ὡς ἐν εἰκ. 55. Ἡ κανονικὴ θέσις ἀναλαμβάνεται διὰ τοῦ παραγγέλματος: *Εἰς τὸν καιρόν!*

Παρατήρησις. Ἡ ἐν § 233 ἀσκησις ἔκτελεῖται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ διὰ τοῦ αὐτοῦ παραγγέλματος, ληφθείσης πρότερον μιᾶς οἰασδήποτε διὰ τάσεως τῶν χειρῶν θέσεως.

§ 234. *Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως* (ἐν - δύο).

Δημοφθείσης τῆς διὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοὺς ὕμους πλαγίως θέσεως, ὡς καὶ ἐν § 233, οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τοὺς βραχίονας ἀκινήτους καὶ δριζοντίους ἔκτείνουσι διὰ τοῦ ἐν ταύτοχρόνως τὰ ἀντιβράχια εἰς τὴν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως προέκτασιν τῶν βραχίονων οὔτας, ὥστε αἱ τεταμέναι ἄκραι χεῖρες ἔχουσαι τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἀνω νὰ εὑρίσκονται εἰς τὴν προέκτασιν τῶν ἀντιβραχίων, διὰ δὲ τοῦ δύο κάμπτουσι πάλιν τὰ ἀντιβράχια εἰς τὴν ἐπὶ τοὺς ὕμους πλαγίως ἀρχικῶς ληφθεῖσαν θέσιν.



Eik. 55.

§ 235. *"Εκτασις έκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλάξ διαδοχικῶς ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως* (ἐν - δύο).

Δηφθείσης τῆς διὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοὺς ὅμους πλαγίως θέσεως, ὡς καὶ ἐν § 233, καὶ τῆς δὲ ἔκτασεως τῆς ἔτέρας τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως θέσεως, ὡς καὶ ἐν § 234, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἔκτείνουσι μὲν ταύτην ἐπὶ τὰ πλάγια κάμπτουσι δὲ τὴν ἑτέραν ἐπὶ τὸν ὄμώνυμον ὥμον πλαιγίως, διὰ τοῦ δύο ταύτην μὲν ἔκτείνουσι κάμπτουσι δὲ τὴν ἑτέραν καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἐκτελεῖται δὲ καὶ ἐν συνήθει ὁνθμῷ.

§ 236. *"Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἀνω κατακορύφως* (ἐν - δύο).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 234, ἀλλ' ἐνταῦθα αἱ χεῖρες ἀμφότεραι ἔκτείνονται ἀνω κατακορύφως οὕτως, ὥστε αἱ τεταμέναι χεῖρες νὰ ἔχωσι τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἔσω καὶ ν' ἀφίστανται ἀλλήλων ὅσον καὶ οἱ ὥμοι.

§ 237. *"Ἐκτασις έκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλάξ διαδοχικῶς ἀνω κατακορύφως* (ἐν - δύο).

Δηφθείσης τῆς αὐτῆς θέσεως τῶν χειρῶν, ὡς καὶ ἐν τῇ § 235, οἱ μαθηταὶ ἔκτείνουσι καὶ κάμπτουσι τὰς χεῖρας ἐναλλάξ καὶ ἀλληλοδιαδόχως ἀνω κατακορύφως.

§ 238. *"Οριζοντία γωνιοειδῆς κάμψις τῶν ἀγκώνων* (ἐν-δύο).

Δηφθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τηροῦντες τοὺς βραχίονας ἀκινήτους κάμπτουσι τοὺς ἀγκῶνας καὶ φέρουσι τὰ δριζόντια ἀντιθράχια πρὸς τὰ ἐμπρός οὕτως, ὥστε ταῦτα μὲν νὰ ὠσι παράλληλα καὶ νὰ σχηματίζωσι μετὰ τοῦ οἰκείου βραχίονος ἐκάτερον γωνίαν δρθήν, αἱ δὲ ἄκραι χεῖρες νὰ ἔχωσι τοὺς δακτύλους ήνωμένους καὶ τεταμένους καὶ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ κάτω, διὰ τοῦ δύο τηροῦντες τοὺς βραχίονας ἀκινήτους ἔκτείνουσι τὰ ἀντιθράχια δριζοντίως πρὸς τὰ δύσιστα εἰς τὴν προέκτασιν τῶν βραχίόνων.

§ 239. *Kατακόρυφος ἀνύψωσις τῶν ἀντιθραχίων ἐκ τῶν ἔμπροσθεν* (ἐν - δύο).

Δηφθείσης τῆς ἐν § 238 δριζοντίας γωνιοειδοῦς κάμψεως τῶν ἀγκώνων θέσεως, οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τοὺς βραχίονας ἀκινήτους καὶ δριζοντίους ἀνυψοῦσι τὰ ἀντιθράχια μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως οὕτως, ὥστε ταῦτα μὲν νὰ ὠσι παράλληλα αἱ δὲ τεταμέναι

ἄκραι χεῖρες νὰ ἔχωσι τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἔσω, διὰ δὲ τοῦ δύο καταβιβάζουσιν αὐτὰ δριζοντίως παράλληλα εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

Παρατήρησις α'.—*Η ἀσκησις αὕτη (§ 239) ἐκτελεῖται καὶ ἐκ τῶν πλαγίων ὥξεξῆς: Ληφθείσης τῆς ἐν § 194 διὰ τοῦ ἐν θέσεως οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τοὺς βραχίονας, ὡς ἀγωτέρω (§ 239), διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνυψοῦσι τὰ ἀντιβράχια ἐκ τῶν πλαγίων μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως, ὡς καὶ ἐν § 239, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐκτείνουσι τὰ ἀντιβράχια ἐκ τῶν πλαγίων εἰς τὴν προέκτασιν τῶν βραχίονων.*

Παρατήρησις β'.—*Η ἀκολουθία πασῶν τῶν ἐν τῷ Κεφαλαίῳ τούτῳ τάσεων, κάμψεων καὶ ἐκτάσεων τῶν χειρῶν κ.τ.λ. εἶναι τεταγμένη κατὰ βαθμολογικὴν σειρὰν προϊούσης δυσκολίας. Ἐν τῇ καθημερινῇ ὅμως διδασκαλίᾳ πρόπει νὰ λαμβάνωνται ἐναλλὰξ καὶ κατὰ σειρὰν ἀσκήσεις διὰ μὲν ἐκ τῶν τάσεων, διὰ δὲ ἐκ τῶν κάμψεων καὶ ἐκτάσεων τῶν χειρῶν.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ι'

Γ'. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

§ 240. Κλίσις τῆς κεφαλῆς δπίσω καὶ ἐμπρὸς (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες ἀμετάβλητον τὴν θέσιν τοῦ κορμοῦ διὰ μὲν τοῦ ἐν κλίνουσι βραδέως τὴν κεφαλὴν πρόπει τὰ δπίσω ὡς ἐν εἰκ. 56, διὰ τοῦ δύο ἀνορθοῦσιν αὐτὴν βραδέως εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρίᾳ κλίνουσιν αὐτὴν βραδέως πρόπει τὰ ἐμπρὸς ὡς ἐν εἰκ 57, καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀνορθοῦσιν αὐτὴν βραδέως εἰς τὴν εἰκ. 56. κανονικὴν θέσιν.



Παρατήρησις.—Οἱ μαθηταὶ τότε μόνον, ἐν τῇ μεθημερινῇ διδασκαλίᾳ, πρόπει νὰ ἐκτελῶσι τὴν κλίσιν τῆς κεφαλῆς πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἀφοῦ πρότερον ἐκτελέσωσιν δλίγας τινὰς κλίσεις αὐτῆς πρὸς τὰ δπίσω. Ἐκατέρᾳ δὲ τῶν κλίσεων, ἐκτελουμένῃ, ὡς ἀνωτέρῳ ἐλέχθη, δείπνοτε βραδέως δὲν πρόπει νὰ ἐπιαναλαμβάνηται πολλάκις.

Εἰκ. 57.

§ 241. Στροφὴ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ (ἐν - δύο - τρίᾳ - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταί, χωρὶς ποσῶς νὰ μεταβάλωσι τὴν θέσιν τῶν ὅμων, στρέφουσι τὴν κεφαλὴν βραδέως διὰ τοῦ ἐν ὅσον τὸ δυνατὸν πρὸς

τὰ δεξιά, διὰ τοῦ δύο εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ὅσον τὸ δυνατὸν πρὸς τὸ ἀριστερά, καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.



Εἰκ. 58.

Παρατήρησις.—Ἡ στροφὴ τῆς κεφαλῆς μετ' ἐπαρκῆ τῶν μαθητῶν ἀσκησιν εἰς αὐτὴν ἐκτελεῖται καὶ ἐν ταχεῖ ἔυθυμῳ.

§ 242. Κλίσις τῆς κεφαλῆς ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες ἀμετάβλητον τὴν θέσιν τοῦ κορμοῦ διὰ τοῦ ἑνὸς κλίνουσι βραδέως τὴν κεφαλὴν ὅσον τὸ δυνατὸν ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά, διὰ τοῦ δύο ἀνορθοῦσιν αὐτὴν βραδέως εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία κλίνουσιν αὐτὴν βραδέως ὅσον τὸ δυνατὸν πρὸς ἀριστερά, ὡς ἐν εἰκ. 58, καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀνορθοῦσιν αὐτὴν βραδέως εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΑ'

Δ'. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ

§ 243. Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ δπίσω (X) (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τὰ γόνατα τεταμένα καὶ τὴν κεφαλὴν εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ διὰ μὲν τοῦ ἑνὸς κάμπτουσιν ὅσον τὸ δυνατὸν πρὸς τὰ δπίσω τὸν κορμόν, διὰ δὲ τοῦ δύο χωρὶς νὰ μεταβάλωσι τὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς ἀνορθοῦσιν αὐτὸν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 244. Κάμψις μικρὰ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ ἐμπρός (X) (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τὴν δάχιν ὅσον τὸ δυνατὸν εὐθεῖαν, τοὺς ὄμους πρὸς τὰ δπίσω, τὴν κεφαλὴν ὑψωμένην, τὸν πώγωνα δλίγον πρὸς τὰ ἄνω καὶ τὰ γόνατα τεταμένα διὰ μὲν τοῦ ἑνὸς κάμπτουσι τὸν κορμὸν βραδέως πρὸς τὰ ἐμπρός τόσον, ὥστε νὰ σχηματίσῃ οὗτος μετὰ τῶν κάτω ἀκρων γωνίαν ὡς ἔγγιστα δρθήν, διὰ δὲ τοῦ δύο χωρὶς να ἔξεχῃ ἡ δάχις ἀνορθοῦσιν αὐτὸν μέχρι τῆς κανονικῆς θέσεως.

§ 245. Κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ κάτω (X) (ἐν - δύο).

Ληγφθείσης τῆς διὰ μικρᾶς κάμψεως τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ ἔμπρὸς θέσεως, ώς ἐν § 244, οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τὰ γόνατα τεταμένα καὶ χαλαροῦντες τὴν κεφαλὴν κάμπτουσι τὸν κορμὸν ὅσον τὸ δυνατὸν χαμηλότερον, διὰ δὲ τοῦ δύο ἀνορθοῦσι βραδέως καὶ ταύτοχρόνως τήν τε κεφαλὴν καὶ τὸν κορμὸν μέχρι τῆς ἀρχικῶς ληγφθείσης θέσεως.

Ἡ ἀσκησὶς αὕτη (§ 245) διὰ τοῦ αὐτοῦ παραγγέλματος ἔκτελεῖται ἀπὸ τῆς κανονικῆς θέσεως καὶ ώς ἑξῆς:

α') *Εἰς τέσσαρας χρόνους* (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Διὰ τοῦ ἐν οἷς μαθηταὶ ἔκτελοῦσι τὴν μικρὰν κάμψιν τοῦ κορμοῦ, ώς καὶ ἐν § 244, διὰ τοῦ δύο τὴν κάμψιν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ κάτω, ώς καὶ ἐν § 245, διὰ τοῦ τρία ἀνορθοῦσι τὸν κορμὸν μέχρι τῆς μικρᾶς κάμψεως, καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀνορθοῦσιν αὐτὸν μέχρι τῆς κανονικῆς θέσεως.

β') *Εἰς δύο χρόνους* (Ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν κάμπτουσι, κατὰ τὰ γνωστὰ τὸν κορμὸν ὅσον τὸ δυνατὸν χαμηλότερον (ἴδε § 245), διὰ δὲ τοῦ δύο ἀνορθοῦσιν αὐτὸν μέχρι τῆς κανονικῆς θέσεως.

§ 246. *Στριοφὴ τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ (X)* (Ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες ἀμετάβλητον τὴν θέσιν τῶν ἴσχίων στρέφουσι τὸν κορμὸν βραδέως διὰ τοῦ ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον πρὸς δεξιά, διὰ τοῦ δύο εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, διὰ τοῦ τρία, ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον πρὸς τ' ἀριστερά, καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα μέχρι τῆς κανονικῆς θέσεως, τῆς κεφαλῆς διαρκῶς ἀκολουθοῦσης τὰς κινήσεις τοῦ κορμοῦ.

§ 247. *Κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιὰ καὶ ἀριστερά* (Ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ τηροῦντες τοὺς πόδας προσκεκολλημένους δι' ὅλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τὰ γόνατα τεταμένα καὶ τοὺς ὕμους ἐν τῷ αὐτῷ μετὰ τῶν ἴσχίων ἐπιπέδῳ διὰ τοῦ ἐν κλίνουσι τὸν κορμόν, ὅσον τὸ δυνατὸν ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά, διὰ τοῦ δύο ἀνορθοῦσιν αὐτὸν βραδέως μέχρι τῆς κανονικῆς θέσεως, διὰ τοῦ τρία κλίνουσιν αὐτὸν βραδέως καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν χαμηλότερον ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀνορθοῦσιν αὐτὸν μέχρι τῆς κανονικῆς θέσεως

**§ 248 Στροφὴ καὶ κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιὰ
(ἡ ἀριστερά) (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).**

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν στρέφουσι τὸν κορμὸν δεξιὰ (ἢ ἀριστερά), ώς ἐν § 246, διὰ δὲ τοῦ δύο κλίνουσιν αὐτὸν βραδέως δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ διαγωνίως, διὰ τοῦ τρία τηροῦντες τὴν στροφὴν ἀνορθοῦσιν αὐτὸν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα στρέφουσιν αὐτὸν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 249. Πρεγνηδόν (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτοντες τὰ γόνατα καὶ φέροντες τὸν κορμὸν πρὸς τὰ ἐμπρός στηρίζουσι διὰ τῶν παλαμῶν ἐπὶ τοῦ ἐδά-



Eἰκ. 59.

φους τὰς τεταμένας χεῖρας ἔχούσας τοὺς δακτύλους ἐστραμμένους δλίγον πρὸς τὰ ἔσω καὶ ἀφισταμένας ἀλλήλων ὅσον καὶ οἱ ὥμοι, διὰ δὲ τοῦ δύο φέροντες τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τῶν παλαμῶν ἔξακοντίζουσι τοὺς πόδας ἡγωμένους ὅσον τὸ δυνατὸν πρὸς τὰ δπίσω καὶ στηρίζουσιν αὐτοὺς ἐπὶ τῶν ἄκρων (ἰδὲ εἰκ. 59) οὕτως, ὥστε ἡ κεφαλή, δ κορμὸς καὶ οἱ πόδες νὰ εὑρίσκωνται ἐπὶ τῆς αὐτῆς εὐθείας γραμμῆς.

Ἡ ἀνέγερσις τῶν μαθητῶν ἐκτελεῖται διὰ τῶν αὐτῶν χρόνων ώς ἔξης: Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τηροῦντες τὰς διὰ τῶν παλαμῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους στηρίζομένας χεῖρας τεταμένας καὶ κάμπτοντες τὰ γόνατα φέρουσι τοὺς ἄκρους πόδας πλησίον τῶν χειρῶν, διὰ δὲ τοῦ δύο ὠθοῦντες τὸ ἐδαφός διὰ τῶν χειρῶν ἀγεγέρονται καὶ ἀναλαμβάνουσι τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 250. Διαγώνιος ἕκτασις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ δπίσω καὶ κάμψις αὐτοῦ πρὸς τὰ ἐμπρός (X) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ληφθείσης τῆς διὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) θέσεως, ώς ἐν § 246, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκτείνουσι τὸν κορμὸν δπίσω, διὰ τοῦ δύο ἀνορθοῦσιν αὐτὸν διὰ τοῦ τρία κάμπτοντος αὐτὸν πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα πάλιν ἀνορθοῦσιν αὐτόν. ቙ κανονικὴ θέσις ἀναλαμβάνεται διὰ τοῦ παραγγέλματος: *Εἰς τὸν καιρὸν!*

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΒ'

II. ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

§ 251. *Προσέγγισις καὶ ἀπομάκρυνσις τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (Ἐν - δύο).*

Διὰ τοῦ ἐν προσεγγίζονται τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν (§ 101) καὶ τείνονται αἱ χειρεῖς ἐπὶ τὰ πλάγια (§ 193) καὶ διὰ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ θέσις.

§ 252. *Ἡ προσέγγισις καὶ ἀπομάκρυνσις τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν συνδυάζεται:*

α'. μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (§ 193).

β'. » » » » ἐμπρὸς δριζοντίως (§ 197).

γ'. » » » » ἄνω κατακορύφως (§ 196 ἢ 199).

δ'. » περιφροῦς τῶν χειρῶν (§ 202).

ε'. » κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὕμινων (§ 217).

ζ'. » » » » τοῦ στήθους (§ 227).

ζ'. » » » » ἐπὶ τοὺς ὕμινους πλαγίως (§ 233).

η'. » » » » τοῦ αὐχένος (§ 192).

θ'. » » » » τῶν ἰσχίων (§ 191).

ι'. » ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (229).

ια'. » ἐκτάσεως » » » » (234).

ιβ'. » » » » πρὸς τὰ ἄνω (236).

ιγ'. » *Μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις, τῆς προσεγγίσεως καὶ ἀπομακρύνσεως ἐκτελουμένης κατὰ τὸν δεύτερον καὶ τέταρτον χρόνον τῆς κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν.*

§ 253. *Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ λοξῶς ἐμπρὸς (ἢ δπίσω) μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (Ἐν - δύο).*

Διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς (ἢ δεξιὸς) ποὺς λοξῶς ἐμπρὸς (ἢ δπίσω), ως καὶ ἐν § 105, καὶ τείνονται αἱ χειρεῖς ἐπὶ τὰ πλάγια



Εἰκ. 60.

(ἰδὲ εἰκ. 60) καὶ διὰ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ στάσις.

§ 254. Ἡ ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ:

I Ἐπὶ τὰ πλάγια (§ 103).

II » » πρὸς διάστασιν (§ 104).

III Λοξῶς ἐμπρός (ἢ δπίσω) (§ 105).

IV Κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός (ἢ δπίσω) (§ 106).

V Ἐκ τῆς προσεγγίσεως τῶν ἄκρων ἐμπρός ἢ δπίσω (§ 107)
συνδυάζεται μετὰ πασῶν τῶν ἐν § 252 ἀσκήσεων.

**§ 255. Ἀλλαγὴ τῆς θέσεως τῶν ποδῶν μετ' ἐπανοφορᾶς
τῶν χειρῶν εἰς τὴν προτέραν θέσιν διὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως** (ἐν - δύο).

Ληφθείσης μιᾶς τῶν ἐν § 254 III. ἢ IV. ἢ V. θέσεως τῶν ποδῶν
καὶ ταύτοχρόνως μιᾶς τῶν ἐν § 252 α'. β'. γ'. θέσεως τῶν χειρῶν,
διὰ τοῦ ἐν δ ἐκβεβλημένος ποὺς ἐπαναφέρεται εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν καὶ κάμπτονται αἱ χεῖρες πρὸ τῶν ὅμιων καὶ διὰ τοῦ
δύο ἐκβάλλεται δ ἔτερος ποὺς κατὰ τὴν διεύθυνσιν, ἢν ἀρχικῶς εἶχεν δ ἔτερος καὶ ἐκτείνονται αἱ χεῖρες εἰς τὴν ἀρχικὴν
αὐτῶν διεύθυνσιν.

**§ 256. Διαδοχικὴ ἐκβολὴ ἑκατέρου τῶν ποδῶν λοξῶς
ἐμπροσθεν καὶ δπισθεν (§ 108 β'). μετὰ περιστροφῆς τῶν
χειρῶν (§ 201) (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).**

Διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλεται δ ἀριστερὸς ποὺς λοξῶς ἐμπρός (ἢ δπίσω)
καὶ τείνονται αἱ χεῖρες ἐμπρός δριζοντίως, διὰ τοῦ δύο φέρεται μὲν
δ ἐκβληθεὶς ποὺς εἰς τὴν προτέραν θέσιν αἱ δὲ χεῖρες ἄνω κατακορύφως, διὰ τοῦ τρία ἐκβάλλεται δ δεξιὸς ποὺς λοξῶς ἐμπρός
(ἢ δπίσω) καὶ αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως καὶ
διὰ τοῦ τέσσαρα ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ στάσις.

§ 257. Ἡ διαδοχικὴ ἐκβολὴ τῶν ποδῶν λοξῶς:

I. Δεξιόθεν καὶ ἀριστερόθεν (§ 108 α').

II. Ἐμπροσθεν καὶ δπισθεν (» » β').

III. Σταυροειδῶς (» » γ') συνδυάζεται :

α'. Μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἄνω (§ 195).

β'. » » » ἐμπρός » » (§ 198).

γ'. » περιστροφῆς τῶν χειρῶν (§ 201).

δ'. » τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐμπρός (§ 203).

ε'. Μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἄνω (§ 218).
 ζ'. » » » » » ἐπὶ τὰ πλάγια (§ 219).
 η'. » » » » » ἐμπόδιος (§ 220).
 θ'. » » » » » δύσω (§ 221).
 τὰ πλάγια (§ 234) (ἢ ἄνω § 236).

ι'. Μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος ἐκ τῆς ἐν § 225, I. II. III. IV. θέσεως τῶν χειρῶν.

ια'. Μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὕμων ἐκ τῆς ἐν § 225, I. II. III. IV. a. β. γ. θέσεως τῶν χειρῶν.

§ 258. Διάστασις δι' ἐκβολῆς ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὕμων καὶ ἄνω (ἐν - δύο).

Διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλεται δὲ ἀριστερὸς ποὺς ἐπὶ τὰ πλάγια (§ 104) καὶ κάμπτονται αἱ χεῖρες πρὸ τῶν ὕμων, διὰ τοῦ δύο ἐκβάλλεται δὲ δεξιὸς ποὺς ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐκτείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως.

§ 259. **Η διάστασις τῶν ποδῶν δι' ἐκβολῆς ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐπὶ τὰ πλάγια συνδυάζεται:**

α'. Μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὕμων καὶ ἄνω.

β'. Μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὕμων καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια.

γ'. Μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὕμων καὶ ἐμπόδιος.

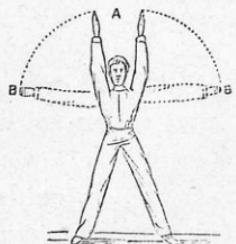
δ'. Μετ' ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια.

ε'. Μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοὺς ὕμους πλαγίας καὶ τὰ πλάγια (ἢ ἄνω).

ζ'. Μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος, ἢ πρὸ τῶν ὕμων ἢ πρὸ τοῦ στήθους, ἐκτελουμένων κατὰ τὸν δεύτερον χρόνον τῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν.

§ 260. **Ἐκ τῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἄνω, ἀπαγωγὴ τῶν χειρῶν (Α) (ἐν - δύο).**

Ληφθείσης τῆς ἐν § 258 θέσεως, διὰ τοῦ ἐν καταβιβάζονται αἱ



Εἰκ. 61.

χειρες ἐκ τῶν πλαγίων μέχρι τῆς ὁριζοντίας θέσεως (ἴδε εἰκ. 61), καὶ διὰ τοῦ δύο ἀνυψοῦνται μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως.

§ 261. Ἔκτιναξις τῶν χειρῶν μετὰ βαδίσματος.—Ἐμπρὸς —Μάρες! (Α) (ἐν - δύο).

Ληφθείσης τῆς διὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ὁριζοντίως θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ Μάρες ἅρχονται τοῦ βαδίσματος κάμπτοντες ἀνὰ πᾶν ἓν τὰς χειρας πρὸ τοῦ στήθους καὶ ἐκτείνοντες αὐτὰς ἀνὰ πᾶν δύο ἐπὶ τὰ πλάγια.

Ἡ ἀσκησις αὕτη ἐκτελεῖται ἐν ἀρχῇ βραδέως (60 βήματα κατὰ λεπτὸν τῆς ὥρας).

§ 262. Στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω (Ι) (ἐν - δύο).

Διὰ τοῦ ἓν στηρίζονται οἱ πόδες ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ τείνονται αἱ χειρες ἀνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν (ἢ πλαγίων), διὰ δὲ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ θέσις.

§ 263. Ἡ στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων (Ι) ἐκτελεῖται ὁμοίως καὶ ἐκ τῆς προσεγγίσεως τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν συνδυάζεται δὲ μετὰ πασῶν τῶν ἐν § 252 ἀσκήσεων τῶν χειρῶν.

§ 264. Ἐν τῆς διὰ προσεγγίσεως τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἐκβολῆς, στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων μετὰ τάσεως (ἢ ἐκτάσεως) τῶν χειρῶν ἄνω (Ι) (ἐν-δύο).

Ληφθείσης τῆς ἐν § 254 V (ἢ 254 V ε.) θέσεως, διὰ τοῦ ἐν στηρίζονται οἱ πόδες ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ τείνονται αἱ χειρες ἀνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν (ἢ ἐκτείνονται ἀνω) (ἴδε εἰκ. 62), διὰ τοῦ δύο πατοῦνται αἱ πτέργαι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ φέρονται αἱ χειρες εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν (ἢ κάμπτονται πρὸ τῶν ὕμων). Εἰτα: Ἀλλαγὴ τῆς θέσεως τῶν ποδῶν (§ 255) καὶ ἐκτέλεσις τῶν αὐτῶν ἵσακις.

§ 265. Ἡ στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ τῶν δακτύλων (Ι) ἐκτελεῖται ὁμοίως καὶ ἐκ τῆς ἐν § 254 θέσεως τῶν ποδῶν συνδυάζεται δὲ μετὰ πασῶν τῶν ἐν § 252 ἀσκήσεων τῶν χειρῶν.

§ 266. Ἡμικάθισμα (ἢ κάθισμα) μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἄνω (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Διὰ τοῦ ἐν στηρίζονται οἱ πόδες ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ τείνονται αἱ χειρες ἐπὶ τὰ πλάγια, διὰ τοῦ δύο κάμπτονται τὰ γόνατα,



Eἰκ. 62.

ώς ἐν § 116 (ἢ 118), καὶ ἀνυψοῦνται αἱ χεῖρες μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως, διὰ τοῦ τρία ἔκτείνονται τὰ γόνατα καὶ καταβιβάζονται αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ θέσις. **Τὸ ἡμικάθισμα** (εἰς τέσσαρας χρόνους) συνδυάζεται μετὰ πασῶν τῶν ἐν § 257 μνημονευομένων ἀσκήσεων τῶν χειρῶν.

§ 267. Κάθισμα μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων (ἐν - δύο).

Διὰ τοῦ ἐν στηρίζονται οἱ πόδες ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ τείνονται αἱ χεῖρες ἐμπρὸς (ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ἢ ἄνω) διὰ τοῦ δύο ἔκτελεῖται τὸ κάθισμα καὶ κάμπτονται αἱ χεῖρες πρὸ τῶν ὅμων.

Ἡ ἀσκησις αὕτη ἔκτελεῖται καὶ τῶν χειρῶν καμπτομένων ὡς ἐν § 252 ε, σ, ζ, η, θ.

§ 268. Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς δριζοντίως μετὰ καθίσματος (ἐν - δύο).

Δηφθείσης τῆς ἐν § 217 θέσεως, διὰ τοῦ ἐν ἔκτελεῖται τὸ κάθισμα ὡς καὶ ἐν τῇ δ') παρατηρήσης τῆς § 116 καὶ ἔκτείνονται ταύτοχρόνως αἱ χεῖρες ἐμπρὸς δριζοντίως (ἰδὲ εἰκ. 63) καὶ διὰ τοῦ δύο ἔκτεινομένων τῶν γονάτων κάμπτονται αἱ χεῖρες πάλιν πρὸ τῶν ὅμων.



Εἰκ. 63.

Τὸ κάθισμα τοῦτο (εἰς δύο χρόνους) συνδυάζεται μετὰ πασῶν τῶν ἔκτάσεων τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.

§ 269. Ἐκ τῆς δι' ἐκβολῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων, ἡμικάθισμα (ἢ κάθισμα) **μετ' ἔκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνω** (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).



Εἰκ. 64.

Δηφθείσης τῆς ἐν § 259 σ' θέσεως, διὰ τοῦ ἐν στηρίζονται οἱ πόδες ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ ἔκτείνονται αἱ χεῖρες πρὸς τὰ ἄνω, διὰ τοῦ δύο κάμπτονται τὰ γόνατα (ἰδὲ εἰκ. 64), διὰ τοῦ τρία ἔκτείνονται τὰ γόνατα καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα πατοῦνται αἱ πτέρωναι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ κάμπτονται αἱ χεῖρες πρὸ τῶν ὅμων.

§ 270. Τὸ ἡμικάθισμα (ἢ κάθισμα) ἔκτελεῖται καὶ ἐκ τῶν ἐν § 254 ἐκβολῶν τῶν ποδῶν (πλὴν τῆς V) συνδυάζεται δὲ μετὰ πασῶν τῶν ἐν § 252 καὶ 257 ἀσκήσεων τῶν χειρῶν.

§ 271. Ἐκ τοῦ καθίσματος μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων, ἔκτασις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).



Εἰκ. 65.

Ληφθείσης τῆς ἐν § 267 (ἰδὲ εἰκ. 65 Α) θέσεως, διὰ τοῦ ἐν ἔκτείνονται αἱ χεῖρες ἄνω (ἰδὲ εἰκ. 65 Β) διὰ τοῦ δύο κάμπτονται πάλιν πρὸ τῶν ὅμων, διὰ τοῦ τρία ἔκτείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια (ἰδὲ εἰκ. 65 Γ.) καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα κάμπτονται πάλιν αἱ χεῖρες πρὸ τῶν ὅμων.

Ἐκ τοῦ καθίσματος (ἢ ἡμικαθίσματος) ληφθείσης πρότερον τῆς θέσεως ταύτης ἔκτελοῦνται πᾶσαι αἱ ἀσκήσεις τῶν χειρῶν.

§ 272. Ἐκ τοῦ καθίσματος (Χ), στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἐν-δύο - τρία - τέσσαρα).

Ληφθείσης τῆς ἐν § 267 (Χ) θέσεως, ἔκτελεῖται ἢ στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ὡς καὶ ἐν § 241.

Παρατήρησις.—Τὸ ἀπλοῦν (εἰς δύο χρόνους) ἢ διπλοῦν κάθισμα συνδύεται μετὰ πασῶν τῶν ἀσκήσεων τῶν χειρῶν.

§ 273. **Κάμψις τῶν γονάτων ἐναλλάξ πρὸς τὰ ἄνω μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων (Ι)** (ἐν - δύο).

Διὰ τοῦ ἐν κάμπτονται τὸ μὲν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν) γόνυ πρὸς τὰ ἄνω, ὡς ἐν § 127, αἱ δὲ χεῖρες πρὸ τῶν ὅμων, καὶ διὰ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ἢ κανονικὴ θέσις.

Ἡ ἀσκησις αὕτη ἔκτελεῖται καὶ τῶν χειρῶν τειγομένων ἐμπρὸς ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως ἢ ἄνω κατακορύφως.

§ 274. **Κάμψις καὶ ἔκτασις ἐκατέρου τῶν γονάτων πρὸς τὰ δπίσω καὶ τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ ἄνω (Ι)** (ἐν-δύο - τρία - τέσσαρα).

Διὰ τοῦ ἐν κάμπτεται τὸ μὲν ἀριστερὸν (ἢ δεξιὸν) γόνυ πρὸς τὰ ἄνω αἱ δὲ χεῖρες πρὸ τῶν ὅμων, διὰ τοῦ δύο ἔκτείνεται τὸ μὲν γόνυ πρὸς τὰ δπίσω (§ 129) αἱ δὲ χεῖρες ἄνω, διὰ τοῦ τρία κάμπτεται, ὡς καὶ διὰ τοῦ ἐν τὸ γόνυ καὶ αἱ χεῖρες καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀναλαμβάνεται ἢ κανονικὴ στάσις.

§ 275. **Κάμψις καὶ ἔκτασις ἐκατέρου τῶν γονάτων καὶ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἐμπρός (Ι)** (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν § 274, ἀλλ' ἐνταῦθα ἐκάτερος μὲν τῶν ποδῶν καὶ ἀμφότεραι αἱ χεῖρες ἔκτείνονται πρὸς τὰ ἐμπρός.

§ 276. Κάμψις καὶ ἔκτασις ἐκατέρου τῶν γονάτων καὶ τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (I) (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται, ώς καὶ ἐν § 274, ἀλλ' ἔνταῦθα ἐκάτερος μὲν τῶν ποδῶν καὶ ἀμφότεραι αἱ χεῖρες ἔκτείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια.

§ 277. Ἐκ τῆς κάμψεως τοῦ γόνατος πρὸς τὰ ἄνω καὶ τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὀμών, ἔκτασις ἐκατέρου τῶν γονάτων καὶ τῶν χειρῶν ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις (I) (ἐν-δύο).

Ληφθείσης τῆς διὰ τοῦ ἐν τῇς § 274 θέσεως, ἐκτελεῖται ἐν συνεχείᾳ ἡ ἔκτασις ἐκατέρου τῶν γονάτων καὶ τῶν χειρῶν ἀμφοτέρων πρὸς ἐκάστην τῶν ἐν § 274, 275 καὶ 276 διευθύνσεων.

§ 278. Ἀπαγωγὴ καὶ ἔκτασις ἐκατέρου τῶν γονάτων ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ κάμψεως καὶ ἔκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸς ἐκάστην τῶν διευθύνσεων (I) (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται ἐν συνδυασμῷ ἡ ἐν § 132 μεθ' ἐκάστης τῶν ἐν § 274, 275, 276, ἀσκήσεων τῶν χειρῶν.

§ 279. Κάμψις καὶ ἔκτασις ἐκατέρου τῶν ποδῶν καὶ τῶν χειρῶν ἐμπρὸς (I) (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται ἐν συνδυασμῷ ἡ ἐν § 133 μετὰ τῶν ἐν § 278 ἀσκήσεων τῶν χειρῶν.

§ 280. Ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ πρὸς τὰ ἄνω ἐκ τῶν ἐμπροσθεν (ἢ ὅπισθεν ἢ πλαγίων) μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐμπρὸς (ἢ ἄνω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια) (I) (ἐν-δύο).

Ἐκτελεῖται ἐν συνδυασμῷ ἡ ἐν § 134 ἀσκησὶς μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐμπρός (ἢ ἄνω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια).

§ 281. Ταλάντευσις ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἐμπρὸς καὶ δπίσω μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐμπρὸς καὶ ἄνω (I) (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται ἐν συνδυασμῷ ἡ ἐν § 135 ἀσκησὶς μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐμπρὸς καὶ ἄνω (ἢ ἐμπρὸς καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια).

§ 282. Περιστροφὴ ἐκατέρου τῶν ποδῶν μετὰ περιστροφῆς τῶν χειρῶν (I) (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται ἐν συνδυασμῷ ἡ ἐν § 136 ἀσκησὶς μετὰ τῆς περιστροφῆς τῶν χειρῶν (ἴδε § 201).

§ 283. Ἐκ τῆς ἴσορροπίας ἐπὶ τοῦ κεναμμένου ποδός, τοῦ σώματος κλίνοντος ἐμπρός, κάμψις καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια.

Ληφθείσης τῆς διὰ τοῦ ἐν τῇ § 140 θέσεως, κάμπτονται καὶ ἔκτείνονται αἱ χεῖρες ἐμπρὸς ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως.

‘Η ἀσκησις αὕτη ἔκτελεῖται καὶ μετ’ ἀπαγωγῆς τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ μετὰ στηρίξεως ἐπὶ τῶν δακτύλων τοῦ πατοῦντος ποδός.

§ 284. *Ἐκβολὴ καὶ κάμψις ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ ἐμπρὸς* (ἢ ὅπιστος ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια) *μετὰ κάμψεως καὶ ἔκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἐμπρός* (ἢ ἄνω) (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται ἐν συνδυασμῷ ἢ ἐν § 145 (ἢ 147) ἢ 149 ἀσκησις τῶν ποδῶν μετὰ κάμψεως καὶ ἔκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἐμπρός ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ἢ ἄνω κατακορύφως.

Συνδυάζεται δὲ μετὰ τῶν ἐν § 257 ἀσκήσεων.

§ 285. *Ἐκ τῆς ἐκβολῆς μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὕμων* (ἢ ἐπὶ τοὺς ὕμους πλαγίας), *κάμψις τοῦ προσθίου γόνατος μετ’ ἔκτάσεως τῶν χειρῶν* (ἐν-δύο).

Ἐκτελεῖται ἐν συνδυασμῷ ἢ ἐν § 254 ε’ ἀσκησις μετὰ πασῶν τῶν ἔκτάσεων τῶν χειρῶν εἰτα: *Ἄλλαγῇ τῶν ποδῶν καὶ ἔκτέλεσις τῶν αὐτῶν λισάκις.*

§ 286. *Ἐκ τῆς προσθίας* (ἢ ὅπισθίας ἢ πλαγίας) *ἐκβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν μετὰ κάμψεως τοῦ γόνατος καὶ τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὕμων, ἔκτασις τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις* (ἐν-δύο).

Ληφθείσης τῆς δι’ ἐκβολῆς, ὡς ἐν § 145 (ἢ 146, ἢ 147, ἢ 149), μετὰ κάμψεως τοῦ γόνατος καὶ τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὕμων θέσεως, οἱ μαθηταὶ ἔκτελοῦσι πάσας τὰς ἔκτάσεις τῶν χειρῶν.

§ 287. *Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ ὅπιστος καμπτομένου τοῦ ἑτέρου μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως* (ἐν-δύο).



Ἐκτελεῖται ἐν συνδυασμῷ ἢ ἐν § 151 ἀσκησις μετὰ τῆς τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως ἢ μετὰ πασῶν τῶν ἐν § 252 ἀσκήσεων τῶν χειρῶν (ἴδε εἰκ. 67).

Eik. 66.

Σημ. Ο πρὸς τὰ ὅπιστα ἐκβαλλόμενος ποὺς ἢ πατεῖ ἐφ’ ὅλου τοῦ πέλματος ἢ στηρίζεται ἐπὶ μόνων τῶν δακτύλων αὐτοῦ.

§ 288. *Ἐκ τῆς ἐκβολῆς ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ ὅπιστος*

καμπτομένου τοῦ ἑτέρου καὶ τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων, ἐκτασίς τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις (Ἐν - δύο).

Ἡ ἀσκησις αὕτη συγδυάζεται, τῶν χειρῶν εὐρισκομένων ἐν τῇ θέσει τῆς προσοχῆς, μετὰ πασῶν τῶν ἐν § 252 ἀσκήσεων τῶν χειρῶν.

§ 289. Προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ, μετὰ πασεως τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω (Ἐν - δύο).

Ἡ προβολὴ ἐκτελουμένη, ὡς ἐν § 154 ἢ 155 ἢ 156 ἢ 157, συγδυάζεται μετὰ πασῶν τῶν ἐν § 252 καὶ 257 ἀσκήσεων τῶν χειρῶν. (Κατὰ τὸν 2ον καὶ 4ον χρόνον τῶν ἐν § 257 ἀσκήσεων τῶν χειρῶν ἐκτελεῖται ἡ προβολὴ καὶ ἡ ἐπαναφορὰ τῶν ποδῶν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν) (ἰδὲ εἰκ. 67).



Εἰκ. 67.

§ 290. Προβολὴ τῶν δμωνύμων ἀκρων ἐναλλάξ (Ἐν - δύο).

Διὰ τοῦ ἐν προβάλλεται δὲ ἀριστερὸς (ἢ δεξιὸς) πούς, ὡς ἐν § 154 ἢ 155 ἢ 157 καὶ τείνεται ἡ δμώνυμος χεὶρ πρὸς τὰ ἄνω εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ ἢ δὲ ἐτερώνυμος φέρεται πρὸς τὰ δπίσω παράλληλος τῷ μὴ προβαλλομένῳ ποδί, διὰ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ θέσις.

§ 291. Ἐκ τῆς προβολῆς τῶν δμωνύμων ἀκρων, ἀλλαγὴ τῆς θέσεως τῶν χειρῶν (Ἐν - δύο).



Εἰκ. 68.

Ληφθείσης τῆς διὰ τοῦ ἐν τῆς § 290 θέσεως, φέρονται ἀλληδιαδόγχως αἱ χεῖρες πρὸς τὰ ἄνω εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ χωρὶς ποσῶς γὰρ μεταβληθῇ ἡ θέσις τῆς προβολῆς καὶ ἐν γένει τοῦ σώματος (ἰδὲ εἰκ. 68).

Ἡ ἀλλαγὴ τῆς θέσεως τῶν χειρῶν ἐκτελεῖται καὶ μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως αὐτῶν ἀντιστρόφως.

§ 292. Ἐκ τῆς κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων, προβολὴ ἐκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλάξ μετ' ἐκτάσεως τῆς δμωνύμου χειρὸς πρὸς τὰ ἄνω καὶ τῆς ἑτέρας πρὸς τὰ κάτω (Ἐν - δύο).

Ληφθείσης τῆς διὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων θέσεως, διὰ τοῦ ἐν προβάλλεται δὲ ἀριστερὸς (ἢ δεξιὸς) πούς, ὡς ἐν § 154 ἢ 155, καὶ ἐκτείνεται ἡ μὲν δμώνυμος χεὶρ ἄνω εἰς τὴν

προέκτασιν τοῦ κορμοῦ ή δὲ ἔτερα παράλληλος τῷ μὴ προβαλλομένῳ ποδί, διὰ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ή ἀρχικῶς ληφθεῖσα θέσις.

§ 293. *Ἐκ τῆς προβολῆς τάσις ἡ κάμψις καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις (Ἶν - δύο) ἢ (Ἶν - δύο - τρία - τέσσαρα).*

Δηφθείσης τῆς θέσεως τῆς προβολῆς, ὡς καὶ ἐν § 154 ἢ 155 ἢ 156 ἢ 157, ἔκτελονται πᾶσαι αἱ ἐν § 252 καὶ 257 τῶν χειρῶν ἀσκήσεις.

Παρατήρησις.—Ἐν πάσαις ταῖς προβολαῖς δύνανται οἱ μαθηταὶ παραγγελλόμενοι νὰ ἔκτελῶσι στήριξιν τοῦ προβληθέντος ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων.

§ 294. *Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω (Ἂν - δύο).*

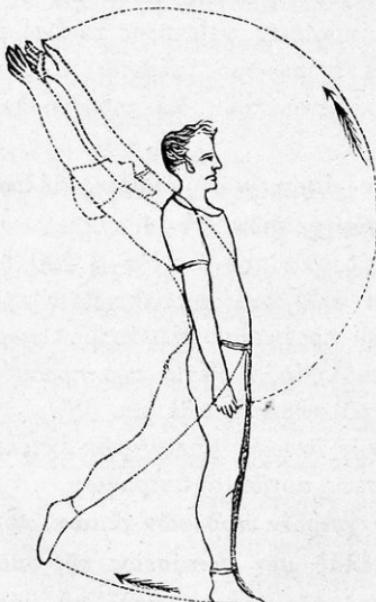
Διὰ τοῦ ἐν ἔκτείνεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ὀπίσω (ὡς ἐν § 243) καὶ τείνονται αἱ χειρες ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ἄνω καὶ, ὅσον τὸ δυνατόν, πρὸς τὰ ὀπίσω (ἰδὲ εἰκ. 69)

διὰ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ή κανονικὴ θέσις.



Eik. 69.

Ἡ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ἔκτελεῖται δύοις μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος, ἢ ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἢ πρὸ τῶν ὕμων, ἢ πρὸ τοῦ στήθους, συνδυάζεται δὲ ληφθείσης πρότερον τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως ἢ κάμψεως αὐτῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος ἢ πρὸ τῶν ὕμων ἢ πρὸ τοῦ στήθους θέσεως, μετὰ πασῶν τῶν ἔκτασεων τῶν χειρῶν.



Eik. 70.

Παρατήρησις.—Μετὰ πᾶσαν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ πρέπει νὰ ἔκτελήται κάμψις αὐτοῦ πρὸς τὰ ἔμπρός. δύνανται δὲ νὰ ἔκτελῶνται ἐκ ταύτης πᾶσαι αἱ ἀσκήσεις τῶν χειρῶν.

§ 295. *Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω καὶ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ὀπίσω (Ἂν - δύο).*

Διὰ τοῦ ἐν ἐκτείνεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ὀπίσω ἐνῷ ταύτοχρόνως τείνονται αἱ μὲν χεῖρες ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ὁ δὲ ἀριστερὸς (ἢ δεξιὸς) ποὺς πρὸς τὰ ὀπίσω (ἰδὲ εἰκ. 70) καὶ διὰ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ θέσις.

Ἡ ἐκτασις τοῦ κορμοῦ καὶ ἡ τάσις τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ὀπίσω συνδυάζεται δμοίως καὶ μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ἡ κάμψεως αὐτῶν ἐπὶ τῶν ἰσχίων ἡ πρὸς τῶν ὕμων.

§ 296. *Ἐκ τῆς ἐκτάσεως τοῦ κορμοῦ μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸς τοῦ στήθους (ἢ πρὸς τῶν ὕμων), ἐκτίναξις τῶν χειρῶν (ἢ ἐκτασις τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις) (Ἐν - δύο).*

§ 297. *Ἐκ τῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν (X), ἐκτασις τοῦ κορμοῦ (Ἐν - δύο).*

Λαμβάνεται πρότερον ἡ δι' ἐκβολῆς ἢ ἀναπηδήσεως διάστασις τῶν ποδῶν μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ἰσχίων θέσις καὶ ἐκ ταύτης ἐκτελεῖται κατὰ γνωστὰ ἡ ἐκτασις τοῦ κορμοῦ (ἰδὲ εἰκ. 71).



Εἰκ. 72.

§ 298. *Ἐκ τῆς ἐκτάσεως τοῦ κορμοῦ μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὕμων, ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω (Ἐν - δύο).*

Ληφθείσης τῆς δι' ἐκτάσεως τοῦ κορμοῦ μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὕμων θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω (ἰδὲ εἰκ. 72).



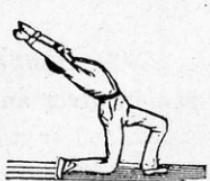
Εἰκ. 71.

Η θέσις αὕτη δύναται νὰ ληφθῇ καὶ δι' ἐκβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν, ὡς ἐν § 254, καὶ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸς τοῦ στήθους, ἢ ἐπὶ τοῦ αὐχένος, ἢ διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἀνω κατακορύφως, ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως, καὶ ἐκ ταύτης νὰ ἐκτελεσθῶσι πᾶσαι αἱ ἐκτάσεις καὶ κάμψεις τῶν χειρῶν, ὡς καὶ ἡ ἐκτίναξις αὐτῶν.



Εἰκ. 73.

§ 299. *Ἐκ τοῦ γονυπετῶν δι' ἀμφοτέρων τῶν γονάτων δισταμένων (ἢ ἐπὶ τοῦ ἑτέρου τῶν γονάτων) καὶ τῆς ἐκτάσεως τοῦ κορμοῦ μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸς τῶν ὕμων, ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω (Ἐν - δύο).*

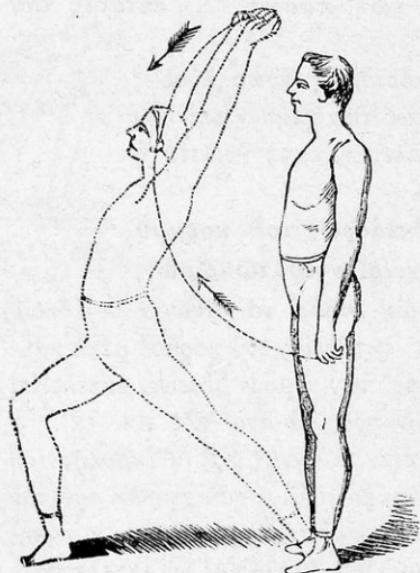


Εἰκ. 74.

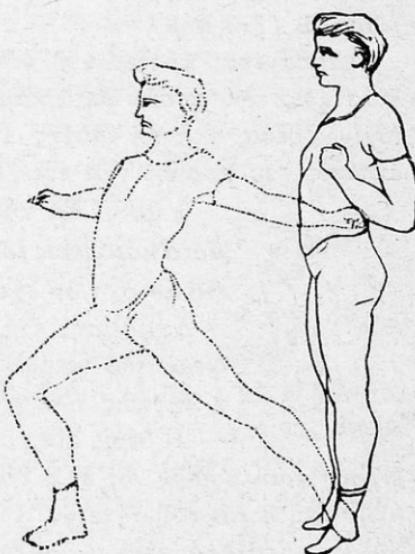
Λαμβάνεται πρότερον ή ἐν § 120 (ἢ 120*) μετ' ἔκτασεως τοῦ κορμοῦ καὶ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὕμων θέσις καὶ ἀκολούθως ἔκτελεῖται ἡ ἔκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω, ὡς ἐν εἰκ. 73 (ἢ 74).

‘Ἡ κανονικὴ θέσις ἀναλαμβάνεται, τῶν μαθητῶν διὰ τοῦ παραγγέλματος: *Eis τὸν καιρόν!* ἐπανερχομένων ἀμέσως εἰς ταύτην.

‘Ἡ ἐν § 263 θέσις λαμβάνεται καὶ τῶν χειρῶν καμπτομένων πρὸ τοῦ στήθους, ἢ ἐπὶ τοῦ αὐχένος, ἢ τεινομένων ἄνω κατακορύφως, ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὅριζοντίως, καὶ ἐκ ταύτης ἔκτιναξις, ἢ ἔκτασις, ἢ ἀπαγωγὴ τῶν χειρῶν.



Εἰκ. 75.



Εἰκ. 76.

§ 300. *Προβολὴ καὶ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως* (ἐν-δύο).

Διὰ τοῦ ἐν προβάλλεται ὁ ἀριστερὸς (ἢ δεξιὸς) πούς, ἔκτείνεται δὲ κορμὸς πρὸς τὰ ὅπιστα καὶ ταύτοχρόνως τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν (ἰδὲ εἰκ. 75), διὰ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ἡ κανονικὴ θέσις.

‘Ἡ ἀσκησις αὕτη ληφθείσης πρότερον τῆς διὰ κάμψεως τῶν

χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων θέσεως ἐκτελεῖται καὶ τῶν χειρῶν ἐκτεινομένων ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (ἰδὲ εἰκ. 76).

§ 301. *Ἐκ τῆς κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος, κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός (Ἐν - δύο),*

Ληφθείσης τῆς διαστάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος θέσεως, ὡς ἐν § 192, ἐκτελεῖται ἡ κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ ἐμπρός, ὡς ἐν § 244.

Ἐκτελεῖται διοίως καὶ τῶν χειρῶν ἀνατεταμένων ἢ κεκαμμένων πρὸ τοῦ στήθους ἢ πρὸ τῶν ὅμων.

§ 302. *Ἐκ τῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν, κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός (X) (Ἐν - δύο).*

 Λαμβάνεται πρῶτον ἡ διὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν Ισχίων θέσις, καὶ εἶτα ἐκτελεῖται κατὰ τὰ γνωστὰ ἢ πρὸς τὰ ἐμπρός κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἰδὲ εἰκ. 77).

Εἰκ. 77. Ἡ ἀσκησις αὕτη ἐκτελεῖται καὶ τῶν ποδῶν ἐκβαλλομένων κατὰ μίαν τῶν διευθύνσεων τῶν δὲ χειρῶν κεκαμμένων πρὸ τῶν ὅμων ἢ ἐπὶ τοῦ αὐχένος ἢ πρὸ τοῦ στήθους ἢ τεταμένων ἄνω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια.

§ 303. *Ἐκ τῆς διαστάσεως καὶ κάμψεως τοῦ κορμοῦ ἐμπρός καὶ τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων, ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (Ἐν - δύο).*

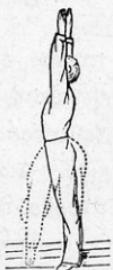
Ληφθείσης τῆς ἐν § 302 τοῦ κορμοῦ μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια.

Ἡ ἀσκησις αὕτη ἐκτελεῖται μετὰ τῶν αὐτῶν, ὡς καὶ ἡ ἐν § 302, ἀσκησις, συνδυάζεται δὲ καὶ μετ' ἀπαγωγῆς, ἢ ἐκτινάξεως, ἢ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν.

Παρατήρησις. — Αἱ χεῖρες κατὰ τὴν τάσιν ἢ ἔκτασιν αὐτῶν πρὸς τὰ ἄνω πρέπει νὰ ενδίσκωνται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ.

§ 304. *Μεγάλη κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ κάτω τῶν χειρῶν ἀνατεταμένων (Ἐν - δύο).*

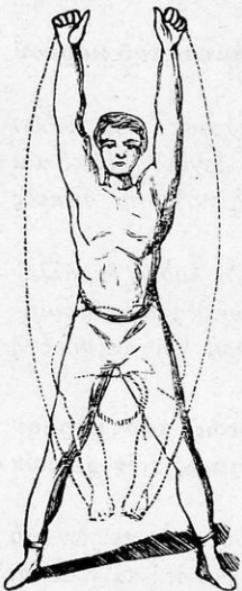
Ληφθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄγω κατὰ κορύφως θέσεως, ἐκτελεῖται μεγάλη κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ ἐμπρός (ἰδὲ εἰκ. 78).



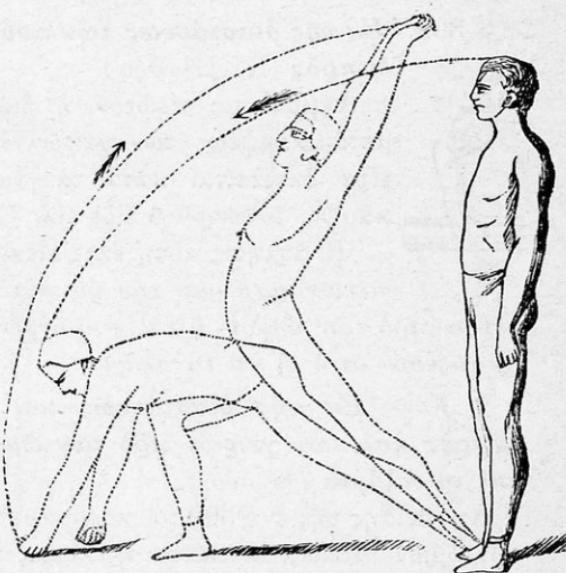
§ 305. Ἐκ τῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω, πελέκησις ἐμπρὸς (ἐν-δύο).

Δηφθείδης τῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ μεγάλη κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς (ἰδὲ εἰκ. 79).

*
‘Η πελέκησις ἐμπρὸς ἐκτελεῖται καὶ εἰς τέσσαρας χρόνους ὡς ἔξῆς:
α') Διὰ τοῦ ἐν ἐκτελεῖται διάστασις τῶν ποδῶν δι' ἀναπηδήσεως ἐνῷ ταύτοχρόνως τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω, διὰ τοῦ δύο κάμ-



Eik. 79.



Eik. 80.

πτεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ κάτω, διὰ τοῦ τρία ἀνορθοῦται ὁ κορμὸς καὶ τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀναλαμβάνεται δι' ἀναπηδήσεως ἡ κανονικὴ θέσις.

β') Διὰ τοῦ ἐν καὶ δύο ἐκτελεῖται διὰ καὶ ἐν α'), διὰ τοῦ τρία ἀνορθοῦται ὁ κορμός, τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως καὶ δι' ἀναπηδήσεως φέρονται οἱ πόδες εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα καταβιβάζονται αἱ χεῖρες κατὰ μῆκος τοῦ σώματος.

§ 306. Ἐκ τῆς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς προβολῆς μετ' ἐκτάσεως τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ δυσίων καὶ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω, κάμ-

ψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς τῶν χειρῶν τεινομένων κάτω (ἐν-δύο).

Ληφθείσης τῆς ἐν § 300 θέσεως, διὰ τοῦ ἐν ἐκτελεῖται μεγάλη κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς τῶν χειρῶν τεινομένων κάτω (ἰδὲ εἰκ. 80), διὰ δὲ τοῦ δύο ἀναλαμβάνεται ἡ ἀρχικῶς ληφθεῖσα θέσις.

§ 307. Στροφὴ τοῦ κορμοῦ τῶν χειρῶν κεκαμμένων ἐπὶ τοῦ αὐχένος (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ληφθείσης τῆς διὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ στροφὴ τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερά, ώς ἐν § 246.

‘*Η στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἐκτελεῖται δύοις καὶ τῶν χειρῶν κεκαμμένων πρὸ τῶν ὕμων, ἢ ἐπὶ τοῦ αὐχένος, ἢ πρὸ τοῦ στήθους, ἢ τεταμένων ἄνω, ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ἐκ τε τῆς κανονικῆς θέσεως καὶ ἐκ τῆς προσεγγίσεως τῶν ἄκρων ποδῶν.*

Παρατήρησις. ‘*Η στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἐκτελεῖται καὶ εἰς δύο χρόνους: Διὰ τοῦ ἐν στρέφεται δικρανός δεξιά, διὰ δὲ τοῦ δύο ταχέως καὶ ἐντελῶς ἀριστερὰ καὶ οὕτω καθεξῆς.*

§ 308. Ἐκ τῆς διαστάσεως μετ’ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἄνω, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ληφθείσης τῆς ἐν § 254 II γ' θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ στροφὴ τοῦ κορμοῦ (ἰδὲ εἰκ. 81).

‘*Η στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἐκτελεῖται καὶ τῶν ποδῶν ἐκβεβλημένων κατὰ μίαν τῶν ἐν § 254 διευθύνσεωγ, συνδυάζεται δὲ μετὰ πασῶν τῶν ἐν § 252 καὶ 257 ἀσκήσεων τῶν χειρῶν.*

§ 309. Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μετ’ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἄνω (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ληφθείσης τῆς ἐν § 217 θέσεως τῶν χειρῶν, διὰ τοῦ ἐν στρέφεται δικρανός δεξιά καὶ ταύτοχρόνως ἐκτείνονται αἱ χεῖρες

ἄνω, διὰ τοῦ δύο φέρεται δικρανός μὲν κορμὸς εἰς τὴν φυσικὴν θέσιν αἱ δὲ χεῖρες κάμπτονται εἰς τὴν ἀρχικῶς ληφθεῖσαν θέσιν, διὰ τοῦ τρία καὶ τέσσαρα ἐκτελοῦνται τὰ αὐτὰ στρεφομένου τοῦ κορμοῦ ἀριστερά.



Eik. 82.



Eik. 81.

‘*Η ἀσκησις αὕτη ἐκτελεῖται μετὰ τῶν αὐτῶν συνδυασμῶν, ώς καὶ ἡ ἐν § 272.*

§ 310. Προβολὴ τῶν δμωνύμων ἄκρων μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ ἐτερωνύμως (ἐν-δύο).

Δηγφθείσης τῆς διὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὥμων θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ προβολὴ τῶν ὅμωνύμων ἄκρων, ὡς καὶ ἐν § 290, καὶ στρέφεται ταῦτοχρόνως ὁ κορμὸς ἑτερωνύμως (ἰδὲ εἰκ. 82).

§ 311. Ἐκ τῆς στροφῆς τοῦ κορμοῦ μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἄνω, ἐκτασις καὶ κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Δηγφθείσης τῆς ἐν § 309 θέσεως ἐκτελεῖται πρῶτον ἡ ἐκτασις τοῦ κορμοῦ καὶ κατόπιν ἡ κάμψις αὐτοῦ ἐμπρός.

§ 312. Ἐκ τῆς ἐκβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἄνω, ἐκτασις καὶ κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).



Eἰκ. 83.

Δηγφθείσης τῆς δι᾽ ἐκβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν λοξῶς ἐμπρὸς μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἄνω θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ ἐκτασις καὶ κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς, ὡς ἐν § 311 (ἰδὲ εἰκ. 83).

§ 313. Ἐκ τῆς προβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἄνω, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Δηγφθείσης τῆς διὰ προβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν λοξῶς ἐμπρὸς μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἄνω θέσεως (ἰδὲ εἰκ. 67), ἐκτελεῖται ἡ στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς.

§ 314. Ἐκ τῆς προβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Δηγφθείσης τῆς ἐν § 313 μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

§ 315. Ἐκ τῆς προβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ καὶ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων, ἐκτασις τῶν χειρῶν ἄνω.

Δηγφθείσης τῆς ἐν § 313 μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ ἐκτασις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ ἡ κάμψις αὐτῶν πρὸ τῶν ὅμων ἐν ταχεῖ δυθμῷ.

Ἡ ἀσκησις αὕτη ἐκτελεῖται καὶ τῶν ποδῶν προβαλλομένων

κατ' εύθειαν ἢ ἐκ τῆς προσεγγίσεως (ἐμπρὸς) συνδυάζεται δὲ καὶ μετ' ἔξακοντήσεως ἢ ἀπαγωγῆς τῶν χειρῶν.

§ 316. Ἐκ τῆς προβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ δμωνύμως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνω, κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός δριζοντίως (ἐν - δύο).



Εἰκ. 84.

Ληφθείσης τῆς ἐν § 315 μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνω θέσεως, διὰ τοῦ ἐν κάμπτεται δὲ κορμὸς πρὸς τὰ ἐμπρός κατὰ τὴν διεύθυνσιν, ἣν εἶχε μετὰ τὴν στροφὴν δηλ. κατ' εύθειαν ὑπεράνωθεν τοῦ προθεσθημένου ποδός δὲ σπισθεν εὐρισκόμενος ποὺς πατεῖ ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος (ἴδε εἰκ. 84).

Ἐκτελεῖται καὶ τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν προβεβλημένου κατ' εύθειαν ἐμπρός ἀνευ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

§ 317. Ἐκ τῆς ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἐν - δύο).



Εἰκ. 85.

Ληφθείσης τῆς διὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἀνω κατακορύφως θέσεως ἐκτελεῖται ἡ κλίσις τοῦ κορμοῦ, ὡς καὶ ἐν § 247 (ἴδε εἰκ. 85).

Ἡ ἀσκησις αὕτη ἐκτελεῖται καὶ ἐκ τῆς προσεγγίσεως τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, τῶν χειρῶν κεκαμμένων ἐπὶ τοῦ αὐχένος ἢ τεταμένων ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως.

§ 318. Ἐκ τῆς ἐκβολῆς (κατ' εύθειαν ἢ ἐκ τῆς προσεγγίσεως ἐμπρὸς) τῶν ποδῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς μὲν δμωνύμου χειρὸς ἀνω τῆς δὲ ἑτερωνύμου κάτω, κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἐν - δύο).

Ληφθείσης τῆς δι' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὕμων καὶ ἐκτάσεως τῆς ἑτερωνύμου μὲν τούτων ἀνω τῆς δὲ ἑτέρας κάτω θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ κλίσις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς ἐκβολῆς. Εἰτα: Ἀλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ κλίσις τοῦ κορμοῦ ἀντιθέτως ισάκις.

§ 319. Ἐκ τῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος, κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἐν - δύο).



Εἰκ. 86.

Ληφθείσης τῆς διὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν μετὰ κάμψεως τῶν

χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἰδὲ εἰκ. 86).

§ 320. Ἐκ τῆς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς ἐκβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνω κατακορύφως, κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἐν - δύο).



Εἰκ. 87.

Δημοφθείσης τῆς δι' ἐκβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ ἀνω θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια ἀντιθέτως (ἰδὲ εἰκ. 87). Εἶτα: Ἀλλαγὴ τῶν ποδῶν καὶ ἐκτέλεσις τῆς κλίσεως τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια ἀντιθέτως ισάκις.

Ἡ ἀσκησις αὕτη ἐκτελεῖται καὶ ἐκ τῆς διὰ προσεγγίσεως τῶν ἄκρων, ἐκβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ἢ κεκαμμένων ἐπὶ τοῦ αὐχένος.

§ 321. Ἐκ τῆς μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος στροφῆς τοῦ κορμοῦ, κλίσις αὐτοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἐν - δύο).

Δημοφθείσης τῆς διὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ κλίσις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς στροφῆς αὐτοῦ (ἰδὲ εἰκ. 88).

Ἡ ἀσκησις αὕτη ἐκτελεῖται καὶ τῶν ποδῶν ἐκβεβλημένων, ὡς ἐν § 254.



Εἰκ. 88.

§ 322. Ἐκ τῆς λοξῶς ἐμπρὸς προβολῆς μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνω, στροφὴ καὶ κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἐν - δύο).



Εἰκ. 89.

Δημοφθείσης τῆς διὰ πρόσβολῆς τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν λοξῶς ἐμπρὸς μετὰ κάμψεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν πρὸ τῶν ὅμων καὶ ἀνω μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ ἑτερωνύμως θέσεως, ἐκτελεῖται ἡ κλίσις αὐτοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἰδὲ εἰκ. 89). Εἶτα: Ἀλλαγὴ τῶν ποδῶν καὶ ἐκτέλεσις τῶν αὐτῶν ισάκις.

§ 323. Ἐκ τοῦ πρηγνηδόν, στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Δημοφθείσης τῆς θέσεως πρηγνηδόν, ὡς ἐν § 249, καὶ τηρουμένης

ἀμεταδλήτου τῆς θέσεως τοῦ σώματος ἐκτελεῖται ἢ στροφὴ τῇ κεφαλῇ.

§ 324. Ἐκ τοῦ πρηγνηδὸν μετάθεσις τῶν ποδῶν (ἐν - δύο).

Ληφθείσης τῆς θέσεως πρηγνηδόν, διὰ τοῦ ἐν κάμπτεται τὸ σῶμα καὶ ταῦτοχρόνως φέρονται οἱ πόδες ἐμπρὸς μεταξὺ τῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους στηρίζομένων δύο χειρῶν, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐπαναφέρονται οἱ πόδες εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

§ 325. Ἐκ τοῦ πρηγνηδὸν ἀνύψωσις τῶν ἑτερωνύμων ἄκρων ἐναλλάξ (ἐν - δύο).

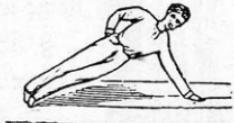
Ληφθείσης τῆς πρηγνηδόν θέσεως, διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνυψοῦται τεταμένος, δύον τὸ δυνατὸν, περισσότερον ὁ ἀριστερὸς (ἢ δεξιὸς) ποὺς καὶ ἡ δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) χείρ, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐπαναφέρονται εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

§ 326. Ἐκ τοῦ πρηγνηδὸν κάμψις τῶν ἀγκώνων (ἐν - δύο).

Ληφθείσης τῆς θέσεως πρηγνηδόν, διὰ τοῦ οἱ ἀγκῶνες φερόμενοι πρὸς τὰ ἔξω κάμπτονται τόσον, ὥστε ὁ κορμὸς μόλις νὰ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐκτείνονται οἱ ἀγκῶνες.

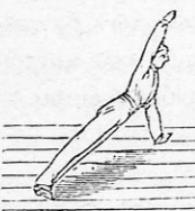
§ 327. Ἐτεροπλεύρως κατακεκλιμένως (ἐν - δύο).

Ληφθείσης τῆς πρηγνηδόν θέσεως, διὰ τοῦ ἐν οἱ μαθηταὶ στρέφοντες τὸν κορμὸν πρὸς τὰ ἄνω στηρίζονται διὰ μόνης τῆς δεξιᾶς (ἢ ἀριστερᾶς) χειρὸς καὶ μόνου τοῦ δεξιοῦ (ἢ ἀριστεροῦ) ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους οὕτως, ὥστε ὁ κορμός, οἱ πόδες καὶ ἡ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους χείρ νὰ εἰνε τεταμένα, ἡ δὲ πρὸς τὰ ἄνω εὑρισκομένη χείρ νὰ στηρίζηται ἐπὶ τοῦ ἰσχίου (ἴδε εἰκ. 90).



Eik. 90.

§ 328. Ἐκ τοῦ ἑτεροπλεύρως κατακεκλιμένως ἀνύψωσις τῆς πρὸς τὰ ἄνω χειρός (ἐν - δύο).


Ληφθείσης τῆς ἐν § 327 θέσεως, διὰ τοῦ ἐν ἀνυψοῦται τεταμένη ἡ πρὸς τὰ ἄνω εὑρισκομένη χείρ μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως (ἴδε εἰκ. 91), διὰ δὲ τοῦ δύο ἐπαναφέρεται εἰς τὴν προτέραν θέσιν. Εἶτα : Ἀλλαγὴ τῆς πλευρᾶς καὶ ἐκτέλεσις τῶν αὐτῶν ἴσακις.

§ 329. Ἐκ τοῦ ἑτεροπλεύρως κατακεκλιμένως ἀπαγωγὴ τοῦ ποδός (ἐν - δύο).

Ληγφθείσης τῆγν ἐν § 327 θέσεως, διὰ τοῦ ἔντονος ψυχοῦται τεταμένος, διὸν τὸ δυνατάν περισσότερον ὁ πρὸς τὰ δύναμις εὑρισκόμενος πούς, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐπαναφέρεται εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΓ'

Β'. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑ ΚΟΝΤΩΝ

§ 330. Ο κοντὸς εἶνε ῥάθδος ἐκ ξύλου δεξέας κατασκευαζομένη καὶ ἔχουσα μῆκος ἀνώτερον μὲν τοῦ ὄψους τοῦ ὕμου κατώτερον δὲ τοῦ ὠτὸς τῶν ἀσκουμένων καὶ διάμετρον 2-3 ἑκατοστῶν τοῦ μέτρου.

§ 331. Λαβὴ καρονικὴ τοῦ κοντοῦ. Ο κοντὸς κρατεῖται, ὡς καὶ ἡ γραφίς, διὰ τῶν τριῶν δακτύλων τῆς δεξιᾶς χειρὸς τιθεμένων τοῦ μὲν ἀντίχειρος ὅπισθεν, τοῦ δὲ λιχανοῦ καὶ τοῦ μέσου δακτύλου ἔμπροσθεν τοῦ κοντοῦ. Φέρεται δ' οὗτος παρὰ τὸ δεξιὸν πλευρὸν καὶ τὸν δεξιὸν πόδα τοῦ ἀσκουμένου, ὡς ἐν εἰκ. 92, καὶ διὰ τοῦτο ἡ θέσις αὕτη καλεῖται παρὰ πόδα.



§ 332. Πρὸς ἀραιώσιν τῶν ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον ἰσταμένων μαθητῶν παραγγέλλομεν:

α') **Πρὸς ἀραιώσιν ζυγεῖτ' ἐπὶ δε-ξιά! — Μάρς!**
— **Αἰτενῶς!**

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἐν τῇ ἀραιώσει VI 6') σελ. 45 εἰκ. 92. (ἢ VII σελ. 46): ἀλλ' ἐνταῦθα οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ πρώτου ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος ἀνατιγάσσοντες τὸν κοντὸν κατακόρυφον δράττονται αὐτοῦ ἀπὸ τοῦ μέσου διὰ πάντων τῶν δακτύλων τῆς δεξιᾶς χειρός, τηροῦντες τὴν κατακόρυφον τοῦ κοντοῦ θέσιν καὶ κάμπτοντες τὴν δεξιὰν χειρα πρὸ τοῦ δμωνύμου ὕμου.

6') **Ἐμπρὸς ἀναπτύξατε — Μάρς!**

Ἐκτελεῖται, ὡς ἐν τῇ ἀραιώσει XV σελ. 49.

Ἡ πύκνωσις τῶν μαθητῶν ἐκτελεῖται, ὡς ἐν τῇ πυκνώσει τῆς XV, καὶ εἴτα ζύγησις αὐτῶν.

§ 333. **Τοὺς κοντοὺς καταδέσατε** (ἐν-δύο).

Οἱ ἡραιωμένοι μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἔντονος ἐκδάλλοντες τὸν δεξιὸν

πόδα, δσον τὸ δυνατὸν, δπίσω, κάμπιοντες τὸ ἀριστερὸν γόνυ, ώς ἐν τῇ προβολῇ, καὶ κλίνοντες τὸν κορμὸν ἐμπρὸς καταθέτουσι τὸν κοντὸν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, διὰ δὲ τοῦ δύο ἀνορθοῦντες τὸν κορμὸν καὶ ἔκτείνοντες τὸ καμφθὲν γόνυ ἐπαναφέρουσι τὸν ἐκβληθέντα πόδα εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν.

Παρατήρησις. Πρὸς βραχεῖαν τῶν μαθητῶν ἀνάπτανσιν παραγγέλλοιεν πρότερον τὴν κατάθεσιν τοῦ κοντοῦ.

§ 334. Τοὺς κοντοὺς ἀναλάβετε (ἐν-δύο).

Ἐκτελεῖται, ώς καὶ ἐν § 333· ἀλλ᾽ ἐνταῦθα κατὰ τὸ ἐν οἱ μαθηταὶ ἀναλαμβάνουσι τὸν κοντόν.

Σημ. Ἡ ἐν § 333 ἀσκησὶς μετὰ τῆς ἐν § 334 ἐκτελοῦνται καὶ ἐν ὁυθμῷ.

§ 335. Τοὺς κοντοὺς εἰς ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας—“Ἐν! - Δύο!

Οἱ μαθηταὶ ἔχοντες τὸν κοντὸν παρὰ πόδα διὰ μὲν τοῦ ἐν ἀνατινάσσοντες αὐτὸν κατακόρυφον δράττονται αὐτοῦ διὰ πάντων τῶν δακτύλων τῆς δεξιᾶς χειρὸς 15-20 ἑκατοστὰ τοῦ μέτρου κάτωθεν τῆς παρὰ πόδα λαβῆς (κάτωθεν τοῦ μέσου τοῦ κοντοῦ), διὰ δὲ τοῦ δύο κλίνοντες αὐτὸν πρὸς ἀριστερὰ πρὸ τοῦ στήθους δράττονται αὐτοῦ καὶ διὰ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς καὶ ἔκτείνοντες ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας πρὸς τὰ κάτω φέρουσι τοὺς κοντοὺς κάτω δριζοντίως, ώς ἐν εἰκ. 93.



Eik. 93.

§ 336. Τοὺς κοντοὺς παρὰ πόδα(ἐν-δύο).

Οἱ μαθηταὶ ἔχοντες τοὺς κοντούς, ώς ἐν § 335, διὰ μὲν τοῦ ἐν τηροῦντες τὴν δεξιὰν χεῖρα τεταμένην κάμπουσι τὴν ἀριστερὰν ἐπὶ τὸν ἑτερώνυμον ὄμβον οὔτως, ὥστε τὸ ἀντιθράχιον αὐτῆς γὰ εὑρίσκηται δριζόντιον πρὸ τοῦ στέρνου, οἱ δυνυχες πρὸς τὰ ἔξω καὶ διὰ τοῦ κατακόρυφος παρὰ τὸ δεξιὸν πλευρόν, διὰ δὲ τοῦ δύο τὴν μὲν ἀριστερὰν χεῖρα φέρουσιν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, τὸν δὲ κοντὸν κρατοῦντες κανονικῶς (§ 331) καὶ κατακόρυφον διὰ μόνης τῆς δεξιᾶς χειρὸς ἀφίνουσι νὰ δλισθήσῃ κατὰ μῆκος τοῦ σώματος εἰς τὴν παρὰ πόδα θέσιν.

Σημ. Ἡ ἐν § 335 καὶ 336 ἀσκησὶς ἐκτελοῦνται καὶ ἐν ὁυθμῷ ἐναλλάξ.

Παρατήρησις. Μετὰ πᾶσαν ἀσκησιν δύνανται διὰ τοῦ κοντοῦ νὰ φέρηται καὶ παρὰ πόδα.

§ 337. Τοὺς κοντοὺς ἐμπρὸς δριζοντίως (ἐν - δύο).

Ἐκτελεῖται, ώς ἐν § 197, συνδυάζεται δὲ μετὰ πασῶν τῶν εἰς δύο χρόνους ἐκτελουμένων ἀσκήσεων τῶν ποδῶν.

§ 338. Τοὺς κοντοὺς ἐμπρὸς καὶ ἄνω δριζοντίως (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται, ώς ἐν § 198, συνδυάζεται δὲ μετὰ πασῶν τῶν εἰς τέσσαρας χρόνους ἐκτελουμένων ἀσκήσεων τῶν ποδῶν.

§ 339. Τοὺς κοντοὺς ἄνω δριζοντίως (ἐν - δύο).

Ἐκτελεῖται, ώς ἐν § 199, συνδυάζεται δέ, ώς καὶ ἡ ἐν § 337.



Eik. 94.

§ 340. Τοὺς κοντοὺς κεκλιμένως ἐμπρὸς (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τηροῦντες τὴν ἀριστερὰν (ἢ δεξιὰν) χεῖρα τεταμένην κάμπτουσι τὴν δεξιὰν (ἢ ἀριστερὰν) ἐπὶ τὸν διμώνυμον ὥμον ἐμπρὸς ἔχουσαν τοὺς ὅνυχας πρὸς τὰ ἔξω καὶ τὸν βραχίονα προσκεκολλημένον ἐπὶ τὴν πλευράν, ώς ἐν εἰκ. 94, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐκτείνουσιν αὐτὴν εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

§ 341. Τοὺς κοντοὺς ἐπὶ τὸν τράχηλον (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τείνουσι τὰς χεῖρας ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἐμπροσθεν, διὰ τοῦ δύο κάμπτοντες αὐτὰς κατὰ τοὺς ἀγκῶνας φέρουσι τὸν κοντὸν ἐπὶ τὸν τράχηλον, ώς ἐν εἰκ. 95, διὰ τοῦ τρία ἐκτείνουσιν αὐτὰς ἄνω κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα φέρουσιν αὐτὰς τεταμένας ἐκ τῶν ἐμπροσθεν εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

Ἡ ἀσκησὶς αὕτη συνδυάζεται, ώς καὶ ἡ ἐν § 338.

Ἐκτελεῖται δὲ καὶ εἰς δύο χρόνους - ώς ἔξης: Διὰ μὲν τοῦ ἐν φέρεται ἀπ' εὐθείας ὁ κοντὸς ἐπὶ τὸν τράχηλον, διὰ δὲ τοῦ δύο εἰς τὴν προτέραν θέσιν. Συνδυάζεται δέ, ώς καὶ ἡ ἐν § 337.



Eik. 95.

§ 342. Τοὺς κοντοὺς πρὸ τῶν ὥμων (ἐν - δύο).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπτουσι τὰς χεῖρας πρὸ τῶν ὕμων, ὡς ἐν εἰκ. 96, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐκτείνουσιν αὐτὰς εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

Ἡ ἀσκησις αὕτη συνδυάζεται, ὡς καὶ ἡ ἐν § 337.

§ 343. *Τοὺς κοντοὺς πρὸ τῶν ὕμων καὶ ἐμπρόδες (ἢ ἄνω) δριζοντίως (Ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).*

Διὰ τοῦ ἐν κάμπτονται αἱ χεῖρες πρὸ τῶν ὕμων, διὰ τοῦ δύο ἐκτείνονται ἐμπρόδες (ἢ ἄνω) δριζοντίως διὰ τοῦ τρία κάμπτονται πάλιν πρὸ τῶν ὕμων καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐκτείνονται εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

Ἡ ἀσκησις αὕτη συνδυάζεται, ὡς καὶ ἡ ἐν § 338.

§ 344. *Τοὺς κοντοὺς πρὸ τῶν ὕμων καὶ ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως (Ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).*

Ἐκτελεῖται, ὡς ἐν § 343· ἀλλ᾽ ἐνταῦθα αἱ χεῖρες ἀμφότεραι ἐκτείνονται ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως.

• § 345. *Τοὺς κοντοὺς δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ δριζοντίως (Ἐν-δύο).*

α') *Εἰς τέσσαρας χρόνους (Ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).*

Δηγθείσης τῆς ἐν § 342 θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τὴν μὲν δεξιὰν χεῖρα ἐκτείνουσιν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως, τὴν δὲ ἀριστερὰν κάμπτουσι πρὸ τοῦ στέργου, διὰ τοῦ δύο κάμπτουσιν αὐτὰς πρὸ τῶν ὕμων, διὰ τοῦ τρία τὴν μὲν ἀριστερὰν χεῖρα ἐκτείνουσιν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως, τὴν δὲ δεξιὰν κάμπτουσι πρὸ τοῦ στέργου καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα κάμπτουσιν αὐτὰς πάλιν πρὸ τῶν ὕμων.

- β') *Εἰς δύο χρόνους (Ἐν-δύο).*

Δηγθείσης τῆς διὰ τοῦ ἐν τῆς § 345 θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν φέρουσιν ἀπ' εὐθείας τὸν κοντὸν διὰ κινήσεως συνεχοῦς ἀριστερὰ δριζοντίως, διὰ δὲ τοῦ δύο δεξιὰ δριζοντίως καὶ οὕτω καθεξῆς.

γ') *Μετ' αἰωρήσεως τῶν χειρῶν ἐκ τῶν κάτω (Ἐν-δύο).*

Ἐκτελεῖται, ὡς καὶ ἡ β'. ἀλλ᾽ ἐνταῦθα αἱ χεῖρες εἰς ἐκάτερον τῶν χρόνων αἰωρούμεναι ἐκ τῶν κάτω φερουσι τοὺς κοντοὺς ἀλληλοδιαδόχως ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ δριζοντίως.



Eik. 96.

§ 346. Περιστροφὴ τοῦ κοντοῦ πρὸ τοῦ κορμοῦ δεξιόθεν
(ἢ ἀριστερόθεν) (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ φέρουσι τοὺς κοντοὺς ὅριζοντίως, διὰ τοῦ ἐν δεξιᾷ,
διὰ τοῦ δύο ἄνω, διὰ τοῦ τρία ἀριστερὰ καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα εἰς
τὴν προτέραν θέσιν.

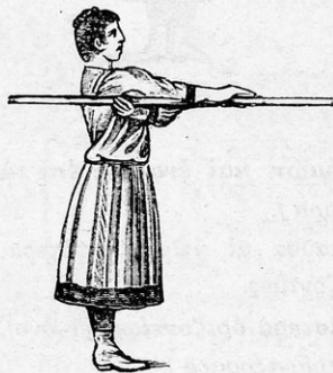
Ἡ ἀσκησις αὕτη ἔκτελεῖται καὶ εἰς δύο χρόνους ὡς ἑξῆς:

Ληφθείσης τῆς διὰ τοῦ ἐν τῆς § 345 θέσεως, διὰ μὲν τοῦ ἐνστρε-
φομένων τῶν χειρῶν ἐκ τῶν ἄνω φέρονται οἱ κοντοὶ ἀριστερὰ
ὅριζοντίως, διὰ δὲ τοῦ δύο αἰωρουμένων ἐκ τῶν κάτων φέρονται
δεξιὰ ὅριζοντίως καὶ οὕτω καθεξῆς.

§ 347. Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλὰξ ἐμπρὸς ὁριζο-
τίως, τῆς ἑτέρας καμπτομένης ὑπὸ^{τὴν ἐτερώνυμον μασχάλην.}

α') Εἰς τέσσαρας χρόνους (ἐν-δύο
τρία-τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τὴν μὲν
δεξιὰν χεῖρα τείνουσιν ἐμπρὸς ὅρι-
ζοντίως τὴν δὲ ἀριστερὰν κάμπτουσι
πρὸ τοῦ στήθους ὑπὸ τὴν δεξιὰν μα-
σχάλην οὕτως, ὥστε τὸ ἀντιδράχιον
αὐτῆς γὰ εἰνε ὅριζόντιον ἐπὶ τὸν θώ-
ρακα, ὡς ἐν εἰκ. 97, διὰ τοῦ δύο
φέρουσι τὰς χειρας εἰς τὴν προτέραν



Eἰκ. 97.

θέσιν, διὰ τοῦ τρία καὶ τέσσαρα ἔκτελοῦσι τὰ αὐτὰ ἀντιθέτως.

β') Εἰς Ἑξ χρόνους. Διὰ τοῦ ἐν τείνονται αἱ χεῖρες ἐμπρὸς ὅρι-
ζοντίως, διὰ τοῦ δύο ἢ μὲν ἀριστερὰ χεὶρ τηρεῖται τεταμένη ἢ δὲ
δεξιὰ κάμπτεται ὑπὸ τὴν ἐτερώνυμον μασχάλην, διὰ τοῦ τρία τεί-
νεται ἢ δεξιὰ ἐμπρὸς ὅριζοντίως, διὰ τοῦ τέσσαρα ἢ μὲν δεξιὰ
τηρεῖται τεταμένη, ἢ δὲ ἀριστερὰ κάμπτεται ὑπὸ τὴν ἐτερώνυμον
μασχάλην, διὰ τοῦ πέντε τείνεται ἢ ἀριστερὰ ἐμπρὸς ὅριζοντίως
καὶ διὰ τοῦ Ἑξ καταδιάζονται ἀμφότεραι εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

§ 348. Τάσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν ἐναλλὰξ ἐμπρὸς ὁριζο-
τίως, τῆς ἑτέρας καμπτομένης ἐπὶ τὸν ἐτερώνυμον ὅμον
(ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ἐκτελεῖται κατ' ἀμφοτέρους τοὺς τρόπους, ὡς καὶ ἡ ἐν § 211.

ἀλλ' ἐνταῦθα ἢ ἔτέρα τῶν χειρῶν κάμπτεται ἐπὶ τὸν ἔτερόνυμον ὄμον.

§ 349. Κάμψις τῶν χειρῶν ἐπὶ τοὺς ὄμοις καὶ τὰς μασχάλας ἐναλλάξ (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα-πέντε-ἕξ).

Διὰ τοῦ ἐν ἣ μὲν δεξιὰ χείρ τείνεται ἐμπρὸς δριζοντίως, ἢ δὲ ἀριστερὰ κάμπτεται ἐπὶ τὸν ἔτερόνυμον ὄμον, διὰ τοῦ δύο ἡ αὐτὴ χείρ κάμπτεται ὑπὸ τὴν ἔτερόνυμον μασχάλην, διὰ τοῦ τρία ἡ μὲν ἀριστερὰ χείρ τείνεται ἐμπρὸς δριζοντίως, ἢ δὲ δεξιὰ κάμπτεται ὑπὸ τὴν ἔτερόνυμον μασχάλην, διὰ τοῦ τέσσαρα ἡ αὐτὴ χείρ κάμπτεται ὑπὸ τὸν ἔτερόνυμον ὄμον, διὰ τοῦ πέντε ἡ αὐτὴ χείρ τείνεται ἐμπρὸς δριζοντίως καὶ διὰ τοῦ ἕξ καταβιθάζονται ἀμφότεραι αἱ χειρες εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

§ 350. Τοὺς κοντοὺς ἀνω κεκλιμένως ἐναλλάξ (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τείνουσι τὴν μὲν δεξιὰν (ἢ ἀριστερὰν) χεῖρα ἄνω κατακορύφως, τὴν δὲ ἔτέραν ἐπὶ τὰ πλάγια δριζοντίως φερομένων οὕτω τῶν κοντῶν κεκλιμένων ὑπὲρ τὴν κεφαλήν, διὰ δὲ τοῦ δύο φέρουσιν ἀμφοτέρας τὰς χειρας εἰς τὴν προτέραν θέσιν καὶ διὰ τοῦ τρία καὶ τέσσαρα ἐκτελοῦνται τὰ αὐτά, ἀλλ' ἀντιθέτως.

Ἡ ἀσκησις αὕτη συνδυάζεται, ὡς καὶ ἡ ἐν § 337 καὶ 338.

§ 351. Τοὺς κοντοὺς ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ κατακορύφως ἐναλλάξ τῆς ἔτερωνύμου χειρὸς καμπτομένης ὑπὲρ τὴν κεφαλήν (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τὴν μὲν ἀριστερὰν χεῖρα στηρίζουσιν ἐπὶ τοῦ δμωνύμου ἰσχίου, τὴν δὲ δεξιὰν φέρουσι κεκαμμένην κατὰ τὸν ἀγκῶνα ὑπὲρ τὴν κεφαλήν, ὡς ἐν εἰκ. 98, διὰ τοῦ δύο φέρουσι τὰς χειρας εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία τὴν μὲν δεξιὰν στηρίζουσιν ἐπὶ τοῦ δμωνύμου ἰσχίου, τὴν δὲ ἀριστερὰν φέρουσι κεκαμμένην ὑπὲρ τὴν κεφαλήν καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα φέρουσι τὰς χειρας εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

Ἡ ἀσκησις αὕτη συνδυάζεται, ὡς καὶ ἡ ἐν § 350.



Eik. 98.

§ 352. Τοὺς ποντοὺς ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ κατακορύφως ἀνυψουμένης τῆς ὅμωνύμου χειρὸς (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).



Eis. 99.

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ὑψοῦντες τὴν μὲν ἀριστερὰν χεῖρα τεταμένην ἄνω κατακορύφως, τὴν δὲ δεξιὰν κάμπιτοντες ἐπὶ τὸν θώρακα οὕτως, ὥστε τὸ ἀντιδράχιον νὰ εἴναι εἰς δριζοντίαν θέσιν, φέρουσι τὸν κοντὸν ἀριστερὰ κατακορύφως, ὡς ἐν εἰκ. 99, διὰ τοῦ δύο φέρουσιν ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ὑψοῦντες τὴν δεξιὰν χεῖρα ἄνω κατακορύφως καὶ κάμπιτοντες ἐπὶ τὸν θώρακα τὴν ἀριστερὰν φέρουσι τὸν κοντὸν δεξιὰ κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπαναφέρουσι τὰς χεῖρας εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

Ἡ ἀσκησις αὕτη συνδυάζεται, ὡς καὶ ἡ ἐν § 350.

§ 353. Τοὺς ποντοὺς ἐπὶ τὴν δεξιὰν καὶ ἀριστερὰν ὁμοπλάτην ἐναλλάξ.

α') *Eis. 99.* Εἰς ἐξ χρόνους (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα - πέντε - ἐξ).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τείνουσι τὰς χεῖρας ἄνω κατακορύφως, διὰ τοῦ δύο τὴν μὲν δεξιὰ χεῖρα κάμπιτοντες ἐπὶ τὸν ὅμώνυμον ὄμον, τὴν δὲ ἀριστερὰν τείνοντες πρὸς τὰ κάτω φέρουσι τὸν κοντὸν κεκλιμένον ἐπὶ τὴν δεξιὰ ὡμοπλάτην, ὡς ἐν εἰκ. 100, διὰ τοῦ τρία ἔκτείνουσι τὰς χεῖρας ἀμφοτέρας ἄνω κατακορύφως, διὰ τοῦ τέσσαρα τὴν μὲν ἀριστερὰν κάμπιτοντες ἐπὶ τὸν ὅμώνυμον ὄμον, τὴν δὲ δεξιὰν τείνοντες πρὸς τὰ κάτω, φέρουσι τὸν κοντὸν κεκλιμένον ἐπὶ τὴν ἀριστερὰν ὡμοπλάτην, διὰ τοῦ πέντε ἔκτείνουσι τὰς χεῖρας ἀμφοτέρας ἄνω κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ ἐξ φέρουσιν αὐτὰς εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν.



Eis. 100.

β') *Eis. 100.* τέσσαρας χρόνους (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν κάμπιτοντες τὴν δεξιὰν ἐπὶ τὸν ὅμώνυμον ὄμον καὶ τείνοντες τὴν ἀριστερὰν πρὸς τὰ κάτω, φέρουσιν ἀπ' εὐθείας τὸν κοντὸν ἐπὶ τὴν δεξιὰν ὡμοπλάτην, διὰ τοῦ δύο φέρουσι τὰς

χεῖρας εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ἐκτελοῦντες τὰ ἀντίθετα τοῦ ἐν φέρουσι τὸν κοντὸν ἐπὶ τὴν ἀριστερὰν ὥμοπλάτην καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα φέρουσι τὰς χεῖρας εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

γ') *Εἰς δύο χρόνους* (ἐν-δύο).

Ληφθείσης τῆς ἐν τῷ δ' διὰ τοῦ ἐν θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν τὴν μὲν ἀριστερὰν χεῖρα κάμπτοντες, τὴν δὲ δεξιὰν ἐκτείνοντες, φέρουσι τὸν κοντὸν ἐπὶ τὴν ἀριστερὰν ὥμοπλάτην, διὰ τοῦ δύο ἐκτελοῦντες ἀντιθέτως φέρουσι τὸν κοντὸν ἐπὶ τὴν δεξιὰν ὥμοπλάτην καὶ οὕτω καθεξῆσθαι.

§ 354. *Ἐκ τῆς ἄνω δριζοντίως θέσεως τοῦ κοντοῦ ἔκτασις, κάμψις, στροφὴ ἢ κλίσις τοῦ κορμοῦ.*

Ἐκτελεῖται καὶ συνδυάζεται ὡς καὶ αἱ τοιαῦται τοῦ κορμοῦ ἀσκήσεις.

§ 355. *Κλίσις τοῦ κορμοῦ μετὰ κάμψεως τοῦ δμωνύμου ποδός.*

Ληφθείσης τῆς διὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως θέσεως, διὰ τοῦ ἐν οἱ μαθηταὶ κλίνουσι τὸν κορμὸν ἀριστερὰ ἐνῷ ταῦ-



Εἰκ. 101.



Εἰκ. 102.

τοχρόνως κάμπτουσι τὸν διμώνυμον πόδα, ὡς ἐν εἰκ. 101, διὰ τοῦ δύο ἀνορθοῦντες τὸν κορμὸν φέρουσι τοὺς κοντοὺς ἄγω δριζοντίως, διὰ τοῦ τρία κλίνουσι τὸν κορμὸν ἀριστερά, καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀνορθοῦσι τὸν κορμόν, ὡς καὶ διὰ τοῦ δύο.

§ 356. *Στροφὴ τοῦ κορμοῦ, τοῦ ἐτερωνύμου ποδὸς στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων* (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Ληφθείσης τῆς, ὡς καὶ ἐν § 355 θέσεως, οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν στρέφουσι τὸν κορμὸν δσον τὸ δυνατὸν δεξιὰ στηριζόμενοι ἐφ' ὅλου μὲν τοῦ πέλματος τοῦ δμωνύμου καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων μόνον τοῦ ἐτερωνύμου ποδός, ὡς ἐν εἰκ. 102, διὰ τοῦ

δύο ἐπανέρχονται εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία στρέφουσιν, ὡς καὶ διὰ τοῦ ἔν, τὸν κορμὸν ἀριστερά καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν προτέραν θέσιν.



Εἰκ. 103.

§ 357. Τοὺς κοντοὺς ἄνω ὅριζοντίως μετ' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐμπρὸς (ἢ ὅπίσω) (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν φέρουσι τοὺς κοντοὺς ἄνω ὅριζοντίως, ἐνῷ ταῦτοχρόνως ἐκβάλλουσι κατὰ μίαν τῶν γνωστῶν διευθύνσεων τὸν ἔτερον τῶν ποδῶν ἐμπρὸς (ἴδε εἰκ. 103) (ἢ ὅπίσω), διὰ τοῦ δύο ἐπανέρχονται εἰς τὴν προτέραν θέσιν, διὰ τοῦ τρία ἐκτελοῦντες ὅτι καὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλουσι τὸν ἔτερον τῶν ποδῶν

καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα

ἐπανέρχονται εἰς τὴν προτέραν θέσιν. Ἡ ἀσκησὶς αὕτη συνδυάζεται μετὰ πασῶν σχεδὸν τῶν ἀσκήσεων τῶν ποδῶν καὶ τοῦ κορμοῦ.



Εἰκ. 104.

§ 358. Κάμψις τοῦ κορμοῦ μετ' ἐκβολῆς καὶ κάμψεως ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐμπρὸς (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα).



Εἰκ. 105.

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν φέρουσι τοὺς κοντοὺς ἄνω ὅριζοντίως, ἐνῷ ταῦτοχρόνως ἐκβάλλουσι τὸν ἔτερον τῶν ποδῶν ἐμπρὸς (ὡς ἐν § 357), διὰ τοῦ δύο κάμπτουσι τὸν κορμὸν καὶ τὸν ἐκβληθέντα πόδα ταῦτοχρόνως, ὡς ἐν εἰκ. 104, διὰ τοῦ τρία ἀνορθοῦσι τὸν κορμὸν καὶ ἐκτείνουσι τὸν καμφθέντα πόδα καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπανέρχονται εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν. Εἶτα ἐκτελοῦνται τὰ αὐτὰ ἐκβαλλομένου καὶ τοῦ ἐτέρου τῶν ποδῶν.

§ 359. Τοὺς κοντοὺς ἐπὶ τὰ νῶτα.

α') **Εἰς ἐξ χρόνους** (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα-πέντε-ἔξ)

Διὰ τοῦ ἐν φέρονται οἱ κοντοὶ ἄνω ὁριζοντίως, διὰ τοῦ δύο ἐπὶ τὴν δεξιὰν ὡμοπλάτην, διὰ τοῦ τρία ἐπὶ τὰ γωτά ἔκτεινομένης καὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρός, ώς ἐν εἰκ. 105, διὰ τοῦ τέσσαρα ἐπὶ τὴν ἀριστερὰν ὡμοπλάτην, διὰ τοῦ πέντε ἄνω ὁριζοντίως καὶ διὰ τοῦ ἐξ εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν.

ε') *Εἰς τέσσαρας χρόνους* (ἐν-δύο-τρία-τέσσαρα).

Διὰ τοῦ ἐν φέρονται οἱ κοντοὶ ἄνω ὁριζοντίως διὰ τοῦ δύο ἐπὶ τὰ γωτά, ώς ἐν εἰκ. 105, διὰ τοῦ τρία ἄνω ὁριζοντίως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρας εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν.

Συγδυάζεται δὲ μετὰ πλείστων ἀσκήσεων τῶν ποδῶν.

γ') *Εἰς δύο χρόνους* (ἐν-δύο).

Διὰ τοῦ ἐν φέρονται οἱ κοντοὶ ἀπ' εὐθείας ἐπὶ τὰ γωτά διὰ συνεχοῦς κινήσεως καὶ διὰ τοῦ δύο ἐπαναφέρονται εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν.

§ 360. Τοὺς κοντοὺς ὅπισω ὁριζοντίως
(ἐν - δύο).

"Ἐχοντες οἱ μαθηταὶ τοὺς κοντοὺς ἐπὶ τὰ γωτά, διὰ μὲν τοῦ ἐν τείνουσι τὰς χεῖρας, διὸν τὸ δυνατόν, πρὸς τὰ ὅπισω, ώς ἐν εἰκ. 106, διὰ δὲ τοῦ δύο ἐπαναφέρουσιν αὐτὰς εἰς τὴν ἀρχικῶς ληφθεῖσαν θέσιν.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΟΜΟΣΤΟΙΧΩΝ ΔΙΑ ΔΥΟ ΚΟΝΤΩΝ

§ 361. Πρὸς ἀραιώσιν τῶν ἐπὶ δύο ζυγῶν ίσταμένων μαθητῶν παραγγέλλομεν:

α') *Εἰς μεγάλην ἀραιώσιν ζυγεῖτ' ἐπὶ δε-ξιά! — Μάρς!*
· Ατενῶς!

Ἐκτελεῖται, ώς ἐν VIII καὶ § 332.

β') *Εμπρὸς ἀναπτύξατε — Μάρς!*

Οἱ ἀρτιοὶ ἀριθμοὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ μένουσιν ἀκίνητοι, οἱ περιττοὶ ἔκτελοῦσιν ἐν βῆμα ἐμπρὸς μετὰ μεταβολῆς ἐν κινήσει, οἱ ἀρτιοὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ ἔκτελοῦσιν ἐξ βῆματα ἐμπρὸς καὶ οἱ περιττοὶ δικτύω βῆματα ἐμπρὸς μετὰ μεταβολῆς ἐν κινήσει.

§ 362. Πρὸς πύκνωσιν τῶν οὕτως ἀραιωθέντων μαθητῶν παραγγέλλομεν:

Οπίσω πυκνώσατε—Μάρς!

Οι ἄρτιοι ἀριθμοὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ μένουσιν ἀκίνητοι, οἱ περιττοὶ ἐκτελοῦσιν ἐν βῆμα ἐμπρὸς μετὰ μεταβολῆς ἐν κινήσει, οἱ ἄρτιοι τοῦ πρώτου μεταβολῆν ἐν ἡρεμίᾳ καὶ εἶτα ἐξ βῆματα ἐμπρὸς μετὰ μεταβολῆς ἐν κινήσει καὶ οἱ περιττοὶ τοῦ πρώτου δικτύω βῆματα ἐμπρὸς μεθ' ὅμοιας μεταβολῆς.

§ 363. Τῶν μαθητῶν οὕτως ἀραιωθέντων (§ 361), παραγγέλλομεν:

Τοὺς κοντοὺς εἰς τοὺς ὁμοστοίχους (ἐν-δύο-τρίᾳ).

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν αἴροντες τοὺς κοντοὺς θέτουσιν ἔκαστος τὸ κάτω ἄκρον τοῦ κοντοῦ παρὰ τὸν ἀριστερὸν πόδα τοῦ ἀπέναντι ἴσταμένου ὁμοστοίχου αὐτοῦ καὶ ἀλλάσσοντες ταῦτοχρόνως λαβὴν δράττονται διὰ πάντων τῶν δακτύλων τῆς δεξιᾶς χειρὸς τοῦ ἄνω ἄκρου τοῦ κοντοῦ, διὰ τοῦ δύο ἐκτελοῦντες κάθισμα δράττονται ἔκαστος διὰ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς τοῦ παρὰ τὸν ὅμιλον μονοῦ πόδα τεθέντος ἄκρου τοῦ κοντοῦ τοῦ ὁμοστοίχου αὐτῶν καὶ διὰ τοῦ τρία ἐκτείνοντες τὰ γόνατα ἀναλαμβάνουσι τὴν κανονικὴν στάσιν.

§ 364. **Τοὺς κοντοὺς παρὰ πόδα (ἐν-δύο).**

Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐκτελοῦντες κάθισμα ἀφίνουσι τὸν διὰ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς κρατούμενον κοντὸν τῶν ὁμοστοίχων αὐτῶν παρὰ τὸν ἀριστερὸν αὐτοῦ πόδα ἔκαστος, διὰ δὲ τοῦ δύο ἀνορθοῦντες τὸ σῶμα καὶ ἀναλαμβάνοντες τὴν κανονικὴν στάσιν φέρουσι τοὺς κοντοὺς αὐτῶν εἰς τὴν παρὰ πόδα θέσιν.

Παρατήρησις.—Οἱ μαθηταὶ κρατοῦντες τοὺς κοντούς, ὡς ἡ ἐν § 363, δύνανται νὰ ἐκτελέσωσι τὰς διαφόρους ἐκβολὰς καὶ προβολὰς τῶν ποδῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις, ὡς καὶ πλείστας ἄλλας αὐτῶν ἀσκήσεις.

§ 365. **Τοὺς κοντοὺς ἐπὶ τὰ πλάγια ὁριζοντίως (ἰδὲ § 193).**

§ 366. » » » » » ἐναλλάξ (ἰδὲ § 204).

§ 367. » » » » » καὶ ἀνω ὁριζοντίως (ἰδὲ § 195).

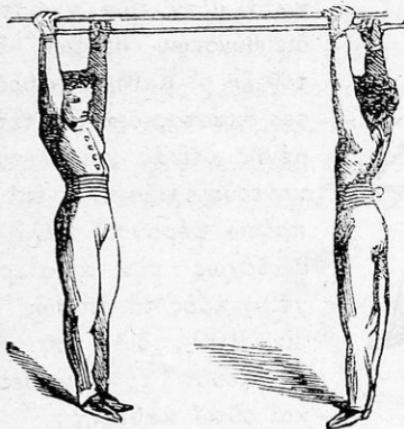
§ 368. **Τοὺς κοντούς ἀνω ὁριζοντίως (ἰδὲ § 196 εἰκ. 106).**

§ 369. » » » » » ἐναλλάξ (ἰδὲ § 205 εἰκ. 107).

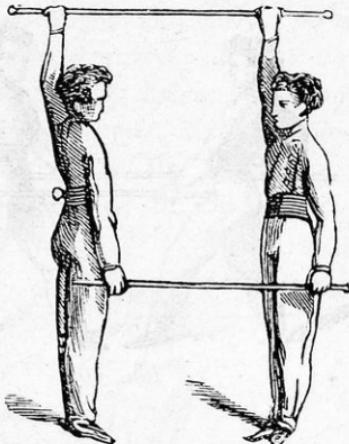
§ 370. **Κάμψις τῶν χειρῶν ὑπὸ τὰς μασχάλας καὶ ἔκτασις αὐτῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ὁριζοντίως (ἐν-δύο-τρίᾳ-τέσσαρα).**

§ 371. **Τοὺς κοντούς ἀνω ὁριζοντίως ἐναλλάξ μετὰ προβολῆς τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια (ἐν-δύο-τρίᾳ-τέσσαρα).**

Διὰ τοῦ ἐν οἷς μὲν μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ προβάλλοντες τὸν δεξιὸν πόδα οἱ δὲ τοῦ δευτέρου τὸν ἀριστερὸν ἐπὶ τὰ πλάγια τε-

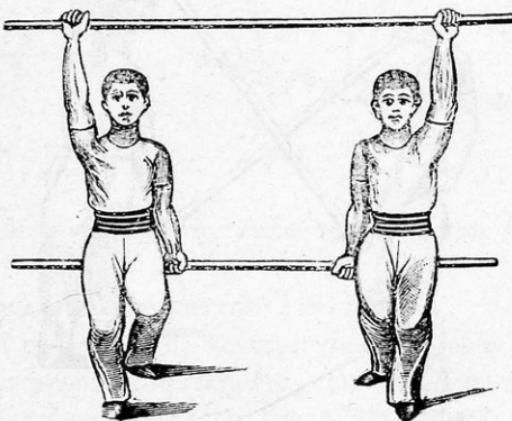


Εἰκ. 106.



Εἰκ. 107.

γουσὶ τὰς δμωνύμους χεῖρας ἄνω κατακορύφως, ὡς ἐν εἰκ. 108, διὰ τοῦ δύο ἐπανέρχονται εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, διὰ τοῦ τρία

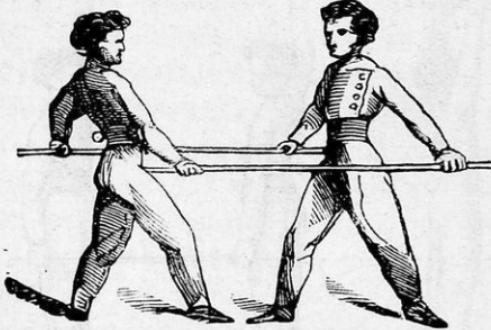


Εἰκ. 108.

προβάλλοντες τοὺς ἑτέρους τῶν ποδῶν τείνουσι τὰς δμωνύμους χεῖρας ἄνω κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα ἀναλαμβάνουσι τὴν κανονικὴν θέσιν.

§ 372. Αιώρησις τῶν κοντῶν ἐναλλάξ (ἐν - δύο).

Δημιουργίας τῆς διὰ προβολῆς (ἢ ἐκδολῆς) τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν

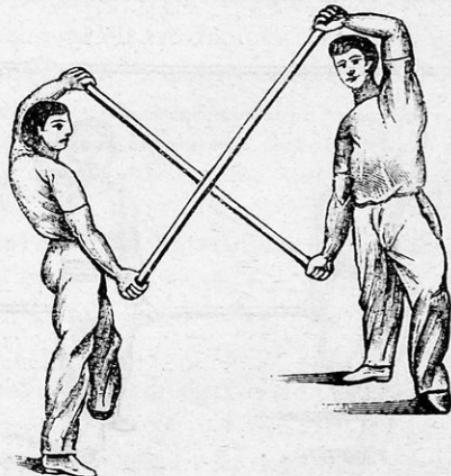


Eἰκ. 109.

κατὰ μίαν τῶν γνωστῶν διευθύνσεων θέσεως, διὰ τοῦ ἐν οἷς μαθηταὶ ὀθοῦνται ἔκαστος διὰ τῆς τεταμένης δεξιᾶς χειρὸς τοὺς κοντοὺς ὅριζοντιώς ἐπὶ τὰ πρόσω φέρουσιν ἀλληλοδιαδόχως τὴν ἀριστερὰν χεῖρα πρὸς τὰ ὄπίσω, (ἴδε εἰκ. 109), διὰ τοῦ δύο ἐκτελοῦσι τὸ ἀντίθετον καὶ οὕτω καθεξῆς:

§ 373. Προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια τῶν κοντῶν διασταυρουμένων (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα),

Διὰ τοῦ ἐν ἔκαστος τῶν δμοστοίχων προβάλλοντες τὸν ἀριστε-



Eἰκ. 110.

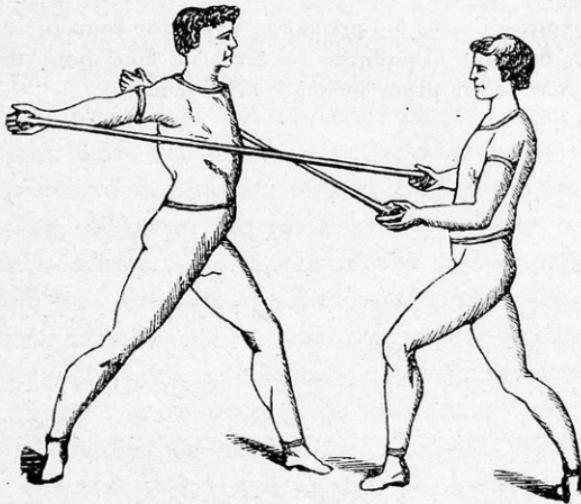
ρὸν πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια, τηροῦντες τὴν δεξιὰν χεῖρα τεταμένην πρὸς τὰ πλάγια καὶ κάμπτοντες τὴν ἀριστερὰν ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν διασταυροῦσι τοὺς κοντούς, ὡς ἐν εἰκ. 110, διὰ τοῦ δύο ἐπανέρ-

χονται εις την κανονικὴν θέσιν, διὰ τοῦ τρία καὶ τέσσαρα ἐκτελοῦσι τὰ αὐτὰ ἀντιθέτως.

§ 374. Τοὺς κοντοὺς χιαστὶ ἐμπρός (ἐν - δύο).

Διὰ τοῦ ἐν οἷ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ ἐκτελοῦντες κάθισμα ἔγκαταλείπουσιν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τοὺς κοντοὺς καὶ εἰτα διασταυροῦντες τὰς χεῖρας δράττονται διὰ μὲν τῆς δεξιᾶς χειρὸς τοῦ ἀριστεροῦ διὰ δὲ τῆς ἀριστερᾶς τοῦ δεξιοῦ κοντοῦ, διὰ δὲ τοῦ δύο ἀνορθοῦνται ἔχοντες τοὺς κοντοὺς χιαστί, ὡς ἐν εἰκ. 111.

"Ινα οἱ μαθηταὶ ἐπαναφέρωσι τοὺς κοντοὺς εἰς τὴν πρὸ τοῦ



Eik. 111.

χιαστὶ θέσιν, ἐκτελοῦσι τὰ ἀντίθετα τῶν ἀνωτέρω (§ 374) περιγραφομένων.

§ 375. Πρόσωσις τῶν κοντῶν (ἐν - δύο).

"Ἐχοντες οἱ μαθηταὶ τοὺς κοντοὺς χιαστί, ὡς ἐν § 374, καὶ ἔκαστος τῶν ὁμοστοίχων προσθεβλημένον τὸν ἀριστερὸν πόδα, διὰ μὲν τοῦ ἐν οἷ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ ὥθουσι τοὺς κοντοὺς ὄριζοντίως πρὸς τὰ πρόσω τῶν μαθητῶν τοῦ πρώτου ζυγοῦ τεινόντων τὰς χεῖρας τεταμένας πρὸς τὰ δπίσω, ὡς ἐν εἰκ. 111, διὰ τοῦ δύο πρωθιστοῦ τοὺς κοντοὺς οἱ μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ καὶ σύτῳ καθεξῆς.

"Ινα οι δμόστοιχοι τηροῦντες τὴν λαθήν ἀμφοτέρων τῶν κοντῶν
ἔλθωσιν εἰς ἀντίθετον πρὸς ἀλλήλους μέτωπον, παραγγέλλομεν:

§ 376. **Ἄριστερὰ καὶ δεξιά μετα - βολή!** (Ἐν - δύο).

Διὰ τοῦ ἐν ἔκτελοῦσιν οἱ μὲν μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ τὸ
πρῶτον μέρος τῆς ἐν τῇ παρατηρήσει τῆς § 44 ἀριστερᾶς, οἱ δὲ
τοῦ πρώτου τὸ πρῶτον μέρος τῆς δεξιᾶς μεταβολῆς τείνοντες ταῦ-
τοχρόνως τὰς δμωνύμους χεῖρας ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν πλα-
γίων, διὰ δὲ τοῦ δύο ἔκτελοῦντες πάντες τὸ δεύτερον μέρος τῆς
μεταβολῆς καταβιβάζουσι τὰς χεῖρας εἰς τὴν προτέραν θέσιν.

"Ινα οι μαθηταὶ ἔλθωσι πάλιν ἀντιμέτωποι, ἔκτελοῦσι τὰ αὐτά.

Παρατήρησις.—Ἐκ τῆς διὰ μεταβολῆς ἀντιθέτου τοιαύτης τῶν δμοστοί-
χων θέσεως δύνανται οἱ μαθηταὶ νὰ ἔκτελῶσι διαφόρους ἀσκήσεις τῶν
χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν μεμιονωμένως ἢ ἐν συνδυασμῷ.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

ΠΑΙΔΙΑΙ

Αἱ παιδιαὶ ἀποτελοῦσιν ἀρίστην προεισαγωγὴν εἰς τὴν κυρίως Γυμναστικήν, ἃτε συνδυάζουσαι ἐν ἑαυταῖς δύο ἔξισου σπουδαιότατους καὶ ἀναγκαιοτάτους τῆς ὑγιεινῆς κανόνας, τοῦτο μὲν τὴν τέρψιν καὶ εὐχαρίστησιν τῶν παιδῶν, τοῦτο δὲ τὴν πολυμερῆ τῶν διαφόρων τοῦ σώματος μελῶν ἀσκησιν προκαλοῦσαι ἀμαζωηρὸν τὸ ἐνδιαφέρον αὐτῶν. Καὶ ὑπὸ παιδαγωγικὴν δὲ ἔποψιν αὗταί εἰσιν ὡφελιμώταται· διότι διὰ τούτων οἱ παιδεῖς ἀποβαίνουσι καρτερίκοι, εὔστροφοι κατὰ τὸ πνεῦμα, ἐπινοητικοὶ καὶ δημιουργικοὶ κατὰ τὴν φαντασίαν καὶ ἐθίζονται εἰς τὴν εὐνομίαν, καθόσον οὐδεμίᾳ διάκρισις μεταξὺ αὐτῶν ἐν τῇ ἐκτελέσει τῶν παιδιῶν ὑπάρχει, ἀλλὰ πάντες εἰσὶν ίσοι ἀπέναντι τῶν διεπόντων αὐτὰς νόμων. Υπομνηστέον δὲ τοὺς διδασκάλους ὅτι κατὰ τὰς παιδιάς οἱ μαθηταὶ ἀπαλλαττόμενοι σχεδὸν ὅλως τῆς αὐστηρᾶς σχολικῆς πειθαρχίας ἀποκαλύπτουσι πάσας τὰς σωματικάς, τὰς πνευματικάς καὶ τὰς ἡθικάς ἰδιότητας αὐτῶν, ὅτε καὶ παρέχεται ἡ εὐκαιρία τοῖς διδάσκουσιν, ἂν θέλωσι ἀμαζωηροὶ καὶ παιδαγωγοὶ νὰ εἰνε, νὰ μανθάνωσι τίνι τρόπῳ πρέπει νὰ ἐπιδρῶσι μάλιστα ἐπὶ τῆς βουλήσεως τῶν μαθητῶν γνωρίσαντες ἥδη τὰ ἐλαττώματα καὶ προτερήματα ταύτης.

Τέλος αἱ παιδιαὶ εἰσι τὸ κάτοπτρον, ἐνῷ καὶ μόνῳ κατοπτρίζεται τὸ ποιὸν καὶ ἀπασαι αἱ ἰδιότητες τοῦ μαθητοῦ καὶ δι' αὐτῶν οὗτος λαμβάνει ἀφορμὴν νὰ γνωρίσῃ ἑαυτὸν καὶ ἐθίζεται εἰς τὴν εὐγενῆ ἄμιλλαν ἐκ νεαρᾶς ἡλικίας.

Διαφέρουσιν αἱ παιδιαὶ τῆς κυρίως γυμναστικῆς, διότι ἐν ταύτῃ μὲν αἱ διάφοροι καθ' ὅμαδας ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται κατὰ διατεταγμένα παραγγέλματα, ἐν ἑκείναις δὲ διατηρεῖ ποιάν τινα αὐτοθουλίαν καὶ ἰδιοφυῖαν περιοριζομένην μόνον ὑπὸ τῶν νόμων καὶ τῶν κανόνων τῆς παιδιᾶς. Καίτοι πᾶσαι αἱ παιδιαὶ εἰσιν ἐν γένει εὐκολώτεραι τῶν ἄλλων γυμναστικῶν ἀσκήσεων ὡς

πρὸς τὴν ἐκτέλεσιν, ἐν τούτοις ἀπαιτοῦσι μεθοδικὴν ἐξάσκησιν, ἢς ἂνευ δὲν δύναται νὰ ἐπέλθῃ τὸ διὰ τούτων ἐπιδιωκόμενον ἀποτέλεσμα τόσον ὑπὸ ὑγιεινὴν ὅσον καὶ ὑπὸ παιδαγωγικὴν ἔποψιν.

Αἱ παιδιὰ τῶν θηλέων ἀνάγκη νὰ ἀπαιτῶσι μικροτέραν κατανάλωσιν μυϊκῆς δυνάμεως καὶ νὰ συμβιβάζωνται πρὸς τὰς ἔξεις καὶ τὰς συνηθείας τοῦ θήλεος φύλου, ώς καὶ πρὸς τινὰς ἀπαιτήσεις τῆς κοινωνικῆς εὐκοσμίας.

Αἱ παιδιὰ πρέπει νὰ ἔπωνται ἐκάστῳ μαθήματι τῆς Γυμνασικῆς ἐκτελούμεναι πάντοτε κατὰ τὸ δεύτερον ἥμισυ τῆς δι’ αὐτὴν ὠρισμένης ἐν τῷ προγράμματι ὥρας· διότι οὕτω μείζων εὐχαρίστησις προσγίγνεται τοῖς γυμναζομένοις καὶ μετὰ πλείονος διαφέροντος ἐπιδίδονται εἰς τὴν Γυμνασικήν.

Κατωτέρω περιγράφονται δλίγαι παιδιά, ἀλλ’ δ διδάσκαλος δφείλει πρωτίστως νὰ ἐφιστῇ τὴν προσοχήν του εἰς τὰς ἐν τῷ τόπῳ αὐτοῦ συνήθεις (ἔπιχωρίους) τοιαύτας, αἴτινες, ώς γνωστόν, ὑπὸ ἔποψιν Ἐθνικὴν ἔχουσι μεγίστην σπουδαιότητα, καὶ εἰς ταύτας μάλιστα νὰ ἀσκῇ τοὺς μαθητάς.

Πετάει τὸ πουλί.

(Μετ’ ἀναπηδήσεων)

‘Ο διευθύνων τὴν παιδιὰν ὑψοῖ τοὺς βραχίονας λέγων «Πετάει, πετάει τὸ πουλί», καὶ συγχρόνως ἀναπηδᾷ ἐλαφρῶς ἐπὶ τῆς θέσεώς του· οἱ ἄλλοι δφείλουσι νὰ πράττωσι τὸ αὐτό, δσάκις δνομάζει ζῷα πετώμενα, ν’ ἀκινητώσι δέ, ὅταν ἀναφέρῃ ζῷόν τι ἀπτερον ἢ ἀψυχόν τι ἀντικείμενον.

‘Η παιδιὰ αὕτη διαφέρει ἑτέρας δμωνύμου, καθ’ ἣν οἱ παιζοντες ὑψοῦσι τὸν δάκτυλον, ὅταν ἀκούωσι ζῷόν τι πτερωτόν, ἐνῷ ἐν ταύτῃ ποιοῦσιν ἐν ἀλμα ἐλαφρὸν ἐν χώρᾳ. Οἱ ἀτόπως πηδῶντες τιμωροῦνται.

‘Εὰν οἱ παιζοντες ἀσκηθῶσιν ἀρκούντως, ὥστε σπανίως νὰ ἐξαπατῶνται, τότε οἱ σφαλλόμενοι τιμωροῦνται ὑποχρεούμενοι νὰ κάθηνται ἐπὶ τῶν κνημῶν των καθ’ ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου καὶ νὰ κύπτωσι μὲν μέχρι τοῦ ἐδάφους, δσάκις ἀκούουσι τὸ ὄνομα ζῷου τινὸς πτερωτοῦ, ν’ ἀκινητῶσι δέ, ὅταν ἀκούωσι τ’ ἀντίθετα.

· Ή ἀνωτέρω παιδιά οὕτω τροποποιουμένη συντείνει ὅχι δλίγον εἰς τὴν ἀσκησιν τῶν κάτω ἄκρων καθισταμένη συγχρόνως ἔνεκα τῶν θέσεων, ἃς οἱ παιζόντες λαμβάνουσι, καὶ λίαν τερπνή.

Ἡ τυφλομυῖα.

Ἐν τῇ παιδιᾷ ταύτῃ προσδιορίζεται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου ἡ τυφλομυῖα ἢ ἐκεῖνος, τοῦ δποίου ἐπιδένουσι τοὺς δφθαλμοὺς διὰ ταινίας ἢ μανδηλίου· οὕτω δ' ἔχων περιέρχεται προσπαθῶν, ὅπως συλλάβῃ τινὰ τῶν ἄλλων, οἵτινες διὰ πυγμῶν ἢ χειρῶν ἀνοικτῶν παίουσιν αὐτόν, πεφεισμένως ὅμως πάντοτε.

Ἐὰν συλλαβῶν τινὰ ἀναγνωρίσῃ αὐτόν, ἀπαλλάσσεται, δὲ συλληφθεὶς καὶ ἀναγνωρισθεὶς γίνεται τυφλομυῖα καὶ ἐξακολουθεῖ ἡ παιδιά.

Σημ. Ἀπαραλλάκτως ἐπαιίζετο καὶ ἡ τῶν ἀρχαίων «χαλκῆ μυῖα». «Ἡ δὲ χαλκῆ μυῖα τὸν ὀφθαλμὸν περισφύξαντες ἐνὸς παιδός, δὲ μὲν περιστρέφεται κηρύττων «χαλκῆν μυῖαν Θηράσσω», οἱ δὲ ἀποκρινόμενοι «Θηράσεις, ἀλλ' οὐ λήψει» σκύτεσι βυθλίοις αὐτὸν παίουσιν, ἔως τινὸς αὐτῶν λάθηται» (Πολυδ. 9, 123).

Καὶ δὲ Εὔστάθιος (ἐν Ἰλιάδ. Φ.) ὁ ἐξῆς περιγράφει αὐτήν: «καταδεῖται τις ῥακίῳ τὰς ὅψεις, καὶ καταστὰς εἰς μέσον τῶν συνειλεγμένων, παριὼν φωνεῖ· «χαλκῆν μυῖαν Θηράσσω» οἱ δὲ κύκλῳ ἐστῶτες βύθλοις ἢ καὶ χερσὶ παίουτες, ἀποκρίγονται, «ἀλλ' οὐ λήψει», οὐδὲ ἀν λάθηται, καθίστησιν ἐκεῖνον εἰς τὴν ἔκυτοῦ χώραν».

Ὁ τυφλὸς μάντις.

Ἐγταῦθα ἀντὶ νὰ συγκρούῃ εἰς τὰ λιθίδια, πράττουσι τοῦτο συγχρόνως 4—5, ὧν τὰ δνόματα εἶναι γνωστὰ εἰς τὸν συγκλείοντα τοὺς δφθαλμούς, δστις ὑπὸ τοῦ κρότου δδηγούμενος προσπαθεῖ νὰ συλλάβῃ τινὰ τῶν κροταλίζόντων, ὅπερ ἐὰν κατορθώσῃ ψηλαφῷ τὸν συλληφθέντα καὶ δι' ἐρωτήσεων ἐξαναγκάζει αὐτὸν νὰ διλήσῃ, οὗτος ὅμως σιωπᾶ ἢ δμιλεῖ μεταβάλλων κατὰ τὸ δυγατὸν τὴν φωνήν του· καὶ ἐὰν μὲν ἀναγνωρισθῇ, λύει τοὺς δφθαλμοὺς τοῦ πρώτου δ διδάσκαλος καὶ ἐξαναγκάζει εἰς τοῦτο τὸν ἀναγνωρισθέντα, ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει ἐξακολουθεῖ δ αὐτὸς τὴν παιδιάν.

Οἱ κροταλίζοντες ἀντικαθίστανται, δταν ἀναγνωρισθῇ τις αὐτῶν καὶ ἀντικαταστήσῃ τὸν τυφλὸν μάντιν.

Διὰ τῆς τροποποιήσεως ταύτης ἡ προηγουμένη παιδιὰ καθίσταται τερπνοτέρα, καθότι οἱ κροταλίζοντες ὄντες πολλοὶ δὲν ἀφί-

νουσιν οὐδ' ἐπὶ στιγμὴν ἥσυχον τὸν συγκλείοντα τοὺς ὄφθαλμούς,
ἐναλλάσσονται δὲ προσέτι ταχύτερον οἱ παῖζοντες καὶ δὲν ἐπέρ-
χεται κόρος εἰς τοὺς λοιπούς.

Ἄσκωλιασμός.

Οἱ παῖζοντες διαιροῦνται εἰς δύο ἵσας μερίδας, ὡν ἡ μὲν μία
τίθεται ἐντὸς κύκλου, τὸν δποῖον προχαράσσουσιν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους,
ἡ δὲ ἐτέρα ἔκτὸς αὐτοῦ.

Εἰς ἔκτὸς τοῦ κύκλου εὑρισκομένων στηριζόμενος ἐπὶ
τοῦ ἐνὸς ποδὸς εἰσέρχεται εἰς τὸν κύκλον καὶ προσπαθεῖ νὰ ἐγγίσῃ
τινὰ τῶν ἐν αὐτῷ διὰ τῆς χειρὸς ἢ τοῦ αἰωρουμένου ποδός.

Οἱ ἐντὸς τοῦ κύκλου διωκόμενοι φεύγουσι προσπαθοῦντες συγ-
χρόνως, δπως ἔξαναγκάσωσι τὸν διώκοντα νὰ πατήσῃ καὶ τὸν
ἔτερον πόδα, δπερ ἐὰν κατορθώσωσι, θέτουσιν ἔκτὸς παιδιᾶς
αὐτὸν ἀλλὰ καὶ οὗτος πράττει τὸ αὐτὸν εἰς ἐκεῖνον, τὸν δποῖον
ἥθελεν ἐγγίσει.

Τὸν ἀσκωλιάζοντα τιθέμενον ἔκτὸς παιδιᾶς ἀντικαθιστᾶ ἔτερός
τις ἐκ τῆς μερίδος του.

Τὸ παιγνίδιον ἔξακολουθεῖ, μέχρι οὖ τεθῶσιν ἔκτὸς παιδιᾶς
ἀπαντες τῆς μιᾶς ἢ τῆς ἐτέρας μερίδος, δτε καὶ ἐναλλάσσουσι τὰς
θεατῶν θέσεις ἐπαναλαμβανομένης τῆς παιδιᾶς.

“Οτε διώκων καὶ οἱ φεύγοντες ὀφείλουσι παῖζοντες νὰ μὴ ἐξέρ-
χωνται τοῦ κύκλου ἐπὶ ποινῇ νὰ τίθενται ἔκτὸς παιδιᾶς.

Ο διδάσκαλος πρέπει νὰ μὴ ἐπιτρέπῃ νὰ στηρίζωνται οἱ ἀσκω-
λιάζοντες ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ πάντοτε ποδός, ἀλλὰ ποτὲ μὲν ἐπὶ τοῦ
δεξιοῦ, ποτὲ δὲ ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ, ἵνα ἀμφότεροι δμοιομόρφως
ἀσκῶνται.

Άσκωλιασμὸς διπλοῦς.

Παῖζεται ως ἡ προηγουμένη παιδιὰ μὲ τὴν διαφορὰν, δτι ἀντὶ^{γ'}
ἀσκωλιάζῃ εἰς, ἀσκωλιάζουσι δύο συγχρόνως, ἵνα διὰ τῆς τρο-
ποποιήσεως ταύτης καταστῇ ζωηροτέρα ἢ παιδιά, ἐναλλασσόντων
τῶν παῖζόντων ταχύτερον τὰς θεατῶν θέσεις.

Ο κύκλος ἐνταῦθα πρέπει νὰ ἢ εύρυτερος, ἵνα ἐλευθέρως κινῶν-
ται ἐν αὐτῷ οἱ παῖζοντες.

Σημ. Αἱ ἀνωτέρω περιγραφεῖσαι παιδιαὶ «ἀσκωλιασμοῦ» ἔχουσιν δμοιό-
τητά τινα καὶ μὲ τὸν «ἀσκωλιασμὸν» τῶν ἀρχαίων.

«Εις τὴν ἑορτὴν τοῦ Βάκχου, λέγει ὁ Παλιουρίτης ἐν ταῖς «παιδιαις» του, ἔφούσκων αὖτα ἔνα ἀσκὸν καὶ ἐτίθουν βραβεῖον, ὅποιος πηδήσῃ ἐπάνω μὲ τὸν ἔνα πόδα καὶ δὲν πέσῃ, ἐλάμβανε βραβεῖον τὸν ἴδιον ἀσκόν... Ὁ ἀσκωλιασμὸς ἔπειτα ἔξεπεσε εἰς τὸ δι' ἔνδος μόνον ποδὸς ἀπλοῦν πήδημα... Ἐπαίζετο τοῦτο εἰς τὴν ἑορτὴν τῶν Διονυσίων ἐν Ἀθήναις, διθεν καὶ μία ἑορτὴ Ἀσκώλια».

ΠΙΠΟΛΙΔΕΣΥΧΗΣ ὡς ἔξῆς περιγράφει τὴν παιδιὰν ταύτην:

«Ο δὲ ἀσκωλιασμὸς τοῦ ἑτέρου ποδὸς αἰωρουμένου κατὰ μόνου τοῦ ἑτέρου πηδᾶν ἐποιεῖ, ὅπερ ἀσκωλιαζεῖν ὡνόμαζον· ἥτοι εἰς μῆκος ἥμιλλῶντο, ἢ δὲ μὲν ἔδιωκεν οὕτως οἱ δὲ ὑπέφευγον ἐπ' ἀμφοῖν θέοντες, ἔως τινὸς τῷ φερομένῳ ποδὶ διώκων δυνηθῆ τυχεῖν, ἢ καὶ πάντες ἐπήδων ἀριθμοῦντες τὰ πηδήματα· προσέκειτο γάρ τῷ πλήθει τὸ νικᾶν· ἀσκωλιαζεῖν δὲ ἐκαλεῖτο καὶ τὸ ἐπιπηδᾶν ἀσκῷ κενῷ καὶ ὑπόπλεω πνεύματος ἀληλιμμένῳ, ἵνα διπερ διισθαίνοιεν περὶ τὴν ἀλοιφὴν» (Πολυδ. 9, 121).

Τὸ μέσον.

Εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην οἱ παιίζοντες δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνωσι τοὺς πέντε, ὧν οἱ μὲν δύο ἵστανται ἀντιμέτωποι εἰς ἀπόστασιν 20—30 βημάτων ἢ καὶ περισσότερον, ἀναλόγως τῆς σωματικῆς τῶν παιζόντων δυνάμεως, οἱ δὲ ἄλλοι τρεῖς εἰς τὸ μεταξὺ αὐτῶν διάστημα.

Αναρρίπτει τις τῶν δύο τὴν σφαῖραν πρὸς τὸν ἔτερον, ὅστις δεχθεὶς αὐτὴν βάλλει τινὰ τῶν ἐν τῷ μέσῳ εὑρισκομένων, οἵτινες εὐθὺς ὡς ἴδωσιν, διτὶ ἡ σφαῖρα δὲν ἔπεσεν ἐκ τῶν χειρῶν του, τρέχουσι πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος, ὅπως σωθῶσιν καὶ ἐὰν μὲν διβαλὼν ἐπιτύχῃ τοῦ σκοποῦ, ἐπαναλαμβάνεται ἡ παιδιὰ τῶν παιζόντων τηρούντων τὰς αὐτὰς θέσεις, ἐὰν δὲ ἀποτύχῃ, ἀντικαθίστη τὸν βληθέντα.

Δὲν ἔχει καμμίαν σημασίαν εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην, ἐὰν διαφύγῃ ἡ σφαῖρα τῶν χειρῶν τινος τῶν ἀρχηγῶν· τὴν ἀναλαμβάνει ἀμέσως ἐκ τοῦ ἐδάφους καὶ συνεχίζει τὴν παιδιὰν.

Οσας σφαίρας ἔχει διδάσκαλος, εἰς τόσας πεντάδας παικτῶν δύναται νὰ διαιρέσῃ τοὺς μαθητάς του.

Πόσα ἀστρα βλέπεις.

Οἱ παιίζοντες τάσσονται ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ μέτωπον. Οἱ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ ἔκτελοῦσι μεταβολὴν καὶ ἔχουσιν ἥδη τὰ νῶτα πρὸς ἀλλήλους ἐστραμμένα.

Δοθέντος τοῦ καταλλήλου παραγγέλματος ὑπὸ τοῦ διδασκάλου

συμπλέκουσιν ἐκ τῶν ὅπισθεν τὰς χεῖρας καὶ κύπτουσι πρὸς τὰ ἐμπρὸς οἱ τοῦ πρώτου ζυγοῦ πρῶτον τόσον, ὥστε οἱ τοῦ δευτέρου ν' ἀνασηκώνωνται ἐπὶ τῆς ράχεως τῶν κυπτόντων προσπαθοῦντες συγχρόνως νὰ ἔχωσι τεταμένον κατὰ τὸ δυνατὸν δριζοντίως ἐμπρὸς τὸ σῶμά των.

Οἱ τοῦ πρώτου ζυγοῦ μόλις κύψωσιν ἐρωτῶσι μεγαλοφώνως τοὺς ἐπ' αὐτῶν «Πόσα ἀστρα βλέπεις;» «Πέντε κι' ἔνα» ἀπαντῶσιν οἱ πρὸς τὰ ἄνω βλέποντες: «Σκῦψε πᾶρε με κι' ἐμένα» λέγουσι πάλιν οἱ πρῶτοι καὶ ἀμέσως ἀνίστανται, κύπτουσι δὲ οἱ τοῦ δευτέρου ἀπαραλλάκτως, ὅπως οἱ τοῦ ἑτέρου ζυγοῦ πρότερον καὶ ἔξακολουθοῦσι μετὰ φαιδρότητος παίζοντες μέχρι οὐ παρατηρήσῃ διδάσκαλος, διτὶ ἀπέκαμον.

Εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην πρέπει διδάσκαλος νὰ φροντίζῃ, ὥστε οἱ ἀποτελοῦντες τὰ ζεύγη μαθηταὶ νὰ εἰναι τῆς αὐτῆς ἡλικίας, τοῦ αὐτοῦ ἀναστήματος καὶ τῆς αὐτῆς σωματικῆς δυνάμεως, διότι οἱ ἀσθενέστεροι δὲν εἰναι δυνατὸν νὰ βαστάσωσιν ἐπὶ τῆς ράχεως αὐτῶν τοὺς μεγαλυτέρους των, δύναται δὲ καὶ ζημίας πρόξενος νὰ γίνῃ ή παιδιὰ αὕτη τότε.

‘Ο φορτωμένος.

Οἱ παιζοντες μὴ οὐερβαίνοντες τοὺς εἴκοσι σχηματίζουσι καθήμενοι κύκλον, εἰς τὸ κέντρον τοῦ ὁποίου τοποθετοῦσι λίθον, οὐ καλοῦσι φόρτωμα.

Ἐκαστος τῶν παιζόντων ὀφείλει νὰ ἔχῃ τὸν σύντροφόν του, δ Α ἐπὶ παραδείγματος νὰ ἔχῃ τὸν Κ, δ Β τὸν Λ, δ Γ τὸν Μ καὶ οὕτω καθεξῆς.

Ἄρχομένης τῆς παιδιᾶς, εἰς ἐκ τῶν παιζόντων ὑπὸ τοῦ διδασκάλου δριζόμενος, δ Α λ. χ. λαμβάνει τὸν λόγον καὶ ἐρωτᾷ ἔνα οἰονδήποτε τῶν συμπαικτῶν του: «Δὲν εἶνα κρῆμα κι' ἀδικο νὰ καθηται τὸ φόρτωμα κατὰ γῆς καὶ νὰ μὴ τὸ φορτώνωμεν διὰ τὸν μῦλον;» «Ποῖον νὰ φορτώσωμεν;» ἀντερωτᾷ δ ἐρωτηθείς: «Νὰ φορτώσωμεν τὸν Γ» λέγει δ Α (δινομάζει οἰονδήποτε ἐκ τῶν παιζόντων ἐκτὸς τοῦ συντρόφου του). Ο σύντροφος τοῦ Γ, δ Μ δηλ. ὀφείλει ἀμέσως νὰ διαμαρτυρηθῇ λέγων: «Διὰ ποῖον λόγον νὰ φορτώσωμεν τὸν σύντροφόν μου;» «Ποῖον ἄλλον νὰ εύρωμεν καταληγότερον» ἐρωτᾷ πάλιν δ Α. «Νὰ φορτώσωμεν τὸν Δ» ἀπαντᾷ

δ Μ. Ἐὰν δ σύντροφος τοῦ Δ ἐξ ἀπροσεξίας δὲν διαμαρτυρηθῇ διὰ τὸν σύντροφόν του, τιμωρεῖται ὑποχρεούμενος νὰ ἐγερθῇ καὶ νὰ λάβῃ ἀνὰ χεῖρας ἢ ἐπὶ τῶν ὥμων του τὸν λίθον, ὅτε οἱ λοιποὶ σκώπτουσιν αὐτόν.

Ἄμα παρέλθῃ δ θόρυβος, λαμβάνει τὸν λόγον δ σύντροφος τοῦ φορτωθέντος καὶ ἀποτείνεται πρὸς τοὺς λοιποὺς λέγων. «Δὲν λυπεῖσθε τὸν δυστυχῆ σύντροφόν μου νὰ τὸν κρατῆτε τόσην ὥραν φορτωμένον;» «Δίκαιον ἔχεις» ἀπαντᾷ δ φορτώσας αὐτόν, «ἄλλα ποῖον ἄλλον νὰ εὔρωμεν νὰ βαστᾷ τόσον καλὰ τὸ φόρτωμα;» «Νὰ φορτώσωμεν τὸν Χ» ἀπαντᾷ. Καὶ οὕτω κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἔξακολουθεῖ μετ' ἀδιαπτώτου ζωηρότητος δ διάλογος, μέχρι σύ φορτωθῆ ἄλλος τις.

Τιμωρεῖται ἐπίσης καὶ ἔκεινος, ὅστις ἐρωτώμενος «Ποῖον νὰ φορτώσωμεν;» ἥθελεν δνομάσει τὸν σύντροφόν του ἢ τοῦ βαστάζοντος τὸν λίθον.

Η πολιορκία.

Οἱ ἀσκούμενοι μαθηταὶ λαμβανόμενοι τῶν χειρῶν σχηματίζουσι κύκλον, ἐν τῷ κέντρῳ τοῦ δποίου ἵστανται τρεῖς ἢ τέσσαρες αὐτῶν, οἵτινες εἰνε πολιορκούμενοι. Καὶ οἱ μὲν πολιορκούμενοι προσπαθοῦσι νὰ ἐξέλθωσι τοῦ κύκλου οὐχὶ διὰ τῆς βίας, ἄλλὰ διὰ τέχνης, ὑπερπηδῶντες ὑπὲρ τὰς χεῖρας τῶν πολιορκούντων ἢ ὑπεκφεύγοντες ὑπ' αὐτάς, οἱ δὲ πολιορκοῦντες τούναντίον φροντίζουσι νὰ ἐμποδίσωσιν αὐτοὺς καθήμενοι καὶ καταβιβάζοντες τὰς χεῖρας. Ο μαθητὴς δ ἀφίνων νὰ ἐξέλθῃ τις τῶν πολιορκουμένων παραχωρεῖ τὴν ἁυτοῦ θέσιν εἰς τὸν ἐξελθόντα καὶ εἰσέρχεται οὗτος ἐντὸς τοῦ κύκλου ὡς πολιορκούμενος. Σημειωτέον δὲ ὅτι ἔκαστος τῶν παιζόντων θεωρεῖται ὡς φύλαξ τοῦ πρὸς τὰ δεξιὰ αὐτοῦ μέρους.

Η τοῦ κέντρου σφαῖρα.

Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουσι κύκλον, ὡς ἐν τῇ προηγουμένῃ παιδίᾳ ἐντὸς δὲ τοῦ κύκλου τίθεται σφαῖρα δερματίνη πεπληρωμένη κανανάθεως ἢ ἄλλης τιγδὸς παρομοίας ὑλῆς, καὶ διάμετρον ἔχουσα τούλαχιστον ἐννέα ἑκατοστομέτρων. Εἰς μαθητὴς δριζόμενος ὑπὸ τοῦ διδασκάλου τίθεται ἐντὸς τοῦ κύκλου καὶ ὥθων τὴν ἐν τῷ κύκλῳ σφαῖραν δι' ἐγδὸς τῶν ποδῶν προσπαθεῖ νὰ ἐκβάλῃ αὐτὴν

ἔξω τοῦ κύκλου· οἱ δὲ λοιποὶ οἱ ἀποτελοῦντες τὸν κύκλον ἐμποδίζουσιν αὐτὴν διὰ τοῦ ποδός, ὃν ἥθελεν δρίσει ὁ διδάσκαλος κατὰ τὴν ἀρχὴν τῆς παιδιᾶς.[·] Ο μαθητής, δοτις ἥθελεν ἀφῆσει τὴν σφαῖραν νὰ ἔξελθῃ, ἢ ἥθελεν ἀντωθῆσει αὐτὴν διὰ τοῦ μὴ δρισθέντος ὑπὸ τοῦ διδασκάλου ποδός, ἀνταλλάσσει τὴν θέσιν του μετὰ τοῦ ἐν τῷ κέντρῳ. Σημειωτέον δέ, δτι ἔκαστος μαθητής εἶνε φύλαξ τοῦ μέρους ἔκείνου, δπερ ἀντιστοιχεὶ πρὸς τὸν δρισθέντα πόδα.

Ἡ τρικυμία.

Οἱ μαθηταὶ ἰστάμενοι κύκλῳ εἰς ώρισμένας θέσεις καὶ σημειωμένας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δνομάζονται ἔκαστος δι' ὄνόματος ἤχθύος ἢ πτηνοῦ, πλὴν ἐνδιέξει αὐτῶν, δοτις δριζόμενος ὑπὸ τοῦ διδασκάλου διευθύνει τὴν παιδιὰν ὡς ἔξῆς: Ἰστάμενος ἐντὸς τοῦ κύκλου πρώτον μὲν ἔκφωνεῖ διαδοχικῶς τὰ ὄνόματα δύο ἢ τριῶν ἤχθυών ἢ πτηνῶν, ἔκαστος δὲ μαθητής ἀκούων τὸν ἤχθυν, οὐ τὸ ὄνομα φέρει, μεταβαίνει καὶ τίθεται ὅπισθεν τοῦ διευθύνοντος τὴν παιδιάν· ἔπειτα δὲ ἐλικοδρομῶν καὶ ἔκφωνῶν καὶ τὰ λοιπὰ ὄνόματα τῶν ἤχθυών ἀπομακρύνεται τῶν ἐκ τοῦ ἐδάφους σημειωμένων θέσεων ἀκολουθούμενος κατὰ σειρὰν ὑπὸ πάντων.[·] Αφοῦ δὲ οὕτως οἱ μαθηταὶ ἀπομακρυνθῶσι τῶν θέσεων αὐτῶν, δ μὲν διευθύνων τὴν παιδιάν φωνεῖ, τρικυμία, ἔκαστος δὲ σπεύδει νὰ καταλάβῃ θέσιν τινά.[·] Εκεῖνος, δοτις δὲν εὔρῃ θέσιν, ἀναλαμβάνει τὴν διεύθυνσιν τῆς παιδιᾶς.

Μυῖνδα ἥαβδοῦχος.

Εἰς μαθητής δρισθεὶς ὑπὸ τοῦ διδασκάλου συγκλείει τοὺς δφθαλμοὺς αὐτοῦ διὰ ταινίας καὶ λαμβάνει εἰς τὴν χεῖρα ῥάβδον, ἔκαστος δὲ τῶν λοιπῶν μαθητῶν διαδοχικῶς πλησιάζων ἀπτεται τῆς ῥάβδου καὶ ἔκβάλλει φωνὴν ἢ προφέρει λέξιν τινά, ἀλλάσσων τὸ ποιὸν τῆς φωνῆς κατὰ τὸ δυνατόν.[·] Ο συγκλείσας τοὺς δφθαλμοὺς προσπαθεῖ νὰ ἀναγνωρίσῃ τὸν ἀπτόμενον τῆς ῥάβδου μαθητὴν ἐκ τῆς φωνῆς ἢ τῆς λέξεως καί, ἐὰν ἐπιτύχῃ, λύει τοὺς δφθαλμοὺς καὶ συγκλείει τοὺς τοῦ ἀναγνωρισθέντος.

Μυῖνδα ἐν κύκλῳ.

Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουσι κύκλον, ὡς ἐν τῇ πρώτῃ παιδιᾷ· ὁ διδάσκαλος ἐκλέγει δύο ἐξ αὐτῶν, καὶ εἰς μὲν τὸν ἔνα δίδει σχοι-

νίον μήκους 25—30 έκατοστομέτρων και διαμέτρου τὸ πολὺ ἐνδεκάτην μήκους 25—30 έκατοστομέτρου, και συγκλείει συγχρόνως τοὺς ὀφθαλμούς αὐτοῦ διὰ ταινίας, εἰς δὲ τὸν ἔτερον δίδει δύο λιθάρια. Τούτου γενομένου, ὁ μὲν ἐπικρούει τὰ λιθάρια, ὁ δὲ ἔχων συγκεκλεισμένους τοὺς ὀφθαλμούς και διδηγούμενος ὑπὸ τοῦ κρότου τῶν λιθαρίων διευθύνεται πρὸς αὐτόν, και προσπαθεῖ τὰ τύψη αὐτὸν διὰ τοῦ σχοινίου, οὗτος δὲ γωνιοδρομῶν κατὰ τὴν χρείαν ἀποφεύγει τοῦτο. "Οταν δὲ ὁ κρατῶν τὸ σχοινίον κατορθώσῃ νὰ τύψῃ τὸν ἔτερον, ἀπαλλάσσεται τῆς συγκλείσεως τῶν ὀφθαλμῶν, εἰς ἣν ἔξαναγκάζεται ὁ τυφθείς, οὗ τὴν θέσιν καταλαμβάνει ἔτερος τῶν λοιπῶν μαθητῶν.

Μυῆνδα ἐν κύκλῳ διπλῆ.

Τῶν μαθητῶν ταχθέντων εἰς κύκλον; καθ' ὃν τρόπον και ἐν ταῖς προηγουμέναις παιδιαῖς, διδάσκαλος ἐκλέγει δύο ἔξι αὐτῶν, ὧν συγκλείει τοὺς ὀφθαλμούς, και θέτει αὐτοὺς ἐντὸς τοῦ κύκλου ἐκ διαμέτρου ἀντικειμένους και τὸν μὲν ἐνα δνομάζει στρουθίον, τὸν δὲ ἔτερον ἴέρακα. "Αμα δοθῇ τὸ σημεῖον τῆς ἐνάρξεως τῆς παιδιᾶς, διέραξ φωνεῖ, ποῦ εἶσαι στρουθίον; τὸ δὲ στρουθίον ἀποκρίνεται, ἐδῶ εἰμαι ἴέραξ. Τότε διέραξ διδηγούμενος ὑπὸ τῆς φωνῆς τοῦ στρουθίου τρέχει πρὸς τὴν φωνήν, ὅπως συλλάβῃ αὐτό, τὸ δὲ στρουθίον πάλιν διδηγούμενον ὑπὸ τῆς φωνῆς τοῦ ἴέρακος τρέχει, ὅπως ἀποφύγῃ τὴν σύλληψιν. Ἐάν διέραξ συλλάβῃ τὸ στρουθίον, ἐπαναλαμβάνεται ἡ παιδιά, ἀντικαθισταμένων τῶν πρώτων δι' ἄλλων δύο μαθητῶν.

Άμυδος και λύκος.

Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουσι κύκλον και εύρύνουσιν αὐτὸν τόσον, ώστε νὰ ταθῶσιν αἱ συγκρατούμεναι συναλλήλως χεῖρες αὐτῶν. Ο διδάσκαλος ἐκλέγει δύο μαθητάς, ὧν τὸν μὲν δνομάζει ἀμυδόν και τὸν θέτει ἐντὸς τοῦ κύκλου, τὸν δὲ ἔτερον λύκον και τὸν θέτει ἐκτὸς τοῦ κύκλου. Κατὰ ταύτην τὴν παιδιὰν ὁ μὲν ἀμυδός ἀκωλύτως δύναται νὰ ἔξελθῃ τοῦ κύκλου, ἢ νὰ εἰσέλθῃ εἰς αὐτόν, ὁ δὲ λύκος οὐχί, διότι κωλύεται ὑπὸ τῶν ἀποτελούντων τὸν κύκλον μαθητῶν καταβιβάζοντων τὰς χεῖρας και καμπτόντων συγχρόνως και τοὺς πόδας. "Οταν δοθῇ ὑπὸ τοῦ διδασκάλου τὸ σημεῖον τῆς

ἐνάρξεως τῆς παιδιάς, δὲ λύκος τρέχων περὶ τὸν κύκλον καὶ πολλὰ μηχανεύομενος προσπαθεῖ νὰ εἰσέλθῃ εἰς αὐτόν, ὅπως συλλάβῃ τὸν ἀμνόν. Ἐὰν δὲ δὲ λύκος εἰσέλθῃ, δὲ ἀμνὸς οὐκέτει τοῦ κύκλου η̄ ἄλλα καὶ αὐτὸς μηχανεύεται ἐλικοδρομῶν η̄ γωνιοδρομῶν, ὅπως ἀποφύγῃ τὴν σύλληψιν. Ἐὰν τέλος δὲ λύκος κατορθώσῃ καὶ συλλάβῃ τὸν ἀμνόν, η̄ παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται, ἀντικαθισταμένων τούτων δι’ ἑτέρων δύο μαθητῶν τοῦθ’ ὅπερ πρέπει νὰ γίνηται καὶ δσάκις, πρὶν δὲ λύκος συλλάβῃ τὸν ἀμνόν, κουρασθῶσιν οἱ τρέχοντες μαθηταί.

Γαλῆ καὶ μῦς.

Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουσι κύκλον, ώς ἐν τοῖς προηγουμένοις ἔρρήθη, δὲ διδάσκαλος ἔκλεγει δύο τούτων, ὃν τὸν μὲν καλεῖ γαλῆν, τὸν δὲ ἔτερον μῦν. Ὁ μῦς κατὰ ταύτην τὴν παιδιὰν τρέχει γωνιοδρομῶν η̄ ἐλικοδρομῶν μεταξὺ τῶν μαθητῶν τῶν ἀποτελούντων τὸν κύκλον, η̄ δὲ γαλῆ καταδιώκει αὐτὸν τρέχουσα ἀκριθῶς ὅπισθεν τῶν ἵγνων αὐτοῦ, ἀπερ ἐὰν ἐγκαταλίπῃ ἐξ ἀπροσεξίας η̄ ἀνεπιτηδειότητος, παύει τὴν δίωξιν καὶ τίθεται εἰς τὴν οἰκείαν ἐν τῷ κύκλῳ θέσιν, ἀναλαμβάνει δὲ τὴν δίωξιν δὲ πρὸς τὰ δεξιὰ αὐτοῦ γείτων. Ἐὰν δημιώσῃ γαλῆ συλλάβῃ τὸν μῦν, τότε ἐκείνη μὲν λαμβάνει τὴν θέσιν τοῦ μυός, οὗτος δὲ ἀποκαθίσταται εἰς τὴν ἑαυτοῦ θέσιν ἀντικαθιστάμενος ὑπὸ τοῦ πρὸς τὰ δεξιὰ αὐτοῦ γείτονος.

Λύκος καὶ ποιμήν.

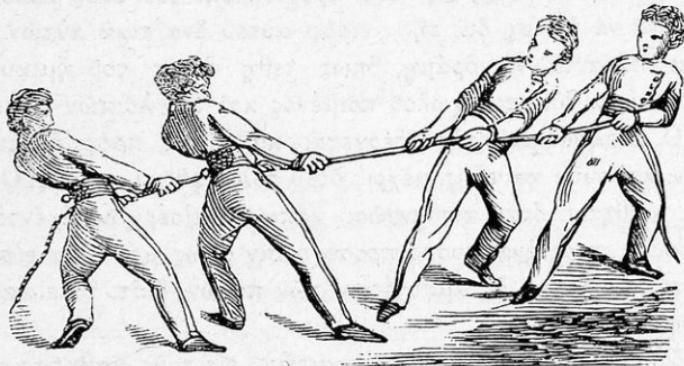
Εἰς μαθητὴς ἀποχωρίζεται τῶν λοιπῶν καὶ καλεῖται λύκος, οἱ λοιποὶ τάσσονται δὲ εἰς μετὰ τὸν ἄλλον παραγωγικῶς, τοῦ μεγαλειτέρου καὶ ἐπιτηδειοτέρου ὅντος ἐπὶ κεφαλῆς καὶ καλουμένου ποιμένος. Κατὰ ταύτην τὴν παιδιὰν τὸ μὲν ποίμνιον, οὗτος εἰπεῖν, βαδίζει ἀδον, δὲ λύκος προσπαθεῖ νὰ συλλάβῃ ἐν η̄ πλειότερα πρόβατα ἀλλ’ δὲ ποιμὴν κωλύει αὐτὸν τιθέμενος πρὸς αὐτοῦ διὰ διαφόρων στροφῶν καὶ ἐλιγμῶν, οὓς ἀκολουθοῦντα τὰ πρόβατα τίθενται πάντοτε ὅπισθεν αὐτοῦ κατὰ τὴν σειρὰν ἑαυτῶν. Ἐὰν δὲ λύκος συλλάβῃ τινά, θέτει τοῦτον ὅπισθεν, οὗτος δὲ εἰνε ὑποχρεωμένος οὐκολουθῇ τὰ ἵγνη τοῦ λύκου. Ἡ παιδιὰ αὕτη διαρκεῖ, μέχρις ὅτου πάντα τὰ πρόβατα συλληφθῶσιν ὑπὸ τοῦ λύκου, η̄ ἀποκάμωσιν οἱ παιζοντες μαθηταί.

Δρόμος περὶ κύκλου.

Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουσι κύκλον καὶ ἀπέχουσιν ἀπὸ ἀλλήλων, ὅσον καὶ κατὰ τὴν ζύγησιν, εἰς δὲ τούτων βαδίζων περὶ τὸν κύκλον ἐγγίζει διὰ τῆς χειρὸς μαθητὴν τινα. Ὁ μαθητής, οὗ γῆφατο διὰ τῆς χειρὸς ὁ περὶ τὸν κύκλον βαδίζων ἐγκαταλείπει παραχρῆμα τὴν ἑαυτοῦ θέσιν καὶ τρέχει περὶ τὸν κύκλον κατ’ ἀντίθετον φοράν τῆς τοῦ ἐγγίσαντος, σπεύδων νὰ καταλάβῃ καὶ πάλιν τὴν ἐγκαταλειφθεῖσαν ὑπὸ αὐτοῦ θέσιν· ὁ δὲ ἐγγίσας τρέχει ἐπίσης κατὰ τὴν ἑαυτοῦ φοράν, ὅπως καταλάβῃ τὴν κενωθεῖσαν θέσιν. Ὁ καταλαβὼν πρῶτος τὴν εἰρημένην θέσιν μένει ἐν αὐτῇ, ὁ δὲ ἔτερος ἐξακολουθεῖ τὴν παιδιάν. Δυνατὸν δὲ κατὰ ταύτην τὴν παιδιάν ἀμφότεροι νὰ τρέχωσι κατὰ τὴν αὐτὴν φοράν, ἀφινομένης τῆς ἐκλογῆς εἰς τὸν ἐγγίσθεντα.

Διελκυστίνδα.

Δύο μοῖραι παίδων ἴσαι τὸν ἀριθμὸν ἔλκουσιν ἀλλήλας εἰς ἐναντίας διευθύνσεις ἀντιλαμβανόμενοι μακροῦ σχοινίου ἐπὶ μᾶς καὶ



Eἰκ. 112.

τῆς αὐτῆς γραμμῆς, χωρὶς νὰ παρεκκλίνωσι ταύτης, μέχρις ὅτου οἱ ἔτεροι τοὺς ἑτέρους τρέψωνται πρὸς τὸ ἑαυτῶν μέρος. Τὴν παιδιάν δὲ ταύνην ὁ Πλάτων καλεῖ παιδιάν διὰ γραμμῆς· ἀποτελεῖ δὲ μέρος πάντων τῶν γυμναστικῶν συστημάτων τῶν ἐν χρήσει καθ’ ἄπασαν τὴν Εὐρώπην (ἰδὲ εἰκ. 112).

Δρόμος περὶ κύκλου μετὰ δύο σειρῶν.

Οἱ μαθηταὶ ὅντες τεταγμένοι ἐπὶ δύο ζυγῶν σχηματίζουσι κύκλον, ἀπέχουσι δ' ἀπ' ἀλλήλων οἱ στοῖχοι, ὅσον τὸ μῆκος δύο χειρῶν. Δύο μαθηταὶ ἐκ τῶν προτέρων δρισθέντες τίθενται ἐκτὸς τοῦ κύκλου καὶ εἰς τινὰ ἀπόστασιν ἀπ' ἀλλήλων, δρίζεται δὲ συγχρόνως, τίς θέλει εἶναι ὁ διώκων καὶ τίς ὁ φεύγων. Γίνεται δὲ ἡ δίωξις περὶ τὸν κύκλον καὶ κατὰ τὴν αὐτὴν φοράν, μέχρις ὅτου ὁ διώκων ἐγγίσῃ τὸν φεύγοντα, ὅτε ὁ φεύγων γίνεται διώκων, καὶ ἀντιστρόφως, ὅπότε ἡ δίωξις γίνεται κατ' ἀντίθετον φορὰν τῆς πρώτης· ἡ μέχρις ὅτου ὁ φεύγων κουρασθείς σταθῇ ἐμπρὸς στοῖχου τινός, ὅτε ὁ εὑρισκόμενος εἰς τὸ ἔξωτερικὸν τοῦ κύκλου γίνεται φεύγων, ἐκλέγων αὐτὸς τὴν φορὰν ταύτην, καὶ οὕτω καθεξῆς.

‘Ο χωλὸς ποιμῆν.

‘Ο διδάσκαλος διαγράφει πλησίον τοῦ τοίχου ἐν ἡμικύκλιον, οὗ τὸ μέγεθος εἶναι ἀνάλογον τοῦ ἀριθμοῦ τῶν παιζόντων μαθητῶν, καὶ θέτει ἐντὸς αὐτοῦ ἔνα τῶν μαθητῶν. “Οταν δοθῇ τὸ σημεῖον τῆς ἐνάρξεως τῆς παιδιᾶς, ὁ ἐντὸς τοῦ ἡμικυκλίου μαθητὴς ἐξέρχεται καὶ διώκει τοὺς λοιποὺς τρέχων ἐπὶ τοῦ ἑνὸς ποδός, καὶ προσπαθεῖ νὰ ἐγγίσῃ διὰ τῆς χειρὸς αὐτοῦ ἔνα τινὰ αὐτῶν, δστις δφείλει πάραυτα νὰ δράμῃ, ὅπως τεθῇ ἐντὸς τοῦ ἡμικυκλίου, ἄλλως παίεται ὑπὸ τοῦ χωλοῦ ποιμένος καὶ τῶν λοιπῶν πεφεισμένως. ‘Ο εἰσελθὼν μαθητὴς ἐξέρχεται καὶ αὐτὸς πρὸς δίωξιν τῶν λοιπῶν, καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου συλληφθῶσι πάντες. Οἱ διώκοντες μαθηταί, ὅταν αἰσθανθῶσι κόπωσιν, εἰσέρχονται ἐντὸς τοῦ ἡμικυκλίου πρὸς ἀνάπτωσιν, προσέχουσιν ὅμως μή, πρὶν εἰσέλθωσιν ἐντός, πατήσωσι δι' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν, διότι τότε παίονται ὑπὸ τῶν λοιπῶν.

‘Ο διδάσκαλος δφείλει νὰ παραγγείλῃ εἰς τοὺς μαθητὰς νὰ μὴ ἐξέρχωνται πάντοτε διὰ τοῦ αὐτοῦ ποδός, ἀλλὰ νὰ συναλλάσσωσιν αὐτούς.

‘Αντίδρομος (ἀμπάριζα).

Διαστάντες οἱ μαθηταὶ ἵσοι πρὸς ἴσους καὶ εἰς ἀπόστασιν 30-50 μέτρων ἀπ' ἀλλήλων ταχθέντες ἀρχονται τῆς παιδιᾶς κατὰ τὸν ἀκόλουθον τρόπον: Ἐξέρχεται εἰς ἐκ τῆς μιᾶς ὅμαδος καὶ διευθύνε-

ταὶ πρὸς τὴν ἑτέραν η̄ λαμβάνει ἀλλην τινὰ διεύθυνσιν κατὰ τὸ δοκοῦν αὐτῷ, ἔτερος δὲ τῆς ἀντιθέτου διμάδος ἀντεπεξέρχεται καὶ διώκει τὸν ἐκ τῆς πρώτης ἐξελθόντα καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἡ δὲ διώξις γίνεται κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις. Ὁ νεωστὶ ἐξελθὼν πρὸς δίωξιν δύναται νὰ συλλάβῃ πάντας τοὺς τῆς ἑτέρας διμάδος τοὺς ἐξελθόντας πρὸ αὐτοῦ οὐχὶ δὲ καὶ τοὺς μετ' αὐτόν. Ἐάν δέ τις συλλάβῃ τινὰ ἐγγίζων αὐτὸν διὰ τῆς χειρός, τότε φωνεῖ παύσασθε καὶ εὑθὺς διώκοντες καὶ φεύγοντες ἵστανται καὶ ἐπανέρχονται εἰς τὰς διμάδας αὐτῶν. Ὁ συλληφθεὶς μαθητὴς τίθεται μεταξὺ τῶν δύο διμάδων καὶ δλίγον πλησιέστερον εἰς τὴν συλλαθοῦσαν, καὶ περὶ αὐτὸν ἐξακολουθεῖ η̄ παιδιά, τῶν μὲν προσπαθούντων νὰ ἐλευθερώσωσι τοῦτον ἐγγίζοντες αὐτόν, τῶν δὲ ἐπιχειρούντων νὰ συλλάβωσι καὶ ἔτερον. Ἐάν δέ τις τῶν παιζόντων ἐγγίσῃ τὸν τῆς ἑαυτοῦ διμάδος αἰχμάλωτον, οὗτος ἐλευθεροῦται καὶ η̄ παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται καὶ πάλιν ὡς ἀνωτέρω. Ἐάν δέ τις τῶν τῆς φυλαττούσης τὸν αἰχμάλωτον ἐγγίσῃ τινὰ τῶν τῆς ἑτέρας, καθιστᾶ τοῦτον αἰχμάλωτον, η̄ δὲ παιδιὰ ἐξακολουθεῖ μέχρι τῆς ἀπελευθερώσεως τῶν αἰχμαλώτων, η̄τις γίνεται η̄ καθ' ὅν τρόπον ἐρρήθη ἀνωτέρω, η̄ ὅταν εἰς τῶν ἀνηκόντων εἰς τὴν διμάδα τῶν αἰχμαλώτων δυνηθῇ ἀναχωρῶν ἐκ τῆς διμάδος νὰ περιέλθῃ τὴν ἀντίθετον καὶ νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὰ ἴδια, χωρὶς νὰ συλληφθῇ.

Σ φ η̄ ξ.

Οἱ παιζοντες δρίζουσι διὰ λαχνοῦ τὸν μέλλοντα νὰ καταδιώξῃ, δστις δνομάζεται σφήξ, διὰ τοῦ ἐξῆς τρόπου. Εἰς τῶν παιζόντων λαμβάνει πετράδιον μικρόν, ἀκολούθως φέρει τὰς χειρας δπίσω, δπως τὰς κρύπτη ἀπὸ τοὺς λοιπούς, μετὰ ταῦτα ἔχων ἐντὸς μιᾶς τῶν χειρῶν τὸ πετράδιον, παρουσιάζει καὶ τὰς δύο κεκλεισμένας εἰς ἔνα τῶν παιζόντων, οὗτος ἐγγίζει μίαν τῶν χειρῶν, καὶ ἀν μὲν δὲν εὔρῃ τὸ πετράδιον ἀπαλλάσσεται, ἀν δὲ τὸ εὔρῃ τὸ λαμβάνει καὶ κατὰ τὸν ἀνωτέρω τρόπον τὸ δεικνύει εἰς ἔτερον καὶ οὕτω καθ' ἐξῆς ἐκεῖνος δέ, δστις μείνῃ τελευταῖος ἔχων τὸ πετράδιον, εἶναι η̄ σφήξ.

Ἡ σφήξ τοποθετεῖται εἰς ὥρισμένον τι μέρος ὥστε νὰ μὴ βλέπῃ τοὺς λοιπούς, οὗτοι δὲ ἀπομακρυθέντες ἀρκούντως φωνάζουσιν εἴμεθα, η̄τοι ἔτοιμοι τοῦτο ἀκούσασα η̄ σφήξ ἀρχεται νὰ κατα-

διώκη αὐτοὺς καὶ προσπαθεῖ νὰ ἐγγίσῃ τινά· ὁ ἐγγισθεὶς γίνεται τότε σφῆξ καὶ διώκει τοὺς λοιποὺς κατὰ τὸν ἀνωτέρω τρόπον.

Ἡ σφῆξ πρέπει νὰ διώκη πάντας ἀνεξαιρέτως, ὅταν ὅμως συμβῇ νὰ καταδιώκῃ ἐπιμόνως καὶ διαρκῶς τινα, τότε εἰς ἐκ τῶν συμπαιζόντων διέρχεται μεταξὺ τοῦ διωκομένου καὶ τῆς σφηκὸς ἀναγκάζων οὕτω ταύτην νὰ καταδιώξῃ ὑποχρεωτικῶς τὸν διελθόντα.

Ἡ παιδιὰ αὕτη ἔξακολουθεῖ κατὰ βούλησιν.

Ἀλώπηξ.

Ἐνταῦθα ὁ μὲν ὑπὸ τοῦ λαχγοῦ ὀρισθεὶς ὀνομάζεται ἀλώπηξ, οἱ δὲ λοιποὶ ἀλεκτορίδες. Ἡ ἀλώπηξ διώκουσα τὰς ἀλεκτορίδας προσπαθεῖ νὰ ἐγγίσῃ τινά, ὅτις γίνεται τότε ἀλώπηξ καὶ διώκει τοὺς λοιπούς. Ἡ κινδυνεύουσα ἀλεκτορίς ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ αἰωρηθῇ ἢ στηριχθῇ ἐπὶ τινος δένδρου, ἢ ἂλλου τινὸς ἀντικειμένου· ἐνόσῳ δὲ κοιτάζῃ, ἢ ἀλώπηξ δὲν δύναται νὰ τὴν ἐγγίσῃ· πολλάκις ἀλεκτορίς τις μὴ αἰωρηθεῖσα καλῶς κινδυνεύει νὰ πέσῃ καὶ νὰ ἐγγισθῇ· παρὰ τῆς ἐνεδρευούσης ἀλώπεκος· τότε αἱ λοιπαὶ ἀλεκτορίδες σπεύδουσιν εἰς βοήθειαν αὐτῆς περικυκλοῦσαι τὴν ἀλώπεκα καὶ φωνάζουσαι ποὺλ πούλ, ὅπως τὴν παρασύρωσι καὶ παράσχωσιν εὐκαιρίαν εἰς τὴν κινδυνεύουσαν ἀλεκτορίδα, ἵνα αἰωρηθῇ κάλλιον ἢ νὰ σωθῇ διὰ τῆς φυγῆς.

Αἱ γαλαῖ καὶ οἱ μύες.

Οἱ παιζοντες διαιροῦνται εἰς δύο ισαρίθμους ὄμίλους διὰ συνθήματος ὡς ἔξης: Δράττονται ἐκ τῶν χειρῶν ἀνὰ δύο καὶ σχηματίζονται εἰς ζεύγη· ἐν ζεῦγος, τὸ δποτὸν ἀπαρτίζουσιν οἱ μεγαλήτεροι καὶ δινομάζονται Μάνες, ἀπομακρύνονται τῶν λοιπῶν καὶ κρυφίως λαμβάνουσιν ἔκαστος ἀνὰ ἐν χρῶμα ἢ ἄλλο τι σημεῖον ἀκολούθως πλησιάζουσιν ἐν ζεῦγος καὶ τῷ λέγουσιν, λευκὸν ἢ κναροῦν, οὕτω ἐκάστη Μάρα λαμβάνει τὸν ἐκλέξαντα τὸ χρῶμα ἢ τὸ σημεῖόν της· ἀκολούθως θέτουσιν ἄλλο σύνθημα καὶ μεταβαίνουσιν εἰς ἔτερον ζεῦγος καὶ οὕτω καθ' ἔξης. Διαιρεθέντες εἰς δύο ισάριθμα μέρη, δρίζουσι διὰ λαχγοῦ τίνες θὰ εἶναι αἱ γαλαῖ καὶ τίνες οἱ μύες· ἀκολούθως τοποθετοῦνται εἰς δύο ἀντίθετα στρατόπεδα ἀπέχοντα ἀλλήλων 20 σχεδὸν βήματα· μεταξὺ δὲ τῶν δύο στρατοπέδων ἐμπήγνυται πάσσαλος ἀπέχων κατὰ τὰ δύο πέμπτα τῆς δλης ἀποστά-

σεως ἐκ τοῦ στρατοπέδου τῶν μυῶν, ἐπὶ δὲ τοῦ πασσάλου αὐτοῦ τίθεται πῖλος ἢ ἄλλο τι ἀντικείμενον.

Καὶ ἐκ τῶν δύο στρατοπέδων ἀναχωροῦσι ταῦτοχρόνως ἀνὰ εἰς, καὶ δὲ μὲν μῆς προσπαθεῖ νὰ ἀφαιρέσῃ τὸ ἐπὶ τοῦ πασσάλου ἀντικείμενον, ἢ δὲ γαλῆ ὅρμῃ νὰ συλλάβῃ τὸν μῦν· καὶ ἀνὰ μὲν τὸν συλλάβη, πρὶν οὕτος προφθάσῃ νὰ ἀφαιρέσῃ τὸ ἐπὶ τοῦ πασσάλου ἀντικείμενον, τὸν ὁδηγεῖ αἰχμαλωτὸν εἰς τὸ στρατόπεδον τῶν γαλῶν· ἀνὰ δὲ δὲ μῆς προφθάσῃ νὰ ἀφαιρέσῃ τὸ ἀντικείμενον, τότε ἢ ἔξελθοῦσα γαλῆ αἰχμαλωτίζεται.

Τὸ παιγνίδιον τοῦτο ἔξακολουθεῖ μέχρι τῆς ἔξαντλήσεως τοῦ ἑνὸς τῶν δύο στρατοπέδων καὶ τότε ἀλλάζοντες στρατόπεδα, γίνονται αἱ μὲν γαλαῖ μύες, οἱ δὲ μύες γαλαῖ.

‘Ο πωλητὴς καὶ δ ἀγοραστής.

Δύο ἐκ τῶν παιζόντων λαμβάνουσιν δὲ μὲν τὸ ὄνομα τοῦ πωλητοῦ, δὲ τοῦ ἀγοραστοῦ· δὲ μὲν ἀγοραστὴς ἀπομακρύνεται δλίγον, δὲ πωλητὴς χαράττει ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κύκλον, ἐντὸς τοῦ δποίου εἰσέρχεται μετὰ τῶν λοιπῶν, εἰς ἔκαστον τῶν δποίων δίδει ἀνὰ ἐν ὄνομα ζῷου, χωρὶς βεβαίως νὰ ἀκούηται ὑπὸ τοῦ ἀγοραστοῦ.

Μετὰ τὴν προπαρασκευὴν ταύτην πλησιάζει δ ἀγοραστὴς καὶ συνάπτει μετὰ τοῦ πωλητοῦ τὸν ἔξῆς διάλογον.

³Αγορ. Τὴκ τήκ.

Πωλ. Τίς εἶνε;

³Αγορ. Εἰς ἀγοραστής.

Πωλ. Τί ἐπιθυμεῖς;

³Αγορ. Ἐν ζῷον.

Πωλ. Εἰσελθε.

‘Ο ἀγοραστὴς εἰσέρχεται εἰς τὸν κύκλον καὶ ὀνομάζει τὸ ζῷον, τὸ δποῖον ἐπιθυμεῖ· καὶ ἀνὰ μὲν τὸ ζητηθὲν δὲν ὑπάρχῃ, ζητεῖ ἔτερον, καὶ οὕτω καθ’ ἔξῆς, μέχρι οὗ ὀνομάσῃ ζῶον ὑπάρχον. Ο φέρων τὸ ὄνομα τοῦ ζῷου, ἅμα ἀκούσῃ τὸ ὄνομά του, ἔξερχεται τοῦ κύκλου καὶ ἀπομακρύνεται τρέχων, ἐνῷ δ ἀγοραστὴς διαπραγματεύεται τὸ ἀντίτιμον αὐτοῦ καὶ μετρᾷ αὐτὸν κτυπῶν ἐπὶ τῆς παλάμης τοῦ πωλητοῦ. Πληρώσας τὸ ἀντίτιμον τρέχει κατόπιν τοῦ ἀγορασθέντος ζῷου, τὸ δποῖον διωκόμενον προσπαθεῖ νὰ εἰσέλθῃ ἐκ

νέου εἰς τὸν κύκλον· καὶ ἀν μὲν τὸ κατορθώσῃ, δ πωλητὴς τῷ δίδει ἔτερον ὄνομα, δ δὲ ἀγοραστὴς χάνει τὸ ἐπ' αὐτοῦ δικαίωμά του καὶ ἔρχεται ἐκ νέου νὰ ἀγοράσῃ ἔτερον· ἀν δὲ συλληφθῇ ὑπὸ τοῦ ἀγοραστοῦ, τότε γίνεται κύων αὐτοῦ καὶ τὸν βοηθεῖ νὰ συλλαμβάνῃ τὰ λοιπὰ ζῶα, τὰ δοποῖα ὁδηγεῖ εἰς μέρος τι.

Ἡ παιδιὰ αὕτη ἔξακολουθεῖ, μέχρι οὗ δ πωλητὴς μείνῃ ἔγειν ζῷων.

Τὰ πηδῶντα πρόβατα.

Δέκα μαθηταὶ τίθενται κατὰ παραγωγὴν ἢ καὶ κυκλοτερῶς ἀπέχοντες ἀλλήλων δέκα σχεδὸν βῆματα· πάντες δέ, ἐκτὸς τοῦ τελευταίου, κύπτουσιν ἐμπρὸς καὶ στηρίζουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν γονάτων ἔχοντες ἐν ταύτῃ τὴν κεφαλὴν χαμηλά. Ὁ τελευταῖος ἐφοριῶν ἐπὶ τοῦ προηγουμένου του καὶ στηρίζων ἐλαφρῶς τὰς χεῖρας του ἐπὶ τῶν νώτων αὐτοῦ χωρίζει τοὺς πόδας παραπλεύρως καὶ πηδᾷ ἀνωθεν αὐτοῦ· ἀκολούθως ἀνευ διακοπῆς ἐφοριᾷ καὶ πηδᾷ ἐπὶ τοῦ κατόπιν καὶ οὕτω καθ' ἔξῆς, μέχρι τοῦ πρώτου· πηδήσας δὲ καὶ ἐπὶ τούτου καὶ προχωρήσας δεκάδα βημάτων ἴσταται καὶ κύπτει. Ὁ δὲ προτελευταῖος, ἀμα δ τελευταῖος πηδήσῃ ἐπ' αὐτοῦ, ἐγείρεται καὶ τὸν ἀκολουθεῖ πηδῶν ἐπὶ τῶν λοιπῶν· πηδήσας δὲ ἐφ' ὅλων κύπτει ἐκ δευτέρου, τὸ αὐτὸ δὲ πράττουσι καὶ οἱ λοιποί.

Ἡ παιδιὰ αὕτη, ἥτις καὶ διασκεδαστικὴ εἶναι καὶ γυμναστική, ἔξακολουθεῖ κατὰ βούλησιν.

Ἡ ἀρκτος.

Ἐπὶ τοῦ ἐδάφους χαράσσεται κύκλος ἔχων διάμετρον 6 ὡς ἔγγιστα βημάτων, οἱ δὲ παιζοντες διαιροῦνται εἰς δύο ἵσαρθμους δμίλους κατὰ τὸν ἐν τῇ παιδιᾷ γαλατ καὶ μύες ὑποδειχθέντα τρόπον· ἔκαστος δὲ δμιλος ἔχει τὸν ἀρχηγὸν αὐτοῦ.

Ο λαχνὸς δρίζει τίς ἐκ τῶν δμίλων θὰ σχηματίσῃ τὴν ἀρκτον ἥτις τοποθετεῖται εἰς τὸ μέσον τοῦ κύκλου ὡς ἔξης. Πάντες οἱ μαθηταὶ τοῦ δμίλου, ἐκτὸς τοῦ ἀρχηγοῦ, τίθενται οἱ μὲν ἀπέναντι τῶν δὲ θέτοντες τὰς χεῖρας αὐτῶν ἐπὶ τῶν ὄμβων τῶν παραπλεύρως αὐτῶν ἴσταμένων, κύπτοντες πρὸς τὰ κάτω καὶ φέροντες τοὺς πόδας κεχωρισμένους πρὸς τὰ διπίσω· ὅπως συγκρατῶνται καλῶς. Ὁ ἀρχηγὸς τῆς ἀρκτον, ἀμα αὕτη σχηματισθῇ, δίδει τὸ σημεῖον τῆς

ἐνάρξεως ἐκφωνῶν, "Ετοιμοι. Τοῦτο ἀκούσαντες οἱ τοῦ ἑτέρου δμίλου, οἵτινες ἵστανται ἐκτὸς τοῦ κύκλου, προσπαθοῦσιν ἐφορμῶντες νὰ τεθῶσι περιβάδην ἐπὶ τῆς ἄρκτου, ἢ καὶ ἐπὶ τοῦ ἀρχηγοῦ.

"Ο ἀρχηγὸς τρέχων περὶ τὴν ἄρκτον προσπαθεῖ νὰ ἐγγίσῃ διὰ τῆς χειρός τινα τῶν ἐφορμώντων· δὲν δύναται δὲ νὰ πράξῃ τοῦτο, εἰμὴ ἐντὸς τοῦ κύκλου καὶ ἐφ' ὅσον οἱ πόδες τοῦ ἐφορμῶντος ἐπὶ τῆς ἄρκτου ἐγγίζουσι τὸ ἔδαφος. Οἱ ἐφορμῶντες ἀναβαίνουσιν ἐπὶ τῆς ἄρκτου καὶ καταβαίνουσι κατ' ἀρέσκειαν, ἀμα δὲ εἰς τούτων ἐγγι-
χθῇ ὑπὸ τοῦ φρουροῦντος ἀρχηγοῦ, τότε ὁ δμιλος αὐτοῦ σχημα-
τίζει τὴν ἄρκτον.

"Η παιδιὰ ἔξακολουθεῖ κατ' ἀρέσκειαν.

Ο κυνηγός.

"Η παιδιὰ αὕτη ἐκτελεῖται ώς ἔξῆς:

"Ἐντὸς αὐλῆς ἢ ὡρισμένου τινὸς χώρου διδάσκαλος δίδει εἰς τινα τῶν μαθητῶν, καλούμενον τότε κυνηγόν, σφαῖραν ἐξ ἐλαστικοῦ κόμμιος, δι' ἣς οὗτος προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ τινὰ ἐκ τῶν λοιπῶν μαθητῶν καλουμένων πτηνῶν· πρὸν δμως κτυπήσῃ πτηνόν τι· δφείλει ν' ἀναρρίψῃ τρὶς τὴν σφαῖραν συλλαμβάνων αὐτὴν ἐκάστοτε πρὸ τῆς ἐπὶ τοῦ ἔδαφους πτώσεως αὐτῆς, καὶ τοῦτο ὅπως δώσῃ καιρὸν εἰς τὰ πτηνὰ νὰ ἀπομακρυνθῶσιν.

"Ο πρῶτος κτυπηθεὶς γίνεται καὶ αὐτὸς κυνηγός καὶ βοηθεῖ τὸν πρῶτον προσπαθῶν μετ' αὐτοῦ νὰ κτυπήσῃ τὰ ἄλλα πτηνά.

"Οι κυνηγοὶ δφείλουσι πάντοτε νὰ δίπτωσι τὴν σφαῖραν ἀπὸ τοῦ μέρους ἔνθα συνέλαβον αὐτήν· ἀν δὲ νομίζωσιν, ὅτι δὲν εἰνε κατάλληλος ἢ περίστασις, ἵνα κτυπήσωσι πτηνόν τι, ἀνταλλάσσουσι τὴν σφαῖραν μεταξὺ των· ἐν τούτοις μέχρις ὅτου κτυπηθῶσι δύο τούλαχιστον πτηνά, οἱ δύο πρῶτοι κυνηγοὶ δύνανται νὰ τρέχωσι μὲ τὴν σφαῖραν ἀνὰ χειρας διὰ νὰ κτυπήσωσι τὰ πτηνά, ἀλλὰ πρὸ τούτου δφείλουσι ν' ἀναρρίψωσι τὴν σφαῖραν τούλαχιστον δίς.

"Τὰ δὲ πτηνὰ προφυλάσσονται· 1^{ον} τρέχοντα ἢ κρυπτόμενα, 2^{ον} ἀπομακρύνοντα τὴν σφαῖραν διὰ τῶν ποδῶν, 3^{ταν} δ κυνηγὸς τρέχη νὰ τὴν συλλάβῃ καὶ 3^{ον} συλλαμβάνοντα ἢ πλήγτοντα αὐτὴν πρὸ τῆς εἰς τὸ ἔδαφος πτώσεώς της, ὅτε ὅχι μόνον δὲν θεωροῦνται κτυπηθέντα, ἀλλὰ δύνανται νὰ κτυπῶσι καὶ τοὺς κυνηγούς.

"Οταν πάντα τὰ πιημὰ κτυπηθῶσιν, δὲ τελευταῖος κτυπηθεὶς γίνεται κυνηγὸς διὰ τὴν ἐπομένην.

Οἱ πάσσαλοι.

Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο ισοδυνάμους διμάδας καλουμένας στρατόπεδα, πρὸ δὲ στρατοπέδου χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἑδάφους εὐθεῖα γραμμὴ καὶ πρὸ αὐτῆς ἐμπήγνυνται τρεῖς πάσσαλοι εἰς ἀπόστασιν δύο μέτρων ἀπ' ἄλληλων. Τὴν παιδιὰν κερδίζει ἔκεινο τὸ στρατόπεδον, τὸ δποῖον θὰ δυνηθῇ νὰ λάβῃ πάντας τοὺς πασσάλους.

"Εκαστος πάσσαλος ἔχει τὸν ὑπερασπιστήγ του, δστις κρατεῖ μίαν σφαῖραν καὶ ἵσταται παρ' αὐτόν, μέχρις δτου κτυπηθῇ ὑπὸ τῆς σφαίρας. Εἰς ἐκ τῶν συντρόφων του τὸν ἀντικαθιστᾷ ἀμέσως καὶ ἐγγίζει τὸν πάσσαλον, ἵνα δεῖξῃ, δτι εἶνε ὑπερασπιστής του. Οἱ μαθηταὶ δύνανται ν' ἀποτρέπωσι τὰς σφαίρας καὶ διὰ τῆς χειρός.

"Ο κτυπηθεὶς μαθητὴς, ἐνῷ φέρει τὸν πάσσαλον, ἐγκαταλείπει αὐτὸν κατὰ γῆς εἰς τὸ μέρος, ἔνθα ἐκτυπηθῇ, οἱ δὲ διαμαχόμενοι φιλοτιμῶνται τίς νὰ τὸν ἀναλάβῃ.

Οἱ κτυπώμενοι ἀποχωροῦσι τῆς παιδιᾶς καὶ περιορίζονται εἰς τὸ νὰ συλλέγωσι τὰς σφαίρας διὰ τοὺς συντρόφους των μένοντες πάντοτε ὅπισθεν τῆς γραμμῆς τοῦ στρατοπέδου των.

Σφαιροβολία.

"Ἐπτὰ ἢ δκτὼ μαθηταὶ συμφωνοῦσιν δτι, δστις ἀποτύχῃ τοῦ σκοποῦ δίπτων τὴν σφαῖραν ἐναντίον ἄλλου, θὰ σφαιροδολῆται τρέχων ὑφ' ἀπάντων τῶν ἄλλων.

Εἰς ἐξ αὐτῶν τρέχει ἐξ οἰκείας θελήσεως ἀλλ' ἀμέσως ἀντικαθίσταται ὑπὸ τοῦ πρώτου ἀποτυχόντος αὐτόν· κατόπιν οὕτος ὑπὸ τρίτου καὶ οὕτω καθ' ἔξῆς. Εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην οἱ μαθηταὶ ἔχουσι μόνον μίαν σφαῖραν.

Δὲν πρέπει ποτὲ οἱ μαθηταὶ νὰ βάλλωσιν ἀπὸ μικροτάτης ἀποστάσεως· δὲν δύναται δμως καὶ νὰ δρισθῇ αὕτη, ἀλλ' ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς Ισχύος καὶ δεξιότητος ἐκάστου μαθητοῦ. Ἐκείνων δέ, οἱ δποῖοι δὲν διετήρησαν τὴν συμφωνηθεῖσαν ἀπόστασιν, δὲν λογίζονται τὰ κτυπήματα.

Τὸ πήδημα τοῦ αριοῦ.

Όκτὼ ἦ δέκα μαθηταὶ χαράττουσι γραμμὴν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ πηδῶσιν ἀπὸ τῆς γραμμῆς ταύτης ἀλιμα ἀπλοῦν ἀνευ δρόμου, δσον τὸ δυνατόν, μακρότερον δὲ λιγώτερον πηδήσας γίνεται κριός.

Ο αριὸς τοποθετεῖται δλίγον πέραν τῆς γραμμῆς, καμπυλώνει τὴν ράχιν, θέτει τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν γονάτων καὶ καταβιβάζει τὴν κεφαλήν. Οἱ δὲ λοιποὶ μαθηταὶ πηδῶσιν ὑπὲρ τὴν ράχιν αὐτοῦ θέτοντες ἐπ’ αὐτῆς τὰς χεῖράς των.

Αφοῦ πηδήσωσιν ὅλοι, δ αριὸς αὐξάνει τὴν ἀπόστασιν κατὰ ἔνα πόδα καὶ ἐπαναρχίζουσιν ἐκ νέου, εἴτα κατ’ ἄλλον ἔνα πόδα καὶ οὕτω καθεξῆς.

Εἶνε δῆμος σπάνιον δ αριὸς νὰ μένῃ δ αὐτὸς καθ’ ὅλην τὴν διάρκειαν τῶν πηδημάτων, διέτι ἀντικαθίσταται πάραυτα ὑπὸ τῶν ἀδεξίων πηδητῶν, οἵτινες ἦ ηθελον ἐγγίσει τὴν κεφαλήν του ἦ δὲν ηθελον πηδήσει αὐτὸν ἦ λαμβάνοντες φορὰν ηθελον ὑπερβῆ τὴν γραμμήν. Οσάκις δὲ τοποθετεῖται νέος αριὸς ἀρχίζει τὸ πήδημα ἐκ νέου.

Οἱ ἐστεμμένοι πηδηταί.

Οἱ μαθηταὶ δκτὼ ἔως δέκα τὸν ἀριθμὸν ἔξαγουσι τὰ δινόμακτρά των καὶ δένουσιν αὐτὰ εἰς τὰ ἀκρα ἐν σχήματι κορδύλης (σκούφιας). Όταν δὲ πρόκηγται νὰ πηδήσωσι, τότε θέτουσιν αὐτὰς ἐπὶ τῆς κεφαλῆς των καὶ δφείλουσι νὰ τὰ ἀφήσωσι νὰ πέσωσιν ἐκεῖθεν τοῦ αριοῦ.

Ο μὴ ἐπιτυγχάνων τοῦτο καὶ ἀφίνων νὰ πέσῃ τὸ στέμμα του ἐφ’ ἔνδος τῶν κατὰ γῆς κειμένων ἦ δ πατήσας ἐπ’ αὐτῶν διὰ τοῦ ποδὸς λαμβάνει ἀμέσως τὴν θέσιν τοῦ αριοῦ, οἱ δὲ ἄλλοι πηδῶσιν ὑπὲρ αὐτὸν ἔξ ἀρχῆς.

Κατὰ τὸ δεύτερον πήδημα ἔκαστος πηδητὴς δφείλει νὰ συλλάβῃ τὸ στέμμα του διὰ τῶν χειρῶν, χωρὶς νὰ μετακινηθῇ ἀπὸ τὴν θέσιν, εἰς ἦν ἐπήδησεν.

Κατὰ τὸ τρίτον πήδημα τὸ στέμμα βίπτεται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, ἀλλὰ τὸ συλλαμβάνουσιν οἱ πηδηταὶ ἀπὸ τῆς θέσεως τοῦ πηδήματος οὐχὶ πλέον διὰ τῶν χειρῶν ἀλλὰ διὰ τῶν δδόντων στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ διὰ τῶν χειρῶν.

Κατὰ τὰ ἐπόμενα πηδήματα τὸ στέμμα συλλαμβάνεται πρὶν ἦ

πέση ἐπὶ τοῦ ἔδαφους καὶ πρῶτον δὶ’ ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν, εἶτα διὰ τῆς δεξιᾶς καὶ εἶτα διὰ τῆς ἀριστερᾶς. “Οταν δὲ οἱ μαθηταὶ εἰσὶν ἔξησκημένοι καλῶς, τὸ συλλαμβάνουσι διὰ τῆς μιᾶς χειρὸς ὑπὸ τὴν κγήμην.

Κατόπιν ἔκτελοῦσιν οἱ μαθηταὶ τὸ διπλοῦν πήδημα καὶ τὸν σταυρόν.

Εἰς τὸ διπλοῦν πήδημα ὁ πηδητὴς πίπτει ἐπὶ τοῦ ἑνὸς μόνον ποδὸς καὶ λαμβάνων φοράν διὰ μόνου τοῦ ἑνὸς ποδὸς ὑπερπηδᾷ τὸν κριὸν καὶ κατ’ ἀντίθετον διεύθυνσιν, εἰς δὲ τὸν σταυρὸν ὁ πηδητὴς, ἀφοῦ πηδήσῃ τὸν κριὸν καὶ ἀντιστρόφως, πηδᾷ αὐτὸν δεξιόθεν καὶ εἶτα ἀριστερόθεν προσπαθῶν εἰς πάντα τὰ πηδήματα ταῦτα νὰ συλέγῃ καὶ τὸ στέμμα του.

Ἡ ἔφοδος.

Εἰς τὰ δύο ἄκρα τῆς αὐλῆς χωρίζονται διὰ γραμμῆς δύο μέρη ἵκανῶς εὔρεα, ἅτινα εἶνε τὰ στρατόπεδα. Πάντες οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦνται ἐν τῷ αὐτῷ σρατοπέδῳ, ἐνῷ δύο ἔξ αὐτῶν, φύλακες καλούμενοι, τοὺς περιμένουν εἰς τὸ μέσον τῆς αὐλῆς.

Μόλις δοθῇ τὸ συμφωνηθὲν σημεῖον, οἱ μαθηταὶ τρέχουσι δρομαίως ἐκ τοῦ ἑνὸς στρατοπέδου εἰς τὸ ἔτερον καὶ συλλαμβάνονται, ὅταν εἰς φύλαξ τοὺς κτυπήσῃ τρὶς διὰ τῆς αὐτῆς χειρός, πρὶν φθάσωσιν ἀπὸ τοῦ ἑνὸς στρατοπέδου εἰς τὸ ἔτερον.

Οἱ συλληφθέντες οὕτω γίνονται αὐτοὶ φύλακες καὶ βοηθοῦσι τοὺς ἔξ ἀρχῆς τοιούτους συλλαμβάνοντες τοὺς ἄλλους μαθητάς, ἐνῷ τρέχουσιν ἀπὸ τοῦ ἑνὸς στρατοπέδου εἰς τὸ ἔτερον.

Μόλις εἰσέλθωσιν οἱ μαθηταὶ εἰς τὸ ἔτερον στρατόπεδον, ἀμέσως δίδεται νέον σημεῖον καὶ ἀρχονται τρέχοντες πρὸς τὸ πρῶτον. Οὐδεὶς δύναται νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τὸ στρατόπεδον, δπερ ἐγκατέλειψε. Ἡ παιδιὰ δὲ ἔξακολουθεῖ μέχρις ὅτου συλληφθῶσιν πάντες.

Ἡ βοσκή.

Οἱ μαθηταὶ 7 ἢ 8 τὸν ἀριθμὸν χαράττουσι μίαν γραμμὴν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους καὶ ἴσταμενοι ἐπ’ αὐτῆς διεστῶτα ἔχοντες τὰ σκέλη περιτυλίσουσιν εἰς τολύπην τὸ μανδήλιόν των, εἰς ἐν τῶν ἄκρων τοῦ ὁποίου ἔκαμπον προηγουμένως ἔνα κόμβον, καὶ δίπτουσιν αὐτὸ δπισθεν μεταξὺ τῶν κυημῶν των, δσον τὸ δυνατόν, μακρότερον.

Είτα συλλέγουσιν αὐτὰ καὶ τὰ τοποθετοῦσι κατὰ μῆκος καὶ εἰς ἀπόστασιν ἐνδεῖ μὲν μέτρου ἀπὸ τῆς γραμμῆς ἡμίσεος δὲ ἀπὸ ἀλλήλων ἀναλόγως τοῦ μῆκους, εἰς δὲ ἐρρίφθη ἔκαστον.

Οἱ κριός (δηλ. ἐκεῖνος, δστις ἕρριψε τὸ μανδήλιόν του μακρότερον) διατρέχει ἐπὶ τοῦ ἐνδεῖ ποδὸς τὸ διάστημα, δπερ χωρίζει τὰ μανδήλια, σχηματίζων οὕτω μίαν βουστροφικὴν γραμμὴν καὶ προσπαθῶν νὰ μὴ πατήσῃ κανέν. Φθάσας εἰς τὸ ἴδικόν του κύπτει, στηρίζεται ἐπὶ τῶν χειρῶν, συλλαμβάνει αὐτὸς διὰ τῶν δδόντων, εἰτα ἐγείρεται καὶ ἐπιστρέφει ὑπερπηδῶν ἀνὰ ἓν τὰ λοιπὰ μανδήλια. Καθ' ὅλον δὲ τὸ διάστημα τοῦτο δὲν πρέπει νὰ ἀλλάξῃ τὸν πόδα. Ἐὰν δὲ σφάλῃ εἰς τι ἐκ τούτων, ἐπιστρέφει καὶ καταθέτει τὸ μανδήλιόν του παρὰ τὴν γραμμήν.

Οἱ λοιποὶ μαθηταὶ (τὰ ἀρνία) ἐκτελοῦσι διαδοχικῶς τὰ αὐτὰ καὶ εἰτα παρατάσσονται κατὰ μῆκος τῆς γραμμῆς.

Τέλος ἐκεῖνος, δστις ἔμεινε τελευταῖος, διέρχεται τρέχων πρὸ τῶν συμμαθητῶν του, οἵτινες τὸν κτυπῶσιν ἐφ' ἄπαξ διὰ τῶν μανδήλιων των τιμωροῦντες οὕτω αὐτὸν διὰ τὴν ἀδεξιότητά του.

Ἄετός καὶ περιστερά.

Οἱ μαθηταί, δσοιδήποτε τὸν ἀριθμόν, σχηματίζουσι δύο κύκλους δμοκέντρους διαμέτρου ἀναλόγου πρὸς τὸ πλήθος αὐτῶν ἀπέχοντας ἀπὸ ἀλλήλων ἡμίσου περίπου μέτρον.

Οἱ διδάσκαλος δρίζει δύο ἐξ αὐτῶν, οὓς ὄνομάζει τὸν μὲν ἀετὸν τὸν δὲ περιστεράν. Οἱ ἀετὸς ἀρχεται διώκων τὴν περιστεράν, ἣτις τρέχει περὶ τὸν κύκλον τῶν μαθητῶν διαγράφουσα ποικίλους ἐλιγμούς καὶ τοποθετεῖται τέλος πρὸ τινος στοίχου ἐκ τῶν ἄλλων μαθητῶν. Τότε δὲ εἰς τὸν ἐξωτερικὸν κύκλον εὑρισκόμενος μαθητὴς γίνεται αὐτὸς περιστερὰ καὶ φεύγει ἀμέσως διωκόμενός ὑπὸ τοῦ ἀετοῦ.

Οταν δὲ ἀετὸς κατορθώσῃ νὰ κτυπήσῃ τὴν περιστεράν, τότε γίνεται αὐτὸς περιστερὰ καὶ ἐκείνη ἀετός, καὶ ἐξακολουθεῖ δμοίως ἡ παιδιά, ἣτις, διὰ νὰ εἶνε ἐπαγγεός, πρέπει νὰ ἀλλάσσωσι συχνὰ ὅτι τε διώκοντες καὶ οἱ διωκόμενοι. Ιδίως δὲ διωκόμενος, ἀν εἶνε ἰσχυρὸς καὶ ἐπιδέξιος, δύναται νὰ ὑπερπηδᾷ τοὺς διαφόρους μαθητάς, νὰ διέρχηται ὑπὸ τὰ σκέλη των καὶ ἀλλα πολλὰ νὰ μηχανάται, ἀτινα καθιστῶσι τὴν παιδιάν ταύτην μίαν ἐκ τῶν καλλίστων.

Τὸ χοιρίδιον.

Πάντα τὰ ἐδάφη εἰσὶ κατάλληλα πρὸς ἐκτέλεσιν τῆς παιδιᾶς ταύτης, μάλιστα δὲ ὅταν ταῦτα εἰσὶ διλίγον ἀνώμαλα· ἀρκεῖ μόνον ἡ ἔκτασις αὐτῶν νὰ εἴνε μεγάλη.

Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο μοίρας, ἔκαστος δὲ αὐτῶν ἔχει δύο ἢ τρία λιθάρια κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ηττὸν στρογγύλα. Μετὰ τὴν κλήρωσιν τὴν ὑποδεικνύουσαν τὴν ἀρξαμένην μοίραν δι πρῶτος αὐτῆς μαθητῆς λαβὼν τὴν μικροτέραν πέτραν δίπτει αὐτὴν εἰς ἀπόστασίν τινα· ἡ πέτρα αὕτη, ἣτις χρησιμεύει ὡς σκοπὸς (σημάδι), δονομάζεται χοιρίδιον.

‘Ο πρῶτος μαθητῆς τῆς ἀντιπάλου μοίρας δίπτει ὥσαύτως μίαν πέτραν καὶ ἐὰν μὲν δὲν ἐπιτύχῃ τοῦ σκοποῦ, δίπτει καὶ δευτέραν καὶ τρίτην, ἐὰν δὲ ἐπιτύχῃ, κρατεῖ τὰς ἀλλας, ἵνα μεταχειρισθῇ αὐτὰς, διταν πάλιν ἔλθῃ ἢ σειρά του. Οἱ λοιποὶ μαθηταὶ ἔκαστης μοίρας δίπτουσι κατὰ σειρὰν καὶ ἐναλλάξ ἀνὰ μίαν πέτραν προσπαθοῦντες νὰ θέσωσι ταύτας, δισον τὸ δυνατόν, πλησιέστερον τοῦ σκοποῦ καὶ νὰ ἀπωθήσωσιν ἐκείνας, αἵτινες θὰ ἡμιπόδιζον τὰς πέτρας τῆς μοίρας των. “Οταν ἀπασαι αἱ πέτραι διφθώσιν, ἔξετάζεται, τίς ἐκ τῶν δύο μοιρῶν ἔρριψε τὰς περισσοτέρας πλησίον τοῦ σκοποῦ. Ἐὰν παραδείγματος χάριν μοιρά τις ἔθεσε δύο πέτρας πλησίον τοῦ σκοποῦ, ἀλλὰ μεταξὺ τῆς δευτέρας καὶ τῆς τρίτης, ἡ δέ ἀντίπαλος μοιρα ἔθεσε τρεῖς, κερδίζει αὕτη τρεῖς ἀριθμούς.

Πετάει τὸ πουλί.

Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουσι κύκλον. Εἰς δὲ ἔξ αὐτῶν, δριζόμενος ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, τίθεται εἰς τὸ κέντρον καὶ λαμβάνει τὴν ἀρχηγήαν, ὃψοι τὸν βραχίονα λέγων πετάει τὸ πουλὶ καὶ ἀναπηδᾷ. Πάντες οἱ λοιποὶ μαθηταὶ δφείλουσιν, δσάκις δονομάζει ζῷόν τι ἴπταμενον, νὰ μιμῶνται τὴν κίνησιν τοῦ ἀρχηγοῦ, νὰ μένωσι δὲ ἀκίνητοι, δσάκις δονομάζει ζῷόν τι μὴ ἴπταμενον ἢ ἀψυχόν τι ἀντικείμενον. Ἐκεῖνοι δέ, οὔτινες ἐπήδησαν ἀτόπως, ὑποχρεοῦνται νὰ ἐκτελῶσι κάθισμα, δσάκις ἐκφωνεῖται ὑπὸ τοῦ ἀρχηγοῦ ζῷόν τι ἴπταμενον, γ' ἀναπηδῶσι δέ, δσάκις ἐκφωνεῖται ἀντικείμενον ἀψυχόν ἢ ζῷον μὴ ἴπταμενον.

Κτυπῶ καὶ φεύγω.

Δύνανται νὰ λάδωσι μέρος δσοιδήποτε μαθηταί. Εἰς ἐξ αὐτῶν ἔκλεγόμενος ὑπὸ τοῦ διδασκάλου κτυπᾶ ἐπὶ τοῦ ὄμου ἔνα τῶν μαθητῶν κραυγάζων ἀμα ἴσχυρῶς «κτυπῶ καὶ φεύγω» καὶ ἀπομακρύνεται τρέχων. Ὁ κτυπηθεὶς τότε τρέχει πρὸς τοὺς ἄλλους μαθητὰς προσπαθῶν νὰ κτυπήσῃ καὶ αὐτὸς ἔνα ἐπαναλαμβάνων τὴν φράσιν «κτυπῶ καὶ φεύγω», δσάκις κατορθώσῃ νὰ πράξῃ τοῦτο, λαμβανομένου ὅμως ὑπὸ ὅψιν, δτι οὐδεὶς δύναται νὰ κτυπήσῃ ἔκεινος ὑπὸ τοῦ δποίου προηγουμένως ἐκτυπήθη.

Ἡ παιδιὰ αὕτη δύναται νὰ τροποποιηθῇ καὶ κατὰ τὸν ἀκόλουθον τρόπον καθισταμένη οὕτω ζωηροτέρα.

Μόλις δ πρῶτος κτυπηθεὶς τρέξῃ πρὸς ἔνα τῶν ἄλλων μαθητῶν, τρίτος μαθητὴς προσπαθεῖ νὰ τοῦ ἀνακόψῃ τὸν δρόμον διερχόμενος τρέχων μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τοῦ καταδιωκομένου· ἀν τοῦτο κατορθωθῇ, τότε δ πρῶτος μαθητὴς παύει καταδιώκων τὸν πρῶτον καὶ ἀρχεται καταδιώκων τὸν τελευταῖον τοῦτον. Τοῦτο δ' ἐπαναλαμβάνεται πολλάκις.

Ἐτέρα παραλλαγὴ ὡσαύτως διασκεδαστικὴ εἶνε ἡ ἀκόλουθος·

Ἄν δ καταδιωκόμενος εύρῃ κατὰ τὴν διάβασίν του δένδρόν τι, τοῖχον, ἢ οἰονδήποτε ἄλλο ἀντικείμενον, ἀπὸ τοῦ δποίου νὰ δύναται νὰ ἀναρτηθῇ, χωρὶς οἱ πόδες του νὰ ἐγγίζωσι τὸ ἔδαφος, δὲν δύναται πλέον νὰ κτυπηθῇ· ἔκεινος δέ, δστις τὸν καταδιώκει, ὀφελεῖ τότε νὰ τρέξῃ ἐναντίον ἄλλου, δστις δύναται πάλιν νὰ σωθῇ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον.

‘Ο βασιλεὺς ἀπουσιάζει.

Ο διδάσκαλος ἢ μαθητής τις, δστις διευθύνει τὴν παιδιάν, ὑποκρίνεται τὸ πρόσωπον τοῦ βασιλέως· συναθροίζει τοὺς μαθητάς, τοὺς δποίους τοποθετεῖ ἐν σχήματι κύκλου καὶ τοὺς λέγει· «παιδιὰ δουλιὰ». διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου πάντες ἀρχονται τῆς ἐργασίας ἀπομιμούμενοι ἔκαστος μίαν οἰανδήποτε ἐργασίαν, ἄλλος τὸν σκαφέα, ἄλλος τὸν θερμαστήν, ἄλλος τὸν στρατιώτην, καὶ οὕτω καθ' ἔξῆς. “Απαντες σιωπηλῶς ἐκτελοῦσιν ἔκαστος τὴν ἐργασίαν του, δὲ βασιλεὺς περιδιαβάζει ἐν τῷ μέσῳ αὐτῶν ἐποπτεύων ἀπαντας.

Μετά τινας στιγμάς δ βασιλεὺς (ἢ ὁ διευθύνων τὴν παιδιὰν) προσποιεῖται, ὅτι δὲν προσέχει ἢ ἀποσύρεται ἀμέσως εἰς ἢ περισσότεροι μαθηταὶ καθιστῶσι τοῦτο γνωστὸν εἰς πάντας κραυγάζοντες «δ βασιλεὺς ἔφυγε», τότε ἀλλάσσει ἢ σκηνή, πάντες ἐγκαταλείπουσι τὴν ἔργασίαν αὐτῶν καὶ ἄρχονται φύοντες, χορεύοντες, παίζοντες κατὰ βούλησιν ἔκαστος· ἀλλ’ αἴφνης ἀναφαίνεται δ βασιλεὺς καὶ πάντες ἀγαλαμβάνουσι τὴν ἔργασίαν τῶν.

Ο διευθύνων τὴν παιδιὰν ὀνομάζει γεγωνύιφ τῇ φωνῇ ἔκεινον, δστις δὲν ἐπανέλαβε τὴν ἔργασίαν του καὶ καταδικάζει αὐτὸν εἰς ἑλαφράν τινα ποιηνήν, ὡς λ.χ. νὰ μείνῃ στιγμάς τινας μὲ δψωμένας τὰς χειρας, νὰ σταθῇ λορροπῶν ἐπὶ τοῦ ἐνὸς ποδός, νὰ ἔκτελῃ εἰκονικῶς οἰανδήποτε τῶν ἀνω ἔργασιῶν εἰς ἐν τῶν ἀκρων τῆς αὐλῆς κτ. Μετά τινας στιγμάς δ βασιλεὺς ἀπομακρύνεται ἐκ νέου ἐπαναλαμβάνων δύο ἢ τρεῖς φοράς τὴν περιγραφεῖσαν σκηνήν.

Οι ἵππεῖς καὶ οἱ ἵπποι.

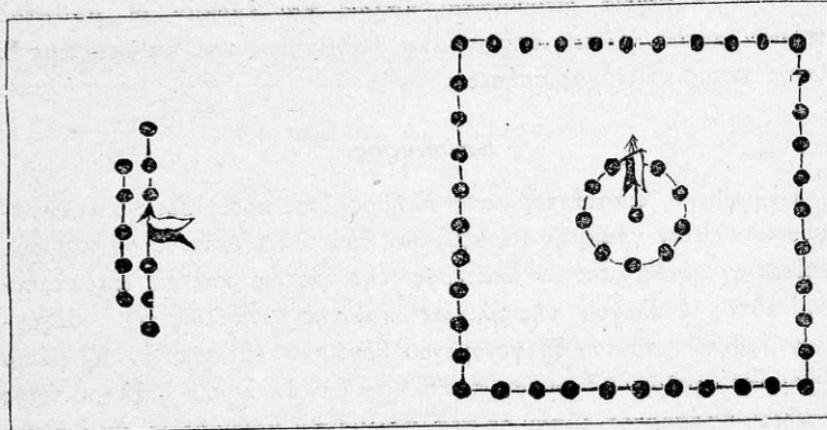
Οι μαθηταὶ τεταγμένοι ἐπὶ δύο ζυγῶν κατ’ ἀνάστημα σχηματίζουσι κύκλον μέγαν. Ο κλῆρος δρίζει τὸν ζυγόν, δστις θὰ ὑποκριθῇ τὸ πρόσωπον τοῦ ἵππου. Οι μαθηταὶ τοῦ ἀλλου ζυγοῦ ἵππεύουσιν αὐτούς. Εἰς ἐν τῶν ἵππεων κρατῶν τὴν σφαῖραν δίπτει αὐτὴν εἰς τὸν δεξιόν του γείτονα ἵππεα, δστις ὑποχρεούμενος νὰ ἀρπάσῃ ταύτην χωρὶς νὰ ἀφιππεύσῃ δίπτει αὐτὴν εἰς τὸν δεξιὸν αὐτοῦ γείτονα ἵππεα καὶ οὕτως ἡ σφαῖρα διπτομένη ἀπὸ ἵππεως εἰς ἵππεα διαγράφει κύκλον. Έὰν ἡ σφαῖρα ἔνεκεν ἀνεπιτηδειότητος ἵππεως τινὸς πέσῃ εἰς τὴν γῆν, πάντες οἱ ἵπποι ἀφίγουσι τοὺς ἵππεῖς, οἵτινες ἀπομακρύνονται τάχιστα. Ο πρὸς τὴν σφαῖραν πλησιέστερον εὑρεθεὶς ἵππος λαμβάνων ταύτην, τὴν δίπτει ἐναντίον τῶν ἵππεων καὶ, ἔὰν συμβῇ νὰ κτυπήσῃ τινὰ ἐκ τούτων, τότε ἀλλάσσουσι σχῆμα, οἱ μὲν ἵππεῖς δηλ. γίνονται ἵπποι, οἱ δὲ ἵπποι ἵππεῖς καὶ ἔξακολουθεῖ ἡ παιδιά.

Ἐφοδος κατὰ τοῦ φρουρίου.

Δύνανται νὰ λάβωσι μέρος εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην 60 καὶ πλέον μαθηταὶ τεταγμένοι, ὡς δεικνύει τὸ σχῆμα 113. Έξ αὐτῶν 40 ἀποτελοῦσι τετράγωνον μὲ μέτωπον πρὸς τὰ ἐντὸς κρατούμενοι ἀπὸ τῶν χειρῶν. Έντὸς τοῦ τετραγώνου τούτου 9 μὲ μέτωπον πρὸς τὰ

έκτδες ἀποτελοῦσι κύκλον καὶ προασπίζουσι τὴν σημαίαν. Ὁ ἀρχηγὸς ἵσταται ἐντὸς τοῦ κύκλου κρατῶν καὶ ἐπισείων ὑψηλὰ μικρὰν σημαίαν λευκὴν καὶ ἐρυθράν. Ἐτεροὶ 10, 15 ἢ καὶ 20 μαθηταὶ τάξσονται ἔκτδες τοῦ τετραγώνου εἰς ἀπόστασιν 20 περίποι βημάτων ἀπέναντι μιᾶς τῶν πλευρῶν αὐτοῦ· ἐπὶ κεφαλῆς αὐτῶν εὑρίσκεται ἄλλος ἀρχηγὸς μὲν ἀλλην μικρὰν σημαίαν διαφόρου ὅμως, π. χ. λευκοῦ καὶ πρασίνου.

Εἰς τὸ σημεῖον τοῦ διδασκάλου οἱ ἔκτδες τοῦ τετραγώνου ἀρχονταὶ προσδάλλοντες αὐτὸν ἀπὸ διαφόρων μερῶν καὶ ἰδίᾳ ἀπὸ τοῦ ἡττοῦ φυλασσομένου καὶ προσπαθοῦν νὰ ὑπεισέλθουν ὑπὸ τοὺς



Εἰκ. 113.

βραχίονας τῶν ἀμυνομένων. Οἱ ἀποτελοῦντες τὸν κύκλον τρέχουσι νὰ ἐμποδίσωσι τὴν εἰσοδον καὶ ἀν κτυπήσωσι κανένα, τὸν αἰχμαλωτίζουσι. Θεωροῦνται αἰχμάλωτοι ἐκεῖνοι, οἵτινες ὑπεισελθόντες ἐντὸς τοῦ τετραγώνου ἐκτυπήθησαν ὑπὸ τῶν ἀμυνομένων πρὶν δυνηθῶσι νὰ κτυπήσωσι τὸν ἀρχηγόν.

Ἡ νίκη συνίσταται εἰς τὸ νὰ κτυπηθῇ δὲ ἀντίπαλος ἀρχηγὸς ὑπὸ μαθητοῦ μὴ κτυπηθέντος προηγουμένως ὑφ' ἐνὸς τῶν ὑπερασπιζομένων τοὺς ἀρχηγούς. Ἀν εἰς τῶν ἐπιτιθεμένων κατορθώσῃ νὰ ὑπεισδύσῃ εἰς τὸ τετράγωνον καὶ νὰ κτυπήσῃ τὸν ἀρχηγόν, χωρὶς αὐτὸς νὰ κτυπηθῇ προηγουμένως, τότε δὲ ἀρχηγὸς καταβιβάζει τὴν σημαίαν του καὶ ἀνακηρύσσεται νικημένος ὑπὸ πάντων τῶν ἴδιων του. Ἀντιστρόφως δέ, θεωροῦνται νικημένοι οἱ ἐπιτιθέμενοι, ἀν εἰς

τοῦ ἐσωτερικοῦ κύκλου κατορθώσῃ, χωρὶς νὰ κτυπηθῇ αὐτός, νὰ κτυπήσῃ τὸν ἀρχηγὸν τῶν ἔκτος τοῦ τετραγώνου.

Οἱ ἀρχηγοὶ δὲν δύνανται νὰ φύγωσιν οὔτε νὰ κινηθῶσιν ἀπὸ τὴν θέσιν τῶν καὶ ἔχουσι πάντοτε πλησίον τῶν ἔνα, δστις τοὺς βοηθεῖ νὰ ὑπερασπισθῶσι τὴν σημαίαν, διότι δὲν δύνανται οὔτε νὰ τὴν ἐγκαταλείψωσιν οὔτε νὰ τὴν ἀφήσωσι μόνην.

Ἡ νίκη ἀναγγέλλεται ὑπὸ τῶν νικητῶν διὰ γενικῆς χειροκρουσίας, οἱ δὲ ἡττημένοι συναθροίζονται εἰς τὸ μέσον τοῦ τετραγώνου, χωρὶς νὰ ἔχωσι δικαίωμα φωνασκιῶν καὶ ἐν στάσει ἀφιεμένη εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν νικητῶν.

“Οταν ἡ παιδιὰ διευθύνηται καλῶς καὶ ἔχωσιν οἱ μαθηταὶ τελείαν αὐτοῦ γνῶσιν, ἐπίτυγχάνει θαυμασίως καὶ παίζεται μετὰ ζωηρότητος καὶ εὐχαριστήσεως.

Ἐπίσκυρος.

Οἱ μαθηταὶ διαστάντες κατὰ πλῆθος ἵσοι πρὸς ἴσους καταγράφουσιν εὐθεῖαν γραμμὴν μεταξὺ τῶν δύο τάξεων, πρὸς δὲ καὶ δύο ἑτέρας γραμμὰς κατόπιν ἐκατέρας τῆς τάξεως καὶ εἰς ἀπόστασιν ἀπ’ αὐτῆς ἀνάλογον τῆς ἥλικίας καὶ τῆς δυνάμεως τῶν παιζόντων μαθητῶν· τούτου δὲ γενομένου θέτουσιν ἐπὶ τῆς ἐν τῷ μέσῳ γραμμῆς σφαῖραν¹ ἔχουσαν περίβλημα μὲν ἐκ λιγοῦ ἢ ἄλλου τινὸς στερεοῦ ὑφάσματος, οὓσαν δὲ πεπληρωμένην καννάθεως, ἅμα δ’ ὡς δοθῆ τὸ σημεῖον τῆς ἐνάρξεως τῆς παιδιᾶς, εἰς ἐξ ἐκατέρας διμάδος δριζόμενος ἐκ τῶν προτέρων τρέχει πρὸς τὴν μέσην γραμμῆν, δπως ἀναλάβῃ τὴν σφαῖραν πρῶτος, ἀντιλαμβάνεται δὲ ταύτης διὰ τῆς ἑτέρας τῶν χειρῶν ἐκ τοῦ ἴμαντος, δστις εἶνε στερῶς προσδεδεμένος ἐπ’ αὐτῆς, μεθ’ δὲ προαναλαβὼν ῥίπτει αὐτὴν ὑπὲρ τοὺς ἑτέρους, οἵς ἔργον εἶνε πρὶν ἡ σφαῖρα πέσῃ εἰς τὴν γῆν, νὰ ἀρπάσωσιν αὐτὴν φερομένην καὶ νὰ ἀντιβάλωσιν ὑπὲρ τοὺς ἑτέρους, ἐὰν δὲ πέσῃ εἰς τὴν γῆν, δὲ ἀναλαβὼν πρῶτος ἀντιβάλλει αὐτὴν ὑπὲρ τοὺς ἑτέρους ἀπὸ τοῦ μέρους ἔνθα ἐπεσεκαὶ οὕτω καθεξῆς, ἔως

¹ Ἡ διάμετρος τῆς σφαῖρας πρέπει νὰ εἴνε 8—10 ἐκατοστομέτρων· δύναται δὲ νὰ ἔχῃ καὶ σχῆμα ωοειδές, οὗ δὲ μείζων ἀξων ὣν τὸ πολὺ 15 ἐκατοστομέτρων πρέπει νὰ ἔχῃ μῆκος διπλάσιον τοῦ ἐλάσσονος. Προσδένεται δὲ δὲ μᾶς κατὰ τὸ ἄκρον τοῦ μείζονος ἀξονος.

Δν οι ἔτεροι τοὺς ἔτέρους ἐπὶ τὴν κατόπιν γραμμὴν ἀπώσωνται.

Ἡ παιδιὰ αὕτη εἶνε ἐκ τῶν λίαν πεφιλημένων παρὰ τοῖς Γερμανοῖς, οἵτινες παρέλαθσον αὐτὴν ἐκ τῶν ἀρχαίων ἑλληνικῶν παιδιῶν· «παίζεται δὲ κατὰ πλῆθος διαστάντων ἵσων πρὸς Ἰσους, ἥτοι μέσην γραμμὴν λατύπην ἐλκυσάντων, ἢν σκῦρον καλοῦσιν, ἐφ' ἣν καταθέντες τὴν σφαῖραν, ἔτέρας δύο κατόπιν γραμμὰς ἐκατέρας τῆς τάξεως καταγράψαντες, ὑπὲρ τοὺς ἔτέρους οἱ προανελόμενοι δίπτουσιν, οἵς ἔργον ἦν ἐπιδράξασθαι τῆς σφαίρας φερομένης καὶ ἀντιβαλεῖν, ἔως ἂν οἱ ἔτεροι τοὺς ἔτέρους ἐπὶ τὴν κατόπιν γραμμὴν ἀπώσωνται».

Προσέτι ὑπὸ τῶν ἀρχαίων, χρωμένων σφαίρα, ἐπαίζοντο καὶ αἱ ἔξης παιδιὰ· φαινόνδα, ἀπόρροαξις, οὐρανία.

‘Ο τυφλὸς μὲ τὸ σχοινί.

Ἀποχωρίζονται 7—10 ἐκ τῶν παιζόντων καὶ ἔχόμενοι σχοινίου μακροῦ, οὓς προσδένουσι τὰ δύο ἄκρα, σχηματίζουσι κύκλον.

Ἐτερός τις τῶν λοιπῶν συγκλείων τοὺς δφθαλμοὺς καὶ τιθέμενος ἐντὸς κύκλου σπεύδει ἀρχομένης τῆς παιδιᾶς, δπως συλλάβῃ τὸ σχοινίον καὶ τούτου ἔχόμενος νὰ συλλάβῃ τινὰ τῶν λοιπῶν, οἵτινες μὴ ἀφίνοντες τὸ σχοινίον ἀπὸ τὰς χεῖράς των προσπαθοῦσι δπισθοχωροῦντες νὰ σωθῶσιν· ἐν τῇ σπουδῇ των δὲ οὐχὶ σπανίως παρασύρουσι καὶ τὸν διώκοντα κατὰ τρόπον διεγείροντα τὸν γέλωτα τῶν τε παιζόντων καὶ τῶν περιεστώτων.

Ἐὰν κατορθώσῃ δ συγκλείων τοὺς δφθαλμοὺς καὶ συλλάβῃ τινὰ τῶν παιζόντων καὶ ἀναγνωρίσῃ αὐτόν, ἀπαλλάσσεται τῆς συγκλείσεως καταδικαζομένου εἰς ταύτην τοῦ ἀναγνωρισθέντος, ἀντικαθίστανται δὲ συγχρόνως καὶ οἱ λοιποὶ συμπαῖκται του.

Εἰς τὸν συγκλείοντα τοὺς δφθαλμοὺς λέγει ἐκ τῶν προτέρων ὁ διδάσκαλος τὰ δνόματα τῶν σχηματίζοντων τὸν κύκλον μαθητῶν.

Σημ. ቩ παιδιὰ αὕτη, ὡς καὶ τοῦ «τυφλοῦ μάντεως» ἔχουσιν δμοιότητά τινα μὲ τὴν «μυῆνδα» τῶν ἀρχαίων· «Ἡ δὲ μυῆνδα, ἥτοι καταμύων τις φυλάττου βοῷ καὶ δη ἀν τῶν ὑποφευγόντων λάθη, ἀντικαταμύειν ἀναγκάζει, ἢ μύσαντος κρυφθέντας ἀνερευνᾷ μέχρι φωράσῃ, ἢ καὶ μύσας οὖν ἀν τις προσάφηται, ἢ ἐάν τις προσδειξῃ μαντεύομενος λέγει, ἔστι ἀν τύχῃ» (Πολυδ. 9, 113).

Κατὰ τὸν αὐτὸν περίπου τρόπον περιγράφει αὕτην καὶ ὁ Ἡσύχιος: «**Μυῆνδα** παιδιά τις οὗτω καλουμένη ἀπὸ τοῦ συμβαίνοντος· καταμύων γάρ τις τὸ ἐρω-

τώμενον ἀποφαίνεται σχεδιάζων, ἐως ἂν ἐπιτύχῃ· ἐὰν δὲ ἀμαρτών ἀναβλέψῃ πάλιν καταμύει».

Σχέσιν τινὰ εἰχε καὶ ἡ «ψηλαφίνδα» τῶν ἀρχαίων: «ψηλαφίνδα παιδιά τις ἔστιν, ἐνός τινος δεδεμένου τοὺς ὀφθαλμούς καὶ τοὺς ἐν κύκλῳ φηλαφῶντος καὶ λέγοντος ἑκάστου τοῦνομα (Φρυνιχ. ἐν Βεκ. Ἀνεκδ. σ. 73, 18).

Τὸ κρυφτό.

«Ἡ κοινότάτη αὕτη παιδιὰ παιᾶται ὡς ἔξης: Ὁ διδάσκαλος ἦ δικῆρος δρίζει, ποῖος ἐκ τῶν παιζόντων θὰ διεύθυνῃ τὴν παιδιάν· οὗτος διφείλει ἀπομακρυνθεὶς τῶν λοιπῶν νὰ κλείσῃ τοὺς ὀφθαλμούς του διὰ τῶν ἰδίων αὐτοῦ χειρῶν, ἐνῷ οἱ ἄλλοι διασκόρπιζόμενοι προσπαθοῦσιν, δπως κρυβῶσιν εἰς τὸ μᾶλλον ἀσφαλέστερον μέρος.

Ο. συγκλείων τοὺς ὀφθαλμούς μετὰ παρέλευσιν τόσου χρόνου, δσος ἀρκεῖ, ἵνα κρυβῶσι πάντες, ἐρωτᾷ, ἐὰν εἶναι ἔτοιμοι, τρίς· ἐὰν δὲ καὶ εἰς τὴν τρίτην ἐρώτησιν δὲν ἀπαντήσῃ τις, τότε ἀποκαλύπτων τοὺς ὀφθαλμούς ἐγείρεται καὶ τίθεται εἰς ἀναζήτησιν τῶν κρυπτομένων.

Ἐὰν ἀποκαλύψῃ τινὰ αὐτῶν, σπεύδει εἰς τὸ σημάδιον, τὸ μέρος δηλ. δπου ἐκάθητο κλείων τοὺς ὀφθαλμούς καὶ πατεῖ ἐντὸς αὐτοῦ λέγων καὶ τὸ δνομα τοῦ ἀνακαλυψθέντος, δστις ἔξερχόμενος τῆς κρύπτης του τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς.

Ἐὰν πάντες κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἀνακαλυψθῶσι, τότε διπρῶτος ἀνακαλυψθεὶς ἀναλαμβάνει τὴν διεύθυνσιν συγκλείων τοὺς ὀφθαλμούς, ἐπαναλαμβανομένης τῆς παιδιᾶς· ἐὰν δημιώσῃ τῶν κρυπτομένων τις κτυπήσῃ τὸν ἀνιχνεύοντα διὰ τοῦ μανδηλού του ἦ διὰ τοῦ καλύμματος τῆς κεφαλῆς του, προτοῦ προφθάσῃ καὶ πατήσῃ εἰς τὸ σημάδιον, τότε ἡ παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται, ὑποχρεωμένου τοῦ αὐτοῦ νὰ συγκλείσῃ τοὺς ὀφθαλμούς.

Σημ. Ἡ παιδιὰ αὕτη παιᾶται ἀπαραλλάκτως, ως ἡ τῶν ἀρχαίων «ἀποδιδρασκίνδα». «Ἡ δ' ἀποδιδρασκίνδα δ μὲν ἐν μέσῳ καταμύων κάθηται ἥ καὶ τοὺς ὀφθαλμούς τις αὐτοῦ ἐπιλαμβάνει, οἱ δὲ ἀποδιδράσκουσιν· διαναστάντος δ' ἐπὶ τὴν ἔξερεύνησιν ἔργον ἐστὶν ἐκάστη φειδεῖν τὸν τόπον τὸν ἔκεινου φθάσαι» (Πολυδ. 9, 117).

Ποῖος μαντεύει.

Ο. διευθύνων τὴν παιδιὰν τιθέμενος εἰς τὸ μέσον τῶν παιζόντων προκαλεῖ αὐτοὺς νὰ μαντεύσωσι, ποῖον εἶναι τὸ ζῷον ἥ τὸ πτηνόν, τοῦ διποίου δίδει τινὰ τῶν γνωρισμάτων. Σκοπεῖ λ. χ. νὰ δείξῃ τὰ

γνωρίσματα τοῦ κοσσύφου, λαμβάνει ἀνὰ χεῖρας ἐν ῥινόμακτρον καὶ λέγει εἰς ἑπήκοον πάντων «Ποιὸς μαντεύει ποῖον εἶναι ἔκεινο τὸ πτηνόν, τοῦ δποίου τὸ μέγεθος εἶναι τόσον, (δεικνύει συγχρόνως διὰ τῶν χειρῶν του τὸ μῆκος) τὸ βάμφος τόσον, οἱ πόδες τοιοῦτοι καὶ τὸ ὄνομά του ἀρχίζει ἀπὸ κ.;».

Αφοῦ ἐπαναλάβῃ τὰ γνωρίσματα, δημοσίευσι πάντες καὶ λάθωσι καιρὸν νὰ σκεψθῶσι, δίδει τὸ ἐν ἀκρον τοῦ ῥινομάκτρου εἰς τὸν πρῶτον τῶν παιζόντων καὶ προκαλεῖ ν' ἀπαντήσῃ οὗτος δφείλει ἀμέσως νὰ δομάσῃ πτηνόν τι, ἐὰν δ πρῶτος ἀποτύχῃ, ἔρωτῷ τὸν δεύτερον καὶ μετὰ τοῦτο τὸν τρίτον, μέχρι οὐ μαντεύσῃ τις τὸ πτηνόν.

Ο ἐπιτυχῶν τὸ προβληθὲν πτηνὸν λαμβάνει τὸ μανδήλιον ἐκ τῶν χειρῶν τοῦ ἀρχηγοῦ καὶ διώκει τοὺς συμπαίκτας παίων αὐτοὺς, δσάκις τοὺς καταφθάνει δὲ ἀρχηγὸς τότε ἀριθμεῖ βραδέως 1, 2, 3, ἐκφωνουμένου τοῦ 3 δ μὲν διώκων σπεύδει, δημοσίευσι πλησίον τοῦ διευθύνοντος τὴν παιδιάν, οἱ δὲ λοιποὶ μεταβάλλονται εἰς διώκτας, ἐπιδιώκουσι δὲ ἦδη ν' ἀρπάσωσιν ἐκ τῶν χειρῶν τοὺς τὸ ῥινόμακτρον, δπερ ἐὰν κατορθώσωσιν, ἔξακολουθοῦσι παίοντες αὐτόν, μέχρι οὐ φθάσῃ πλησίον τοῦ ἀρχηγοῦ, δτε ἐπαναλαμβάνεται ἡ παιδιά.

Ο προσκαλούμενος ὑπὸ τοῦ ἀρχηγοῦ ν' ἀπαντήσῃ δφείλει νὰ πράξῃ τοῦτο ἀμέσως, δὲν ἔχει δὲ προσέτι τὸ δικαίωμα ἐν ἀποτυχίᾳ ν' ἀναφέρῃ καὶ δεύτερον ὄνομα.

Ο διευθύνων τὴν παιδιάν παραιτεῖται τοῦ ἀξιώματός του, ἀφ' οὐ ἀναφέρῃ δύο ἢ τρία πτηνά.

Tὰ νευρόσπαστα.

Οἱ παίζοντες μαθηταὶ σχηματίζουσι κύκλον μικρὸν ἀλλήλων ἀπέχοντες, δὲ διδάσκαλος τιθέμενος εἰς τὸ κέντρον φέρει εἰς τὰς χεῖράς του σχοινίον, τοῦ δποίου τὸ ἔτερον ἀκρον εἶναι προσδεδεμένον εἰς κόμβον, ἔχει δὲ μῆκος δλίγον τι μεγαλύτερον τῆς ἀκτῆνος τοῦ ὑπὸ τῶν παιζόντων σχηματιζομένου κύκλου.

Αμα πάντες ἑταίμασθῶσιν, δ διδάσκαλος ἀρχέται περιστρεφόμενος, χωρὶς ν' ἀπομακρύνηται τοῦ κέντρου περιστρέφων δὲ συγχρόνως καὶ τὸ σχοινίον τεταμένον καὶ φροντίζων, δημοσίευσι πλησίον τοῦ ἔδαφους καὶ ὑπὸ τοὺς πόδας τῶν μαθητῶν,

οῖτινες δφείλουσι ν' ἀναπηδῶσιν, δπόταν δ κόμδος πλησιάζῃ εἰς τοὺς πόδας των, ὥστε γὰ διέρχηται ἐλευθέρως ὑπ' αὐτούς. Οὕτω κατὰ σειρὰν πηδῶσιν ἀλληλοδιαδόχως δίκην νευροσπάστων.

Ἐάν τις μὴ πηδήσας ἐγκαίρως ἀνακόψῃ τὴν φορὰν τοῦ σχοινίου, τιμωρεῖται τιθέμενος ἐκτὸς παιδιᾶς, ήτις ἐπαναλαμβάνεται, μέχρι οὗ οἱ μαθηταὶ ἀποκάμωσιν ἢ τεθῶσιν ἐκτὸς παιδιᾶς οἱ περισσότεροι αὐτῶν.

Ἡ παιδιὰ αὐτῇ, δσον δχληρὰ εἶναι διὰ τὸν διδάσκαλον, τόσον ἀφ' ἔτερου τέρπει καὶ ὠφελεῖ συγχρόνως τοὺς μαθητάς.

Ἡ μαγικὴ σφαῖρα.

Εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην οἱ παῖδες τασσόμενοι κυκλικῶς εἰς ἀρκετὴν ἀπ' ἀλλήλων ἀπόστασιν ρίπτουσιν ἀλλήλοις διαδοχικῶς τὴν σφαῖραν.

Ἐκεῖνος, ἐκ τῶν χειρῶν τοῦ δποίου ἦθελε διαφύγει ἢ σφαῖρα, ὑποχρεοῦται γὰ τηρήσῃ τὴν στάσιν, ἣν εἶχε λάβει κατὰ τὴν στιγμήν, καθ' ἣν τοῦ ἔπεσεν ἢ σφαῖρα.

Οταν δλοι οἱ μαθηταὶ ἔξαιρέσει ἐνὸς μόνου ἀποναρκωθῶσι, κατὰ τὸν ἀνωτέρῳ τρόπον, δ τελευταῖος οὗτος ἐπαναφέρει αὐτοὺς εἰς τὴν προτέραν τῶν κατάστασιν.

Πρὸς τοῦτο τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου καὶ ἀναρρίπτει δεκάκις τὴν σφαῖραν ὑποδεχόμενος αὐτὴν ἐκάστην φορὰν εἰς τὰς χειράς του ἢ κατ' ἄλλον τρόπον κτυπᾷ τοὺς νεναρκωμένους μαθητὰς τὸν μὲν μετὰ τὸν δὲ διὰ τῆς σφαῖρας.

Αἱ ποικίλαι στάσεις, δις ὑποχρεοῦνται γὰ λαμβάνωσιν οἱ ἀφίνοντες γὰ διαφύγῃ τῶν χειρῶν τῶν ἢ σφαῖρα, καθιστῶσι τὴν παιδιὰν ταύτην τερπνοτάτην.

Τὰ κοράσια ἴδιᾳ παίζουσι τὴν παιδιὰν ταύτην μετὰ μεγάλης εὐχοριστήσεως.

Ἡ σφαῖρα τοῦ τοίχου.

(Μεθ' ἵππασίας).

Διαιροῦνται οἱ παίζοντες εἰς δύο ἵσας μερίδας, διὰ κλήρου δὲ δρίζεται ποία τούτων θὰ ρίψῃ τὴν σφαῖραν.

Οἱ τῆς λαχούσης μερίδος τασσόμενοι πρὸ τοῦ τοίχου ἀναρρίπτουσι πρὸς αὐτὸν τὴν σφαῖραν κατὰ σειρὰν ὑποδεχόμενοι αὐτὴν

καὶ πάλιν ἀντιπέμποντες, μέχρι οὗ συμπληρώσῃ ἔκαστος τὸν ἀριθμὸν 15 ἢ 20, ώς ἐκ τῶν προτέρων ἥθελεν δρισθῆ.

Ἐάν ἐν τῷ μεταξὺ ἥθελε διαφύγῃ τῶν χειρῶν τινος ἡ σφαῖρα, προτοῦ συμπληρώσῃ τὸν δρισθέντα ἀριθμὸν κτυπημάτων, οἱ τῆς ἀντιθέτου μερίδος, οἵτινες μένοντες πλησίον των παρακολουθοῦσιν αὐτοὺς παίζοντας, σπεύδουσιν, ὅπως ἀρπάσωσι τὴν πεσοῦσαν σφαῖραν καὶ κτυπήσωσι δι' αὐτῆς τινα τῶν ἀντιπάλων, οἵτινες εὐθὺς ώς πέσῃ ἡ σφαῖρα, ἐγκαταλείπουσι τὰς θέσεις των καὶ φεύγουσιν, δπως σωθῶσιν.

Ἐάν δὲ βαλὼν ἀποτύχῃ τοῦ σκοποῦ, ἐπαναλαμβάνεται ἡ παιδιὰ ἐξακολουθούντων τῶν αὐτῶν τὴν ἀρίθμησιν τῶν ἐπὶ τοῦ τοίχου κτυπημάτων τῆς σφαῖρας, ἐάν δὲ ἐπιτύχῃ, τότε οἱ ῥίπτοντες τὴν σφαῖραν ὑποχρεοῦνται νὰ κύψωσι κατὰ σειρὰν πρὸ τοῦ τοίχου καὶ νὰ δεχθῶσιν ἐπὶ τῶν νώτων των τοὺς ἀντιθέτους, οἵτινες ἥδη ἐφίπποι ἀναρρίπτουσι πρὸς τὸν τοίχον τὴν σφαῖραν ἀριθμοῦντες καὶ αὐτοὶ τὰ κτυπήματα, ὅπως οἱ πρῶτοι.

Ἐάν πέσῃ τινὸς ἐκ τῶν χειρῶν ἡ σφαῖρα, οἱ ἐφίπποι ἐγκαταλείπουσι τοὺς ἵππους των καὶ τρέπονται εἰς φυγήν, ὅπως σωθῶσι, διότι οἱ ὑπὸ αὐτοὺς ἀρπάζοντες τὴν σφαῖραν προσπαθοῦσιν, ὅπως κτυπήσωσί τινα αὐτῶν. Καὶ ἐάν μὲν ἀποτύχωσιν, ὑποχρεοῦνται πάλιν νὰ κύψωσιν, ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει, κύπτουσιν οἱ ἀντίθετοι, αὐτοὶ δὲ ἐπιπεύουσιν ἐξακολουθοῦντες τὴν παιδιὰν ἀπαραλλάκτως, ώς οἱ πρὸ αὐτῶν.

Tὸ προσκεφαλάνι.

Κατασκευάζουσι μικρόν τι προσκεφάλαιον πληροῦντες αὐτὸν κανάβεως ἢ ἄλλης παρομοίας ὅλης.

Διὰ κλήρου δρίζεται δὲ φύλαξ τοῦ προσκεφαλαίου· οὗτος ἀρχομένης τῆς παιδιᾶς τοποθετῶν αὐτὸν εἰς μικρὰν ἀπὸ τῶν ποδῶν του ἀπόστασιν προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ τινὰ διὰ τῆς χειρὸς τῶν λοιπῶν, οἵτινες ἐφορμῶσι πανταχόθεν ἐπιδιώκοντες νὰ παρασύρωσι διὰ τῶν ποδῶν των ἐκ τῆς θέσεώς του τὸ προσκεφάλαιον.

Ἐάν δὲ φύλαξ κτυπήσῃ τινὰ αὐτῶν, προτοῦ ἀρπάσωσιν ἐκ τῆς θέσεώς του τὸ προσκεφάλαιον, ἀντικαθίσταται ἀμέσως ὑπὸ τοῦ κτυπηθέντος· ἐάν δὲ οἱ ἀντίθετοι κατορθώσωσι καὶ παρασύρωσι τὸ προσκεφάλαιον, τότε δὲ φύλαξ χάνει πλέον τὸ δικαίωμα νὰ κτυ-

πήση διὰ τῆς χειρός, ἐπιδιώκει δὲ ἥδη ν' ἀρπάσῃ τὸ προσκεφάλαιον καὶ δι' αὐτοῦ γὰ κτυπήσῃ τινὰ τῶν ἀντιπάλων, οἵτινες τιθέμενοι πρὸ αὐτοῦ παρασύρουσι διὰ τῶν ποδῶν των τὸ προσκεφάλαιον πρὸς διαφόρους διευθύνσεις. Ἐάν ἐπιτύχῃ τινός, ἀπαλλάσσεται τῶν ὀχληρῶν του καθηκόντων ἀντικαθιστάμενος ὑπὸ τοῦ κτυπηθέντος, ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει ἔξακολουθεὶ διατάξει παιδιάν.

Τὸ βρέφος.

Οἱ παιζοντες σχηματίζουσι κύκλον ὀκλαδὸν καθήμενοι καὶ ἀπέχοντες ἀλλήλων δύο τούλαχιστον μέτρα.

Ο διδάσκαλος δίδει εἰς ἕνα τῶν μαθητῶν προσκεφάλαιόν τι, ἢ ἐν ἐλλείψει τούτου ἐπενδύτην· τινὰ τῶν μαθητῶν προσδενόμενον ἐν εἴδει προσκεφαλαίου, ὅπερ ὀνομάζουσι βρέφος.

Ο λαβὼν αὐτὸν ἀφείλει γὰ τὸ ρίψη εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον καὶ οὗτος εἰς τὸν γείτονά του καὶ οὕτω καθεῖται. Ἐκεῖνος, ἐκ τῶν χειρῶν τοῦ δποίου ἥθελε διαφύγει τὸ βρέφος, ἢ ἐκεῖνος, ὅστις ἥθελε τὸ ρίψει ἀδεξίως εἰς τὸν γείτονά του, ὑποχρεοῦται γὰ ἐγερθῆ καὶ νὰ τρέχῃ πέριξ τοῦ κύκλου, ὅπως προφθάσῃ εἰς χειράς τινος τὸ βρέφος, τοῦ δποίου θεωρεῖται μήτηρ. Ἐάν κατορθώσῃ, κάθεται ἀμέσως, ἀγαλαμβάνει δὲ τὰ καθήκοντα τῆς μητρὸς ἐκεῖνος, εἰς τοῦ δποίου τὰς χειράς συνέλαβε τὸ βρέφος.

Ἐάν τις ἔχων τὸ βρέφος εἰς τὰς χειράς του δὲν διατρέχῃ κίνδυνον γὰ συλληφθῆ ὑπὸ τῆς μητρὸς μακρὰν εύρισκομένης, τύπτει αὐτὸν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους μιμούμενος τὴν φωνὴν κλαυθμηρίζοντος βρέφους ὅπερ διαχέει τὴν θυμηδίαν καὶ προκαλεῖ τὸν γέλωτα τῶν παιζόντων.

Τὸ βρέφος διπλοῦν.

Οταν οἱ παιζοντες εἶναι πολλοί, ἵνα καταστῇ ζωηροτέρα ἡ παιδιά καὶ ταχύτερον οἱ παιζοντες τίθενται εἰς κίνησιν, διδάσκαλος μεταχειρίζεται συγχρόνως δύο βρέφη, ἢ μήτηρ δύος πρέπει νὰ ἡ πάντοτε μία, ἵνα μὴ ἐπέρχηται σύγχυσις.

Οταν τις ἔχων τὸ βρέφος εἰς τὰς χειράς του βλέπῃ ὅτι, ἐάν τὸ ρίψη εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον, διατρέχει τὸν κίνδυνον γὰ συλληφθῆ, τότε ρίπτει αὐτὸν πάλιν εἰς ἐκεῖνον, παρ' οὐ τὸ ἔλαβε, κατ' ἀντίθετον δηλ. φοράν, ἢ τὸ ρίπτει κατὰ τὴν αὐτὴν φορὰν ὑπερ-

πηδῶν ὅμως ἔνα ἢ περισσοτέρους ἐπιδεξίως πάντοτε, ὅπως μὴ ἐξ αἰτίας του συλληφθῇ τὸ βρέφος ὑπὸ τῆς περιπλανωμένης μητρός του.

Ἡ χύτρα ψήθη.

Κατ' αὐτὴν δι φύλαξ περιέρχεται κύκλῳ φυλάττων μαθητήν τινα, ὃν ὁνομάζουσι χύτραν. Οἱ λοιποὶ διασκορπιζόμενοι περὶ τὸν φύλακα ἐρωτῶσιν αὐτόν: «Ἐψήθη;» (Τὸ ἐν τῇ χύτρᾳ ἐνγοεῖται). Ὁ φύλαξ παίων ἐλαφρῶς ἐπὶ τῶν ὄμβων τὸν φυλαττόμενον, ὡς διὰ νὰ δοκιμάσῃ, ἐὰν ἐψήθη, ἀπαντᾷ: «Ἔτοιμον».

Εὐθὺς τότε οἱ λοιποὶ ἐν θορύβῳ περιερχόμενοι προσπαθοῦσιν, ὅπως τύφωσι τὸν φυλαττόμενον, μέχρι οὐ δι φύλαξ ἐγγίσῃ τινὰ αὐτῶν, ὅτε ἀναλαμβάνει τὰ καθήκοντα τοῦ φύλακος δι πρὸν φυλαττόμενος, ἀντικαθίστα δὲ τοῦτον δι τυφεῖς.

Ο φυλαττόμενος ὀφείλει νὰ τηρῇ ὑψωμένην τὴν χειρα μὲ τὸ σχοινίον, ἵνα μὴ περιείσσηται, καθ' ὃν χρόνον δι φύλαξ περιέρχεται διώκων τοὺς λοιπούς.

Σημ. Ἡ παδιὰ αὕτη εἶναι ἢ τῶν ἀρχαίων «χυτρίνδα». «Ἡ δὲ χυτρίνδα, δι μὲν ἐν μέσῳ καθήται καὶ καλεῖται χύτρα: οἱ δὲ τίλλουσιν ἢ κνίζουσιν ἢ καὶ παιούσιν αὐτὸν περιθέοντες δι δ' ὅπ' αὐτοῦ στρεφομένου ληφθεῖς ἀντ' αὐτοῦ καθήται: ἔσθι' δὲ δι μὲν ἔχεται τῆς χύτρας κατὰ τὴν κεφαλὴν τῇ λαιῷ, περιθέων ἐν κύκλῳ, οἱ δὲ παιούσιν αὐτὸν ἐπερωτῶντες: «τίς τὴν χύτραν;» κακείνος ἀποκρίνεται: «Ἐγὼ Μίδας»: οὐ δ' ἀν τύχῃ τῷ ποδὶ, ἐκεῖνος ἀντ' αὐτοῦ περὶ τὴν χύτραν περιέρχεται» (Πολυδ. 9, 113).

Καὶ δι Ήσύχιος ὡς ἔντις περιγράψει αὐτήν: «Χυτρίνδα, παδιᾶς εἰδος τοιαύτης: καθέζεται τις ἐν μέσῳ, είτα κύκλῳ περιτρέχοντες οἱ παῖδες περὶ τὸν καθεζόμενον ποιοῦσι περιστρέψεθαι, ἔως ἀφηταὶ τινος τύπτοντος αὐτόν είτα καθέζεται δι ληφθεῖς», (ὅρα καὶ Σουΐδ. ἐν λέξ.).

Ἡ χελώνη.

Οἱ παῖζοντες φέροντες ῥάβδον ἐν ταῖς χερσὶ σχηματίζουσι κύκλον ἀπέχοντες ἀλλήλων ἐν περίπου μέτρον, στηρίζουσι δὲ τὰς ῥάβδους πρὸ αὐτῶν ἐντὸς μικρῶν κοιλωμάτων, ἀτινα ἐκ τῶν προτέρων κύκλῳ ἔχουσιν ἐσκαμμένα. Ἐπίσης κοιλωμά τι δρύπτεται καὶ εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου, εὔρυτερον ὅμως τῶν λοιπῶν, ὥστε νὰ χωρῇ τὴν χελώνην (τεμάχιον ἔνδον τὸ σχῆμα μικρᾶς χελώνης ἔχον).

Ο κλῆρος ἢ διδ. δρίζει τὸν φύλακα τῆς χελώνης, διτις διὰ διαφόρων παρακελευσμάτων τὸν γέλωτα προκαλούντων διδηγεῖ μὲ

τὴν ῥάβδον του τὴν ἀποπλανηθεῖσαν χελώνην εἰς τὴν ἐν τῷ κέντρῳ τοῦ κύκλου φωλεάν της.

Οἱ λοιποὶ ὅμως παρέχουσι αὐτῷ πράγματα προσπαθοῦντες, ὅπως διὰ τῆς ῥάβδου τῶν ἐμποδίσωσι τὴν χελώνην νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὸν κύκλον κτυπῶντες αὐτὴν ἢ τὴν ῥάβδον τοῦ ποιμένος καὶ προσέχοντες συγχρόνως μὴ ὁ ποιμήν διὰ τῆς ῥάβδου του καταλάβῃ τὸ πρὸ τῶν ποδῶν των κοίλωμα, ὅπερ ἐὰν συμβῇ, ἀπαλλάσσεται τῆς περαιτέρῳ ποιμάνσεως, συνεχίζει δὲ τὸ ἔργον του ἑκεῖνος, οὐ τὴν θέσιν κατέλασθεν ὁ φύλαξ.

Ἐάν κατορθώσῃ οὗτος νὰ φέρῃ τὴν χελώνην ἐντὸς τῆς ὀπῆς, τότε φωνεῖ ἀμέσως « Ἀλλαγή » καὶ παραχρῆμα πάντες ἀλλάσσουσι τὰς ἔαυτῶν θέσεις. Ὁ φύλαξ τῆς χελώνης τότε ἐπωφελούμενος τῆς συγχύσεως προσπαθεῖ νὰ καταλάβῃ κοίλωμά τι ἀνευ ῥάβδου ἐναπομεῖναν καὶ ἐὰν μέν τὸ κατορθώσῃ, ἀναλαμβάνει τὴν ποίμανσιν ὁ ἐκτὸς θέσεως ἐναπομείνας, ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει ἔξακολουθεῖ ὁ αὐτὸς ἐπαναλαμβάνομένης τῆς παιδιᾶς.

Παιδιὰ δισκοβολίας.

Ἐκαστος τῶν παιδόντων, οἵτινες δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνωσι τοὺς ἔξ, φέρει εἰς τὰς χειράς του στρογγύλον κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ γῆτον τεμάχιον πλακὸς λείας ἐν εἴδει δίσκου, ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δὲ τοποθετοῦσι τεμάχιον λίθου κυλινδροειδές.

Εἰς ἀπόστασιν 30—40 βημάτων προσδιορίζεται σημεῖόν τι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους σημάδιον κοινῶς καλούμενον. “Ἐκαστος ἀκολούθως σύρει ἐκ τῆς θέσεως, ἐν ἣ ὁ κυλινδροειδὴς λίθος εὑρίσκεται, τὸν δίσκον του πρὸς τὸ σημάδιον, δὲ πλησιέστερον αὐτοῦ βαλὼν ῥίπτει πρῶτος πρὸς τὸν κυλινδρό. λίθον ἐὰν μετακινήσῃ αὐτὸν τῆς θέσεώς του, καταμετρεῖ διὰ τῶν ποδῶν, ὅπόσους πόδας ἀπεμακρύνθη ἀπὸ τῆς πρώτης θέσεώς του, ἔπειτα τοποθετεῖ τὸν κυλινδρικὸν λίθον καὶ κῶνον ἄλλως λεγόμενον εἰς τὴν πρώτην αὐτοῦ θέσιν καὶ ἀπ’ αὐτῆς ὀφείλει νὰ κτυπήσῃ κατὰ σειρὰν ὅλους τοὺς τῶν ἄλλων δίσκους προστιθεὶς εἰς τοὺς προτέρους πόδας ἀνὰ πέντε εἰς ἕκαστην προσδολὴν δίσκου. Ἐάν ἐπιτύχῃ πάντων, βάλλει πάλιν πρὸς τὸν κῶνον καὶ τοὺς δίσκους τῶν λοιπῶν διαδοχικῶς, μέχρι οὓς συμπληρώσῃ τὸν ἀριθμὸν 60 ἢ καὶ μεγαλύτερον τούτου κατὰ τὴν ἀπ’ ἀρχῆς τῆς παιδιᾶς συμφωνίαν.

Ἐὰν ἐν τῷ μεταξὺ ἀποτύχῃ δίσκου τινὸς ἢ τοῦ κυλινδροῦ λίθου, ἔγκαταλείπει τὸν δίσκον του, εἰς ἣν θέσιν ἐστάθη κατὰ τὴν ἀποτυχοῦσαν βολήν, δ’ ἀμέσως ἐπόμενος τῶν συμπαικτῶν του ἔξακολουθεῖ τὴν παιδιάν, δπως δ πρῶτος, χωρὶς οὗτος νὰ χάσῃ τοὺς μέχρι τῆς στιγμῆς τῆς ἀποτυχίας λογισθέντας πόδας, οὓς θέλει προσπαθήσῃ, νὰ συμπληρώσῃ, ὅταν ἐπανέλθῃ πάλιν ἡ σειρά του.

“Οταν πάλιν οἱ ὄλοι παῖκται συμπληρώσωσι τὸ ποσὸν τῶν ποδῶν, τότε δὲ τελευταῖος ἐναπομείνας θεωρεῖται ἡττηθεὶς καὶ καταδικάζεται εἰς τὴν ἑξῆς ποινήν:

Τοποθετοῦσιν ὄλους τοὺς δίσκους τὸν ἕνα ἐπὶ τοῦ ἄλλου, ἐπ’ αὐτῶν δὲ τὸν κῶνον, πλησίον δὲ αὐτῶν ἵσταται ὁ ἡττηθεὶς· τότε δὲ πρῶτος κερδήσας λακτεῖ σφοδρότατα τοὺς δίσκους, ὥστε νὰ διασκορπισθῶσι καὶ ἀπομακρύνεται μετὰ σπουδῆς ὀπισθοβατῶν· διζηγμιωθεὶς συλλέγων τοὺς διασκορπισθέντας ἔνθεν κάκειθεν δίσκους ἀποκαθιστᾷ αὐτούς, ὡς εἰχον εἰς τὴν προτέραν των θέσιν καὶ σπεύδει νὰ καταφθάσῃ τὸν φεύγοντα, φθάσας δὲ τοῦτον τὸν φέρει ἐπὶ τῶν ὕμων του μέχρι τῆς θέσεως τῶν δίσκων.

Σφαῖρα ἢ ἴππας.

Οἱ μαθηταὶ τάσσονται κατ’ ἀνάστημα ἐπὶ δύο ζυγῶν καὶ σχηματίζουσι μέγαν κύκλον οὕτως, ὥστε τὰ ζεύγη ν’ ἀπέχωσιν ἀλλήλων ὑπὲρ τὰ τέσσαρα μέτρα.

Οἱ κλῆρος δρίζει, ποῖοι τούτων, οἱ τοῦ πρώτου δηλ. ἢ οἱ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ, θὰ κύψωσι καὶ θὰ ὑποκριθῶσι τοὺς ἴππους.

Οἱ ἴππεις δοθέντος τοῦ παραγγέλματος ὑπὸ τοῦ διδασκάλου πηγῶσι διασκελιστὶ ἐπὶ τῶν πρὸ αὐτῶν κυπτόντων ἴππεων.

Οἱ πρῶτος τῶν ἴππεων λαμβάνει τὴν σφαῖραν παρὰ τοῦ διδασκάλου, βίπτει αὐτὴν εἰς τὸν πρὸς τὰ δεξιὰ γείτονά του, ὅστις, ἐὰν κατορθώσῃ καὶ τὴν δεκθῇ εἰς τὰς χειράς του, χωρὶς νὰ κατέλθῃ τοῦ ἴππου του καὶ πατήσῃ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, βίπτει αὐτὴν κατὰ τρόπον εἰς τὸν ἐπόμενον ἴππεα καὶ ἡ σφαῖρα ἔκτελει οὕτω τὸν γύρον τοῦ κύκλου.

Ἐὰν ἡ σφαῖρα πέσῃ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, φάγη χῶμα, ὡς κοινῶς λέγεται, τότε πάραυτα οἱ ἴπποι ἀνίστανται ἔγκαταλείποντες τεὺς ἴππεις των, οἵτινες τρέπονται εἰς ἀτακτον φυγήν, δπως σωθῶσιν ἐκεῖνος δὲ ἐκ τῶν κυπτόντων, ὅστις ἦθελεν ἀρπάσῃ τὴν σφαῖραν

ἐκ τοῦ ἐδάφους, σκοπεύει δὶς αὐτῆς κατὰ τοῦ πλησιεστέρου ἵππεως καί, ἐὰν μὲν ἐπιτύχῃ αὐτοῦ, ἀλλάσσουσι πάντες τὰς ἔαυτῶν θέσεις, ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει ἐπαναλαμβάνεται ἢ παιδιά κυπτόντων τῶν αὐτῶν.

Ἡ πλάκα.

Ο διδάσκαλος διαιρεῖ τοὺς μέλλοντας νὰ λάθωσι μέρος εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην εἰς δύο ἵσας μερίδας καὶ τοποθετεῖ αὐτοὺς ἀντιμετώπους εἰς ἀρκετὴν ἀπ' ἀλλήλων ἀπόστασιν, ἀκολούθως στήνει εἰς τὸ μέρος τῆς μιᾶς ἢ τῆς ἑτέρας μερίδος τεμάχιον πλακὸς καὶ δίδει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν μικρότερον ἐκ τῶν περὶ τὴν πλάκα εὑρισκομένων τρόπων.

Οὗτος ἀναρρίπτων τὴν σφαῖραν κτυπᾷ αὐτὴν διὰ τῆς παλάμης τῆς δεξιᾶς χειρὸς πρὸς τοὺς ἀντιθέτους ἀριθμῶν συγχρόνως καὶ τὴν βολήν, οἱ τῆς ἑτέρας μερίδος διασκορπιζόμενοι εἰς διαφόρους ἀπὸ τῆς πλακὸς ἀποστάσεις προσέχουσιν, ὅπως δεχθῶσιν εἰς τὰς χειράς των τὴν σφαῖραν ἢ κτυπήσωσιν αὐτὴν πρὸς τὴν πλάκα, ὥστε νὰ ὑπερβῇ αὐτήν, ὅπερ ἐὰν κατορθώσωσι, θέτουσιν ἐκτὸς παιδιᾶς τὸν βαλόντα τὴν σφαῖραν, ἔτερος δὲ ἐκ τῆς μερίδος του ἀναλαμβάνει αὐτὴν συνεχίζων τὴν παιδιάν. Ἐὰν μηδὲν τούτων λάθη γένηται, λαμβάνει τις τῶν ἀντιπάλων τὴν διφθεῖσαν σφαῖραν καὶ ἐκ τῆς θέσεως, ὅπου ἔπεσε, σκοπεύει δὶς αὐτῆς τὴν πλάκα, ἡς ἀν τύχῃ, θέτει πάλιν ἐκτὸς παιδιᾶς τὸν βαλόντα· ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει ἐξακολουθεῖ παῖς· ὁ αὐτός, μέχρι οὐ καὶ καθ' οἵουδήποτε τῶν ἐκτεθέντων.

Μετὰ τὸν πρῶτον βάλλει τὴν σφαῖραν ὁ δεύτερος καὶ μετὰ τοῦτον ὁ τρίτος, μέχρι οὐ παρέλθῃ ἢ σειρὰ πάντων.

Ἐκαστος ἀναλαμβάνων τὴν σφαῖραν, ὅπως συνεχίσῃ τὴν παιδιάν, διφείλει ν' ἀριθμῷ σχι μόγον τὰ ἰδικά του κτυπήματα, ἀλλὰ καὶ τὰ τοῦ πρὸ αὐτοῦ βαλόντος, προχωρεῖ δὲ ἢ ἀριθμησις μέχρι τοῦ 12, καὶ μέχρι μὲν τοῦ δέκα μεταχειρίζονται τὰ κοινὰ τῶν ἀριθμῶν ὄνόματα, τὸ ἐνδέκατον δμως κτύπημα ὄνομάζουσι σέλλαν (εφίππιον) καὶ τὸ δωδέκατον καβάλλαν (ἴππασίαν),

Διὰ μὲν τῆς σέλλας ἐννοοῦσιν, ὅτι πρέπει νὰ θέσωσιν οἱ ἀντίθετοι εφίππιον, ὅπως ὡσιν ἔτοιμοι διὰ τὴν ἴππασίαν, καθ' ἣν διφείλουσι νὰ ταχθῶσι παραγωγικῶς ἐπὶ τῆς αὐτῆς εὐθείας, ὁ δὲ πέμ-

πων τὴν σφαιραν καὶ ἀριθμῶν ἥδη τὴν δωδεκάτην βολὴν προσέχει, ὅπως αὕτη διέλθῃ ὑπὲρ τὰς κεφαλὰς τῶν ἀντιθέτων, οὐχὶ δὲ λοξῶς καὶ ἀδιαφόρως, ώς ἔπραττε κατὰ τὰς προηγουμένας βολάς.

Ἡ παιδιά ἔξακολουθεῖ, μέχρι οὐ πάντα τὰ μέλη τῆς περὶ τὴν πλάκα μερίδος ῥίψωσι τὴν σφαιραν, ὅτε ἀνταλλάσσουσιν οἱ παιζοντες τὰς ἔκατῶν θέσεις.

Πρὶν ἐπαναληφθῇ ἡ παιδιά, λαμβάνει χώραν ἢ ἵππασία, γὰρ οἱ ἡττηθέντες μεταφέρουσιν ἐπὶ τῶν γώνιων των τοὺς νικητὰς ἀπὸ τῆς μιᾶς πρὸς τὴν ἑτέραν θέσιν τοσάκις, διάκοις ἔχει συμπληρωθῆ ὁ ἀριθμὸς 12 κτυπημάτων τῆς σφαιρας.

Καθ' ὃν χρόνον οἱ ἡττηθέντες μεταφέρουσι τοὺς ἀντιπάλους των, λίαν κωμικαὶ σκηναὶ λαμβάνουσι χώραν ἀλλος μὲν τῶν ἵππευόντων παραπονεῖται, ὅτι ὁ ἵππος του εἶναι νῆστις καὶ δὲν δύναται γὰρ βαδίσῃ, ἀλλοι δὲ τῶν καταβάντων ἥδη τοῦ ἵππου των τρέχουσι πρός τινας τῶν εἰσέτι φερόντων τοὺς ἀναβάτας των καὶ προσφέρουσιν αὐτοῖς φορδήν διὰ τῶν καλυμμάτων τῆς κεφαλῆς των, ὡς εἰς ἵππους κττ.

Οἱ διδάσκαλος ὄφειλει νὰ μὴ ἐπιτρέπῃ, ὅπως οἱ αὐτοὶ πάντοτε σκοπεύωσι τὴν πλάκα, ώς συγήθως συμβαίνει, ἀλλὰ νὰ ὑποχρεοὶ πάντας κατὰ σειράν, ἵνα πάντες ἀσκῶνται.

Κατὰ τὴν παιδιάν ταύτην, ἀφ' οὐ διαιρεθῶσιν οἱ παιζοντες, καταλαμβάνουσι τὰς ἔκατῶν θέσεις διὰ τῆς ἔξης κληρώσεως: Λαμβάνει τις τεμάχιον πλακός καὶ πτύει ἐπὶ τοῦ ἐνὸς μέρους, ὅπερ ὀνομάζεται βροξεῖ ἢ βροχή, ἐνῷ τὸ ἀντίθετον καλεῖται στέγην ἢ ἡλύος ἀκολούθως ἐφωτῆ τοὺς ἀντιθέτους, τί ἐκλέγουσι στέγην ἢ βροξεῖ, ἡλύος ἢ βροχή; Ἀφοῦ ἐκεῖνοι ἐκλέξωσι, ῥίπτει αὐτὴν πρὸς τὰ ἄνω, ἢ δ' ἐπιτυχοῦσα μερὶς καταλαμβάνει τὸ μέρος, ὅπου ἔχουσι στήσει τὴν πλάκα.

Σημ. Ἡ κλήρωσις αὕτη λαμβάνει χώραν καὶ εἰς ἄλλας παιδιάς σχετικός ζέ τις τρόπος τοιαύτης κληρώσεως ἡτο ἐν χρήσει καὶ παρὰ τοῖς ἀρχαίοις: «ὅ δὲ ῥίπτων τὸ στρακόν ἐπιλέγει τὸν ἡμέραν τὸ γὰρ ἔνδοθεν αὐτοῦ μέρος καταλήλιπται πίττη, δ τῇ νυκτὶ ἐπιπεφήμισται» (Πολυδ. 9, 112).

Ἡ σημαία.

Εἰς τὸ μέσον ἐπιπέδου τινὸς μέρους στήγουσι μικρόν τινα κοντὸν προσδένοντες ἐπὶ τῆς κορυφῆς αὐτοῦ μανδήλιον ἐν εἰδει σημαίας

ἢ ἐν ἐλλείψει τούτου ἐμπηγνύουσιν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κλωνόν τινα δένδρου μετὰ φύλων.

Διαιροῦνται ἔπειτα οἱ παιζοντες εἰς δύο ἵσαρθμους μερίδας, ἕκατέρας τῶν δύοιων ἀναλαμβάνει τὴν διεύθυνσιν δὲ πιδεξιώτερος, ὡς ἐν τῇ παιδιᾳ τῶν «Σκλαβακίων».

Τὴν φρούρησιν τῆς σημαίας ἀναλαμβάνει διὰ τῆς συνήθους κληρώσεως, στέγνη ἢ βρέξι, ἢ μία τῶν μερίδων.

Οἱ τῆς λαχούσῃς μερίδος διφείλουσι νὰ προσέχωσι, μὴ οἱ ἀντίθετοι ἀρπάσωσι τὴν σημαίαν, προσέτι δὲ νὰ καταδιώκωσιν αὐτοὺς ἐπιτεθεμένους προσπαθοῦντες συγχρόνως νὰ ἐγγίσωσιν αὐτοὺς διὰ τῆς χειρός· δὲ τυπτόμενος τῶν πολεμίων ὑπὸ τινος τῶν ὑπερασπιστῶν τῆς σημαίας τίθεται ἐκτὸς παιδιάς.

Οἱ περὶ τὴν σημαίαν καταδιώκοντες τοὺς ἀντιπάλους των διφείλουσι νὰ προσέχωσιν, ὅπως μὴ ἀπομακρύνωνται πολὺ τοῦ στρατοπέδου των διότι οἱ ἀντίθετοι καιροφυλακοῦσιν, ὅπως, ἂμα ἵδωσι τινα πολὺ ἀπομακρυθέντα, διέλθωσι μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τῆς σημαίας καὶ κόψωσιν αὐτόν, ὡς κοινῶς λέγεται, καὶ τὸν θέσωσιν ἐκτὸς παιγνιδίου.

Ἡ παιδιὰ αὕτη παιζεται μετὰ ζωηρότητος καὶ πολλοῦ τοῦ ἐνδιαφέροντος· καθόσον οἱ πολέμιοι διασκορπιζόμενοι πέριξ τῶν φρουρούντων τὴν σημαίαν ἐπιτίθενται ἀδιακόπως πανταχόθεν καὶ ἐπιφέρουσι σύγχυσιν· οὐχὶ δὲ σπανίως συμβαίνει καὶ τὴν σημαίαν αὐτὴν ν' ἀρπάσωσιν, ὅταν ἴδιᾳ ἐναπομείνωσιν εὐάριθμοι οἱ ὑπερασπισταὶ τῆς.

Ἡ παιδιὰ αὕτη ἐξακολουθεῖ, μέχρις ὅτου τεθῶσιν ἐκτὸς παιδιάς πάντες τῆς μιᾶς ἢ τῆς ἑτέρας μερίδος ἢ περιπέσῃ ἢ σημαία εἰς τὰς χειρας τῶν ἀντιθέτων, οἵτινες τότε κατάγουσι θρίαμδον.

Σημ. Καὶ ἐνταῦθα, ὡς καὶ εἰς τὰ σκλαβάκια, ἵνα μὴ ἐπέρχηται σύγχυσις, διφείλει, ἄμα τις θέση ἐκτὸς παιδιάς τὸν ἀντιπάλον τοῦ καθ' οἰονδήποτε τρόπον, νὰ φωνάξῃ εἰς τοὺς παιζοντας, ὅπως παύσωσι παιζοντες καὶ ἐπανέλθωσιν εἰς τὰς θέσεις των.

Οἱ ιέραπες.

Ἡ παιδιὰ τῶν «ιεράκων», καθὼς ὅλαι αἱ παιδιὰὶ δρόμου, εἰναι μία ἐξαίρετος ἀσκησις ἀναπτύσσουσα τὴν τε μυϊκὴν δύναμιν καὶ τὴν δεξιότητα τοῦ καλῶς ἀγαπνέειν.

Προχαράσσουσι δύο στρατόπεδα δριζόμενα διὰ γραμμῶν παραλήγων καὶ διαχωριζόμενα δι' ἀποστάσεως 60 — 80 μέτρων.

"Ολοὶ οἱ παῖκται ἔξαιρέσει δύο δριζόμενων ἐκ τῶν προτέρων ὑπὸ τοῦ διδασκάλου ἢ διὰ αὐλήρου, τῶν ἱεράκων καλουμένων, συμπυκνοῦνται εἰς ἓν στρατόπεδον. Οὗτοι θὰ ἐπιδιώκωσι νὰ περῶσιν ἀπὸ τοῦ ἑνὸς στρατοπέδου εἰς τὸ ἔτερον χωρὶς νὰ πίπτωσιν εἰς τὰς χεῖρας τῶν ἱεράκων.

Οἱ ἱεράκες φωνάζουσιν «Εἰς κυνήγιον», πάραντα δὲ ἔκαστος παίκτης διφείλει νὰ ἐγκαταλίπῃ τὸ στρατόπεδον, εἰς ὃ εὑρίσκεται καὶ νὰ τρέξῃ πρὸς τὸ ἔτερον, ὅπερ ἐὰν δὲν πράξῃ, θέλει θεωρεῖσθαι αἰχμάλωτος. Εάν τις τρέχων ψηλαφηθῇ ὑπό τινος τῶν ἱεράκων, αἰχμαλωτίζεται.

"Αμαὶ οἱ συλληφθέντες ἀνέλθωσιν εἰς τέσσαρας, καθίστανται ἐπίκουροι τῶν ἱεράκων καὶ κρατούμενοι ἀπὸ τὰς χεῖρας ἀνὰ δύο βοηθοῦσι καὶ αὐτοὶ εἰς τὴν σύλληψιν τῶν λοιπῶν, οἵτινες ἔξακολουθοῦσι μεταβαίνοντες καὶ τρέχοντες ἀπὸ τοῦ ἑνὸς στρατοπέδου εἰς τὸ ἔτερον.

Πᾶς νέος αἰχμάλωτος προστίθεται εἰς τὴν ἄλυσιν, ἥτις τὸν συνέλαβεν· ἐὰν δὲ ἔχῃ συλληφθῇ ὑπό τινος τῶν ἱεράκων, προστίθεται εἰς τὴν ὀλιγαριθμοτέραν ἄλυσιν.

"Οταν οἱ αἰχμάλωτοι φθάσωσι τοὺς εἰκοσιν, σχηματίζουσι μίαν μόνον ἄλυσιν, ἥτις ἀναπτύσσεται κατὰ πλάτος τῆς αὐλῆς, ὅπως συλληφθῶσι καὶ οἱ ἐναπομείναντες κατὰ τὴν πάροδόν των. Οἱ ἱεράκες τοποθετούμενοι ὅπισθεν τῆς ἀλύσεως φρουτίζουσι νὰ συλλαμβάνωσιν ἐκείνους, οἵτινες ἡθελον δυνηθῆ διὰ τῆς φορᾶς των νὰ διαρρήξωσι τὸ ἔκ τῶν αἰχμαλώτων σχηματισθὲν δίκτυον, ὅπερ εἴναι ἐπιτετραμένον εἰς τοὺς δρομεῖς νὰ διασπῶσιν, ὅπως διέρχωνται.

Αἱ ἔξοδοι ἀπὸ τοῦ ἑνὸς στρατοπέδου εἰς τὸ ἔτερον πρέπει νὰ προαγγέλωνται διὰ τῶν λέξεων: «Εἰς κυνήγιον» ἐκφωνουμένων ὑπὸ τῶν ἱεράκων.

Οἱ δύο μόνον, οἱ εἰς τὰ ἄκρα τῆς ἀλύσεως εύρισκόμενοι, ἔχουσι τὸ δικαίωμα νὰ καθίστωσιν αἰχμαλώτους· ἐὰν δὲ δύο αἰχμάλωτοι σχηματίζοντες ἄλυσιν ἀναγκασθῶσι νὰ χωρισθῶσιν ἀπ' ἀλλήλων δι' οἰονδήποτε λόγου, ἔνεκεν τῆς συγαντήσεως δένδρου τινὸς λ. γ. ἢ ἀλλου τινος ἀντικειμένου, δὲν ἔχουσι τὸ δικαίωμα οὐδένα νὰ συλλάβωσιν ἐν ὅσῳ διατελοῦσιν ἀποκεχωρισμένοι.

Θεωρεῖται τις αἰχμάλωτος, ἐὰν ψηλαφηθῇ διὰ τῆς χειρὸς τοῦ ἀντιπάλου εἰς οἰονδήποτε τοῦ σώματος μέρος δύνανται ὅμως νὰ ἔξαιρεθῶσιν ἢ κεφαλὴ καὶ τὰ ἄγνα καὶ κάτω τοῦ σώματος ἀκρα.

Ἡ παιδιὰ λόγγει, ὅταν ὅλοι συλληφθῶσιν· ὥνα ἐπαναληφθῇ ἐκλέγονται ὡς ἱέρακες ἄλλοι δύο, οἱ μᾶλλον εὐκίνητοι· ἐὰν δὲ δὲν ὑπάρχῃ διμοφροσύνη ὡς πρὸς τὴν ἀξίαν τῶν ὑποψηφίων, ἀνατίθεται ἢ ἐκλογὴ εἰς τὸν κλῆρον.

Σημ. Παιδιὰ δρόμου ἦτο καὶ ἡ τῶν ἀρχαίων «ὅστρακινδα», ἥτις καὶ σήμερον ἔνει παραλλαγὴν δύναται νὰ παιχθῇ. **«Οστρακινδα** δέ, ὅταν γραμμῆν ἔλκυσαντες οἱ παιδεῖς ἐν μέσῳ καὶ διανεμηθεῖτες, ἐκατέρα μερίς, ἢ μὲν τὸ ἔξω τοῦ ὁστράκου πρὸς αὐτῆς εἰναι νομίζουσα, ἢ δὲ τὸ ἔνδον, ἀφέντος τινὸς κατὰ τῆς γραμμῆς τὸ ὁστράκον, ὁπότερον ἂν μέρος ὑπερφανῆ, οἱ μὲν ἐκείνω προσήκοντες διώκωσιν, οἱ δὲ ἄλλοι φεύγωσιν ὑποστραφέντες» (Πολυδ. 9, 111).

Καὶ δ. **Σχολ.** Πλατ. ὡς ἔξῆς περιγράφει αὐτήν: «Διελόντες ἑαυτοὺς οἱ παιδεῖς ὡς ισαριθμοὺς ἐκατέρους γενέσθαι οἱ μὲν πρὸς ἀνατολὴν ἵσταντο, οἱ δὲ πρὸς δυσμάς. Ἀλλος δὲ τις μεταξὺ ἐκατέρων καθίμενος ὁστράκον εἶχεν ἐκ μὲν τοῦ ἔνδος μέρους κεχρισμένον λευκῷ, ἐκ δὲ τοῦ θατέρου μέλανι· καὶ ἔρριπτε τοῦτο ὅρθόν. Καὶ εἰ μὲν κατεφέρετο τὸ λευκὸν μέρος ἄγνω, οἱ πρὸς ἀνατολὰς ἑστῶτες ἐδίωκον τοὺς πρὸς ταῖς δυσμαῖς· εἰ δὲ τὸ μέλαν ἄγνω, οἱ πρὸς ταῖς δυσμαῖς ἐδίωκον, ἔως καταλαβόιεν. Καταλαθόντες δὲ ἔθασταζοντο ὑπ’ αὐτῶν, ἀφ’ οὐ κατελήφθησαν τόπου, ἔως ἐπαγέλθωσιν ἐπὶ τὸν τόπον, ἀφ’ οὗ τὴν ἀρχὴν ἔψυγον» (Πλατ. Φαιδρ. 241, 6').

Παιδιὰ ἀποκρούσεως.

Χαράσσουσιν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους γραμμῆν εὐθεῖαν, ἐκατέρωθεν δὲ καὶ παραλήλως ταύτης ἑτέρας δύο εἰς ἀπόστασιν τριῶν τούλαχιστον μέτρων ἀπὸ τῆς πρώτης.

Οἱ ἀσκούμενοι μαθηταὶ τασσόμενοι ἐπὶ δύο ζυγῶν τίθενται ἀντιμέτωποι ἐκατέρωθεν τῆς κεντρικῆς γραμμῆς κατὰ ζεύγη καὶ εἰς ἀρκετὴν ἀπὸ ἄλλήλων ἀπόστασιν.

Διὰ καταλλήλου παραγγέλματος κλίνουσιν οἱ μὲν τοῦ ἔνδος ζυγοῦ ἐπὶ δεξιά, οἱ δὲ τοῦ ἑτέρου ἐπ’ ἀριστερά, οὕτως ὥστε ἥ δεξιὰ πλευρὰ ἐκάστου γὰ εἰναι ἀντικρὺ τῆς δεξιᾶς πλευρᾶς τοῦ ἀντιπάλου του ἥ ἥ ἀριστερὰ ἀπέγαντι τῆς ἀριστερᾶς διασταυρούσυτες δὲ τὰς κειράς των πρὸ τοῦ στήθους ὠθοῦσιν ἄλλήλους στηρίζομενοι ἐπὶ τοῦ ἔνδος ποδὸς ἥ ἐπ’ ἀμφοτέρων, ὡς ἐκ τῶν προτέρων ἥθελεν δρισθῆ.

«Οστις κατορθώσῃ μεταστήσας τὸν ἀντίπαλον ἀπὸ τῆς θέσεώς

του νὰ ὠθήσῃ αὐτὸν ἐκτὸς τῆς πρὸς τὸ μέρος του ἔξωτερης γραμμῆς η νὰ ἔξαναγκάσῃ νὰ πατήσῃ τὸν αἰωρούμενον πόδα, θεωρεῖται νικητής.

Σημ. 1. Ἡ παιδιά αὕτη ἔχει σχέσιν τινὰ μὲ τὴν ἀκινητίνδα τῶν ἀρχαίων. «Ἡ δὲ ἀκινητίνδα ἄμιλλαν τοῦ ἀκινητὶ μένειν εἰχεν» (Πολυδ. 9, 115).

Σημ. 2. Παιδιά τις ἔχουσα μικράν δμοιότητα μὲ τὴν ἀνωτέρω, ὡς ἀναφέρει ὁ Λουκιανός, ἐπαιζέτο καὶ εἰς τὴν Λακεδαιμονία: «ἔς χωρίον εἰσελθόντες ὅδας περιγεγραμμένον εἰς φάλαγγα διαστάντες τὰ πολεμίων ἀλλήλοις ἐργάζονται γυμνοὶ καὶ αὐτοὶ, ἄχρι ἂν ἐκβάλωσι τοῦ πέριγράμματος τὸ ἔτερον σύνταγμα οἱ ἔτεροι, τοὺς κατὰ Λυκοῦργον οἱ καθ' Ἡρακλέα η ἔμπαλιν, συνῳθοῦντες εἰς τὸ ὅδωρ» (Λουκ. Ἀνάγκαρσις σελ. 75=919).

Η σανίς.

Ἡ «σανίς» εἶναι παιδιά σκοποβολῆς ἀπλουστάτη δυναμένη νὰ παιχθῇ καὶ ἐν ὑποστέγῳ ἀκόμη, ὅταν δὲ καιρὸς εἶναι βροχερός.

Οργανα διὰ τὴν παιδιάν ταύτην ἀπαιτοῦνται μία σανίς μήκους 1 μ. 50 καὶ πλάτος 0,20 μέχρι 0,25, μία ράθδος, ἥτις εἶναι πεπλατυσμένη κατὰ τὸ ἔτερον ἄκρον δίκην πτύου, καὶ ἔξ σφαιραὶ ἐκ ξύλου κατεσκευασμέναι.

Ἡ σανίς στήνεται ἔμπροσθεν τοίχου τινὸς η οἰουδήποτε ἄλλου ἀντικειμένου, οἱ δὲ παῖκται τοποθετοῦνται ἀπέναντι τῆς σανίδος, ἥτις χρησιμεύει ὡς σκοπός, εἰς ἀπόστασιν 6—10 μέτρων.

Ο πρώτος ρίπτει καὶ τὰς ἔξ σφαιρας, τὴν μίαν κατόπιν τῆς ἄλλης ἀναρρίπτων ἑκάστην καὶ κτυπῶν αὐτὴν διὰ τοῦ πεπλατυσμένου ἄκρου τῆς ράθδου πρὸς τὸν σκοπόν τὸ αὐτὸ πράττει καὶ δεύτερος καὶ δ τρίτος μέχρι τοῦ τελευταίου.

Ἐκείνος, δστις ἔχει ἐπιτύχει τὰς περισσοτέρας σφαιρας, κερδίζει τὸ παιγνίδιον.

Η σφαιρα ἐντὸς δπῆς.

Διὰ τὴν παιδιάν ταύτην ἀπαιτεῖται σφαιρα συγήθως ἐκ δέρματος η ἔξ ἐλαστικοῦ κατὰ τὸ ἥμισυ πλήρης.

Οἱ παῖζοντες δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνωσι τοὺς ἐννέα δύνανται δμως γὰ ὅσι καὶ διλγώτεροι τούτων.

Ορύσσουσιν ἐν πρώτοις πλησίον τοίχου τινὸς η φραγμοῦ οἰουδήποτε ἐννέα δπάς ἀρκετὰ εὔρειας, δπως χωρῇ ἐντὸς αὐτῶν η σφαιρα. Αἱ δπαι αὐται χωρίζονται εἰς τρεῖς σειρὰς παραλλήλους

ἀπέχουσαι ἀλλήλων 30 ἑκατοστὰ τοῦ μέτρου εἰς τρόπον, ὥστε νὰ σχηματίζηται τετράγωνον, τοῦ ὅποιου ἡ πλευρὰ νὰ ἔχῃ μῆκος περίπου ἔν μέτρον.

Τὸ τετράγωνο τοῦτο περιβάλλεται εἰς ἀπόστασιν δύο ἢ τριῶν μέτρων διὰ γραμμῆς χαρασσομένης ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Ἐν μέτρον πρὸ τῆς ῥθείσης γραμμῆς χαράσσεται ἑτέρα, ἣτις χρησιμεύει ὡς σημάδιον.

Ἐκαστος λαμβάνει μίαν ὀπὴν διὰ κλήρου καὶ θεωρεῖ αὐτὴν ὡς ἰδικήν του καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου· ἐκεῖνος δέ, εἰς ὃν ἦθελε λάχει ἡ τελευταία ἐναπομείνασα ὀπή, ὑποχρεοῦται νὰ δίψῃ τὴν σφαῖραν.

Οἱ λοιποὶ τάσσονται περὶ τὴν περιφράσσουσαν τὰς ὀπάς γραμμὴν πατοῦντες ἐπ' αὐτῆς τὸν ἔνα πόδα· δὲ μέλλων νὰ κυλίσῃ τὴν σφαῖραν τοποθετεῖται εἰς τὸ σημάδιον καὶ διευθύνει τὴν σφαῖραν πρὸς τὰς ὀπάς. Ἐὰν ἡ σφαῖρα πέσῃ ἐντὸς ὀπῆς τυνος καὶ μείνῃ ἐν αὐτῇ, ὅλοι φεύγουσιν ἔξαιρέσει τοῦ μαθητοῦ, εἰς ὃν ἀνήκει ἡ ὀπή· οὗτος ἀρπάζει ταχέως τὴν σφαῖραν καὶ προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ τινὰ τῶν φευγόντων.

Ἐάν τις κτυπηθῇ, ἀναλαμβάνει νὰ κυλίσῃ τὴν σφαῖραν, τίθεται δὲ ἐντὸς τῆς ὀπῆς αὐτοῦ μικρός τις γάλιξ, ὅστις ὅμως τίθεται εἰς τὴν ὀπὴν τοῦ βαλόντος, ἐὰν οὕτος ἀπέτυχε τοῦ σκοποῦ.

Πάντες διείλουσι νὰ ἐγκαταλείψωσι τὸ στρατόπεδον, τὸν περὶ τὰς ὀπάς δηλ. χῶρον, εὐθὺς ὡς ἡ σφαῖρα σταθῇ εἰς ὀπῆν τυνα· ἐὰν ὅμως τις δι' οἰονδήποτε λόγον ἐμποδισθῇ νὰ φύγῃ, ἔχει τὸ δικαιωμάτῳ ἡ ἀπομακρυνθῆ τρία βήματα τῆς θέσεως, εἰς ἣν εὑρίσκετο, προτοῦ ὁ ἔχων τὴν σφαῖραν βάλῃ κατ' αὐτοῦ.

Οἱ ἔχων τὴν σφαῖραν δὲν ὑποχρεοῦται νὰ δίψῃ αὐτὴν ἀμέσως, δύναται νὰ περιμένῃ τὴν πρὸς τοῦτο κατάλληλον εὔκαιρίαν, ἢν πολλάκις δημιουργεῖ μόνος του διὰ τεχνασμάτων ἀποπλαγῶν τοὺς λοιπούς.

Οταν ὅμως βραδύνῃ πολὺ νὰ τὴν δίψῃ, οἱ ἀντίπαλοί του ἐμπαίζουσιν αὐτόν, καὶ ἄλλοι μὲν χορεύουσιν ἐπιδεικτικῶς βήματά τινα πρὸ αὐτοῦ, ἄλλοι δὲ διέρχονται πρὸ αὐτοῦ τρέχοντες καὶ ἄλλοι πάλιν τὸν προκαλοῦσι φωνάζοντες. Ταῦτα πάντα ἔξαναγκάζουσιν αὐτὸν τέλος νὰ δίψῃ τὴν σφαῖραν καὶ ἡ παιδιὰ ἔξακολουθεῖ.

Ἐὰν συμβῇ δίψας τις τρίς κατὰ συγέχειαν τὴν σφαῖραν νὰ μὴ

δυνηθῇ νὰ θέσῃ ἐντὸς ὀπῆς τινος αὐτήν, τιμωρεῖται δεχόμενος μίαν ψῆφον εἰς τὴν ὀπῆν του, δπως ὁ βληθεὶς μαθητὴς ἢ ὁ ἀποτυχῶν του σκοποῦ σφαιροβόλος.

Ἐκεῖνος, εἰς τὸ κοίλωμα του ὅποιου τεθῶσι τρεῖς ψῆφοι, τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς καὶ μένει ἀπλοῦς θεατὴς μέχρι τέλους του παιγνιδίου· δύναται δὲ τὸ κοίλωμα του ἐκτὸς παιδιᾶς τεθέντος νὰ γεμίσωσι διὰ χώματος ἢ διὰ χόρτων, ἵνα φαίνηται, ὅτι δὲν χρησιμεύει πλέον.

Νικητὴς θεωρεῖται ἐκεῖνος, ὃστις μένει τελευταῖος μὲν δύο τὸ πολὺ ἐντὸς του κοιλώματός του χάλικας· οὔτος ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ τυφεκίσῃ τοὺς λοιποὺς ὡς ἔξης: "Ἐκαστος τῶν ἡττηθέντων διαδοχικῶς μεταβαίνει καὶ τοποθετεῖται πλησίον του τοίχου στρέφων τὰ νῶτα πρὸς τὸν νικήσαντα, λαμβάνων δὲ τὴν σφαῖραν ῥίπτει αὐτὴν κατ' εὐθείαν πρὸς τὰ ὄπίσω καὶ ὅσῳ τὸ δυνατὸν μακράν· δι νικήσας τὴν ἀγαλαμβάνει καὶ ἐκ του σημείου, ἔνθα εὑρίσκετο, τὴν ῥίπτει τρὶς κατὰ συνέχειαν κατὰ τῶν νῶτων του ἀντιπάλου του· μετὰ τὸν πρῶτον τυφεκίζει τὸν δεύτερον καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρι του τελευταίου.

Διὰ νὰ ποικίλωσι τὴν τιμωρίαν, πολλάκις δρίζουσιν ὡς σκοπὸν μόνον τὸν βραχίονα του ἡττηθέντος τεινόμενον πρὸ του τοίχου ἢ τὴν κνήμην αὐτοῦ.

Σφαιροβολία μετὰ δρόμου.

Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο στρατόπεδα καὶ τίθενται ἀντιμέτωποι εἰς ἀπόστασιν 80 - 100 βημάτων.

Ο κλῆρος δρίζει, ποία μερὶς θὰ ῥίψῃ τὴν σφαῖραν· δι πρῶτος δὲ τῆς λαχούσης μερίδος βάλλει τὴν σφαῖραν πρὸς τοὺς ἀντιπάλους καὶ σπεύδει συγχρόνως νὰ φθάσῃ εἰς τὸ κέντρον καὶ δλίγον πέραν αὐτοῦ πρὸς τὸ στρατόπεδον τῶν ἀντιθέτων, ὅπου ἐκ τῶν προστέρων ἔχουσι τοποθετήσει λίθους τινὰς ἢ ἄλλο τι καταφανές ἀντικείμενον καὶ ἔκειθεν δρομιάίνως νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὸ στρατόπεδόν του.

Οἱ ἀντίθετοι προσπαθοῦσι νὰ δεχθῶσι τὴν σφαῖραν εἰς τὰς χειράς των, ὅπερ ἐὰν κατορθώσωσι, θέτουσιν ἐκτὸς παιδιᾶς τὸν βαλόντα· ἐπίσης ἐκτὸς παιδιᾶς θέτουσιν αὐτόν, ἐὰν κατορθώσωσιν ἀποτυχόντες νὰ δεχθῶσιν εἰς τὰς χειράς των τὴν σφαῖραν γ' ἀρπάσωσιν αὐτὴν ἐκ του ἐδάφους καὶ ἐκ τῆς θέσεως, ἔνθα εἴχε σταθῇ,

νὰ κτυπήσωσι τὸν βαλόντα τὴν σφαῖραν καὶ σπεύδοντα, ὅπως ἐπανέλθῃ εἰς τὸ στρατόπεδόν του.

Ἐν ἀποτυχίᾳ, ἐὰν δηλ. οὐδὲν τῶν ῥγθέντων λάθη χώραν, ὁ πρῶτος βάλλει ἐκ δευτέρου καὶ τρίτου ἀριθμῶν τὰς βολὰς μέχρι τοῦ δέκα, ὅπερ ἐὰν συμπληρώσῃ, χάνουσιν οἱ ἀντίθετοι ἐν παιγνίδιον ἐὰν ὅμως ἐν τῷ μεταξὺ καὶ διάβαλλων, συνεχίζει τὰς βολὰς τοῦ πρώτου διεύτερος καὶ τούτου δι τρίτος, μέχρις ὅτου παρέλθῃ ἡ σειρὰ ὅλων, ὅτε ἀλλάσσουσιν τὰς ἔσωτῶν θέσεις οἱ παιζοντες.

* Νικηταὶ θεωροῦνται ἑκεῖνοι, οἵτινες ἔχουσι συμπληρώσει περιστέρας φορὰς τὸν ἀριθμὸν δέκα.

Σφαιροβολία διὰ δάρδου.

Διὰ τὴν παιδιὰν ταύτην ἀπαιτεῖται ἔκαστος τῶν παιζόντων νὰ ἡ ἐφωδιασμένος μὲ δάρδον ἔχουσαν τὸ μῆκος καὶ τὸ σχῆμα ἐκείνης, ἵνα γίνεται χρῆσις κατὰ τὴν παιδιὰν τῆς «σανίδος».

Οἱ παιζοντες, ἀφοῦ διαιρεθῶσιν εἰς δύο διμάδας, ἀπομακρύνονται εἰς ἀρκετὴν ἀπ' ἄλληλων ἀπόστασιν.

Ἀρχομένης τῆς παιδιᾶς, οἱ μαθηταὶ ἔκατέρας τῶν μερίδων διασκορπίζονται φροντίζοντες νὰ ἔχωσι περὶ ἔσωτους ἀρκετὸν χῶρον, ὅπως μὴ ἐγγίξωσι τοὺς συμπαίκτας των διὰ τῆς δάρδου παιζοντες· εἰς δὲ τῆς μιᾶς ἡ τῆς ἑτέρας μερίδος δριζόμενος ὑπὸ τοῦ διδασκάλου δίπτει πρὸς τὰ ἄνω τὴν ἐξ ἐλαστικοῦ σφαῖραν διὰ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς καὶ ὑποδεχόμενος αὐτὴν πίπτουσαν κτυπᾷ διὰ τοῦ πεπλατυσμένου μέρους τῆς δάρδου πρὸς τοὺς ἀντιπάλους, οἵτινες φροντίζουσι ν' ἀντιδάλωσι τὴν σφαῖραν κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον διὰ τῆς δάρδου πρὸς τοὺς πρώτους, χωρὶς ἐννοεῖται νὰ πέσῃ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Ἐάν διαφύγῃ τινὸς ἡ σφαῖρα καὶ πέσῃ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ὁ εὑρισκόμενος ἑκεὶ πλησίον τὴν ἀναλαμβάνει καὶ δίπτει αὐτὴν πρὸς τοὺς ἀντιθέτους, καθὼς ὁ παιξας πρῶτος, καὶ ἔξακολουθεῖ ἡ παιδιά, μέχρι οὗ πάντες ἀποκάμωσιν.

Σημ. 1. Διὰ τὴν παιδιὰν ταύτην ὅφείλει ὁ διδάσκαλος νὰ ἐκλέγῃ μέρος εὐρύχωρον καὶ ἀνευ ἐμποδίων, ἵνα οἱ παιζοντες ὡσιν ἐλεύθεροι εἰς τὰς κινήσεις των.

Σημ. 2. Ἐπειδὴ εἰνεὶ δύσκολον νὰ προμηθευθῶσι πάντες τοιαύτας δάρδους, δύναται ὁ διδάσκαλος νὰ τροποποιήσῃ τὴν παιδιὰν ταύτην ὑποχρεῶν τοὺς παιζοντας νὰ κτυπῶσι τὴν σφαῖραν διὰ τῆς παλάμης τῆς δεξιᾶς χειρός.

Τὸ φρούριον.

Γήλοφός τις ἦ οὐφωμά τι τοῦ ἐδάφους οἰστοποτε δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς φρούριον.

Οἱ παιζοντες δίστανται ἵσοι πρὸς ἵσους, ὡς ἀνωτέρω, ὁ δὲ κλῆρος δρίζει, ποῖοι τούτων θ' ἀναλάθωσι τὴν ὑπεράσπισιν τοῦ φρουρίου καὶ ποῖοι τὴν προσθολήν.

Οἱ τῆς πρώτης μερίδος, οἵτινες θεωροῦνται ὡς πολιορκούμενοι τοποθετοῦνται ἐπὶ τοῦ φρουρίου, τοῦ δποίου τὰ δρια διαγράφονται ἐκ τῶν προτέρων· οἱ δὲ τῆς ἑτέρας, οἱ πολιορκηταὶ δηλονότι, διασκορπίζονται περὶ τὰς πλευράς ἢ τοὺς πρόποδας τοῦ ὡς φρουρίου χρησιμεύοντος ὑψώματος.

Ο γυμναστῆς δίδει τὸ σύγθημα τῆς προσθολῆς καὶ οἱ πολιορκηταὶ ἀκατάσχετοι μετὰ θορύβου ἐφοριμῶσι κατὰ τοῦ φρουρίου, ἐπὶ τοῦ δποίου κυματίζει ἡ σημαία τῶν ὑπερασπιστῶν.

Δεινὸς τότε συνάπτεται ἀγών, τῶν μὲν ἐπιτιθεμένων προσπαθούντων, δπως σύρωσι τοὺς ἀντιπάλους των ἐκτὸς τῶν δρίων τοῦ φρουρίου, τῶν δὲ ἀμυνομέγων καταδαλλόντων πᾶσαν προσπάθειαν, οὐ μόνον δπως τηρήσωσι τὰς ἔαυτῶν θέσεις ἀλλὰ καὶ δπως σύρωσι καὶ αὐτοί, ἀν δυνηθῶσι, τοὺς ἀντιπάλους των ἐντὸς τοῦ φρουρίου.

Ο παρασυρόμενος ὑπὸ τοῦ ἀντιπάλου του πέραν τῶν διαγραφέντων δρίων τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς.

Νικηταὶ θεωροῦνται τέλος ἔκεινοι, οἵτινες ἔχουσι θέσεις ἐκτὸς παιδιᾶς πάντας τοὺς τῆς ἀντιθέτου μερίδος ἢ ἔχουσιν ἀφῆσι τόσους, ὥστε νὰ ὠσιγ ἀνίσχυροι πρὸς ἀποτελεσματικὴν ἐνέργειαν.

Θριαμβευτικὴ ἰδίως είνει ἡ νίκη τῶν πολιορκητῶν διότι καταβάλλοντες τοὺς πολιορκουμένους γίνονται κύριοι καὶ τῆς σημαίας αὐτῶν, ἀντὶ τῆς δποίας ὑψοῦσι μετ' ἀλαλαγμῶν ἐπιδεικτικῶς τὴν σημαίαν τοῦ σώματός των.

Σημ. Οἱ πολιορκοῦντες ἐπιτιθεμένοι φωνάζουσι πρὸς τοὺς ἀντιπάλους των «Σοῦ πάτησα τὸ κάστρο, σοῦ πῆρα τὰ φλωριζά» ἐπαναλαμβάνοντες τοῦτο εἰς ἐκάστην ἔφοδον. Δύναται δημως διδάσκαλος νὰ εἴρῃ διστιχόν τι προσφυέστερον τούτου.

Τὰ ἀνθη.

Οἱ μαθηταὶ καθήμενοι κύκλῳ δινομάζονται ἔκαστος διὰ τοῦ δινόματος ἀνθους τινὸς μηδὲ τοῦ διευθύνοντος τὴν παιδιὰν ἐξαιρουμένου, δστις τοποθετεῖται εἰς τὸ μέσον τοῦ κύκλου.

Αρχομένης τῆς παιδιάς, τῶν παιζόντων τις λέγει πρὸς τὸν διευθύνοντα τὴν παιδιάν: «Τί ὡραῖα μυρίζει, μητέρα!» «Τί σου μυρίζει, παιδί μου;» ἐρωτᾷ δὲ διευθύνων. «Μου μυρίζει τριαντάφυλλον», ἀπαντᾷ δὲ ἐρωτηθεὶς καὶ ἀμέσως ἐγείρεται τῆς θέσεώς του καὶ σπεύδει, δπως καταλάβῃ τὴν θέσιν τοῦ ἔχοντος τὸ ὄνομα τοῦ δόδου, ὅστις εὐθύς ὡς ἀκούσῃ τὸ ὄνομά του, δφείλει νὰ ἐγερθῇ τῆς θέσεώς του, ἵνα ἀνταλλάξῃ αὐτὴν μὲ τὸν δνομάσαντα αὐτόν, διότι, ἐὰν καταληφθῇ καθήμενος ἐν τῇ θέσει του, παίεται ὑπὸ τοῦ ἀντιπάλου του.

Μετὰ τὸν πρῶτον λαμβάνει τὸν λόγον δὲύτερος δνομάζων ἄλλο ἄνθος καὶ μετὰ τοῦτο δὲ τρίτος καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρι οὐ παρέλθῃ ἡ σειρὰ ὅλων.

Ἐρωτώμενος ἔκαστος εἰς τὴν σειράν του: «Τί σου μυρίζει;» φροντίζει νὰ δνομάζῃ τὸ ἄνθος ἐκείνου, ὅστις φαίνεται ὅτι δὲν προσέχει εἰς τὸ παιγνίδιον, ἵνα καταλάβῃ αὐτὸν καθήμενον εἰς τὴν θέσιν του καὶ τὸν κτυπήσῃ.

Ταῦτα πρέπει νὰ γίνωνται πολὺ ταχέως, διότι τότε ἡ παιδιά ἔχει ὅλην τὴν χάριν της καὶ παίζεται μετὰ μεγάλου ἐνδιαφέροντος.

Ἄφοῦ τρὶς παρέλθῃ ἡ σειρὰ ὅλων, τότε δὲ πρῶτος λαβῶν τὸν λόγον ἐρωτώμενος: «Τί σου μυρίζει;» δὲν δνομάζει τὰ ἄνθη τῶν συμπαικτῶν του, ἀλλὰ τὸ ἄνθος τοῦ ἀρχηγοῦ, ὅτε πάντες ἐγειρόμενοι σπεύδουσιν, δπως δῆθεν δσφρανθῶσι τὸ ἄνθος αὐτοῦ, ἀλλ’ οὗτος φεύγει διωκόμενος ὑπὸ τῶν λοιπῶν,

Οὕτω λήγει ἡ παιδιά· ἐπαναλαμβανομένης δὲν αὐτῆς, ἐὰν οἱ μαθηταὶ δὲν ἀπέκαμον, ἀντικαθίσταται δὲ διευθύνων.

Τὸ πετράκι.

Οἱ λαμβάνοντες μέρος εἰς τὴν παιδιάν ταύτην τάσσονται κατὰ σειρὰν ὅρθιοι ἔχοντες τεταμένας ἐμπρὸς τὰς χεῖρας καὶ ἥγινομένας κατὰ τὰς παλάμας, ὡς διὰ νὰ δεχθῶσι τι ἐντὸς αὐτῶν.

Εἰς τούτων δρισθείς, δπως διευθύνῃ τὴν παιδιάν, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον τὰς χεῖρας κεκλεισμένας ἔχων καὶ κρύπτων ἐντὸς αὐτῶν κόκκον τιγά ἢ ψῆφον ἢ ἄλλο τι μικρὸν ἀντικείμενον τίθεται πρὸ αὐτῶν καὶ προσπαθεῖ νὰ κρύψῃ τὸ ἐντὸς τῶν χειρῶν του ἀντικείμενον εἰς τὰς χεῖρας τῶν ἄλλων ἀρχόμενος ἀπὸ τοῦ πρώτου καὶ

λέγων συγχρόνως: «Τὸ πετράκι, τὸ δηθάκι πᾶρ' το καὶ φρένγα». Εὐθὺς ως φθάσῃ εἰς τὸν τελευταῖον, δ λαβὼν τὸν κόκκον καὶ κρύπτων αὐτὸν ἐν ταῖς χερσὶ του δφείλει ἀμέσως νὰ φύγῃ πρὸς τὸ ἀντίθετον ἄκρον τῆς αἰθούσης ἢ τῆς αὐλῆς, χωρὶς ὅμως νὰ τὸν ἐγγίσῃ τις τῶν γειτόνων του, οἵτινες ἔντείνουσι τὴν προσοχήν των, δπως κτυπήσωσι τὸν ἐκ τῆς θέσεώς του κινηθέντα, δπως ἔξελθῃ.

Ἐὰν δ λαβὼν τὸν κόκκον ἀφθῇ ὑπό τυνος τῶν γειτόνων του, ἐπανέρχεται εἰς τὴν θέσιν του καὶ ἡ παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται: ἐὰν ὅμως φύγῃ χωρὶς νὰ τὸν ἐγγίσῃ τις, τότε δ διευθύνων τὴν παιδιὰν ἐρωτᾷ ἐνα ἔκαστον τῶν παικτῶν ἴδιαιτέρως, τί προσφέρει εἰς τὸν ἀποχωρήσαντα: καὶ ἄλλος μὲν τότε λέγει, ὅτι προσφέρει μίαν ἀμάξιαν, ἔτερος ἵππον ϕωραλέον, ἄλλος μίαν ῥάβδον καὶ οὕτω καθεξῆς.

Πάντα ταύτα τὰ δῶρα ἐπαναλαμβάνει μεγαλοφύνως δ ἀρχηγὸς πρὸς τὸν ἔξελθόντα, δπως ἐκλέξῃ ἐν ἔξι αὐτῶν ἐκείνος δέ, τοῦ δποίου τὸ δῶρον ἥθελεν ἐκλέξει δ ἔξελθών, ὑποχρεοῦται νὰ μεταβῇ στηριζόμενος ἐπὶ τοῦ ἐνὸς ποδὸς μέχρι σημείου τινὸς ἐκ τῶν προτέρων δρίζομένου καὶ νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὴν θέσιν του ἢ νὰ φέρῃ ἐπὶ τῶν ὄμων του τὸν ἔχοντα τὸν κόκκον.

Ο διδάσκαλος ἐπαναλαμβανομένης τῆς παιδιὰς δφείλει ν' ἀντικαθιστᾷ τὸν διευθύνοντα, ἵνα μὴ οἱ λοιποὶ ἀηδιάζωσιν ἐκ τῆς μονοτονίας.

Σημ. Συνήθως πρὶν προσκαλέσῃ τοὺς συμπαίκτας του δ ἀρχηγός, ἵνα προσφέρωσι δῶρα εἰς τὸν ἔξελθόντα, συνάπτεται δ ἔξῆς διάλογος:

- ‘Ο ἔξελθὼν — Κουκουρίκου!
- ‘Ο ἀρχηγὸς — ‘Ηλθ’ ἀφέντης.
- ‘Ο ἔξελθὼν — Τί καλά μᾶς ἔφερε;
- ‘Ο ἀρχηγὸς — Χαρτὶ καὶ καλαμάρ’.
- ‘Ο ἔξελθὼν — Τί γράφει; τί λέει;

Μετὰ τοῦτο δ διευθύνων τὴν παιδιὰν προσκαλεῖ τοὺς λοιποὺς ν' ἀναφέρωσι διάφορα ἀντικείμενα.

‘Ο καρβελᾶς.

Οἱ λαμδάνοντες μέρος εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην παρατάσσονται ως εἰς χορόν, φροντίζει δὲ δ διδ., δπως δ πρῶτος καὶ τελευταῖος ἐκλέγωνται ἐκ τῶν ἐπιδεξιωτέρων.

Ἀρχομένης τῆς παιδιὰς συνάπτεται μεταξὺ τοῦ πρώτου, τοῦ ἐπικαλουμένου *Καρβελᾶ*, καὶ τοῦ τελευταίου δ ἔξῆς διάλογος:

Τελευτ. Καρβελᾶ! Καρβελᾶ! Πόσα καρβέλια ἔχει ὁ φοῦργος;
Καρβ. Ἐνδεκα κι' ἔνα καμμένο.

Τελευτ. Ποιὸς τὸ ἔκαυσε;

Καρβ. Ο Β. (ἀναφέρει τὸ σηνομα τοῦ ἀμέσως ἐπομένου του).

Τελευτ. Μὲ τί γὰ τὸν ἀνδρεύσωμε;

Καρβ. Μὲ τοὺς κόρακας.

"Αμα ἐκφωνήσῃ τὴν τελευταίαν ταύτην λέξιν, ὅλοι μιμούμενοι τὴν φωνὴν τῶν κοράκων. «κρά, κρά, κρά...» ἐν χορῷ καὶ ἐρρύθμιμος πως διευθύνονται πρὸς τὸν πρῶτον χωρὶς νὰ χωρισθῶσι καὶ διέρχονται ἡγουμένου τοῦ τελευταίου ὑπὲ τὰς χεῖρας μεταξὺ τοῦ πρώτου καὶ τοῦ δευτέρου. Ἀφοῦ διέλθωσι πάντες καὶ ἔλθωσιν εἰς τὴν προτέραν αὐτῶν θέσιν, ὁ δευτέρος ἀπομένει μὲ τὰς χεῖρας διεσταυρωμένας πρὸ τοῦ στήθους καὶ ἔχων τὸ πρόσωπον ἐστραμμένον πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος.

'Ἐπαναλαμβάνεται ὁ αὐτὸς διάλογος καὶ ἀνδρεύσουσι τὸν τρίτον διερχόμενοι μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τοῦ δευτέρου, διασταυροῦνται δὲ καὶ τούτου ἀλλαγῆσαι ἀπαραλλάκτως, ὡς καὶ τοῦ δευτέρου. Τὸ αὐτὸ πράττουσι καὶ διὰ τοὺς λοιποὺς κατὰ σειρὰν μέχρι τοῦ τελευταίου, ὅτε ἐναπομένουσι μὴ ἔχοντες τὰς χεῖρας διεσταυρωμένας μόνον ὁ πρῶτος καὶ τελευταῖος.

Μὴ ἀφίοντες τὰς χεῖρας σχηματίζουσι κύκλον σύτως, ὥστε νὰ βλέπωσι πρὸς τὸ κέντρον, κύπτουσι δὲ ὅλοι συγχρόνως τρὶς λέγοντες ἐν χορῷ τὴν μὲν πρώτην φοράν· «Μὲ τὰ μάτια», τὴν δὲ δευτέραν· «Μὲ τὴ μύτη» καὶ τὴν τρίτην· «Μὲ τὸ στόμα». Μετὰ τοῦτο ἔλκουσιν ἀλλήλους βιαίως καὶ ἀποχωρίζονται μετὰ θορύβου.

'Ο Καρβελᾶς ἐρωτώμενος «Μὲ τί γὰ τὸν ἀνδρεύσωμε» δὲν ἀπαντᾷ πάντοτε «μὲ τοὺς κόρακας», ἀλλὰ δι' ἔκαστον εὑρίσκει νέον τι, λέγει π.χ. «μὲ τὰς πέρδικας, μὲ τὰς ὄρνιθας, μὲ τὰς σάλπιγγας» καὶ ἀλλα τοιαῦτα, τῶν ὅποιων τὰς φωνὰς μιμούμενοι οἱ παιζοντες προκαλοῦσι τὸν γέλωτα.

Σφαιροβολία ἐν κύκλῳ.

Διαγράφουσιν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κύκλον εὔρύν, διαιροῦνται δὲ οἱ παιζοντες εἰς δύο ισαρίθμους μερίδας.

'Ο κλῆρος δρίζει, ποῖος τούτων θὰ τεθῇ ἐντὸς τοῦ κύκλου. Οἱ ἑκτὸς τοῦ κύκλου τοποθετηθέντες ἀπομακρυνόμενοι διέγον κατ' ὅλη-

γον ἔρχονται πέριξ τοῦ διδασκάλου, δστις δίδει εἰς ἓνα ἐξ αὐτῶν τὴν σφαῖραν χωρὶς νὰ ἐννοηθῇ ὑπὸ τῶν ἐν τῷ κύκλῳ δοθείσης τῆς σφαῖρας διασκορπίζονται πάντες περὶ τὸν κύκλον καὶ ἔχοντες τὰς χειρας κεκρυμμένας εἰς τοὺς κόλπους των ἢ τὰ ἐνδύματά των ἀπειλοῦσι τοὺς ἐν τῷ κύκλῳ προσποιούμενοι πάντες, θτι ἔχουσι τὴν σφαῖραν.

Οἱ ἐν τῷ κύκλῳ μὴ γνωρίζοντες, ποῖος τὴν κρύπτει, τοὺς πάντας ὑποπτεύουσι καὶ ἀπὸ πάντας φυλάττονται. Οἱ ἔχων τότε τὴν σφαῖραν ἐπωφελούμενος τῆς συγχύσεως σκοπεύει κατά τινος τῶν ἐν τῷ κύκλῳ καὶ, ἐὰν μὲν ἀποτύχῃ τοῦ σκοποῦ, τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς, ἐὰν δ' ἐπιτύχῃ, ὁ κτυπηθεὶς ἀρπάζει τὴν σφαῖραν καὶ βάλλει τὸν κτυπήσαντα αὐτόν, τὸν δόποιον θέτει ἐκτὸς παιδιᾶς, ἐὰν ἐπιτύχῃ, ἀλλως τὴν ποινὴν ὑφίσταται αὐτὸς ὁ ἴδιος.

Αποτυχόντος τοῦ πρώτου ἀναλαμβάνει τὴν σφαῖραν ἔτερός τις τῶν ἐκτὸς τοῦ κύκλου, οὐχὶ πλέον κρυφίως· καὶ οὗτος εὑρίσκων τὴν κατάλληλον εὔκαιριαν βάλλει κατά τινος ἄλλου τῶν ἐντὸς τοῦ κύκλου κατὰ τὸν προδιαγραφέντα τρόπον καὶ οὕτω ἔξακολουθεῖ ἡ παιδιά, μέχρι οὐ τεθῶσιν ἐκτὸς παιδιᾶς πάντες οἱ τῆς ἐντὸς ἢ τῆς ἐκτὸς τοῦ κύκλου μερίδος, θτε ἀνταλλάσσονται τὰς ἑαυτῶν θέσεις. Ἐκτὸς παιδιᾶς τίθεται καὶ δὲ ἐξ ἀπροσεξίας ἢ δὲ ἄλλον λόγον πατήσας ἐκτὸς τοῦ κύκλου.

Τὸ μέσον μεθ' ἵππασίας.

Οἱ παιζόντες εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνωσι τοὺς δέκα.

Δύο τούτων δριζόμενοι ὑπὸ τοῦ διδασκάλου ἢ διὰ κλήρου διευθύνουσι τὴν παιδιὰν τιθέμενοι ἀντιμέτωποι εἰς ἀπόστασιν 30—40 βημάτων ἢ καὶ περισσότερον, οἱ δὲ λοιποὶ διασκορπίζονται εἰς τὸ μέσον καὶ δλίγον πλαγίως εἰς τρόπον, ὥστε νὰ μὴ ἐμποδίζωσι τὴν βολὴν τῆς σφαῖρας· εἰναι δὲ καὶ οὗτοι διηρημένοι εἰς δύο μέρη ισάριθμα, ὃν οἱ μὲν θεωροῦνται σύντροφοι τοῦ ἑνός, οἱ δὲ τοῦ ἑτέρου τῶν διευθυνόντων.

Οἱ πρῶτοι τῶν ἀρχηγῶν ῥίπτει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν ἔτερον, δστις, ἐὰν τὴν δεχθῇ εἰς τὰς χειράς του τὴν ῥίπτει, κατά τινος τῶν ἐν τῷ μέσῳ συνεταίρων τοῦ ἀντιπάλου του· καὶ, ἐὰν μὲν ἐπιτύχῃ

αὐτοῦ, ἀναβαίνουσιν οἱ σύντροφοί του ἐπὶ τῶν συντρόφων τοῦ βληθέντος, ἐὰν δ' ἀποτύχῃ, γίνεται τούναγτίον.

Οἱ ἵππεύοντες ἔγκαταλείπουσιν εὐθὺς τοὺς ἵππους των, δσάκις δ' ἀρχηγὸς τῶν ὑπ' αὐτοὺς δέχεται τὴν σφαῖραν καὶ προσέχουσιν, δπως ἀποφύγωσι τὴν βολὴν αὐτῆς.

Δὲν ἔχει καμμίαν σημασίαν εἰς τὴν παιδιάν ταύτην, ἐὰν διαφύγῃ ἢ σφαῖρα τῶν χειρῶν τινος τῶν ἀρχηγῶν ἀναλαμβάνει αὐτὴν ἀμέσως ἀπὸ τοῦ ἐδάφους καὶ ῥίπτει εἰς τὸν ἀντίπαλόν του.

Ο διδάσκαλος ὀφείλει ν' ἀντικαθιστᾷ τοὺς διευθύνοντας τὴν παιδιάν, ἵνα μὴ οἱ λοιποὶ ἀγιώνται.

'Η σφαῖρα εἰς τὴν φωλεάν της.

Ἐπὶ ἐδάφους ἐπιπέδου καὶ δμαλοῦ ἀνορύττονται μικρὰ κοιλώματα τόσα, δσα οἱ παίζοντες, οἵτινες δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνωσι τοὺς δέκα. Τὰ κοιλώματα ταῦτα πρέπει νὰ κεῖνται πλησίον ἀλλήλων καὶ ἐπὶ τῆς αὐτῆς εὐθείας, νὰ περιφράττωνται δ' ἐκ τῶν τριῶν πλευρῶν διὰ πλακῶν καθέτων ἢ σανίδων οὕτως, ὥστε ν' ἀφίνηται μόνον μία εἰσόδος διὰ τὴν σφαῖραν.

Ἄφοῦ διὰ κλήρου δρισθῇ τὸ κοίλωμα ἑκάστου, λαμβάνει δ πρῶτος τὴν σφαῖραν καὶ ἐξ ἀποστάσεως ἔξ ἢ ἐπτὰ βηγμάτων κυλίει αὐτὴν πρὸς τὸ στόμιον τοῦ παραλληλογράμμου τῶν κοιλωμάτων.

Ἐκεῖνος, εἰς τὸ κοίλωμα τοῦ ὅποίου ἦθελε σταθῆ ἢ σφαῖρα, τρέχει καὶ ἀρπάσας αὐτὴν βάλλει τὸν τυχόντα τῶν συμπαικτῶν του, οἵτινες προσπαθοῦσιν, δπως διὰ τῆς φυγῆς σωθῶσι· καί, ἐὰν μὲν ἐπιτύχῃ, θέτουσι λιθίδιόν τι εἰς τὸ κοίλωμα τοῦ βληθέντος· ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει ἢ ἐὰν δ βληθεῖς δεχθῇ καὶ κρατήσῃ εἰς τὰς χειράς του τὴν σφαῖραν, ὥστε νὰ μὴ πέσῃ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τὸ λιθίδιον τότε τίθεται εἰς τὸ κοίλωμα τοῦ βαλόντος. Μετὰ τὸν πρῶτον λαμβάνει τὴν σφαῖραν δεύτερος καὶ μετὰ τοῦτον δ τρίτος καὶ οἱ λοιποὶ διαδοχικῶς ἔξακολουθοῦντες τὴν παιδιάν, μέχρι οὗ συναθροισθῶσι δέκα ἢ διλιγώτερα λιθίδια· κατὰ τὴν ἀπ' ἀρχῆς τῆς παιδιᾶς συμφωνίαν ἔν τινι τῶν κοιλωμάτων.

Ἐκεῖνος δέ, εἰς δν ἀνήκει τὸ κοίλωμα, ἐντὸς τοῦ ὅποίου ἡ σφαῖρα ἔχει γενηῆσει κατὰ τὴν χαρακτηριστικὴν τῶν παιζόντων

φράσιν τὰ δέκα ωρά, θεωρεῖται ἡ πτηθεὶς καὶ ὑποχρεοῦται νὰ φέρῃ ἐπ' ὄμων ἔκαστον τῶν συμπαικτόρων του εἰς ὥρισμένην ἀπόστασιν ἢ νὰ θέσῃ ἐπὶ τῆς κεφαλῆς του μικρὸν κλῶνον δένδρου ἢ φύλλα ώς σάγμα θεωρούμενα φέρει δὲ ταῦτα ἐπὶ τινα χρόνον χλευαζόμενος ὑπὸ τῶν λοιπῶν.

‘Η παιδιὰ αὕτη παιᾶνται καὶ κατ’ ἄλλον τρόπον:

‘Αφοῦ ἀνορύξωσι τὰ βόθρια κατὰ τὸν προδιαγραφέντα τρόπον, ἐκλέγονται δύο ἀρχηγοί ἐκ τῶν παιᾶντων καὶ καθηγοῦνται ἀντιμέτωποι ἔχοντες ἐν τῷ μέσῳ τὰ βόθρια κατὰ τὴν αὐτὴν εὐθείαν γραμμήν.

‘Ἐκλέγει καὶ ἐνταῦθα ἔκαστος τὸ βόθριόν του, οἱ δὲ ἀρχηγοὶ λαμβάνουσι τὰ δύο ἄκρα.

Τὴν σφαῖραν ἔχουσι τὸ δικαίωμα νὰ κυλίωσι πρὸς τὰ βόθρια μόνον οἱ ἀρχηγοὶ ἐκεῖνος δέ, τοῦ ἕποίου τὰ πετράδια ἀνέλθωσιν εἰς τὸν προσυμπεφωνημένον ἀριθμόν, ὑφίσταται τὴν ποινὴν κατὰ τὸν προεκτεθέντα τρόπον.

Ο δίσκος.

Οἱ παιᾶντες διαιροῦνται εἰς δύο ισαρθμίμους μερίδας ἔχοντες ἔκαστος δύο ἢ τρεῖς δίσκους (ἀπλοὺς λίθους κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ γῆτον φακοειδεῖς). Ἀκολούθως διὰ κλήρου δρίζεται, ποίᾳ μερὶς θὰ κάμη τὴν ἀρχήν.

‘Ο πρῶτος παίκτης τῆς λαχούσης μερίδος δίπτει τὸν μικρότερον τῶν δίσκων του εἰς τινα ἀπόστασιν, χρησιμεύει δ’ οὗτος ώς σκοπός.

‘Ο πρῶτος παίκτης ἐκ τοῦ ἀντιθέτου μέρους εἰς τὴν σειράν του δίπτει ἔνα δίσκον ἔπειτα δεύτερον καὶ τρίτον, ἐὰν δὲν κατώρθωσε, νὰ ἐπιτύχῃ τοῦ σκοποῦ ἐὰν δῆμως ἦθελεν ἐπιτύχει αὐτοῦ, πρὶν τοὺς μεταχειρισθῆ ὅλους, διατηρεῖ τοὺς λοιποὺς διὰ τὴν στιγμήν, καθ’ ἣν ἦθελεν ἐπανέλθει ἢ σειρά του διὰ νὰ παίξῃ.

Οἱ μαθηταὶ παιᾶνται κατὰ σειράν ἀλληλοδιαδόχως εἰς ἐξάστης μερίδος καὶ προσπαθοῦσι γὰρ βάλλωσι τοὺς δίσκους ὅσον τὸ δυνατὸν πλησιέστερον τοῦ σκοποῦ ἢ γ’ ἀπομακρύνωσι τοὺς δίσκους τῶν ἀντιθέτων, σίτιγες ἦθελον κωλύει τοὺς ἐκ τῆς μερίδος τῶν παιάντας.

‘Αφοῦ παιχθῶσιν ὅλοι οἱ δίσκοι, νικήσασα θεωρεῖται ἐκείνη ἢ μερίς, ἢτις ἔχει δίψιες τὰς περισσοτέρας σφαῖρας πληγίσον τοῦ σκο-

ποῦ. Έὰν ἐπὶ παραδείγματι ἐν τῶν ἀντιθέτων μερῶν ἔχει θέσει δύο δίσκους πλησίου τοῦ σκοποῦ, ἀλλὰ μεταξὺ τοῦ δευτέρου καὶ τρίτου τὸ ἔτερον μέρος ἔχει θέσει τρεῖς, τότε τοῦτο θεωρεῖται νικῆσαν καὶ νερδίζει τρεῖς ἀριθμοὺς (πόντους).

Σφαιροβολία μεθ' ἵππασίας.

Διάπορουνται οἱ παιζοντες ώς εἰς τὴν προηγουμένην παιδιὰν καὶ τίθενται ἀντιμέτωποι εἰς τὴν αὐτὴν σχεδὸν ἀπόστασιν· ἔχει δὲ ἔκαστος τὸν σύντροφόν του.

Αρχομένης τῆς παιδιᾶς βίπτουσι τὴν σφαίραν ἐκ τῆς μιᾶς δημάδος πρὸς τὴν ἑτέραν· δὲν ἔχει δὲ καμμίαν σημασίαν ἐνταῦθα, ἐὰν πέσῃ τῶν χειρῶν τινος ἡ σφαίρα· ἀμέσως ἀναλαμβάνει αὐτὴν καὶ βίπτει πρὸς τοὺς ἀντιθέτους.

Ἐάν τις δεχθῇ εἰς τὰς χειράς του τὴν σφαίραν καὶ κρατήσῃ αὐτήν, ὥστε νὰ μὴ πέσῃ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, μεταβαίνει εἰς τὸ στρατόπεδον τῶν ἀντιθέτων καὶ γίνεται ἵππεὺς τοῦ βαλόντος, δστις ὑποχρεούνται νὰ κύψῃ.

Ἡ βολὴ τῆς σφαίρας ἐξακολουθεῖ· δεχόμενοι δὲ τὴν σφαίραν οἱ ἵππεις ἐγκαταλείπουσι πάραυτα τοὺς ἵππους τινά καὶ φεύγουσι πρὸς τὸ στρατόπεδόν των· διότι δὲ δεχόμενος τὴν σφαίραν προσπαθεῖ νὰ βάλῃ τινὰ τῶν ἀντιπάλων ἵππειν· καὶ, ἐὰν μὲν ἐπιτύχῃ τινός, ὑποχρεούνται πάντες νὰ ἐπιστρέψωσιν εἰς τὸ στρατόπεδόν των· ἐν ἐναντίᾳ δὲ περιπτώσει ἐπανέρχονται πάλιν ὃς ἵππεῖς.

Ἡ παιδιὰ ἐξακολουθεῖ, μέχρι οὗ πάντες ἀποκάμιωσιν ἢ οἱ περισσότεροι· τῶν παιζόντων μεταβληθῶσιν εἰς ἵππους καὶ ἵππεις, δπερ σπανίως συμβαίνει.

Ἡ σημαία.

(Μετὰ παραλλαγῶν).

Οἱ παιζοντες διατάμενοι ἐκλέγουσι δύο τοποθεσίας, αἵτινες θὰ ὠσι τὰ δύο στρατόπεδα· δ δὲ κλήρος ὁρίζει, ποῖοι θ' ἀναλάβωσι τὴν φρούρησιν τῆς σημαίας.

Ο ἀρχηγὸς τῶν πολεμίων ἐκλέγει μεταξὺ τῶν στρατιωτῶν του

ἔνα, ὅστις τὴν ἔχει ἀρπάση, ἵνα φέρῃ αὐτὴν εἰς τὸ στρατόπεδόν του χωρὶς νὰ ψηλαφηθῇ ὑπό τινος τῶν ὑπερασπιστῶν.

‘Οἱ ἵππεὺς εἶναι περιβεβλημένος διὰ προνομίου, τοῦ νὰ συλλαμβάνῃ τ.ε. τοὺς ὑπερασπιστὰς τῆς σημαίας χωρὶς αὐτὸς νὰ συλλαμβάνηται. Ή ἀποστολή του εἶναι νὰ προασπίζῃ τὴν προσδολὴν τῶν πολεμίων, εἰς οὓς ἀνήκει καὶ δι’ αὐτὸς ἐπιδιώκει ν’ ἀπομακρύνῃ τῆς σημαίας, ἥν ἐποφθαλμιῶσι ν’ ἀρπάσωσι, τοὺς ὑπερασπιστὰς, ἐπὶ τῶν δποίων, ὡς εἴδομεν, ἔχει δικαίωμα συλλήψεως καὶ παρὰ τῶν δποίων δὲν ἔχει τίποτε νὰ φοβηθῇ.

Οἱ ὑπερασπισταὶ ἀφ’ ἑτέρου ἔχουσι δικαίωμα συλλήψεως ἐφ’ ὅλων τῶν πολεμίων ἐξαιρέσει τοῦ ἵππου, ἐνῷ οἱ πολέμιοι στεροῦνται τοῦ δικαιώματος τούτου, δὲν ἐπιδιώκουσι δ’ ἔτερόν τι παρὰ ν’ ἀρπάσωσι τὴν σημαίαν χωρὶς νὰ συλληφθῶσιν.

Διὰ νὰ συλληφθῇ τις, ἀρκεῖ νὰ ψηλαφηθῇ ὑπό τινος τῶν ἀντιπάλων εἰς οίονδήποτε τοῦ σώματος μέρος.

Πρὶν ἀρχίσωσι τὴν παιδιάν, δρίζουσιν ἰδιαίτερόν τι στρατόπεδον ὄνομαζόμενον *νοσοκομεῖον*, ὅπου δφείλουσι νὰ καταφεύγωσιν ὅλοι οἱ αἰχμαλωτιζόμενοι.

‘Ο ἀρχηγὸς τῶν ὑπερασπιστῶν ἐμπηγγύει τὴν σημαίαν ἔξ η ὁκτὼ βήματα πρὸ τοῦ στρατοπέδου του καὶ τάσσει περὶ αὐτὴν ἔξ η ἔπτὰ τῶν ὀπαδῶν του οὔτως, ὥστε γ’ ἀντιμετωπίζωσι πανταχόθεν τοὺς πολεμίους, ἀφίνων τοὺς λοιποὺς ἐν ἐφεδρείᾳ εἰς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ στρατοπέδου.

‘Αρχομένης τῆς παιδιᾶς ὁ ἵππεὺς προχωρεῖ καί, ἀφοῦ ἐγγίσῃ τὸν κοντὸν τῆς σημαίας, δρμᾷ κατὰ τῶν ὑπερασπιστῶν καὶ προσπαθεῖ γὰ τὸν ἀπομακρύνῃ, ὅτε ὁ ἀρχηγός του συνδυάζων τὴν προσδολὴν του μὲ τὴν τακτικὴν τοῦ ἵππου παρορμᾷ τοὺς στρατιώτας του πρὸς ἔφοδον κατὰ τῆς σημαίας, ὅπως ἀρπάσωσιν αὐτὴν καὶ τὴν φέρωσιν εἰς τὸ στρατόπεδόν των.

“Ἴνα ἔχῃ κῦρος ἡ ἀρπαγὴ τῆς σημαίας, πρέπει ὁ ἔχθρος, ὅστις τὴν ἔχει ἀρπάση, νὰ τὴν φέρῃ εἰς τὸ στρατόπεδόν του χωρὶς νὰ ψηλαφηθῇ ὑπό τινος τῶν ὑπερασπιστῶν.

Οἱ προσδολεῖς δύνανται νὰ κατορθώσωσιν, ὅπως φθάσῃ γ’ σημαία εἰς τὸ στρατόπεδόν των, δίδοντες αὐτὴν ἀπὸ χειρὸς εἰς χειρα, χωρὶς σῆμας νὰ ἔχωσι καὶ τὸ δικαίωμα νὰ τὴν ῥίψωσι μακρόθεν.

‘Οσάκις οἱ ὑπερασπισταὶ τῆς σημαίας συλλαμβάνονται ὑπὸ τοῦ

ιππέως, ὁ ἀρχηγός των ἀναπληροὶ αὐτοὺς δι' ἄλλων στρατιωτῶν· ἀντικαθιστῷ αὐτοὺς ἐπίσης, ἐὰν παρατηρήσῃ, ὅτι ἀπέκαιρον, ὅπως καὶ οἱ πολέμιοι ἀντικαθιστῶσι συχνὰ τὸν ἵππεα των.

Ἡ παιδιὰ λήγει ἡ ὅταν ἡ σημαία ἀρπαγῇ, ὅτε θριαμβεύουσιν οἱ προσδολεῖς, ἡ ὅταν οἱ πολέμιοι ἔχωσιν ἀποδάλει τὸ γῆραισυ τῶν στρατιωτῶν, ὅπερ δίδει τὴν γένετην εἰς τοὺς ὑπερασπιστὰς τῆς σημαίας.

B
W

A.B. F.

Κωνοφ 99



024000025514

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

