

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΤΩΝ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

(Συνταχθείς ύπό τοῦ Διευθυντοῦ τοῦ τμήματος οωματικῆς ἀγωγῆς
Ι. Ε. ΧΡΥΣΑΦΗ εἰς ἔκτέλεσιν τῆς ὑπ' ἀριθ. 7325]1918 διαταγῆς τοῦ
'Υπουργείου καὶ ἐγκριθεὶς διὰ τῆς ὑπ' ἀρ. 307 τοῦ 1919 πράξεως τοῦ
'Ἐκπαιδευτικοῦ Συμβουλίου).

ΕΚΔΟΣΙΣ ΤΡΙΤΗ

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
ΕΚ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ
1931



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΤΩΝ

ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

(Συνταχθεὶς ὑπὸ τοῦ Διευθυντοῦ τοῦ τμήματος σωματικῆς ἀγωγῆς
Ι. Ε. ΧΡΥΣΑΦΗ εἰς ἔκτέλεσιν τῆς ὑπ' ἀριθ. 7325]1918 διαταγῆς τοῦ
'Υπουργείου καὶ ἐγκριθεὶς διὰ τῆς ὑπ' ἀρ. 307 τοῦ 1919 πράξεως τοῦ
Ἐκπαιδευτικοῦ Συμβούλιου).

ΕΚΔΟΣΙΣ ΤΡΙΤΗ

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
ΕΚ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ
1931

18615
Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πάντα τὰ μέχρι τοῦδε ληφθέντα ὑπὸ τῆς Πολιτείας μέτρα διὰ τὴν δργάνωσιν καὶ τὴν προαγωγὴν τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς ἐν τοῖς Σχολείοις τοῦ Κράτους, ἀπέβλεψαν κατ' ἔξοχὴν εἰς δύο τινά: πρῶτον εἰς τὴν ἐπὶ ἐπιστημονικῶν βάσεων ἐδραιώσιν τῆς γυμναστικῆς καὶ δεύτερον εἰς τὴν καθ' ὅμιούμορφον σύστημα καὶ μέθοδον ἐφαρμογὴν αὐτῆς εἰς ὅλα ἀνεξαιρέτως τὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους, παντὸς βαθμοῦ καὶ φύλου. Σκοπὸς δὲ τῆς τοιαύτης κατευθύνσεως ἦτο ὅπως διὰ μὲν τῆς ἐπιστημονικῆς αὐτῆς συγκροτήσεως ἀποβῇ ἡ γυμναστικὴ πραγματικὸν μέσον ἀγωγῆς τῷ νέῳ νέῳ, ἵστοιμον καὶ τοῦ αὐτοῦ ἐπιστημονικοῦ κύρους πρὸς τὴν λοιπὴν παιδείαν, καὶ συγχρόνως κατασταθῇ ἴκανὴ νὺν παρακολούθη καὶ ν' ἀφομοιώνῃ τὸ ἀνηκόν αὐτῇ ἐκ τῆς ὁσημέραι συντελουμένης προόδου τῆς ὅλης ἀνθρωπίνης βιολογίας, διὰ δὲ τῆς ὁμογενοῦς καὶ ἑνιαίας μεθόδου συντελέσῃ καὶ αὐτῇ εἰς τὸ ὁμογενὲς καὶ ἑνιαῖον τῆς ἀγωγῆς καὶ παρ' ἡμῖν καὶ εὐπροσδεκτώτερον διάκειται πρὸς πᾶσαν μελλοντικὴν συμπλήρωσιν ἢ μεταρρύθμισιν.

Ἡ συμμετοία τῆς πρὸς τὰς παραδόσεις προστιλώσεως πρὸς τὸ μεταρρυθμιστικὸν πνεῦμα εἶναι ἀναμφισβήτητως δικριώτερος παραγώγων πάσης ἀσφαλοῦς καὶ βέβαιας προοόδου. Προκειμένου μάλιστα περὶ ἀγωγῆς ἐθνικῆς, ἡ τηρησις τῆς παραδόσεως, ἐν τῷ προσήκοντι πάντοτε μέτρῳ, δὲν εἶναι μόνον συνθήκη ἀπαραίτητος δι᾽ αὐτὴν ταύτην τὴν συνέχειαν τοῦ ἐθνικοῦ βίου, ἀλλὰ καὶ φυσιολογικὸς νόμος τῆς ὁμαδικῆς ζωῆς, τιμωρὸς ἀμείλικτος τῶν ἀσκέπτων μεταρρυθμιστῶν, τῶν φανταξιομένων ὅτι ἐντὸς ἐλαχίστου χρόνου εἰμπροσδοῦν ν' ἀλλάξουν ἥδη πολλῶν δεκαετηρίδων ἔνιοτε δὲ καὶ αἰώνων δλοκλήρων, δργανικῶς πλέον οἰζωμένα εἰς τὸν βίον τῶν ἀτόμων καὶ τῶν ὁμάδων. Δι᾽ αὐτοὺς ἀρριβῶς τοὺς λόγους καὶ ἡ σχολικὴ γυμναστικὴ, ἡ προπαιδεία αὐτῇ τῆς ὅλης ἐθνικῆς σωματικῆς ἀγωγῆς, ὀφείλει νὺν τηρήσῃ κατὰ τὸ δυνατὸν τὴν Ἐλληνικὴν γυμναστικὴν παραδοσιν, ὅπως μᾶς τὴν ἀποκαλύπτει ἡ εὐσυνείδητος καὶ λελογισμένη ἐπιστημονικὴ ἔρευνα, καὶ νὺν προσπαθήσῃ κατὰ τὸ δυνατὸν νὺν τὴν συνδυάσῃ πρὸς τὴν σύγχρονον σωματικὴν καλλιέργειαν τοῦ ἀνθρώπου, δημιουργοῦσα μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον σύστημα σωματικῆς ἀσκήσεως τελείως ἐπιστημονικὸν ἀλλὰ συγχρόνως καὶ Ἐλληνικόν.

Ἡ μέχρις ἐσχάτων (Ιούλιος 1909) οὖσα παρ' ἡμῖν ἐν χρήσει γυμναστικὴ μέθοδος, ἀσκέπτως καὶ κατὰ δουλικὴν ἀντιγρα-

φήν μεταφυτευθεῖσα ἐκ Γερμανίας καὶ Ἐλβετίας, δὲν ἦτο μόνον ἐντελῶς ἐμπειρική, ἐστερημένη ἐπιστημονικῶν βάσεων καὶ κατ' ἀκολουθίαν μετριωτάτου καὶ λίαν ἀμφιβόλου ὑγιεινοῦ καὶ μορφωτικοῦ ἀποτελέσματος, ἀλλ' εἶχε τελείως ἀπολακτίσῃ καὶ τὴν κλασικὴν καὶ τὴν νεωτέραν Ἐλληνικὴν γυμναστικὴν παραδόσιν περιστρεφομένη ἀποκλειστικῶς περὶ δύο πόλους: τὴν ἀκροβατίαν τὰ συντελεῖαν καὶ τὴν γνωστὴν ἐκείνην παραδόξον χορογραφίαν τὰ συντελεῖαν.

Η ἀσέβεια δὲ αὐτῆς πρὸς τὴν Ἐλληνικὴν παραδόσιν ὑπῆρξεν δικαιώσεος λόγος τῆς μακροχρόνιον στασιμότητος καὶ τῆς εὐνολωτάτης ἐκριζώσεως της, καὶ ὅχι μόνον χωρὶς τὴν παραδομένην δυσφορίαν ἐκ μέρους τῶν διδασκόντων αὐτῆς ἀλλὰ μὲν ἀληθινὴν ἀνακούφισιν.

Ἐπὶ ἔπι τὸ δεκαετηρίδας συναπτάς ἡ γυμναστικὴ αὐτὴ δὲν κατώρθωσε νέαν ἀποκτήσῃ προσηλύτους, οὐδὲ νὰ ἐδραιωθῇ εἰς τὸ κλασικὸν ἔδαφος, ὃπου εἶδε τὴν πρώτην φρονὴν τὸ φῶς ἡ ἐπιστημονικὴ γυμναστικὴ. Ἀντιθέτως πρὸς αὐτήν, ἡ ἔκτοτε εἰσαγγεῖσα καὶ ὅδη ἐφαρμοζομένη εἰς ὅλα τὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους Σουηδικὴ γυμναστικὴ μέθοδος, εἶναι ὅχι μόνον ἐπιστημονική, ἀλλὰ καὶ ἡ ἐφαρμοζομένη μέσα εἰς τὸ Στάδιον, κατὰ τοὺς ἀγῶνας τοῦ 1906 τῶν Σουηδῶν γυμναστῶν, διὰ νὰ ἀφυπνίσῃ τὸ λανθάνον γυμναστικὸν αἰσθητήριον τῶν σημερινῶν Ἐλλήνων καὶ νὰ τοὺς ἀναγκάσῃ μὲ κολοσσιαῖον δημιουργήφισμα νέαν ἀπονείμουν τὸ ἀθλὸν τῆς σωματικῆς ἀρμονίας, τῆς εὐρυθμίας, τῆς συμμετρίας καὶ τῆς λεβεντικᾶς, εἰς τὰ πρότυπα τῆς μεθόδου ταύτης καὶ νὰ τιμήσουν ἔξαιρετικῶς αὐτοὺς ἐξ ὅλων τῶν γυμναστικῶν ὅμιλων δικαιολόγους τῆς λοιπῆς γυμναζομένης Εὐρώπης.

Ἡ νέα αὐτὴ γυμναστικὴ μέθοδος παρὸ δῆλας τὰς ἀναμφισβήτητος ἀρετάς της, προσέκοψεν εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς τῆς εἰσαγωγῆς της εἰς τὴν παντελῆ σχεδὸν ἄγνοιαν τῶν μελλόντων νὰ τὴν χειρίσθων καὶ νὰ τὴν ἐφαρμόσουν. Καὶ εἶναι μὲν ἀληθὲς ὅτι τὸ ἵδιον ἔτος (1909) συνεκλήθησαν ἐν Ἀθήναις δῆλοι οἱ γυμνασταὶ τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως καθὼς καὶ οἱ δημοδιδάσκαλοι Ἀθηνῶν καὶ Πειραιῶς, καὶ ὑπεβλήθησαν εἰς σειρὰν ἐπαναληπτικῶν μαθημάτων διὰ τὴν χρήσιν τοῦ νέου ἀναλυτικοῦ προγράμματος, ἐξεδόθη δὲ ὑπὸ τοῦ συγγραφέως τῶν ἀνὰ χεῖρας ὅδηγιῶν καὶ πλῆρες περὶ αὐτῆς σύγγραμμα, μὲ εἰκόνας ἀκριβεστάτας τῶν κυριότερων ἀφετηριῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων. Ἐπίσης διὰ τῶν ἀπὸ τοῦ 1910 — 1917 ὁργανωθέντων ἐν πάσαις σχεδὸν ταῖς ἐπαρχίαις τῆς Παλαιᾶς Ἐλλάδος ὑπὸ τοῦ ἵδιου, ὑπηρετοῦντος τότε ὡς γε-

νικοῦ ἐπιθεωρητοῦ τῆς γυμναστικῆς, εἰδικῶν μαθημάτων διὰ τοὺς γυμναστὰς καὶ τοὺς δημοδιδασκάλους ἀμφοτέρων τῶν φύλων, παρεσχέθη εἰς μέρος τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ ἀφορμὴν πληρεστέρας καπτῶς κατανοήσεως καὶ λελογισμένης ἐφαρμογῆς τοῦ νέου προγράμματος. Ἡδη δημως δπότε μελετᾶται ἡ γενικὴ ἀναδιογάνωσις τῆς καθ' ἡμᾶς ἔκπαιδευσεως καὶ ἡ δυνατὴ βελτίωσις καὶ συμπλήρωσις πάντων τῶν κλάδων αὐτῆς, δικαιώσας τὸν δπότων ἀναμφιβόλως εἶναι ἡ σωματικὴ ἀγωγὴ, ἀπεφάσισε τὸ ‘Υπουργεῖον νὰ ἐφοδιάσῃ τὸ εἰδικὸν διδακτικὸν προσωπικὸν μὲ δημοιομόρφους διδηγίας, περιλαμβανούσας διόπλιθον τὸ σύστημα τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τῆς σχολικῆς νεότητος καθὼς καὶ τὸν τρόπον καὶ τὴν ἔκτασιν τῆς ἐφαρμογῆς αὐτῆς κατὰ βαθμὸν καὶ εἶδος σχολείου.

Παρέχον δημως ταύτας πρὸς χρῆσιν δχι μόνον τῶν εἰδικῶν διδασκάλων τῆς γυμναστικῆς, ἀλλὰ καὶ διόπλιθον τοῦ συλλόγου τῶν λοιπῶν καθηγητῶν, διότι κοινὸν δλων καθῆκον εἶναι ἡ ἐνημερότης περὶ πᾶν δ, τι ἀφορᾶ τὸ σχολεῖον καὶ διόπλιθον τὸ ἐν αὐτῷ καὶ διαύτοῦ συντελούμενον ἔργον, δὲν προτίθεται νὰ χρηγήσῃ εἰς αὐτοὺς εἶδος τι συνταγολογίου γυμναστικοῦ ἢ τυφλοσύνης, τὸν δπότων θὰ ἐφαρμόσουν μηχανικῶς καὶ ἀνεπιγνώστως, ἀλλὰ πρόχειρον τι βοήθημα, τὸ δπότων θὰ χρησιμεύσῃ κυρίως διαφετηρία πρὸς εἰδικωτέραν περαιτέρω μελέτην, θεωρητικὴν καὶ πρακτικὴν, καὶ πρὸς δημογενῆ καθ' ἄπαν τὸ Κράτος ἐφαρμογὴν θεσμοῦ, τόσον ἐλληνικοῦ καὶ τόσον ἀνθρωπιστικοῦ, ὥστε δικαιώσει ἐπ' αὐτοῦ νὰ στηρίζῃ τὸ ‘Υπουργεῖον τὰς ἀρίστας τῶν ἐλπίδων διὰ τὴν ἀναδημιουργίαν τὴν σωματικὴν καὶ τὴν ἡθικὴν τοῦ σκληρῶς δοκιμασθέντος Γένους, τὴν ταχεῖαν καὶ ἀσφαλῆ σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ἀναγέννησιν τῆς Φυλῆς, καὶ τὴν ἀνθησιν καὶ συγχρόνου πλήρους καὶ τελείου ἐλληνικοῦ Πολιτισμοῦ.

ΜΕΡΟΣ Α'.

ΓΕΝΙΚΑΙ ΑΡΧΑΙ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

Σκοπός καὶ διαίρεσις τῆς γυμναστικῆς

1. Κύρησις καὶ ζωή· σημασία τῆς κινήσεως.

Ἡ κίνησις εἶναι ἡ κυριωτάτη ἴδιότης καθέ τις ζωϊκοῦ ὄργανισμοῦ. Μὲ αὐτὴν καὶ μόνην ἀντιλαμβανόμεθα ὅχι μόνον τὴν ὑπαρξίαν ἀλλὰ καὶ τὴν ἔντασιν καὶ τὴν τελειότητα τῆς ὑλικῆς ζωῆς. "Οὐαὶ αἱ ζωῖκαι λειτουργίαι καὶ δῆλα τὰ φαινόμενα τῆς ζωῆς συνδέονται ἀναποσάστως καὶ ἐκδηλώνονται διὰ κινήσεων, ἡ παντελής δὲ ἀκινητίσια εἶναι ἀδύνατος ἐφ' ὅσον καὶ ἡ ἐλαχίστη ζωὴ ὑφίσταται εἰς τὸν ὄργανισμόν.

Ἡ σωματικὴ κατασκευὴ ἐνδέ όκαστου ζώου ὅχι μόνον προστρομόζεται ἀκριβέστατα πρὸς τὸ εἰδός τῶν κινήσεων τὰς ὅποιας ἐπιβάλλει τὸ περιεόλλον, μέσα εἰς τὸ ὅποιον τὸ ζῷον τοῦτο οὐ ἀναπτυγθῆ καὶ θά λήσῃ, ἀλλὰ καὶ τὸ μέγιστον μέρος αὐτῆς ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰ κινητήρια ὅργανα· ὅσον δὲ ὑψηλότερα εὑρίσκεται τὸ ζῷον εἰς τὴν ζωολογικὴν οἰκίαν, τόσον καὶ ἡ κινητήριος συσκευὴ του εἶναι τελείωτέρα καὶ αἱ κινήσεις του πολυμερέστεραι καὶ ἀρμονικώτεραι.

Οὐδὲν ληρός ἡ ἀνταλλαγὴ τῆς οὐλῆς (πρόσληψις, κατεργασία καὶ ἀφομοίωσις τῆς τροφῆς, ἀποσίολὴ τῶν περιττωμάτων) εἶναι στενότετα συνδεδεμένη μὲ σειράν ποικίλων καὶ πολυμερεστάτων κινήσεων· αἱ δύο δὲ κυριώταται λειτουργίαι, ἡ ἀναπνοὴ καὶ ἡ κυκλοφορία, δὲν παύουν οὔτε στιγμὴν, καὶ δταν ἀκόμη ὁ ὄργανισμός, προσταθέων καὶ κατεργασθείς τὸ ἀναγκαῖον ποσὸν τῆς ἔξωθεν οὐλῆς, ἔχει ἀνάγκην ἀναπαύσεως πρὸς τελειοτέραν αὐτῆς ἐν τοῖς ίστοις ἀρμοίωσιν. Κατὰ θαυμασίαν μάλιστα οἰκονομίαν τῆς φύσεως, συμβαίνει ὅτε αὐταὶ αἱ κινήσεις αἱ συντελούμεναι πρὸς ἐκτέλεσιν τῶν λειτουργῶν τῆς ζωῆς, νὰ γρηγοριεύουν καὶ διὰ τὴν τελειοτέραν θρέψιν καὶ ἀνάπτυξιν διλων τῶν κινητηρίων καὶ τῶν λοιπῶν ζωϊκῶν ὄργάνων, καὶ εἰς τοιοῦτον μάλιστα βαθὺν, ὥστε ἡ ποιότητα, ἡ ισχὺς καὶ ἡ ζωῖκη ἀντοχὴ καθέ ζωϊκοῦ ὄργανου νὰ εἶναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν γρῆσιν, ἢτοι τὸν τρόπον καὶ τὸ μέτρον τῶν κινήσεων εἰς τὰς ὅποιας τοῦτο ὑποβάλλεται.

2. Τὸ δρμέμφυτον τῆς κινήσεως.

Ἐπειδὴ μέ τὴν σημερινὴν ὁργάνωσιν τῆς ζωῆς ἡ πλήρωσις τῶν εὐσικῶν ἀναγκῶν καθίσταται πολλάκις εὐκολωτάτῃ, αἱ κινήσεις τὰς ὄποιας ὁ ἄνθρωπος ἀναγκάζεται: χάριν αὐτῶν γά εἰτε λέσση εἰ-ναι ὀλίγαι: καὶ δὲν ἐπαρκοῦν δι' ὅλας τὰς ἀνάγκας τῆς κινητηρίου του μηχανῆς. Τοῦτο συμβαίνει κατ' ἔξοχὴν εἰς τὴν ἐποχὴν τῆς ἀνα-πτύξεως τοῦ ἀνθρώπου, δηλαδὴ τὴν παιδικὴν καὶ τὴν ἑφθικὴν ἡλι-κιαν. Ἡ φύσις δύως, ἡ ὄποια κατὰ τὸν ἀρχικὸν ιατροφιλόσοφον εἰ-ναι ἵκανη: «ὅρμας ἐνθεῖναι ἐκάστῳ πρὸς ὑγείαν τε καὶ σωτηρίαν», ἀναριθμῶς δι': αὐτὴν τὴν περίστασιν, ἐπροίκισεν ὅλους ἀνεξαιρέτως τοὺς ζωϊκούς ὄργανισμούς μὲ ἔνστικτον κινητικὸν ἐντονώτατον, τὸ ὄποιον ἐκδηλώνεται ἀκατάσχετον εἰς τὴν παιδικὴν καὶ τὴν νεαν-ικὴν ἡλικίαν. Ἡ περίσσεια λοιπὸν τῆς ἐνεργείας ἡ ὄποια συγκεντρώ-νεται κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην τῆς ζωῆς, λόγῳ ἀφθόνου θρέψεως, ταχείστης σωματικῆς αναπτύξεως καὶ μικροτέρων ὄργανικῶν ἀπωλειῶν (διοίστησις ὅτι αἱ λειτουργίαι τῆς διαιωνίσεως τοῦ εἰδους δὲν ἔχουν ἀκόμη ἐμφανισθῆ), ἐξωτερικένεται: μὲ κινήσεις καὶ φωνάς, ἀσκόπους μὲν κατὰ τὸ φαινόμενον, πράγματι δύως σκοποπομωτάτας, ὁρείλογομέ-νας εἰς τὴν ισχυράν καὶ ἀκαταγώνιστον ἐσωτερικὴν ζωὴκὴν ὥρμην τῆς ὄποιας σκοπὸς εἶναι ἡ ἐπαρκὴς ἐνέργεια καὶ ἡ δρᾶσις ὀλοκλή-ρου τῆς κινητηρίου μηχανῆς. Αἱ κινήσεις δὲ αὗται εἶναι ἡ πρώτη μορφὴ, τῆς ἕξ ἔνστικτου ἀσυνήσεως καὶ τῆς παιδιᾶς.

3. Ἡ σύγχρονος κίνησις καὶ τῆς ψυχῆς.

Ἡ σπουδαιοτάτη σημασία αὐτῶν τῶν κινήσεων ζαίνεται ἀκόμη περισσότερον καὶ ἀπὸ τὸ βαθύτερον συναίσθημα τῆς γαρδᾶς ποὺ τὰς σ. ἀρεύει πάντοτε, δσάνις ἐκτελεσθοῦν ὅταν καὶ δσον πρέπει, καθὼς καὶ ἀπὸ τὸ συναίσθημα τῆς θλίψεως καὶ τῆς ἀληθινῆς μελαγχολίας τὸ ὄποιον καταλαμβάνει τὰ παιδιά ὅταν ἡ ἀνάγκη αὐτὴ δὲν ἵκανοποιη-θῇ ἐγκαίρως καὶ ἐπαρκῶς. Είναι ἐπομένως στενότατα συνδεδεμένη ἡ κίνησις καὶ μὲ τὴν συναίσθηματικὴν ζωὴν καὶ δὲν προκαλεῖ μόνον γαρδὰν καὶ ἀνακούφισιν, ἀλλὰ κατὰν θαυμαστὴν φυσιολογικὴν οἰκονο-μίαν ἐξωτερικένει: καὶ τὴν γαρδὰν καὶ τὴν εὐχαριστησιν ἡ ὄποια προ-έρχεται: ἀπὸ ἀλληγ., ἔστω καὶ καθορῶς ψυχικὴν αἵτιαν δι' αὐτὸν καὶ ὁ γορὸς θεωρεῖται-καὶ ὡς μέσον καὶ ὡς ἐκδηλώσις γαρδᾶς, κοινοτάτη ἔτει εἰς ὅλους τοὺς λαοὺς ἡ παροιμία «πηδάει ἀπ' τὴ γαρά του».

4. Ἡ ἀδυραμία τῆς ἐνέργειας.

Οἱ ἄνθρωποις, ἡ ἀνωτάτη δηλονότι βαθμὸς τῶν ζωϊκῶν ὄντων, πα-ρουσιάζει ὅλας τὰς ἀνωτέρω ἀνάγκας, ὥρμας καὶ ἐκδηλώσεις καὶ εἰς πολὺ μεγαλείτερον βαθμὸν ὑπὸ κάθε ἀλλοὶ κατώτερον ζῷον. "Οσον ἄνιστερον καὶ ἀρμονικὰ ἀνεπτυγμένον εἶναι ἔνα παιδί, τόσον περι-

σύτερον αἰσθάνεται: τὴν ἀνάγκην νὰ κινηθῇ καὶ νὰ παίξῃ καὶ τόσου μεγάλυτέρων ἐπίδρασιν ἀσκοῦν αἱ δύο αὐτὰς ζωῆκαι ἐκδηλώσεις εἰς τὴν ὄργανικήν καὶ τὴν συναισθηματικήν του ζωήν. Ὑπάρχουν μητέρες καὶ γιαγιάδες ποὺ μὲ ἀπορίαν λέγουν διὰ τὰ παιδιά καὶ τὰ ἐγγόνια των, τὰ ὅποια δὲν ἔχουν τὸν νοῦν των παρὰ μόνον εἰς τὸ παιγνίδι, καὶ ἀπὸ τὸ πρώτῳ ὡς τὸ βράδυ τρέγουν καὶ παίζουν καὶ πηδοῦν σᾶν τρελλὰ, διὰ: «τὸ παιγνίδι τὸ θρέφει», καὶ αὐτὸ πραγματικῶς συμβαίνει: ἐνῷ ὃν κατὰ τὴν ἡλικίαν αὐτὴν τὸ παιδί δὲν αἰσθάνεται τὴν ὄρμην καὶ τὴν ἀναπτυξικήτον τάσιν πρὸς τὴν κίνησιν καὶ τὸ παιγνίδι: καὶ ἂν δὲν ἔχει καμμίαν ἄλλην ἐκδηλωμένην σωματικήν ἢ ψυχικήν νόσον ἢ ἀτέλειαν, πάντως πάσχει ἀπὸ ἀνεπάρκειαν ζωτικῆς ἐνέργειας καὶ ζωτικότητος. Τὸ ποσὸν τῆς ζωῆς ποὺ διαθέτει ὁ ὄργανισμός του δὲν εἶναι ἀφετὸν δι᾽ ὀλόκληρον ζωήν. Η πάσχει ἀπὸ τὴν νόσον ἑκείνην τὴν ὅποιαν ὄνομαζει ὁ Γαληνὸς ἀδυναμίαν τῆς ἐνέργειας (καὶ αἱ λέξεις ἄλλως τε ἀσθένεια καὶ ἀρρωστία αὐτὸ ἀκριβεῖς σημαίνουν): τὴν νόσον δὲ αὐτὴν κανὲν φάρμακον καὶ καμμία δίαιτα τροφῆς τονωτική ἢ ὑπερσιτιστική, δὲν εἰμπορεῖ νὰ τὴν θεραπεύσῃ, ἄλλα μόνον ἀρθρονος, καθολική, εὐγάριστος καὶ ψυχηγωγική σωματική κίνησις αὐτὴ καὶ μόνη εἰμπορεῖ ν' ἀποκαλύψῃ ὀλόκληρον τὴν λγνθάνουσαν σωματικήν ἐνέργειαν, νὰ ξυπνήσῃ τὸ αἷμα καὶ νὰ ζωγτανέψῃ τὸ κορμί, κατὰ τὴν φυσιολογικωτάτην λαϊκήν ἔκφρασιν.

5. Σημασία τοῦ τρόπου τῆς κοινήσεως τῆς κινήσεως.

Αὕτη ἀκριβεῖς ἡ μεγίστη σημασία τῆς κινήσεως διὰ τὴν ζωήν τοῦ ἀνθρώπου δεικνύει τὴν σπουδαιότητα τοῦ τρόπου τῆς κοινήσεως αὐτῆς. «Οταν ἡ κίνησις εἴναι: τόσον συνδεδεμένη μὲ ὀλόκληρον τὴν ζωήν τοῦ ἀνθρώπου καὶ εἰς τοιούτον βαθμὸν, ὥστε ἡ κίνησις νὰ εἴναι τελεότητα του ζωής, ὁ τρόπος τῆς κοινήσεως τῆς κινήσεως δὲν εἴναι ἄλλο τι εἰμὴ τρόπος τῆς κοινήσεως τῆς ζωῆς.

Η ὄρθη καὶ σκότιμος κρήτις τῶν κινήσεων τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος εἴναι: ἡ γυμναστική, σκοπός της δὲν εἴναι: ἡ φυσιολογική σωματική ἀνάπτυξις καὶ τελειοποίησις τοῦ ἀνθρώπου, ητοι: αὐτὴ ἡ τελειότερα καὶ πληρεστέρα ζωή. Ἐπειδὴ δὲ ἡ ὄρθη κρήτις τῶν κινήσεων ἔχειται ἀπὸ τὴν ὄρθοτητα καὶ τὴν ἔκτασιν τῶν γνώσεων, τὰς ὅποιας ἔχουμεν περὶ τῆς φυσιολογικῆς συστάσεως καὶ τοῦ τρόπου τῆς λειτουργίας τοῦ ἀνθρωπίνου ὄργανισμοῦ, διὰ τοῦτο ἡ γυμναστική εἶναι μία ἐφηρμοσμένη ἐπιστήμη ἡ ὅποια παρακολουθεῖ βῆμα πρὸς βῆμα τὰς προόδους τῆς ἀνθρωπίνης βιολογίας καὶ ἔξελισσεται μαζί μὲ αὐτήν. Ἐπιστήμην ἄλλως τε ἐθεώρησαν τὴν γυμναστικήν καὶ οἱ κορυφαῖοι: ἀπὸ τοὺς σοφοὺς τῆς Ἀρχαιότητος καὶ μάλιστα: μὴ κατὰ μόριον γυγνομένην ἄλλα περὶ γένος ἔν τι τελείαν οὖσαν ('Αριστοτέλης) καὶ διὰ τοῦτο εἶχαν τὴν ἔξιστων νὰ ἔχῃ ὁ γυμναστής πλήρη

καὶ τελείαν γνῶσιν τῶν ιδιοτήτων καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων, διὰ νὰ εἰναι: οὕτω εἰς θέσιν νὰ ἐκλέγῃ τὰς ἀρίστας ἐκ τούτων καὶ συμμέτρους πρὸς τὴν σωματικὴν κατάστασιν τῶν γυμναζούμενών καὶ ἀπηλλαγμένας πάσης ἀμετρίας καὶ ὑπερβολῆς. Ἡ γνῶσις ἐπομένως τοῦ αὐθρώπινου ὄργανισμοῦ, τῆς φυσιολογικῆς συστάσεως καὶ λειτουργίας του, εἰναι: τὸ μοναδικὸν καὶ ἀπαρχίητον θεμέλιον, ἐπάνω εἰς τὸ ὅποιον δύναται: καὶ ὅσείλει νὰ θεμελιώθῃ ἡ ὁρθὴ γυμναστική. Χωρὶς τὴν γνῶσιν αὐτὴν οὐδέποτε θὰ εἰναι: δυνατὸν νὰ περιορισθῇ ἐντὸς τῶν ἐπιστημονικῶν ὄριων, ἀλλὰ ἀσφαλῶς θὰ παραστρατήσῃ πρὸς τὸν ὑπέρμετρον ἀθλητισμὸν, τὴν ἀκροβασίαν ἢ τὰ διάφορα εἰδη τῶν παραδόξων ἐκείνων ὄργανσεων, τῶν δηθενὶ ρυθμικῶν ἢ παιδαγωγικῶν καὶ οὐ ἀστοχήσῃ ἀσφαλῶς τοῦ ὄργανως τεθέντος σκοποῦ.

6. Ὑγιεινὴ καὶ θεραπευτικὴ γυμναστικὴ καὶ σκοπὸς ἐκάστης ἐξ αὐτῶν.

Ἐπειδὴ δύο εἰναι: αἱ κύριαι καὶ γενικαὶ καταστάσεις τοῦ ἀνθρώπινου ὄργανισμοῦ, ἡ ὑγιεινὴ καὶ ἡ νοσώδης, δύο εἰναι: καὶ αἱ κύριαι ὑποδιαιρέσεις τῆς ὅλης γυμναστικῆς. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ καὶ ἡ θεραπευτική. Ἐκ τούτων ἡ μὲν ὑγιεινὴ γυμναστικὴ ἔχει σκοπὸν τὴν σημασίαν του: καὶ ἐνῷ ἡ ἀρχικὴ του ἔννοια ὑποδηλῶνει: τὴν μόνιμον καὶ δυσκόλου ὑγιεινῆς διαθέσεως, ὅπότε καὶ μόνον ὁ ἀνθρώπινος ὄργανισμὸς ἐλέύθερος καὶ ἀνεξάρτητος ἀπὸ πᾶσαν ἐξωτερικὴν ἐπίδρασιν εἰναι: πάντοτε ἔτοιμος πρὸς πᾶσαν καὶ πάσης φύσεως βιωτικὴν ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν. Διὰ τούτου δὲ ἀκριβῶς τὸν λόγον ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ δικαιοῦται: νὰ καταλάθῃ τὴν πρωτίστην θέσιν εἰς τὴν ἐπιστήμην ἐκείνην ἡ ὅποια ἀσχολεῖται μὲ τὴν ὅλην ζωὴν καὶ τὴν ἀγωγὴν τοῦ ἀνθρώπου, ἡ δὲ θεραπευτικὴ, ώς ἔχουσα σκοπὸν τὴν ἀπαλλαγὴν τῆς νοσώδους καταστάσεως καὶ τὴν δυνατὴν ἐκ νέου ἀποκατάστασιν τῆς ὑγιεινῆς διαθέσεως, εἰναι: φυσικὸν ν' ἀποτελέσῃ, μέρος τῆς ὅλης θεραπευτικῆς ἢ ιατρικῆς ἐπιστήμης.

Ο δρός ὑγεία εἰς τὴν σημερινὴν ἐποχὴν ἔχει γάστη ἐντελῶς τὴν σημασίαν του: καὶ ἐνῷ ἡ ἀρχικὴ του ἔννοια ὑποδηλῶνει: τὴν μόνιμον καὶ δύσλυτον καλὴν κατάστασιν ὅλου λόγου τοῦ ὄργανισμοῦ, δυσκόλως ὑπαλλασσομένην ἀπὸ πᾶσαν ἐξωτερικὴν τοῦ περιβάλλοντος ἐπίδρασιν, καὶ συγχρόνως ὅρμην ἀκατάσχετον πρὸς κίνησιν, ἐνέργειαν, καὶ δρᾶσιν, πρὸς πληρεστέραν ἐν ἐνὶ λόγῳ καὶ ἐντατικωτέραν ζωὴν, κατήντηση σήμερα νὰ ἀποκτήσῃ ἔννοιαν καθαρῶς ἀρνητικὴν καὶ ἡ λέξις ὑγιὴς νὰ σημαίνῃ ἀπλῶς ὅτι δὲν εἰναι: κανεὶς ἀρρωστος, ἀδιάφορος ἢν πάσχῃ ἀδυναμίαν τῆς ἐνεργείας, ἢν ἡ παραμικρὰ ἐξωτερικὴ ἐπίδρασις (ψύχος, θερμότης, κόπος, συγκίνησις κτλ.) εἰμπορεῖ νὰ ἀνακόψῃ ἢ καὶ νὰ καταστρέψῃ ἐντελῶς καὶ τὴν ὅλην αὐτὴν

ψευτοῦγείαν. Ἡ ἀντίληψις ὅμως αὐτὴ, κακὴ καὶ σφαλερά, εἶναι κατιρὸς νί ἀλλάξῃ, τὴν ἀλλαγὴν δὲ αὐτὴν ὁρεῖται νὰ τὴν ἐκτελέσῃ τὸ σχόλειον, μὲ σύντονον καὶ συνεχῆ ἑργασίαν, ἐμβάλλον καὶ ἐμπράκτως καὶ πρὸ παντὸς ἐμπράκτως, εἰς τοὺς μαθητὰς τὴν ὁρῇ ὑγιεινὴν ἀντίληψιν, διὰ δηλαδὴ ἡ ὑγεία, τὸ κατὰ τὴν ἀρχαίαν Ἑλληνικὴν φιλοσοφίαν ὑπέρτατον σωματικὸν ἀγαθὸν, σημαίνει τελεία λειτουργίας ὅλου τοῦ ἀνθρωπίνου ὄργανισμοῦ, ἵσχυρὸν μυῖκόν σύστημα, γεροὶ πνεύμονες, καρδιὰ καὶ στομάχι, ἀντοχὴ εἰς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς, τὰς στερήσεις καὶ τοὺς σωματικοὺς κόπους, ἀγάπη πρὸς τὴν ζωὴν καὶ εὐχαρίστησις ἀπὸ τὴν ζωὴν, φοπὴ πρὸς πάσης φύσεως ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν, ἐργατικότης, εὐθυμία καὶ μέτρον εἰς ὅλα: ὅλα αὐτὰ ὅμοι καὶ ιδειατέρως λαμβανόμενα, ἀποτελοῦν τὴν φυσιολογικὴν καλὴν κατάστασιν, τὴν πλήρην καὶ τελείαν ὑγείαν, ἡ ὁποία εἶναι κύριος σκοπὸς τῆς ὑγιεινῆς γυμναστικῆς.

7. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι ἡ βάσις τῆς σχολικῆς γυμναστικῆς

Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ ἀποδέπει εἰς τὸν ἀνθρωπὸν γενικῶς, ἀνεξαρτήτως ἡλικίας καὶ φύλου, καὶ μολονότε! αἱ γενικαὶ ἀρχαὶ τῆς εἰναι σταθεραὶ καὶ ἀναλλοίωτοι, εἰς τὴν ἔφαρμογῆν εἶναι ἀνάγκη πάντοτε νὰ προσαρμόζεται πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν σωματικὴν κατάστασιν. Ἀπὸ ὅλην ἐπομένως τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικὴν τὸ μέρος τὸ ἀποδέπειν εἰς τὸν ἀνθρωπὸν, ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας μέχρι τῆς ἀνδρικῆς (ἀπὸ τοῦ Του μέχρι τοῦ Στού εἴτε τῆς ἡλικίας) ήτοι κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἀγωγῆς καὶ τῆς μορφώσεως του, ὄνομάζεται συνήθως σχολικὴ ἡ παιδιαγωγικὴ γυμναστικὴ. Εἰς τὴν γυμναστικὴν αὐτὴν πρέπει μὲ τὸν ὑγιεινὸν νὰ συνδυάζεται καὶ ὁ μορφωτικὸς σκοπὸς, συντονιζόμενος τελείως μὲ αὐτὸν, ὕστε καὶ οἱ δύο μαζὶ νὰ ἀποτελέσουν ἔνα πλήρες καὶ εὐάρμοστον σύνολον. Κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον εἰς μὲν τὰς παιδιαγωγικὰς ἀρχὰς ἀσκεῖται συνεχῆς ὑγιεινὸς ἔλεγχος, ἀπορριπτομένης κάθε θεωρίας ἡ ὁποία δὲν συμφωνεῖ πρὸς τὰς ἀρχὰς τῆς ὑγιεινῆς τοῦ παιδιοῦ, εἰς δὲ τὸν τρόπον τῆς θρέψεως καὶ τῆς ἀναπτύξεως τῆς σωματικῆς ἐπιθάλλονται οἱ παιδιαγωγικοὶ ἐκεῖνοι περιορισμοί, οἱ ἀπαραίτητοι πρὸς διατολὴν τῆς ἐκτροφῆς ἔνδεις ζώου ἀπὸ τὴν ἀνατροφὴν ἐνὸς ἀνθρώπου. Διότι ἡ φυσιολογικὴ ἀγωγὴ, ἡ ὁποία εἶναι καὶ ἡ μόνη ὁρῇ ἀγωγὴ, δὲν θεωρεῖ τὸ παιδί ἀπλῶς καὶ μόνον ὡς τὸ ἀνώτατον ὅν τῆς ζωολογικῆς κλίμακος, τὸ ὅποιον οὐκ θρέψωμεν καὶ θὰ παχύνωμεν, ὅπως ἔνα κατοικίδιον ζῷον, ἀλλ’ οὕτε πάλιν καὶ ὡς πνεῦμα καὶ ἥργον, ἀπενδεγχόμενον τὰ πάντα ἀπὸ μόνην τὴν γυμνήν μάθησιν καὶ τὴν νεκρὰν γγῶσιν.

Κύριος ἐπομένως σκοπὸς καὶ τῆς παιδιαγωγικῆς γυμναστικῆς εἶναι ἡ ὑγεία καὶ ἡ εἰς αὐτὴν συναπολουθοῦσα ἀρμονικὴ σωματικὴ ἀνά-

πτυξίς καὶ εὔεξία τῶν γυμναζομένων μαθητῶν. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι καὶ παιδιαγωγὴ κάθε ἄλλη μέθοδος ἡ ὅποια δὲν ἀκολουθεῖ κατὰ κεραίαν τοὺς φυσιολογικὸν νόμους καὶ δὲν προσαρμόζεται πρὸς τὰς λειτουργίας τῆς ζωῆς, ἀλλ᾽ ὑπὸ τὸ πρόσχημα αὐτοσχεδίων μεθοδολογικῶν καὶ ἄλλων ἐξωτερικῶν παραγόντων ἀποπειράται· νὰ ὑπαγάγῃ τὴν κινητικὴν τοῦ ἀνθρώπων σώματος εἰς αὐτοφετους δῆθιν παιδιαγωγικὸν καὶ καλλαισθητικὸν κανόνας, δὲν εἶναι ἀξία νὰ ἀποκαλεῖται παιδιαγωγὴ, ἀλλ᾽ εἶναι ἀλογος καὶ βλαχερέφα κακοτεχνία, ὑποδυομένη μὲν τὸ σεμνὸν ὄνομα τῆς παιδιαγωγῆς της γυμναστικῆς, ἀλλὰ μὴ ἔχουσα καμμίαν σχέσιν καὶ συνάρτειαν καὶ μὴ δυναμένη ποτὲ νὰ ἐξηπηρετήσῃ τὸν σκοπὸν τῆς ὁρθῆς ἀγωγῆς τοῦ ἀνθρώπου.

8. Περιεχόμενον τῆς σχολικῆς γυμναστικῆς. Τὸ μօρφωτικὸν ἔργον τῆς ὑγιεινῆς γυμναστικῆς. Ὁμας καὶ σύνολον.

Ἡ ὁρθὴ καὶ σκόπιμος σχολικὴ ἡ παιδιαγωγὴ γυμναστικὴ, ἦτοι τὸ σύνολον τῶν μέσων ποὺ διαβέτει τὸ σχολεῖον διὰ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν ὑγιείαν καὶ τὴν φυσιολογικὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τῶν παιδιῶν, ἀποτελεῖται ἀπὸ τρία κυρίως στοιχεῖα:

- α') τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικήν
- β') τὴν ἀγωνιστικὴν καὶ
- γ') τὰς παιδιάς.

Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι, ὅπως εἴπομεν καὶ προηγουμένως, ἡ θάσις καὶ τὸ θεμέλιον κάθε μօρφωτικῆς γυμναστικῆς. Μὲ σταθερῶν πάντας ἀρετηρίαν τὰ φυσιολογικὰ δεδομένα, μελετᾶς τὰς κινήσεις τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου, ἐκλέγει ἀπὸ αὐτὰς τὰς χρησιμωτέρας διὰ τὴν καλὴν λειτουργίαν καὶ τὴν φυσιολογικὴν του ἀνάπτυξιν καὶ τὰς κατατάσσει καθ' ὥρισμένην τάξιν καὶ διαβάθμισιν, σύτως ὕστε ὁ τρόπος τῆς ἐκλογῆς καὶ τῆς χρήσεώς των νὰ εἶναι εὐνοιώτερος καὶ ἀσφαλέστερος. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον κατορθώνει νὰ θέσῃ εἰς ἀρμονικὴν καὶ σύμμετρον κίνησιν ὅλα τὰ μέρη τοῦ ἀνθρωπίου σώματος, αναλόγως τῆς κινητικῆς του καθενὸς ἀνάγκης καὶ τῆς ζωῆς του ἀντοχῆς. Αἱ συνθῆκαι ὅμως ὑπὸ τὰς ὅποιας λειτουργεῖ τὸ σημερινὸν σχολεῖον, δὲν ἐπιτρέπουν τὴν γύμνασιν τοῦ κάθε μαθητοῦ χωριστά, ἀλλὰ μόνον τὴν κατὰ τάξεις ἡ τμήματα ἐκ 40—50 καὶ πολλάκις ἀκόμη περισσότερων μαθητῶν διὰ νὰ κατορθωθῇ ὅμως αὐτὸς χωρὶς ἀταξίαν καὶ σύγχισιν καὶ χωρὶς σπατάλην χρόνου, ὑπάρχει ἀνάγκη συντάξεως καὶ διοικήσεως τῶν τμημάτων τούτων μὲ ἐντελῶς ιδιαίτερον τρόπον, καθὼς καὶ τελείας πειθαρχίας καὶ ὑπαγωγῆς αὐτῶν εἰς τὰ παραγγέλματα τοῦ διδάσκοντος. Καὶ εἰς τὴν ἀπλουστέραν ἐπομένως καὶ στοιχειωδεστέραν συγκρότησίν της ἡ παιδιαγωγὴ γυμναστικὴ ἐμφανίζεται ως ἔργον κοινὸν, πολλῶν μαθη-

τῶν ὁμοῦ, ἐργαζομένων ὑπὸ τὴν ὁδηγίαν ὡρισμένου ἡγγήτορος, μὲ τάξιν καὶ ὄμογένειαν, εὐπρέπειαν καὶ πειθαρχίαν, μὲ κοινὸν ἐνδιαφέρον, προσπάθειαν καὶ εὐθύνην. Παραλλήλως ἐπομένως πρὸς τὸ ὑγιεινὸν ἀποτέλεσμα συγκομίζεται καὶ ἀρθρωτάτη δόσις μορφωτικοῦ ἀποτελέσματος διότι· ἡ τάξις καὶ ἡ ἔκουσία καὶ πρόθυμος συνεργασία τῶν μαθητῶν, ἡ πειθαρχία, ἡ κοινὴ προσπάθεια κλπ. εἶναι ἀποτελέσματα μεγάλης μορφωτικῆς σημασίας. Αὐτὰ ἀποτελοῦν τὰ πρώτα στοιχεῖα τῆς ὄμαδικῆς συγκροτήσεως καὶ μορφώσεως τῶν μαθητῶν ἦτοι τῆς ὄρθης πολιτικῆς ἀγωγῆς, καὶ αὐτὰ φέρουν ἀσφαλῶς πρὸς τὰ ὄρθα πολιτικῆς ἥθη, διότι αὐτὰ διδάσκουν καὶ ἔξουσιώνουν εἰς τὴν ὑπαγωγὴν τοῦ σώματος ὑπὸ τὴν γρηγορίην διάνοιαν, αὐτὴν ποὺ καθοδηγεῖ τὴν βούλησιν «πρὸς τὰς τῶν ἐλευθέρων πράξεις».

9. Ἡ ἀγωνιστική σκοπὸς καὶ δρια αὐτῆς.

Ἡ ἀγωνιστικὴ, εἶναι ἡ σύμμετρος καὶ λογικὴ γρῆσις τῆς ρώμης, τῆς εὐκίνησίας, τοῦ τάχους καὶ ὅλων ἐν γένει τῶν σωματικῶν ἀρετῶν, δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων αἱ ὄποιαι ἀπεκτήθησαν μὲ τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικὴν καὶ ἡ αὐξησις αὐτῶν μέχρι τοῦ δι’ ἓνα ἕναστον φίλον τῶν σωματικῶν ἀστυνήσεων φυσιολογικοῦ ὄρίου. Περιλαμβάνει τὰς φυσικὰς τοῦ σώματος μετατοπίσεις (βαθίσεις, δρόμους, πηδήματα) καθὼς καὶ τοὺς πρωτογενεῖς τρόπους ἀμύνης καὶ ἐπιθέσεως (ρίψεις, πάλην, πυγμαχίαν κλπ.). Ακριβῶς δὲ λόγῳ τοῦ περιεχομένου τῆς ἡ ἀγωνιστικὴ εἶναι φυσικὸν δημιούργημα τοῦ περιθάλλοντος καὶ τῶν βιοτικῶν συνθηκῶν, ἔχει μᾶλλον τοπικὸν χαρακτῆρα, σώζει τὰς ἔθνικὰς ἀγωνιστικὰς παραδόσεις καὶ ἀποτελεῖ, ὅταν μάλιστα μὲ σύντομον καὶ συστηματικὴν καλλιέργειαν ἀπὸ τὸ σχολεῖον κατορθωθῇ νὰ διαδοθῇ ἐπαρκῶς εἰς ὅλας τὰς κοινωνικὰς τάξεις, ἕνα σύστατον στοιχείον τῆς ἔθνικῆς ἀγωγῆς καὶ ὅλης τῆς δημοσίας Ἐθνικῆς ζωῆς.

10. Ἡ Ἑλληνικὴ ἀγωνιστικὴ παραδοσις.

Απὸ τῆς ἀπόψεως αὐτῆς ἡμεῖς οἱ "Ἑλληνες εὐρισκόμεθα εἰς ἐντελῶς πλεονεκτικὴν θέσιν. Αἱ ἀγωνιστικαὶ παραδόσεις τῆς φυλῆς, ἀπὸ τοὺς ἡρωῖκους γρόνους ἔως σήμερον, εἶναι τόσον πολλαὶ καὶ μεγάλαι ὡστε νὰ μὴν ὑπάρχῃ ἀνάγκη προσφυγῆς εἰς ἔνγην βοήθειαν· μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν τὴν Ἑλληνικὴν ἡ ὄποια ἀιεσώθη ὀλοκλώντανη, ὅπως ἦτο εἰς τὰς παλαιστρας καὶ τὰ Στάδια τῶν ἀρχαίων, τὰ μαρμαρένια ἀλώνια τῶν Ἀκριτῶν, τὰ προσάλια τῶν ἔξωκλησιῶν καὶ τὰ λημέρια τῶν ἀρματωλῶν καὶ κλεφτῶν μέχρι σήμερον, θὰ συμπληρώσωμεν ἀρθρωτάτα τὴν σχολικὴν μας γυμναστικὴν.

Κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον μὲ τὴν γυμναστικὴν ἐπιστήμην θὰ συγδυα-

σθή καὶ ἡ γυμναστικὴ παράδοσις, ἡ δὲ μέθοδος ἡ ὅποια θὰ ἀποτελεῖ σθῆ ἀπὸ τὰ δύο αὐτὰ στοιχεῖα, δὲν θὰ είναι μόνον ἐπιστημονικὴ ἀλλὰ καὶ Ἐλληνικὴ καὶ θὰ φέρῃ βαθύτατα ἐντυπωμένον καὶ ἀνεξάλειπτον τὸν χαρακτῆρα τῆς Ἐλληνικῆς ζωῆς. Ὁ δρόμος καὶ τὸ πήδημα, ἡ δισκοβολία καὶ ὁ ἀκοντισμὸς, ἡ πάλη καὶ ἡ πυγμὴ τῶν ἀργακίων Ἐλλήνων πρέπει ν' ἀναζήσουν μέσα εἰς τὰ σύγχρονα Ἐλληνικὰ θῆτη καὶ ἔθιμα μαζὶ μὲ τὸ λιθάρι καὶ τὸ πήδημα στὶς τρεῖς τῆς Πούμελης καὶ τοῦ Μοριάς, τὸ βόλι τῶν κοπελιῶν τῆς Κρήτης τὸ Ακριτικὸν δοκίμιον καὶ τοὺς χοροὺς ὅλης τῆς ζωντανῆς Ἐλληνικῆς ζεσεντιᾶς. Εἰς τὴν σημερινὴν ἐποχὴν ποὺ δὲ τρόπος τῆς καθημερινῆς ζωῆς, τῆς διαίτης καὶ τοῦ ἐνδύματος ἀφομοιώνουν ὅλους τὸν λαοὺν, τὰ ἀγωνιστικὰ αὐτὰ θῆτη καὶ τὸ δημοτικόν μας τραχοῦντι, μᾶλλον μὲ τὰς τόσους ποιητικὰς θρησκευτικὰς μας παραδόσεις, οὐδὲ τὰς οὐσιωδέστερα διακριτικὰ τῆς συγχρόνου Εθνικῆς μας ζωῆς.

II. Ἡ μορφωτικὴ δύναμις τῆς ἀγωνιστικῆς. Ἀτομον καὶ προσωπικότης.

Ἡ ἀγωνιστικὴ πρὸς τούτοις, ἔχει καὶ αὐτὴ μορφωτικὴν δύναμιν καὶ σκοπὸν, ἐπίσης σπουδαῖον καὶ ἀποτελεσματικὸν, δύναμις καὶ ὁ τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς. «Τὸ αἱὲν ἀριστεύειν καὶ ὑπερίσχον ἔμμεναι ἄλλῳν» μόνον μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν εἰμπορεῖν γὰρ καλλιεργηθῆ, δύναμις καὶ δόσον πρέπει, εἰς τὴν ψυχὴν τῶν παιδῶν, καὶ ἀπὸ μία δρμέργυτος τάσις πρὸς διάκρισιν καὶ ἐπιειδὴν μὲ κάθε μέσον, καλὸν ἢ πακὸν, δίκαιον ἢ ἀδίκον, εὐπρεπὲς ἢ ἀπρεπές, γὰρ γίνηται μόνιμος καὶ ἴσχυρὸς βούλησις, κρητῆ καὶ τιμία, διὰ τὴν κατάκτησιν τῆς ἀτομικῆς ὑπεροχῆς μὲ ἔντιμα καὶ ἀνδροπρεπῆ μέσα. Ὁ ἀγώνις εἶναι ἔνα ἀπὸ τὰ κυριαρχοῦντα ἔνστικτα κάθε ζωῆς οὐρανισμοῦ, εἰς δὲ τὸν ἔνθρωπον καὶ μάλιστα τὸν νέον, ἐμφανίζεται ὑπὸ τὴν ἐντονωτέραν καὶ τὴν ὀξύτεραν τοῦ μορφήν. «Ὕπεροχῆς ἐπιθυμεῖ ἡ νεότητος, ἡ δὲ νίκη ὑπεροχῆς τις ἐστίν» ἔλεγεν δὲ μεγάλοις ψυχολόγος τῆς νεότητος, δὲ Ἀριστοτέλης. Μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν λοιπὸν θὰ καλλιεργηθῆ τὸ ἔνστικτον αὐτὸν καὶ μὲν τὸν κατιὸν οὐδὲ ποτὲ ἀποδῆσσα φαλάντων τάσις πρὸς ἀνάδειξιν διὰ τῶν ἰδίων δυνάμεων, μὲ σύντονον καὶ διαρκῆ ἐργασίαν καὶ προσπάθειαν καὶ μὲ τρόπον κοινῶς ἀνεγνωρισμένον καὶ καθιερωμένον ὡς δρῦθνον, ἔντιμον καὶ δίκαιον.

Παρακλήσιας ἐπομένως πρὸς τὴν συγκεκριτημένην δύμογενῶς καὶ πειθαρχοῦσαν ὁμάδα τὴν ὅποιαν δημιουργεῖ καὶ μορφώνει ἡ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ, ἡ ἀγωνιστικὴ δημιουργεῖ καὶ τελειοποιεῖ τὸ ἀτομον, αὐξάνοντα μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον καὶ τοῦ συνόλου τὴν ἀπόλυτον ἀξίαν. Δίδει εἰς κάθε μαθητὴν μεγαλυτέραν ἐλευθερίαν ἐνεργείας καὶ συγχρόνως ἀπαιτεῖ μεγαλυτέραν προσπάθειαν καὶ ἀποπέλεσμα ἀκόμη μεγαλύτερον· ἀναπτύσσει ἐπομένως, δένταν δὲν παίρ-

νει τὸν κακὸν δρόμον τοῦ χυδαίου ἐπαγγελματικοῦ ἀθλητισμοῦ, τὴν σύντοκυθερνησίαν καὶ τὴν αὐτοκυριαρχίαν εἰς σημαντικὸν βαθμὸν, τὸ ισχυρὸν καὶ λογικὸν ἐγώ, καὶ τὴν δυνατὴν καὶ σαφῶς ἐκδηλωμένην προσωπικότητα καὶ θέτει τὰ θεμέλια τοῦ ισχυροῦ καὶ καλοῦ γαρακτῆρος.

12. Αἱ παιδιά· δὲ ψυχαγωγικὸς καὶ μορφωτικός των σκοπός.

Αἱ παιδιά· παρουσιάζουν ἀκόμη πολυμερεστέραν ἐργασίαν. Κύριον καὶ αὐτῶν χαρακτηριστικῶν εἶναι ἡ κίνησις. Τὸ ἐντελῶς ὅμως ίδιαιτερόν των χαρακτηριστικῶν εἶναι ἡ τέρψις καὶ ἡ εὐχαριστησις, ἡ γαρὰ καὶ ἡ κολοσσιαία ψυχικὴ κίνησις τὴν ὄποιαν δημιουργοῦν. Παρουσιάζουν ἐπομένως στενωτέραν συνεργασίαν τῆς σωματικῆς καὶ τῆς συναισθηματικῆς ζωῆς, τὴν ὄποιαν ὀφείλει νὰ ἔχῃ πάντοτε μπ’ ὅψιν του τὸ σχολεῖον καὶ νὰ τὴν ρυθμίζῃ καταληγάκει, ἢν θέλῃ νὰ καρπωθῇ ἀφότοτε τὰ ἔξαιρετικὰ μορφωτικά της ἀποτελέσματα. (Οἱ διδάσκαλοι ὀφείλουν νὰ ἐνθυμοῦνται πάντοτε ὅτι: Ζωὴ χωρὶς γαρὰν καὶ ψυχαγωγίαν καὶ μάλιστα παιδικὴ ζωὴ, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ νοηθῇ).

Τὰ παιγνίδια καὶ μόνα αὐτὰ, ἀποτελοῦν τὴν μόνην φυσικὴν παιδικὴν ζωὴν, πλήρη καὶ τελείαν καὶ ἐπαρκῆ ὥχι μόνον διὰ τὰς σωματικάς ἀλλὰ καὶ διὰ τὰς ψυχικάς καὶ αὐτὰς ἀκόμη τὰς νοητικάς ἀνάγκας τῶν παιδιῶν. Εἰς κάθε παιγνίδι, ὅσον ἀπλοῦν καὶ ἀν ὑποτεθῆ, συγκροτεῖται προχείρως ὀλόκληρος κοινωνία παιδιῶν, μὲ τὴν κατεύθυντα προχείρως ὀλόκληρης κοινωνία τῶν ἀνθρώπων. «Παῖς ουμε;—εἶναι ἡ κοινὴ ἐρώτησις τῶν παιδιῶν μόλις μαζευθοῦν—δηλαδή: «ζεῦμε?» Εὖθὺς ἀμέσως ἀκολουθεῖ ἡ δευτέρα: τὶ θὰ παιίξουμε; δηλαδὴ πῶς θὰ ζήσωμε; ὑπὸ ποίους ὄρους καὶ συνθήκας ζωῆς· ἀφοῦ δὲ ὅλα αὐτὰ κανονισθεῖν μὲ ταχύτητα ἀξιούμενατον, διότι καὶ εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν τὸ παιδικὸν ἔνστικτον ἀποδεικνύεται λογικώτερον ἀπὸ τὴν σκέψιν καὶ τὴν πρίσιν τῶν μεγάλων, ἀρχίζει ἡ λειτουργία τῆς προχείρου αὐτῆς πρωτεύειας ὅπου νοένεται ἔχει καὶ τὸν ίδικόν του ρόλον, ἀργητοὶ καὶ ὑπαρχηγοὶ, εἰδίκτητες μέχρι καὶ τῶν ἐλαχίστων λεπτομερειῶν. Καθενὸς ἀμέσως ἀναγνωρίζεται ἡ ικανότητα καὶ τὰ προσόντα καὶ εἰς τὴν ανεργίαν· αμέντην αὐτὴν ἀξίαν ὑποτάσσονται πειθαρχικώτατα οἱ λοιποί· κανονίζονται ὅλων τὰ καθήκοντα· ὅρίζονται ἀμοιβαὶ καὶ τιμωρίαι σωματικαὶ, πολλάκις ὁδυνηρόταται, ἀλλὰ δεκταὶ μὲ θαυμαστὴν ἐγκαρπτέρησιν. Γίνεται πραγματικὴ κατανομὴ εύθυνῶν καὶ μαζὶ μὲ τὴν τήρησιν τῶν γόμων τοῦ παιγνιδίου ἀφίνεται συγχρόνως καὶ πλήρης πρωτοβουλία εἰς τὸν καθένα. Τιμωρεῖται δὲ τόσον ὁ παραβάτης τῶν κανόνων, ὃ κακὸς

παίκτης, ὁ ζαχολιάστης, ὅσον καὶ ὁ ἀδέξιος, ἀνίκανος ἢ δειλός· συγχρόνως μεταξὺ τῶν παικτῶν μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ὄμάδος, ἔστω καὶ προχείρως δι᾽ ὅλης λεπτὰ συγκροτηθείσης, ἀναπτύσσεται ἴσχυροτατὸν κοινὸν ἐνδιαφέρον καὶ πνεῦμα ἀλληλεγγύης, χωρὶς ἀπολύτως καμίαν ὑστερούσουλίαν, διότι δὲν εἶναι δυνατὸν ν' ἀναπτυχθῆ τοιαύτη. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὸ παιγνίδι εἰμπορεῖ νὰ θεωρηθῇ πραγματικὸν σχολείον πρακτικῆς ζωῆς, «μελέτη τῶν ὑστερὸν σπουδασμένων» κατὰ τὴν ἀρχαίαν ρῆσιν, ἡ ὥποια παρέχει ἀριθμὸν εἰς τὸν διδάσκαλον νὰ ἔλθῃ εἰς ἀμεσωτέραν καὶ εἰλικρινεστέραν ἐπαρχήν μὲ τὸν μαθητήν του, χωρὶς ἐνδιάμεσον τείχος ἀπὸ σηγουρούς γνώσεων, ἔξτασιν καὶ βαθμολογίαν, νὰ τὸν ἵδη εἰς τὴν δρᾶσιν τὴν πραγματικήν, ζωντανήν, ἀληθινήν, ἀνυπόριτον καὶ συνεπῶς νὰ κατορθώσῃ νὰ ψυχολογίσῃ ὄρθως καὶ ἐπανορθώσῃ τὸν χαρακτῆρα του. Έκεὶ εἰς τὸ οὔπαιχρον, εἰς τὸν ἀέρα, εἰς τὸ φῶς, δηγλαδή εἰς τὸ καταλληλότερον διὰ τὴν παιδικὴν ἀνθησιν περιβάλλον, θὰ ἵδη ὁ διδάσκαλος δῖτι καὶ αὐτοὶ οἱ νομιζόμενοι κακοὶ ἢ δύστροποι μαθηταὶ δὲν εἰναι πραγματικῶς τοιοῦτοι: ἂν δὲ μερικοὶ ἔξι αὐτῶν, δοθέντος δῖτι πακόδες ἕκῶν οὐδεὶς», ἔχουν διὰ διαφόρους λόγους ἀποκτήσῃ διάφορα ψυχικὰ μειονεκτήματα ἢ ἐλαστώματα, δὲν εἶναι αὐτοὶ περισσότερον ὑπεύθυνοι διὰ τὰς ψυχικάς των ταύτας ἀτελείας, ὅσον εἴναι πολλάκις ἡ οἰκογένειά των ἢ καὶ αὐτὸς ὁ διδάσκαλος.

13. Ἡ παιδιὰ μέσον προσελκύσεως τοῦ παιδιοῦ πρὸς τὸ σχολεῖον.

Εἰς τὰς χεῖρας καλοῦ καὶ νοήμονος διδάσκαλου τὸ παιγνίδι εἰμπορεῖ καὶ πρέπει ν' ἀποθῇ μέσον κυριολεκτικῶς θαυματουργόν· διδάσκαλος ποὺ προσφέρει χαρὰν καὶ τέρψιν εἰς τὰ παιδιὰ τάχιστα σχημάτων ἀποκτᾶ, ἀλλὰ κατατά τὴν πραγματικήν των ἐκτίμησιν καὶ ἀγάπην, τὸ δὲ σχολείον ποὺ τοὺς παρέχει τὰ μέσα τῆς ἀληθινῆς αὐτῆς ζωῆς γίνεται περισσότερον ἀγαπητὸν καὶ ἀπὸ αὐτὸ τὸ σπίτι των. Τὶ προσφέρει στὸ παιδὶ τὸ σοκάκι καὶ ὁ δρόμος, ἀπὸ τὸν ὅποιον αἰλαγας ὄλοκλήρους ματαίως ἀγωνίζονται αἱ μητέρες νὰ τὰ συμμαζέψουν, καὶ οὕτε θὰ τὸ κατορθώσουν, ἐφ' ὅσον τὸ σχολεῖον ἔχει τὴν μονομέρειαν καὶ τὴν ἔλλειψιν τῶν μέσων ποὺ ἔχει σήμερον; Τίποτε ἄλλο ἀπὸ συγκέντρωσιν=παιδικὴν κοινωνίαν καὶ ἐλευθέρων κίνησιν. «Αν τὸ σχολεῖον ἦτο δυνατὸν νὰ παράσχῃ τὰ ἴδια αὐτὰ ἀπλούστατα πράγματα καὶ διέθετε μάλιστα καὶ τὰ σηγανά καὶ τὸν χῶρον, κακομία δύναμις, δὲν θὰ κατώρθωνε νὰ κάμῃ τὰ παιδιά ν' ἀπομάκρυνθούν ἀπ' αὐτό· ἔκει θὰ ἐλημέριαζαν καὶ ἂν τοὺς ἦτο δυνατὸν θὰ διενυκτέρευαν.

Διὰ τοὺς ἀνωτέρω λόγους, ποτὲ δὲν πρέπει τὸ Σχολεῖον νὰ στηλώνεται ἀντιμέτωπον τῆς κυριαρχούσης αὐτῆς ὄμρης τῶν παιδιῶν καὶ νὰ δημιουργῇ ἀγεφύρωτον χάσμα μεταξὺ αὐτῶν καὶ τῆς παιδι-

καὶ οὐδὲν ἡράκλειος· τὴν ἄξεσσον, ἡ ὅποια μοιραίως ὑπάρχει μεταξὺ τοῦ παιδικοῦ ἐνστάτου καὶ τοῦ διδασκαλικοῦ λογικοῦ, μόνον τὸ παιγνίδιον πορεῖται γὰρ φέρη τὴν ποιητὴν ψυχικὴν ἐπικοινωνίαν καὶ τὴν συγενήσην.

Τὸ σχολεῖον δὲν εἶναι θεσμὸς τυραννικὸς, μὲν μονάρχην ἀπόλυτον τὸν διδάσκαλον καὶ δοῦλον χωρὶς θέλησιν καὶ γνώμην τὸν μαθητήν· καὶ αὐτοῦ ἡ θέλησις πρέπει νὰ λαμβάνεται ὑπὲρ ὅψιν καὶ σοθικωτάτην μᾶλιστα, καὶ νὰ καλλιεργῆται καὶ ἀναπτύσσεται· πρὸ παντὸς στρατηγού τὸ σχολεῖον δὲν εἶναι γραμματοδιδασκαλεῖον, ἀλλὰ τόπος ζωῆς καὶ δράσεως.

14. Ἐλευθερία ἐκτελέσσεως τῶν παιγνιδιῶν. Ἡ δημιουργικὴ δύναμις τῶν παιδιών.

Ἐφ’ οὓς ἔπομένως, αἱ σημεριναὶ σχολεῖα συνθῆκαν δὲν διευκολύνουν τὴν συστηματικὴν εἰσαγωγὴν τῶν ἀγανακτικῶν ἀσκήσεων καὶ τῶν παιγνιδίων καὶ τὴν κατὰ αὐτὸν τρόπον δημιουργίαν ὀλοκλήρου παιδικοῦ βίου, διείστει ὁ διδάσκαλος νὰ ἐνισχύσῃ τὸ ἐντὸς τοῦ σχολείου παιγνίδιον οἱ βόλοι, τὰ στεφάνια, οἱ ἀετοί, τὰ τόπια καὶ κάθε δργανὸν παιγνιδίον πρέπει νὰ ἐπιτρέπεται· ἐλευθέρως εἰς τὰ σχολεῖα· νὰ διευκολύνεται ἡ ἐκτέλεσις τῶν παιγνιδίων εἰς κάθε περίστασιν, ὁ δὲ διδάσκαλος νὰ ἐπεμβάσῃ μόνον διὰ τὴν εὐπρέπειαν καὶ τὴν τάξιν, τὴν σεμνήν γλώσσαν καὶ τὸν ἔξανθρωπισμὸν, τῶν παιζόντων μαθητῶν. Τὰ ἀπλούστερα αὐτὰ παιγνίδια καθὼς καὶ ἄλλα ἀκόμη ἀπλούστερα καὶ προχειρότερα, τὰ ὅποια ὁ Πλάτων ἡγούμενος αὐτοφυῆ καὶ λέγει ὅτι: «Αὐτοὶ οἱ παιδεῖς ἔξευρίσκουσιν ἐπειδὴν συγένειαν ἐπὶ τὸ αὐτό», ὁμοίοις ουμένως δὲν ἔχουν τὴν πλήρη συγκρύστησιν καὶ τὴν πολλαπλήν δρᾶσιν τῶν γηγενεῖων παιδαγωγικῶν η ἀγανακτικῶν παιγνιδίων διδόνυν ὅμως ἀριθμήν εἰς ἀκόλυτον ἀνάπτυξιν τῆς ἐργασιογνωμότητος δυνάμεως τῶν παιδείων, τὴν δόποιαν ἔχει ὑπέρτατον καθῆκον τὸ σχολεῖον νὰ ἐνισχύσῃ μὲν κάθε τρόπον. Πιστέ δὲ δὲν πρέπει νὰ ἀπορῇ ὁ διδάσκαλος διατὰ ἡ δύναμις αὐτὴ κατευθύνεται πάντοτε πρὸς τὸ παιγνίδιον καὶ ὅχι πρὸς πράγματα σοθικωτέρα πατὰ τὴν διδασκαλικὴν ἀντίληψιν. Ἡ φύσις ἔχει ἀρχικῶς τρέψη τὰς φυσικὰς ὄρμάς τοῦ παιδιοῦ πρὸς φυσιολογικὰς κατευθύνσεις· αἱ τεχνητοὶ δὲ καὶ ἀντιφυσιολογικαὶ συνθῆκαι τῆς ζωῆς ποὺ τοῦ ἐπιθάλλουν καὶ οἰκογένεια καὶ τὸ σχολεῖον εἶναι ἐκεῖναι ποὺ τὸ ἀναγκάζουν νὰ εὕγη μοιραίως ἀπὸ τὴν φυσιολογικὴν ὁδόν.

Τὰ τρία λοιπὸν αὐτὰ στοιχεῖα, ἡ ὑγιεινὴ ἡ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ, ἡ ἀγανακτικὴ καὶ αἱ παιδιαὶ, συμμέτρως συνδυαζόμεναι μεταξύ των καὶ μὲν τὴν λοιπὴν ἐργασίαν τοῦ σχολείου, ἀποτελοῦν ἔνα ὄλοντικόν σύνολον ζωῆς, ἐπαρκές δι’ ὅλας τὰς σωματικὰς καὶ τὰς ψυχικὰς τοῦ παιδιοῦ ἀνάγκας τὰς δόποιας ἔχει τὸ σχολεῖον καθῆκον

νά κινητοποιήσῃ, καθώς και διὰ τὴν δημιουργίαν ζωῆς σχολικῆς μὲ
ἔντασιν καὶ ἐνδιαφέρον καὶ δρᾶσιν ἴκανήν νὰ γεμίσῃ τὸ ψυχικὸν τῶν
παιδιῶν περιεχόμενον καὶ νὰ τὰ προφυλάξῃ ἀπὸ τὴν πληῆσιν καὶ τὴν
ἀνίαν. Ἡ ὑγιῆς καὶ πραγματικῶς παιδαγωγικὴ σχολικὴ αὐτὴ ζωὴ
είναι ἡ μοναδικὴ προφύλαξις τοῦ ήθους τῶν παιδῶν· παιδὶ ποὺ
παίζει μὲ τὴν καρδιά του καὶ εύρισκει τέρψιν καὶ εὐχαρίστησιν εἰς
τὸ παιχνίδι· δὲν ἀργίζει προώρως τὰς ἀνδρικὰς συνηθείας καὶ τὰς
λιγοφαίας ἔξεις καὶ τὰ ἥθη. Τὸν καφενέν καὶ τὰ χαρτάκια, τὴν τα-
βέρνα καὶ τὸ ούζο, τὰς προώρους γεννετησίους ὄρμας καὶ τοὺς γνω-
στούς ἀνηθίκους τρόπους τῆς ἀντιφυσιολογικῆς ἴκανοποιήσεως των,
μήνον ἡ γυμναστικὴ, ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ τὸ παιχνίδι εἰμποριοῦ ἀπο-
τελεσματικῶς νὰ καταπολεμήσουν· καρμία ἀπὸ τῆς ἕδρας ἥθικὴ δι-
δαχνακάλια καὶ καρμία συμβούλη. «Οὐ ράδιον νεότητα νικᾶν καὶ θεὸν
ἱδρύω», ἔλεγχον οἱ ἀρχαῖοι "Ἐλληνες· Αὐτὸ πρέπει ἐπὶ τέλους καὶ
τὸ σύγχρονον Ἐλληνικὸν σχολείον νὰ τὸ παραδεχθῇ, ὑποτασσόμενον
εἰς τὴν μόνην ἀληθινὴν λογικὴν τῶν γεγονότων καὶ τῶν πραγμάτων,
ἄλλως θὰ ἔξανολουθήσῃ αὐτὸ καὶ μόνον αὐτὸ νὰ είναι ἡ κυρία αἰ-
τία καὶ τῆς παραστροφῆς τῶν ἔξεων, ἡ ὅποιας μαζὶ μὲ τὰς σωμα-
τικὰς καταχρήσεις καὶ τὴν σωματικὴν διαφύοράν, φέρει μὲ τὸν και-
ρὸν ἀθεράπευτα ψυχικὰ πάθη καὶ γεμίζει τὴν κοινωνίαν ἀπὸ ἀν-
Ψρώπους ψυχικῶς καὶ σωματικῶς διαφθαρμένους, ἀγρήστους καὶ
βλασεροὺς καὶ δι' αὐτὴν τὴν κοινωνίαν καὶ διὰ τὴν Πατρίδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β.

Φυσιολογική διαίρεσις καὶ κατάταξις τῶν ἀσκήσεων

15. Διαφορὰ κινήσεως καὶ ἀσκήσεως.

Ἄντιθέτως πρὸς τὰς παλαιοτέρας ἐμπειρικὰς ἀντιλήψεις, σύμφωνα μὲ τὰς ὄπίας κάθε κίνησις τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου ἡτο καλὴ καὶ χρήσιμος, ἡ νέα μέθοδος εἶναι πολὺ ἐκλεκτική· συμφωνούσα καὶ εἰς τοῦτο μὲ τὴν ἀρχαίν τυμναστικὴν ρῆσιν: «οὐ πᾶσα κινησιν τυμναστικὸν ἔστιν», ὑποβάλλει τὰς κινήσεις τοῦ ἀνθρωπίνου σόματος εἰς αὐτηρὸν ἐπιστημονικὸν ἔλεγχον καὶ δὲν ἐκλέγει ἀπὸ αὐτὰς διὰ τυμναστικὴν χρήσιν παρὰ ἐκείνας αἱ ὄποιαι εἶναι ἀνατομικῶς καθορισμέναι καὶ ἔχουν βέβαια καὶ ἀσφαλῆ καλὰ φυσιολογικὰ αποτελέσματα ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ. Κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον ἐκλέγεται ἕνα ποσὸν κινητικῆς ὥλης, ἀντίστοιχον πρὸς τὸ ποσὸν τῆς διδαχτέας ἥλης τῶν λοιπῶν θεωρητικῶν μαθημάτων, ἀπὸ αὐτὴν δὲ γίνεται ἡ ἐκλογὴ καὶ ἡ σύνθεσις τῶν δι’ ἐπάστηην ἡμερησίαν τυμναστικὸν (ἡμερήσιον μάθημα τυμναστικῆς) ἀναγκαίων τυμναστικῶν ἀσκήσεων, ἀναίργως τῆς ἡλικίας, τοῦ φύλου καὶ τῆς τυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν, τοῦ χρόνου ὁ ὄποιος διατίθεται διὰ τὴν τυμναστικήν των, τοῦ χρόνου καὶ τῶν ὄργάνων τὰ ὄποια διαθέτει τὸ σχολεῖον, τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν καὶ γενικῶς ὅλων τῶν ἴδιαιτέρων συνθηκῶν ἐφαρμογῆς, αἱ ὄποιαι παρουσιάζονται εἰς κάθε σχολεῖον.

16. Ἡ μίκη ἐνέργεια καὶ ἡ ἐπίδρασις αὐτῆς εἰς ὅλην τὴν ἔνταξιν.

Τοῦτη σπουδαιότητα τῶν ἀποτελεσμάτων τοῦ ἐπιστημονικοῦ καὶ τόσον μελετημένου τούτου τρόπου τῆς χρήσεως τῆς μυήκης ἐνεργείας δι’ ὄλοντορον τὸν ἀνθρώπινον ὄργανισμὸν, εὔκόλως ἀντιλαμβάνεται ὁ καθείς, ὅταν μάθῃ ὅτι οἱ μύες ἀποτελοῦν τὰ 2)3 περίου τοῦ ὄλου ὅγκου τοῦ σώματος, ἐντὸς δὲ αὐτῶν κυκλοφοροῦν τὰ 9)16 τοῦ ὄλου αἴματος τὰ 2)3 ἐπομένως τοῦ ἀνθρωπίνου ὥλικου καὶ τῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς, δὲν εἶναι εἰμὴ ζωσα ὥλη, λειτουργίας καὶ ἐνέργειας κυθαρῶς μυϊκή. Οἱ τρόπος, ἐπομένως τῆς λειτουργίας τῶν μυῶν εἶναι αὐτὸς ἀκριβῶς ὁ τρόπος τῆς σωματικῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου δι’ αὐτὸν καὶ τὰ ἀποτελέσματα τῆς ὄρθης τυμναστικῆς εἶναι τόσον μεγάλα, ταχέα καὶ εὐεργετικά, ὅπως καὶ τὰ τῆς κακῆς τυμναστικῆς ἀνθυγειεινά, βλαβερά καὶ καταστρεπτικά ἀπὸ πάσης ἀπόψεως ὃν μάλιστα λάθη κανεὶς ὑπ’ ὅψιν, ὅτι καὶ τὰ περισσότερα ἀπὸ τὰς κυριώτερα ὄργανα τῆς ζωῆς εἶναι καὶ αὐτὰ μύες (ἀνήκοντες εἰς

πὴγ κατηγορίαν τῶν λείων κακούμενών μαῶν). οὐθὲ π. χ. ἡ οὐρέα, ὁ στόμαχος καὶ ὄλόκληρος ὁ πεπτικὸς σωλήν, ἀντιλαμβάνεται: εὐκολώτερα τὴν ἐπίδρασιν του τρόπου τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας εἰς ὅλας ἀνεξαιρέτως τὰς λειτουργίας τῆς ζωῆς. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον, προκειμένου νὰ διαιρεθοῦν αἱ ἀσκήσεις ἀναλόγως τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν ἐπὶ τὸν ὄργανον, πρωτίστως ἔξετάζεται τὸ ἔργον εἰς τὸ ὅποιον ὑποθέλλουν τοὺς μῆνας.

17. Γυμναστικὴ διαιρεσίς τοῦ μυϊκοῦ νοσήματος.

Τὸ θαῦμα τῆς ισορροπίας, ἡ μεγίστη εὐκινησία, καὶ ἡ καταπληκτικὴ ποικιλία τῶν κινήσεων τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος είναι ἔργον πρὸς πάντων τῶν ἀνθρών. Τὴν μετατόπισιν ἀπὸ τόπου εἰς τόπον ἐκτελοῦν κυρίως τὰ σκέλη, ἐνῷ αἱ γείρες ρυθμίζουν μόνον μὲ ἀντισταθμιστικὴν κίνησιν τὴν ὅλην μετατόπισιν, σπανίως λαμβάνουσαι κύριον μέρος εἰς αὐτὴν (ἀναρρίγησις, κολύμβησις, βάδισις τῶν νηπίων κλπ.). Εἰς ὅλας δὲ τὰς λοιπὰς κινήσεις οἱ μύες ἐνεργοῦν κατ’ ἀθροίσματα καὶ σπανιώτατα ἀπομονώνεται εἰς ἕνα καὶ μόνον ἔξι αὐτῶν ἡ κίνησις. Διὰ τοῦτο ἡ παιδαργικὴ γυμναστικὴ προτοῦ ἐκλέξῃ καὶ εἰαιρέσῃ τὰς ἀσκήσεις, ἀναγκάζεται γὰρ διαιρέσῃ τὸ μυϊκὸν σταθματικόν πρὸς τὴν μηχανικὴν τῶν κινήσεων τοῦ σώματος εἰς πὰ ἔξης γενικὰ ἀθροίσματα:

- α') Μῆνας τῶν σκελῶν.
- β') " τῶν γειρῶν.
- γ') " τοῦ αὐγένος.
- δ') " τῶν ὥμων.
- ε') " τῆς ἐμπροσθίας ἄνω μοίρας τοῦ κορμοῦ (στήθους).
- Ϛ') " τῆς ὀπισθίας ἄνω μοίρας τοῦ κορμοῦ (ράχεως).
- Ϟ' " τῆς ἐμπροσθίας κάτω μοίρας τοῦ κορμοῦ (κοιλίας).
- Ϙ') " τῶν πλακήιών μοίρων τοῦ κορμοῦ (πλευρῶν).

18. Διαιρεσίς καὶ σύνταξις τῶν ἀσκήσεων κατὰ κατηγορίας διηγενεροῦς μυϊκῆς ἐνεργείας καὶ φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος.

Δι’ ἕνα ἔκαστον ὀπὸ τὰ μυϊκὰ ἀθροίσματα ἐκλέγονται ίδιαιτέρωι κινήσεις, σύμφωνοι πρὸς τὴν δύναμιν, τὸν τρόπον τῆς λειτουργίας καὶ τὴν σχέσιν πρὸς τὰ γειτονικὰ ὄργανα, τῶν κατ’ αὐτὸν κυρίων ἐνεργούντων μαῶν. Αἱ κινήσεις δὲ αὐταὶ συντάσσονται εἰς κατηγορίας καὶ ἀθροίσματα, καὶ εἰς μικροτέρας ἀσκόμη ὑποδιαιρέσεις, σικηλόγως τῆς ἐντάσεως τοῦ μυϊκοῦ ἔργου. "Εχομεν ἐπομένως εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν γειρῶν, τοῦ αὐγένος, τῶν ὥμων, τοῦ στήθους τῆς ράχεως, τῆς κοιλίας καὶ τῶν πλευρῶν.

Ἐκτὸς ὅμως τοῦ εἰδους καὶ τῆς ἐντάσεως τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας τῶν ἀσκήσεων, σπουδαιότατος ὡς εἴπομεν παράγων διὰ τὴν ἐκλογὴν

καὶ τὴν κατάταξιν τῶν εἰναι καὶ τὸ φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα, τὰ οποίαν ἔξαρτάται ἀπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς κινήσεως εἰς τὰς μεγάλας λειτουργίας τῆς ζωῆς, ητοι τὴν ἀναπνοὴν καὶ τὴν κυκλοφορίαν. Μετὰ τὸν ἀνατομικὸν ἔλεγχον ἀκολουθεῖ ἀκόμη αὐστηρότερος ο φυσιολογικός. Καρμια ἀσκησις δὲν γίνεται δεκτὴ ἢν ἐμποδίζῃ τὴν ἐλευθέραν ἀναπνοὴν καὶ τὴν ἀνώλυτον λειτουργίαν τῆς καρδίας, καὶ ἢν ἀκόμη οἱ ὄροι τῆς λειτουργίας τῶν μυῶν ήσαν ἐν τάξει ἀπὸ ἀνατομικῆς ἀπόψεως. Καὶ οὕτι μόνον τοῦτο, ἀλλὰ καὶ αὐταὶ αἱ ἀσκήσεις αἱ ὄποιαι ὡς τελείως καθαρισμέναι: ἀνατομικῶς καὶ ὡς ἀποιδούσαι ἀσφαλές καὶ βέβαιον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα ἐκριθῆσαι κατάλληλοι: νὰ συμπεριληφθοῦν εἰς τὴν γυμναστικὴν τοῦ συστήματος ὅληγη, καὶ αὐταὶ διειπίθενται κατὰ τοιούτον τρόπον, ὥστε νὰ συμφωνοῦν πρὸς ὅλους τοὺς νόμους τῆς ζωῆς καὶ νὰ τοὺς ἔξυπηρετούν: κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον καὶ μόνον ἐφαρμόζεται ἡ προσφητικὴ καὶ τέσσαρα φυσιολογικῶς ὅρθη Πλατωνικὴ ρῆσις: «γυμναστικὴ σώματος κύρης καὶ φίσεως ἐπιστατεῖ», ἡ δὲ γυμναστικὴ ἀποδείξεις ἀληθῶς ὁ κυριώτατος ρυθμιστὴς τῆς ὑλικῆς ζωῆς.

Απὸ ὅλας τὰς πολλὰς καὶ ποικίλας φυσιολογικὰς ἀρχὰς, ἐκεῖναι αἱ ὄποιαι ἔχουν ἀμεσον σχέσιν μὲ τὴν ὑγεινὴν γυμναστικὴν εἰναι αἱ ἔξης:

α') "Οτι δὲν πρέπει ἀποτόμως ν' ἀρχίζωμεν μὲ ἐντόνους ἀσκήσεις ἀλλὰ μὲ ἐλαφράς, διὰ νὰ προδιατεθῇ καταλλήλως ὁ ὄργανισμός.

β') "Οτι τὸ μυϊκὸν σύστημα πρέπει νὰ γυμνασθῇ πρῶτον γενικῶς, κατὰ τὰ δύο κύριά του ἀθροίσματα, τὸ ἐκτατικὸν δηλονότι καὶ τὸ καμπτικὸν, καὶ κατόπιν ν' ἀκολουθήσῃ νέος καταμερισμὸς τῆς ἀσκήσεως εἰς μικρότερα ἀθροίσματα (κυρίως, ὕψων, κοιλίας κλπ.).

γ') "Οτι πλὴν τῆς κατ' ἀθροίσματα γυμνάσεως τῶν μυῶν ἐνδείκνυται καὶ ἡ κοινὴ ἀσκησις καὶ τῶν δύο ἀνταγωνιζομένων τούτων συστημάτων, πρὸς βούμισιν τοῦ μυϊκοῦ ἀνταγωνισμοῦ, τελειοποίησιν τῆς μυϊκῆς συνεργείας καὶ τῆς συγκροτήσεως τῆς κινήσεως, καθὼς καὶ πρὸς τελειοτέραν μελέτην καὶ ἀσκησιν εἰς τὰς συγκήθεις κινήσεις τῆς καθημερινῆς ζωῆς (τὰς φυσικὰς μετατοπίσεις, βάδισιν, ὀρόμον κλπ.).

δ') "Οτι μὲ τὸ ισχυρὸν μυϊκὸν σύστημα καὶ μόνον μὲ αὐτὸν εἶναι δυνατὸν νὰ καταπολεθῇ ἡ ἔξωτερη ἐκείνη δρῶσα δύναμις ἡ βαρύτης, ἡ ὄποια:

1) ἐμποδίζει τὸ σῶμα νὰ ἀναπτυγθῇ ἐλευθέρως καὶ νὰ φθάσῃ τὸ φυσιολογικόν του ὄριον. 2) Αὔξάνει τὰ κυρτώματα τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ προδιαθέτει εἰς δυσμορφίαν τὸν κορμόν. 3) Αὔξάνει τὴν πίεσιν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων εἰς τὰ κοιλιακὰ τοιχώματα: καὶ 4) ἐλαττώνει τὴν ταχύτητα καὶ τὴν εύτονίαν κάθε κινήσεως τοῦ σώματος.

ε') "Οτι κάθε έντονον μυηκὸν ἔργον, εἴτε γεννηῆς φύσεως εἶναι εἴτε τοπικὸν, πρέπει μὲν ἐλαφρὰς ἀσκήσεις νὰ καταμερίζεται εἰς ὁλόκληρον τὸ σώμα διὰ νὰ αποφεύγεται ή μερικὴ κόπωσις. Αὐτὸς εσυμβούλευαν καὶ οἱ ἀρχαῖοι, λέγοντες ὅτι τῆς δλῆς γυμναστικῆς ἐπιστήμης: «οὐ σμικρὰ μοῖρα τὸ φυλάξασθαι κόπους». Ἐπίσης ή πέραν τοῦ συνήθους φυσιολογικοῦ ὄρίου ἐπίτασις τῆς ἀναπνοῆς (πνευστίασις) καὶ τῆς κυκλοφορίας (ἰσχυροὶ παλμοὶ) πρέπει ἀμέσως γ' ἀποθεραπεύωνται καὶ νὰ ἐπανέρχεται ταχέως ή κανονικὴ καὶ ὄμοια ḡνοιολογικὴ κατάστασις εἰς ὅλας τὰς λειτουργίας τῆς ζωῆς.

19. Κατηγορίαι ἀσκήσεων.

Συμφώνως πρὸς τὰς ἀνωτέρω στοιχειωδεστάτας φυσιολογικὰς ἀρχὰς, κατατάσσομεν τὰς ἐκλεγέστας καὶ τελείως παραδεκτὰς ἀπὸ ἀνατομικῆς καὶ μηχανικῆς ἀπόψεως κινήσεις, εἰς τὰς ἕξης κυρίας κατηγορίας:

1η κατηγορία. Ἐλαφραὶ ἀσκήσεις, προεισαγωγικαὶ εἰς τὰς μελικύστας ἐντονωτέρας, ὄνομασθεῖσαι ώς ἐκ τοῦ φυσιολογικοῦ τῶν σκοποῦ, προασκήσεις.

2α κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν ἐκτεινόντων τοῦ σώματος μυῶν, ὄνομασθεῖσαι ἀπὸ τὸ ἔξωτερικὸν σχῆμα των, ὑπερεκτάσεις.

3η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν καμπτήρων τοῦ σώματος μυῶν, ὄνομασθεῖσαι, ἀπὸ τοῦ εἰδούς τῆς μυηκῆς ἐξαρτήσεις.

4η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν δύο συστημάτων συγγρόνως, μὲ διαφορὴ καὶ σύγχρονον ἀνταγωνισμὸν (ἰσορροπία).

5η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ὀπισθίου μέρους τοῦ κορμοῦ (αὐχένος, ωμῶν καὶ ράχεως).

6η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῶν πλαγίων μερῶν τοῦ κορμοῦ.

8η κατηγορία. Ἐνέργειαι κατὰ τὸν βίον καὶ χρήσεις τοῦ σώματος (βάθειας, δρόμος, πηδήματα κ.τ.τ.).

9η κατηγορία. Ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

20. Ὑποδιαιρέσις ἐκάστης κατηγορίας εἰς συγγενέστερα εἰδής ἀσκήσεων.

Αἱ ἐννέα κατηγορίαι εἰναι τὸ ἐλάχιστον ὄριον τῆς ἀθροιστικῆς κατατάξεως τῶν ἀσκήσεων. Εἰς ἐκάστην ἔξι αὐτῶν αἱ ἀσκήσεις ὑποδιαιροῦνται: εἰς δύο η καὶ περισσότερα ἀθροίσματα η εἰδη, ἀναλόγως τῶν ἴδιαιτέρων μηχανικῶν, ἀνατομικῶν καὶ φυσιολογικῶν αὐτῶν γαραντηριστικῶν. Εἰς ἕκαστον δὲ τοιούτον ἀθροίσμα γίνεται πάλιν ἴδιαιτέρα κατάταξις ἀναλόγως τῆς ἐντάξεως τῶν ἀσκήσεων, οὕτως ὡστε νὰ προηγώνται: αἱ ἐλαφρότεραι καὶ νὰ ἀκολουθοῦν αἱ ἐντονώτεραι: κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον γίνεται: η ἐκλογὴ, διαίρεσις καὶ

κατάταξις ὄλοκλήρου τοῦ ποσοῦ τῶν χρησίμων κινήσεων καὶ δημι-
ουργεῖται σύστημα ἀσκήσεων σκοπίμων, ἐκάστη τῶν ὅποιών ἐπιδιώ-
κει, καὶ ἂν ἐκτελεσθῇ ὁρθῶς ἐπιτυγχάνει, ἔνα ώρισμένον φυσιολογι-
κὸν σκοπόν. Οἱ μερικοὶ δὲ αὐτοὶ σκοποὶ ὄλοκληρούμενοι φέρουν πρὸς
τὸ κοινὸν τέλος ὅλων τῶν ἀσκήσεων τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστι-
κῆς, τοῖς τὴν ὑγείαν καὶ τὴν ἀρμονικὴν σωματικὴν συγκρότησιν καὶ
ἄναπτυξιν τῶν γυμναζούμενών μαθητῶν.

21. *Μερικοὶ σκοποὶ καὶ ἴδιαιτερα χωρακτηριστικὰ ἐκάστης
κατηγορίας. Προσακήσεις.*

Αἱ προσακήσεις δὲν εἰναι, κατὰ τὴν κυρίαν τῆς λέξεως ἔννοιαν,
ἐντελῶς ἴδιαιτέρα κατηγορία ἀσκήσεων, ἀλλὰ μᾶλλον μικρῷ δόσις
(ἀπὸ ἀπόψεως ποσοῦ καὶ ἐντάξεως μυῆκου ἔργου) καθολικῆς κινή-
σεως ὄλοκλήρου τοῦ σώματος. Φυσιολογικός των σκοπὸς εἶναι ἡ
προπαρασκευὴ τοῦ σώματος διὰ τὰς ἐπομένας ἀσκήσεις, τεχνικὸς
δὲ καὶ γυμναστικὸς των σκοπὸς, ἡ λῆψις τῶν στοιχειωδῶν ἀφετη-
ριῶν θέσεων, ὁρθὴ ἐποπτικὴ ἀντίληψις ὑπὸ τῶν μαθητῶν τῶν δια-
φόρων ἀπλῶν κινήσεων, διόρθωσις τῶν κυριωτέρων σφαιριμάτων καὶ
ἐν ἐνὶ λόγῳ, εἰσαγωγὴ εἰς τὸ κύριον ἔργον· δι' αὐτὸν τὸν λόγον ἐμ-
ψαντίζουν καὶ μεγάλην πολυμέρειαν καὶ περιλαμβάνουν ἐλαφράς ἀ-
σκήσεις τῶν σκειων, τῶν χειρῶν, τοῦ αὐχένος καὶ τοῦ κορμοῦ.

22. *Ὑπερεκτάσεις.*

Αἱ ὑπερεκτάσεις συνήθωσαν γίνονται εἰς τὰ πολύζυγα· ὅταν δὲν ὑ-
πάρχουν πολύζυγα εἰμιπορεῖ νὰ ἐκτελεσθοῦν καὶ μὲ συγασκούμενον
μαθητήγιον συνήθωσαν ὅμως ἀντικαθίστανται μὲ ἐπερείσεις (ἄν ὑπάρχουν
δοκοὶ) ἡ καὶ ἐλευθέρας ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω. Μεταξὺ τῶν
ὑπερεκτάσεων καὶ τῶν λοιπῶν ἐκτάσεων τοῦ κορμοῦ ὑπάρχει ἡ ἔξης
μηχανικὴ διαρροὴ· εἰς τὰς ἐλευθέρας ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω
ἀπὸ τὴν προσογὴν καὶ τῶν πλείστων ἄλλων παραγωγῶν ἀφετηριῶν
(ἀνατάσεως, διαστάσεως, συμπτύξεως διαστάσεως, ἀνατάσεως δια-
στάσεως κλπ.) ἐφ' ὅσον ἐκτείνεται ὁ κορμὸς ὅπίσω, γίνεται συγχρό-
νως καὶ ἐλαφρά ἀντισταθμιστική κίνησις τῆς λεπάνης πρὸς τὰ
ἔμπρός, ἀνάλογος πρὸς τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ ὅπίσω, διὰ
νὰ κατορθωθῇ ἡ ισορροπία τοῦ σώματος, τὸ ὅποιον ἐν ἐναντίᾳ περι-
στάσει, κινδυνεύει νὰ πέσῃ ἀνάστελλα. Εἰς τὰς ἐκτάσεις ὅμως ἀπὸ
τὴν προεκτόλην καὶ τὴν ἐκείνην—στροφὴν τοῦ κορμοῦ παύει σχε-
δὸν ἡ ἀντισταθμιστικὴ αὐτὴ κίνησις· διὰ τοῦτο μὲ αὐτὰς συνήθωσαν
ἀντικαθίστανται τὰς ὑπερεκτάσεις. Εἰς τὰς ἐπερείσεις, διὰν μάλιστα
ἡ στήριξις γίνεται κατὰ τὴν ιερὰν χώραν, ἡ ἀντισταθμιστικὴ κίνη-
σις μηδενίζεται ἐντελῶς, ἡ δὲ ἐλάττωσις τοῦ μογλοειδραχίονος τῆς
ἀντιστάσεως διευκολύνει τὴν ἀκοπωτέραν πρὸς τὰ ὅπίσω κίνησιν

καὶ τὴν μεγαλυτέραν διάτασιν τῶν μυῶν τῆς ἐμπροσθίας ἐπιφανείας του κορμοῦ. Εἰς τὰς ὑπερεκτάσεις δύως γίνεται ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν ὅγι: πλέον ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω, μὲν ἄξονα τῆς κινήσεως τοὺς ἀγωτέρους δύσφυικούς σπονδύλους, ἀλλὰ πτῶσις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω μὲν ἄξονα τῆς κινήσεως τὴν κατ' ισχίον διάρθρωσιν, εἰς τρόπον ὅτε ἂν δὲν ὑπῆρχε τὸ πολύζυγον ἢ ὁ συνασκούμενος, ὁ μαθητὴς ὁ ὑποῖος ἔκτελει τὴν κίνησιν οὐκ ἔπιπτεν ὑπτιος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Κατ' ἀνοικουθίαν μὲν τὰς ἐλευθέρας ἔκτασεις τὸ σῶμα στηρίζεται ἐπὶ τῶν ποδῶν καὶ τὸ κρατοῦν κυρίως οἱ κυλισκοὶ μύες. Εἰς τὰς ἐπερείσεις στηρίζεται ἐπὶ τοῦ στημένου διου ἐφαρμόζεται ἡ στήριξις καὶ τὸ κρατοῦν ἐπίσης οἱ κοιλιακοὶ μύες, εἰς δὲ τὰς ὑπερεκτάσεις τὸ στηρίζουν αἱ χείρες καὶ τὸ κρατοῦν οἱ ραχιαῖοι μύες, οἱ δὲ κοιλιακοὶ ὑφίστανται μεγίστην ἀλλὰ ἐντελῶς παθητικὴν διάτασιν.

Η μηχανικὴ διαφορὰ τῶν κινήσεων φέρει πάντοτε καὶ διαφορὰν μυῖκου ἔργου· εἰς τὴν προκειμένην λοιπὸν περίπτωσιν εἰς μὲν τὰς ἐκτάσεις, οἱ μύες τῆς ράχεως οἱ ὅποιοι κρατοῦν τὰς χείρας εἰς τὴν κανονικὴν ἀνάτασιν, ἐργάζονται μόνον στατικῶς οἱ δὲ λοιποὶ ουστέλλονται ἐντελῶς παθητικῶς· εἰς τὴν ὑπερεκτασιν δύως δῆλοι οἱ μύες τῆς ράχεως ἐργάζονται ἐνεργητικῶς, βιάζοντες τὴν σπονδύλικὴν στήλην εἰς κύρτωσιν πρὸς τὰ ἐμπρός, διον τὸ δυνατὸν μεγαλυτέραν καὶ δίδοντες εἰς αὐτὴν τὴν μεγίστην δυνατὴν ἐνεργητικὴν ἔκτασιν.

Αἱ ὑπερεκτάσεις διαιροῦνται ἀναλόγως τοῦ τρόπου τῆς ἔκτελέσεως αὐτῶν· α') εἰς ὑπερεκτάσεις μὲν ἀκίνητον ὑποστήριγμα (πολύζυγον, δοκὸν, τοῖχον). β') Εἰς ὑπερεκτάσεις μὲ συνασκούμενον (παραστάτην, ἡ δύμάστοιχον) καὶ γ') εἰς ἐπερείσεις καὶ ἐλευθέρας ἔκτασεις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω. Ἀπὸ τὰς τρεῖς αὐτὰς ὑποδιαιρέσεις ἡ πρώτη, ἡ ὅποια εἶναι καὶ ὁ κύριος τύπος τῶν ὑπερεκτάσεων, ὑποδιαιρεῖται ἀναλόγως τῆς ἀποστάσεως τῶν ποδῶν ἀπὸ τοῦ πολυζύγου. α') εἰς ἄνω ὑπερεκτάσεις (ἀπόστασις μικρὰ, 1 ἢ 2 τὸ πολὺ ποδῶν) καὶ β') κάτω ὑπερεκτάσεις (ἀπόστασις μεγαλειτέρα, 3 καὶ πλέον ποδῶν). Κατὰ κανόνα γίνεται γρήσις πρώτον τῶν ἄνω ὑπερεκτάσεων, ὃν δὲ οἱ μαθηταὶ δὲν γνωνασθούν ἐπαρχῶς εἰς αὐτὰς δὲν μεταβαίνουν εἰς τὰς κάτω.

23. Ἐξαρτήσεις.

Αἱ ἔξαρτήσεις, ὧνομάσθησαν οὕτω διότι εἰς αὐτὰς τὸ σῶμα εἴναι πάντοτε κατά τινα τρόπον ἔξηρτημένον ἀπό τινος ὀργάνου· θέτουν εἰς ισχυροτάτην ἐνεργητικὴν συστολὴν δῆλους σχεδὸν τοὺς καμπτήρας μῆν τοῦ σώματος καὶ πρὸ πάντων τοὺς συγδέοντας τοὺς βραχίονας πρὸς τὸν κορμὸν καὶ τοὺς καμπτῆρας τῶν γειρῶν· διαιροῦν-

ται δὲ, ἀναλόγως τῆς θέσεως τὴν ὁποίαν λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν αὐτῶν, εἰς τὰς ἐπομένας ὑποδιαιρέσεις:

α') Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας ὀλόκληρον τὸ σῶμα τὸ κρατοῦν μόνον αἱ χεῖρες.

β') Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας ὑποδιαιρούνται εἰς ἔντονον συστολὴν καὶ οἱ κοιλιακοὶ μύες.

γ') Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας οἱ πόδες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἔδαφους. καὶ

δ') Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας καὶ τὰ σκένη ἐφγάζονται εἰς τὴν μετατόπισιν.

Εἰς τὴν ἀρχαρμογὴν ὅμως δὲν ἐκτελεῖται χωριστὰ καὶ ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἔως τὸ τέλος καθεμία ἀπὸ τὰς ὑποδιαιρέσεις αὐτὰς, ἀλλὰ γίνεται κατάλληλος ἐκλογὴ, ὅπως ἀλλως τε φαίνεται εἰς τοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμναστεων.

24. Ισορροπίαι.

Αἱ ισορροπίαι ὠνομάσθησαν οὕτω διότι μηχανικὸν ἀποτέλεσμα τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας είναι ἡ διατήρησις τῆς ισορροπίας τοῦ σώματος, ἡ ὁποία γίνεται ἀσταθῆται ἐλαττώσεως τῆς βάσεως αὐτοῦ.

Κατὰ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς, ἐπειδὴ σπανίως κατορθώνεται ἡ ἀπολύτως εὐσταθῆται ισορροπία, τὸ σῶμα εὑρίσκεται συνεχῶς εἰς ἐλαχράν κίνησιν, αἰωρούμενον διαρκῶς ἐπάνω εἰς τὴν βάσιν του, μὲ ἐλαχράς μυϊκὰς συστολὰς, ἐλαχίστης ἐκτάσεως καὶ μετρίας ἐντάσεως, ἀλλὰ ἀλλεπαλλήλους καὶ ἀκαταπαύστους καὶ τῶν καμπτήρων καὶ τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ σώματος. Αἱ ἀσκήσεις αὗται προάγουν τὴν μυϊκὴν συνεργίαν, τὴν μυϊκὴν αἰσθησιν καὶ τὴν συμμετρίαν τοῦ μυϊκοῦ ἀνταργωνισμοῦ. Ἐπειδὴ δὲ καταμερίζουν τὸ ἔργον εἰς πολλοὺς μῆνας καὶ μάλιστα τῶν σκελῶν, χρησιμοποιούνται καὶ ὡς καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις.

Καὶ αὗται ὑποδιαιροῦνται, ἀναλόγως τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεώς των, εἰς δύο ὑποδιαιρέσεις:

α') Εἰς ισορροπίας κατὰ τὰς ὁποίας ἡ βάσις περιορίζεται τόσην, ὅστε νὰ εἰμπαρῇ γάλια διατήρηθῇ ἡ τελεία ἀκρίβεια τοῦ σγήματος τῆς ἀσκήσεως καὶ

β') Εἰς ισορροπίας κατὰ τὰς ὁποίας ἡ βάσις μικραίνει τόσον ὅστε διὰ τὴν διατήρησιν ἡ τὴν ἀνάκτησιν τῆς ισορροπίας ἐπιτρέπονται ἀντισταθμιστικαὶ κινήσεις, μὲ σγήμα σχηματισμένον ἥ καὶ ἐκτελῶς ἐλεύθερον.

Ἐκ τούτων καὶ μὲν πρῶται γίνονται σχεδὸν δῆλαι ἐπὶ τοῦ ἔδαφους, καὶ δὲ δεύτεραι ἐπὶ τοῦ δοκοῦ ἥ τοῦ ἀναστραμμένου θρανίου.

25. Ἀσκήσεις τῶν αὐχέρος, τῶν ὄμων καὶ τῆς ράχεως.

Αἱ ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἐπισθίου ἀκό μέρους τοῦ κορμοῦ (αὐχένος, ωμῶν καὶ ράχεως) ἔχουν σκοπὸν νὰ γυμνάσουν καὶ νὰ ἀναπτύξουν συμμέτρως οιους τους ἐκτείνοντας μῆς τῆς ράχεως καθὼς καὶ τοὺς συνδέοντας τὰς ωμοπλάτας πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην· ἡ ἀνάπτυξις δὲ καὶ ἡ τονωσίς τοῦ μυῖκου αὐτοῦ συστήματος, φέρει· τὴν φυσιολογικὴν ὅρθωσιν καὶ εὔθυνσιν τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ τὴν καλὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς, ἀπὸ τὰς ὄποιας ἐξαρτᾶται ὁ εὐρὺς θωρακὶς καὶ ἡ πλήρης καὶ βαθεῖα εἰσπνοή καὶ ἑπνοή· συγχρόνως καταπολεμούνται μὲν αὐτὰς καὶ αἱ σωματικαὶ δυσμορφίαι, αἱ ὄποιαι λόγῳ ἀνθυγιειῶν ἐνδυμάτων (κολλάρα ὑψηλὰ καὶ σκληρὰ, κολλαρισμένον ἐπιστήθιον τοῦ ὑποκαμίου, τιράντες, σφικτὲς καὶ κυνόρες φανέλες, ὑψηλὰ τακούνια, στενὰ ἢ μυτερὰ παπούτσια κλπ.) καὶ ἐλαττωματικῶν καθημεριῶν στάσεων καὶ κινήσεων, ἡ γειροτέρα ἐκ τῶν ὄποιών εἶναι τὸ ποιλύωρον σκύψιμον ἐπάνω εἰς τὸ θρανίον, ἔχουν γίνη κοινόταται μεταξὺ τῶν μαθητῶν, καὶ εἰς τόσους μεγάλους βαθυδύν, ὥστε οἱ καλλίσωμοι μαθηταὶ γ' ἀποτελοῦν τὴν ἐλαχίστην μειονότητα, πολλάκις δὲ καὶ σπανιωτάτην ἐξαίρεσιν, οἱ δὲ κυρδοί, σκολιωτικοί καὶ δυσμορφικοί τὸν γενικὸν κανόνα καὶ τὴν καταπληκτικὴν πλειονοψιγρίαν.

Ἐνος ἀπὸ τὰ σημαντικώτερα πλεονεκτήματα τῆς νέας γυμναστικῆς μεθόδου εἶναι συστηματικὴ καταπολέμησις τῶν δυσμορφιῶν τούτων καὶ ἡ διάσωσις τῆς φυλῆς ἀπὸ τὴν ἀσχημίαν, εἰς τὴν ὄποιαν τὴν κατεδίκασεν ἡ ἄγνοια καὶ ἡ παρανόησις τοῦ σκοποῦ τοῦ σχολείου, ἐνῷ ἡ παλαιὰ μέθοδος συνετέλει μὲ δῆλην τῇ τὴν δύναμιν εἰς τὴν σταθεροποίησιν καὶ τὴν ἐμπέδωσιν αὐτῶν.

Η κατηγορία αὐτὴ δὲν ἔχει ιδιαιτέρας ὑπόδιαιρέσεις. Ἡ κυρία μυῖκὴ ἐνέργεια ἐπιτυγχάνεται μὲ εὐτόνους καὶ ταχείας κινήσεις τῶν γειρῶν (κάμψεις καὶ τάσεις, αἰωρήσεις καὶ ἐκτινάξεις), αἱ ὄποιαι ἐκτελοῦνται ἀπὸ διαφόρους ἀφετηρίας τῶν σκελῶν καὶ τοῦ κορμοῦ, μὲ τὰς ὄποιας κανονίζεται ἀνριθέστατα ἡ πρόοδος τῆς ἐντάσεως δηλητικῆς τῆς ἀσκήσεως (προκύψεις, πρηγνεῖς κατακλίσεις καὶ προσθολάς).

26. Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

Αἱ ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἐμπροσθίου κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ θέτουν εἰς κίνησιν τοὺς μῆς τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων καὶ δίδουν εἰς αὐτοὺς ἐλαστικότητα καὶ ισχὺν ἀρκετὴν, διὰ νὰ εἰμιποροῦν νὰ κρατοῦν τὰ ἐντὸς τῆς κοιλίας ὅργανα εἰς τὴν συσιολογικὴν τῶν θέσιν καὶ μὲ τὰς πιέσεις τὰς ὄποιας ἀσκοῦν ἐπ' αὐτῶν νὰ βοηθοῦν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ιδιαιτέρας λειτουργίας ἐνὸς ἐκάστου καὶ μάλιστα τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, τόσον κατὰ τὴν πέψιν ὅσον καὶ κατὰ

τὴν ἀποδοκήν τῶν περιττωμάτων. Ή θέσις μάλιστα τὴν ὅποίχν κατέχει τὸ παχὺ ἔντερον, ὑφιστάμενον ὀμέσως τὴν πίεσιν καὶ ἀπὸ τὴν παραμικρὰν συστολὴν τοῦ ὄρθοῦ κοιλιακοῦ μυὸς, δεικνύει τὴν σημασίαν τῆς αἰλῆς ακταστάσεως τῶν μυῶν τούτων καὶ δι' αὐτὴν τὴν ἀποπάτησιν.

Αἱ ἀσκήσεις αὐταῖς διαιροῦνται, ἀναλόγως τῆς θέσεως τὴν ὅποίχν λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἐκτέλεσίν των, εἰς τρεῖς ὑποδιαιρέσεις τὰς ἔτης:

α') Πτώσεις τοῦ κορμοῦ. Εἰς αὐτὰς ὀλόκληρον τὸ βάρος τοῦ κορμοῦ τὸ κρατοῦν οἱ κοιλιακοὶ μύες.

β') Πρηγεῖς θέσεις. Εἰς χωτὰς τὸ βάρος τοῦ σώματος τὸ κρατοῦν κυρίως αἱ γείρες καὶ οἱ πόδες, μέρος δὲ μόνον αὐτοῦ βιάζει: εἰς παθητικὴν διάτασιν τοὺς κοιλιακοὺς μῆς, οἱ δόποιοι συστελλόμενοι: διὰ νῦν κρατήσουν τὸν κορμὸν εἰς τὴν κανονικὴν θέσιν, ἀσκοῦν ἀξιοτιμείατοι πιεσιν ἐπὶ τῆς κοιλίας, ἣ συστολὴ τῶν εἶναι σύμμετρος.

γ') Διατάσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν. Εἰς αὐτὰς οἱ κοιλιακοὶ μύες δὲν ὑποδιάλλονται εἰς ἐνεργητικὴν συστολὴν, στατικὴν ἢ δυναμικὴν, οὕτε κρατοῦν ἔστω καὶ μέρος ἀπὸ τὸ βάρος τοῦ σώματος, ἀλλὰ διατείνονται παθητικῶς.

Ἐπειδὴ αἱ ἔντονοι συστολαὶ τῶν κοιλιακῶν μυῶν τραβοῦν τὸ κάτω γείλοις τοῦ θύρακος πολὺ πρὸς τὰ κάτω καὶ πιέζουν τὸ διάφραγμα πρὸς τὰ ἄνω, δυσκολεύουν πάντοτε τὴν ἀναπνοήν. Οφείλει ἐπομένως ὁ γυμναστὴς μὲν προσεκτικὴν βαθμολογικὴν πρόοδον καὶ μὲν συνεχεῖς ὑπομονήσεις καὶ παρακελεύσεις νὰ ἔξασφαίτῃ κατὰ τὰς ἀσκήσεις ταύτας τὴν ἀκάλυπτον ἐκτέλεσιν τῆς ἀναπνοῆς.

27. Ασκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

Αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ, εἶναι συγγενεῖς καὶ μὲ τὰς ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν καὶ μὲ τὰς ἀσκήσεις τῆς φάγεως. Καὶ αὐταὶ θέτουν εἰς κίνησιν τοὺς μῆς τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων, ἀλλὰ περισσότερον τοὺς πλαγίους (τὸν ἔστω καὶ τὸν ἔξω λοξὸν καὶ τὸν τετράγωνον διστομόν) καθὼς καὶ τοὺς μῆς τοῦ κάτω μερούς τῆς φάγεως. Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐπιδιώκουν τὴν συμμετρίαν τῶν δύο ἡμιμορίων τοῦ σώματος, τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ ἀριστεροῦ, συντελοῦν εἰς τὴν ἀρμονικὴν τοῦ σώματος ἀνάπτυξιν καὶ τὴν ἀμφιμερῆ γρήσιν καὶ προσλαμβάνουν τὰς πλαγίας δυσμορφίας τῆς σπονδυλικῆς στήλης (σκολίωσιν). Ἐπίσης ἔχουν εἰς τὰ πεπτικὰ ὅργανα καὶ τὴν σπονδυλικὴν στήλην, ἀποτελέσματα ἀνάλογα πρὸς τὰς δύο προηγήθεισας κατηγορίας, διότι εἶναι πολυμερέσταται: ἀπὸ ἀπόψεως μυῶν ἔργου.

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ διαιροῦνται εἰς τρεῖς ὑποδιαιρέσεις καθοριζομένας ἐκ τοῦ εἰδους τῆς κυριαρχούσης αἰνήσεως.

α') Στροφάς τοῦ κορμοῦ.

β') Πλαγίας κάμψεις τοῦ κορμοῦ.

γ') Συνδυασμούς στροφῶν καὶ πλαγίων κάμψεων.

“Αν λάθεωμεν ὥπερ ὅψιν ὅτι εἰς τὴν κατηγορίαν αὐτὴν εἰμπορεῖται γίνηται χρῆσις δλῶν σχεδὸν τῶν ἀφετηριῶν τῶν ποδῶν καὶ τῶν γειρῶν, νὰ συνδυασθοῦν καὶ νήσεις τῶν γειρῶν μὲν ἐναλλαγὰς τῶν ποδῶν, μὲν τὰς στροφάς δὲ τοῦ κορμοῦ νὰ συνδυασθοῦν ὅχι μόνον πλάγιαι κάμψεις, ἀλλὰ καὶ προκύψεις, ἐπικύψεις καὶ ἐκτάσεις ὅπερι, βλέπουμεν, ὅτι ἡ κατηγορία κατὰ ἀπόφεως πλήθους ἀσκήσεων εἶναι ἡ μεγαλυτέρα ἀπὸ δλᾶς τὰς λοιπὰς κατηγορίας, μολονότι δικνέει μεγάχ μέρος ἀπὸ τὰς ἀσκήσεις της εἰς τὰς προασκήσεις. Ή ἐκλογὴ ὅμως καὶ ὁ καθορισμὸς τῆς ἐντάξεως τῶν ἀσκήσεών της διευκολύνεται ἀπὸ τὰς ἀφετηρίας τῶν ποδῶν καὶ τῶν γειρῶν, μὲν τὰς ὅποιας εὐκόλως αὐξομειοῦται ἡ βάσις καὶ οἱ μογγλοιδραχίονες τῆς ἀντιστάσεως καὶ τῆς δυνάμεως, καθὼς καὶ ἀπὸ τὰς κινήσεις τῶν γειρῶν, τῶν ὅποιων εἶναι ἐπίσης εύκολος ὁ καθορισμὸς τῆς ἐντάξεως.

28. Ενέργειαι καὶ χρήσεις τοῦ σώματος. Βάδισις, δρόμος, πήδημα.

Αἱ ἐνέργειαι καὶ χρῆσις τοῦ σώματος περιλαμβάνουν τοὺς φυσικοὺς τρόπους, μὲ τοὺς ὅποιους τὸ σῶμα μετατοπίζεται ἀπὸ τόπου εἰς τόπον, ἦτοι τὴν βάδισιν, τὸν δρόμον καὶ τὸ πήδημα. “Οσον καὶ ἀνγυματοθῆται κανεῖς μεθοδικῶς καὶ συστηματικῶς μὲν ἀλλαξ ἀσκήσεις φροντίζων καὶ προνοῶν νὰ θέσῃ εἰς κίνησιν καὶ τὸν μικρότερον μόνι, καὶ ἀν ἀκόμη κατορθώσῃ νὰ ἀναπτύξῃ τὸ σῶμα του μέχρι τῆς τελειοτάτης συμμετρίας, δὲν θὰ εἴναι ὥραίος παρὰ ἐνόσῳ μένει ἀκίνητος· μόλις ἀποπειραθῇ νὰ βαδίσῃ ἡ νὰ τρέξῃ, ἡ κίνησίς του δὲν θὰ ἔχῃ τὴν ἀπαιτουμένην συγκρότησιν καὶ τὴν ρύθμισιν, τὴν εύτοιμαν καὶ τὴν ἔνθεταν. Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου, ὅπως καὶ προτργούμενως εἴπομεν, εἶναι ἀπὸ μηχανικῆς ἀπόφεως κατασκευασμένον ἀποκλειστικῶς διὰ τὴν δίπουν κίνησιν καὶ προστρομοσμένον πρὸς κύτην. “Ολη ἐπομένως ἡ μεθοδικὴ παρασκευὴ καὶ προσάσκησις τοῦ ὄργανισμοῦ πρέπει νὰ ἔχῃ ώς τελικὸν σκοπὸν τὴν φυσικὴν κίνησιν. Διὰ τοῦτο καὶ ἡ νέα μέθοδος (ἀντιθέτως πρὸς τὴν παλαιάν, ἡ ὅποια εἴχε ἐντελῶς λησμονήσῃ τὰς φυσικὰς κινήσεις), ἀποδίδουσα τὴν ὀφειλομένην στηματίαν εἰς αὐτάς, ἀφιερώνει μέγχ μέρος τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως εἰς τὴν συστηματικὴν εἰς ταῦτας ἔξασκησιν.

29. Βάδισις.

“Η βάδισις εἶναι ὁ τύπος τῆς φυσικῆς τοῦ σώματος μετατοπίσεως. Εἶναι ἀσκησίς πολυσύγχετος, μεγίστης μαϊκῆς συνεργίας, θαῦμα κι-

γητικής συγκροτήσεως καὶ ισορροπίας. "Οταν μάλιστα ἐκτελεῖται μὲ παράστημα καλὸν καὶ μὲ εὔτονίαν καὶ ρύθμισιν, δίδει τελείων ἐντύπωσιν τῆς ἀρμονίας, τοῦ σφρίγους καὶ τῆς ώραιότητος τοῦ βα-
ζίζοντος. Βάδισις ἄτονος, μὲ σκυμμένο κεφάλι, τό: «κυπάριζοντα βαί-
νειν», ἀπὸ τοὺς ἀρχαίους γρόνους ἔθεωρεῖτο κάτι τι ἀνελεύθερον.
Ο περίπατος ήτο προσφίλεστάτη ἀσχολία καὶ αὐτῶν τῶν φιλοσό-
φων, ἀφοῦ καὶ σγολὴ περιπατητικὴ βάθυθη καὶ πολλοὶ ίατροὶ καὶ
φιλόσοφοι ἔγραψαν διὰ τὴν βάδισιν ἀπὸ ὑγιεινῆς καὶ διατητικῆς
ἀπόψεως ἀλλὰ καὶ ἡ σύγχρονος ἐλληνικὴ καλλιτελητικὴ ἀντίλη-
ψις ἀποδίδει εἰς τὴν ὥραιαν βάδισιν τὴν πρέπουσαν σημασίαν: «πέτρα
τὴν πέτρα περπατεῖ, λιθάρι τὸ λιθάρι—γιὰ ἵδες τηνε τὴν πέρδικα
πὸν περπατεῖ λεβέντικα—τριῶ μερῶ περπατησιὰν νὰ παίρουν σὲ
μιὰ νύχτα ἀλπικὴν εἶναι ἐκφάσεις πὸν φανερώνουν ἐπαρκῶς τὴν σύγ-
χρονον Ἐλληνικὴν ἀντίληψιν διὰ τὴν ὥραιαν βάδισιν καὶ τὴν ἀντο-
χὴν εἰς τὴν πεζοπορίαν.

Διὰ νὰ ἐκτελεσθῇ καλὰ ἡ βάδισις ἀπαιτεῖται α') καλὸν παρά-
στημα κατὰ τὴν στάσιν (ἀρχὴ τοῦ εὗ δραμεῖν τὸ εὖ στῆναι) καὶ
β') κανονικὴ καὶ εὔτονος ἐκτέλεσις τῶν διαδοχικῶν βημάτων. Διὰ
νὰ ἔξασφαλισθοῦν ὅμως οἱ δύο αὐτοὶ ὅροι τῆς καλῆς ἐκτελέσεως
τῆς βαδίσεως ἀπαιτεῖται λεπτομερὴς καὶ προσεκτικὴ προγύμνασις
ἴλιοντος τοῦ σώματος· τὸ καθημερινὸν περπάτημα καὶ μόνον αὐτὸ^ν
δὲν ἀρκεῖ νὰ κάμῃ τοὺς μαθητάς νὰ έαδίσουν καλά. Η εὐκαμψία
πῶν ἀρθρώσεων τοῦ ἄκρου ποδός, τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ισχίου, η
ἰσχὺς καὶ ἡ ἐλαστικότης τῶν μαδῶν τῶν σκελῶν, ὁ εὐθυτενής κορ-
μός, η σύμμετρος ρυθμιστικὴ κίνησις τῶν χειρῶν, η ἐλευθέρα ἀνα-
πνοὴ ἀλπ. εἶναι οἱ ὅροι ἀπαραίτητοι διὰ τὴν καλὴν βάδισιν καὶ δὲν
ἔξασφαλίζονται μόνον μὲ τὸ καθημερινὸν βάδισμα, ἀλλὰ γρειάζεται
γενικὴ καθολικὴ προάσκησις τοῦ σώματος· εἰμπορεῖ λοιπὸν ὅρθο-
τατα κανεὶς νὰ εἴπῃ διτὶ ὀλόνκληρος η λοιπὴ γυμναστικὴ, πλὴν τῶν
διατιτέρων φυσιολογικῶν ἀποτελεσμάτων μιᾶς ἐκάστης ἀσκήσεως,
γρηγημένει καὶ ὡς προάσκησις τῆς βαδίσεως καὶ μάλιστα αἱ ἐλα-
φραὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν (ἀκροστασίαι καὶ ἡμιοκλάσεις, ἀπὸ τὴν
προσογήν καὶ τὰς διαφόρους ἀλλαχούς παραγώγους ἀφετηρίας).

Η βάδισις δὲν ἔχει ὑπόδιαιρέσεις οὔτε ποικιλίας· ἔνας καὶ μόνος
εἶναι ὁ τρόπος τῆς βαδίσεως, ἀλλάζει δὲ μόνον τὸ μῆκος τοῦ βή-
ματος καὶ ἡ ταχύτης τῶν διαδοχικῶν ἐπαναλήψεων καὶ τοῦτο διὰ
νὰ γίνεται η βάδισις ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς σωματικῆς
καταστάσεως τοῦ βαζίζοντος, συγκρίθης βάδισις, βραδεῖα η ταχεῖα.
Εἰς τὴν γυμναστικὴν ὅμως, μεταχειριζόμεθα πολλάς ἀσκήσεις βα-
ζίστικῆς μορφῆς (π.γ. βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων, μὲ ὀλόνκληρον
τὸ πέλμα, μὲ τεντωμένα τὰ σκέλη, μὲ ἄρσην τῶν σκελῶν τεταρμένων

αλπ.) διὰ πολυμερεστέρων γύμνασιν τῶν σκελῶν καὶ εὐταχθεστέρων
ισορροπίαν τοῦ σώματος.

30. Δρόμος.

Ο δρόμος εἶναι ἐντονώτερος βαθμὸς τῆς βαθίσεως· οὗτον αἰξήσῃ
τὸ μῆκος τοῦ βήματος τόσον, ὅτε τὸ σκέλος γὰρ μὴ εἰπορεῖ γὰρ τὸ
ἐκτελέση μὲ ἀπλῆγη ἐκδιλήγη, ἀναγκάζεται τὸ σῶμα γὰρ ἀναπηδήσῃ·
μίαν δὲ συνεγκάτια ἀλληλουχία διαδοχικῶν ἀναπηδήσεων, μὲ τὸ καθένα
σκέλος ἐκ περιτροπῆς, εἶναι ὁ δρόμος. Ἐπειδὴ εἰς τὸν δρόμον τὸ
σῶμα ὑψώνεται ἀπὸ τὸ ἔβαφος πολὺ περισσότερον παρ' ὅσον εἰς τὴν
βάθισιν, ἡ ἐπανάληψις τῆς κινήσεως εἶναι πολὺ ταχυτέρα, καθένα
δὲ ἀπὸ τὸ σκέλη ἐπιβαρύνεται ἐκ περιτροπῆς μὲ ὀλόκληρον τὴν
προσπάθειαν, τὸ μεγάλον ἔργον εἶναι πολὺ μεγάλωτερον καὶ ἐντονώ-
τερον ἀπὸ τὴν βάθισιν, καὶ συνεπῶς ἐντονωτάτη καὶ ἡ συμμετοχὴ¹
εἰς αὐτὸν καὶ τῶν λοιπῶν ἵωτικῶν λειτουργιῶν καὶ μάλιστα τῆς ἀν-
πονῆς καὶ τῆς αὐκληροφορίας. Ἡ αἱξήσις τῆς θερμοκρασίας, ἡ ἐρυ-
θρότης τοῦ δέρματος καὶ οἱ ἴσχυροι αιτύποι τῆς καρδίας εἶναι ἐπω-
τερικά φαινόμενα, τὰ δύοις φανερώνον τὴν μεγάλην καὶ κοινήν
προσπάθειαν ὄλουλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ. Διὰ τὸν λόγον λοιπὸν τοῦτον
πρέπει γὰρ γίνεται μετρία καὶ ὅχι ἄκαριός καὶ ὑπερβολικὴ χρήσις
τοῦ δρόμου πάντοτε δὲ ν' ἀκολουθῇ καὶ ἡ κατάλληλος ἀποθεραπεία
διὰ τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς τὴν φυσιολογικὴν κατάστασιν.

31. Ηγήμα.

Τὸ πήδημα εἶναι ἡ ἐντονωτάτη μορφὴ τῆς μυϊκῆς προσπάθειας
καὶ ἡ μεγαλυτέρα μηχανικὴ ἀπόδοσις τῆς ἀνθρωπίνης μηχανῆς εἰς
ἔλαχιστον χρόνον. Μὲ τὴν μεγαλύτεραν δυνατήν συναρωγήν δυνά-
μεων, χρησιμοποιουμένης ἐνίστεται καὶ τῆς ἀπὸ τὸν δρόμον κτηθείσης
ταχύτητος καὶ διὰ καταλήγου μηχανικῆς ἐνώσεως αὐτῶν ἐπὶ ἐπὸς
καὶ τοῦ αὐτοῦ σημείου, ἀναπηδῆ τὸ σῶμα διον τὸ δυνατὸν μακρύ-
τερα. Εἰς τὴν γυμναστικὴν δμως δὲν ἐπιτρέπεται εἰς τὸν ἀσκού-
μενον, εἰς πᾶσαν φράν καὶ καιρὸν, ἡ ἐπικήτησις τῆς μεγίστης δυ-
νατῆς σωματικῆς ἀποδέσεως, ἀλλὰ περιορίζεται καὶ τὸ πήδημα
ἐντὸς τῶν κανόνων τῆς ἀρμονίας καὶ τῆς συμμετρίας διότι καὶ
αὐτοῦ ὁ κύριος σκοπὸς δὲν εἶναι μόνον γὰρ μάλιθ ὁ ἀσκούμενος γὰρ
πηδᾶ, ἀλλὰ καὶ ἀποκτήσῃ ὑγείαν καὶ εὐεξίαν.

Τὰ πηδήματα διαιροῦνται ἀναλόγως τῆς ἐπωτερικῆς των μορφῆς
εἰς δύο μεγάλας ὑποδιαιρέσεις:

α') Εἰς ἐλεύθερα πηδήματα, τὰ δύοις ἐκτελοῦνται μὲ ἐλεύθερον
τὸ σῶμα, χωρὶς βοήθειαν ἢ στήριξιν εἰς ὅργανον ἢ συνασκούμενον
καὶ β') εἰς ἐνόργανα ἢ ἐφηρομοσμένα, τὰ δύοις ἐκτελοῦνται μὲ στή-
ριξιν ἢ λαβεῖσην τῶν γειρῶν καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ πηδήματος

η καὶ κατὰ μέρος μόνον αὐτῆς, ἐπάνω εἰς ὅργανον, συνασκουμένον ἡ καὶ φυσικόν τι ἀντικείμενον (τοῖχον, φράκτην κλπ.). Καὶ αἱ δὲ αὐτὰ ὑποδιαιρέσεις περιλαμβάνουν πηδήματα μὲ δρόμον καὶ πηδήματα χωρὶς δρόμον, ἐπιτόπια καὶ πρὸς διαφόρους διευθύνσεις (ἐμπρὸς, δεξιὰ, ἀριστερά, εἰς ὑψός, εἰς βάθος κλπ.).

Εἰς κάθε πηδημαχ, ἐλεύθερον ἡ ἐνδρόγανον, μὲ δρόμον ἡ καὶ χωρὶς δρόμον διακρίνεται τρεῖς συνηγωμένας καὶ συνεχεῖς ἐνεργείας: σ') τὴν φορὰν, β') τὴν ἀναπήδησιν καὶ γ') τὴν καταπήδησιν. Ἡ φορὰ περιλαμβάνει ὅλας ἐκείνας τὰς προκαταρκτικὰς κινήσεις ποιεύτελεῖ τὸ σῶμα διὰ νὰ συνάῃ δύναμιν καὶ νὰ τὴν διατίθεσῃ ἐπωφελέστερα διὰ τὴν ἀναπήδησιν, ἀποτελεῖται δὲ εἰς μὲν τὰ πηδήματα χωρὶς δρόμον, ἀπὸ ταχεῖαν, ισχυρὰν καὶ ἀπότομον κάρυψιν καὶ τάσιν τῶν σκελῶν, συνδυασμένην καὶ μὲ κατάλληλον κίνησιν τῶν γειρῶν, εἰς δὲ τὰ πηδήματα μὲ δρόμον, ἀπὸ δρόμον ταχύτητος μεγίστης καὶ μήκους ἀναλόγου πρὸς τὸ μήκος ἡ τὸ ὑψός, τὸ ὅποιον πρόκειται νὰ πηδηθῇ, καθὼς καὶ πρὸς τὴν εὔκινησίαν καὶ τὰς δυνάμεις τῶν γυμνούρων.

Ἡ ἀναπήδησις ἀρχίζει ἀπὸ τὴν στιγμὴν ποὺ τὸ σῶμα, μετὰ τὴν λήψιν τῆς φορᾶς ἔγκαττα λαβεῖψη τὸ ἔδαφος καὶ διακεῖ μέχρις ὅτου τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν τὸ ἐγγίσουν ἐκ νέου. Ἡ ἀναπήδησις γίνεται ἡ μὲ τὸν ἔνα μόνον πόδα, ὅποτε καλεῖται ἐπερόπλευρος (ὅπως καὶ ὀλόκληρον τὸ πήδημα) ἡ καὶ μὲ τοὺς δύο συγχρόνως, ὅποτε καλεῖται ἀμφιπλευρος. Τὰ ἐπερόπλευρα αὐτὰ πηδηματα γίνονται κατὰ κανόνα διαδοχικῶς μὲ κάθε πόδι, προηγουμένου πάντοτε τοῦ ἀριστεροῦ.

Ἡ καταπήδησις περιλαμβάνει τὴν ταχεῖαν ἐκείνην καὶ αὐτόματον κάρυψιν καὶ τάσιν ὅλων τῶν ἀρθρώσεων τῶν σκελῶν, ἡ ἄποιν ἀρχίζει μόλις οἱ πόδες ἐγγίσουν ἐκ νέου τὸ ἔδαφος (δηλαδὴ μόλις τελειώσῃ ἡ ἀναπήδησις) καὶ τελειώνει εἰς στάσιν προσοχῆς. Ἡ καταπήδησις πρέπει νὰ εἴναι ἐπίσης κανονική, ὥραιά καὶ εὔτονος ὅσον καὶ τὰ λοιπὰ μέρη τοῦ πηδήματος, καὶ νὰ εἴναι κατὰ τὴν ἐκτέλεσίν της ὁ γυμναζόμενος τόσον κύριος τοῦ σώματός του ὥστε νὰ εἰμπορῇ νὰ λάθῃ ἀνέτως τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς καὶ ἀπ' αὐτὴν νὰ βαθίσῃ κανονικῶς. Τὸ θερὸν γκρεμοτσάκισμα, εἰς τὸ ὅποιον μεταβάλλουν πολλοὶ τὴν καταπήδησιν, ἐκτὸς τοῦ διτείμπορει νὰ προκαλέσῃ ἐξαρθρώσεις, διαστρέμματα, διασείσεις ἐγκεφαλικάς καὶ διαφόρους ἄλλας σωματικάς βλάβες, εἴναι καὶ τόσον κακόσχημον καὶ ἀκαλαίσθητον, ὥστε πρέπει νὰ ἀποφεύγεται μὲ πάντα τρόπον· ἡ ἀποφυγὴ του εἴναι εὐκολωτάτη· ἀρκεῖ ὅλη, ἀλλὰ προσεκτικὴ προπαρασκευὴ τοῦ κάθε πηδήματος ἀπὸ τὸν γυμναστήν, ἡ ὅποια ἀλλιώς τε ἐνδείκνυται καὶ διὰ τὴν ἀκριβῆ καὶ εὐσχημον ἐκτέλεσιν καὶ τῶν λοιπῶν μερῶν τοῦ πηδήματος. Ο γυμναστής δὲν πρέπει ποτὲ

γὰ λησμονὴ δῖτι εἰς τὰ πηδήματα καὶ μάλιστα τὰ ἐφηρυσμένα, δὲν εἶναι μόνον τὸ βάρος τοῦ σώματος ἢ ἡ εὐστάθειά του, τὴν ὅποιαν ἡ μυϊκὴ ἐνέργεια καὶ ἡ σωματικὴ δεξιότητος τοῦ γυμναζούμενου πρέπει ιὰ ὑπερνικήσουν, ἀλλὰ παρουσιάζεται καὶ τρίτος παράγων, τὸ ὑπὸ τοῦ ὄργανου ἢ τοῦ φυσικοῦ ἀγτικειμένου παρεντιθέμενον ἐμπόδιον, οὐαθὺς καὶ ἡ φορά, ἡ ὅποια δίδει μίαν προώθησιν εἰς τὸ σῶμα τοῦ γυμναζούμενου καὶ πολλάκις βαθμοῦ καὶ κατευθύνσεως ἔχῃ ἀπολύτως συμφώνου πρὸς τὴν βούλησίν του· συνεπῶς διὰ νὰ ὑπερνικήσῃ ὁ γυμναζόμενος εἰς τὰς προσθέτους αὐτὰς ἀντιδράσεις, ἔχει ἀνάγκην μεγαλύτερας σωματικῆς αὐτοκυριαρχίας, ἡ ὅποια μόνον μὲ επιμελῆ καὶ μεθοδικὴν προάσκησιν εἶναι δυνατὸν γ' ἀποκτηθῆ.

32. Ἀραπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

Μολονότι ἡ ἐλευθέρα ἐκτέλεσις τῆς ἀναπνοῆς εἶναι κανὼν γενικὸς δι' ὅλας τὰς ἀσκήσεις, ὑπάρχει ἀνάγκη καὶ εἰδικῆς ἐκγραμμάσεως ὀλοκλήρου τῆς ἀναπνευστικῆς συστευής, διότι ὅπως εἶναι σήμερον κανονισμένη ἡ σχολικὴ ιδίως ζωὴ ἐλαττώνει τὴν ἀναπνευστικὴν τῶν μαθητῶν δύναμιν εἰς τὸ κατώτατον αὐτῆς ὅριον. Ἡ ἀνιγνησία καὶ ἡ σιωπὴ ἀρχὴ ἐνός καὶ ὁ μολυσμένος ἀκρο τῆς αἰθούσης τῶν παραχθέσεων, δὲν πρέπει γάρ συνεχίζουν ἐντελῶς ἀκωλύτως τὰ παιδοκτόνον ἔργον των. Ἄπο τοὺς ἀρχαιοτάτους χρόνους ὑπῆρχεν εἰδικὴ ἀναπνευσικὴ γυμναστική. «Ἡ τοῦ πνεύματος κάθειξις ποιεῖ τὴν ἰσχὺν τοῖς πονοῦσιν (ἡ βαθεῖα εἰσπνοὴ ἀναθηματικογενεῖ τὴν δαπανήθεισαν σωματικὴν ἰσχὺν τῶν ἐργαζομένων σωματικῶν) λέγει ὁ Ἀριστοτέλης· τὴν δὲ ἀναρρώησιν ὄνομάζει: «γυμνάσιον τὸ καίριον τοῦ πνεύματος»· πολὺ περισσότερον ἐπομένως ὑπάρχει σήμερον ἀνάγκη ἐνισχύσεως αὐτῆς τῆς σπουδαιοτάτης ζωῆς λειτουργίας καὶ τῶν ὄργανων αὐτῆς, ὅπότε ἡ φθίσις καὶ τὰ λοιπὰ νοσήματα τῶν ἀναπνευστικῶν ὄργανων ἔχουν σχεδὸν δεκαπλασιάση τὴν θηρητικὰ τοῦ τόπου μας καὶ λυματίνονται κυριολεκτικῶς τὴν μεσαίαν τάξιν, ἡ ὅποια φθαρεῖσα ἐπὶ ἔτη μέσα εἰς τοὺς τέσσαρας τοίχους τοῦ σχολείου, εύρισκει εἰς τὸ γραφεῖον συνέχειαν τῆς ζωντανῆς αὐτῆς ταφῆς.

Αἱ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις ἔχουν διπλούν σκοπὸν. Ήρῶτον τὴν τελείαν ἐκτέλεσιν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τὴν ἐνίσχυσιν τῶν ἀναπνευστικῶν ὄργανων (ὁ καθαρὸς ἀναπνευστικὸς σκοπός) καὶ δεύτερον τὴν ἀποκατάστασιν τῆς φυσιολογικῆς κατατάξεως τοῦ ὄργανισμοῦ, διὰ τῆς ταχείας ἐπαναφορᾶς εἰς τὴν ὄμαλὴν λειτουργίαν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας, (ό ἀποθεραπευτικὸς σκοπός). Διὸ αὐτὸς καὶ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις δὲν γίνονται μόνον εἰς τὸ τέλος τῆς ὅλης γυμνάσεως, ἀλλὰ καὶ μετὰ πᾶσαν ἔντονον ἀστηρισμού, συμβάνων καὶ πρὸς τὸν ἀρχαῖον γυμναστικὸν κανόνα: «παντὸς γυμνασίου καλῶς ἐ-

πιτελουμένου τὸ τελευταῖον μέρος ἀποθεραπεία καλεῖται». Πλὴν τῶν αὐθικῶν ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων, αἱ ὁποῖαι εἶναι στάσεις καὶ κινήσεις βραδεῖαι καὶ ἐλαφραῖ, εὐρύνουσαι τὸ θωρακικὸν κῦτος καὶ διευκολύνουσαι τὴν βαθεῖαν καὶ πλήρη εἰσπνοὴν καὶ τὴν ἐκπνοὴν, ἡ κατηγορία αὐτὴ συμπληρώνεται διὰ τὸν ἀποθεραπευτικὸν τῆς πρὸ πάντων σκοπὸν, καὶ μὲ διίγας ἐλαφρὰς ἀσκήσεις τῶν χειρῶν (ἄρσεις, περιφοράς, ἐκτινάξεις) καὶ τῶν σκελῶν (ἀκροστασίας, ἥμιον λάσεις, προεισαγωγῆς καὶ ἐπιτόπια πηδήματα, βαδίσεις συγήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων κλπ.».

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἔχουν πρὸ πάντων καταμεριστικὸν σκοπόν· φέρουν τὸ αἷμα πρὸς τὰς μερόλας μυῆκας μάζας τῶν σκελῶν καὶ τῷ χειρῶν καὶ ἐλαφρώνουν τὴν καρδίαν καὶ τοὺς πνεύμονας ἀπὸ τὴν μεγάλην συρροὴν τοῦ αἵματος, ἡ ὁποία ἀκολουθεῖ πᾶσαν ἔντονον μυῆτὴν προσπάθειαν καὶ διευκολύνουν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὴν ἐπάνοδον τῶν εἰς τὴν ανανοικὴν λειτουργίαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων καὶ σύνθεσις τῆς ἡμερησίας
γυμνάσεως.

33. Ἐκλογὴ καὶ σύνθεσις τῶν ἀσκήσεων.

Ἄπὸ τὰς ἀσκήσεις τῶν διαφόρων κατηγοριῶν ἐνλέγει ὁ γυμναστὴς διὰ κάθε μάθημα γυμναστικῆς ἕνα ὥρισμένον ἀριθμὸν, τοῦ οποίου τὸ σχῆμα καὶ ἡ ἔντασις εἶναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, τὴν γυμναστικὴν πρόόδον καὶ τὸ φύλον τῶν μαθητῶν. Τὰς ἀσκήσεις δὲ αὐτὰς τὰς συνθέτει σκοπίμως καὶ μεθοδικῶς, οὕτως ὅστε γὰρ ἀποτελεσθῇ ἕνας παμμερής συγδυασμὸς ἀπὸ ἀσκήσεις ὅλων ἀνέξιρρέτως τῶν κατηγοριῶν καὶ γὰρ κατορθωθῆναι μὲν αὐτὰς ἡ τελεία καὶ ἔντασις, ἀλλὰ καὶ ἀπολύτως φυσιολογικὴ λειτουργία τῶν κινητηρίων ὄργανων ρυθμίζομένου τοῦ μυϊκοῦ ἔργου συμφώνως καὶ πρὸς τὰς λοιπὰς ζωῆκας λειτουργίας καὶ τὰς κατὰ μέρος ἐνεργείας καὶ τῶν λοιπῶν ζωῆκων ὄργανων, καὶ μάλιστα τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ κυκλοφοριακῶν. Αὗτὸς λοιπὸν τὸ σύνολον τοῦ μεθοδικοῦ καὶ σκοπίμου σωματικοῦ ἔργου, εἰς τὸ ὄποιον ὑποθέλλονται οἱ μαθηταὶ κατὰ τὸν γρόνον ὁ ὄποιος διατίθεται ἡμερησίᾳ πρὸς σωματικὴν τῶν ἐξάσκησιν καὶ τελειοποίησιν, ὃνομάζεται ἡμερησία γυμνάσεως.

34. Σκοπὸς τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως.

Ἡ ἡμερησία γύμνασις ἀποθέπει εἰς τὴν σύμμετρον ἐξάσκησιν ὄλοντάρησον τοῦ σώματος. Δὲν ἔχει σκοπὸν νὰ διδάξῃ περιγραφὰς καὶ ἐρμηνείας ἀσκήσεων εἰς αὐτὸν, εἰς τρόπον ὅστε ἐρωτώμενοι νὰ εἴναι εἰς θέσιν νὰ κάμουν ἀκριβῆ προφορικὴν περιγραφὴν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως καὶ τῆς ὁμοιότητος ἢ διαφορᾶς αὐτῶν ἀπὸ ἀλλακτὶ ἀσκήσεις ὅμοιον σχῆματος, οὕτε νὰ μάθουν τοὺς λόγους διὰ τοὺς ὄποιους αὐταὶ ὡνομάσθησαν κατὰ αὐτὸν καὶ ὅχι κατὰ τὸν ἄλλον τρόπον καθὼς καὶ πόθεν παράγεται ἡ λέξις μὲν τὴν ὄποιαν ὡνομάσθησαν. Σκοπὸς τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως εἶναι ἡ βελτίωσις τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως τοῦ σώματος, μέσον δὲ ἡ παμμερής κίνησις τούτου, ἥστε συμφώνως καὶ πρὸς τὸν Πλατωνικὸν γυμναστικὸν κανόνα νὰ δοθῇ τὸ προσῆκον καμπῆς καὶ ἐκτάσεως, εἰς ἔκαστον τῶν μελῶν καὶ μορίων. Ἀντὶ πάσης λοιπὸν ἄλλης ἀσκόπου σπατάλης τοῦ γρόνου εἰς ἐρμηνείας καὶ ἔργα χρήσιμα μὲν ἀπὸ ἀπόψεως διακατηῆς καὶ πραγματογνωστικῆς, ἀλλ᾽ ἐντελῶς ἀσχετα καὶ μάλιστα ἀντίθετα πρὸς τὸ κύριον τῆς γυμναστικῆς ἔργον, διείλει ὁ γυμναστὴς νὰ

ἔχη πάντοτε ὑπὸ ὅψιν του ὅτι εἰς ἐκάστην ἡμερησίαν γύμνασιν ἔναντι μόνον πρόβλημα τοῦ τίθεται πρὸς λύσιν: πῶς θὰ κατορθώσῃ ἐντὸς τοῦ ὥρισμένου ἐκείνου καὶ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἡττον περιωρισμένου χρόνου καὶ χώρου, μὲ τὰ ὅργανα τὰ γυμναστικὰ που διατίθεται τὸ σχολεῖον ἢ καὶ ἐντελῶς χωρὶς ὅργανα, μὲ τὸν συνήθως μεγάλον ἀριθμὸν τῶν μαθητῶν καὶ τὴν σημαντικὴν πολλάκις διαφορὰν ἡλικίας καὶ σωματικῆς ἀναπτυξέως, εἰς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν τάξιν νὰ προσφέρῃ εἰς ὅλους ἀνεξαιρέτως κινησιν ἄφθονον, πολυμερῆ καὶ σύμμετρον πρὸς τὰς σωματικάς των ἀνάγκας, κακονίζων τὴν δόσιν οὕτως ὥστε οὕτε οἱ ἀσθενικοὶ νὰ ἔξαντληθοῦν, οὕτε οἱ ρωμαλέοι καὶ σφειριγγοὶ νὰ ἀποκοιμηθοῦν, καὶ νὰ τὴν προσφέρῃ μὲ τρόπον ὁ ὄποιος νὰ μὴν ἀποδιώξῃ ἐντελῶς ἀπὸ τὸ μάθημα τὴν τέφψιν καὶ τὴν ψυχαγωγίαν, ἀλλὰ τούγαντίον νὰ τὰς ἐνισχύσῃ, ὥστε οἱ μαθηταὶ νὰ μετέχουν ἐκουσίως εἰς τὰς ἀσκήσεις καταβάλλοντες προσθύμως καὶ μὲ δίληγην τὴν καρδιάν των, τὴν ἀπαίτουμένην μυϊκὴν προσπάθειαν καὶ ὅχι ἐκτελοῦντες τὰ παραγγελόμενα ἀκουσίως, ὡς ἡγαρείαν, διὰ τὸν φόβον τῶν νομίμων συνεπειῶν τῆς μὴ συμμετοχῆς των εἰς τὴν γυμναστικὴν. Ἡ λύσις δὲ τοῦ σπουδαιτάτου αὐτοῦ προβλήματος δὲν ἐπιτυγχάνεται: μὲ τὴν συνέχειαν καὶ κατὰ τὴν γυμναστικὴν τῆς ἐν τῇ τάξει διδασκαλίᾳς ἀλλὰ μὲ τὴν προπαρασκευὴν, ἥτοι τὴν ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων καὶ τὴν σύνθεσιν τῆς γυμνάσεως, τὴν ὄποιαν θὰ ἐκτελέσουν οἱ μαθηταὶ, χωρὶς λόγια καὶ πάλιν λόγια, ἀλλὰ μὲ ἕργα καὶ προσπάθειαν μυϊκὴν καὶ τελείαν ὑπαγωγὴν τοῦ σώματός των εἰς τὴν ὑπὸ τῆς τέρψεως καὶ τῆς πληρωμάτως τοῦ κινητοῦ δρμεμφύτου συνεχῶς ἴσχυροποιουμένην βούλησίν των.

Διὰ νὰ ἐκπληρώσῃ ἐπομένως τὸν σκοπόν της ἡ ἡμερησία γύμνασις, καὶ νὰ λύσῃ κατὰ τὸν συμφερώτερον διὰ τοὺς γυμναζούμενους μαθητάς τρόπον τὸ ἀνωτέρῳ τεθὲν φυσιολογικὸν πρόβλημα γρειίζεται:

α') Προσμέτρησιν τῆς ἀσκήσεως, ἥτοι ἀπὸ τὸ περιεχόμενον μιᾶς ἐκάστης κατηγορίας, ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων ἐκείνων αἱ ὄποιαι εἰναῖς σύμμετροι πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν ἀναπτυξιν, τὴν γυμναστικὴν πρόσοδον καὶ τὸ φύλον τῶν μαθητῶν.

β') Σύνθεσιν τῶν ἀσκήσεων τούτων εἰς τρόπον ὥστε ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἔως τὸ τέλος ἡ γύμνασις νὰ προχωρῇ ὅμαλῶς καὶ ἀπροσκόπτως, χωρὶς διακοπὰς ἢ χάσματα, χωρὶς παραλείψεις χρησίμων ἀσκήσεων καὶ ὑπερμέτρους ἐπαναλήψεις ἀλλαν, μὲ προεισαγωγὴν καὶ ὑποθεραπείαν κάθε ἐντόνου ἀσκήσεως, οὕτως ὥστε καμμία ἀσκησις, ἵσον ἔντονος καὶ ἀν υποτεθῆ, νὰ μὴν ἐμποδίσῃ τὴν ἀκώλυτον καὶ ἄκοπον ἐκτέλεσιν τῆς ἀμέσως ἐπομένης, οὕτε νὰ ἐπιτείνῃ πέραν τοῦ-

ὑπὲ τοῦ ὁργανισμοῦ ἀνεκτοῦ φυσιολογικοῦ ὄρίου, οὔτε τὴν μυϊκὴν προσπάθειαν, οὔτε τὸ ἔργον τῆς αρρεῖας καὶ τῶν πνευμόγων.

γ') Ρύθμισιν τῆς ἐντάσεως τῶν διαφόρων τούτων ἀσκήσεων, εἰς τρόπον ὃστε ὅλαι γὰ εἶναι ισοσθενεῖς· ήτοι, συμφώνως καὶ πρὸς τὸν ἀρχιτονοῦ φυσιολογικῶτατον κανόνα: «γυμναστέον τε ἄπαν τὸ σῶμα καὶ τῆς ἰσοσθενεῖς» γὰ ἔχουν ὅλαι ισηγητον περίπου ἐντασιν καὶ γὰ μὴ καταπονῆται ὑπερβέτρως ἐν μέρος τοῦ σώματος, ἀλλο δὲ γὰ καταδικάζεται εἰς ἀκινησίαν, ἀλλ' ἐκαστον γὰ κινῆται ὅσον πρέπει (ἐκαστον τῶν μελῶν καὶ μορίων τὰς οἰκείας ἐνεργείας ἐνεργήσει).

δ') Σύνδεσμον ὅλων τῶν κυρίων ἀσκήσεων τῶν διαφόρων κατηγοριῶν πρὸς ἀλλήλας, μὲν ἀσκήσεις ἀπλουστέρας καὶ πολυμερεστέρας, ἐν ἀνάγκῃ καὶ μόνον καταμεριστικάς καὶ ἀποθεραπευτικάς, οὐτως ὃστε ἡ μετάβασις ἀπὸ τὴν μίαν κατηγορίαν εἰς τὴν ἄλλην γὰ μὴν εἶναι ἀπότομος, ἀλλ' ὅμοιη καὶ ἀνεπαίσθητος.

ε') Κατάταξιν ὅλου τοῦ ποσοῦ τῶν ἀσκήσεων τούτων εἰς τρόπου ὃστε ἡ μὲν μυϊκὴ ἐνέργεια γὰ βοήθη συνεχῶς τὸ ἔργον τῶν πνευμόνων καὶ τῆς αρρεῖας (θέσις τοῦ σώματος πάντοτε εὐνοϊκὴ διὰ τὴν ἀναπνοὴν) αἱ δύο δὲ αὖται κυριώταται ζωϊκαὶ λειτουργίαι· γὰ ἐργωνται ἐγκαίρως εἰς βοήθειαν τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, ἀφαιροῦσαι μὲν ἀρθρον ὅξειδωσιν τοῦ αἵματος τὴν τοπικὴν ἡ καθοικήν μυϊκὴν κόπωσιν (ἀναπνευστικαὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις).

35. Διαιρέσεις τῆς ὅλης γυμνάσεως.

Κατὰ ταῦτα, σύμφωνα καὶ μὲ τὴν ἀρχαίαν παράδοσιν, ἡ ἡμερησία γύμνασις διαιρεῖται εἰς πέντε κύκλους τοὺς ἔξης:

Α'. Πρῶτος κύκλος. Προπλρασκευὴ τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Ἡ φυσιολογικὴ προπλρασκευὴ τοῦ κινητηρίου συστήματος διὰ τὴν μέλλουσαν γὰ ἐπανολουθήσῃ ἐντονον μυϊκὴν ἐνέργειαν.

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') Φυσιολογικοί. Ἡ βαθμιαία ἀσκησις τῶν μυῶν εἰς συστολὰς καὶ διαστάσεις μεγαλυτέρας ἐντάσεως καὶ εύτονίας ἀπὸ τὰς κινήσεις τοῦ ακθημερινοῦ βίου, ἡ ἐπίσης βαθμιαία αὔξησις τῆς τροχιᾶς τῶν οὐσιωδεστέρων κινήσεων, ἡ ἔξοικείωσις τῶν ἀρθρώσεων εἰς ἐντονωτέραν τριβὴν καὶ κρῦσιν, ἡ βαθμιαία ἔξοικείωσις τοῦ πνεύμονος εἰς τὴν πλήρη εἰσπνοὴν καὶ ἐκπνοὴν καὶ τῆς αρρεῖας εἰς ἐντονωτέρας συσπάσεις καὶ διατάσεις καὶ ἡ ρύθμισις τῆς ἐκτελέσεως τῶν διὰ τούτων λειτουργῶν πρὸς ἀλλήλας.

β') Τεχνικοί. Ἡ ἀσκησις τῶν μαθητῶν εἰς τὰς ἀπλᾶς ἀρετηρίας τας σκελῶν καὶ τῶν γειδῶν, καὶ εἰς τὰς ἔξι κιτῶν ἐκτελουμένας

ἀπλουστέρας κινήσεις. Ἡ ἀντίληψις ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ τῶν γενικῶν σφαλμάτων καὶ ἡ ἐπὶ τῇ βάσει τούτων κατανόησις τῆς σωματικῆς καταστάσεως αὐτῶν καὶ προσαρμογὴ πρὸς αὐτὴν τῶν μελικουσῶν ἡμερησίων γυμνασίων.

Περιεχόμενον.

Μία καὶ μόνη κατηγορία ἀσκήσεων, αἱ προασκήσεις, ητοι ἐλαφροὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν γειρῶν, τοῦ αὐγένος καὶ τοῦ κορμοῦ.

Β'. Δεύτεροι κύριοι. — Καθολικὴ ἔξασκησις τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Ἡ σύγχρονος ἔξασκησις εἰς ἔγτονον συστολὴν τῶν ἐκτειγόντων μαῶν τοῦ σώματος ὁμοίᾳ ἔξασκησις κατὰ μικρότερα ἀθροίσματα τῶν καμπτήρων μαῶν καὶ μετ' αὐτὴν ἀσκησις κοινὴ καὶ τῶν δύσυστημάτων, διὰ τὴν ἐνίσχυσιν τῆς μυϊκῆς συνεργίας καὶ τῆς συγκροτήσεως τῆς κινήσεως.

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') Φυσιολογικοί. Εὐναμψία καὶ ὄρθωσις (εὕθυνσις) τῆς σπονδυλικῆς στήλης· εύρυνσις τοῦ θωρακικοῦ αὔτους. Διάτασις τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων καὶ μάλιστα τῶν κεντρικῶν αἵμοφόρων ἀγγείων.

β') Τεχνικοί. Ἐνίσχυσις τοῦ ἔργου τῶν ἐκτειγόντων καὶ τῶν καμπτήρων μαῶν τοῦ σώματος. Αὔξησις τῆς μυϊκῆς ισχύος καὶ τῆς ἀντοχῆς. Δημιουργία εύνοικωτέρων συθηκῶν διὰ τὴν ἔξασφάλισιν τῶν κνημαπνευστικῶν καὶ διορθωτικῶν ἀποτελεσμάτων τῆς γυμνάσεως.

Περιεχόμενον.

Τρεῖς διάλογοι κατηγορίαι ἀσκήσεων· α') αἱ ὑπερεκτάσεις, β') αἱ ἔξαστησις καὶ γ') αἱ ισορροπίαι.

Γ'. Τρίτοις κύριοι. — Τοπικὴ ἔξασκησις τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Ἐπέκτασις τῆς πλήρους καὶ τελείας μυϊκῆς συστολῆς καὶ εἰς μικρότερα μυϊκά ἀθροίσματα καὶ μεμονωμένους μῆνας.

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') Φυσιολογικοί. Διόρθωσις τῶν κατὰ τὰς προηγουμένας ἀσκήσεις παρατηρηθεισῶν γενικῶν ή ἀτομικῶν ἀτελειῶν καὶ σφαλμάτων καὶ μάλιστα· α') τῆς θέσεως τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν ὠμοπλατῶν καὶ β') τῆς θέσεως τῆς σπονδυλικῆς στήλης.

β') Τεχνικοί. Ἐπιδιωξίς τῆς φυσιολογικῆς τροχιαῖς ὅλων τῶν μερικῶν κινήσεων καὶ μάλιστα τῶν γειρῶν· σύμμετρος ἀσκησις καὶ

τῶν δύο ἡμιμορίων τοῦ σώματος· σωματικὴ ἑτοιμότης καὶ ἀμφιδεξιότης.

Περιεχόμενον.

Τρεῖς κατηγορίαι ἀσκήσεων: α') αἱ ἀσκήσεις τοῦ αὐχένος, β') αἱ ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν, καὶ γ') αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

Δ'. Τέταρτος κύριος.—Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Χρησιμοποίησις τῆς ἀποκτηθείσης μυϊκῆς ἐνεργείας, τῆς ρώμης, τῆς δεξιότητος καὶ τῶν λοιπῶν σωματικῶν προσόντων, εἰς τὰς φυσικὰς τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος μετατοπίσεις καὶ διαφόρους ἄλλας πρακτικὰς ἢ ἐφηρμοσμένας ἀσκήσεις (τὰ γυμνάσια ἅμα καὶ ἕργα τῶν ἀρχαίων) καὶ γενικῶς πάσας τὰς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείας.

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') Φυσιολογικοί. Ἐξοικείωσις τοῦ ὄργανισμοῦ εἰς ἐντόνους καὶ συνεχεῖς προσπαθείας, στιγμαίας ἢ καὶ μεγάλης διαρκείας· μεγίστη σωματικὴ μηχανικὴ ἀπόδοσις μὲ δύο τὸ δυνατὸν ὀλιγωτέραν ζωὴν ἀπώλειαν.

β') Τεχνικοί. Πρακτικὴ μελέτη καὶ ἐξάσκησις εἰς δύλας τὰς φυσικὰς μετατοπίσεις. Τελειοποίησις τοῦ σχήματος καὶ τοῦ μηχανισμοῦ τῶν κινήσεων (πλαστικότης κινήσεως καὶ οἰκονομία ἔργου).

Περιεχόμενον.

Αἱ φυσικαὶ μετατοπίσεις τοῦ σώματος, ἣτοι ἡ βάσισις, ὁ δρόμος καὶ τὰ πηδήματα. ("Ολαι αἱ λοιπαὶ ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς, δεξιότητος, ρώμης κλπ. περιειλήθησαν εἰς τὴν ἀγωνιστικὴν, περὶ τῆς ὥποιας γίνεται ἐκτενὴς λόγος ἀμέσως κατωτέρῳ").

Ε'. Επέμπτος κύριος.—Ἀποθεραπεία τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Ἡ εἰς τὴν φυσιολογικὴν κανονικὴν κατάστασιν ἐπαναφορὰ τοῦ ὄργανισμοῦ, τὴν ἔντασιν τῆς λειτουργίας τοῦ ὄποιου ἐπέτειναν πολὺ πέραν τοῦ συνήθους φυσιολογικοῦ ὄροιου, αἱ προηγγηθεῖσαι ἀσκήσεις καὶ μάλιστα τοῦ δ' αὐλαίου.

Δευτερεύοντες σκοποί.

Ἄγωγὴ τῶν ἀναπνευστικῶν ὄργάνων καὶ τῶν εἰσπνευστικῶν καὶ ἐκπνευστικῶν μυῶν. Ἀναπνοὴ μὲ δέρματα τὸν πνεύμονα καὶ διχού μόνον μὲ τὰς κεντρικὰς κυψέλας. Ρυθμὸς τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς καρδίας. Καταμερισμὸς τῆς μυϊκῆς κυπώσεως εἰς τὰ μεγάλα μυϊκὰ ἀθροίσματα τῶν σκελῶν καὶ τῶν γειρῶν.

Περιεχόμενον.

Η κατηγορία τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ ἀποθεραπευτικῶν ἀσκήσεων, οἵτοι ἐλαφροὶ ἄρσεις, περιφοραὶ κλπ. τῶν γειρῶν καὶ ἐπίσης ἐλαφροὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν (ἀναρροστασίαι, κάμψεις γονάτων, βαδίσεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων κλπ.).

ΣΗΜ. Ή διάφορεις τῆς ἐκτελέσεως τῶν ἀσκήσεων μιᾶς ἑκάστης κατηγορίας, καθὼς καὶ ἡ βαθυμαία αὐξησίας τῆς ἐντάσεως τῆς γυμνάσεως κανονίζεται ἀπὸ τὸν γυμναστὴν, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τῆς σωματικῆς καταστάσεως καὶ τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν, καὶ τῶν μέσων πρὸς γύμνασιν (χώρος, χρόνος καὶ ὅργανα) ποὺ διαθέτει τὸ σχόλειον.

36. Συμπληρωματικαὶ κατηγορίαι ἀσκήσεων.

Εκτὸς τῶν ἔννεα αὐτῶν κατηγοριῶν, εἰς τὰς ὄποιας διηρέεσσιν τὰς ἀσκήσεις ἀναλόγως τοῦ φυσιολογικοῦ τῶν ἀποτελέσματος καὶ τὰς ὄποιας διεμοιράστηκεν ὡς ἀνωτέρω εἰς τοὺς διαφόρους κύκλους τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ὑπάρχουν καὶ μερικαὶ ἀλλαὶ κατηγορίαι ἀσκήσεων, ποὺ ἔχουν ἐντελῶς πρακτικὸν σκοπὸν καὶ συντελοῦν εἰς τὴν συνεχῆ, ὅμαλην καὶ ἀδιάλοπον ἐκτέλεσιν τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως· αἱ κατηγορίαι αὗται εἶναι: αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις, αἱ διορθωτικαὶ ἀσκήσεις καὶ αἱ συνασκήσεις.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις περιλαμβάνουν τὰς συντάξεις, ζυγήσεις, ἀρχιώσεις, κλίσεις, μεταβολὰς κλπ. καὶ ἐν γένει πᾶσαν ὁμοίας φύσεως ὄμαδικὴν ἀσκησιν, μὲ τὴν ὄποιαν ἐπιδιώκεται ἡ ταχεῖα σύνταξις καὶ ἡ ληψὶς τοῦ καταλληλοτέρου, ἀναλόγως τῶν περιστάσεων σγηματισμοῦ.

Μὲ τὰς ἀσκήσεις αὗτὰς ἐξασφαλίζεται ἡ τάξις, ἡ εὐκοσμία καὶ ἡ πειθαρχικὴ συγκρότησις τῆς ὁμάδος, ἐνῷ συγχρόνως οἰκονομεῖται χρόνος πολὺς καὶ ἀποφεύγονται αἱ διακοπαί, αἱ ὄποιαι καταστρέφουν δῆλην τὴν συγκρότησιν τοῦ μαθήματος.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις ἀποτελοῦν ἐπίσης καὶ τὰ πρώτα στοιχεῖα τῆς εἰδικῆς στρατιωτικῆς προπατεύσεως καὶ διὰ τοῦτο ἐκτελοῦνται πάντοτε συμφώνως πρὸς τοὺς στρατιωτικοὺς κανονισμούς. "Οπως δὲ Στρατὸς, καὶ διὰ τὴν τελειότητά της ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ ἔνιατον τῆς ἐργασίας σχολείου καὶ στρατῶνος, παρεδέχθη τὴν ιδίαν γυμναστικὴν μέθοδον τὴν ὄποιαν καὶ τὸ σχολεῖον ἀκοίουθει, γράφει δὲ εἰς τὴν εισαγωγὴν τοῦ Στρατιωτικοῦ Κανονισμοῦ γυμναστικῆς διτοι: «εἰσάγει τὴν ἐν τοῖς σχολείοις τοῦ Κράτους ἔφαρμοιομένην γυμναστικὴν μέθοδον, ἵνα ἀποτελεσθῇ μετ' αὐτῆς ἐν ὁμογενὲς καὶ ἐνιαῖον σύστημα ἐλληνικῆς σωματικῆς ἀγωγῆς», ὁμοίως καὶ τὸ σχολεῖον ὀφείλει εἰς πᾶν διτοι σχετικάτεται πρὸς τὴν στρατιωτικὴν προάσκησιν ν' ἀκολουθῇ τὴν ἐργασίαν τοῦ στρατεύματος· αὐτὸς ἀπαιτεῖ δὲ κοινὴ ἀλλη-

λειγγύη καὶ ἡ συντακτίσις τῶν προσπαθειῶν τῶν δύο τούτων μεγίστων ἐθνικῶν παραγόντων. Συνεπῶς ὄνομασίαι, παραγγέλματα καὶ τρόποι ἐκτελέσεως θὰ εἶναι πάντοτε ἀκριβῶς ἐκεῖνα τὰ ὅποια ἀναγράφονται εἰς τοὺς στρατιωτικοὺς κανονισμούς.

Ἡ παρεισαγωγὴ τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων εἰς ἑκάστην ἡμερησίαν γύμνασιν καὶ ἡ γρῆσις αὐτῷ πρέπει νὰ εἶναι βαθμιαία καὶ σύμμετρος πρὸς τὸν διατεθειμένον χρόνον. Διὰ πολυποικίλους παρατάξεις, ἀραιώσεις καὶ ἔκελιγμούς φανταστικοὺς καὶ ἐπιδεικτικοὺς, τῆς ἐπινοήσεως τοῦ διδάσκοντος, δὲν ἐπιτρέπεται νὰ σπαταλᾶται ὁ ὀλίγος χρόνος, ὁ ὅποιος πρὸς τὸ παρὸν διατίθεται διὰ τὴν σωματικὴν ἐξάσκησιν τῶν μαθητῶν (περισσότερα περὶ τῶν ἀσκήσεων τούτων βλέπε εἰς τὸ κεφάλαιον περὶ εἰδικῆς στρατιωτικῆς προπαιδεύσεως τῶν μαθητῶν τῶν διδασκαλείων).

37. Λιορθωτικαὶ ἀσκήσεις.

Αἱ διορθωτικαὶ ἀσκήσεις εἶναι ἐλαφρόταται ἀσκήσεις διαφόρων κατηγοριῶν, περιεμβαλλόμεναι ὃσάνις ὁ γυμναστὴς τὸ νομίσῃ ἀναγκαῖον, ὥχι μόνον μεταξὺ τῶν διαφόρων κατηγοριῶν τῶν ἀσκήσεων ἀλλὰ καὶ μεταξὺ τῶν μερῶν μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἀσκήσεως. Κατὰ τὴν ἀκροστασίαν ἡμίσκλασιν, ἂν ἡ θέσις τῆς κεφαλῆς εἴναι κακόγημος ἢ ἀτονεῖς, παραγγέλλεται πρὸ τῆς τάσεως τῶν σκελῶν, στροφὴ τῆς κεφαλῆς ὀριστερά ἢ εξιά. Κατὰ τὴν προσογήν, καὶ μάλιστα ὅταν ἀκολουθήσῃ ἐκθόλη, προσθολὴ κλπ. τῶν σκελῶν, ἂν ἡ θέσις τῶν ποδῶν δὲν εἴναι ἀπολύτως κανονικὴ, παραγγέλλεται προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν καὶ οὕτω καθ' ἔξης.

Οταν δὲ ἡ ἐκτέλεσις τῆς κυρίας ἀσκήσεως δὲν ἐπιτρέπει τὴν παρεμβολὴν διορθωτικῆς, παρατηρεῖ δὲ ὁ γυμναστὴς σφάλματα, τότε μεταχειρίζεται τὰς ὑπομνήσεις καὶ παρακειλεύσεις (Ψηλὰ τὸ κεφάλι, ἔξω τὸ στήθος, ζωηρά, δυνατά, γρήγορα, πολὺ γρήγορα κλπ.) προσπαθῶν μὲ αὐτὰς νὰ ἀναγνάσῃ τοὺς μαθητάς νὰ γυμνασθοῦν κακάλυτερα.

38. Συνασκήσεις.

Αἱ συνασκήσεις εἶναι αἱ ἀσκήσεις ἐκεῖναι ποὺ ἐκτελοῦνται ἀπὸ δύο συγχρόνως μαθητάς ἐκ τῶν ὅποιων ὁ ἕνας ἐκτελεῖ τὴν ἀσκήσιν ὁ δὲ ἄλλος τὸν ὑποστηρίζει, (π. χ. Πρηηγὴς κατάκλισις—ἀνάκυψις. Τέρροια θέσις—πτῶσις ὀπίσω. Ὕπερεκτάσεις ἐπὶ συγασκουμένων κλπ.). Μὲ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς ὀντικαθιστῶνται ἐν ἐσχάτῃ ἀνάγκη τὰ ὄργανα· ἐπειδὴ ὅμως ὁ παρέχων τὴν στήριξιν μαθητὴς πρέπει νὰ ἔχῃ ἀκριβεστάτην ιδέαν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως, δηλαδὴ σχεδὸν εἰδικὰς γυμναστικὰς γγώσεις, δὲν γίνεται γρῆσις τῶν συνασκήσεων παρὰ μόνον μὲ μεγάλους μαθητάς (γυμναστικῶν καὶ ἄλλου εἰδους διδασκαλείων κλπ.) πλὴν τῶν πρηηγῶν κατα-

κλίσεων ἐπὶ τοῦ θρανίου καὶ τῶν ἑδραῖῶν θέσεων ἐπ' αὐτοῦ, κατὰς τὰς ὄποιας ὁ παρέγων τὴν στήριξιν δὲν ἐπηρεάζει ποσῶς τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως ἀλλ᾽ ἀπλῶς χρησιμεύει ὡς ἀντίρροπον βάρος.

39. "Ελεγχος τῆς δρομότητος τῆς ουρθέσεως τῆς γυμνάσεως.

Τὴν τελειότητα ἡ μὴ τῆς συνθέσεως τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως δειπνύει ἡ ἐφαρμογή της· διὰ τοῦτο ὁ γυμναστὴς δὲν πρέπει νὰ ἐπικαπαθῇ μόνον εἰς τὴν εὐσυνείδητον προπαρασκευὴν, τὴν προεργασίαν καὶ προμελέτην καὶ τὰς γνώσεις του, ἀλλ᾽ ἀπὸ τὴν πρώτην στιγμὴν τῆς ἐφαρμογῆς της νὰ παρατηρῇ μὲ μεγάλην προσοχὴν δληγήτην ἔξελιξιν καὶ νὰ ἐλέγγῃ αὐτὸς ἔσυτόν. Εἶναι ἐνδεχόμενον καὶ αὐτοὶ οἱ ἐργατικοὶ καὶ εὐσυνείδητοι διδάσκαλοι τῆς γυμναστικῆς νὰ ὑπολογίσουν κακῶς:

α') Τὴν διάρκειαν τῶν ἀσκήσεων· ὅπότε, ἂν μὲν περισσεύσῃ ὥρα πρέπει νὰ προστεθοῦν καὶ ἀλλαι ἀσκήσεις· ἂν δὲ φανῇ ἀπὸ τὸν δεύτερον ἡ τρίτον κύκλον ὅτι δὲν θὰ ἐπαρκέσῃ ἡ ὥρα πρέπει ν' ἀρχιρεθοῦν.

β') Τὴν ἔντασιν τῶν ἀσκήσεων· ὅπότε ἂν μὲν αἱ ἀσκήσεις ὑπερβαίνουν τὰς δυνάμεις τῶν μαθητῶν τὸ μάθημα γίνεται ἐπίπονον, κοπιαστικὸν καὶ ἀπολήγει εἰς ἀληθῆ ἀγωνίαν· ἂν δὲ πάλιν εἶναι ὑπὲρ τὸ δέον ἐλαφρὸν δὲν ἐπαρκοῦν διὰ τὰς κινητικὰς ἀνάγκας τοῦ δρηγανισμοῦ των καὶ ἡ γύμνασις καταντᾷ ἀνιαρὰ καὶ ὀποιμιστική.

40. Αὔξησις καὶ ἀλάττωσις τῆς ἐντάσεως τῆς γυμνάσεως.

Οἱ γυμναστὴς ἐπομένως πρέπει νὰ εἶναι εἰς θέσιν ταχέως καὶ μὲ ἔτοιμότητα ν' αὔξηνῃ ἡ νὰ ἐλαττώνῃ τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν, κωρίτις νὰ δημιουργῇ διακοπὰς ἡ γάσματα, οὔτε νὰ προστρέψῃ συχνὰ εἰς τὴν ἀνάπαυσιν, ἡ ὄποια εἶναι ἀληθινὴ καταστροφὴ τῆς συγκροτήσεως τοῦ μαθήματος τῆς γυμναστικῆς. Ή αὔξησις τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως γίνεται κατὰ δύο τρόπους: α') μὲ συγκοτέρων ἐπανάληψιν τῶν ἀπλῶν ἀσκήσεων καὶ παρεμβολὴν περισσοτέρων διορθωτικῶν, καὶ β') μὲ αὔξησιν τοῦ πλήθους αὐτῶν, ὅπότε εἶναι πάντοτε συμφερώτερον ν' αὔξανται τὸ παιγνίδι καὶ αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις. Κατ' ἀναλογίαν δὲ γίνεται καὶ ἀλάττωσις τῆς γυμνάσεως, περιοριζομένων τῶν διαδοχικῶν ἐπαναλήψεων εἰς δύο τὸ πολὺ καὶ ἀλαττούμενου τοῦ πλήθους αὐτῶν.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις μοιράζονται εἰς διάφορα μέρη τῆς γυμνάσεως κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ. Μέρος ἐξ αὐτῶν (σύνταξις, λύγησις, ἀριθμησις, ἀριθματισμὸς) προτάσσεται ἀπὸ δλαχεῖς λοιπαῖς ἀσκήσεις· ἀλλαι παρεμβάλλονται μεταξὺ ἀλλων κατηγοριῶν (π.χ. σχηματισμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ τῆς διμοιρίας ἐν στάσει καὶ ἐν κινήσει) κατὰ τὸν Δ' κύκλον, ἀλλαι χρησιμεύουν νὰ δώσουν εἰς

τοὺς μαθητὰς θέσιν ἢ στάσιν διευκολύνουσαν τὴν ἄγετον ἢ ὄρθην ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως (π. χ. ἡμίσεια κλίσις ἀριστερά πρὸ τῆς ἐκδόλης ἢ προειδόλης ἀριστερά κλπ.). Αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις, κατὰ κανόνα συμπληρώνουν τὸν Δ' κύκλον τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, διότι καὶ τούτων έξις εἴναι ὁ δρόμος καὶ τὸ πήδημα· αἱ δὲ παιδιαὶ παρεμβάλλονται συγκήτως περὶ τὸ μέσον τῆς γυμνάσεως (μεταξὺ τοῦ Β' καὶ Γ' κύκλου ἢ καὶ μετὰ τὴν β' κατηγορίαν τοῦ γ' κύκλου) ἢ καὶ εἰς τὸ τέλος αὐτῆς.

41. Ἡ ἀπόλυτος ἔλλειψις γυμναστικῶν ὁργάνων. Σύνθεσις τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως μόνον ἐξ ἐλευθέρων ἀσκήσεων.

Μία πλήρης ἡμερησία γύμνασις προϋποθέτει καὶ πλήρη ἐγκατάστασιν γυμναστικῶν ὁργάνων. "Αν δύως, δὲν ὑπάρχῃ γυμναστικὴ ἐγκατάστασις, πάλιν πρέπει νὰ τηρηθῇ ἡ ίδια σειρά καὶ τάξις τῶν ἀσκήσεων, νὰ ἀντικατασταθοῦν ὅλαι· αἱ ἐνόργανοι ἀσκήσεις μὲ ἀνοργάνους, ἐντελῶς ὅμοιους φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος, ἢ δὲ διαφορὰ τῆς ἐντάσεως νὰ συμπληρωθῇ μὲ συγχοτέρων ἐπανάληψιν αὐτῶν. Καὶ καὶ' αὐτὸν τὸν τρόπον.

α') Αὐξάνεται ἡ προάσκησις (προστίθενται περισσότεραι καὶ ἀπονῶτεραι ἀσκήσεις εἰς ὅλας τὰς μερικάς της κατηγορίας).

β') Αἱ ὑπερεκτάσεις ἀντικαθίστανται μὲ ἐλευθέρας ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω (πρὸ πάντων ἀπὸ τῆς προειδόλης).

γ') Αἱ ἔξαρτήσεις ἀντικαθίστανται μὲ ἴσχυράς καὶ ἐπανειλημένας κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις, μὲ ἡ καὶ γωρίς ἀκροστασίας καὶ ἡμιοκλάσεις.

δ') Ἱσορροπίαι γίνονται μόνον τοῦ πρώτου εἴδους.

ε') Αἱ ἀσκήσεις τοῦ ὅπισθίου ἄνω μέρους τοῦ κορμοῦ περιορίζονται εἰς ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, ἀπὸ τῆς προκύψεως καὶ τῆς προσθήτης, ἀπλᾶς ἢ καὶ μὲ ἐναλλαχήν τῶν ποδῶν.

Ϛ') Αἱ ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν περιορίζονται εἰς ἄρσεις τῶν σκελῶν (κενακμάρινων ἢ τεταμένων) ἀπὸ τὴν προσοχὴν, εἰς πρηνεῖς θέσεις καὶ εἰς πτώσεις ὅπίσω ἀπὸ τὴν γονυπετήθη θέσιν.

ϛ') Αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ ἐλάχιστα ἐπηρεάζονται ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν ὁργάνων, διότι αἱ περισσότεραι εἴναι ἀνόργανοι, ὅπως εἴναι καὶ ὅλοι ληροὶ σχεδὸν ὁ τέταρτος καὶ πέμπτος κύκλος, ἐκτὸς τῶν ἐφηρμοσμένων πηδημάτων, τὰ ὅποια ἀντικαθίστανται μὲ ἐλεύθερα πηδήματα. Πολλάκις πάλιν συμβαίνει νὰ ὑπάρχουν ὅλιγα ὅργανα ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τόσον ἀνεπαρκῆ (π. χ. μία καὶ μόνη δοκὸς, 1—3 πολύεύγα, ἐν θρανίον κλπ.) ὥστε νὰ μή εἴναι δυνατὸν νὰ γυμνασθοῦν εἰς αὐτὰ εἰμὴ 4—5 τὸ πολὺ μαθηταῖς συγχρόνως. Εἰς τὴν περίπτωσιν δὲ αὐτὴν, ἂν ὁ γυμναστὴς ἀρχισῃ νὰ γυμνάζῃ τοὺς μαθητὰς λίγους-λίγους, ὑπάρχει φόβος νὰ

κατηπήσῃ. ἔξαρχνα ὁ κώδων τῆς λόγισεως τοῦ μαθήματος καὶ γὰρ μὴ ἔχουν γυμναστῶν οὔτε οἱ ἡμίσεις μαθηταὶ καὶ εἰς μίαν καὶ μόνην κατηγορίαι τὰ σκήσεων.

Πλέον ἀποργάνην τοῦ ἀτόπου αὐτοῦ, φροντίζει ὁ γυμναστὴς γὰρ κατασκευάζωνται τόσα γυμναστικὰ ὅργανα ὥστε νὰ ἐπαρκοῦν διὰ τὴν σύγχρονον γύμνασιν τούλαχιστον τῆς ἡμίσείας τάξεως συγχρόνως· ἐν ἑναντίᾳ περιπτώσει προτιμᾶς νὰ μὴ κάμῃ χρῆσιν αὐτῶν, παρὸτι δὲ ὡρισμένους διορθωτικοὺς σκοποὺς καὶ μερικὰς ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς (γειροβαδίσεις καὶ ισορροπίας ἐν ροῆ, ὑπερπηδήσεις κλπ.).

ΜΕΡΟΣ Β'.

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

**Ἐφαρμογὴ τῆς γυμνάσεως.—Ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων,
γυμναστικὴ ὄνοματοθεσία καὶ γυμναστικὸν
παράγγελμα.**

42. Στάσεις καὶ κινήσεις. Ἀφειδρία καὶ τελικὴ στάσις. Ἐγδιά-
μεσοι στάσεις. Ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων καὶ ἀποκατάστασις
(ἐπάροδος εἰς τὴν ἀγειρίαν).

Οὐαὶ ἀνεξαιρέτως αἱ ἀσκήσεις τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς, ἀπὸ τὰς ἀπλουστέρας μέχρι τῶν πολύυσυνθετώτερων, ἀποτελοῦται ἵτε εὐσχήμους καὶ τελείως νοθεωρισμένας ὀντομηκῶς καὶ φυσιο-
λογικῶς στάσεις τοῦ σώματος (σχήματα κατὰ τοὺς ἀρχαίους) αἱ
ὅποιαι συνδέονται· ή μία μὲ τὴν ἄλλην μὲ ἐπίσης εὐτόνους, πλαστι-
κὰς καὶ τελείως νοθεωρισμένας κινήσεις. Κατὶ κύτον τὸν τρόπον,
κάθε γυμναστικὴ ἀσκήσις ἀρχίζει ἀπὸ μίαν στάσιν τοῦ σώματος καὶ
τελειώνει εἰς ἄλλην στάσιν, κατόπιν δὲ ἐπανέρχεται ἀπὸ τὴν τελευ-
τικὴν ταύτην πάλιν εἰς τὴν ἀρχικὴν, περιλαμβάνουσα ἐνίστε εἰς τὸ
μεταξύ μίαν-δύο ἢ καὶ περισσότερας ἄλλας στάσεις.

Ἡ πρώτη στάσις τὴν ὅποιαν λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἔναρ-
ξιν τῆς ἀσκήσεως καλεῖται ἀρχικὴ στάσις ἢ ἀφετηρία· ἡ τελευταία
στάσις εἰς τὴν ὅποιαν τελειώνει ἡ ἀσκήσις καλεῖται τελικὴ στάσις,
ὅλαι δὲ ἐν τῷ μεταξύ καλοῦνται ἐνδιάμεσοι στάσεις. Εἶναι φανερὸν
ὅτι ἀπὸ τὴν ἀκρίβειαν τοῦ σχήματος τῆς ἀρχικῆς στάσεως ἔξαρ-
τάται πάντοτε μὲν ἡ ἀκρίβεια καὶ ἡ πανονικότης τῆς κινήσεως ἡ
ὅποια πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ, πολλάκις δὲ καὶ ἡ φυσιολογικὴ ἔκ-
τασις καὶ ἡ εύρυθμία κυτῆς.

43. Ἀπλαῖ καὶ σύνθετοι κινήσεις. Τροχιὰ τῆς ἀσκήσεως.

Οταν ἡ μετάβασις ἀπὸ τὴν ἀφετηρίαν εἰς τὴν τελικὴν στάσιν
γίνεται μὲ μίαν μόνον κίνησιν, χωρὶς νὰ μεσολαβήσῃ καμμία ἐνδιά-
μεσος στάσις, τότε ἡ ἀσκήσις λέγεται ἀπλῆ. Ὁταν δύως ἀπὸ τὴν
ἀφετηρίαν ἔως τὴν τελικὴν στάσιν μεσολαβοῦν δύο ἢ τρεῖς ἢ καὶ
περισσότεραι κινήσεις, περιλαμβάνουσαι κατὰ φυσικὴν συγέπειαν καὶ

μίαν ή καὶ περισσοτέρας ἐνδικμέσους στάσεις, τότε ή ἀσκησις εἶναι σύνθετος.

“Ολαι αἱ μερικαὶ κινήσεις τὰς ὄποιας τὸ σῶμα ὀλόκληρον ή καὶ μέρη μόνον αὐτοῦ ἐκτελοῦν, ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἔως τὸ τέλος μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἀσκήσεως, ἀποτελοῦν τὴν λεγομένην τροχιὰν τῆς ἀσκήσεως: εἰς τὰς ἀπλᾶς ἀσκήσεις ἡ τροχιὰ δὲν εἶναι ἄλλο εἰμὴ ή φυσιολογικὴ ἔκτασις τῆς κινήσεως, τὴν ὄποιαν ή ἀνατομικὴ κατασκευὴ τοῦ κινουμένου μέλους ἐπιτρέπει, διὰ τὴν διαδρομὴν ἀπὸ τὴν ἀφετηρίαν ἔως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ τὴν ἐπιστροφὴν ἀπὸ τὴν τελευταῖαν ταύτην πάλιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν. Εἰς δὲ τὰς συνθέτους εἶναι τὸ ἄθροισμα ὅλων τῶν ἀπλῶν ἀσκήσεων αἱ ὄποιαι ἀποτελοῦν τὴν σύνθετον ἀσκησιν, ἀπὸ τὴν ἀρχικὴν ἔως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ κατὰ τὴν ἐπάνοδον ἐκεῖθεν πάλιν εἰς τὴν ἀρχικήν. Εἰς τὰς ἀπλᾶς ἐπομένως ἀσκήσεις ὑπάρχει μόνον ἀφετηρία, τροχιὰ καὶ τελικὴ στάσις, ἐνῷ εἰς τὰς συνθέτους ὑπάρχουν καὶ μία η καὶ περισσότεραι ἐνδικμέσοι στάσεις.

44. Ἐκτέλεσις τῆς ἀσκήσεως καὶ ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Ἡ μετάβασις ἀπὸ τὴν ἀρχικὴν στάσιν εἰς τὴν τελικὴν ἀποτελεῖ τὴν καλούμενην ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως: η δὲ ἐπάνοδος ἀπὸ τὴν τελικὴν στάσιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν τὴν ἀποκατάστασιν. Εἶναι φανερὸν ὅτι τὸ κύριον μέρος τῆς ἀσκήσεως εἶναι η ἐκτέλεσις· κατ’ αὐτὴν τίθενται εἰς ἐνέργειαν ἐκ τῶν προτέρων καθωρισμένην καὶ βαθυλογημένην οἱ κυρίως δρῶντες μύες, διότι καὶ αὐτὸ τὸ εἶδος καὶ ὁ βαθυλὸς τῆς συστολῆς τῶν, καθὼς καὶ η ἔκτασις τῆς μετακινήσεως τοῦ μέλους τὸ ὄποιον τίθεται εἰς κίνησιν, εἴναι ἐκ τῶν προτέρων καθωρισμένα ἀπὸ αὐτὸ τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα. Ἔνῷ η ἀποκατάστασις δὲν εἶναι παρὰ ἐπανάληψις τῶν ίδίων κινήσεων κατ’ ἀντίθετον τάξιν, εἰς τὴν ὄποιαν, σχεδὸν κατὰ κανόνα δὲν ἐργάζονται οἱ κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν ἐνεργήσαντες μύες ἀλλ’ οἱ ἀνταγωνισταί των.

Ποιλλάκις ὅμως, λόγῳ αὐτῆς τῆς μηχανικῆς τοῦ σώματος, η ἐκτέλεσις δὲν γρηγορεύει εἰς ἄλλο τι εἰμὴ διὰ νὰ λάθῃ τὸ σῶμα μίαν ὠρισμένην θέσιν, ἀπὸ τὴν ὄποιαν κατὰ τὴν ἀποκατάστασιν θὰ εἴναι δυνατὸν νὰ ἐνεργήσουν κατὰ τὸν ἐπιθυμητὸν τρόπον καὶ τὴν ἔκτασιν οἱ μύες τοὺς ὄποιους πρόσκειται νὰ θέσωμεν εἰς ἐνεργητικὴν συστολήν.

Κατὰ τὴν ἡμίοκλασιν π. χ. η ἐκτέλεσις δὲν ἔχει ἄλλον σκοπὸν εἰμὴ νὰ δώσῃ εἰς τὰ σκέλη τὴν θέσιν ἐκείνην, ἀπὸ τὴν ὄποιαν κατὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν ἀφετηρίαν (ἀποκατάστασις) θὰ δράσουν ἐνεργητικῶς ὅλοι οἱ ἐκτείνοντες μύες τῶν σκελῶν, διότι η βραδεῖα διάτασις τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ μηροῦ η συντελουμένη κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν δὲν ἔχει εἰμὴ δευτερεύουσαν σημασίαν. Τὸ κύριον ἐπομέ-

νως ἔργον, τὸ ἐνεργητικὸν, καὶ ὅχι μόνον τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τῶν σκελῶν, ἀλλὰ καὶ αὐτῶν τῶν γλουταίων καὶ τῶν ἐκτεινόντων τὸν ἄκρον πόδα μυῶν, συγτελεῖται κατὰ τὴν ἀποκατάστασιν.

Εἰς πολλὰς ἐπομένως ἀσκήσεις ἡ ἀποκατάστασις ἔχει τὴν σημα-
σίαν τὴν ὅποιαν εἰς ἄλλας ἔχει ἡ κυρίως ἐκτέλεσις καὶ διὰ τούτο,
πρέπει νὰ καταβάλλεται καὶ δι' αὐτὴν ἡ ιδία προσοχὴ, ἀκρίβεια,
εὐρυθμία καὶ εὐτονία διὰ ν' ἀποδώσῃ τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν
ἀποτέλεσμα.

45. Ἡ ἀποκατάστασις διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ καὶ χρῆσις
αὐτῆς.

Τηλάρχουν ὅμως καὶ τινες ἀσκήσεις, εἰς τὰς ὅποιας χάριν ποικι-
λίας καὶ οἰκονομίας γρόνου, ἡ ἀποκατάστασις γίνεται διὰ τῆς συντο-
μωτέρας πρὸς τὴν ἀφετηρίαν ὁδοῦ, εἰ δυνατὸν διὰ μιᾶς καὶ μόνης
ἄπληξ κινήσεως. Άπο τὴν ἀνάτασιν προσθίην, π. χ. ἀντὶ τῆς ἀπο-
κατάστασεως εἰς δύο γρόνους μὲ σύμπτυχιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν
κάτω, εἰμιπορεῖ νὰ γίνῃ ἀποκατάστασις μὲ μίαν καὶ μόνην κίνησιν,
τῶν χειρῶν κατασθίαζομένων τεταμένων ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ὄμοια
ἀποκατάστασις γίνεται ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν, διάστασιν (δι' ἀναπηδή-
σεως), ἀπὸ τὴν ἐκτασιν προσθίην ἐμπρὸς, ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν προσθίην
στροφὴν τοῦ κορμοῦ, τὴν ἐκένοιην, ἀνάτασιν στροφὴν τοῦ κορμοῦ οὐλπ.
μὲ τὸ παράγγελμα: διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ, ἢ, διὰ μιᾶς κινή-
σεως-κράτης (ἢ θέσις-ἐν!) ἢ καὶ μὲ ιδιαίτερον παράγγελμα διὰ τὸ
εἶδος τῆς ἀπλῆς κινήσεως ἡ ὅποια θ' ἀντικαταστήσῃ διῆτην τὴν ἀπλῆ-
κινήσεων τῶν κινήσεων πρὸς ἀποκατάστασιν (π. χ. δι' ἀναπηδήσεως-
κράτης) Καὶ εἰς αὐτὴν ὅμως τὴν περίπτωσιν, ἡ ἀπλῆ αὐτῆς ἀποκατά-
στασις πρέπει νὰ ἐκτελεσθῇ μὲ τὴν ιδίαν εὐτονίαν, εὐρυθμίαν καὶ ἀ-
νγρίβειαν ὅσην καὶ ἡ κυρία ἀσκήσις.

46. Ρυθμὸς τῶν ἀσκήσεων. Σχέσις αὐτοῦ πρὸς τὸν μηχανισμὸν
καὶ τὸ φυσιολογικόν ἀποτέλεσμα αὐτῶν.

Τὸ γρονικὸν διάστημα τὸ ὅποιον ἀπαιτεῖται διὰ τὴν ἐκτέλεσιν μιᾶς
ἄπληξ ἀσκήσεως εἶναι ὁ ρυθμὸς τῆς ἀσκήσεως. Εἶναι φανερὸν διτὶ ὁ
ρυθμὸς κάθε ἀσκήσεως ἔξαρτάται ἀπὸ δύο κυρίων παράγοντας: τὸν
μηχανισμὸν τῆς κινήσεως, καὶ πρὸ πάντων τὸ εἶδος τοῦ μοχλοῦ μὲ τὸν
ὅποιον γίνεται ἡ κίνησις, καὶ τὸ ζητούμενον γενικὸν φυσιολογικὸν ἀπο-
τέλεσμα (παρασκευαστική, ἀναπνευστική, καταμεριστική ἀσκήσις
καὶ πάλι). Κατὰ θεωρίαν, κάθε ἀσκήσις ἔχει καὶ ἐντελῶς ιδιαίτερον ρυθ-
μόν: εἰς τὴν πρᾶξιν ὅμως οἱ διάφοροι αὐτοὶ ρυθμοὶ περιλαμβάνονται
μεταξὺ τῆς μεγίστης δυνατῆς ταχύτητος τὴν ὅποιαν ἡ ἀνατομικὴ κα-
τασκευὴ μελῶν τινος σώματος ἐπιτρέπει (π. χ. προσαγγωγὴ καὶ ἀπα-
γγωγὴ τῶν ποδῶν, ἐκτίναξις ἢ αἰώρησις τῶν χειρῶν, στροφὴ τῆς κε-

ειλής) καὶ τῆς μεγαλυτέρας βραδύτητος τὴν ὄποιαν ἐνίστεται ἐπιβάλλει αὐτὴ ή ἐπίδρασις τῆς ἀσκήσεως εἰς τὰ ὅργανα τῆς ζωῆς η καὶ αὐτὸ ἀκόμη τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα (π.χ. ἔκτασις τοῦ καρδιοῦ ὑπίσω, περιφορὰ τῶν χειρῶν).

47. Υἱοὶ μητέρεις καὶ μέτρησις τοῦ ρυθμοῦ ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ

Διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι, εἰς τὰς τοπικὰς μάλιστα ἀσκήσεις, γὰρ ὑποδεικνύῃ ὁ γυμναστὴς τὸν ρυθμὸν, προσθέτων εἰς τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα ιδιαιτέρων ὑπόμνησιν (ἀργά, γρήγορα, πολὺ γρήγορα, ζωηρά, ὀρμητικά, εἰς ἵσους χρόνους, εἰς ἀνίσους χρόνους κττ.). μέχρις ὅτου δὲ, με τὴν συνεχῆ καὶ ἐπιμελημένην ἀσκησιν, ὑποστοῦν οἱ μαθεῖς τῶν γυμναζούμενων τὴν ἀπαιτούμενην ἀγωγὴν καὶ τὴν θρέψιν καὶ ἀναπτυχθῆ ἐπαρκῶς η μικὴ ἐκείνη ιδιότητης η καλουμένη μικὴ αἰσθησις, η ὄποια αὐτομάτως κανονίζει τὴν ταχύτητα καὶ τὴν ἔντασιν τῆς μικῆς συστολῆς, τὴν δράσιν τῶν ἀνταγωνιστῶν μαθῶν καὶ δηλῶν τὴν μικὴν συνεργίαν, ὅφειλει ὁ γυμναστὴς νὰ μετρᾷ τὸν χρόνον μιᾶς ἑκάστης κινήσεως καὶ νὰ ὑποδεικνύῃ μὲ τὴν μέτρησιν αὐτὴν, τὸν ρυθμὸν τῆς ὅλης κινήσεως, ἐκφωνῶν ὅξεως η θραξέως τοὺς ἀριθμοὺς, τοὺς ὄποιους μεταχειρίζομεθα συνήθως ἀντὶ ἐκτελεστικῶν παραγγελμάτων καὶ κανονίζων οὕτω μὲ τὸν τόνον τῆς φωνῆς καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκφωνήσεως τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος, τὸν ρυθμὸν τῶν ἀσκήσεων.

Διὰ γὰρ καταρθώσῃ ὅμως τελείωσι τὴν τοιαύτην ρύθμισιν πρέπει γνωρίζῃ τελείωσι τὸν μηχανισμὸν καὶ τὰ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα μιᾶς ἑκάστης ἀσκήσεως· ὁ θεωρητικὸς ἐπομένως καταρτισμὸς καὶ η ἐπαρκής κατ' οἶκον μελέτη καὶ προπαρασκευὴ τοῦ γυμναστοῦ, εἶναι συνήθη καὶ ἀπαραίτητοι, ὅχι μόνον διὰ τὴν ὄρθην ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων καὶ τὴν φυσιολογικὴν διάταξιν καὶ σύνθεσιν τῆς ἡμερησίας γυμναδεως, ἀλλὰ καὶ δι' αὐτὴν τὴν ὄρθην ἐκτέλεσιν καὶ τὴν εὑθυμισιν αὐτῶν.

48. Χρόνοι τῆς ἀσκήσεως.

Απὸ πολλῶν ἐτῶν, μεταχειρίζομεθα καὶ εἰς τὴν σχολικὴν γυμναστικὴν τὴν ἔκφρασιν· χρόνος, ταύτοσημον καὶ τοῦ ρυθμοῦ καὶ τῆς κινήσεως λέγομεν π.χ. εἰς ἕνα η δύο ταχεῖς χρόνους ἀντὶ νὰ εἴπωμεν ἀπλῶς ταχέως, συνταυτίζοντες δὲ τὴν ἔννοιαν τοῦ χρόνου πρὸς τὴν κινήσιν λέγομεν δτι, η δεῖνα ἀσκησις ἐκτελεῖται εἰς τρεῖς χρόνους, ἐνῷ θέλομεν νὰ εἴπωμεν δτι περιλαμβάνει τρεῖς ἀπλᾶς κινήσεις. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δλαι αἱ ἀπλαῖ ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται εἰς ἕνα γρόνον, διαρκείας ἀναλόγου πρὸς τὸ εἰδος αὐτῶν, ἀρχίζουσαι απὸ μίαν στάσιν καὶ καταλήγουσαι εἰς τὴν ἀλληλη στάσιν· εἰς δὲ τὰς συνέτους ἀσκήσεις ὑπάρχει πάντοτε ἀντιστοιχία στάσεων, χρόνων καὶ

κινήσεων. Συνεπῶς πᾶσα σύνθετος ἀσκησίς ἀποτελεῖται πάντοτε ἀπὸ γρόνους ἵσαρίθμους πρὸς τὰς ἀπλᾶς ἀσκήσεις αἱ ὄποιαι τὴν ἀποτελοῦν· εἰναι δὲ φανερὸν ὅτι καθεὶ μία ἀπὸ τὰς ἀπλᾶς αὐτὰς ἀσκήσεις παρεισάγει καὶ μίαν νέαν ἐνδιάμεσον στάσιν.

49. Θεμελιώδεις καὶ παράγωγοι στάσεις. Ἀμφίπλευροι καὶ ἔτεροπλευροι κινήσεις.

Ἄπὸ ὅλας τὰς στάσεις τὰς ὄποιας τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου δύναται νὰ λάθῃ, κυριώτεραι καὶ περισσότερον σχετικαὶ πρὸς τὰς καθημερινὰς σωματικὰς ἐνεργείας εἰναι:

α') Ἡ ὄρθια στάσις (ἡ καλουμένη εἰς τὴν γυμναστικὴν γλῶσσαν προσογήν).

β') Ἡ ἑδραία στάσις (τὸ φυσικὸν κάθισμα τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τῆς ἑδρᾶς καὶ μερους τοῦ μηροῦ).

γ') Ἡ γονυπετήσις στάσις.

δ') Κατάκλισις (πρηγής, ὑπτία ἢ πλαγία· ἐπὶ τοῦ ὀργάνου ἢ καὶ τοῦ ἑδράρου), καὶ

ε') Ἡ ἐξάρτησις ἀπό τινος ὀργάνου διὰ μόνων τῶν γειρῶν ἢ καὶ τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν).

Αἱ στάσεις αὐταὶ εἰς τὴν γυμναστικὴν καλοῦνται θεμελιώδεις στάσεις· ἡ κυριωτάτη δὲ ἐξ αὐτῶν εἰναι ἡ ὄρθια στάσις, διότι αὐτὴ ἐμφανίζει τὸν ἀνθρωπὸν ἔτοιμον πρὸς πάσαν ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν μὲ μίαν ἐκφρασιν προθυμίας, αὐτοκυριαρχίας, σφρίγους καὶ ζωτικότητος, μὲ πλήρη δηλονότι σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ἀρμονίαν καὶ συγκρότησιν. Διὰ τοῦτο, ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσογῆς τὴν ὄποιαν λαμβάνουν οἱ μαθηταὶ εἰμπορεῖ κανεὶς ἀσφαλῶς νὰ κρίνῃ καὶ αὐτοὺς καὶ τὸν γυμναστὴν των. Ἡ στάσις τῆς προσογῆς εἰναι ζωντανὴ εἰκὼν τῆς σωματικῆς προόδου ἢ τῆς στασιμότητος αὐτῶν, καθὼς καὶ τῶν ζήτικῶν ἀποτελεσμάτων τῆς γυμναστικῆς καὶ τοῦ βαθμοῦ τῆς ἐπιθελῆτος τοῦ γυμναστοῦ.

Ἀπὸ τὰς πέντε αὐτὰς θεμελιώδεις στάσεις, μὲ καταλλήλους ἀλλαγὰς τῶν θέσεων τῶν ποδῶν, τῶν γειρῶν καὶ τοῦ κορμοῦ, παράγονται δὲ τὰς ἀνεξιρέτως αἱ λοιπαὶ στάσεις, αἱ ὄποιαι διὰ τοῦτο καλοῦνται παράγωγοι. Ἀπὸ αὐτὰς πάλιν ίδιαιτέρων σημασίαν ἔχουν αἱ παράγωγοι ἀφετηρίαι· τῶν σκελῶν καὶ τῶν γειρῶν. Τὰς στάσεις αὐτὰς ἔχει καθηκον νὰ τὰς γνωρίζῃ τελείως ὁ γυμναστὴς καὶ νὰ ἐνθυμῆται αὐτιθῶς τὴν βαθμολογικὴν των σειράν, διότι αὗται εἰναι τὰ κύρια στοιχεῖα διὰ τὴν σύνθετην τῶν λοιπῶν ἀσκήσεων.

Αἱ ἀσκήσεις ἔκειναι κατὰ τὰς ὄποιας καὶ τὰ δύο ἡμιμόρια τοῦ σώματος (τὸ δεξιὸν καὶ τὸ ἀριστερὸν) κινοῦνται συγχρόνως καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, ὑποέαλλόμενα εἰς τὸ αὐτὸν εἶδος καὶ τὴν αὐτὴν ἀκριθῶς ἔντασιν μυϊκῆς ἐνεργείας, δινομάζονται ἀμφίπλευροι κινή-

σεις π. χ. κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς, ἔκτασις ὅπίσω, ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων κλπ. ἐκεῖναι δὲ κατὰ τὰς ὄποιας καθένα κγωριστὰ ἀπὸ τὰ δύο ἡμιφύρια κινεῖται κατὰ διάφορον τρόπον καὶ εἶδος μυῆκῆς ἐνεργείας, ὥνομάζονται ἑτερόπλευροι, π. χ. στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πλαγῆς κάμψις τοῦ κορμοῦ, ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν, προθολαὶ κλπ. Αἱ ἑτερόπλευραι ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται πάντοτε ἐκ περιτροπῆς ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ, ἢ δὲ κίνησις ἀρχίζει ἀριστερὰ διὰ νὰ καταπολεμηθῇ ἡ ἀπὸ μηκρογρονίαν αληθονομικότητα σχεδὸν ἔμφυτος πλέον ἀδεξιότης τοῦ ἀριστεροῦ μέρους τοῦ σώματος.

50. Ὁρομασίαι τῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων. Γυμναστικὴ ὁροματοθεσία.

Αἱ στάσεις εἰς τὴν γυμναστικὴν ὄνομάζονται:

α') Απὸ τὸ σχῆμα τὸ ὄποιον λαμβάνει διάκριτον τὸ σῶμα (ὅρθη, ἑδραία, γονυπετής, κατάκλισις, ἐξάρτησις κλπ.). ἢ καὶ τὸ μέρος μόνον τοῦ σώματος τοῦ ὄποιου ἢ θέσις ὅριζει τὴν δηλητήριαν στάσιν (ἐκθολή, διάστασις, μεσολαβή, ἀνάτασις, σύμπτυξις κλπ.).

β') Απὸ τὴν θέσιν τὴν ὄποιαν λαμβάνει τὸ σῶμα ἐν σχέσει πρὸς τὸ ἔδαφος ἢ τὸ ὅργανον (πρηγῆς κατάκλισις, ὑπτία ἐξάρτησις, κεκλιμένη ἐξάρτησις, ἐγκαρδία ἐξάρτησις, ἐπέρεισις, κατακόρυφος ἀναστροφὴ κλπ.). Εν τῶν οὕτω λαμβανομένων στάσεων, ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὄποιας ἢ ἀλλαγὴ θέσεως περιορίζεται μόνον εἰς τὸ ἐν ἡμιμόροιον τοῦ σώματος, ἢ μόνα τὰ δεξιά ἢ ἀριστερὰ ἀντραῖς εἰναι ἑτερόπλευροι καὶ λαμβάνουν πρὸς ἀντιδιαστολὴν ἀπὸ τῶν ἀμφιπλεύρων ὄμοιών στάσεων. Ὡς πρῶτον συνθετικὸν τῆς ὄνομασίας των τὸ ἡμιμόροιον στάσεις, ἡμιεδραία θέσις, ἡμιγονυπετής, ἡμιέκτασις, ἡμιπρηγῆς θέσις κλπ.) καθὼς καὶ ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὄποιας ἢ κίνησις πρὸς λήψιν αὐτῶν δὲν γίνεται πλήρης, ἀλλὰ περιορίζεται εἰς τὸ ἡμισύ τῆς φυσιολογικῆς αὐτῆς ἐκτάσεως (ἡμιόκλασις) ἢ ὑποθοηθεῖται μὲς συμμετοχὴν καὶ ἀλλων πλὴν τῶν κυρίων δρώντων μελῶν (ἡμιεξάρτησις).

Αἱ κινήσεις ὄνομάζονται κυρίως ἀπὸ τὸ εἶδος τῆς κατ' αὐτὰς ἐκτελουμένης μυῆκῆς ἐνεργείας π. χ. κάμψις, ἔκτασις, ἀπαγωγὴ, προσαγωγὴ, στροφὴ κλπ. Πολλάκις δημως, ὑπάρχει ἀνάγκη, πρὸς διάκρισιν αὐτῶν ἀπ' ἀλλήλων, νὰ λαμβάνωμεν ὑπ' ὄψιν καὶ αὐτὸ τὸ ἐξωτερικὸν σχῆμα τῆς κινήσεως π. χ. αἰώρησις, ἐκτίναξις, περιφορὰ τῶν χειρῶν, ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν κλπ. ἢ καὶ αὐτὸ τὸ εἶδος τῆς διὰ τῶν μερικῶν αὐτῶν κινήσεων συντελουμένης μεταποπίσεως τοῦ σώματος π. χ. ἀναρρίγησις, ὑπερπήδησις, ἔφαλσις, κυβίστησις κλπ.

Διὰ νὰ κατορθώσῃ ἐπομένως ὁ γυμναστὴς, συντόμως καὶ μὲ ὅλιγας ἀλλ' ἐκφραστικὰς καὶ παραστατικὰς λέξεις νὰ κάμη τοὺς μαθη-

τάς του νὰ συγηματίσουν δύον τὸ δυνατὸν ταχύτερον, τελείως σαφῆ νὰ κοινωνίη ἀντίληψήν τῆς στάσεως τὴν ὅποιαν παραγγέλλει νὰ λάθουν, η τῆς καινήσεως τὴν ὅποιαν παραγγέλλει νὰ ἐκτελέσουν, ὑπάρχει ἀναρρίστετή της ἀνάγκη ὡρισμένης γυμναστικῆς ὄνοματοθεσίας. Αἱ κυριώτεραι γυμναστικαὶ στάσεις καὶ αἱ κινήσεις πρέπει νὰ λάθουν εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν πάντοτε ὄνομασίαν, διότι μόνον κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον θὰ κατορθωθῇ ὥστε καὶ αὐταὶ αἱ σύνθετοι ἀσκήσεις νὰ ἐκφράζωνται κατὰ τὸ δυνατὸν συντόμως καὶ σαφῶς, καὶ ἐπομένως τὸ μνημονικὸν ἔργον κατὰ τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς νὰ περιορισθῇ εἰς τὸ κατώτατον αὐτοῦ ὅριον καὶ νὰ ἐπέλθῃ ταχύτερος καὶ πληρέστατος ὁ αὐτοματισμὸς ἐν τῇ καινήσει, ὁ ὅποιος εἶναι μία τῶν οὐσιωδεστέρων συνθηκῶν τῆς ὑγιεινῆς τῆς ἀσκήσεως. Διότι δὲ να καὶ εἰς αὐτὸν τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς τὸ ὅποιον γίνεται συνήθως μετὰ 2 καὶ 3 πολλάκις ὡριαῖα θεωρήσια μαθήματα, ἐξαναλογίσθη ἡ ἔντονος μηνυμονίκη ἐργασία, μὲ τὴν ἀπομνημόνευσιν ἀτελείωτων σειρῶν παραγγελμάτων καὶ διλογικήρου ἀλληλουγίας ἀσκήσεων, τότε ἡ γυμναστικὴ ἀντὶ γὰν καταπραῦνη τὴν ἐκ τῆς προηγηθείσης διεισιδετής ἐργασίας ἐπελθοῦσαν γευρικὴν διέγερσιν καὶ γ’ ἀποθεραπευτὴ τὴν πνευματικὴν καταπόνησιν, αὐξάνει καὶ ἐπιτείνει καὶ τὰς δύο καὶ καταντῷ βλαβερὰ καὶ ἀνθυγειεινὴ καὶ συγγρόνως ἀνικρὰ καὶ δυσάρεστος εἰς τοὺς μαθητάς.

Διὰ τὸ δύμοιο μορφὸν τῆς ὄνοματοθεσίας ὅλαι ἀνεξαιρέτως αἱ στάσεις καὶ κινήσεις τοῦ συστήματος ὠνομάσθησαν μὲ θηλυκὰ οὐσιαστικὰ π. χ. Μεσολαβή, ἔκτασις, ἀνάτασις, πρόκυψις, αἰώρησις, ἔκτιναξίς κλπ. Τὰς λέξεις αὐτὰς καὶ οἱ μαθηταὶ τὰς ἐνθυμοῦνται εὐκολώτερα καὶ ὁ γυμναστὴς εἰμιπορεῖ νὰ τὰς μεταχειρίζεται: ἀναλόγως πρὸς τὴν γλωσσικὴν μόρφωσιν τῶν γυμνακομένων διότι τὰ τριτόνιτα ἀνάτασις, ἔκτασις κλπ. εὐκόλως γίνονται εἰς τὴν ἀπλῆγ γλώσσαν πρωτόκλιτα, ἀνάταση, ἔκταση κλπ. Οὕτω δὲ κατορθώνεται καὶ πάλιν ἡ ἐπιθυμητὴ οἰκονομία λέξεων καὶ φράσεων καὶ ἀποφεύγονται τὰ σχοινοτενέστατα καὶ κυριολεκτικῶς ἀτελείωτα γυμναστικὰ ἐκεῖνα παραγγέλματα, τὰ ὅποια εἴτε εἰς τὴν καθαρεύουσαν εἴτε εἰς τὴν δημοτικὴν ἐκφωνηθοῦν ἀπὸ τὸν διδάσκαλον, καταστρέφουν τὴν συνοχὴν τοῦ μαθήματος καὶ ἀποκοινώσουν κυριολεκτικῶς τοὺς μαθητάς.

51. Γραμμικὴ παράστασις τῶν ἀσκήσεων.

Ἡ γραφικὴ παράστασις μιᾶς ἑνάστης ἀσκήσεως μὲ τοὺς μονολεκτικοὺς αὐτοὺς δρους γίνεται ὡς ἔξης πρῶτον γράφεται ἡ ἀρετηρία στάσις, μετ’ αὐτὴν μία παῦλα καὶ μετ’ αὐτὴν ἡ κίνησις ἡ ὅποια πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ ἀπὸ τὴν ληφθεῖσαν ἀρετηρίαν π. χ. Μεσολαβὴ — ἀναρρίστασία ἡ ἀνάτασις-πρόκυψις κλπ. "Αν δὲ διὰ τὴν ληψὺν τῆς

άφετηρίας χρειάζονται δύο ή περισσότεραι κινήσεις, τότε γράφονται ή μία μετά τὴν ἄλλην (αύται η αἱ στάσεις εἰς τὰς ὅποιας καταλήγουν), εἰ δυνατὸν κατὰ τάξιν ἐκτελέσεως, χωριζόμεναι μεταξύ των μὲ κόμμα, μεθ' ὁ γράφεται πάλιν ή παῦλα καὶ μετ' αὐτὴν ή κυρία κινησίς π. χ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις-πρόκυψις, η ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις-κάμψις καὶ τάξις τῶν χειρῶν, η ἀνάτασις ἐκβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ-έκτασις ὅπίσω κλπ.

52. Διαφορὰ ὄνομασίας τῆς ἀσκήσεως καὶ γυμναστικοῦ παραγγέλματος.

Αἱ ὄνομασίαι ὡμως αὐταὶ τῶν ἀσκήσεων δὲν πρέπει νὰ συγχέωνται πρὸς τὰ παραγγέλματα καὶ ν' ἀπαγγέλλωνται ὅπως ἔχουν, μὲ δῆλην τὴν σειρὰν τῶν διαδοχικῶν στάσεων καὶ κινήσεων, διότι τότε ἐπαναλαμβάνεται τὸ μέγιστον μεθόδιον σφάλμα τῆς παλαιᾶς μεθόδου, η ὅποια δὲν ἔκαμψε διάκρισιν ὄνομασίας ἀσκήσεως καὶ παραγγέλματος πρὸς ἐκτέλεσιν αὐτῆς, ἀλλὰ τὴν ὄνομασίαν δῆλων ἀσκήσεων, καὶ αὐτῶν τῶν πολυσυνθετωτέρων, μετεχειρίζετο ὡς εἰδοποιητικὸν παράγγελμα, ως γενικὸν δὲ ἐκτελεστικὸν τὸ ἀρξατθεῖ καὶ ὡς ρυθμὸν τὸν κλασσικὸν τετράγρονον, ἐν, δύο, τρίᾳ, τέσσαρα, δι' δῆλας ἀνεξιρέτως τὰς ἀσκήσεις, οἰουδήποτε μέρους τοῦ σώματος, καθ' οἰουδήποτε μογλὸν, διεύθυνσιν η ἔκτασιν κινήσεως. Εἰς τὴν νέαν μέθοδον, η ὄνομασία τῆς ἀσκήσεως ἀναγράφεται εἰς τὸν ὑποδειγματικὸν πίνακα τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων μόνον διὰ τὸν διδάσκαλον, η δὲ ἐκτέλεσις, γίνεται τμηματικῶς, κατὰ στάδια, οὕτως εἰπεῖν, μὲ ίδιαίτερα μερικὰ παραγγέλματα.

Μὲ τρεῖς καὶ μόνας λέξεις, μίαν δὲ τὸ μέλος τοῦ σώματος τὸ ὄποιον πρόκειται νὰ κινηθῇ, ἄλλην διὰ τὸ εἶδος τῆς κινήσεως τὴν ὄποιαν θὰ ἐκτελέσῃ (κάμψις, τάσις, ἀρσις, ἀπαγωγὴ, προσαγωγὴ, στροφὴ κλπ.) καὶ τρίτην διὰ τὴν διεύθυνσιν πρὸς τὴν ὄποιαν θὰ γίνῃ η κίνησις (ἐμπρός, ὀπίσω, σών, κάτω, δεξιὰ, ὀριστερά κλπ.) σχηματίζεται ἀμέσως ζωντανὴ παράστασις τοῦ σχήματος τῆς ἐκτελεσθητούμενῆς ἀσκήσεως: τὴν παράστασιν αὐτὴν τὴν συμπληρώσουν καὶ τὴν τελειοποιῶν αἱ ὑπομνήσεις καὶ παρακελεύσεις τοῦ γυμναστοῦ (ζωηρά, γρήγορα, ἀργά, ἵσια τὸ σώμα, ψηλὰ τὸ κεφάλι κλπ.) τὴν ἐντυπώνει δὲ τελειώς ή ἀκριβής, εὔρυθμος καὶ εὔτονος ὑποδειγματικὴ ἐκτέλεσις ἀπὸ αὐτὸν τὸν ἰδιον. Προσορικαὶ ἐρμηνεῖαι καὶ ἐπεξηγήσεις πολύλογοι: αἱ ὄποιαι καταγαλίσκουν τὸν τόσον δῆλην δυστυχῶς γήρων ὁ ὄποιος διατίθεται διὰ τὴν γύμνασιν τῶν παιδιών, δὲν ἐπιτρέπονται ποτέ. Τούγαντίον ἐπιθέλλεται ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον καὶ ἐπιμελεστέρα κίνησις, διὰ νὰ ἐπιτύχωμεν εἰς τὸν ἐλάχιστον αὐτὸν γρόνον ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλύτερα ἀποτελέσματα. Ή ἡμεροσία γύμνασις δὲν ἔχει ἄλλως τε σκοπὸν νὰ προσφέρῃ εἰς τὸν μαθη-

τὰς γνῶσιν θεωρητικὴν τῶν ἀσκήσεων, τῆς ὡποίας ἡ πρόσληψις προϋποθέτει καὶ πλείστας ἄλλας εἰδικὰς ἐπιστημονικὰς γνώσεις, ἀλλὶ ἀπλῶς νὰ ἐπιβάλῃ καὶ νὰ κατορθώσῃ τὴν ὑπὸ αὐτῶν εὑσχημούν τοῦ εὕτονον ἐκτέλεσίν των. Ἡ ἐνσυνείδητος γνῶσις τῆς φύσεως καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν ἀσκήσεων εἶναι ἔργον τοῦ γυμναστοῦ καὶ μόνον αὐτοῦ. Μόνον εἰς μαθητὰς διδασκαλεῖων, μέλλοντας γὰρ διδάξουν μοὲς μὲ τὰ λοιπὰ μαθήματα καὶ τὴν γυμναστικὴν, ἐπιτρέπεται: ἡ λεπτομερὴς ἐπεξηγησίς τοῦ μηχανισμοῦ τῶν ἀσκήσεων καὶ ἡ ἐρμηνεία τῶν φυσιολογικῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν καὶ τοῦτο, ἂν ὑπάρχῃ ἴδιαιτέρα πρὸς τοῦτο ὅρα εἰς τὸ πρόγραμμα, ἄλλως καὶ εἰς αὐτὸὺς ἥσεῖται ὁ γυμναστὴς νὰ προτάξῃ τὸ σωματικὸν ἔργον, διότι τοῦτο εἶναι ὁ κύριος συνοπός τῆς γυμναστικῆς.

53. *H* ἐποπτικὴ διδασκαλία εἶναι ἡ καλυτέρα μέθοδος διὰ τοῦ ὁρθὸν ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων.

Διὰ ὅλους ἐπομένους τοὺς ἀνωτέρω ἐκτεθέντας λόγους, ἡ καλυτέρα καὶ μόνη ἀποτελεσματικὴ μέθοδος διὰ νὰ κατορθώσῃ ὁ γυμναστὴς νὰ ἀντιληφθοῦν ταχέως καὶ ἀκριβῶς οἱ μαθηταὶ τὴν παραγγελμένην ἀσκησὶν (πρόσληψις) καὶ νὰ ἐπιτύχῃ τὴν εὐσχημούν καὶ εἴτονον ἐκτέλεσιν αὐτῆς (ἀσφομοίωσις) εἶναι ἡ ὑποδειγματικὴ μέθοδος. Ὁ γυμναστὴς διφέρει κατὰ γενικὸν καὶ ἀπαράδεκτον κακόνα γὰρ ὑποδεικνύῃ ἐκάστην ἀσκησὶν, ἐκτελῶν αὐτὸς ὁ ἴδιος μὲ ἀπόλυτον ἀκρίβειαν σγήματος, εὐτονίαν καὶ εὐρυθυμίαν, τὴν μίαν κατόπιν τῆς ἄλλης, ὅλας τὰς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις αἱ ὡποῖς τὴν ἀποτελοῦν. Κατὰ αὐτὸν τὸν τρόπον ἀποκτᾶται εὐθὺς ἀμέσως ὁ μαθητὴς ζωγραφίας παραστάσεις τῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων καὶ τόσον ζωγραφέρας καὶ εὐγάριστους δύον ώραιότερος σωματικῶς καὶ πλαστικώτερος εἶναι ὁ διδάσκαλος. "Οταν δὲ αἱ παραστάσεις αὐταὶ, κατόπιν μάλιστα δύο-τριῶν ἐπαναληπτικῶν ὑποδειξέων, μονιμοποιηθοῦν ἀκόμη περισσότερον; ἀρκεῖ τὸ παράγγελμα καὶ μόνον αὐτὸν γὰρ ἐπιτύχῃ τὴν ὑπὸ τῆς μηχανῆς ἀνάπλασίν των, ἕστω καὶ ἀλλαγὴ εἰσεῖσθαι αἱ ὡποῖς τὸ ἀποτελοῦν δὲν ὑπενθυμίζουν ἀκριβῶς τὸ μέλλον γενέσθαι ἀλλὰ εἶναι ἐντελῶς διαφορετικοί. Διὰ τοὺς περισσοτέρους τῶν στρατιωτῶν τὰ στρατιωτικὰ παραγγέλματα εἶναι ἀκατανόητοι γρῖφοι. "Οταν ὅμως ὁ ὑπαξιωματικὸς προγραμματὴς τοὺς δεῖξῃ τὰς διαφόρους κινήσεις κατορθώνουν μὲ ἀπλῆν μίμησιν νὰ τὰς ἐκτελοῦν, εἰς δὲ τὰς κατόπιν ἀσκήσεις, τὸ παράγγελμα ἀπλῶς τοὺς ἐνθυμίζει συμβολικῶς τὸ ζητούμενον ὑπὸ τοῦ ἡγέτορος.

54. *Mονιμοποίησις καὶ ἐπεξεργασία τοῦ κινηθέντος σωματικοῦ πλεονεκτήματος.*

Ἡ ἀσφαλεστέρα μονιμοποίησις τῶν τοιουτούρων προστατηθεισῶν ὀπτικῶν παραστάσεων τῶν ἀσκήσεων συντελεῖται μὲ ἐπανάληψιν ἐν

ἀνάγκη τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ἀπὸ τὸν γυμναστὴν, παρουσίας ἀζοντα καὶ πάλιν τὸν ἔσυτόν του ὡς πρότυπον πρὸς μίμησιν καὶ διεγέροντα οὕτω τὸν ζῆλον τῶν μαθητῶν του, καθὼς καὶ μὲ ἐπανάληψιν τῆς ἐκτελέσεως ἀπὸ τοὺς μαθητάς· κατὰ τὴν ἐπανάληψιν μάλιστα αὐτὴν εἰμπορεῖ νὰ προστεθοῦν μερικαὶ ἐλαφραὶ ποικιλίαι ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως, ποὺ ἀποτελοῦν τρόπου τινὰ τελειοτέραν ἐπεξεργασίαν ἢ ἐμβάθυσιν εἰς τὴν ἀρχικὴν ἀσκησιν· οὐδέποτε δύμας καὶ εἰς οὐδεμίαν περίπτωσιν ἐπιτρέπεται αἱ ἐπανάληψις αὐτὰν νὰ κατανικλώσουν περισσότερον τοῦ πρέποντος χρόνον, ὥστε γὰρ εὑρεθῇ εἰς τὴν ἀνάγκην ὁ γυμναστὴς νὰ παραλείψῃ ἐντελῶς ἄλλας ἀσκήσεις, ὅλου ἐπίσης ἀναγκαῖου φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος. Οἱ κύριοι παράγοντες τῆς καλῆς ἐκτελέσεως τῶν ἀσκήσεων εἰναι: ἡ καλὴ συγκρόνησις, ἡ θρέψις καὶ ἡ λειτουργία τοῦ κινητηρίου συστήματος τῶν γυμναζούμενών καὶ ἡ κατάλληλος προσαρμογή τῆς πρὸς τὸ ἔργον τῶν λοιπῶν μεγάλων ζωϊκῶν λειτουργιῶν καὶ μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας· διὰτο γὰρ κατορθώθη δύμας τοῦτο ὑπάρχει: ἀνάγκη μεγάλης ποικιλίας κινήσεων εἰς ἐκάστην γύμνασιν, αἱ δύοις θὰ δώσουν καὶ εἰς τὸ ἐλάχιστον μέρος τοῦ ὄργανισμοῦ τὴν ἀναγκαῖαν μερίδαν τροφῆς καὶ κινήσεως, διότι ἄλλως καταστρέφεται: ἡ ὄργανικὴ ισορροπία. Ἀν ἐπομένως νομίσῃ ὁ γυμναστὴς διτοι ὑπάρχει ἀνάγκη ἐμμονῆς εἰς τὴν Α ἢ Β ἀσκησιν, δὲν καταναλίσκει μὲ αὐτὰς καὶ μόνα τοῦ διάληκτον τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν, ἀλλ᾽ ἀρδοῦ τὰς ἐκτελέση μίαν ἢ δύο φοράς, δισκες δηλαδὴ ἡ σύνθεσις τῆς δλῆς γυμνάσεως ἐπιτρέπει, τὰς ἐπαναλαμβάνει καὶ εἰς τὸ ἐπόμενον μάθημα, ἐν ἀνάγκῃ δὲ καὶ εἰς τὸ μεθεορέμενον. Ἀπὸ τὸ εἶδος δὲ τῶν ἐμφανιζομένων σφαλμάτων θὰ προσπαθήσῃ γ' ἀντιληφθῆ τὴν αἰτίαν αὐτῶν καὶ μὲ κατάλληλον προπύρασκευτὴν καὶ διόρθωσιν, θὰ προσπαθήσῃ νὰ τὴν ἀρῃ. Πάντοτε δὲ πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψιν του διτοι ἡ κυριωτέρα αἰτία τῶν σφαλμάτων αὐτῶν εἰναι: ἡ ἀστοχίας ἐκλογῆ τῶν ἀσκήσεων τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἡ ἀνεπικρήτη ἀμέθιστος αὐτῶν προπαρασκευή καὶ ἡ μὴ ἔγκαιρος διορθώσις τῶν γενικῶν τῶν μαθητῶν σφαλμάτων, τὰ δύοις μανιμοποιούμενα μὲ τὴν συνεχῆ ἐπανάληψιν, εἰναι σχεδὸν ὀδύνατον νὰ διορθωθοῦν εἰς τὸ μέλλον διτοι πολλάκις βλέπομεν εἰς τὰ γυμναστήρια νέους μαθείας, ρωμαλέους καὶ εὐκινήτους, ἀλλὰ κακοσχήμους, τῶν δύοιων τὸ σώμα ἐμφανίζει ἔνεκκα τῆς κακῆς γυμνάσεως τελείαν ἀποκρυστάλλωσιν δλῶν τῶν σωματικῶν ἀτελειῶν τὰς δύοις εἰγον διτοι πρώτην φορὰν εἰσῆλθον εἰς τὸ γυμναστήριον.

55. Τὸ γενικὸν σφάλμα τῶν παιδαγωγικῶν. Η ἐργαμογή τῶν κανόνων τῆς γενικῆς διδακτικῆς εἰς τὴν ἀσκησιν τοῦ σώματος.

Οἱ κανόνες ἐπομένως τῆς διδακτικῆς, εἰς τοὺς δύοις τινὰς ἐκ-

τῶν διδασκόντων τὰ παιδαγωγικὰ μαθήματα εἰς τὰ διδασκαλεῖα ἀπεπειράθησαν, ἀπὸ καλὴν πάντοτε πρόθεσιν, νὰ ὑπαγάγουν καὶ τὴν διδασκαλίαν τῆς γυμναστικῆς, ἢν καὶ δι’ ὅλα τὰ λοιπὰ μαθήματα εἶναι ἵσως χρήσιμοι καὶ ἀποτελεσματικοί, διὰ τὴν γυμναστικὴν ὅπως εἴπομεν καὶ προηγουμένως, εἶναι ὅχι μόνον ἀσκοποί καὶ ἀνεφάρμοστοι ἐντελῶς, ἀλλὰ φέρουν καὶ ἀποτελέσματα ἐντελῶς ἀντίθετα ἀπὸ ἐκεῖνα τὰ ὅποια ἡ γυμναστικὴ ἐπιδιώκει. “Οπως ἀνεπτύξαμεν ἥδη, σκοπὸς καθεὶς ἡμερήσιας γυμνάσεως καὶ ὅχι μαθήματος γυμναστικῆς, ὅπως ἐκράτησεν ἡ συνήθεια νὰ ὄνομαζεται ἡ γύμνασις, δὲν εἶναι ἡ θεωρητικὴ μελέτη καὶ ἐκμάθησις τῶν ἀσκήσεων, ἀλλὰ μόνη ἡ ἐκτέλεσις αὐτῶν. Δὲν πρόκειται γ’ ἀποκτήσουν διόλου οἱ μαθηταὶ γύμνασις οἰασδήποτε φύσεως, ἀλλὰ νὰ αὐξήσουν τὴν ἔντασιν καὶ νὰ βελτιώσουν ὅλας τὰς συγθήκας τῆς σωματικῆς των ζωῆς ἐπὶ μίαν ὥραν· κατ’ ἀκολουθίαν, ἀντὶ καθεὶς γλωσσικῆς ἡ γυμναστικὴ ἐρμηνείας τῶν πυραγγελουμένων, μὲ τοὺς μαθητὰς ἀκινήτους εἰς στάσιν ἀναπαύσεως, ἀκούοντας καὶ πάλιν λέξεις καὶ σημασίας λέξεων, οἱ ὅποιαι συνεγίζουν τὴν ἀνίσιαν τῆς αἰθούσης τῆς παραδόσεως, εἴναι πολὺ προτιμοτέρα ἡ συνεγήσις καὶ ἀδιάκοπος σωματικὴ κίνησις καὶ δράσις, ἡ οποία καὶ μόνη φέρει πρὸς τὸν πραγματικὸν τῆς γυμνάσεως σκοπόν. Ηδεικόν τοῦ σκοποῦ τούτου ἡ ἐκτὸς αὐτοῦ διδασκαλία οἰασδήποτε φύσεως, κατὰ τὴν ὥραν τὴν ὡρισμένην πρὸς σωματικὴν ἀσκησιν, ὅχι μόνον δὲν ἔχει τὸν τόπον της, ἀλλὰ εἴναι παρεξήγητις καὶ οὐγγυστις ἀλογος τοῦ εἰδικοῦ σκοποῦ καὶ τῶν μέσων τῆς σωματικῆς καὶ τῆς γονητικῆς ἀγωγῆς.

Εἰς ὕρας ἐντελῶς ἰδιαιτέρας, τὰς βροχερὰς ἡμέρας ποὺ ἡ γύμνασις εἰς τὸ ὅπαιθρον δὲν εἶναι δυνατή, τότε ἐπιβάλλεται ἡ ἀνάπτυξις καὶ ἡ ἐρμηνεία πρὸς τοὺς μαθητὰς θεμάτων σχετικῶν μὲ τὴν γυμναστικήν. Τότε ὁ γυμναστικὸς μέσα εἰς τὴν αἰθούσαν τῆς παραδόσεως, εἰμπορεῖ νὰ καλῇ ἔνα ἔκαστον μαθητὴν ἐκ περιτροπῆς, νὰ παραγγέλῃ εἰς αὐτὸν μίαν ἀσκησιν πρὸς ἐκτέλεσιν, νὰ ὑποδεικνύῃ λεπτομερῶς τὰ σφάλματα εἰς τοὺς λαϊποὺς μαθητὰς καὶ νὰ ἔξεγγρῃ εἰς αὐτοὺς τὰ ὑγιεινὰ καὶ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀσκήσεως, καὶ πάλιν ἀναλόγως τῆς ὅλης ἐγκυροποιικῆς μορφώσεως αὐτῶν. Ἐπίσης εἰμπορεῖ νὰ τοὺς ἀναπτύξῃ τοὺς κανόνας μιᾶς παιδιάς, τὰς ἐκτὸς τοῦ ὅδατος κολυμβατικὰς ἀσκήσεις, τὴν θεωρίαν τῆς βολῆς, τὴν ἀσκησιν μὲ τὸν σκοπευτικὸν ὀκρίζειντα καὶ δι’ αὐτοὺς τὴν γονίστη γρήσιμον. Καὶ τὸ λοιπὸν διμάσιον διδασκαλικὸν προσωπικὸν ὀφείλει νὰ συμβούθῃ ἐμμέσως εἰς τὴν κίνησιν ταύτην τοῦ ἐνδιαφέροντος τῶν μαθητῶν διὰ τὴν σωματικὴν ἀσκησιν. Ὁ καθηγητὴς τῆς ἀνθρωπολογίας εἰμπορεῖ νὰ κάμη πολλὰ μαθήματα περὶ τῆς ὑγιεινῆς τῆς ἀσκήσεως, διέστι τοις καὶ ἡ διδασκαλία τοῦ κινητηρίου συστήματος καὶ τῶν ζωήκων λειτουργιῶν τοῦ ἐπιβάλλει νὰ τὸ πράξῃ ὁ καθηγητὴς τῶν ἑλλη-

νικῶν τὸ δὲν εἰμπορεῖ νὰ διηγῆται εἰς αὐτοὺς διὰ τὴν γυμναστικὴν ἀγώνας τῶν ἀρχαίων, τοὺς Ὀλυμπιακούς ἀγώνας κλπ. Οἱ στορικὸς διὰ τοὺς Ἀκρίτας καὶ τοὺς Ἀπελάτας καὶ τοὺς κλέφτες καὶ τοὺς ἀρματωλούς. Οἱ θεολόγοι δὲ τὴν ἡθοκοποίησιν διὰ τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, καὶ ὅλοι ἀνεξαιρέτως τελοστάντων ἔχουν καθηκον νὰ προσφέρουν τὴν συμβολήν των, ἐστω καὶ ἀπὸ ἀπλοῦν αἱσθημα ἀλληλεγγύης συναδελφικῆς, ὃχι διμᾶς τὴν ὄραν ποὺ πρέπει νὰ γυμνασθοῦν τὰ παιδιά, διότι τότε προέρχουν αἱ ἀξιώσεις τοῦ σώματος καὶ αὐταὶ πρὸ παντὸς πρέπει νὰ ίκανονοποιηθοῦν, διοθέντος διὶ τοῖς αἱ πνευματικαὶ ἀξιώσεις ἐπῆραν ἥδη τὴν μερίδα τοῦ λέοντος, ἐπὶ δρας ἀρκετάς.

Κατὰ τὴν διδασκαλίαν τῆς γυμναστικῆς ἑπομένως, μόνος ὁ γυμναστὴς, (καὶ ἀν ὑποτεθῆ τελείως παρασκευασμένος) διείλει νὰ ἔχῃ ἐλλογὸν συνείδησιν τῶν συντελουμένων, οἱ δὲ μαθηταὶ πρέπει νὰ ἐργάζωνται ἐντελῶς μηχανικῶς. Ἐξαίρεσις γίνεται μόνον διὰ τοὺς μαθητὰς τοῦ Διδασκαλείου τῆς γυμναστικῆς καὶ τῶν διδασκαλείων τῆς δημοτικῆς ἐκπαιδεύσεως, οἱ δόποιοι διδάσκονται λεπτομερῶς καὶ τὴν θεωρίαν τῆς γυμναστικῆς, ἀλλ᾽ εἰς δρας ιδιαιτέρας, διότι κατὰ τὴν ὄραν τῆς γυμνάσεως πρέπει καὶ αὐτοὶ νὰ γυμνασθοῦν καὶ διὰ τὴν σωματικήν των ὑγείαν καὶ εὐεξίαν καὶ διὰ τὴν ἀκριβῆ ἐκτέλεσιν τῶν κινήσεων, ὅστε νὰ εἰμπορεῦν νὰ τὰς διδάξουν ἀργότερα τούλαχιστον ἓποδειγματικῶς.

Οφείλει ἑπομένως ὁ γυμναστὴς κατὰ κανόνα, ν' ἀποφεύγῃ κάθε περιττὴν πολυλογίαν καὶ ἐπίδειξιν γνώσεων, διότι ἀκριβῶς ἀπὸ τὸν περιορισμὸν τῶν ἐπεικῆγήσεων εἰς τὸ ἐλάχιστον δυνατὸν δριον, ἐξαρτᾶται ἡ ἐπιτυγχανία τοῦ σκοποῦ τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ητοι ἡ ἐντὸς τοῦ χρόνου τὸν δόποιον δρίζει τὸ πρόγραμμα τοῦ σχολείου, παραμερήσεις καὶ ἴστοθενής κίνησις διλοικήρου τοῦ σωματος καὶ ἡ συμμετοχὴ εἰς τὴν κίνησιν αὐτὴν καὶ τῶν ἐσωτερικῶν δργάνων καὶ τῶν μεγάλων κινητῶν λειτουργιῶν, καὶ μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς πυκνοφρίας, ἀνάλογως πάντοτε τῆς ἡλικίας καὶ τῆς σωματικῆς ἐν γένει: καταστάσεως τῶν γυμναζούμενων μαθητῶν.

56. Ἡ ἀράγκη εἰδικῆς γυμναστικῆς διοματόθεσίας.

Διὰ τὴν οἰκονομίαν ἑπομένως τοῦ χρόνου, τὴν γοργὴν καὶ χωρὶς γάσματα καὶ διακοπὰς ἐναλλαγὴν τῶν ἀσκήσεων, καὶ ὅλην γενικῶς τὴν συγκρότησιν τοῦ μαθήματος, ὑπάρχει ἀνάγκη εἰδικῆς γυμναστικῆς ὀνοματοθεσίας, ἡ δόποια ἐκτὸς τῶν ἀλλων θὰ χρησιμεύσῃ ἐξαιρετικῶς καὶ εἰς τὸν γυμναστὴν διὰ τὴν κατ' ιδίαν παρασκευὴν τού. Διότι μὲ διλίγας μόνον λέξεις θὰ εἰμπορῇ εἰς ἓνα μικρὸν τεμάχιον γάρτου νὰ καταγράψῃ διλόκληρον ἡμερησίαν γύμναστιν, καὶ νὰ ἔχῃ μαζύ του μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον διλόκληρον τὸ διάγραμμα τῆς ἡμερησίας τοῦ ἕργασίας, πλήρες καὶ λεπτομερέστατον καὶ συγγρόνως καὶ

θραγυλογώτατον. "Αν μάλιστα τὰς ἡμερησίας αὐτὰς γυμνάσσεις τὰς ἀντιγράφει εἰς ἕνα χωριστὸν τετράδιον ή εἰς τὸ βιβλίον τῆς διδακτέας ὅλης τοῦ σχολείου, τότε η ἑτησία πρόσδοσε τῆς ἐργασίας του θά εἶναι δυνατὸν νὰ παρακολουθήται καὶ νὰ ἐλέγχηται μὲ μαθηματικὴν ἀκρίβειαν, η δὲ ἐκλογὴ καὶ η αὔξησις τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων νὰ εἶναι ἀπολύτως φυσιολογικὴ καὶ νὰ προσαρμόζεται πάντοτε, σχὶς μόνον πρὸς τὰς ἀρχὰς καὶ τοὺς κανόνας τῆς ἐπιστημονικῆς γυμναστικῆς μεθόδου, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν διάπλασιν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσδοσην τῶν μαθητῶν καθὼς καὶ τὰ πρὸς ἀσκησιν μέσα (χῶρος, θρησκα) τὰ ὄποια τὸ σχολεῖον διαθέτει.

57. *H rέa θροματοθεσία καὶ τὰ πλεονεκτήματα αὐτῆς.*

Οἱ γυμναστικοὶ δροὶ τοὺς ὄποιους ἀπὸ τοῦ 1909 ἐδέχθη τὸ Υπουργεῖον διὰ τὴν ὁνομασίαν τῶν στάσεων καὶ κινήσεων, ἀπὸ τὰς ὄποιας συντίθενται αἱ διάφοροι ἀσκήσεις, καθὼς καὶ τὴν σύνθεσιν τῶν πυραγγελμάτων, εἶναι ἐκφράσεις μονολεκτικαὶ καὶ εὐληπτοι. "Εχουν γίλαστην ὅμοιοτρέμειαν καὶ ὅμοιομορφίαν, διότι ὅλοι εἶναι θηλυκὰ εύστατα, τὰ ὄποια μονολεκτικῶς ἐκφράζουν τὸ τὸ θὰ ἐκτελεθῇ, η δὲ σύνθεσίς των περιέχει τὴν ἔννοιαν τοῦ εἰδους τῆς κινήσεως (ἐκθολὴ, προσθολὴ, ὑπερπήδησις, ἔφαλσις κλπ.) πολλάκις δὲ καὶ τὴν διεύθυνσιν (πρότασις, ἀνάτασις, πρόπτυξις κλπ.) καθὼς καὶ τὸ εἰδος ἀκόμη τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας (ἄρσις, στροφὴ, ἐπίναξις, αἰώρησις, ἐπίκυψις, ἐκλάκτισις κτλ.).

Τὸ σπουδαιότερον ὅμως προσόν των εἶναι ὁ μικρὸς ἀριθμός των. Μὲ ἐννενήντα περίπου λέξεις μόνον, κατορθώνεται ἡ πλήρης καὶ τελεία χρῆσις καὶ η ἐφαρμογὴ ὀλοκλήρου τοῦ Σωματικοῦ γυμναστικοῦ ευστήματος, καθ' ὃν γρόνον αἱ ἔνεναι γυμναστικαὶ ὁνοματοθεσίαι περιλαμβάνουν δύο καὶ τρεῖς χιλιάδες λέξεις καὶ δρους εἰδικοὺς, εἰς τρόπον ὅστε οἱ γυμνασταὶ νὰ ἀναγνάσσωνται νὰ ἔχουν μικρὰ εἰδικὰ γυμναστικὰ λεξικὰ τῆς τσέπης, τὰ ὄποια ἐξηγοῦν τοὺς δρους τούτους καὶ διευκολύνουν τοὺς γυμναστὰς εἰς κατανόησιν τῶν ἀναλυτικῶν προγραμμάτων.

58. *H σύνθεσις τοῦ γυμναστικοῦ παραγγέλματος.*

Ειδοποιητικὸν καὶ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα.

Απὸ τοὺς εἰδικοὺς τούτους γυμναστικούς δρους, μὲ τοὺς ὄποιους ὁ γυμναστὴς κατορθώνει πραγματικῶς νὰ δώσῃ ταχέως εἰς τοὺς μαθητὰς σαφῆ ἰδέαν τῆς ἀσκήσεως η ὄποια πρόκειται νὰ ἐκτελεθῇ καὶ συγχρόνως γὰρ ὅρισθη τὴν ἔναρξιν καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς, ἀποτελεῖται τὸ γυμναστικὸν παράγγελμα τοῦτο περὶλαμβάνει δύο μέρη: τὸ εἰδοποιητικὸν καὶ τὸ ἐκτελεστικόν καὶ τὸ μὲν εἰδοποιητικὸν μὲ σον τὸ δυνατὸν ὀλιγοτέρας λέξεις, δίδει σαφῆ καὶ ἀκριβῆ

περιγραφὴν τῆς ἀστήσεως, ἐνίστε δὲ ὑποδεικνύει καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς (ταχέως, βραδέως, ζωηρά, ἐν συνεχείᾳ, διὰ τῆς αὐτῆς ὁδοῦ, διὰ μιᾶς κινήσεως κ.τ.τ.). Τὸ δὲ ἐκτελεστικὸν ὄρθιον τὴν ἔναρξιν τῆς ἐκτελέσεως, ὑποδεικνύον καὶ αὐτὸν, ἀλλὰ μόνον μὲν τὸν τρόπον τῆς ἐκφωνήσεως, τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς.

Τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα περιλαμβάνει:

α') μίαν λέξιν ὅριζουσαν τὸ εἰδος τῆς κινήσεως ἢ ὅποια πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ (κάμψις, τάσις, ἄρσις, στροφὴ, ἐκτασίς κ.λ.π.).

β') Δευτέραν ὑποδεικνύουσαν τὸ μέρος τοῦ σώματος τὸ ὅποιον πρόκειται νὰ κινηθῇ (κεφαλὴ, κορμὸς, γειρὴ γειρεες, σκέλος ἢ σκέλη κ.λ.π.).

γ') καὶ τρίτην λέξιν ὅριζουσαν τὴν διεύθυνσιν πρὸς τὴν ὅποιαν θάγην ἢ κίνησις (ἐμπρὸς, ὀπίσω, ἄνω, πλαγίως, δεξιά, ἀριστερά κ.λ.π.).

Πάσσα ἄλλη λέξις ἢ φράσις εἶναι ἐντελῶς περιττὴ καὶ δὲν συγτελεῖ εἰς ἄλλο εἴματος σύγχυσιν, διότι δὲν εἶναι δυνατὸν οὐδὲ αὐτὸς ὁ γυμναστὴς νὰ ἐνθυμῆται καὶ νὰ ἐπαναλαμβάνῃ μακροσκελέστερον παραγγελματα μὲ τὰς ίδίας ἀκριβῶς λέξεις εἰς τὰ διάφορα μαθήματα· εἶναι λοιπὸν ἐνδεχόμενον γ' ἀλλάσση τὰς λέξεις καὶ νὰ δημιουργῇ ἐπομένως αὐτὸς ὁ ίδιος τὴν ἀταξίαν. Μόνον πρὸς ὑποδήλωσιν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως εἶναι καλὸν, καὶ τοῦτο εἰς τὰ πρότα ταχύματα ταυτικὰ, ἀργότερα δὲ φάσκεις τὸ νομίση ἀναγκαῖον ὁ γυμναστὴς νὰ προστίθενται αἱ λέξεις: ἀργά, γρήγορα, ζωηρά, πολὺ γρήγορα καὶ π. Τύποι ἐπομένως εἰδοποιητικῶν παραγγελμάτων εἶναι οἱ ἔξης: "Ἐκτασίς κεφαλῆς ὀπίσω. Κάμψις κορμοῦ ἐμπρὸς. "Αρσις γειρῶν πλαγίως. Στροφὴ κορμοῦ δεξιὰ κ.λ.π. ἢ τὸ πολύ. "Ἐκτασίς κεφαλῆς ὀπίσω βραδέως. Τάσις γειρῶν ἄνω ζωηρά. Κάμψις γειρῶν πλαγίως ταχέως (παρὰ τοὺς ὄψους) κ.λ.π. Τὸ ἐκτελεστικὸν παραγγελματα εἶναι λέξις ἡ ζωηρά, ὀλιγοσύνηλαβος καὶ εὐκολοπρόφερτος, εἰ δυνατὸν μαγιστρίλαβος, ἢ ὅποια ἐκφωνουμένη ἐντόνως καὶ ἀκαριαίως ἢ καὶ ὀλίγον παρατεταμένως, ἀναλόγως τοῦ φυσιολογικοῦ ρυθμοῦ τῆς ἀστήσεως ὅριζει τὴν ἔναρξιν καὶ τὸν ρυθμὸν αὐτῆς. Συνήθως ὡς ἐκτελεστικὰ παραγγέλματα μεταχειριζόμενα τοὺς ἀριθμοὺς ἐν, δύο, τρία μέχρι τοῦ ἔξι τὸ πολὺ, προφέροντες αὐτούς: ἐν, δύο, τρί(α), τέσσ(αρα) πέντ(ε), ἔξι! δηλαδὴ ὡς μονοσυλλαβίους, γρεῖς γὰρ ἀκούωνται διόλου αἱ λοιπαὶ συλλαβαὶ των.

59. Ἡ ἐκφωνησις τοῦ παραγγέλματος.

Κάθε διδάσκαλος τῆς γυμναστικῆς ὀφείλει γὰρ γνωρίζει τὴν σχέσιν τοῦ παραγγέλματος πρὸς τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀστήσεως καὶ νὰ ρυθμίζῃ πρὸς τοῦτο τὴν ἐκφώνησίν του. Κατὰ κανόνα τὸ εἰ-

διοποιητικὸν ἐκφωνεῖται βραδέως, ἀπαργγελτικῶς, εὐκρινῶς, μία-μία
λέξις καθαρά· μετ' αὐτῷ ἀκολουθεῖ μικρὰ παῦσις, δῆτα χρειάζεται διὰ
νὰ πάρῃ ὁ γυμναστὴς μίαν βαθεῖαν εἰσπνοήν· τὴν στιγμὴν δὲ τῆς ἐκ-
πνοῆς συνεκφωνεῖται τὸ ἐκτελεστικὸν, μὲ τόνον ἀνάλογον πρὸς τὸν
ρυθμὸν τῆς ἀσκήσεως.

60. Διαφορὰ διομασίας τῆς ἀσκήσεως καὶ παραγγέλματος.

Εἰς τὴν σύνθεσιν τοῦ εἰδοποιητικοῦ παραγγέλματος ἔχει παρατη-
ρηθῆ ὅτι πολλοὶ διδάσκαλοι συνειθίζουν νὰ μεταχειρίζωνται αὐτὰς
τὰς ίδιας ὄνομασίας τῶν στάσεων (σύμπτυξις, πρόπτυξις, ἀνάκαμ-
ψις κλπ.), ὡς λέξεις συνθετικὰς τοῦ παραγγέλματος χωρὶς νὰ τὰς
ἀναλύσουν εἰς τὰ μερικὰ παραγγέλματα (π. γ. κάμψις χειρῶν πλα-
γίως η πρὸ τοῦ στήθους η εἰς τὸν αὐχένα κλπ.). Πολλοὶ μάλιστα
μὴ ἀντιληφθέντες καθόλου τὸ πνεῦμα τῆς γένες μεθόδου, ἀπαργγέ-
λουν προκαταβολικῶς ὅλα τὰ μέρη τῆς ἀσκήσεως, ὅσον πολυσύνθε-
τος καὶ ἀν εἶναι (π. γ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις, διάστασις — Στροφή,
καὶ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπιστα καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις) ἀπαράλ-
λαντα ὅπως ἔκαμψαν μὲ τὴν παλαιὰν μεθόδον. Οφείλουν ὅμως εἰς
τὸ ἔξῆς νὰ γωρίζουν ὅτι κατὰ γενικὸν κανόνα, οὐδεμίᾳ ἀσκησι-
σύνθετος, καὶ μάλιστα ἐκ περισσοτέρων τῶν δύο ἀπλῶν στάσεων η
κινήσεων, παραγγέλλεται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ὅλοικήρος ὑπὸ τοῦ γυ-
μναστοῦ, ἀλλὰ πάντοτε γωρίζεται εἰς τὰ ἀποτελοῦντα αὐτὴν στοι-
χεῖα, ητοι τὰς διαφόρους ἀπλᾶς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις ποὺ τὰς
συνδέουν μεταξύ των, διότι μόνον κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον γίνεται
δυνατή η ἀκριβής ἐκτέλεσις ὅλοικήρου τῆς τροχιᾶς τῆς κινήσεως
ἀπὸ τὴν πρώτην ἀφετηρίαν ἔως τὴν τελεικήν στάσιν καὶ τανάκτικιν,
η ληψίς ὅλων τῶν ἐνδιαμέσων στάσεων καὶ η ἀκριβής καὶ εὐσχημος
ἐκτέλεσις ὅλων τῶν μερικῶν στάσεων καὶ κινήσεων. Μόνον μὲ το
μερικὸν παράγγελμα καὶ τὴν κατάλληλον μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ
ἐξασφαλίζεται ὁ ρυθμὸς ὁ ἀρμόδιων εἰς ἐκάστην κατὰ μέρος κίνησιν,
παρεμβάλλονται ἀν παρατηρηθῆ κανέναν γενικὸν σφάλμα οἱ ἐνδεικνύ-
μεναι διορθωτικαὶ ἀσκησι-εις, ἐπαναλαμβάνεται δἰς καὶ τρὶς ἐν ἀ-
γάκηῃ κάθε μερικὴ κίνησις η ὅποια δὲν ἐξετελέσθη ὁρθῶς, λαμβά-
νει καιρὸν ὁ γυμναστὴς ν΄ ἀντιληφθῆ τελείωσις καὶ ἀπὸ πάσης ἀπό-
ψεως. καὶ πρὸ πάντων ρυθμοῦ καὶ τρόπου ἐκτελέσεως, τὴν ἀκριβείαν
καὶ τὸ καλὸν σχῆμα ὅλοικήρου τῆς ἀσκήσεως, προσθάνει νὰ παρεμ-
βάλῃ τὰς ἀναγκαίας παρακελεύσεις καὶ ὑποδείξεις (π. γ. ἀργά, γρή-
γορα, πολὺ γρήγορα, ἐλαφρά, ζωηρά, δρμητικά, ίσια τὸ σώμα, ψηλά
τὸ κεφάλι, τὰ χέρια ἐντελῶς τεντωμένα κ.τ.τ.) καὶ ἐν ἀνάγκῃ δια-
κόπτει τὴν ἀσκησιν γωρίς νὰ δημιουργήσῃ γαστριωδίαν καὶ διακοπὴν
ἀπότομον ὅλοικήρου τοῦ μαθήματος.

61. Διαδοχικά παραγγέλματα τῶν πολυσυνθέτων ἀσκήσεων.

Πρός ἐφαρμογὴν τῶν ἀνωτέρω ρηθέντων ἀς λάθιμεν ὡς παράδειγμα τὴν ἔξῆς σύνθετον ἀσκησιν : Μεσολαβὴ, ἡμίόντλασις—στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

'Η σειρὰ τῶν μερικῶν παραγγέλμάτων θὰ είναι ἡ ἔξης :

α') Παραγγέλματα διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀρετηρίας:

1) Μεσολαβὴ (ἢ τὰ χέρια στὴ μέση)—ἔν!

2) Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα!

3) Κάμψις τῶν γονάτων—ἔνα!

β') Παραγγέλματα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως.

1) Στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—ἔν, δύο!

2) Τὸ αὐτὸ δεξιὰ—ἔν, δύο!

γ') Παραγγέλματα διὰ τὴν ἀποκατάστασιν εἰς τὴν ἀρετηρίαν (προσοχὴ).

1) Τάσις τῶν γονάτων—ἔνα!

2) Κάταβίσις τῶν πτεργῶν—ἔνα!

3) Τάσις τῶν χειρῶν κάτω—ἔν!

Δεύτερον παράδειγμα.

Ἀνάτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς-κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

α') Παραγγέλματα διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀρετηρίας:

1) Σύμπτυξις προθεολὴ ἐμπρὸς (ἢ προθεολὴ ἐμπρὸς τὰ χέρια στοὺς ϕρουροὺς—ἔν!

Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν!

β') Παραγγέλματα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κυρίως ἀσκήσεως:

1) Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν—ἔν, δύο!

2) Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο!

γ') Παράγγελμα διὰ τὴν ἀποκατάστασιν εἰς τὴν ἀρετηρίαν:

1) Θέσις—ἔν!

Τρίτον παράδειγμα.

Τριπερέντασίς, ἀναρροστασία—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.

α') Παράγγελμα διὰ τὴν κατάλληλον τοποθέτησιν τῶν μαζητῶν.

1) Οἱ τόσοι πρῶτοι (ὅσος καὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν πολυκύργων) τροχάδην στὰ πολύκυργα—μάρσι.

β') Παράγγελμα διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀρετηρίας.

1) Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν! δύο!

2) Πτῶσις ὀπίσω—ἔνα!

3) Λαβὴ—ἔν!

4) Ανρροστασία—ἔνα!

γ') Παράγγελμα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κυρίως ἀσκήσεως.

1) Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους—ἔνα! δύο!

2) Τοῦ δεξιοῦ—ἔνα! δύο!

δ') Παράγγελμα διὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν ἀρετηρίαν (προσοχὴ).

- 1) Ἀνόρθωσις—ἔνα!
- 2) Θέσις (διὰ συμπτύξεως)—ἔν! δυό! ή μὲ μίαν κίνησιν (κάτω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν—ἔν!
- ε') Παραγγέλματα διὰ τὴν ἀποθεραπείαν τῶν γυμνασθέντων.
- 1) Βῆμα ἐμπρός μὲ ἀρσιν τῶν χειρῶν ἄνω (ταχεῖαν) ἔν! δυό!
- 2) Πρόκυψις—ἔνα!
- 3) Ἐπίκυψις—ἔνα!
- 4) Ἀγάκυψις—ἔνα!
- 5) Θέσις—ἔν!
- 6) Προεισαγωγικὸν πήδημα—ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα!

Καθ' ὅμοιον τρόπον παραγγέλλονται πρός ἐκτέλεσιν ὅλαι ἀνεξαρέτως αἱ σύνθετοι ἀσκήσεις. Οὐδέποτε καὶ ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται ή ὅλον ληροῦς καὶ ἐν συνεχείᾳ ἐκτέλεσις αὐτῶν ἀπὸ μόνους τοὺς μαθητάς. Οὕτω ὁ μαθητὴς, γνωρίζων ὅτι μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν κάθε μερικῆς αἰνήσεως θὰ ἀκολουθήσῃ νέον μερικὸν παράγγελμα, συγκεντρώνει ὅλην του τὴν ἐνέργειαν καὶ τὴν νευρικὴν καὶ τὴν μυϊκὴν, εἰς τὴν ἀκριβῆ καὶ εὔτονον ἐκτέλεσιν τῆς αἰνήσεως, γωρίζειν τὸ ἀριθμητικὸν προσπαθῶν νὰ ἐνθύμησῃ ποία κίνησις θὰ ἀκολουθήσῃ πρώτη καὶ ποία κατόπιν.

62. Ἀράλυσις καὶ τῶν μερικῶν παραγγελμάτων.

Καὶ εἰς αὐτὰ ὅμως τὰ παραγγέλματα δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ γίνεται χρῆσις προκαταθοικῶς, οὔτε τοις εἰπεῖν, τῶν μονολεκτικῶν αὐτῶν ὄνομασιῶν ἀλλὰ πρέπει καὶ αὐταὶ νὰ ἀναλύωνται, ἀναλόγως τῆς γλωσσικῆς τῶν μαθητῶν μορφώσεως, πάντοτε κατὰ τὸν ἀπλούστερον καὶ εὐληπτότερον τρόπον. Μὲ πατέια π.χ. τοῦ δημοτικοῦ σχολείου καὶ μάλιστα τῆς πρώτης καὶ δευτέρας τάξεως δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη ὁ διδάσκαλος νὰ παραγγείλῃ οὕτε μεσολαβὴ ἀλλ' οὕτε καὶ: τὰς γειρας ἐπὶ τῶν ισχίων ἡ ἀπλὴ φράσις: τὰ γέρια στὴ μέση, συνοδευομένη μάλιστα καὶ μὲ ἐπανειλημμένην ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ἀπὸ τὸν διδάσκαλον, εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος νὰ ἀποκτήσουν τὰ παιδιά πλήρη ἵδεαν τοῦ σχήματος καὶ τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς. Κατ' ἀναλογίαν ἀντί: προσαγωγὴ τῶν ποδῶν, ἡμπορεῖ νὰ εἴπῃ: νὰ κλείσουν τὰ πόδια, ἀντὶ σύμπτυξις ἡ τὰς γειρας παρὰ τοὺς ὥμους νὰ εἴπῃ: τὰ γέρια στὸντας ὥμους καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἄλλα καὶ ἂν ἀκόμη συμπέσῃ ὅστε διδάσκαλοι ἀπαράσκευοι, μὴ ἀσχολούμενοι σοθαρῶς μὲ τὸ γυμναστικὸν ἐπάγγελμα, προσεργόμενοι εἰς τὸ μάθημα γωρίσ ποστᾶς νὰ συεθοῦν τι θὰ κάμουν καὶ κατ' ἀκολουθίαν ἀντιγράφοντες πιστῶς τὰς ἀσκήσεις τοῦ ἀναλυτικοῦ προγράμματος, νὰ μεταχειρισθοῦν τοὺς δρους τούτους καὶ ὡς παράγγελμα, πάλιν οἱ δροι αὐτοὶ εἶναι προτιμότεροι ἀπὸ πᾶσαν ἄλλην αὐτοσχέδιον καὶ πρόχειρον ὄνοματοθεσίαν καὶ εἰμποροῦν νὰ ἐπαρκέσουν εἰς πᾶσαν γυμναστικὴν γρῆ-

σιν, φθάνει μόνον νὰ τηρηται ὁ ἀνωτέρω τεθεὶς κανὼν τῆς μὴ ἐκφωνήσεως τῆς ὀνομασίας ὄλοντάρου τῆς πολυσυνθέτου ἀσκήσεως συγχρόνως, ἀλλὰ κεχωρισμένως εἰς τὰ στοιχεῖα τὰ διοῖς τὴν ἀποτελοῦν· ἀν δὲ συγχρόνως ὁ διδάσκων εἶγαι· τούλαχιστον εἰς θέσιν νὰ ὑποδεικνύῃ κάθε μίαν μερικὴν στάσιν ἢ καὶ ηγησιν εὐσχήμως καὶ εὐτόνως, πάλιν ἐξασφαλίζεται ἡ εὔσχημος καὶ ἀκριβής ἐκτέλεσις τῆς ὅλης ἀσκήσεως, γίνεται ἡ ἐπιθυμητὴ οἰκονομία χρόνου, ἀποφεύγονται αἱ καταμωδίαι· καὶ αἱ ἀλλεπάλληλοι ἐπαναληψεις, λόγῳ ἀποτυχίας τῆς ἀσκήσεως, ἐπειδὴ τὰ ἔμπερδεψαν οἱ μαθηταί. Μὲ μαθητὰς δύμως οἱ διοῖς γυμνάζονται ἐπὶ σειρᾶν ἑτῶν καὶ ἔχουν πλέον συνειθίσεις· καὶ μάθει· ἐντελῶς τὸν δύρους αὐτοὺς, τόσον ὅπλονδες ἄλλων τε καὶ ἐκφραστικούς, ἡ χρῆσις τῶν ὀνομασιῶν τῶν ἀσκήσεων ὡς παραγγελμάτων εἶναι· ποιὸν πλεονεκτικὴ, διὰ τὴν μὴ σπατάλην χρόνου, φθάνει μόνον νὰ τηρηται· ὁ κανὼν τῆς μὴ ἀπαγγελίας ἐκ τῶν προτέρων ὄλοντάρου τῆς πολυσυνθέτου ἀσκήσεως, καὶ νὰ καταμερίζεται σύτη εἰς τὰ διάφορα στοιχεῖα τῆς, δι' ἔκαστον τῶν διοίων νὰ διδεται· χωριστὸν παράγγελμα, ἀσφαλίζον τὴν ἀκριβῆ καὶ εὔρυθμον ἐκτέλεσίν της, συμφώνως πρὸς τὴν ἀμέσως ἀνωτέρω γενομένην μεθοδικὴν ἀνάλυσιν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως.

63. Ἐρμηνεία τῶν γυμναστικῶν ὅρων.

1. Αἰώρησις. Ταχεῖα καὶ ὀρμητικὴ κίνησις τῆς μιᾶς ἢ τῶν δύο γειρῶν τεταμένων ἀπὸ τὴν προσογήν ἢ τὴν ἡμιπρότασιν πρὸς τὴν ἡμιανάτασιν ἢ τὴν ἀνάτασιν καὶ τανάπαλιν.

2. Ἀκροστασία. Ἄνορθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν.

3. Ἀνάκαμψις. Θέσις καὶ τῶν δύο γειρῶν μὲ συμπεπλεγμένους τοὺς δακτύλους εἰς τὴν βάσιν τοῦ αρανίου.

4. Ἀνακυβίστησις. Ἀπὸ τὴν ἔξαρτησιν μετάθασις εἰς τὴν ὄρθιαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὄργανου προηγουμένων τῶν ποδῶν.

5. Ἀνάκυψις. Ἀπὸ τὴν πρόκυψιν ἢ τὴν ἐπίκυψιν ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀρετηρίαν.

6. Ἀναλάκτισις. Ταχίστη καὶ ὀρμητικὴ ἄρσις τοῦ σκέλους τεταμένου πρὸς τὰ ἄνω, ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα ὑπὲρ τὴν ὄριζοντίν θέσιν.

7. Ἀναρρίγησις. Μετατόπισις τοῦ σώματος ἀπὸ τὴν ἔξαρτησιν ἐπὶ κατακορύφου ἢ κεκλιμένου ὄργανου, μὲ μόνον τὰς γειρας ἢ καὶ μὲ τὰς γείρας καὶ τοὺς πόδας.

8. Ἀναρρίγησις ὀμφιμερής (μὲ τὰς δύο γειρας συγγρόνως).

9. Ἀναρρίγησις ἑτερομερής (μὲ ἐναλλαγὴν τῶν γειρῶν διαδοχῶς).

10. Ἀναστροφή. Ἐξάρτησις ἢ στήριξις τοῦ σώματος μὲ τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ κάτω καὶ τοὺς πόδας ἄνω.

11. Ἀναπήδησις. Τὸ μέρος τῆς τροχιᾶς τοῦ πηδήματος κατὰ τὸ ὥποιον τὸ σῶμα εἴναι ἐντελῶς μετέωρον.

12. Ἀνάτασις. Θέσις τῶν γειρῶν τεταμένων τελείως ἄνω κατακορύφως.

13. Ἀπαγγωγή. Κάθε κίνησις ἢ ὅποια ἀπομακρύνει δύο τεταμένα καὶ ἐνωμένα ἢ παράλληλα μέρη τοῦ σώματος, καθώς:

α') Ἡ ἐπαναρροφὴ τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν ἀπὸ τὴν προσαγωγὴν εἰς τὴν προσογήν.

β') Ἡ ἀπὸ τὴν πρόκυψιν—ἀνάτασιν θέσις τῶν γειρῶν τεταμένων εἰς τὴν ἔντασιν.

14. Ἀρσις. Κίνησις τῶν γειρῶν ἢ τῶν σκελῶν τελείως τεταγμένων.

15. Βάδισις ἑτερομερής. Βάδισις κατὰ τὴν ὅποιαν προθάλλεται πάντοτε τὸ ἴδιον πόδι, ἐνῷ τὸ ἄλλο φέρεται παρὰ τὸ προθαλλόμενον καὶ ὅπισθεν αὐτοῦ.

16. Βάδισις ἰσοσταθμική. Βάδισις ἐπὶ ὄργανου περιορίζοντος τὴν ἐπιφάνειαν στηρίξεως τῶν ποδῶν.

17. Βίβλος: Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν καὶ τῶν σκελῶν ὀπίσω.

18. Γονυπετὴς θέσις. Θέσις κατὰ τὴν ὄποιαν τὸ σῶμα στηρίζεται ἐπὶ τοῦ ἑδάφους μὲ τὰ δύο γόνατα ἐνωμένα ἢ διεστῶτα κατὰ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ.

19. Διάστασις. Μετάθεσις ἐνὸς ἐκάστου ποδὸς διαδοχικῶς, κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ πλάγια, τελείως τεταμένου κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ τὴν ἀποκατάστασιν καὶ μὲ τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, ὅπως εἰς τὴν προσοχήν.

20. Διάτασις. Θέσις τοῦ σώματος μὲ τὴν ράχιν πρὸς τὸ πολυζυγὸν καὶ τὰς χειρας ἀνατεταμένας καὶ κρατούσας στερεὰ τὸ εἰς τὸ οὐρός των εὐρισκομένον ζυγὸν, οὗτως ὥστε νὰ διατείνεται τελείως ὁ θώρακ: τὰ πόδια ἐξακολουθούν γὰ πατοῦν μὲ ὀλόκληρον τὸ πέλμα ἐπὶ τοῦ ἑδάφους.

21. Ἐδραία θέσις. Κάθισμα σύνηθες ἐπάνω εἰς τὸ ὅργανον καὶ διὰ τῶν δύο μηρῶν.

22. Ἐδραία θέσις ἐγκαρπία. Ὁμοία θέσις εἰς ἐπίμηκες ὅργανον μὲ τοὺς μηροὺς καθέτους πρὸς αὐτό.

23. Εκκυβίστησις. Ἡ ἀπὸ τὴν ἀνακυβίστησιν ἐπὶ διπλοῦ σχοινίου μετάθεσις εἰς τὴν κατακόρυφον ἐξάρτησιν.

24. Ἐκλάκτισις. Ταχεῖα καὶ απότομος τάσις τῶν σκελῶν ἀπὸ τῆς συσπειράσεως εἰς τὴν πρηγῆ θέσιν.

25. Ἐκτίναξις. Ὁρμητικὴ τάσις τῶν χειρῶν ἀπὸ τῆς προπτύξεως εἰς τὴν ἔκτασιν.

26. Ἐλέξις. Κάμψις ισοσθενὴς καὶ τῶν δύο χειρῶν ἀπὸ οἰσανδρίποτε ἐξάρτησιν.

27. Ἐλέξις ἐτερομερής. Ὁμοία κίνησις κατὰ τὴν ὄποιαν τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ὅλης προσπαθείας καταβάλλει ἡ μία χειρὶ, ἐνῷ ἡ ἀλληλούποδοηθεῖ ἀπλῶς τὴν κίνησιν.

28. Ἐκβολὴ. Μετάθεσις τοῦ δεξιοῦ ἢ τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους πρὸς τὴν διεύθυνσιν τοῦ ίδίου ἢ τοῦ ἀλλού ποδὸς καὶ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρνην. Καὶ τὰ δύο σκέλη τελείως τεταμένα καὶ κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ κατὰ τὴν ἀποκατάστασιν.

29. Ἐκτασις. Θέσις τῶν χειρῶν τελείως τεταμένων εἰς τὰ πλάγια.

30. Ἐξάρτησις. Θέσις κατὰ τὴν ὄποιαν τὸ σῶμα κρεμᾶται ἀπὸ τινος ὀργάνου μόνον μὲ τὰς χειρας ἢ καὶ μὲ τὰς χειρας καὶ τὰ σκέλη.

31. Ἐξάρτησις ἐγκαρπία. Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὄποιαν ὁ ἄξων τῶν ψιλῶν διασταυρώνεται μὲ τὸν κατὰ μῆκος ἄξονα τοῦ ὀργάνου.

32. Ἐπέρεισις. Στήριξις τῆς ὁσφύος ἢ τοῦ ἀμέσως ἄνωθεν αὐτῆς μέρους τῆς ράχεως, ἐνίστε δὲ καὶ τῆς κοιλίας, τῶν λαργίων ἢ καὶ τῶν μηρῶν, ἐπὶ τινος ὀργάνου ἢ καὶ συνασκουμένου. Ἀναλόγως

τοῦ ἐπερειδομένου μέρους τοῦ σώματος η ἐπέρεισις λέγεται νωτιαία (η ὀπισθία), ἐμπροσθία καὶ πλαγία.

33. Ἐπίκυνψις. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός, μέχρις ὅτου αἱ χεῖρες, εὐρισκόμεναι πάντοτε εἰς τὴν προέκτασιν αὐτοῦ εγγύισουν τὸ ἔδαφος γωρίς νὰ λυγίσουν τὰ γόνατα.

34. Ἐφαλσις. Η ἡδημα ἐπὶ τινος ὁργάνου περατούμενον εἰς στάσιν (ὁρθίαν, ἐδραίαν, ιππασίαν κ.λ.π.) ἐπ' αὐτοῦ τούτου τοῦ ὁργάνου.

35. Ἡμιανάτασις. Ἀνάτασις τῆς μιᾶς χειρὸς, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὅπου καὶ ὅπως ὁρίσῃ ὁ γυμναστής.

36. Ἡμιγονυπετής θέσις. Γονυπετής θέσις ἐπὶ τοῦ ἑνὸς μόνον γόνατος.

37. Ἡμιεδραία θέσις. Εδραία θέσις ἐπὶ τοῦ ἑνὸς μηροῦ, τοῦ ἑτέρου φυσικῶς κρεμαμένου.

38. Ἡμιεδραία θέσις ἐγκαρπία. Ἔγκαρπία ἐδραία θέσις διὰ τοῦ ἑνὸς μηροῦ, τοῦ ἄλλου φυσικῶς κρεμαμένου.

39. Ἡμιέκτασις. Ἐκτασις τῆς μιᾶς χειρὸς, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὅπου καὶ ὅπως ὁρίσῃ ὁ γυμναστής.

40. Ἡμιεξάρτησις. Ἐξάρτησις ἀπὸ ὁριζόντιον ἢ κεκλιμένον ὁργάνον μὲ τοὺς πόδας στηριζομένους εἰς τὸ ἔδαφος, σχεδὸν κάτω ἀπὸ τὸ ὄργανον.

41. Ἡμιεξάρτησις (έτερόπλευρος ἔξαρτησις) πλαγία. Ἐξάρτησις μὲ τὴν μίαν χειραν ἀπὸ κατακόρυφον ὁργάνον, μὲ στήριξιν καὶ τοῦ ὄμοιων ποδὸς ἐπὶ τοῦ ὁργάνου.

42. Ἡμικατάκλισις. Ἐδραία θέσις καὶ μὲ τὰ δύο σκέλη ὀλόκληρα καὶ τελείως τεταμένα, ἐπὶ ὁργάνου ἢ καὶ τοῦ ἐδάφους.

43. Ἡμιμεσολαβή. Μεσολαβή μὲ τὴν μίαν χειραν, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὅπου καὶ ὅπως ὁρίσῃ ὁ γυμναστής.

44. Ἡμιόκλισις. Κάμψις τῶν γονάτων ἀπὸ τὴν ἀκροστασίαν μέχρις ὀρθῆς γωνίας τοῦ μηροῦ πρὸς τὴν κυνήμην.

45. Ἡμιαναστροφή. Θέσις τοῦ σώματος μὲ τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ κάτω καὶ τοὺς πόδας ἥνω, ὥστε νὰ συγματίζῃ γωνίαν 45ο μὲ τὸ ἔδαφος.

46. Ἡμιπρηγής θέσις. Στήριξις τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους διὰ μιᾶς χειρὸς καὶ ἑνὸς ποδός.

47. Ἡμιπρότασις. Θέσις τῆς μιᾶς χειρὸς εἰς τὴν πρότασιν, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὅπου καὶ ὅπως ὁρίσῃ ὁ γυμναστής.

48. Ἡμιστήριξις. Στήριξις διὰ τῆς μιᾶς χειρὸς ἐπὶ ὁργάνου ἢ καὶ τοῦ ἐδάφους, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὅπου καὶ ὅπως ὁρίσῃ ὁ γυμναστής.

49. Ισορροπία. Θέσις τοῦ σώματος, κατὰ τὴν ὅποιαν περιορί-

ζεται εις το ελαχιστον η επιφανεια στηριξεως των πελματων των ποδων.

50. Ιππασια. Εδραία θέσις ἐπὶ του ἵππου ή του ἐφαλτηρίου μὲ τὰ σκέλη διεστῶτα καὶ κρεμάμενα φυσικῶς ἐκατέρωθεν του ὄργανου.

51. Κατάκλισις. Θέσις του σώματος, κατὰ τὴν ὅποιαν ὀλόκληρος ή ὅπισθια ἐπιφάνεια αὐτοῦ ἔγγιζε τὸ ἔδαφος ή τὸ ὄργανον, ἐπὶ τοῦ ὅποιου λαμβάνεται ή θέσις.

52. Κατάκλισις πρηηής. Όμοια θέσις πρηηής ἐπὶ του ὄργανου ή καὶ ἐπὶ του ἔδαφους.

54. Κατακόρυφος ἀναστροφή. Ἐξάρτησις ή στήριξις του σώματος μὲ τὴν κεφαλὴν κάτω καὶ τοὺς πόδας ἐπάνω· ἐνδιάμεσος στάσις ὅλων τῶν κυριεστήσεων καὶ ἀνακυβιστήσεων ἐπὶ ὄργανων ή του ἔδαφους.

54. Κατακόρυφος ἑξάρτησις. Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὅποιαν τὸ σῶμα, ἑξηρτημένον μὲ τὰς χειρας ή καὶ τὰς γειρας καὶ τὰ σκέλη, ἔχει διεύθυνσιν κάθετον πρός τὸ ἔδαφος.

55. Καταπήδησις. Τὸ μέρος τῆς τροχιάς του πηδήματος ἀπὸ τὴν στιγμὴν ποὺ οἱ πόδες ἔγγιζουν ἐκ νέου τὸ ἔδαφος μεχρι τῆς ἐπανόδου εἰς τὴν προσοχήν.

56. Κεκλιμένη ἑξάρτησις. Ἐξάρτησις μὲ τὰς χειρας καὶ τὰ σκέλη, κατὰ τὴν ὅποιαν τὸ σῶμα σχηματίζει μὲ τὸ ἔδαφος γωνίαν μικροτέραν τῆς ὄρθης.

57. Κυδίστησις. Ἀπὸ τὴν ὄρθιαν στήριξιν μετάβασις εἰς τὴν ἑξάρτησιν μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρός. Ἐπίσης κάθε είδος τούμπας ἐπὶ του ἔδαφους ή ὄργανου.

58. Κυδίστησις πλαγία. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν μετάβασις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ἐπὶ του ἔδαφους καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πάλιν εἰς τὴν προσοχὴν, χωρὶς διακοπὴν καὶ κατὰ τὸν πλάγιον ἄξονα του σώματος.

59. Μεσολαβή. Θέσις τῶν δύο χειρῶν εἰς τὴν μέσην.

60. Οκλασις. Κάμψις τῶν γονάτων ἀπὸ τὴν ἀκροστασίαν μέχρις ἐπαφῆς του μηροῦ πρός τὴν κνήμην.

61. Ορθία στάσις ή προσοχή. Ή φυσικὴ στάσις του ἀνθρώπου μὲ τὸ σῶμα βασταζόμενον ἀπὸ μόνους τοὺς πόδας.

62. Ορθία στήριξις. Κατακόρυφος θέσις του σώματος (μὲ τὴν κεφαλὴν ἄνω), ἐπὶ ὄργανου ὥριζοντίου, ἐπὶ του ὅποιου ή στήριξις γίνεται διὰ μόνων τῶν χειρῶν.

63. Οριζοντία ἑξάρτησις. Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὅποιαν τὸ σῶμα, ἑξηρτημένον διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν, εἶναι παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος.

64. Οριζοντία στήριξις. Στήριξις ἐπὶ κατακορύφου ὄργανου μόνον μὲ τὰς χειρας, τὸ δὲ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος.

65. Περιφορά. Συνδυασμὸς ἄρσεων τῶν χειρῶν ἢ τῶν σκέλων πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.

66. Πρηγὴς ἔξαρτησις. Ἐξάρτησις μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν ὅπισθεν τῆς ἀρχικῆς των θέσεως κατὰ τὴν πρὸ τοῦ ὄργανου στάσιν (καὶ τὴν κοιλίαν πρὸς τὸ ἐδάφος).

67. Πρηγὴς θέσις. Στήριξις τοῦ σώματος διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μὲ τὰ σκέλη τεταμένα καὶ εἰς τὴν ιδίαν εὐθεῖαν μὲ τὸν κορμόν.

68. Πρηγὴς ὄριζοντία θέσις. Όμοία θέσις μὲ τὸν πόδας στηριζομένους ἐπὶ ὄργανου ὑψηλοτέρου τοῦ ἐδάφους.

69. Προέολή. Μετάθεσις τοῦ δεξιοῦ ἢ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς πρὸς τὴν διεύθυνσιν τοῦ ιδίου ἢ καὶ τοῦ ἄλλου ποδὸς, εἰς τριῶν (3) ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν καὶ λυγισμένον πάντοτε τὸ ἐμπρόσθιον γόνατον, τὸ δὲ ὅπισθιον τελείως τεταμένον.

70. Προέολὴ ἐμπρός (ὑπίσω). Όμοία κίνησις κατ’ εὐθεῖαν ἐμπρὸς (ὑπίσω), τηρουμένης τῆς ἀρχικῆς ὄρθης γωνίας τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν.

71. Προέολὴ ὑπόκομψης. Προέολὴ μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν μὴ προσαλλόμενον πόδα.

72. Προεκθολή. Μετάθεσις τοῦ σκέλους κατ’ εὐθεῖαν ἐμπρός, εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν. Καὶ τὰ δύο σκέλη τελείωσι τεταμένα κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ τὴν ἀποκατάστασιν.

73. Πρόκυψις. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς (ἐλαφρὰ μέχρι 45ο, πλήρης ὡς μέχρις ὄριζοντίας θέσεως).

74. Πρόπτυξις. Κάμψις καὶ τῶν δύο χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους, μὲ τοὺς βραχίονας καὶ τὰ ἀντιεράχια εἰς τὸ ίδιον ἐπίπεδον καὶ εἰς ὄριζοντίαν θέσιν.

75. Προσαγωγή. Προσέγγισις τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν οὕτως ὥστε αἱ ἑσωτερικαὶ των πλευρῶν νὰ ἐφάπτωνται καθ’ ὅλον τὸ μῆκος των, τὰ δὲ ἄνω των νὰ διευθύνωνται κατ’ εὐθεῖαν ἐμπρός.

76. Πρότασις. Θέσις καὶ τῶν δύο χειρῶν τελείως τεταμένων κατ’ εὐθεῖαν ἐμπρός.

77. Πτῶσις. Ἀπὸ τὴν ἐδραίαν θέσιν ἢ καὶ ἄλλην κατάλληλον ἀφετηρίαν, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ τελείως εὐθυτενοῦς ὑπίσω μὲ ἔξονα κινήσεως τὴν κατ’ ισχίον διάρθρωσιν καὶ ὅχι τὴν ὀσφύν.

78. Σύμπτυξις. Κάμψις τῶν δύο χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια τοῦ κορμοῦ.

79. Συσπείρασις. Στήριξις τοῦ κορμοῦ διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, μὲ τὰ σκέλη λυγισμένα καὶ τὰ γόνατα μεταξὺ τῶν χειρῶν.

80. Ὑπερέκτασις. Μεγάλη ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὑπίσω μὲ στήριξιν τοῦ κορμοῦ ἐπὶ ὄργανου ἢ συνασκούμενου.

81. Υπερπήδησις. Πήδημα ἐπάνω ἀπὸ ὅργανον μὲν ἡ καὶ γωρίς στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπ' αὐτοῦ.
82. Υπερπήδησις πλαγία. Ὁμοιον πήδημα μὲ τὸ ὅργανον τοποθετημένον κατὰ πλάτος.
83. Υπτία ἑξάρτησις. Ἡμιεξάρτησις μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν πέραν τοῦ ὅργανου (πρὸ τῆς ἀρχικῆς θέσεως τὴν ὁποίαν εἶχεν ὁ ἀσκούμενος).
84. Υπτία ἐγκαρφία ἑξάρτησις. Ὁμοία θέσις μὲ τὸν κατὰ μῆκος ἕξοντα τοῦ ὅργανου σχηματίζοντα ὁρθὴν γωνίαν μὲ τὸν ἕξοντα τῶν ὄμοιων τοῦ ἀσκούμενου.
85. Χειροδάδισις. Μετατόπισις τοῦ σώματος μόνον μὲ τὰς γενέρας εὑρισκομένου συνεχῶς εἰς ἑξάρτησιν ἡ καὶ ἡμιεξάρτησιν ἀπὸ ὁρίζοντος ὅργανον.
-

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε'.

Καταγραφὴ τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων κατὰ τὴν φυσιολογικὴν διαίρεσιν καὶ τὴν ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τοῦ μυϊκοῦ σργοῦ κατάταξιν αὐτῶν.

64. Κατηγορία πρώτη. Προασκήσεις.

A'. Στάσεις τοῦ σώματος.

α') Θεμελιώδεις στάσεις.

Ορθία στάσις (προσοχὴ).

Ἐδραία στάσις (κάθισμα ἐπὶ ὅργανου ἢ σκεύους μὲ τοὺς δύο μηρούς ἢ καὶ τὸν ἕνα μόνον).

Γονυπετήσις στάσις (μὲς ἡγωμένα ἢ διεστῶται τὰ γόνατα, μὲ τὰ δύο γόνατα συγγρόνωσις ἢ καὶ τὸ ἕνα μόνον).

Κατάκλισις (ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, ὅργανου ἢ σκεύους, ὑπτία, πρηγῆς ἢ πλαγία).

Ἐξάρτησις (ἀπό τινος ὅργανου μόνον μὲ τὰς γείρας ἢ καὶ τὰς γείρας καὶ τὰ σκέλη).

β') Ημέρωγοι στάσεις.

I. Απὸ τὴν ὁρθίαν στάσιν (προσοχὴ) παράγωγοι ἀρετηρίαι στάσεις τῶν σκελῶν.

1. Ηροσαγωγὴ (καὶ τῶν δύο ποδῶν καθ') σκληρὴ τὴν ἐσωτερικὴν των πλευρῶν. Ἀπαγωγὴ, ἢ ἐπαναφορὰ εἰς τὴν προσοχὴν).

2. Ἐκκιδὴ (τοῦ κάθισμα ποδὸς πρὸς τὴν ίδίαν διεύθυνσιν, ήτοι τὴν διεύθυνσιν ποὺ ἔχουν οἱ δάκτυλοι τῶν ποδῶν εἰς τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς. Ἡ ἐκκιδὴ γίνεται λοξὰ ἐμπρός καὶ λοξὰ ὅπίσω).

3. Διάστασις (τῶν ποδῶν πρὸς τὰ πλάγια. Ὁλικὴ ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν 2 ποδῶν. Οἱ δάκτυλοι τῶν ποδῶν ἐστραμμένοι πρὸς τὰ ἔξω ἀπριθῶς ὅπως εἰς τὴν προσοχὴν).

4. Ηροεκθολὴ (τῶν ποδῶν κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός. Εἰς τὴν εὐθεῖαν ποὺ διχοτομεῖ τὴν ἀρχικὴν ὁρθὴν γωνίαν τῶν ποδῶν).

5. Ηροσαγωγὴ—Ηροεκθολὴ.

6. Ηροειδὴ (τῶν ποδῶν πρὸς τὴν διεύθυνσιν ποὺ ἔχουν οἱ δάκτυλοι τῶν ποδῶν εἰς τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς. Ὁλικὴ ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν 3 ποδῶν τὸ προεβεβλημένον πόδι λυγισμένον, τὸ ἄλλο τελείως τεταρμένον. Τὰ πέλματα πατοῦν ὅλον ληρῷ τὸ ἔδαφος. Ἡ προειδὴ γίνεται ὅπως καὶ ἡ ἐκκιδὴ καὶ λοξὰ ἐμπρός καὶ λοξὰ ὅπίσω).

7. Ηροειδὴ ἐμπρός (κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός ὅπως καὶ ἡ προεκθολὴ. Ὁλικὴ ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν 3 ποδῶν.

- II. Ἀφετηρίαι γειρῶν.
8. Μεσολαχή (θέσις τῶν δύο γειρῶν εἰς τὴν μέσην).
 9. Ανάκαμψις (θέσις τῶν δύο γειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐγένους).
 10. Ἐκτασις (τάσις πλαγίως).
 11. Πρότασις (τάσις ἐμπρός).
 12. Ἀνάτασις (τάσις ἄνω).
 13. Σύμπτυξις (κάμψις καὶ τῶν δύο γειρῶν παρὰ τοὺς ὅμοιους).
 14. Πρόπτυξις (όροις πρὸ τοῦ στήθους).

B'. Ασκήσεις.

α') Ἀπλαῖ ἀσκήσεις ἐκτελούμεναι ἀπὸ τὴν προσογὴν καὶ τὰς ἁπλῆς παραγώγους ἀπλάχις ἀφετηρίας.

1. Ασκήσεις τῶν σκελῶν.

15. Ἀκροστασία.
 16. Προσαγωγὴ—Ἀκροστασία.
 17. Διάτασις—Ἀκροστασία.
 18. Ἐκβολὴ—Ἀκροστασία.
 19. Προεκβολὴ—Ἀκροστασία.
 20. Ἀκροστασία—Ὕμιδηλασις.
- Οἷς αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐκτελοῦνται καὶ μὲ μεσολαχήν.

2. Ασκήσεις τῶν γειρῶν.

21. Σύμπτυξις—Ἐκτασις.
22. Σύμπτυξις—Ἀνάτασις.
23. Σύμπτυξις—Πρότασις.
24. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν γειρῶν ὀπίσω (καὶ κάτω λοξά).
25. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ὄριζοντιώς).
26. Ὑμινάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.
27. Ὑμινάτασις, ἡμιέκτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.
28. Ἐκτασις—Στροφὴ τῶν παλαμῶν.

3. Ασκήσεις τοῦ αὐγέρος.

29. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς (ὸπίσω).
30. Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ-δεξιά).
31. Κάμψις τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ-δεξιά).
32. Στροφὴ καὶ κάμψις τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ-δεξιά).
33. Στροφὴ καὶ ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.
34. Κάμψις τῆς κεφαλῆς ἐμπρός (μόνον μὲ τελείωσις γυμνασμένους ἐφήβους μαθητάς).

4. Ασκήσεις τοῦ κορμοῦ.

35. Μεσολαβή—Πρόκυψις.
 36. Μεσολαβή, πρόκυψις—Επίκυψις.
 37. Μεσολαβή—Επίκυψις.
 38. Σύμπτυξις—Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὅπίσω.
 39. Σύμπτυξις—Πρόκυψις.
 40. Ἀνάτασις—Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὅπίσω.
 41. Ἀνάτασις—Πρόκυψις.
 42. Ἀνάτασις, πρόκυψις—Επίκυψις. Κατόπιν: βραδεῖα ἀνάτασις.
 43. Προσαγωγὴ — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἀριστερὰ—δεξιά).
 44. Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τῆς μὴ ἀνατεταμένης γειρός).
 45. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἀριστερὰ—δεξιά).
 46. Μεσολαβή, προσαγωγὴ — Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (ἀριστερὰ—δεξιά).
 47. Σύμπτυξις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
 48. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

5. Καταιμεριστικὰ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

49. Μεσολαβή, προσαγωγὴ, προεκθολὴ—Ἀκροστασία (ἄργα καὶ ἐκτέλεσις καὶ ἡ ἀποκατάστασις).
 50. Ἀνάκαμψις, προσαγωγὴ, προεκθολὴ—Ἀκροστασία.
 51. Μεσολαβή, διάστασις, ἀκροστασία—Ἡμίοκλασις.
 52. Ἡ ίδια ἀσκησίς ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν.
 53. Προεισαγωγικὸν πήδημα (αἱ χεῖρες εἰς μεσολαβήν).
 54. Μεσολαβή, ἡμίοκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ζωηρὰ ἡ στροφὴ).
 55. Μεσολαβή, ἐκθολὴ—Ἀκροστασία (πρῶτον ἐμπρὸς, κατόπιν ὅπίσω καὶ τέλος πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις).
 56. Μεσολαβή, προεκθολὴ—Ἀκροστασία (ώς καὶ ἀνωτέρῳ).
 57. Άλι ἀσκήσεις 55 καὶ 56 μὲ σύμπτυξιν σύγχρονον μὲ τὴν ἐκθολήν.

6. Ετερόπλευροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

58. Μεσολαβή, ἐκθολὴ, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων (ἡ κάμψις γίνεται περισσότερον εἰς τὸ ὅπίσθιον σκέλος).
 59. Ἡ ίδια ἀσκησίς ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν.
 60. Ἡ ίδια ἀσκησίς ἀπὸ τὴν μεσολαβήν, ἡ τὴν ἀνάκαμψιν ἐν συνεχείᾳ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις.

61. Μεσολαβή, προσολή—'Ακροστασία (μόνον τοῦ προθετικού ποδός). "Ασκησις διὰ τελείως ἡσυχημένους μαθητάς).

62. Μεσολαβή, προσαγωγή—Προσόλη (οἱ δάκτυλοι τοῦ προσαγωγού ποδός κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός).

63. "Αρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους—'Ακροστασία καὶ κάμψις τοῦ ἄλλου (μὲ στήριξιν τῆς χειρὸς εἰς δοκὸν, πολύζυγον κ. τ. τ.).

7. Κάμψις τῶν γοράτων χωρὶς προηγουμένην ἀκροστασίαν.

64. Μεσολαβή—Κάμψις τοῦ γόνατος μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

65. Μεσολαβή—Κάμψις τοῦ γόνατος μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (δοκὸς, πολύζυγον, θρανίον κ.τ.τ.).

66. Πρότασις—"Αρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους καὶ κάμψις τοῦ ἄλλου (ἀσκησις ποδὸν κοινὴ εἰς δληγή τὴν Ἐλλάδα. Ἐπιδεικνύουσα ἴσχυν τῶν μυῶν τῶν σκελῶν καὶ εὐστάθειαν τῆς ἴσορροπίας τοῦ σώματος). "Η ἀσκησις αὐτὴ προπαρασκευάζεται: α') μὲ ἐλαφρὰν στήριξιν τῶν χειρῶν εἰς τὴν δοκὸν· β') σγηματίζουν ο μαθηταὶ κύκλον καὶ κρατοῦνται ἀπὸ τὰ χέρια, ἀπὸ ἑκεῖ δὲ διαδογικῶς οἱ μὲν περιττοὶ (ἄρτιοι) παρέχουν τὴν στήριξιν οἱ δὲ ἄρτιοι (περιττοὶ) ἔκτελον τὴν κίνησιν.

8. Ἀσκήσεις τοῦ ἄκρου ποδός.

67. Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων (διατάσεις τοῦ γαστροκονημάτου καὶ συσπάσεις τῶν μυῶν τῆς ἐμπροσθίας ἐπιφανείας τῆς κυνήμης).

68. Κάμψις τοῦ ἄκρου ποδός (μὲ στήριξιν εἰς τὸ πολύζυγον).

69. "Αρσις διαδοχικὴ τῶν πτεργῶν καὶ τῶν δακτύλων.

9. Κάμψις τῶν γοράτων μεγαλυτέρᾳ ἀπὸ τὴν ὁρθὴν γωρίαν.

70. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόντλασις—"Οκλασίς.

71. 'Ακροστασία, ἡμιόντλασις καὶ ὄντλασις εἰς τὸ ἕνα σκέλος (πάντοτε μὲ στήριξιν εἰς τὴν δοκὸν ἢ εἰς κύκλον μὲ λαβήν ἀπὸ τὰ χέρια, οἱ περιττοὶ (ἄρτιοι) παρέχουν τὴν λαβήν εἰς τὸν ἄρτιον (περιττούς).

10. Σύνθετοι ἀσκήσεις χειρῶν καὶ σκελῶν.

72. Σύμπτυξις, ἀνάτασις—'Ακροστασία.

73. 'Ανάτασις, προσαγωγή—'Ακροστασία.

74. 'Ανάτασις, διάστασις—'Ακροστασία.

75. 'Ανάτασις, ἐκέλοή—'Ακροστασία.

76. 'Ανάτασις, προεκβολή—'Ακροστασία.

77. 'Ανάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—'Ακροστασία.

78. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲν κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.

79. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲν κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.

80. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲν κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.

81. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

82. Ἀνάτασις, διάστασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

83. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

84. Ἀκροστασία μὲν σύμπτυξιν—Ἀνάτασιν (εἰς 4 γρόνους).

85. Ἐκβολὴ καὶ ἀκροστασία μὲν σύμπτυξιν, ἀνάτασιν (κατ' ἄρχας μόνον ἐμπρὸς ἡ ὅπισθ, ἀργότερα πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις).

86. Προεκβολὴ καὶ ἀκροστασία μὲν σύμπτυξιν ἀνάτασιν (ώς καὶ ἡ προηγουμένη).

87. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ἀνάτασις, ἡμιόκλασις (ταχέως).

88. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ἐκτασις, ἡμιόκλασις.

89. Σύμπτυξις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ ἀπὸ ἑκεῖ: Ἀνάτασις, ἡμιόκλασις (ταχέως).

90. Σύμπτυξις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ ἀπὸ ἑκεῖ: "Ἐκτασις, ἡμιόκλασις.

91. Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲν σύγχρονον σύμπτυξιν, ἀνάτασιν (4 ταχεῖς χρόνοι).

92. Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲν σύγχρονον σύμπτυξιν, ἔκτασιν.

93. Προεσταγωγικὸν πήδημα μὲν σύγχρονον ἔκτασιν, ἀνάτασιν (4 ταχεῖς χρόνοι).

94. Ἐκβολὴ, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲν σύγχρονον σύμπτυξιν, ἀνάτασιν (6 χρόνοι: ἐκτέλεσις εὔτονος).

Μετ' ἐπαρκῇ ἐξέσκηνησιν ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις αὐτῇ ἐν συνεχείᾳ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις.

95. "Οὐλασίς—Ἐναλλαγὴ συμπτύξεως ἀνατάσεως καὶ συμπτύξεως ἐκτάσεως.

96. Ἀνάτασις, διάστασις, ἡμιόκλασις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

97. "Ἐκτασις, διάστασις, ἡμιόκλασις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

98. Ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν (ἔκτασιν), διάστασιν, ἡμιόκλασιν ἐναλλαγὴ καὶ συμπτύξεως ἀνατάσεως καὶ συμπτύξεως ἐκτάσεως.

65. Κατηγορία δευτέρᾳ. Υπερεκτάσεις.

A'. "Ἄρῳ καὶ κάτῳ ὑπερεκτάσεις.

99. Λῆψις τῆς ἀφετηρίας (πολύζυγον) ἐν ἐλλείψει τοιούτου χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρατενεύην καὶ δοκὸς καὶ τοῖχος ἀκόμη).

100. Υπερέκτασις—Ακροστασία.
101. Διάστασις, ύπερέκτασις—Ακροστασία.
102. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Αρσις διαδοχική τῶν σκελῶν λυγισμένων.
103. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Αρσις διαδοχική τῶν σκελῶν τεταμένων.
104. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχική τῶν γονάτων.
105. Υπερέκτασις — "Αρσις διαδοχική τῶν σκελῶν καὶ ἀκροστασία.
106. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—"Ελξίς.
107. Διάστασις, ύπερέκτασις, ἀκροστασία—"Ελξίς.
108. Υπερέκτασις, διάστασις—Ἐναλλαγὴ ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ υπερεκτάσεως (δοκός).
109. Υπερέκτασις—Χειροθάδισις.
110. Διάστασις, ύπερέκτασις—Χειροθάδισις.
111. Υπερέκτασις μὲ συγχακούμενον (παραστάτην ἢ ὄμόστοιχον).
α') Λῆψις τῆς ἀρετῆρίας ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν ἢ ἀνάκαμψιν (συνηθέστερον).
β') Ἐκτέλεσις ἀπλῆς ύπερεκτάσεως, (μόνον μὲ τελείως ἡσυχημένους ἐργάζουσας ἐπιτρέπεται ἢ ἐκτέλεσις καὶ ἐντογωτέρων ύπερεκτάσεων μὲ συγχακούμενον).

B. Ἐπερείσεις καὶ ἐλεύθεραι ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ.

112. Ανάτασις, ἐπέρεισις—"Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.
113. Ανάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις — "Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.
114. Ανάτασις, προεκθολή—"Ἐκτασίς ὀπίσω.
115. Ανάτασις, διάστασις—"Ἐκτασίς ὀπίσω.
116. Ανάτασις, ἐπέρεισις, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
117. Ανάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
118. Ανάτασις, διάστασις, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
119. Ανάτασις, προεκθολή, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
120. Ή ίδια ἄσκησις μὲ σύγχρονον ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν.
Σημείωσις. Κάθε ύπερέκτασιν ἀκολουθεῖ κατὰ κανόνα α') πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, ἐντάσεως ἀναλόγου πρὸς τὴν ἔντασιν τῆς ύπερεκτάσεως β') προεισαγωγικὸν πήδημα καὶ γ') ἐλαφρὰ ἀναπνευστικὴ ἄσκησις, πρὸς κατάμερισμὸν καὶ ἀποθεραπείαν τῆς ἐντονωτά-

της συγκεντρικής συστολής τῶν μυῶν τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τοῦ κορμοῦ.

66. Κατηγορία τρίτη. Ἐξαρτήσεις.

A'. Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας τὸ σῶμα γέρεται ἐπὸ τῶν χειρῶν.

121. Λῆψις τῆς ἀρετηρίας.

α') Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη.

β') Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα.

γ') Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη.

δ') Εγκαρπία ἐξάρτησις.

ε') Κατακόρυφος ἐξάρτησις.

122. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—"Ελξίς (καὶ ἀρχὰς μόνον μέγρις ὁρθῆς γωνίας κατὰ τὸν ἄγκωνα).

123. "Ελξίς ὄμοία καὶ ἀπὸ τῶν λοιπῶν ἐξάρτησεων.

124. Εγκαρπία ἐξάρτησις—Χειροθάδισις.

125. Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη (δευτέρα, πρώτη)—Χειροθάδισις.

126. Εγκαρπία ἐξάρτησις—Χειροθάδισις μὲν ἐτερομερῆ ἔλξιν (ἐριζοντία ἡ κελιμένη δοκός).

127. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Χειροθάδισις ἄνω καὶ κάτω. (Κατακόρυφα σχοινία, ἡ ἐλαφρῶς κελιμέναι κλίμακες).

128. Ἐξάρτησις—Χειροθάδισις περιστροφικὴ (ἀρχικῶς μὲ τεταμένας τὰς γειράς καὶ βραδύτερον μὲ ἔλξιν μέγρις ὁρθῆς γωνίας).

129. Εγκαρπία ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη, δευτέρα, τρίτη)—Χειροθάδισις μὲ τὰς δύο γειράς ταύτοχρόνως (γειροπήδημα).

B'. Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας ὑποβάλλονται εἰς ἔντονον συστολὴν καὶ οἱ κοιλιακοὶ μίες.

130. Ἐξάρτησις—"Αρσις τῶν σκελῶν κεκαρμένων.

131. Ἐξάρτησις—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.

132. Ἐξάρτησις — Κάμψις καὶ τάσις καὶ τῶν δύο σκελῶν συγχρόνως.

133. Ἐξάρτησις—"Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ ἀπαγωγὴ αὐτῶν.

134. Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Ανακυκλίστησις (βραδύτερον καὶ λαβὴ πρώτη).

135. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ανακυκλίστησις (διπλᾶ σχοινία).

C'. Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας οἱ πόδες στηρίζονται εἰς τὸ ἔδαφος.

136. Υπτία ἐξάρτησις (δοκός).

137. Πρηγὴς ἐξάρτησις (δοκός).

138. Υπτία ἐξάρτησις—Ἐλξις.
139. Πρηγής ἐξάρτησις—Ἐλξις.
140. Υπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—Ἄρσις διαδοχική τῶν συελῶν.
141. Υπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ζωηρὰ καὶ ταχεῖα).
142. Υπτία ἐγκαρσία ἐξάρτησις, ἔλξις—Χειροθάδισις (όριζοντία ἡ κενλιμένη δοκός. Οἱ πόδες τοῦ ἀσκουμένου δὲν σύρονται ἀλλὰ βηματίζουν πρὸς τὴν φοράν τῆς χειροθαδίσεως. Ἡ ἄσκησις αὐτὴ εἶναι παραπευαστικὴ τῆς ἐγκαρσίας ἐξάρτησεως, ἔλξεως—Χειροθαδίσεως).
143. Υπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—Πλαγία χειροθάδισις.
144. Πρηγής ἐξάρτησις, ἔλξις—Πλαγία χειροθάδισις.
145. Πρηγής ἐξάρτησις — Ἐναλλαγὴ πρηγοῦς καὶ ὑπτίας ἐξαρτήσεως.

Δ'. Εξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας καὶ τὰ σκέλη ἐργάζονται εἰς τὴν μεταπόσιον τοῦ σώματος.

146. Ἀναρρίγησις κατακόρυφος ἄνω καὶ κάτω (κατακόρυφος ἡ κενλιμένη κλίμαξ, σχοινίνη κλίμαξ, πολύζυγον κλπ.).
Σημ. Ἐπὶ κενλιμένης κλίμακος ἐκτελεῖται ἡ ἀναρρίγησις αὐτὴ καὶ πρὸς τὰς δύο πλευρὰς αὐτῆς, μετ' ἐπαρκῇ δὲ ἐξάσκησιν ἡ κατάβασις ἐκτελεῖται μόνον μὲ τὰς γείρας.
147. Οριζοντία ἐξάρτησις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας κατ' ἀρχὰς ἀπὸ τὴν προσοχὴν, τοῦ ὀργάνου τοποθετούμενου εἰς τὸ ὑψος τῆς κεφαλῆς ἡ καὶ διέλγοντα καμπλοτέρα, βραδύτερον δὲ ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν μὲ λαζήγη πρωτηγῇ καὶ ἀλλαχ ἀφετηρίας).
148. Οριζοντία ἐξάρτησις — Ἀναρρίγησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρὸς (κατ' ἀρχὰς ἐπιτοπία, τῶν ἀσκουμένων ἐναλλασσόντων μόνον τὰ σκέλη, μετ' ἐπαρκῇ δὲ προσάσκησιν καὶ μὲ μετατόπισιν τοῦ σώματος).

149. Οριζοντία ἐξάρτησις — Ἀναρρίγησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρός.
150. Κενλιμένη ἐξάρτησις (ἐπὶ κενλιμένου σχοινίου)—Ἀναρρίγησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρός.
151. Κενλιμένη ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν οριζοντίαν ἐξάρτησιν (κενλιμένον σχοινίον).
152. Κενλιμένη ἐξάρτησις—Ἀναρρίγησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρὸς κενλιμένον σχοινίον).
153. Κενλιμένη ἐξάρτησις — Περιστροφικὴ ἀναρρίγησις πρὸς τὰ ἄνω (κενλιμένον σχοινίον).
154. Οριζοντία ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὄρθιαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου (δοκός).
Ἡ ἐκτέλεσις γίνεται μὲ ἐνδιάμετον στάσιν τὴν ἐγκαρσίαν ἤμε-

δραίων θέσιν· ἡ δὲ ἀποκατάστασις ἡ μὲ τὴν ιδίαν ἐνδιάμεσον στάσιν· ἡ μὲ κυβίστησιν.

155. Ἐξάρτησις λαξή πρώτη—Μετάστασις εἰς τὴν ὄρθιαν στήσιν (δοκός).

156. Κατακόρυφος Ἐξάρτησις—Αναρρίγησις (μὲ χειρας καὶ πόδας ἐπὶ κατακόρυφου δοκίδος, σχοινίου, κεκλιμένης δοκίδος αλπ.).

157. Κατακόρυφος Ἐξάρτησις (ἡ ὄριζοντία τοιαύτη—Μετατόπισις ἀπὸ ἑνὸς ὅργάνου εἰς ἄλλο (ἀσκησις ἐφαρμογῆς)).

158. Ἐδραιά θέσις—Οριζοντία ἀναρρίγησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρός (ὄριζοντία κλίμαξ).

159. Ἐδραιά θέσις—Οριζοντία ἀναρρίγησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρός (ὄριζοντία κλίμαξ).

160. Ἐδραιά θέσις—Κατακόρυφος ἀναρρίγησις ἄνω καὶ κάτω μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ (κατακόρυφος κλίμαξ).

161. Ἐδραιά θέσις—Λαξή ἀναρρίγησις ἄνω μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρός καὶ κάτω (μὲ τοὺς πόδας ἐμπρός).

162. Ἐδραιά θέσις—Λαξή ἀναρρίγησις ἄνω καὶ κάτω μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρός (εἰς τὴν μεγάλην κατακόρυφον κλίμακα, καθὼς καὶ ἡ προηγουμένη).

67. Κατηγορία τετάρτη. Ἰσορροπίαι.

Α'. Ἰσορροπίαι κατὰ τὰς δύοιας ἀντικείμενων καὶ περιορίζεται ἡ βάσις τοῦ σώματος διαιτησίαι τελείως ἡ εὐνοτάθεια καὶ ἡ ἀκρίβεια τοῦ σχήματος τῆς ἀσκήσεως.

163. Ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τινος ὅργάνου. Εἰς 4 καὶ 2 χρόνους ἐν συνεχείᾳ.

164. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων (ἐκτελεῖται καὶ ἐν συνεχείᾳ μὲ τὸ παράγγελμα: Τροχάδην ἐπὶ τόπου μὲ ἄρσιν τῶν γονάτων).

165. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων μὲ μετατόπισιν ἐμπρός (βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων).

166. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων μὲ μετατόπισιν ὀπίσω (βάδισις ὀπίσω μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων).

167. Μεσολαβὴ, ἄρσις τοῦ γόνατος—Κάρψις καὶ τάσις τοῦ ἔκρου ποδός.

168. Μεσολαβὴ—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίων (εἰς τὴν ἀσκησιαντάτην προσκούνται οἱ μαθηταὶ στηρίζοντες τὴν μίαν τῶν γειρῶν, τὴν ἀντίθετον πρὸς τὸν αἰρόμενον πόδα, ἐπὶ τινος ὅργάνου εύρισκομένου εἰς τὸ ὑψός τῶν ἵσχιών ἡ καὶ ὀλίγον ὑψηλότερα).

169. Ἐκτασίς—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίων.

170. Ἀνάτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίων.

171. Μεσολαβή — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὄπίσω.
172. Μεσολαβή — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.
173. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ γόνατος — Ἀπαγωγὴ τοῦ μηροῦ.
174. Μεσολαβή, προσαγωγὴ — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὄπίσω.
175. Μεσολαβή, προσαγωγὴ — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.
176. Μεσολαβή, προσαγωγὴ, ἄρσις τοῦ γόνατος — Ἀπαγωγὴ τοῦ μηροῦ.
177. Ἀνάτασις — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὄπίσω.
178. Ἀνάτασις — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.
179. Ἀνάτασις, ἄρσις τοῦ γόνατος — Ἀπαγωγὴ τοῦ μηροῦ.
180. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὄπίσω.
181. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.
182. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, ἄρσις τοῦ γόνατος — Ἀπαγωγὴ τοῦ μηροῦ.
183. Μεσολαβή, προσαγωγὴ, προεκβολὴ — Ακροστασία.
184. Ἐκτασις, προσαγωγὴ, προεκβολὴ — Ακροστασία.
185. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, προεκβολὴ — Ακροστασία.
186. Μεσολαβή, προσαγωγὴ — Προθολή.
187. Ἐκτασις, προσαγωγὴ — Προθολή.
188. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ — Προθολή.
189. Μεσολαβή — Κάμψις τοῦ γόνατος μὲν στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.
190. Ἐκτασις — Κάμψις τοῦ γόνατος μὲν στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.
191. Ἀνάτασις — Η αὐτὴ ἀσκησις.
192. Πρότασις — Ἅρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους τεταμένου καὶ κάμψις τοῦ ἔτερου (μέχρις ὀκλάσεως).
193. Ἀνάτασις, ὄκλασις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.
- B'. Ισορροπίαι κατὰ τὰς ὄποιας ἡ βάσις τοῦ σώματος ομικρύνεται εἰς βαθὺ μὲν ἐπιτρέποντα ἀντισταθμιστικὰ κινήσεις ὅχι τελείως ὀρισμένου ἡ καὶ ἐντελῶς ἐλευθέρου σχήματος.
194. Προεκβολὴ — Ισορροπία (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θράψιον).

195. Διάστασις—Ισορροπία (δοκός αλπ.).

196. Άναδασις και κατάδασις ἀπὸ τὸ ὅργανον (δοκός ἡ προά-
τησις ἀρχίζει ἀπὸ τὸ ὑψοῦ τῶν γονάτων και προχωρεῖ βαθμιαίως
μέχρις ὅψους ἐξαρτήσεως. Ἡ ἀνάδασις εἰς τὰ μικρὰ ὑψη ἀρχίζει μὲ
ἔδραιν θέσιν ἥ και ὁρθίαν στήριξιν, ἀπὸ τὴν ὄποιαν λαμβάνεται ἡ
ἔδραιν θέσις εἰς τὰ μεγαλύτερα μὲ ὄριζοντίαν ἐξάρτησιν, μετὰ τὴν
ὄποιαν λαμβάνεται διαδοχικῶς ἡ ἡμεδραία θέσις, ὁρθία στήριξι,
ἔδραιν θέσις και τέλος προεκβολὴ—ισορροπία. Μὲ καλὰ γυμνασμέ-
νους μαθητὰς εἰμπορεῖ ν' ἀρχίσῃ και ἀπὸ ἀνακυβίστησιν περατομέ-
νην εἰς ὁρθίαν στήριξιν ἡ κατάδασις γίνεται κατ' ἀνάλογον τρόπον,
ἀντιστρόφου διαδοχῆς ἐνδιαμέσων στάσεων και κινήσεων ἥ και μὲ
πηδημα εἰς βάθος, σχήματος ἀναλόγου πρὸς τὸ ὑψοῦ τοῦ ὅργανου).

197. Προεκβολὴ, ισορροπία — Περιφορὰ τῶν σκελῶν ὀπίσω και
ἐμπρός.

198. Προεκβολὴ, ισορροπία—"Αρσὶς διαδοχικὴ τῶν γονάτων.

199. Προεκβολὴ, ισορροπία—"Απαγγωγὴ διαδοχικὴ τῶν σκελῶν
(ἀρσὶς πλαγίως).

200. Προεκβολὴ, ισορροπία—Κάμψις και τάσις ἐκατέρου σκέλους
ἐμπρὸς (ὅπίσω).

201. Προεκβολὴ, ισορροπία—Κάμψις και τῶν δύο γονάτων (πε-
ρατουμένη εἰς ἡμιγονυπετὴ θέσιν).

202. Προεκβολὴ, ισορροπία—"Αρσὶς τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέ-
λους τεταμένου και κάμψις τοῦ ἔτερου (μέχρις ὀκλάσεως).

203. Προεκβολὴ, ισορροπία—Βραδεῖα μετάδασις εἰς τὴν διάστα-
σιν (ἐπὶ τῆς δοκοῦ και τανάπαλιν).

204. Προεκβολὴ—Ἐτερομερής βάδισις (μὲ μισὰ βήματα) ἐμπρὸς
(ὅπίσω). (Οριζοντία και βραδύτερον κεκλιμένη δοκός, ἀνεστραμμέ-
νον θρανίον αλπ.).

205. Προεκβολὴ—Βάδισις ἐμπρὸς (μὲ ὀλόκληρα βήματα), ὁ-
πίσω.

206. Διάστασις — Βάδισις πλαγία.

207. Προεκβολὴ—Βάδισις μὲ μεταβολὴν.

208. Προεκβολὴ—Βάδισις μὲ ἐμπόδια (ἐπάνω ἀπὸ μικρὰ ἐμ-
πόδια τοποθετούμενα εἰς τὴν δοκοῦ και μὴ ὑπερβαίνοντα τὸ ὑψοῦ
τοῦ γόνατος τοῦ βαδίζοντος. Ἐλλείψει ἐμποδίων τοποθετοῦνται και
μαθηταὶ ἵπαστι ἐπὶ τῆς δοκοῦ και κύπτουν, οἱ δὲ γυμναζόμενοι διέρ-
γονται ἀνωθεν αὐτῶν).

209. Βάδισις τετραποδητῇ ἐπὶ τῆς δοκοῦ.

210. Διάφοροι συγδυασμοὶ ἀσκήσεων τῶν σκελῶν και τῶν γειρῶν
(πρὸς περιορισμὸν τοῦ πλήθους τῶν ἀντισταθμιστικῶν κινήσεων και
μεγαλύτεραν ἀκρίβειαν τοῦ σχήματος αὐτῶν ἥτοι αὔξησιν τῆς ὅλης
ἐντάσεως τῆς ἀσκήσεως) π. γ. Πρότασις, προεκβολὴ—"Εκτασις,

ἄρσις τοῦ δεξιοῦ (άριστεροῦ) σκέλους πλαγίως. Ἀπὸ ἐκεῖ: ἀνάτασις, τάσις τοῦ σκέλους ὅπίσω, μετ' αὐτήν: κάμψις τοῦ ἔτερου σκέλους, καὶ τέλος (γωρὶς διακοπὴν τῆς κινησεως) πρότασις, ἄρσις τοῦ σκέλους ἐμπρὸς καὶ κάμψις τοῦ ἔτερου μέχρις ὀκλάσεως.

68. Κατηγορία πέμπτη. Ἀσκήσεις τῆς ὁπισθίας ἄνω μοιρας τοῦ κορμοῦ.

(τοῦ αὐγένος, τῶν ωμῶν τῆς ράχεως).

211. Ἀνάτασις, ἐκδιολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ τάσιν καὶ κάμψιν τῶν γειρῶν.

212. Πρόκυψις, προεκδιολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἐκτίναξιν τῶν γειρῶν.

213. Ἀνάτασις, προεκδιολὴ—Ἐναλλαγὴ μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν.

214. Ἀνάτασις, προεκδιολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ αἰώρησιν τῶν γειρῶν (τελείωσις τεταμένων).

215. Ἀνάτασις, προεκδιολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν.

216. Πρόπτυξις, προεκδιολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἐκτίναξιν τῶν γειρῶν.

217. Ἀνάτασις, προεκδιολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ αἰώρησιν τῶν γειρῶν.

218. Πρότασις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

219. Σύμπτυξις, διάστασις—Πρόκυψις.

220. Πρόπτυξις, διάστασις—Πρόκυψις.

221. Ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις.

222. Σύμπτυξις διάστασις — Ἀνάτασις καὶ ἀπὸ αὐτὴν ἀνάκυψις (βραδεῖα).

223. Πρόπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.

224. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις καὶ κατόπιν βραδεῖα ἀνάκυψις, μὲ τελείαν ἐν τῷ μεταξὺ λῆψιν τῆς προκύψεως κατὰ τὴν ὠρισμένην στιγμὴν τῆς ὅλης ἀποκαταστάσεως.

225. Μεσολαβὴ—Πρηγής κατάκλισις (εἰς τὸ θρανίον ἢ καὶ εἰς τὸ ἔδαφος).

226. Σύμπτυξις—Πρηγής κατάκλισις.

227. Μεσολαβὴ, πρηγής κατάκλισις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας).

227,β'. Μεσολαβὴ, πρηγής κατάκλισις—Ἀνάκυψις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ετροφὴ τῆς κεφαλῆς.

228. Πρηγής κατάκλισις—Σύμπτυξις καὶ συγχρόνως ισχυρὰ ἀνάκυψις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

229. Πρηγής κατάκλισις—Πρόπτυξις καὶ συγχρόνως ισχυρὰ ἀνάκυψις, καὶ ἀπὸ αὐτὴν ετροφὴ τῆς κεφαλῆς.

230. Πρηγής κατάκλισις—Ανάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν.
231. Πρηγής κατάκλισις, σύμπτυξις, ἀνάκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίων (βραχέως).
232. Πρηγής κατάκλισις, σύμπτυξις, ἀνάκυψις.—Ανάτασις.
233. Πρηγής κατάκλισις, πρόπτυξις, ἀνάκυψις.—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.
234. Πρηγής κατάκλισις, μεσολαβὴ, ἀνάκυψις—Πρόκυψις (μέχρις ἐντελῶς ὁρίζοντις θέσεως).
235. Πρηγής κατάκλισις, μεσολαβὴ, ἀνάκυψις—Ἐπίκυψις (μέχρις ἔτου ἡ κεφαλὴ ἐγγίση τὸ ἔδαφος· κατόπιν βραχεῖα καὶ συνεχῆς ἀνάκυψις μέχρι τῆς ἀφετηρίας).
236. Πρηγής κατάκλισις, ἀνάτασις—Πρόκυψις μέχρις ὁρίζοντις θέσεως).
237. Πρηγής κατάκλισις, ἀνάτασις — Κάρψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
238. Πρηγής κατάκλισις, ἔκτασις (μὲ τὴν λῆψιν τῆς κατακλίσεως φέρονται αἱ γείρες εἰς τὴν σύμπτυξιν καὶ κατόπιν τείνονται πλαγίων) — "Ἄρσις τῶν γειρῶν ἄγω (προηγουμένως στροφὴ τῶν παλαιῶν).
239. Πρηγής κατάκλισις, ἀνάτασις—Ανάκυψις, ἐπίκυψις (ἡ κίνησις συνεχίζεται καὶ ἀρδοῦ οἱ μικροὶ δάκτυλοι τῶν ἀνατεταμένων γειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος διότι καὶ τότε ἀκόμη οἱ ἀσκούμενοι προσπαθοῦν νὰ καταβιβάσουν χαμηλότερα τὸν κορμὸν καὶ νὰ τὸν εὐθυγραμμίσουν πρὸς τὰς τελείως τεταμένας γείρας).
240. Διάστασις, ἔκτασις, πρόκυψις—Κάρψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
241. Διάστασις, πρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.
242. Γονυπετής θέσις, πρότασις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν (μὲ βοήθειαν συνασκουμένου ὁ ὀπόιος στηρίζει τοὺς πόδας τοῦ ἀσκούμενου ἐπὶ τοῦ ἔδαφου). Τὸ σῶμα τοῦ ἀσκούμενου εὐθυτενὲς καὶ τελείως κατακόρυφον ἐπὶ τῶν γονάτων. Ἐλαφρὰ πρόκυψις, μὲ ἀξονα τῆς κινήσεως σχὶς τὴν κατ' ισχίον διάρθρωσιν ἀλλὰ τὸ γόνατον, αὐξάνει τὴν ἔντασιν τῆς ἀσκήσεως).
243. Ανάτασις, πρόκυψις — Αἰώρησις τῶν γειρῶν (πλήρης αἰώρησις ὀπίσω καὶ ἄγω).
244. Διάστασις, ἀνάτασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.
245. Ανάτασις, προεκβολὴ—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.
246. Ανάτασις, προεκβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ προεκβαλλομένου ποδὸς ἐπὶ τινος ὁργάνου (θρανίου, δοκοῦ) ὕψους κατωτέρου τοῦ γόνατος, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.
247. Διάστασις, ἔκτασις, πρόκυψις—"Ἄρσις τῶν γειρῶν ἄγω (ἐκ τῶν πλαγίων).

248. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.
249. Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.
250. Διάστασις, πρόπτυξις, πρόκυψις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.
251. Σύμπτυξις, ἐπέρεισις (δοκὸς, ὕψος ὀλίγον γαμηλότερον τοῦ ποιγαστρίου, στήριξις τῆς ἐμπρόσθιας ἐπιφανείας τοῦ μηροῦ) πρόκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.
252. Σύμπτυξις, ἐπέρεισις, πρόκυψις — Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως.
253. Ἐκτασις, ἐπέρεισις, πρόκυψις—α) "Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω.
β) Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
254. Πρόπτυξις, ἐπέρεισις, πρόκυψις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.
255. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις καὶ ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.
256. Διάστασις, ἔκτασις, πρόκυψις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω.
257. Διάστασις, ἀνάτασις πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως.
258. Ἐκτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς (ἢ καὶ ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
259. Ἐκτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—"Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων).
260. Σύμπτυξις, προεκθεολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω) — Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.
261. Ἀνάτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω) — Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
262. Ἀνάτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω) — Αἰώρησις τῶν γειρῶν.
263. Ἀνάτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ αἰώρησιν τῶν γειρῶν.
264. Πρόπτυξις, προθεολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω) — Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.
265. Ἐκτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν ἄνω πλαγίως καὶ ἄνω.
266. Ἀνάτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως.
267. Σύμπτυξις, προθεολὴ μὲ στήριξιν (τοῦ ὀπισθίου ποδὸς) ἐπὶ τῶν δακτύλων—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν.
268. Σύμπτυξις, προθεολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (τοῦ ὀπισθίου ποδὸς ἐπὶ τινος ὀργάνου, συνήθως πολυζύγου) —Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν.
269. Ἀνάτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (τοῦ ὀπισθίου ποδὸς, ἐπὶ τοῦ ἑδάφους) —Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

270. Ἀνάτασις, προθόλη ἐμπρὸς μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (τοῦ διπισθίου ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἑδάφους) — Εγκληματικὴ τῶν ποδῶν μὲ τύγχανον αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

271. Σύμπτυξις, προθόλη (ἐκτὸς, πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων), στροφὴ τοῦ κορμοῦ — Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

272. Ἀνάτασις, προθόλη (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων) στροφὴ τοῦ κορμοῦ — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Σημ. Προάσκησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς καὶ τῆς ἀμέσως προηγουμένης εἶναι ἡ στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν, προθόλην (ἐκτός).

273. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, προθόλη ἐκτὸς — Εκτασις καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν.

274. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, προθόλη ἐκτὸς — Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

275. Πρόπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, προθόλη ἐκτὸς — Εκτίναξις τῶν χειρῶν.

276. "Εκτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, προθόλη ἐκτὸς — Εκτίναξις τῶν χειρῶν.

277. Σύμπτυξις, προθόλη μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (ἐπὶ διργάνου ἢ καὶ συνασκουμένου) — Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἄπω (πλαγίως).

Προάσκησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς εἶναι αὐτὴ ἡ ληψίς τῆς ἀφετηρίας ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν. Αὐξάνεται δὲ ἡ ἔντασις τῆς αὐξανομένου τοῦ σύρους τοῦ σημείου στηρίξεως τοῦ ταρσοῦ.

278. Ἀνάτασις, προθόλη μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ — Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

279. Ἀνάτασις, προθόλη μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ — Εκτασις καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν.

280. Πρόπτυξις, προθόλη μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ — Εκτίναξις τῶν χειρῶν.

281. Ἀνάτασις, προθόλη μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ — Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω (μέχρις ὅτου οἱ μικροὶ δάκτυλοι τῶν ἀνατεναχένων χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἑδαφός, ὁ δὲ κορμὸς εὐθυγραμμίσῃ μὲ τὰς χειρας).

282. Ἀνάτασις, προθόλη μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων — Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω.

283. Ἀνάτασις προθόλη μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ — Κάμψις τοῦ γόνατος (τοῦ ἐπὶ τοῦ ἑδάφους πατοῦντος ποδός).

284. Ἀνάτασις, προθόλη ἐμπρὸς — Ισορροπία (ἐπὶ τοῦ προθετικοῦ μένου ποδός).

285. Ἀνάτασις, προθόλη ἐμπρὸς, ισορροπία — Κάμψις τοῦ γόνατος (τοῦ ἐπὶ τοῦ ἑδάφους πατοῦντος ποδός).

Σημ.. Προάστιας τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς εἶναι αὐτὴ ἡ ίδια ἀσκητικὴ μὲ ἐλαφράν στήριξιν τῶν γειρῶν κάτω ἀπὸ τὴν ὁρίζονταν δουκὸν (εὐρισκούμενην εἰς κατάλληλον θύρος). Ἀκόμη ἐλαφροτέρα προάστιας εἶναι ἡ ὑπ' ἀριθ. 282 ἀσκητικής. Ἡ ἔντασις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς ἀνατάσεως, προεκθελῆται μὲ μίαν μόνον κίνησιν, ἀκόμη δὲ περισσότερον αὐξάνεται μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν προσχωρητικῶν, μὲ ἐνδιάμεσον ἐπάνωδον εἰς τὴν προεκθελήσην τῆς αὐτῆς μέχρι τοῦ ἐδάφους τὸ δὲ ὅπισθιον σκέλος ἀνυψοῦται μέχρι τῆς τοῦ εὐθυγραμμίση τὸν ἐπικύπτοντα κορμὸν καὶ τὰς γειρὰς (οὕτως ἔστε ἀπὸ τὰς ἄκρα τῶν γειρῶν μέχρι τοῦ ἄκρου ποδὸς ὅλον τὸ σῶμα νὰ εἴναι ἀπὸ εὐθείας).

69. Κατηγορία ἔκτη. Ἀσκήσεις τοῦ ἐμπροσθίου κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ (τῶν κοιλιακῶν μυῶν)

A.' Ητώσεις τοῦ κορμοῦ.

286. Ἐδραία θέσις (θρανίον) μεσολαβή—Πτῶσις ὀπίσω (οἵ ποδες στηρίζονται μεταξὺ τῶν δύο ζυγῶν τοῦ πολυεύγους ἡ καὶ ἀπὸ συνασκούμενον).

Ἡ ἀσκητικὴ αὐτὴ κατ' ἀρχὰς πρέπει νὰ εἴναι πολὺ περιωρισμένης ἐκτάσεως, τὸ πολὺ μέχρι γωνίας 45ο τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ ἐδάφος, μὲ τὸν καρπὸν δὲ αὐξάνεται μέχρι τῆς τοῦ ἡ κεφαλὴ ἐγγύσῃ τὸ ἐδάφος μεγαλύτερος βαθμὸς ἐντάσεως εἶναι ἡ παρακούνη εἰς τὴν ὁρίζονταν θέσιν.

287. Ἐδραία θέσις, σύμπτυξις—Πτῶσις ὀπίσω.

288. Ἐδραία θέσις, ἀνάτασις—Πτῶσις ὀπίσω.

289. Ἐδραία θέσις, μεσολαβή (θραδύτερον καὶ σύμπτυξις), πτῶσις ὀπίσω—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

290. Ἐδραία θέσις, σύμπτυξις, πτῶσις ὀπίσω—Ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτῇ ἀνόρθωσις.

291. Ἀπὸ τὴν ίδιαν ἀφετηρίαν—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

292. Μεσολαβή, ἡμικατάκλισις—Πτῶσις ὀπίσω.

293. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις—Πτῶσις ὀπίσω.

294. Ἀνάτασις, ἡμικατάκλισις—Πτῶσις ὀπίσω.

295. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις ὀπίσω—Τάσις τῶν γειρῶν ἥνω καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀνόρθωσις.

296. Ἀνάτασις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

297. Ἀνάτασις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις ὀπίσω—Αἱώρησις τῶν γειρῶν.

298. Ἀνάτασις, ὑπίκια κατάκλισις—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων.

Ἡ ἀσκητησις αὐτὴ ἐκτελεῖται πρῶτον ἐλαφρά, ἀνυψουμένων τῶν σκελῶν κατὰ ἔνα ή δύο πόδας ἀπὸ τὸ ἑδαφός καὶ αὐξανομένης βαθὺς ἡδὸν τῆς ἄρσεως μέχρις ὅτου φθάσουν τὴν κατακόρυφον θέσιν. Εἰπορεῖ ἐπίσης νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν καθ' ἥν οἱ ἀρκῶνες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἑδαφούς καὶ δὲν τὸ ἐγκαταλείπουν, καθὼς καὶ ὅπὸ τὴν ὑπερέκτασιν, μὲ τὸν βραχίονας τελείωσι τεταμένους καὶ ἐγγίζοντας τὸ ἑδαφός μόνον μὲ τὰ ἄκρα τῶν μικρῶν δακτύλων καὶ τὸ στήθος ἐλεύθερον καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον ἔξογονται.

299. Ἡμιεξάρτησις—”Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (τεταμένων).

300. Μεσολαβὴ—”Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (τεταμένων). Κατ' ἀρχὰς ἐπὶ τόπου μετ' ἐπαρκῇ δὲ προσάσκησιν τῶν μαθητῶν καὶ μὲ μικρὰν μετατόπισιν ἐμπρὸς (βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων).

301. Ψπτία ἐξάρτησις — ”Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

302. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, μεσολαβὴ—Πτῶσις ὁπίσω.

303. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, σύμπτυξις—Πτῶσις ὁπίσω.

304. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, ἀνάτασις—Πτῶσις ὁπίσω.

305. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, σύμπτυξις, πτῶσις ὁπίσω—Ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτὴν ἀνόρθωσις.

306. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, ἀνάτασις, πτῶσις ὁπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν (μίαν ή δύο φοράς τὸ πολύ).

307. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, ἀνάτασις, πτῶσις ὁπίσω—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

308. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, μεσολαβὴ—Πτῶσις ὁπίσω.

309. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, σύμπτυξις—Πτῶσις ὁπίσω.

310. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, ἀνάτασις—Πτῶσις ὁπίσω.

311. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, σύμπτυξις, πτῶσις ὁπίσω—Ἀνάτασις καὶ ὀμέσωσις ἀνόρθωσις.

312. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, ἀνάτασις, πτῶσις ὁπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

313. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, πρόπτυξις, πτῶσις ὁπίσω—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.

314. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, ἀνάτασις, πτῶσις ὁπίσω — Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

315. Μεσολαβὴ, στήριξις τοῦ ταφροῦ—Πτῶσις ὁπίσω (δοκός, πολύζυγον ἢ καὶ συνασκούμενος).

Ἡ τοιαύτη πτῶσις ὁπίσω ἐκτελεῖται κατ' ἀρχὰς πολὺν ἐλαφρά, βαθὺς ἡδὸν δὲ αὐξάνεται μέχρις ὅριζοντας θέσεως, ἐνῷ συγγρόνως καὶ ὅπουδε τοποθετεῖται ὑψηλότερα, οὕτως ὥστε γὰρ κατασταθῆ δυνατὴ ἢ εὐθυγράμμισις τοῦ σκέλους καὶ τοῦ κορμοῦ.

316. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτῶσις ὀπίσω.
317. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτῶσις ὀπίσω.
318. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ, πτῶσις ὀπίσω—Ἀνάτασις μετ' αὐτὴν ἀμέσως ἀνόρθωσις.
319. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ, πτῶσις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν (μίαν ἢ δύο φοράς τὸ πολὺ).
320. Ἐξάρτησις—Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμένων.
321. Ἐξάρτησις—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων (ἀργικῶς μέχρι των 450 καὶ χωρὶς παραπομῆν) εἰς τὴν τελικὴν στάσιν βαθμηδὸν δὲ μέχρις ὁρίζοντας θέσεως).
322. Ἐξάρτησις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν (ἐμπρὸς ὁρίζοντις).
323. Ἐξάρτησις, ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν.
324. Ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις.
325. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις (διπλᾶ σγουινία).
326. Ὁρθία στήριξις (λαβὴ δευτέρᾳ) — Κυβίστησις (βραδεῖα μετάθεσις εἰς τὴν ἐξάρτησιν).

B'. Πρηγρεῖς θέσεις.

327. Πρηγής θέσις (λῆψις τῆς ἀρετηρίας) καὶ εἴς αὐτῆς ταχεῖα καὶ εὔσχημος ἐπάνοδος εἰς τὴν προσοργήν.
328. Πρηγής θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ, δεξιά).
329. Πρηγής θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάντισις τῶν σκελῶν.
330. Πρηγής θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
331. Πρηγής θέσις—Διάστασις τῶν ποδῶν.
332. Πρηγής θέσις, διάστασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γειρῶν.
333. Πρηγής θέσις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.
334. Πρηγής θέσις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (δεξιά γειρὶ καὶ ἀριστερὸν σκέλος καὶ τανάπαλιν).
335. Πρηγής θέσις—Μετατόπισις πλαγία.
336. Πρηγής ὁρίζοντιά θέσις (στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ ὁργάνου ὑψηλοτέρου τοῦ ἐδάφους, ὥστε τὸ σῶμα νὰ γίνη ἐντελῶς ὁρίζόντιον)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.
337. Πρηγής ὁρίζοντιά θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
338. Πρηγής ὁρίζοντιά θέσις—Μετατόπισις πλαγία.
339. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (λῆψις τῆς ἀρετηρίας πρῶτον ἐπὶ πολυκύρου, τῶν ποδῶν μετατιθεμένων ἀπό λυγόν εἰς λυγὸν μέχρις ὅτου τὸ σῶμα φθάσῃ εἰς θέσιν σχεδὸν κατακόρυφον, καὶ κατόπιν ἐπὶ δοκοῦ εὐρισκομένης εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν, διὰ προσκύψεως καὶ στηρίξεως τῶν μὲν γειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τῶν δὲ μηρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ).
340. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

341. Κατακόρυφος ἀναστροφή — "Αρσις διαδοχικὴ τῶν γειρῶν.

342. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κυβερνητικὴν (λῆψις τῆς ἀρετηρίας). Πολύζυγον, τοῖχος κλπ. Ἡ τελικὴ στάσις (κατακόρυφος ἡμικυβερνητικὴς) εἶναι ἡ γνωστὴ ἀσκησις τῶν παιδιῶν ἡ ὄνομαζουμένη στήριγμα.

343. Κατακόρυφος ἡμικυβερνητικὴ — Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

344. Κατακόρυφος ἡμικυβερνητικὴ — "Αρσις διαδοχικὴ τῶν γειρῶν.

Γ'. Διατάσσεις τῷριν κοιλιακῶν μυῶν.

345. Διάτασσις ἄνω (λῆψις τῆς ἀρετηρίας. Πολύζυγον).

346. Διάτασσις ἄνω — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων.

347. Διάτασσις κάτω (λῆψις τῆς ἀρετηρίας. Πολύζυγον). Κατ' ἀρχὰς οἱ πόδες πατοῦν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, βραχύτερον στηρίζονται ἐπὶ τινος τῶν κατωτέρω λυγῶν).

348. Διάτασσις κάτω — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων.

349. Μεσολαβὴ, προεκθολὴ — "Εκτασις ὅπίσω.

350. Σύμπτυξις, προεκθολὴ — "Εκτασις ὅπίσω, τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.

351. Ἀνάτασις, προεκθολὴ, ἔκτασις ὅπίσω — Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲν κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν.

352. Ἀνάτασις, ἐπέρεισις — "Εκτασις ὅπίσω — (μετ' ἐπαρχῆς ἐξάσκησιν, ἐντελεῖται καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν ἀπὸ τὴν τελευταίαν αὐτὴν θέσιν).

353. Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις — "Εκτασις ὅπίσω.

354. Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις, ἔκτασις ὅπίσω — Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

Σημ. Κάθε διάτασιν τῶν κοιλιακῶν μυῶν τὴν ἀκολουθεῖ ὡς καταμεριστικὴ καὶ ἀποθεραπευτικὴ ἀσκησις α') Πρόκυψις ἢ καὶ ἐπίκυψις, ἐντάσσεως ἀναλόγου μὲ τὴν ἔντασιν τῆς διατάσσεως, β') Προεσταγωγὴν ἢ ἐπιτόπιον πήδημα καὶ γ') ἐλαφρὰ περιφορὰ τῶν γειρῶν, στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω ἢ ἀλληλ ἀναπνευστικὴ ἀσκησις.

70. Κατηγορία ἐβδόμη. Ἀσκήσεις τῷριν πλαγίων μυῶν τοῦ κορδοῦ.

(Λέγονται καὶ ἑτερόπλευροι ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ διότι μὲ αὐτὰς τὰς ἀσκήσεις τὰ δύο ἡμιμόρια τοῦ κορμοῦ, τὸ δεξιὸν δηλαδὴ καὶ τὸ ἀριστερὸν ἀσκοῦνται συγγρόνως μὲν ἀλλὰ κατ' ἀντίθετον τρόπον μυητῆρες ἐνεργεῖσις. "Οταν λ. γ. συσπάται τὸ δεξιὸν ἡμιμόριον, διατείνεται τὸ ἀριστερὸν καὶ τανάπακλιν διά τοῦτο καὶ ὄνομασθησαν καὶ ἑτερόπλευροι ἐνῷ αἱ ἀλλαι ἀσκήσεις αἱ ὄποιαι γυμνάζουν καὶ τὰ δύο ἡμιμόρια συγγρόνως καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον λέγονται ἀμφίπλευροι, ὅπως αἱ ἀσκήσεις τῆς προηγηθείσης κατηγορίας, πλὴν τῶν ἡμιγονυπετῶν θέσεων καὶ τῶν διαδοχικῶν ἀρσεων τῶν σκελῶν).

A'. Στροφαὶ τοῦ κορμοῦ.

355. Μεσολαβὴ, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
356. Σύμπτυξις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
357. Ἀνάκαμψις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
358. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
359. Μεσολαβὴ, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
360. Σύμπτυξις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
361. Ἀνάκαμψις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
362. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
363. Μεσολαβὴ, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
364. Σύμπτυξις, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
365. Ἀνάκαμψις, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
366. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
367. Μεσολαβὴ, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
368. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
369. Ἀνάκαμψις, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
370. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
371. Μεσολαβὴ, προσαγωγὴ, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
372. Σύμπτυξις, προσαγωγὴ, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
373. Ἀνάκαμψις, προσαγωγὴ, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
374. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
375. Προσαγωγὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Σύμπτυξις καὶ τάσις τῶν γειρῶν ἀν.
376. Σύμπτυξις, προσαγωγὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν.
377. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
378. Σύμπτυξις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν.
379. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
380. Σύμπτυξις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲν ἀνάτασιν.
381. Σύμπτυξις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲν ἀνάτασιν.
382. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲν ἀνάτασιν.
383. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν.
384. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
385. Ἀνάτασις, προεκβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
386. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ διαδοχικὴ, ἀριστερὰ, δεξιὰ (ρυθμὸς ταχύτερος).

387. Μεσολαβή, προθολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐμπρόσθιον πόδα).
388. Σύμπτυξις, προθολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐμπρόσθιον πόδα).
389. Σύμπτυξις, προθολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονη χάτασιν.
390. Ἀνάτασις, προθολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
391. Μεσολαβή, προθολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὄπίσθιον πόδα.
392. Σύμπτυξις, προθολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὄπίσθιον πόδα.
393. Ἀνάτασις, προθολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὄπίσθιον πόδα.
394. Ἀνάτασις, προθολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
395. Ἀνάτασις, προθολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.
396. Ἡμιανάτασις, προθολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.
397. Ἀνάτασις, προθολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.
398. Ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφή καὶ ἐπαναστροφή τοῦ κορμοῦ.
399. Σύμπτυξις, διάστασις—Ταχεῖα στροφή καὶ ἐπαναστροφή τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονη τάσιν καὶ κάμψιν τῶν χειρῶν.

B'. Πλαγιαι κάμψεις τοῦ κορμοῦ.

- 400.. Προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
401. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
402. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
403. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
404. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
405. Ἐκτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
406. Ἀνάκαμψις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
407. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή, ἐπέρεισις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
408. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή, ἐπέρεισις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
409. Ἀνάτασις, διάστασις—Κάμψις τοῦ κορμοῦ διαδοχικῶς ἀριστερὰ-δεξιὰ (ταχεῖας).
410. Ἡμιανάτασις, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
411. Ἀνάτασις, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

412. Ἀνάκαμψις, προεκβολὴ — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
413. Ἡμιανάτασις, προεκβολὴ, ἐπέρεισις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (δοκός).
414. Ἀνάτασις, προεκβολὴ, ἐπέρεισις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
415. Ἀνάκαμψις, προεκβολὴ, ἐπέρεισις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
416. Μεσολαβὴ — Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίων.
417. Ἐκτασις — Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίων.
418. Ἡμιπρηγῆς θέσις — Ἡμιεξάρτησις (μὲν ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας γειρός. Λῆψις τῆς ἀφετηρίας πολύζυγον ἢ καὶ δοκός).
419. Ἐναλλαγὴ τῆς ἀνωτέρω ἀφετηρίας ἀριστερὰ-δεξιά.
420. Ἡμιπρηγῆς θέσις — Ἡμιεξάρτησις (μὲν ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας γειρός) — Αρσις τοῦ σκέλους.
421. Ἡμιπρηγῆς θέσις (μὲν ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας γειρός). Λῆψις τῆς ἀφετηρίας μὲν συνασκούμενον. Μετ' ἐπαρκῆ δ' ἐξάσκησιν — Αρσις τοῦ σκέλους, κατ' ἀργὰς εἰς δύο χωριστάς κινήσεις καὶ ἀργότερα εἰς δύο συνεχεῖς καὶ ταχείας.
422. Ἡμιπρηγῆς θέσις, μεσολαβὴ (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους) — Αρσις τοῦ σκέλους (κατ' ἀργὰς ἐξάσκησις εἰς τὴν εύσχημον καὶ ἀκριβῆ λῆψιν τῆς ἀφετηρίας).
423. Ἡμιπρηγῆς θέσις, ἀνάτασις — Αρσις τοῦ σκέλους.
424. Ἀνάτασις, κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ — Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν σκελῶν.
425. Ἀνάτασις, διάστασις — Πλαγία κάμψις ὀλόκληρος τοῦ κορμοῦ (πρῶτα ἀριστερὰ, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ ἀπ' εὐθείας καὶ γωρίς στάσιν εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν δεξιὰ, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ πάλιν ἀπ' εὐθείας ἀριστερά δύο φράξεις κατὰ συνέχειαν.
426. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (πολύζυγον, θρανίον ἢ καὶ συνασκούμενος). Εἰς τὴν ἀσκησιν αὐτὴν τὸ πέλμα τοῦ στηρίζομένου ποδός: α') πατεῖ ὀλόκληρον ἐπάνω εἰς τὸ θρανίον, β') στηρίζεται μεταξὺ δύο ζυγῶν τοῦ πολυζύγου· ἀλλὰ μὲ τὸ γόνυν κεκαμένον καὶ γ') στηρίζεται ὅμοιώς ἀλλὰ μὲ τὸ γόνυν τελείως τεταμένον. Εἰς ἐπιδείξεις δὲ γυμναστικάς καὶ μὲ τελείως ἡσκημένους μαθητάς ἐκτελεῖται καὶ μὲ συνασκούμενον εἰς προελάην καὶ στηρίζοντα μὲ τὰς δύο του γειράς ἐπὶ τοῦ γόνατός του τὸν πόδα τοῦ ἐκτελοῦντος τὴν κυρίως ἀσκησιν.
427. Ἀνάκαμψις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἐκτελεῖται ἀκριβῶς ὅπως ἡ προηγουμένη).
428. Ἀνάτασις, διάστασις — Κυδίστησις πλαγία (ρόδα).
429. Ὁριζοντία στήριξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας, πολύζυγον· Κοινῶς σημαία). "Οταν οἱ μαθηταὶ μάθουν τελείως τὴν λῆψιν τῆς

ἀφετηρίας εἰμποροῦν γὰρ ἐκτελέσουν ἀπὸ αὐτὴν καὶ ἀπαγωγὴν καὶ προσαγωγὴν τῶν σκελῶν.

Γ'. Συνδυασμοὶ στροφῶν καὶ κάμψεων τοῦ κορμοῦ.

430. Μεσολαβὴ (θραδύτερον καὶ ἀνάτασις)· στροφὴ τοῦ κορμοῦ—”Εκτασίς ὁπίσω καὶ πρόκυψις.

431. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—”Εκτασίς ὁπίσω καὶ πρόκυψις.

432. Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν καὶ ἐκεῖθεν ἀνάκυψις.

433. Ἀνάκυψις—Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τῆς στροφῆς).

434. Ἀνάτασις, ἐκείλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—”Εκτασίς τοῦ κορμοῦ ὁπίσω καὶ κάμψις αὐτοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω.

435. Ἀνάτασις, ἐκείλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—”Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν (μὲν στροφὴν τοῦ κορμοῦ).

436. Ἀνάτασις, ἐκείλη—Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

437. Ἀνάκυψις, ἐκείλη—Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

438. Μεσολαβὴ, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—”Εκτασίς ὁπίσω καὶ πρόκυψις.

439. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—”Εκτασίς ὁπίσω καὶ πρόκυψις.

440. Ἀνάκυψις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—”Εκτασίς ὁπίσω μετὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν ἀνάτασις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πρόκυψις.

441. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

442. Ἀνάκυψις, διάστασις—Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

443. Ἀνάτασις, προειδόλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐμπρόσθιον πόδα)—Πρόκυψις μετ' ἐπαρκῆ δὲ ἐξάσκησιν καὶ ἐπίκυψις.

444. Ἀνάτασις, προειδόλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ὄπίσθιον πόδα)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

445. Ἀνάτασις, προειδόλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ὄπίσθιον πόδα)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

446. Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν (ἡ ἀνάκυψις καλὸν γάρ γίνεται μὲ τὰς γειρᾶς συνεχῆς εἰς ἀνάτασιν.

447. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

448. Σύμπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἔκτασις ὁπίσω—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν.

449. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, ἔκτασις ὁπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

450. Σύμπτυξις, διάστασις, στροφή, πρόκυψις—Βραχεῖα, ἀνάκυψις.

451. Απὸ τὴν ἴδιαν ἀφετηρίαν—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

452. Ἀνάτασις διάστασις, στροφὴ, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

453. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ, ἔκτασις ὁπίσω.—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

454. Ἀνάτασις, ἐκθολὴ, στροφὴ, ἔκτασις ὁπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲν κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

Δ'. Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν καὶ τῶν ποδῶν.

(ἀσκήσεις ἀμφιδεξιότητος)

455. Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.

456. Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.

457. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.

458. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.

459. Ἡμιανάτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.

460. Ἡμιανάτασις, προθολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.

461. Ἡμιανάτασις, προθολὴ ὁπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.

462. Ἡμιανάτασις, προθολὴ ὁπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν καὶ τῶν ποδῶν.

463. Ἡμιανάτασις, προθολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὁπίσθιον πόδα (προθολὴ ὁπλομαχίας) — Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν καὶ τῶν ποδῶν.

464. Ἡμιανάτασις, προθολὴ ἐκτὸς—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν μὲν στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

465. Ἡμιανάτασις, προθολὴ ἐκτὸς—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν καὶ τῶν ποδῶν μὲν στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

466. Ἡμιανάτασις, προθολὴ μὲν στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὁπίσθιον πόδα—Μετατόπισις ἐμπρὸς (ἢ ὁπίσω) μὲν ἐναλλαγὴν τῶν γειρῶν.

467. Ἡμιανάτασις, προθολὴ ἐκτὸς (ἢ καὶ ὁπίσω καὶ ἐκτὸς)—Μετατόπισις ἐμπρὸς (ἢ καὶ ὁπίσω) μὲν σύγχρονον ἐναλλαγὴν τῶν γειρῶν καὶ ποδῶν.

468. Ἡμιανάτασις, προθολὴ—Μετατόπισις ἐμπρὸς μὲν αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν γειρῶν.

469. Ἡμιανάτασις, προθολὴ ἐμπρὸς—Μετατόπισις ἐμπρὸς μὲν αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν γειρῶν καὶ ἀνύψωσιν τῆς πτέρυγης τοῦ ὁπισθίου ποδός.

470. Ἡμιανάτασις, προσθολὴ ἐμπρὸς—Μετατόπισις ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν γειρῶν καὶ ἀνύψωσιν τοῦ ὀπισθίου ποδὸς τεταμένου (εἰδος βραχέος δρόμου μὲ πολὺ μεγάλους διατκελισμούς).

71. Κατηγορία ὄγδοη. Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος.

A'. Βάδισις καὶ δρόμος.

471. Συνήθης γυμναστικὴ βάδισις (Κανονικὸν μῆκος βήματος 0μ. 75, ταχύτης 120 βήματα κατὰ λεπτόν. Ἐνοεῖται διτὶ προκειμένου περὶ μαθητῶν καὶ τὸ μῆκος τοῦ βήματος καὶ ἡ ταχύτης τῶν διαδοχικῶν του ἐπαναλήψεων, ρύθμιζονται συμφώνως πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν διάπλασιν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσοδον αὐτῶν).

472. Βραδεῖα βάδισις (μῆκος βήματος ἀνδρῶν 0μ. 50 ταχύτης 75 βήματα κατὰ λεπτόν. Ἐπὶ μαθητῶν ρύθμισις ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ π.).

473. Ταχεῖα βάδισις (βῆμα προσθολῆς μῆκος 0μ. 75 ταχύτης 140 κατὰ λεπτόν. Ἐπὶ μαθητῶν ἀνάλογος ρύθμισις).

474. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ὀπισθίου ποδός.

475. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἡλαττωμένον μῆκος βήματος ταχύτης περίους ἡ ἴδια).

476. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός.

477. Βάδισις μὲ ἀνδρῷθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

478. Βήματος ἀλλαγή.

479. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν τοῦ βήματος (εἰς κάθε βῆμα, εἰς κάθε τρίτον βῆμα καὶ π.).

480. Βάδισις μὲ μικρὰ βήματα.

481. Βάδισις μὲ μεγάλα βήματα.

482. Βάδισις μὲ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν (πρῶτον τοῦ ἐμπροσθίου καὶ εἶτα τοῦ ὀπισθίου).

483. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τοῦ γόνατος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός.

484. Βάδισις μὲ ἀρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων.

485. Πλαγία βάδισις (ἀριστερὰ δεξιά).

486. Βάδισις ὀπίσω.

487. Δρόμος (τροχάδην κανονικόν).

B'. Πηδήματα.

α') Προσακήσεις τῶν ἐλευθέρων πηδημάτων.

488. Προεισαγωγικὸν πήδημα (4 κινήσεις).
489. Ἐπιτόπιον πήδημα (6 κινήσεις).
490. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲν ἔξαρσιν τῶν χειρῶν (6 κινήσεις).
491. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲν ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.
492. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρός.
493. Πήδημα εἰς μῆκος ὀπίσω.
494. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲν στροφὴν ἀριστερὰ (δεξιά).
495. Πλάγιον πήδημα (πρὸς ἀριστερὰ ἢ δεξιά).
496. Πήδημα μὲν φορὰν ἐνὸς βήματος (βραδύτερον καὶ δύο καὶ τριῶν βημάτων· ὁ γυμναστὴς ὅρίζει τὸν πόδα μὲ τὸν ὄποιον θ' ἀρχίζῃ ἡ φορὰ, διὰ νὰ ἔναλλάσσωνται οἱ πόδες καὶ νὰ συνηθίζουν οἱ μαθηταὶ νὰ εἶναι ἀρτίποδες).
497. Πήδημα ἐμπρός μὲν φορὰν 1—3 βημάτων καὶ στροφὴν πρὸς τὸ μέρους τοῦ τελευταίου βήματος.
498. Πήδημα εἰς βάθος (κατ' ἀρχὰς ὅχι περισσότερον ἀπὸ τὴν ὑψὸς τοῦ γόνατος) μὲ εορὰν 1—3 βημάτων.
499. Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρός ἢ πρὸς τὰ πλάγια μὲ ἐπιτοπίαν φορὰν δι' αἰωρήσεως τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ σκέλους).
500. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον ἐλεύθερον (ὅριζουμένου μόνον τοῦ ποδὸς μὲ τὸν ὄποιον θὰ γίνῃ ἡ ἀναπήδησις).
501. "Ομοιον πήδημα εἰς ὕψος.
502. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον καὶ στροφὴν (90ο).
503. "Ομοιον πήδημα εἰς ὕψος.
504. Πήδημα εἰς μῆκος καὶ βάθος ἐμπρός μὲ δρόμον.
505. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ τελικὴν στάσιν τὴν ἀκροστασίαν (ἀσκησίς τελείας σωματικῆς αὐτοκυριαρχίας κατὰ τὴν καταπήδησιν).
506. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρός μὲ φορὰν ἐνὸς βήματος καὶ τελικὴν στάσιν τὴν ἀκροστασίαν.
507. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρός μὲ φορὰν 1—3 βημάτων, στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν.
- β') Προσακήσεις τῶν ἐνοργάνων ἢ ἐφηρμοσμένων πηδημάτων.*
508. Ὁρθία στήριξις (δοκός). Κατ' ἀρχὰς ἀπὸ τόπου· ἀργότερα μὲ φορὰν 1—3 βημάτων καὶ προσδιορισμὸν τοῦ ποδὸς μὲ τὸν ὄποιον θ' ἀρχίσῃ ἡ φορὰ, κατόπιν δὲ καὶ μὲ τὸν ἀσκουμένους τοποθετούμενους πλαγίως πρὸς τὸ ὄργανον.
509. Ὁρθία στήριξις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν (μικρά).

510. Ὁρθία στήριξις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν (έλαφος).
511. Ὁρθία στήριξις — Χειροθάδισις πλαγία.
512. Ὁρθία στήριξις — Ἀρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πρὸς τὰ πλάγια.
513. Ὁρθία στήριξις — Αἰώρησις τῶν σκελῶν ὀπίσω.
514. Ὁρθία στήριξις — Κατάθασις καὶ ἀνάθασις ἐκ νέου 3—4 φοράς.
515. Ὁρθία στήριξις — Διέλευσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν μεταξύ τῶν γειρῶν.
516. Ὁρθία στήριξις — Περιφορὰ διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐπάνω εἰς τὰς οἰκείας λαβάς (δοκὸς ἢ ἵππος μὲν λαβάς).
517. Ὁρθία στήριξις — Περιστροφὴ μετατόπισις πρὸς τὰ πλάγια.
518. Ἔφαλσις μέχρις ἵππασίας (ἔφαλτήριον ἢ ἵππος).
519. Ἰππασία (ἔφαλτήριον ἢ ἵππος) — Αἰώρησις τῶν σκελῶν ὀπίσω.
520. Ἰππασία — Αἰώρησις τῶν σκελῶν ἐμπρός.
521. Ἰππασία — Ἐναλλαγὴ ἵππασίας καὶ ἐδραίας θέσεως.
522. Ἐδραία θέσις ἀριστερὰ — Μετάθασις εἰς τὴν ἐδραίαν θέσιν δεξιὰ (μὲν αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὀπίσω).
523. Ἰππασία — Μεταβολὴ ἀριστερὰ (δεξιὰ) μὲν αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὀπίσω (ψαλίς).
524. Ὄμοία ἀσκησις μὲν αἰώρησιν τῶν σκελῶν ἐμπρός.
525. Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲν δρόμον 1—3 βημάτων (δοκὸς ἢ ἵππος μὲν λαβάς).
526. Ἔφαλσις μέχρις ἵππασίας μὲν δρόμον 1—3 βημάτων (ἵππος ἢ ἔφαλτήριον κατὰ πλάτος).
527. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲν στροφὴν (δοκὸς, ἵππος κλπ.).
528. Ἔφαλσις διαστάδην μέχρις ἵππασίας μὲν δρόμον 3 βημάτων (ἵππος ἢ ἔφαλτήριον κατὰ μῆκος).
529. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκός).
- γ') Ἐλεύθερα πηδήματα χωρὶς δρόμον.
530. Ἐπιτόπια πηδήματα:
- α') μὲν τὰς γειρας φυσικῶς κρεμαμένας.
- β') μὲν ἔξαρσιν τῶν γειρῶν.
- γ') μὲν ἔξαρσιν τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.
- δ') μὲν στροφὴν (90ο ἢ 180ο, ἀριστερὰ ἢ δεξιά).
531. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον ἢ μὲν δρόμον 1—3 βημάτων.
532. Πλάγιον πήδημα.

533. Πήδημα εἰς ὑψος (στυλοθάται μὲς ζυγὸν, σχοινίον κλπ.).
534. Ἀπλῆ ἔφαλσις εἰς ὅργανον ἢ φυσικὸν ἐμπόδιον κλπ.
535. Πηδήματα μὲς δρόμον:
- α') εἰς μῆκος ἐμπόρος.
- β') εἰς ὑψος.
- γ') εἰς μῆκος μὲς στροφὴν (90° ή 180°).
- δ') εἰς ὑψος μὲς στροφὴν.
- ε') εἰς μῆκος καὶ βάθος ἐμπρὸς (ἀπὸ κεκλιμένον ἐπίπεδον, φυσικὸν ἐμπόδιον κλπ.).
536. Πήδημα ἀπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρὸς (μὲς δρόμον).
537. Πήδημα τριπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρὸς (μὲς δρόμον) μὲς διασπελισμούς.
538. Ἡ ιδία ἀσκησις χωρὶς ἐναλλαγὴν ποδὸς (κουτσό).
539. Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς μὲς αἰώρησιν τοῦ ἐνὸς ποδὸς, καὶ στροφὴν (ἢ καὶ χωρὶς στροφὴν).
540. Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (μὲς αἰώρησιν τοῦ ἐνὸς ποδός).
541. Ἐξάρτησις—Πήδημα εἰς βάθος.
542. Ὁρθία στήριξις—Πήδημα εἰς βάθος διπίσω.
543. Ὁρθία στήριξις — Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ὅργανον.
544. Πλαγία ἐτερόπλευρος Ἐξάρτησις—Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (πολύζυγον).
545. Ἐξάρτησις, ἐπέρεισις—Πήδημα εἰς βάθος (πολύζυγον διπλῇ δοκός).
546. "Οκλασία—Πήδημα εἰς βάθος (μὲς στήριξιν τῆς μιᾶς χειρὸς ἐπὶ τοῦ ὅργανου).
547. Ἐδραία θέσις—Πήδημα εἰς βάθος (μὲς στήριξιν καὶ τῶν δύο γειρῶν ἐπὶ τοῦ ὅργανου ἢ τοῦ φυσικοῦ ἐμποδίου καὶ ἐλαφρὸν τιναχμὸν τοῦ κορμοῦ διὰ νὰ ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τὸ ὅργανον).
548. Ἐγκαρπία ἐδραία θέσις — Πήδημα εἰς βάθος (ὅπως τὸ προηγούμενον).
- δ') Ἐνόργανα ἢ ἐφηρμοσμένα πηδήματα.
549. Πλαγία πηδήματα διὰ μέσου τοῦ ὅργανου μὲς στροφὴν (δοκός).
550. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲς στροφὴν (ἀπλῆ δοκός, ἵππος κατὰ πλάτος, ἐφαλτήριον κλπ.).
551. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲς στροφὴν περατουμένη εἰς ὥρθίαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὅργανου (διπλῆ δοκός). Ἡ ἀσκησις αὐτὴ εἶναι συγδυασμὸς ὑπερπήδησεως καὶ ἀγακυθίστησεως κατὰ τὴν ὄποιαν τὸ σῶμα ἔντει νὰ ἐξαρτᾶται ἀπὸ μίαν μόνον δοκὸν, μὲ τὴν μίαν χεῖρα

στηρίζεται εἰς τὴν κάτω καὶ μὲ τὴν ἄλλην ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἐπάνω δοκόν.

552. "Εφαλσις μὲ δρόμου μέχρις ιππασίας (ἴππος κλπ.).

553. Ἡμιεξάρτησις, ἡμιστήριξις (διπλῆ δοκός)—Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφήν.

554. Υπερπήδησις κατὰ πλάτος μὲ κατακόρυφον ἀναστροφὴν (ἴππος ἢ ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).

555. Πλάγιον πήδημα διὰ μέσου τοῦ ὀργάνου, μὲ δρόμον, γωρὶς στροφὴν (διπλῆ δοκός).

556. Πλαγία ὑπερπήδησις γωρὶς στροφὴν (δοκὸς, ίππος ἐφαλτήριον).

557. Πλάγιον πήδημα διὰ μέσου τοῦ ὀργάνου μὲ ἀντίθετον στροφὴν (διπλῆ δοκός, πλάτος 1 περίπου μέτρου).

558. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν (ἀπλῆ δοκὸς, ίππος, ἐφαλτήριον).

559. Πλάγιον πήδημα διὰ μέσου τοῦ ὀργάνου μὲ ἀντίθετον στροφὴν (διπλῆ δοκός, πλάτος 1 περίπου μέτρου).

560. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν, διὰ τῆς μιᾶς γειρᾶς (δοκὸς κλπ.).

561. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ δρόμον καὶ ἀντίθετον στροφὴν (δοκὸς, ίππος, ἐφαλτήριον).

562. Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον (δοκὸς ἢ ίππος μὲ λαβάς).

563. Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον καὶ στροφὴν (90ο κατὰ τὴν καταπήδησιν).

564. Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον καὶ μεταβολὴν (στροφὴν 180ο κατὰ τὴν καταπήδησιν).

565. Ἐνδιάμεσα πηδήματα γωρὶς δρόμον, μὲ μεταβολὴν καὶ χρησιμοποίησιν τῆς καταπηδήσεως ὡς φορᾶς διὰ νέον πήδημα.

Προάσκησις δύων τούτων τῶν ἐνδιάμεσων πηδημάτων εἶναι ἔφαλσις ἐνδιάμεσος περιστομαένη εἰς τὴν ὄρθιαν στάσιν (προσογὴν) ἐπὶ τοῦ ίππου· ἀπὸ ἐκεῖ δὲ κατεβαίνει ὁ ἀσκούμενος μὲ ἔνα οἰονδήποτε πήδημα εἰς βάθος.

Τὸ ἐνδιάμεσον πήδημα ὅταν λείπουν τὰ κατάλληλα ὄργανα γίνεται καὶ μὲ συνασκουμένους. Ὁ πρῶτος ζυγὸς πιάνεται ἀπὸ τὰ γέρια καὶ προβάλλει ἐμπρὸς τὸν δεξιὸν (ἀριστερὸν) πόδα· ὁ δεύτερος ζυγὸς τότε μὲ φορὰν 1—3 βημάτων πηδᾶ ἐπάνω εἰς τὰ ἄλληλα-κρατούμενα χέρια· κάθε πηδῶν μαθητής στηρίζεται καὶ μὲ τὰ δύο χέρια εἰς τοὺς ὕμους τοῦ ὄμοστοίχου του καὶ τοῦ πρὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) παραστάτας αὐτοῦ.

566. "Εφαλσις διαστάδην μὲ δρόμον, μέχρις ιππασίας (εἰς τὰ ἐπίσθια ἢ τὸ μέσον τοῦ ίππου, τοποθετημένου κατὰ μῆκος).

Ἡ κατάθεσις ἀπὸ τὴν τελικὴν στάσιν γίνεται ὀπίσω, δεξιὰ ἡ ἀριστερὰ (σύμφωνα μὲ τὴν ὑπόδειξιν τοῦ γυμναστοῦ).

567. Ἐφαλσις διαστάδην μὲ δρόμον, μέχρις ὅρθιας στάσεως (ἰππος, ἐφαλτήριον).

568. Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον.

α') δοκὸς μὲ λαβάς.

β') ἵππος μὲ λαβάς κατὰ πλάτος.

γ') ἵππος χωρὶς λαβάς κατὰ πλάτος.

δ') ἵππος χωρὶς λαβάς κατὰ μῆκος.

569. Ἐφαλσις μέχρις ἵππασίας μὲ μεταβολὴν ἐναέριον (πρὸ τῆς λήψεως τῆς τελικῆς στάσεως).

570. Ὑπερπήδησις κατὰ μῆκος μὲ μεταβολὴν.

571. Αύγατιστής (ἢ βαρελάνια).

Ἡ γυωστὴ παιδία κατὰ τὴν ὄποιαν κάθε παίκτης σκύβει καὶ στηρίζει τὰς γειρας ἐπὶ τῶν γονάτων οἱ δὲ λοιποὶ, ἀφοῦ λάθουν μικράν οιράλαν, στηριζόμενοι διὰ τῶν γειρῶν ἐπὶ τῆς φάγεως του τὸν ὑπερπηδούν διαστάδην.

ε') Πηδήματα ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν.

572. Πλάγιον ἐνδιάμεσον πήδημα ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν μὲ τρίτην λαβὴν (διπλὴ δοκός).

573. Ἐνδιάμεσον πήδημα ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν μὲ πρώτην λαβὴν κατὰ μέτωπον (ὄχι πλάγιον).

574. Ὑπερπήδησις ὀργάνου ἢ φυσικοῦ ἐμποδίου ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν ἀπὸ ἄλλο ὄργανον (συνήθως ἀπλὸν ἢ διπλὸν σχοινίον).

575. Ὑπερπήδησις μὲ κοντόν:

α') εἰς μῆκος.

β') εἰς ὕψος.

γ') ὑπὲρ τάφρου.

στ') Κυδιστήσεις.

576. Ἐκειλὴ—Κυδιστήσις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς ἐπάνω εἰς τὸ ἔδαφος (ἢ κοινοτάτη τοῦμπα τῶν παιδῶν μετ' ἐπαρκῆ ἐξασκησιν πρέπει νὰ ὀρίζεται ὡς ἐνδιάμεσος θέσις ἢ κατακόρυφος ἀναστροφὴ μὲ τὴν κεφαλὴν στηριζόμενην εἰς τὸ ἔδαφος).

577. Ἐκειλὴ—Κυδιστήσις μὲ στήριξιν μόνον τῶν γειρῶν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους (ἢ κοινῶς καμπανιστή). Προάσκησίς της εἶναι ἢ κατακόρυφος ἀναστροφὴ μὲ τοὺς πόδες στηριζόμενους εἰς τοῖχον, πολύζυγον, δοκὸν ἀλπ. ἢ καὶ συγασκούμενον.

578. Πήδημα μὲ τὴν φάγη.

Οἱ ἀσκούμενοι ἀφοῦ λάθουν τὴν ὑπαίχιαν κατάκλισιν ἐκτελοῦν ἔρσιν τῶν σκελετῶν τεταμένων, τὴν ὄποιαν συνεγίζουν κάμπτοντες τὴν δεσμὴν ὅσου τὸ δυνατὸν περισσότερον, μέχρις ὅσου καὶ τὰ δύο σκέλη

ήνωμένα καὶ τεταμένα φθάσουν ἄνωθεν τοῦ ὑπέριου κορμοῦ, σχεδὸν παράκλινηκα πρὸς αὐτόν πότε στηρίζουν τὰς παλάμας ἐπὶ τῶν μηρῶν καὶ μὲ ἀπότομον ὄθησιν τῆς ράχεως, ἐκτίναξιν τῆς ὁσφύος καὶ τὰ σκέλη ὡθούμενα ισχυρῶς καὶ διὰ τῶν γειρῶν, ἐκτελεῖται ταχεῖς ἀναπτήσις εἰς τὴν στάσιν τῆς προσογῆς.

579. Ἀντίστροφος κυβίστησις.

Απὸ τὴν στάσιν τῆς προσογῆς ὁ ἀσκούμενος κάμνει ἐν εἰδος ἐπικύρεως φέρων τὴν ἔδραν πολὺ ὅπιστα, χωρὶς νὰ λυγίσῃ τὰ γόνατα καὶ ἀνυψώων βαθμηδὸν τὰ ἀκρα τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἀπὸ τοῦ ἐδάρους. Κατὶ αὐτὸν τὸν τρόπον γάνει τὴν ισορροπίαν καὶ ἀφίνει τὸ σῶμά του νὰ πέσῃ ἐπὶ τῆς ἔδρας, συγεγίζων δὲ τὴν κίνησιν λαμβάνει τὴν υπεριανήτησιν αἱρών τὰ σκέλη καὶ φέρων αὐτὰ ὅσον τὸ δυνατὸν ὅπιστα, οὕτως ὥστε ν' ἀνυψωθῇ καὶ ἡ ὁσφὺς ἀπὸ τὸ ἔδαφος αἱ δὲ κείρεται μὲ ισχυρὰν ὄθησιν δι' ἀνοικτῶν παλαμῶν ἐπ' αὐτοῦ, νὰ φέρουν τὸ σῶμα εἰς τὴν κατακύρωσιν ἀναπτροφήν.

580. Πλαγία κυβίστησις (βλέπε ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ ἀριθ. 428).

581. Προεκβολὴ—Κυβίστησις εἰς βάθος (ἐφαλτήριον ή ἵππος κατὰ μῆκος).

Ο ἀσκούμενος λαμβάνει τὴν θέσιν τῆς προεκβολῆς καὶ κατόπιν ἐπικύρωσιν καὶ στηρίζων τὰς γειρας ἐπὶ αὐτοῦ κυβίστησθε περιστατικής καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάρους, τείνων βαθμηδὸν τὰς ἀρχικῶς πεναλμένας γειρας ἐξ ὅσον προγωρεῖ ή τροχιὰ τῆς κινήσεως, καὶ ἀπωθῶν ισχυρῶς δι' αὐτῶν περὶ τὸ τέλος αὐτῆς.

582. Ἀλλεπάλληλοι κυβίστησεις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς (4—5 τὸ πολὺ καὶ τέλος εἰς τὴν κανονικὴν ὄρθιαν στάσιν).

583. Κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς καὶ πήδημα μὲ τὴν ράχιν.

584. Πήδημα μὲ τὴν ράχιν καὶ εὐθὺς κατόπιν κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς (χωρὶς διακοπὴν τῆς κινήσεως).

585. Κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς, πήδημα μὲ τὴν ράχιν καὶ ἐκ νέου κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς καφαλῆς.

586. Κυβίστησις χωρὶς στήριξιν τῆς κεφαλῆς, καὶ μετ' αὐτὴν χωρὶς διακοπὴν τῆς κινήσεως αἱ πρώται κινήσεις τῆς ἀντιστρόφου κυβίστησεως καὶ πήδημα μὲ τὴν ράχιν.

587. Κυβίστησις ἐλευθέρα, πήδημα μὲ τὴν ράχιν (ώς ή προηγουμένη) καὶ κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς.

588. Ἀντίστροφος κυβίστησις καὶ μετ' αὐτὴν κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς (χωρὶς διακοπὴν).

Σημ.—"Ολα τὰ λοιπὰ πηδήματα καθὼς καὶ αἱ πηδητικῆς φύσεως ἀσκήσεις τῶν ὅπιστων τὸ σχῆμα δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ περιορισθῇ εἰς ἀριστεράνην ἀφετηρίαν, τροχιὰν καὶ τελικὴν στάσιν, περιλαμβά-

νονται εις τὰς πηδητικὰς παιδιάς (βλέπε κεφάλαιον Ζ'. ἀγωνιστικὴ ἀσκήσεις καὶ παιδιά).

72. Κατηγορία ἐννάτη. Ἀναπνευστικαὶ ἢ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

589. "Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βραδεῖα, ἀπολύτως κανονικὴ καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

590. "Ἄρσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω (βραδεῖα καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

591. "Ἄρσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω (μὲ ἐνδιάμεσον στρογγὴν τῶν παλαμῶν καὶ ἐλαφράν ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω).

592. "Ἄρσις τῶν γειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν (μὲ ἐλαφράν ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

593. Περιφορὰ τῶν γειρῶν (ἄρσις αὐτῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν καὶ καταβίβασις ἐκ τῶν πλαγίων).

594. "Ἐκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, ἡμιόκλασιν (4 χρόνοι).

595. Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιά). Ἀπὸ ἑκεῖ: ἄρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ἢ καὶ ἐκ τῶν πλαγίων).

596. Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

597. "Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν ἀπὸ τῶν ἐπομένων ἀφετηριῶν:

α') Πρόπτυξις.

β') Πρόπτυξις, διάστασις.

γ') Πρόπτυξις, προεκβολή.

δ') Πρόπτυξις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἐλαφρά.

ε') Πρόπτυξις, διάστασις, ἔκτασις ἐλαφρά τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Ϛ') Πρόπτυξις, προεκβολὴ, ἔκτασις ἐλαφρά τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Ϛ') Πρόπτυξις, προεκβολὴ ἔμπροσθετοῦ (ἢ ὀπίσω).

η') Πρόπτυξις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

θ') Πρόπτυξις, προεκβολὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν

Στρ. Εἰς τὰς ἀποθεραπευτικὰς ἀσκήσεις περιλαμβάνονται διὰ τὸ καταμεριστικόν των κυρίων ἔργων, αἱ περισσότεραι ἀκροστασίαι καὶ κάμψεις τῶν γονάτων, προεισαγωγὴ καὶ ἐπιτόπια πηδήματα, βαδίστεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων, καθὼς καὶ ἐλαφραὶ ἄρσεις, περιφοραὶ, καὶ ἐκτινάξεις τῶν γειρῶν κλπ. λαμβανόμεναι ἀπὸ τὰς εἰδικὰς κατηγορίας καὶ μάλιστα τὰς προσκανήσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'.

73. Υποδειγματικοί πίνακες ήμερησίων γυμνάσεων
μὲ ἀνάλυσιν τῆς ἐκτελέσεως καὶ τῶν παραγγελμάτων
τῶν διαφόρων ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν.

α) Πρώτη σειρά: Γυμνάσεις παίδων
(ήλικιας 11—15 ἔτῶν)

ΠΙΝΑΞ 1.

Σύνταξις εἰς ἑνα ζυγὸν εἰς φάλαγγα ἢ εἰς παράταξιν. Παράγγ.
Στὴ γραμμὴ! ἢ καὶ σφύριγμα παρατεταμένον (προηγεῖται πάντοτε,
κατὰ τὰ πρῶτα μάλιστα μαθήματα, ὑπόμνησις τοῦ γυμναστοῦ διὰ τὸ
εἶδος τῆς συντάξεως· ἂν δηλονότι οὐδὲ εἴναι εἰς φάλαγγα, δηλ.. ὁ ἔ-
νας μαθητὴς πίσω ἀπὸ τὸν ἄλλον, ἢ εἰς παράταξιν, δηλ.. ὁ εἰς μα-
θητὴς δίπλα ἀπὸ τὸν ἄλλον).

Δύσις καὶ ἀνασύνταξις τῆς γραμμῆς, 2—3 φοράς (τροχάδην ἐ-
λεύθερον διὰ νὰ συγειθίσουν οἱ μαθηταὶ νὰ συντάσσωνται ὅσον τὸ δυ-
νατὸν ταχύτερο).

Προσοχὴ (εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα, εὐθὺς μετὰ τὴν λῆψιν τῆς
προσοχῆς παραγγέλλεται ἀμέσως ἀνάπτυξις καὶ μετ' αὐτὴν ἀμέσως
πάλιν προσοχὴ, διὰ νὰ συγειθίσουν οἱ μαθηταὶ νὰ λαμβάνουν ταχέως
καὶ εὐτόνως τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς οὐδέποτε ὅμως περισσότερον
απὸ 2—3 φοράς).

Στοίχησις (=έγγρησις εἰς φάλαγγα) ἢ συνήθως καλούμένη καὶ
ζύγησις ἐμπρός. Παράγγελμα: Στοιχεῖτε! ἐμπρός! (οἱ μαθηταὶ μὲ
μικρότετα βρήματα δεξιὰ ἢ ἀριστερά, ἀναλόγως τῆς θέσεως τοῦ
εκπαστοῦ, φροντίζουν νὰ ἔλθουν εἰς εὐθυγραμμίαν, στοιχούμενοι ἐπάνω
εἰς τὸν πρῶτον, ὁ ὅποιος μένει ἐντελῶς ἀκίνητος· συγχρόνως φρον-
τίζουν νὰ λάθουν καὶ τὴν ἀνάλογην ἀπόστασιν (1)2 περίπου βρῆμα).

Ζύγησις δεξιὰ (ἀριστερά)—Ατενῶς. Ο γυμναστὴς πρέπει εὐ-
θὺς ἐξ ἀρχῆς νὰ ὀδηγήσῃ τοὺς μαθητὰς νὰ μετωπίζωνται πρὸς τὴν
διεύθυνσιν τῆς παρατάξεως· κατὰ δὲ τὴν ζύγησιν νὰ μὴ κάμνουν καὶ
στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς ζυγήσεως οὕτε νὰ ὑψώνουν
τὸν δόμον. Παραγγέλματα:

Προσοχὴ! Ατ(ε)νῶς! Ζυγεῖτε δε-ξιά! Ζυγεῖτε ἀριστερά! Ατ(ε)-
νῶς! Ανάπτυξις!

Κλίσεις καὶ μεταβολὴ.

Παραγγέλματα :

Κλίσατε δε-ξιά! Κλίνατε ἀριστερά! (Δεξιὰ) μεταβολὴ!

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν—Παράγγ. Προσοχὴ!

Προσαγωγὴ τῶν ποδῶν—έν! Απαγωγὴ τῶν ποδῶν—δυό! Τὸ κύτο:

έν—δυό! "Αλλη μιὰ φορά: έν—δυό! (μετά τινα μαθήματα εἰμπορεῖ

Παραγγέλματα:

ό γυμναστής νὰ παραγγείλῃ μόνον: Προσαγωγή—έν. "Απαγωγή—δύο, ή καὶ προσαγωγή—έν, δύο." Οταν δηλ. πεισθῇ ὅτι οἱ μαθηταὶ ἀντελήκοθασαν περὶ τίνος πρόκειται: καὶ συνεπῶς περιττεύουν καὶ ἐπεξηγηματικαὶ λέξεις).

3. Μεσολαβή.—Παράγγ. τὰ χέρια στὴ μέση—έν! Κάτω—δύο! Τὸ αὐτό: έν!—δύο! ἀλλὴ μιὰ φορά: έν!—δύο! Μετά τινα μαθήματα εἰμπορεῖ νὰ παραγγείλῃ ὁ γυμναστής καὶ: Μεσολαβή—έν, δύο!

3' Μεσολαβή—Ακροστασία. Παράγγ.: Τὰ χέρια στὴ μέση η μεσολαβή—έν! δύο! Τὸ αὐτό: έν! Τώρα ἐπὶ τῶν δακτύλων ζ—να! δύ—ο. "Αλλη μιὰ φορά: ζ—να! δύο!"

5. Μεσολαβή—Εκτασις τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ. Προσοχή! Τὰ χέρια στὴ μέση (η μεσολαβή)—έν δύο! Τὸ αὐτό: έν! "Εκτασις ὅπισσω! ζ—να! δύ—ο!" Αλλη μιὰ φορά: ζ—να! δύ—ο! Τὰ χέρια κάτω!—έν! 'Ανάπαυ—σις!

6. Μεσολαβή—Πρόκυψις.

Παράγγ.: Προσ(ο)χή! Τὰ χέρια στὴ μέση (η μεσολαβή) "Εν! δύο! "Αλλη μιὰ φορά: έν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός—"Ε—να—δύ—ο!" Αλλη μιὰ φορά: "Ε—να, δύο!"

7. Κάθισμα κατὰ γῆς. "Ασκησις εὐστροφίας καὶ εἰδος γυμναστικῆς παιδίας πρὸς διακοπὴν τῆς ἐκ τῶν παραγγελμάτων μονοτονίας, εὐχάριστος εἰς τοὺς μαθητὰς, καὶ χρησιμοτάτη καὶ δι' αὐτὴν τὴν τάξιν καὶ τὴν πειθαρχίαν ώς θὰ ἴθῃ ἐν τοῖς ἔξης ὁ γυμναστής.

Παράγγ.: Προσοχή! Κάθισμα κατὰ γῆς—"Εν! "Ορθο!:—Δύο!

* Η ἀνόρθωσις γίνεται τάχιστα καὶ γωρίες στήριξιν τῶν γενρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

8. Μεσολαβή, προσαγωγή—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Παράγγελμα: Ήρος—(ο)χή! Τὰ χέρια στὴ μέση—"Εν! (η καὶ μεσολαβή—"Εν!) Πόδια κλειστὰ—"Ε! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) "Ε—να! Δύ—ο!" Αλλη μιὰ φορά: "Ε—να Δύ—ο! Απαγωγὴ τὰ χέρια κάτω—"Εν! Στροφὴ ἐμπρός (βραδύτερον μόνον: θέσις — "Εν).

Αργότερα γίνεται η στροφὴ ἐναλλακτικὰς ἀριστερὰ—δεξιὰ η καὶ δεξιὰ—ἀριστερὰ μὲ μέτρησιν: "Ε—να, δύ—ο, τρί—, τέσσα(α)—ρα!"

9. Διάστασις. Παράγγ. Προσ(ο)χή! Διάστασις τῶν ποδῶν — "Εν,—δύο! θέσις "Εν! δύο!

10. Βήματα ἐμπρός καὶ ὅπισσω (i—3). Παράγγ. "Εν βῆμα ἐμπρός—μάρς! (Κατὶ ἀρχὰς μετρεῖ ὁ γυμναστής κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ βήματος: "Εν—Δύο! Αργότερα, διαν συνειθίσουν οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκτελοῦν τὰ βήματα ἐρρύθμως καὶ εὐτόνως, περιορίζεται εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν μάρς!).

11. Σύμπτυξις—Τάσις κάτω. Παράγγ. Ήρος(ο)γή! Τὰ γέρια στοὺς ὄμους—”Εν! Κάτω—δύο! Τὸ κύτο—”Εν, δύο!

Ἐκάστη ἀσκησις ἐπαναλαμβάνεται 2—3 φοράς. Καλὸν εἶναι εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα καὶ ὅταν οἱ μαθηταὶ εἴναι ἐντελώς ἀργάριοι ἢ ἀγύμναστοι, πρὸ ἐνάστησης ἀσκήσεως γὰρ ἐπαναλαμβάνεται τὸ παρόγνελυμα: Ήρος(ο)γή!, μᾶλλον ώς παραγγείλη πρόσ(ο)γή!, καὶ κύτος τοῦτο συντελεῖ καὶ ὁ διδάσκοντας λαμβάνων, εὐθὺς ώς παραγγείλη πρόσ(ο)γή!, καὶ κύτος σταλοὶς λαμβάνων, τελείως ἀναγονικὴν καὶ εὔτονον ὀρθίαν στάσιν. Πρὸς ἐμφαντικῶς, τελείως ἀναγονικὴν καὶ εὔτονον ὀρθίαν στάσιν. Πρὸς τὸν κύτον στοκπὸν παραγγέλλεται, κατὰ τὰ πρῶτα ἐπάντης μαθήματα μεθ’ ἑκάστην ἀσκησιν καὶ ἀνάπτω—σις, οὐχὶ πρὸς ἀνάπτωσιν τῶν μαθητῶν, διότι αἱ ἀλαρφαὶ κύται ἐλεύθεραι ἀσκησιεις δὲν τοὺς ἔνοραντας θέουν, ἀλλὰ διὰ νὰ λαμβάνεται ἐντονώτερα ἢ στάσις τῆς προσοχῆς: διὰ τοῦτο, φροντίζει ὁ γυμναστὴς γὰρ μὴν ἀσύνη τοὺς μαθητὰς εἰπὴ ὀλίγα δευτερόλεπτα εἰς τὴν στάσιν τῆς ἀναπτυξεως, ἢ ὅποια πρέπει καὶ αὐτὴ νὰ λαμβάνεται ζωηρὰ καὶ ἀναγονικά.

Εἰς τὴν ληψὺν τῆς ἀναπτυξεως πρέπει νὰ ἐναλλάσσεται ὁ δεξιὸς μὲ τὸν ἀριστερὸν πόδα. Τοῦτο ὑποδεικνύει ὁ διδάσκαλος εἰς τοὺς ἔνοραντας παραγγέλων: Μὲ τὸ δεξιὸν (ἢ τὸ ἀριστερὸν) πόδι ἐμπρός, ἀλαρφαὶς παραγγέλων : Δεξιά: (ἀριστερὰ) ἀνάπτω—σις! ἢ καὶ ἀπλῶς: Δεξιά: (ἀριστερὰ) ἀνάπτω—σις!

Π Ι Ν Α Ξ 2.

1. Σύνταξις κάτω. Όπως εἰς τὸν προηγούμενα πίνακα.

Αριθμησις. Παράγγ. Αριθμησις ἀνά—δύο!

Αραιώσις α) ἀπὸ τῆς συντάξεως εἰς φάλαγγα κατ’ ἄνδρα.

Παράγγ. Τὰ 1 δεξιὰ καὶ τὰ 2 ἀριστερὰ ἔνα βῆμα—μάρτι! Πυγμάτωσις—μάρτι!

β) Ἀπὸ τῆς συντάξεως ἐφ’ ἕνδες ζυγοῦ εἰς παράταξιν.

Ο γυμναστὴς παραγγέλλει πρῶτα κατίστε δεξιά (ἀριστερὰ) μεθ’ ὁ ἐπαναλαμβάνει τὸ ἀνωτέρω.

2. Μεσολαβή, προσαγωγὴ—στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Παράγγ:

(Ηρος(ο)γή! Μεσολαβή, προσαγωγὴ—έν! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὴ—ένα! δεξιά—ένα, δύο. Τὸ κύτο ἀριστερά—ένα, δύο! δεξιά—ένα, δύο, θέσις έν!

3. Σύμπτυξις. Παράγγ. Κάμψις τῶν γειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους (ἢ : τὰ γέρια εἰς τοὺς ὄμους)—έν! Κάτω—δύο! Τὸ κύτο: έν! δύο!

Ανάτασις. Παράγγ. Τὰ γέρια στοὺς ὄμους—έν! Τάσις ἄνω—δύο! Πάλιον στοὺς ὄμους—έν! ἐπάνω—δύο! θέσις έν, δύο.

4. Μεσολαβή—ἐκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις. Παράγγ. Μεσολαβή—έν “Ἐκτασις ὀπίσω—ένα! δύο! τὸ κύτο—ένα, δύο! Κάμψις ἐμπρός (ἀριστερὰ πρόκυψις)—ένα, δύο! τὸ κύτο —“Ένα, δύο! Τὰ γέρια κάτω—”Εν!

5. Παιδιά (δρομική). Άντη πάσης άλλης παιδιάς λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς ἄλλο μέτωπον ἢ καὶ ἐξόρυγγις τροχάδηι ὅλων τῶν μαθητῶν ἀπὸ τὴν θέσιν ποὺ εὐρίσκονται μέχρις ὡρισμένου σημείου καὶ ἐπιστροφὴ πάλιν εἰς τὴν ἀρχικὴν τῶν θέσιν.

6. Βάδισις (φάλαγξ κατ' ἄνδρα) Παράγγ. Προσοχή! ἐμπρὸς εμάρσι! Τάξις—ἄλτη! (κατ' ἀρχὰς πάντοτε μὲν μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ.

7. Μεσολαβὴ—ἀνροστασία. Παράγγ. Μεσολαβὴ—ἔν! Επὶ τῶν δακτύλων—ἔνα, δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα, δύο. Τὰ χέρια κάτω (ἢ θεσις)—ἔν!

Μεσολαβὴ, διάστασις—ἀνροστασία. Παράγγ. Διάστασις τῶν ποδῶν, μεσολαβὴ—χώρῃ! (ἔν, δύο!). Ανόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα, δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! Θέσις—χώρῃ! ἔν! δύο!

8. Ἐκτασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Τὰ χέρια στοὺς ὅμοιους ἔν! Τάσις πλαχίως—δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν δύο! Κάτω ἔν, δύο!

9. Πρόπτυξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Τὰ γέρια πρὸ τοῦ στήθους—ἔν! δύο! τὸ αὐτό—ἔν, δύο!

10. Ἐν ἔως τρία βήματα ἐμπρὸς (ὅπισω). Βλπ. πίν. 1, 8.

1. Σύμπτυξις—Τάσις κάτω (Βλπ. πίν. 1, 9).

Π Ι Ν Α Ξ 3.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων (ἐφ' ὅσον κρίνῃ τοῦτο ἀπολύτως ἀναγκαῖον ὁ γυμναστής εἰσπορειτεῖ δηλ.). νὰ ἐκτελέσῃ μίαν ἢ δύο συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις καὶ ὅ,τι ἄλλο νομίσῃ χρήσιμον, γωρίες ὅμως νὰ καταναλώσῃ περισσότερον γρόνον τοῦ πρέποντος, ἀφαιρένων οὔτε τον ἀπὸ τὰς κυρίας ἀσκήσεις τῶν μαθητῶν). Σύνταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν, εἰς φάλαγγα καὶ εἰς παράταξιν.

Ἀρσίωσις (πρὸς ἀσκησιν) ἀπὸ τῆς συντάξεως εἰς φάλαγγα (κατὰ δυάδας). Παράγγ. Πρῶτος ζυγὸς ἀριστερὰ (δεξιά), δεύτερος δεξιὰ (ἀριστερά), ἔν (ἢ δύο) βῆμα—Μάρσ!

Καὶ τῶν δύο ζυγῶν (ἀργότερα παραλείπεται ἡ ὑπόδειξις αὐτῇ) τὰ 1 ἀριστερά, τὰ 2 δεξιά, ἔν (2) βῆμα—Μάρσ!

Διὰ τὴν ἀρσίωσιν ἀπὸ τῆς παρατάξεως παραγγέλλεται προηγουμένως κλίσις ἀριστερὰ (δεξιά).

Πύγνωσις (ἀνασχηματισμὸς τῆς φάλαγγος κατὰ δυάδας ἢ τῆς παρατάξεως). Παράγγ. Τὰ 1 καὶ 2 πυγνώσατε—Μάρσ! Πρῶτος καὶ δεύτερος ζυγὸς, πυγνώσατε—Μάρσ! Κλίνατε δεξιά! [ἀριστερά!].

Ἐπανάληψις κλίσεων καὶ μεταβολῶν καθὼς καὶ ἀπλῶν βημάτων ἐμπρός, ὅπισω, δεξιά, ἀριστερὰ [ώς προπαρακαλευαστικὴ τῆς ἀραιώσεως καὶ πυγνώσεως τῶν ζυγῶν].

2. Ηροταγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν (ταχέως εἰς 2 ταχεῖς

γρόνους) μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν παράγειλμα γάρ (εἰ), τὸ δέποιον πρέπει ὁριστικῶς εἰς τὸ μέλλον γ' ἀντικαταστήσῃ τὸ πολυσύλλαχον καὶ τελείως ἀκατάλητον ἐκτελεστικὸν ἄρξασθε!

'Ανάτασις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας) Παράγγ. Παρὰ τὸν δύμους — ἔν! Τάσις ἄνω—δυό! (ἀργότερα: παρὰ τὸν δύμους καὶ ἄνω — γάρ! ή σύμπτυξις, τάσις ἄνω—Χάρ!')

Σημ. Εἰς ὅλας τὰς ἀσκήσεις τὰς διηγόνους (σύμπτυξις, ἀνάτασις κτλ.) κατὰ τὰ πρῶτα μαθήματα καὶ μέχρις ὅτου οἱ μαθηταὶ προσαρμόσουν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως πρὸς τὸν ταχὺν καὶ ζωηρὸν ρυθμόν, δοξεῖτε ὃ γυμναστής εὐθὺς μετὰ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ γάρ! νὰ μετρᾷ ταχέως καὶ ζωηρῶς, ἐν—δυό! διεγέρων τὸν μαθητὰς καὶ κανονίζων συγχρόνως μὲ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ ἔν, δυό! τὸν γρόνον τῆς ἐκτελεστικῆς.

3. Μεσολαβή, πρόσκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς ἐλαφρὰ (ἀργότερα τὸ ἐλαφρὰ παραλείπεται)—"Ενα! 'Απὸ τὴν θέσιν αὐτὴν (μετά 5—10 μαθήματα καὶ ή ύπόδειξις αὐτὴ παραλείπεται), στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά—"Εν! δυό! 'Ανάκυψις—"Ενα! θέσις (ἢ τάσις τῶν γειρῶν κάτω—"Εν!

4. Πρόταπις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν ἄνω. Παράγγ. Παρὰ τὸν δύμους—"Εν! Τάσις ἐμπρὸς—Δυό! (ἀργότερα παρὰ τὸν δύμους καὶ ἐμπρὸς—Χάρ! Αἰώρησις τῶν γειρῶν ἄνω, ζωηρὰ καὶ ὁρμητικὰ (ἀργότερα τὸ ζωηρὰ κλπ. παραλείπονται)—"Εν! δυό! Τὸ αὐτὸ—"Εν! δυό! 'Επὶ τὸν δύμους καὶ κάτω (ἢ καὶ ἀπλῶς θέσις)—Χάρ! (2 γρόνοι, ταχεῖς καὶ ζωηροί).

5. 'Ανάτασις—Ἐπίκυψις. Παράγγ. Παρὰ τὸν δύμους καὶ ἄνω (ἢ σύμπτυξις τάσις ἄνω ή καὶ σύμπτυξις, ἀνάτασις)—γάρ! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω (γωρὶς παραμονὴν ἐν τῷ μεταξὺ εἰς τὴν πρόσκυψιν)—"Ενα! 'Ανάκυψις—Δύο. Σημ. Η ἀσκήσις ἐκτελεῖται ἀριγά, μέχρις ὅτου οἱ δάκτυλοι τῶν γειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος, γωρὶς νὰ λυγίσουν τὰ σκέλη.

6. Παιδιά (δρομική) ἵπποδρόμιον.

'Απὸ τῆς παρατάξεως ἐπὶ δύο ζυγῶν σγηματισμὸς αύγουλου: Παράγγ. α') Πρῶτος ζυγὸς μεταβολὴ (διὰ νὰ ἔλθουν οἱ δύο ζυγοὶ ἀντιμέτωποι).

β) Κατὰ ζυγὸν λαβὴ ἀπὸ τῶν γειρῶν (ἔκαστος μαθητὴς λαμβάνει τὰς γειρᾶς τῶν ἐκατέρωθεν παραστατῶν του).

γγ) Σύνδεσις τῶν ζυγῶν (οἱ δύο γηροὶ τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ αριστεροῦ καὶ τῶν δύο ζυγῶν λαμβάνοντες τὰς γειρᾶς των συγέδεουν τὸν δύογούς καὶ οὕτω ὅλοι οἱ μαθηταὶ εὑρίσκονται κρατούμενοι ἀπὸ τῶν γειρῶν).

δ) Μὲ τροχάδην ἀπίσω, εἰς αύγουλον (ἀργότερα μόνον: εἰς αύ-

ηλον) — Μάρες! (ἀργότερα ἀντὶ τοῦ μάρες! δυνατὸν σφύριγμα μὲ τὴν σφυρίνετραν, τὴν ὄποιαν πάντοτε πρέπει νὰ ἔχῃ μακρύ του ὁ γυμναστής). Οἱ μαθηταὶ, χωρὶς νὰ ἀφῆσουν τὴν λαβῆν τῶν γειρῶν τρέχουν μὲ μικρὰ καὶ γρήγορα δήματα πρὸς τὰ ὄπισθι, ἔως ὅτου αἱ γειρεῖς τεντώνουν ἐντελῶς, ὅπότε ὁ γυμναστής παραγγέλλει: Προσοχὴ καὶ καταβιβάζονται αἱ γειρεῖς. Μετὰ τὸν σγηματισμὸν τοῦ κύκλου παραγγέλλει ὁ γυμναστής σύνταξιν καὶ ἐκεῖθεν πάλιν σγηματισμὸν τοῦ κύκλου χωρὶς ἐνδιάμεσα παραγγέλματα, ἀλλὰ μὲ ἕνα καὶ μόνον: Εἰς κύκλον — Μάρες! Μεθ' ὁ ἐκτελεῖται ἡ παιδιά.

Αποθεραπεία τῆς παιδιάς μὲ διάτρητην κανονικὴν βάσισιν μικρᾶς διαρροείας.

7. Ἀνάτασις, διάστασις (ληψίς τῆς ἀρετηρίας). Παράγγελμα: διάστασις τῶν ποδῶν αἱ γειρεῖς παρὰ τοὺς ὄμους καὶ ἀνω (ἀργότερα: διάστασις αἱ γειρεῖς ἀνω ἢ καὶ ἀπλῶς διάστασις, ἀνάτασις) γάρ! Θέσις—Χώρ! Έπι τινα μαθητά παραγγέλματα, ἀλλὰ μὲ ἕνα καὶ κύκλον—Μάρες! Μεθ' ὁ ἐκτελεῖται ἡ παιδιά.

6. Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ: Μεσολαβὴ διάστασις (τῶν ποδῶν)—Χώρ! ("Εν, δυό!) Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—"Ενα! ἐμπρὸς—δύο! δεξιὰ—"Ενα! (ἐμπρὸς)—Δύο! Θέσις—Χώρ! (ἔν, δυό!) Γίνεται καὶ μὲ μέτρησιν 1 — 4 (ἔνα ἀριστερὰ, δύο ἐμπρὸς, τρία δεξιὰ, τέσσερα ἐμπρός).

9. Βάδισις: παράγγελμα: ἐμπρὸς—Μάρες! Τάξις—"Αλτ! Δρόμος: παράγγ. Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων "Ενα! Τροχάδη—μάρες! Τάξις ——"Αλτ! (Εἰς 4 γρόνους. Κατ' ἀργάς τοὺς μετρούν ὑψηλοφώνως ὅλοι οἱ μαθηταὶ. Αργότερα μόνον ὁ γυμναστής, καὶ τελος χωρὶς μέτρησιν).

Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων, παράγγ. Έπι τῶν δακτύλων—"Ενα! Εμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων—Μάρες! Τάξις—"Αλτ! (εἰς 3 γρόνους, 2 διὰ τὸ ἀλτ καὶ 1 τὸν τελευταῖον διὰ τὴν καταβίθασιν τῶν πτερωνῶν).

Αλκαγγαῖ: κατευθύνσεως ἀπὸ τῆς βαθίσεως εἰς φάλαγγα: 1—3 δήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις βλ. προηγ. πίνακα.

10. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία-ήμιοκλασις. Παράγγ. Μεσολαβὴ—"Εν! Έπι τῶν δακτύλων—"Ενα! Κάμψις τῶν γονάτων—Δύο! Τάξις τῶν γονάτων—"Ενα! Κάμψις δύο! Τάξις—"Ενα! Θέσις—"Εν! ("Αν ὁ γυμναστής νομίζῃ ὅτι οἱ μαθηταὶ εἰμποροῦν νὰ ἐκτελέσουν καὶ πλήρη ὄντλασιν τότε μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ήμιοκλάσεως παραγγέλλει: ὄλοντηρη κάμψις τῶν γονάτων, ἢ καὶ ὄντλασις—"Ενα!

11. Πρόπτυξις (ληψίς τῆς ἀρετηρίας) παράγγ. Χειρες πρὸς

τοῦ στήθους (ἀργότερα παραλείπεται· καὶ τὸ γεῖρες) "Εν! Θέσις—Δυό! Τὸ αὐτὸ ἐν—Δυό.

12. 1—3 βήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.

13. Πρόπτυξις—"Εκτασις (ἀναπνευστικὴ), παράγγ. Πρὸ τοῦ στήθους—"Εν! Εἰς τὸ πλάγια, ἀργὰ καὶ μὲ έκθειὰ εἰσπνοὴ μὲ τὴ μύτη—"Ενα! δύο, τὸ αὐτό: ἔνα—Δύο! Θέσις—"Εν! (ἡ φράσις ἀργὰ καὶ μὲ έκθειὰ εἰσπνοὴ κλπ.) ἐπαναλαμβάνεται ὀλόνληρος ἢ καὶ μέρος αὐτῆς ἐφ' ὅσον τὸ αρινὴ ἀναγκαῖον ὁ γυμναστὴς, μέχρις ὅσου ρυθμού τελείωσις ἡ κίνησις πρὸς τὴν έκθειαν καὶ πλήρη εἰσπνοὴν καὶ τὴν ἐπίσης τελείαν καὶ φυσιολογικὴν ἐκπνοὴν.

Π Ι Ν Α Ξ 4.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Αἱ συντάξεις καὶ ἀνασυγ-
τάξεις νὰ γίνωνται πρὸς διάφορα μέτωπα, ἀργὰς παράληρα πρὸς
τὰς πλευρὰς τοῦ σχολείου καὶ βραδύτερον λοιξὰ πρὸς αὐτάς.

Στοίχος βάσεως καὶ ζύγησις ἐπὶ τὸ μέσον (ὁ γυμναστὴς ἀροῦ
ὅρίσῃ τὸν στοίχον τῆς βάσεως παραγγέλλει εἰς αὐτὸν νὰ ἐξέλθῃ
3—5 βήματα ἀπὸ τὴν παράταξιν, μεθ' ὃ διετάσσει πρῶτον ὅλον τὸ
ἄριστερὸν πρὸς τοῦτο τμῆμα τῆς παρατάξεως νὰ ζυγηθῇ δεξιὰ ἐπ'
αὐτοῦ καὶ ἀροῦ τελειώσῃ ἡ ζύγησις τούτου διετάσσει καὶ τὸ ὑπόλοι-
πον πρὸς τὰ δεξιὰ τμῆμα νὰ ζυγηθῇ ἀριστερά. Άροῦ δὲ ἐκτελεσθῇ
κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἡ ζύγησις ἀναλέιμμανως πολλὰς φοράς, τοῦ
στοίχου τῆς βάσεως τοποθετουμένου καὶ ἔμπροσθεν τῆς παρατάξεως
καὶ σπιθεν αὐτῆς καὶ πούσα λοιξὴν κατεύθυνσιν, τότε ἐκτελεῖται ἡ
ζύγησις ἐπὶ τὸ μέσον μὲ ὀλόνληρον τὴν παράταξιν συγχρόνως: ὅσαν
δὲ ἐξαιτειώδον καὶ εἰς αὐτὴν ἐπαρκῶς οἱ μαθηταί, τότε παραγγέλ-
λονται: καὶ λύσεις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασυντάξεις πρὸς ὅλας τὰς ακ-
τευθύνσεις, δριζούμενου εὐκρινῶς ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ τοῦ σημαίου ακ-
τευθύνσεως διὰ τοῦ παραγγέλματος: Σύνταξις, μέτωπον πρὸς τὴν
θύραν (τὸν τοίχον, τὸ δεῖνα δένδρον κτλ..) —"Αντὶ δὲ τοῦ ἐκτελεστι-
κοῦ γέγοντος! προστιμότερον παρατεταμένον σφύριγμα.

2. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παράγγ. Μεσολαβή—"Εν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—"Ενα! δύο!
τὸ αὐτό—"Ενα! Κάμψις τῶν γονάτων—Δύο! Στροφὴ τῆς κεφαλῆς
ἀριστερά—"Εν! δύο! δεξιά—"Εν! δύο! (ἀργότερα στροφὴ τῆς κεφα-
λῆς — "Εν! δύο τρί(α), πέσσ(αρα). Τάσις τῶν σκελῶν — "Εν!
Θέσις—"Εν!

'Ημιανάτασις—"Εναλλαγὴ τῶν γειρῶν Παράγγ. Παρὰ τοὺς
ώμους (ἢ καὶ ἀπλῶς σύμπτυξις)—"Εν! Τάσις τῆς δεξιᾶς (ἀριστε-
ρᾶς) ἄνω κατὰ τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) πάτω—"Εν! Έναλλαγὴ
τῶν γειρῶν—"Εν! δύο! (μὲ τὸ ἐν ἐκτελεῖται πάλιν σύμπτυξις καὶ

μὲ τὸ δύο ἡμιανάτασις ἀντίθετος τῆς προηγουμένης). Τὸ αὐτὸ—
Χώρι! ἔν, δυό! Θέσις—Χώρι! ἔν, δυό!

Μεσολαβή, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ. Μεσολαβή, προσαγωγή—"Εν! δυό! Τὸ αὐτὸ—"Εν! (ἡ ἐπανάληψις αὐτὴ τῆς λήψεως τῆς ἀρετηρίας πρέπει νατὰ κανόνα νὰ γίνεται εἰς διὰς τὰς στοιχειώδεις ἀρετηρίας διὰ τὴν ζωηράν, εὔτονον νὰ ἀκριβή ληψίν αὐτῶν). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (ἀργότερα μόνον κάμψις ἀριστερά)—"Ενα! δυό! Δεξιὰ—"Ενα! δυό! Πάλιν δεξιά—"Ενα, δυό! Αριστερά—"Ενα! δυό (διὰ νὰ μὴ συνειδέουν οἱ μαθηταὶ νὰ γυμνάζωνται γωρίες νὰ προσέχουν εἰς τὸ παράγγελμα).

Ημιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν δι' αἰωρήσεως.

Παράγγ. "Αριστεράς τῆς ἀριστερᾶς γειρῶς (δεξιάς) ἄνω (ἐκ τῶν ἐμπροσθεν) ἔν! Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν δι' αἰωρήσεως—ἔν! δυό! Τὸ αὐτὸ ἔν! δυό! "Αλλη μία φορά, ἔν! δυό! Θέσις—ἔν!

Σημ. —Η ἀσκησις αὐτὴ ἐκτελεῖται νατ' ἀργάς μᾶλλον ἀργά ἔως ὅτου ἀντιληφθοῦν οἱ μαθηταὶ καλὰ τὴν φοράν ναὶ τὴν ἔκτασιν τῆς κινήσεως ναὶ περιορίσουν τὸ γενικὸν σφάλμα τῆς κινήσεως τῆς κεφαλῆς πρὸς τὴν ἀνατεινομένην γείραν. Βραδύτερον ἡ ταχύτης ναὶ ἡ ζωηρότης τῆς ἐκτελέσεως αὐξάνεται, συντομεύοντος τοῦ γυμναστοῦ τὸν ρυθμὸν τῆς μετρήσεως ναὶ προσθέτοντος μᾶλιστα μετὰ τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα τὴν λέξιν: ζωηρά!

3. Ἀνάτασις—"Ἐκτασις ὀπίσω. Παράγγ. Σύμπτυξις, τάσις ἔνω (ἡ ἀνάτασις)—Χώρι! ἔν, δυό! "Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἐλαφρὰ (τὸ τονίζει ίδιατέρως εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα ὁ γυμναστὴς, διότι οἱ μαθηταὶ νομίζοντες διὰ τὴν ἀσκησιν αὐτὴν εἶναι εἰδος διαγωνισμοῦ λυγίσματος πρὸς τὰ ὀπίσω, αὐξάνονταν τὴν ἔκτασιν εἰς θαυμὸν καταστρέφοντα τὸ κανονικόν τῆς σχῆμα). Ἡ παρακαλεύσις αὐτὴ παύει νὰ συντροφεύῃ τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα, διὰ τοῦ πεισθῆ ἐντελῶς ὁ γυμναστὴς διὰ οἱ μαθηταὶ ἔχουν ἀντιληφθῆ τὸν κανονικὸν βραχὺ (τῆς ἐκτάσεως)—"Ενα! δυό! Τὸ αὐτὸ: ἔνα! δυό! Μεσολαβή (ταχύεσσις ναὶ ζωηρά)—"Εν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμποδὼς—"Ενα! δυό! Τὸ αὐτὸ—"Ενα! δυό! Τάσις τῶν γειρῶν νάτω (ἡ θέσις)—"Εν!

4. Ἀνάτασις—Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Παράγγ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις—Χώρι! ἔν! δυό! Εμπρόδεις ἐπὶ τῶν δακτύλων—Μάρε! Τάξις—"Αλλ! Θέσις—Χώρι! ἔν!—Δυό! ἀργότερα μὲ τὸ ἄλτα γίνεται ναὶ ἡ τάσις τῶν γειρῶν νάτω, ἐκτελουμένης τῆς σύμπτυξεως τυγχάνως πρὸς τὴν καταβίθεσιν τῶν πτεροφῶν ναὶ μετ' αὐτὴν τῆς τάξεως τῶν γειρῶν νάτω, εἰς τρόπον ὥστε δύον τὸ ἄλτ, μὲ τελικὴν στάσιν τὴν ποιοσύνην γίνεται εἰς 4 γρόνους).

5. Παιδιά. Τὰ κοκκόρια. Χαοάσσεται κύκλος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (γράζι;) διαμέτρου 2—3 μέτρων δύο μαθηταὶ τοποθετοῦται ἐπὶ δύο

σημείων τοῦ κύκλου ἐκ διαμέτρου ὀπτιθέσων μὲ τὴν αὐτήν πλευρὰν πρὸς τὸ ἑστατικὸν τοῦ κύκλου καὶ τὰς χεῖφας ἐνωμένας ὅπισθεν τῆς ράγεώς των. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ, σηκώγουν τὸ ἔνα πόδι, καὶ κάνοντας τὸ κουτσό μπαίνουν εἰς τὸν κύκλον καὶ προσπαθοῦν, σπρώχνοντας ὁ ἔνας τὸν ἄλλον μὲ τὸν ὕμον, γὰρ τὸν βγάλῃ ἔξω τοῦ κύκλου. Χάνει αὐτὸς ποῦ θὰ βγῆ καθὼς καὶ αὐτὸς ποῦ θὰ πατήσῃ στὴ γῆ τὸ σηκωμένο πόδι του. Αὐτὸς ποῦ θὰ γάσῃ ὑπογρεούται γὰρ μεταφέρῃ καθέδαλα τὸν νικητήν του εἰς τὴν θέσιν του στὴ γραμμή.

6. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Παράγ. Μεσολαβή—“Εν! Πρόκυψις (ἐλαφρά)—“Ενα! στροφὴ τῆς κεφαλῆς—“Εν, δύο, τρία, τέσσαρα!” Ανάκυψις—“Ενα! θέσις—“Εν!

7. Ανάτασις—Ἐπίκυψις (θλ. πίνακα 3, 5).

8. Ημιανάτασις, προσαγγώγη—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Παρὰ τοὺς ώμους (ἢ σύμπτυξις)—“Εν! Τάσις τῆς δεξιᾶς ἀνω καὶ τῆς ἀριστερᾶς κάτω μὲ προσαγγώγην τῶν ποδῶν (ἢ καὶ ἀπλάκους: ἡμιανάτασις δεξιά)—“Εν!

Αργότερα παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς μόνον: ἡμιανάτασις προσαγγώγη—Χώρ! ἔν—δύο! οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἔν ἐκτελοῦν τὴν σύμπτυξιν διὰ δὲ τοῦ δύο τὴν ἡμιανάτασιν καὶ συγγρόνως τὴν προσαγγώγην τῶν ποδῶν. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά—“Ενα! δύο! Δεξιά—“Ενα! δύο. Τὸ αὐτὸν ἀριστερά—“Ενα! δύο! δεξιά—“Εν! δύο! Θέσις—Χώρ! ἔν δύο!

9. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Άφοῦ ὑποδείξῃ ὁ γυμναστὴς εἰς τὸν καθητὰς διτί ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἀποτελεῖται ἀπὸ ἀκροστασίαν, κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γονάτων καὶ καταβίξειν ἐκ νέου τῶν πτερυγῶν, ἐκτελῶν αὐτὸς ὁ ἴδιος ἀνρίζως καὶ εὐρύθυμως αὐτήν, παραγγέλλει: προεισαγωγικὸν πήδημα—“Εν! δύο! τρία! τέσσαρα! καὶ μετρῷ ὁ ἴδιος τὴν ἀνρίζειαν τῆς ρυθμίσεως. Κατ’ ἀρχὰς καὶ αἱ τέσσαρες κινήσεις εἶναι: ισόγρονοι: ἐφ’ ὅσον προγωρεῖ ἡ ἐξάσκησις τῶν μαθητῶν συντομεύεται: τὸ διάστημα μεταξὺ τοῦ δύο καὶ τοῦ τρία (εἰς τὸ ἐπιτόπιον μάλιστα πήδημα δὲν ὑφίσταται διάλειμμα μεταξὺ τοῦ δύο καὶ τοῦ τρία ποσῶν).

10. Βάδισις συγήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων· δρόμος (πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων). Μετὰ τὴν ἀποθεραπείαν ἀνασύνταξις ἀραιώσις καὶ συνδυασμοὶ κλίσεων καὶ 1—3 βρημάτων.

Παράγγελμα: Κλίνατε δεξιά καὶ ἔν (δύο ἢ τρία) βήματα ἐμπρὸς (ὑπίσω, δεξιά, ἀριστερά—Μάρε! ἢ καὶ κλίνατε ἀριστερά, ἔν βήμα μετεξιά καὶ δύο ὑπίσω—Μάρε! καὶ οὕτω καθεῖταις ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου καὶ τῆς πρὸς ἄσκησιν ἐξοικειώσεως τῶν μαθητῶν (θλ. καὶ προηγ. πίν.).

11. Μεσολαβή—Ἐκεινὴ (Δημήτριος τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Μεσολαβή—“Εν! Ημιαυτὸν ἐπ ἀριστερ—ά! Εκεινὴ τοῦ ἀριστεροῦ

ποδός κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων (ἀργότερα ή ὑπόδειξις κύρτη παρακλείπεται!) "Εν! δύο! Τοῦ δεξιοῦ—"Εν! δύο! Τὸ αὐτὸ— "Εν! δύο! τρία! τέσσαρα (όπότε μὲ τὸ ἔν δικτύονται ὁ ἀριστερὸς πούντ, μὲ τὸ δυὸς ἐπαναφέρεται εἰς τὴν θέσιν του, μὲ τὸ τρία ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς καὶ μὲ τὸ τέσσαρα ἐπανατίθεται καὶ αὐτὸς εἰς τὴν θέσιν του). Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν, ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ ἡ ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς παραγγέλλεται ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν Χώρῳ! ἐν—δύο, ὅπότε μὲ τὸ ἔν ἐπαναφέρεται ὁ ἐκβελημένος ποὺς εἰς τὴν θέσιν του καὶ μὲ τὸ δυὸς ἐκβάλλεται ὁ ἕτερος.

Ἡ ἡμίσεια κλίσις παραγγέλλεται κατὰ τὰ πρῶτα μαθήματα μόνον διὰ γὰρ διευκολύνωνται οἱ μαθηταὶ γὰρ ἐκβάλλουν τοὺς πόδας καὶ ὅρθη γωνίαν καὶ λαμβάνουν εὐκολώτερα τὴν ώρισμένην ἀπόστασιν τῶν 2 ποδῶν ἀπὸ πτέργας εἰς πτέργαν. Διὰ τοῦτο καὶ γίνεται γρήσις αὐτῆς μόνον διὰ τὰς ἐκβολὰς καὶ τὰς προβολὰς πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων καὶ κατὰ τὰ πρῶτα μόνον μαθήματα καὶ σχῆματα ταῦτα ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἔως τὸ τέλος τοῦ μαθήματος καὶ καθ' ὅλον τὸ σχολικὸν ἔτος, ὅπως κακῶς πράττουν τινὲς ἐκ τῶν γυμναστῶν.

12. "Ἄρσις τῶν γειρῶν πλαγίων. Παράγγ. "Ἄρσις τῶν γειρῶν τεταμένων πρὸς τὰ πλάγια, βραχέως καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοὴν— "Εν! δύο! Τὸ αὐτὸ— "Ενα! δύο!

Διὰ τὴν ἀκριβεῖται καὶ εὔρυθμον ἐκτελεσιν τῆς πρώτης αὐτῆς ἀναπνευστικῆς ἀσκήσεως πρόπειρι γὰρ καταβάλῃ ἐντελῶς ίδιαιτέρων προσοχὴν ὁ γυμναστὴς. Ἡ τήρησις τῆς ἀπολύτως κανονικῆς στάσεως τῆς προσοχῆς μὲ τὸ κεφάλι ὑψηλὰ καὶ ὀλίγον ὀπίσω, ἡ τελεία τάσις τῶν γειρῶν καὶ κατὰ τὴν ἄρσιν καὶ κατὰ τὴν ἐπαναφορὰν αὐτῶν, ἡ πλήρης καὶ ἀκαλυπτος εἰσπνοὴ καὶ ἡ ἐπίσης τελεία ἐκπνοή, καθὼς καὶ ἡ σύμφωνος πρὸς τὴν πλήρη ἀναπνοήν ρύθμισις τῆς κινήσεως, εἴναι τὰ κύρια σημεῖα τῆς ὀρθῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ταύτης, καθὼς καὶ τῶν λοιπῶν ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων. "Ολα αὐτὰ ἐπομένως πρέπει εὐθὺς γὰρ τὰ προσέξῃ, γωρίς πολλὰς θεωρητικὰς ἐπεξηγήσεις, ἀλλὰ μὲ συνεγείς παρακελεύσεις καὶ ὑποδείξεις κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως (π.χ. Ψηλὰ τὸ κεφάλι, ἔξω τὸ στῆθος, ἀναπνέετε ἐλεύθερα, βαθειά εἰσπνοὴ μὲ κλεισμένο τὸ στόμα, τεντωμένα ἐντελῶς τὰ γέρια κτλ.). συνεκτελῶν καὶ αὐτὸς ὅσον τὸ δυνατὸν ἀκριβέστερα καὶ κανονικώτερα τὴν ἀσκήσιν, διότι μόνον μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον εἰμπορεῖ εὐθὺς ἔξι ἀργῆς γὰρ ἐξασφαλίσῃ τὴν τελείαν πρὸς τὴν ἀναπνοήν ρύθμισιν αὐτῆς καὶ γὰρ ἐξοικειώσῃ ἐπομένως τοὺς μαθητὰς πρὸς τὸ φυσιολογικὸν ρυθμὸν τῆς ἀναπνευστικῆς ἀσκήσεως.

Π Ι Ν Α Ξ 5.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις πρὸς διάφορα μέτωπα εἰς φάλαγγα καὶ εἰς παράταξιν. Στοίχος βάσεως. Ζύγησις ἐπὶ τὸ μέσον.

2. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις ἀπὸ τῆς ἀραιώσεως.

Ἄροῦρ οἱ μαθηταὶ συνειθίσουν νὰ λύουν ταχέως τοὺς ζυγοὺς τρέχοντες πρὸς σημεῖον ὄριζόμενον ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ καὶ νὰ ἐπιστρέψουν ἐπίσης τροχάδην, ταχέως καὶ ζωηρῶς, πρὸς ἀνασχηματισμὸν τῆς παρατάξεως εἰς τὸ αὐτὸν καὶ νέον μέτωπον, παραγγέλλεται ἡ λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἡ ἀνασύνταξις ἀπὸ τῆς ἀραιώσεως, ἐκάστου μαθητοῦ ἐπιστρέφοντος εἰς τὴν θέσιν τὴν ὅποιαν κατέχει εἰς τὴν ἀραιώσιν καὶ φροντίζοντος νὰ τηρῇ τὰς κανονικὰς ἀποστάσεις καὶ τὰ διαστήματα καθὼς καὶ νὰ εἶναι ζυγμένος καὶ στοιχημένος τελείως. Ἀργότερα, ἡ εἰς ἀραιώσιν ἀνασυντάξις ἔκτελεῖται καὶ πρὸς γένον μέτωπον. Αποτελεσματικὴ δὲ προσκηνησις τοιαύτης ἀνασυντάξεως είναι ἡ ἀπὸ τῆς ὁδίσεως πρῶτον, κατόπιν δὲ καὶ τοῦ τροχάδην ἀραιώσις ἐν κινήσει, διὰ τοῦ παραγγέλματος: ἀραιώσατε—“Ἄλτ! ὅ πότε ἡ τάξις ἔκτελεῖ πρῶτον ἀλλ ταῦτα καὶ κατόπιν ἀραιώσιν ὡς συνήθεις γέτε τὴν πρῶτα πρὸς τὰ πλάγια, ἡ ἀραιώσατε Μάρτι! τάξις—”Ἄλτ! ὅπότε οἱ μαθηταὶ βαδίζοντες λοιξένουν καὶ ἀραιώνουν ὅσον πρέπει τὰ διαστήματα γωρίες νὰ διακόψουν τὴν βάδισιν, μέχρις ὅτου ἐκφωνηθῇ τὸ ἀλλ τοῦ δευτέρου παραγγέλματος.

3. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν! Ἐπὶ τῶν διακτύλων—ἔνα! Στροφὴ τῆς κεφαλῆς—ἔν, δύο, τρί(α), τέσσα(αρα). Θέσις—ἔν!

4. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ήμιολαβασίς—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν! Ἐπὶ τῶν διακτύλων—ἔνα! Κάμψις τῶν γονάτων—δύο! Στροφὴ τῆς κεφαλῆς—ἔν, δύο, τρί(α), τέσσα(αρα). Τάξις τῶν γονάτων—ἔνα! Θέσις—ἔν!

Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν· ⑥λ. προηγ. πίνακα.

Ημικινάτασις—Αἱώρησις τῶν γειρῶν· ⑥λ. προηγ. πίνακα.

Προεισαγωγικὸν πήδημα· ἐν συνεχείᾳ μὲ τὸ παράγγ. γύρῳ! μετὰ καὶ ἄνευ μετρήσεως κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ.

5. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Παράγγελμα: Διάστασις, αἱ γειρέες ἄνω—γύρῳ! ἔν—δύο (ἀροῦρ ὑποδείξῃ ὁ γυμναστὴς τὴν κίνησιν ἐξηγεῖ εἰς τοὺς μαθητὰς πῶς κατὰ τὰς συνήθετους ισογρόνους ἀσκήσεις τῶν σκελῶν καὶ τῶν γειρῶν εἰς ἔναστον γρόνον τῆς ἀσκήσεως τῶν σκελῶν ἀντιστοιχεῖ εἰς γρόνος τῆς ἀσκήσεως τῶν γειρῶν) Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἔνα! δύο! δεξιὰ—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸν μεθ' ὁ θέσις—γύρῳ! ἔν—δύο!

Σύμπαντα—Ἐναλλαγὴ ἀνατάσεως καὶ ἐκάτασεως (τῶν γειρῶν). Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὕμους—ἔν! τάσις ἄνω—ἔν! δύο! τάσις πλα-

γίως—έν! δύο! πάλιν όνω—έν! δύο, καὶ οὕτω καθεξῆς καὶ τέλος θέσις—έν! Ανάτασις—Ακροστασία. Παράγγ. Σύμπτυξις ἀνάτασις—γάρ! Έπι τῶν δακτύλων—ένα! δύο! Τὸ αὐτό: ένα! δύο! θέσις γάρ! έν—δύο!

6. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ήμιόνλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (βλ. προηγ.).

7. Ανάτασις—”Εκτασις ὅπίσω. Παράγγ. Τάσις χειρῶν ἄνω—γάρ! ”Εκτασις ὅπίσω ἐλασφρὰ βραδέως—ένα! δύο! τὸ αὐτὸ ένα! θέσις—γάρ! Μεσολαβή ἀκροστασία—Τρία βήματα ἐμπρὸς καὶ τρία ὅπίσω (ἐπὶ τῶν δακτύλων τὰ βήματα. ”Ασκησις καταμεριστικὴ πρὸς ἀποθεραπείαν τῆς προηγουμένης).

8. Παιδιά. Σκυτάλαδρομία κατὰ ζυγὸν (διαγωνισμὸς δρόμου μεταξὺ τῶν δύο ζυγῶν).

’Απὸ τῆς παρατάξεως ἐπὶ δύο ζυγῶν, δεδομένου ὅτι οἱ μικρότεροι μαθηταὶ τάσσονται πάντοτε εἰς τὸ κέντρον οἱ δὲ μεγαλύτεροι εἰς τὸ δεξιὸν καὶ τὸ ἀριστερόν, παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς ἀραιώσιν τῶν ζυγῶν 4—6 βήματα. Μετ’ αὐτὴν γωρίζει ἔκαστον ζυγὸν εἰς δύο τρίματα ἐξ ισχρίθυμων μαθητῶν, τὰ ὅποια τάσσει εἰς φάλαγγα καὶ ἀντιμέτωπα καὶ εἰς ἀπόστασιν μεταξύ τῶν 20—40 βήματων, η̄ καὶ μικροτέρων ἢν δὲν ὑπάρχῃ ἀρκετὸς γάρος. Μετὰ τοῦτο δίδει εἰς τοὺς δύο πρώτους πρὸς τὸ κέντρον μαθητὰς τῶν δύο ζυγῶν ἀπὸ μίσιν μικρὸν σημαίαν, ἔνα μικρὸν τεμαχίον ἔγλου, ἔνα μαχαθῆλι, η̄ ὅτι ἀλλοι πρόχειρον εὐνόλως φερόμενον ἀντικείμενον ὑπάρχει καὶ μετ’ αὐτὸ διὰ σφυρίγματος σημαίνει τὴν ἔναρξιν τῆς παιδιᾶς. ”Οταν ἀκουσθῇ τὸ σφύριγμα, οἱ μαθηταὶ οἱ ὅποιοι κρατοῦν τὰς σημαίας τρέχουν δύον ἡμιποροῦν ταχύτερα πρὸς τοὺς ἀντικρύ των συντρόφους τοῦ ιδίου ζυγοῦ καὶ δίδουν εἰς τὸν πρῶτον ἐξ αὐτῶν τὴν σημαίαν μεθ’ ὃ ἀποσύρονται: ἔκεινοι πάλιν, μόλις λάθουν τὴν σημαίαν τρέχουν πρὸς τοὺς ἀπέναντι τῶν καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρις δύον μείνη εἰς ἐξ ἔκαστου ζυγοῦ. Οἱ τελευταῖοι δὲ οὗτοι τρέχουν μέχρι σημείου δρισθέντος ἐκ τῶν προτέρων ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. Νικᾶ δὲ ὁ ζυγὸς ἔκεινος τοῦ δοποίου ὁ τελευταῖος μαθητὴς ἔφθασε πρῶτος εἰς τὸ ὑπόδειγμήν σημεῖον.

’Η παιδιὰ αὕτη εἶναι θαυματία ὄμαδικὴ ἀγωνιστικὴ ἀσκησις παρουσιάζει: δὲ καὶ τὸ μέγα πλεονέκτημα τῆς διαβάθμίσεως τῆς ὑφ’ ἔκαστου παίκτου διατρεχομένης ἀποστάσεως ἀναλόγως πρὸς τὰς δυνάμεις αὐτοῦ: διότι οἱ μικροὶ (μεταξὺ τῶν ὅποιών ἡμιπορεῖ ὁ γυμναστὴς ω̄ τάσση καὶ τοὺς ἀδυνάτους καὶ ἀγυμνάστους ἐκ τῶν μεγάλων, τρέχουν μικροτέρων ἀπόστασιν, οἱ δὲ μεγαλύτεροι μεγαλυτέρων. Μετὰ τὴν παιδιὰν γίνεται ταχεῖα καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις καὶ μετ’ αὐτὴν ἐλαφρῷ καταμεριστικαὶ καὶ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις (ἔκτασις ἀκροστασία βραδέως καὶ μὲ βαθεῖα εἰσπνοὴν μεθ’ ἧν προεισαγωγικὸν πήδημα κτλ.).

6. Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχική τῶν σκελῶν κεναμμένων (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. μεσολαβή—"Εν! "Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους κεναμμένου—"Ενα! δύο! τοῦ δεξιοῦ—"Ενα! δύο! τὸ αὐτὸν κτλ.).

Μεσολαβή—"Εκδιλή (τῶν ποδῶν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν διακτύλων) καὶ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν. Βλ. προηγγ.

7. Πρότασις—Αἰώρης τῶν γειρῶν, ἔναλλοςστομένη μέ: πρόκυψιν—Στροφὴν τῆς κεφαλῆς μετ' αὐτὴν πάλιν ἡ μεσολαβή—ἄρσις διαδοχική τῶν σκελῶν κεναμμένων, ώς ἄνω.

8. Μεσολαβή—"Οκλασις· παράγγ. ἐπὶ τῶν διακτύλων—ἔνα! κάμψις τῶν γονάτων—δύο! ὀλόκληρος κάμψις· τρία! Θέσις—ἔνα! κάμψις τῶν γονάτων — δύο! ὀλόκληρος κάμψις — τρία! Θέσις — ἔνα! δύο!

Σημ. "Οταν ἡ κατάστασις τοῦ ἑδάφους τὸ ἐπιτρέπει ἡμπορεῖ ὁ γυμναστὴς ηδη ἀπὸ τοῦ πίνακος αὐτοῦ νὰ ἐκτελέσῃ καὶ γονυπετῇ θέσι, διάστασιν, παραγγέλλων αὐτὴν ἀπὸ τῆς ὀκλάσεως.

11. Προεισαγωγικὸν πήδημα (βλ. προηγγ.).

Ἐπιτόπιον πήδημα (μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ διὰ τὴν συντόμευσιν τοῦ γρόνου τῆς ἀναπηδήσεως). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν ἀριστερά (δεξιά). Πήδημα ἐμπρός, ἄνευ ἡ καὶ μὲ 1—3 βημάτων φοράν. Ἐπιτόπιον πήδημα μετ' ἑξάρσεως τῶν γειρῶν. Πήδημα εἰς βάθος (ἄν εἴναι δυνατὸν νὰ ἐκτελεσθῇ) μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους.

"Ολα τὰ ἀνωτέρω πηδήματα, ἵστοθενη ὅντα πρὸς τὰς λοιπὰς ἀσκήσεις τοῦ 5 πίνακος δύνανται νὰ ἐκτελῶνται κατ' ἐκλογὴν, ἀναλόγως τῶν δυνάμεων καὶ τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν καὶ πάντοτε μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ καὶ διὰ τὴν ρύθμισιν ἀλλὰ καὶ τὴν διὰ τῆς φωνῆς διέγερσιν τῶν μαθητῶν (παράγγ. Πήδημα ἐμπρός—ἔνα—γόπι! κλπ.).

12. Μεσολαβή, προεκδιλή (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Ἐκδιλή τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς (δύο ποδῶν ἀπόστασις ἀπὸ πτέρυγης εἰς πτέρυγαν)—ἔν! δυσ! Τοῦ δεξιοῦ ἔν! δυσ! ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν κτλ.

Πρόπτυξις —Ἐκτίναξις (τῶν γειρῶν). Παράγγ. (τὰς γείρας) πρὸ τοῦ στήθους—ἔν! Ἐκτίναξις—χώρ! ἔν—δυσ! Τὸ αὐτὸν χώρ! ἔν—δυσ! Θέσις—ἔν.

"Ἐκτασις, ἀκροστασία (βλ. προηγγ.).

Π Ι Ν Α Ξ 6.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀρίθμησις κατὰ τριάδας καὶ σχηματισμὸς φάλαγγος κατὰ τριάδας παράγγ. Κατὰ τριάδας ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—μάρσ! Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερὰ (δεξιὰ)

— μάρει! "Εκτασις ἀκροστασία (βλ. προηγ.) Σύμπτυξις— τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω (μέτρησις ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ).

'Ανάτασις—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὄπιστα· Μεσολαβή, προσαγωγὴ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἀκροστασία—κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως.

'Ανάτασις, προεκθολὴ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. σύμπτυξις—έν! 'Έκθολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός, τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—έν! δύο! τοῦ δεξιοῦ—έν! δύο! Θέσις—έν!

3. Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βλ. πρ.). 'Εναλλαγὴ τῶν σκελῶν—έν! δύο! (Καταβιθάζεται τὸ ἀγνωμένον σκέλος καὶ μόλις πατήσῃ τὸ ἔδαφος ὑψώνεται ἀμέσως τὸ ἔτερον).

4. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Μεσολαβή—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὄπιστα, ἐναλλασσομένη μὲ τὴν τάσιν της κεφαλῆς ὄπιστα.

5. Μεσολαβή, ἐνθολὴ—'Ακροστασία (4 χρόνοι).

Πατιδιά. 'Η φωλιὰ (δρομική). Κύκλος ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. 'Εντὸς τοῦ κύκλου χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἔδαφους μικρότερος κύκλος 2—3 μέτρων διαμέτρου καὶ εἰς τὸ κέντρον αὐτοῦ τοποθετοῦνται σκορπιστὰ 10—15 λιθάρια, βότσαλα, βόλοι, ἀστράγαλοι κ.τ.τ.

Οἱ μαθηταὶ κρατοῦνται ἀπὸ τὰ γέρια πλὴν δύο, οἱ ὅποιοι πρόκειται νὰ διαχωνισθοῦν δι' ὃ καὶ τοποθετοῦνται πρὸ ἐνὸς ἀνοίγματος τοῦ κύκλου, πλάτη μὲ πλάτη ἀναμένοντες τὸ σημεῖον τοῦ γυμναστοῦ.

"Οταν ὁ γυμναστὴς σφυρίζῃ τότε ἀρχίζουν νὰ τρέχουν ἐκτὸς τοῦ κύκλου καὶ εἰς δυον τὸ δυνατὸν μικροτέρων ἀπ' αὐτοῦ ἀπόστασιν, γωρὶς νὰ πιάνωνται ἐπάνω εἰς τοὺς ἀποτελοῦντας αὐτὸν συμμαθητὰς των, μέχρις ὅτου ἐπιστρέψουν ἐμπρὸς εἰς τὸ ἀνοιγμα ἀπὸ τὸ ὅποιον είχαν ἔσεινήσει. 'Εκεῖ δὲν σταματοῦν, ἀλλ' εἰσοροῦν ἐντὸς τοῦ κύκλου καὶ ἀρχίζουν νὰ μαζεύουν τὰ λιθάρια ἐμποδίζοντες ὁ ἔνας τὸν ἄλλον μὲ σφράξιμον μόνον τῶν ὅμων καὶ οὐδέποτε τῶν χειρῶν. Νικᾶ ὅποιος μαζέψῃ τὰ περιστότερα καὶ πηγαίνει εἰς τὴν θέσιν του καθέέλα καὶ ἐπάνω εἰς τὸν νικηθέντα.

7. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος εἰς κάθε βῆμα. Δρόμος, βάδισις ἐπὶ δακτύλων.

8. Σύμπτυξις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. 'Ανάτασις, προσαγωγὴ—'Ακροστασία.

9. Επιτόπια πηδήματα. Πήδημα ἀπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 θημάτων. Διάφοροι ἀπλοῖ κυβιστήσεις (ἀν τὸ ἔδαφος εἶναι μαλακὸν καὶ ἐπιτρέπει τὴν ἐκτέλεσιν).

10. "Εκτασις, ἀνάτασις—'Ακροστασία. Παράγγ. "Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ένα (ἡ κεφαλὴ ἐλαφρὰ ὄπιστα). Στροφὴ τῶν πα-

λαμῶν—έν! Έπει τῶν δικτύων αἱ γεῖρες ἄνω (ἢ καὶ ἀνάτασις ἀκροστασία)—ένα! δύο! Τὸ αὐτὸ δένα! δύο! Θέσις—έν! Πρόπτυξις—”Εκτασις τῶν γειρῶν πλαγίως μὲ σύγχρονον ἐλαφρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ.

Σημ.. “Ολαὶ αἱ ἀνωτέρω ἀσκήσεις γίνονται μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν.

Π Ι Ν Α Ε 7.

Οἱ πίνακες 1—6 περιλαμβάνουν μόνον ἐλευθέρας ἀσκήσεις ἀπὸ δὲ τοῦ 7 πίνακος κ.έ. ἀρχίζουν παρεισαγόμεναι καὶ αἱ ἐνόργανοι ἀσκήσεις, ὑποτιθεμένου ὅτι καὶ τὸ μικρότερον σχολεῖον τῆς μέσης ἐπιπλέοντες, μὲ σύντονον φροντίδα τοῦ συλλόγου τῶν διδασκόντων καὶ τῆς σχολικῆς ἐπιτροπῆς, οὐαὶ εἰμιορέση γὰ προμηθευθῆ καὶ ἐγκαταστήσῃ 2—3 δοκοὺς καὶ ισάριθμα θρανία καὶ ζεῦγος στυλοθεάτρων πηδήματος, βραδύτερον δὲ σχοινία καὶ μερικὰ πολύζυγα.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Αραίωσις ἀπὸ τῆς παρατάξεως ἀφ' ἑνὸς ἢ καὶ δύο ζυγῶν.

α') Παράταξις ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ παράγγ. Μὲ ἐν (ἢ δύο) βῆμα, —ἀραιώσατε—μάρε! πυκνώσατε—μάρε! (Τὰ 1 κάμνουν ἑνα βῆμα ἢ δύο βῆματα ἀναλόγως τοῦ παραγγέλματος ἐμπρὸς, τὰ δὲ 2 ὅπιστα. Τὰ ὄντιθέτον δὲ κατὰ τὴν πύκνωσιν).

β') Παράταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν παράγγ. τὸ αὐτό. Οἱ πρῶτοι ζυγὸι κάμνουν 1 ἢ 2 βῆματα ἐμπρὸς, ὁ δὲ δεύτερος ισάριθμα ὅπιστα, μεθ' ὅ, ἀνευ διακοπῆς τῆς κινήσεως τὰ 1 καὶ τῶν δύο ζυγῶν 1 ἢ 2 βῆματα ἐμπρὸς καὶ τὰ 2 ἀλλα τόσα ὅπιστα. Κατὰ τὴν πύκνωσιν ἐκτελοῦνται ισάριθμα βῆματα ἀντιθέτου φορᾶς.

Μεσολαβὴ—”Εκθολὴ τῶν ποδῶν ὅπιστα καὶ ἐκτός.

Πλεύσις. Μεσολαβὴ—έν! “Ημισυ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—έν! Εκθολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὅπιστα καὶ ἐκτός—έν! δύο! Πάλιν τοῦ ἀριστεροῦ—έν! ”Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν—χώρ! έν—δύο! “Ημισυ ἀριστερὰ (δεξιὰ)—έν!

Σύμπτυξις—”Ἐναλλαγὴ ἀνατάσεως καὶ ἐκτάσεως (βλ. προηγ.). Μεσολαβὴ, ἀκροστασία, ήμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Σύμπτυξις, διάστασις, ἐπέρεισις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπιστα (δοκὸς), παράγγ. ἢ δοκὸς εἰς τὸ ὑψός τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν μόνοι νὰ διευθετήσουν τὰς δοκούς). Πρὸς ἐπέρεισιν—θέσις (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦνται μὲ τὰ νῶτα πρὸς τὴν δοκόν, οὕτως ὥστε ἡ ἴερὰ χώρα νὰ στηρίζεται ἐλαφρὰ ἐπὶ αὐτῆς). Σύμπτυξις, διάστασις—χώρ! ”Εκτασις ὅπιστα—ένα! δύο! Τὸ αὐτὸ δένα! δύο! Θέσις—έν!

Αποθεραπεία. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία. 1—2 βῆματα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δικτύων, μεθ' ὅ: ἀνάταξις—ἐπίκυψις καὶ ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν: προεισαγωγικὸν πήδημα 1—2 φορᾶς. Ή ἀσκήσις αὐξάνεται

α') μὲν ἀφετηρίαν τὴν διάστασιν, ἀνάστασιν καὶ β') μὲν ἐκτέλεσιν, ἐκτεταμένου σὸντος τοῦ οἰκομοῦ, κάκμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν.

"Οταν δὲν ὑπάρχουν ποσῶς δργανα ἡ ἀσκησίς ἀντικαθίσταται μὲ ἔκτασιν ὅπερ ἡ τῆς ἀνατάσεως ἡ τῆς ἀνατάσεως διαστάσεως, τῆς ἀνατάσεως προεκβολῆς κλπ., ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου καὶ τῆς σωματικῆς καταστάσεως τῶν μαθητῶν.

3. Υπτία ἐξάρτησις (Δῆμος τῆς ἀφετηρίας δοκός).

Παράγγ. Ή δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν καὶ διευθετοῦν ἐν σιγῇ τὰς δοκούς). Λαβὴ—ἴν! Υπτία ἐξάρτησις—ἴν! Αποκατάστασις—ἴν! Η ἀσκησίς αὕτη ἐναλλάσσεται μὲ μετατόπισιν ἀπὸ πολλούριον εἰς πολλούριον διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν. Ἀντικαθίσταται δὲ ἐλλείψει δργάνων μὲ κάκμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν, κατ' ἀρχὰς ἀπλᾶς, βραχύτερον δὲ καθ' ἀπάστας τὰς διευθύνσεις καὶ ἐν συνδυασμῷ μὲ ἀκροστασίας καὶ κάκμψεις τῶν γονάτων, ἀπὸ τῆς προσογῆς, τῆς διαστάσεως, τῆς ἐκβολῆς καὶ τῆς προεκβολῆς, πάντοτε ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν.

4. Μεσολαβὴ—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Βάθισις ίσοσταθμικὴ ἐπὶ ἀνεστραμμένου θρανίου ἡ γαμηλῆς δοκοῦ.

5. Παιδιά. Φαινόνδα (σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως).

Κύκλος ἐφ' ἐνὸς λυγοῦ. Ο γυμναστὴς δίδει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν πρῶτον τοῦ δεξιοῦ μεθ' ὁ παραγγέλλει: ἔνας—ἴνας ἀριστερά. Τότε ὁ ἔγων τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει εἰς τὸν ἀμέσως πρὸς τ' ἀριστερὰ παραστάτην του, οὗτος εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον καὶ οὕτω καθεξῆται, μέχρις ὅτου ἡ σφαῖρα ἐπανέλθη πάλιν εἰς τὸν πρῶτον, ὅπότε ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει πάλιν ἔνας, ἔνας—δεξιά. Τότε πάλιν ὁ ἔγων τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει καθ' ὅμοιον τρόπον πρὸς τὸν δεξιὸν παραστάτην, οὗτος πάλιν εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον καὶ οὕτω καθ' ἐξῆται, μέχρις ὅτου πάλιν ἡ σφαῖρα ἐπανέλθη εἰς τὸν πρῶτον. Ο γυμναστὴς τότε παραγγέλλει: Ἄνα δύο—ἀριστερά: ὁ πρῶτος τότε ἀρίνει τὸν παραστάτην καὶ τὴν ρίπτει εἰς τὸν μεθεπόμενόν του καὶ οὕτω καθ' ἐξῆται, μέχρις ὅτου πάλιν ἡ σφαῖρα ἐπανέλθη εἰς τὸν πρῶτον. Ο γυμναστὴς τότε παραγγέλλει ἐκ νέου: ἀνὰ δύο δεξιά, καὶ ἐπαναλαμβάνεται ὅμοια ρίψις τῆς σφαῖρας πρὸς τὰ δεξιά, μετὰ τὸ πέρας τῆς ὅποιας παραγγέλλει ὁ γυμναστής: ἀνὰ τρεῖς ἀριστερά, ὅπότε ἔκαστος ρίπτων ἀφίνει δύο παραστάτας καὶ τὴν ρίπτει εἰς τὸν τρίτον, ἀφοῦ δὲ ἐκτελεσθῇ ἡ τοιαύτη ρίψις καὶ δεξιὰ τότε παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς ἀνακατωτὰ, ὅπότε ὁ κατέγων τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει εἰς δροίον θέλει ἀπὸ τοὺς συμπαίκτας.

Κανόνες. α') "Εκαστος παίκτης ρίπτων τὴν σφαῖραν πρέπει νὰ τὴν κατεύθυνῃ καλὰ ὥστε ταχέως καὶ δεξιῶς γὰ τὴν συλλαμβάνῃ ὁ πρὸς διὰ δέ ή διαδρομὴ τῆς σφαῖρας δι' ὅλου τοῦ κύκλου γὰ εἶναι ταχεῖα καὶ φέουσα οὔτως εἰπεῖν.

β') Κατά τὴν βολὴν ἀνακατωτὰ ἐπιτρέπεται τὸ γέλασμα: δηλ. νὰ προσποιηθῇ ὁ ρίπτων ὅτι ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς ἕνα ὥρισμένον παικτῆν καὶ νὰ τὴν ρίψῃ εἰς ἄλλον, εἰς τοῦτο δὲ ἔγκειται καὶ ἡ οὐσία τῆς παιδιάς (τὴν σφαῖραν ἑτέρῳ δείξαντες ἄλλῳ ρίπτουσιν ἔξαπατῶντες τὸν οἰόμενον).

γ') "Οποιος ἀφήσῃ τὴν σφαῖραν καὶ πέσῃ κατὰ γῆς γάνει καὶ ἔξέρχεται τοῦ κύκλου." Οταν γάσουν οἱ ἡμίσεις ἀνασχηματίζεται ὁ κύκλος καὶ ἡ παιδιά (ἄν υπάρχῃ γρόνος) ἐπαναλαμβάνεται ἐξ ἀρχῆς.

Ποικιλίαι. "Αν οἱ μαθηταὶ δὲν ὑπερβαίνουν τὸς 20, ἡ παιδιὰ παιζεται: καὶ μέχρις ὅτου μείνῃ 1 νικητής, ὁ ὅποιος τότε εἰμπορεῖ νὰ ἐπιεύξῃ τιμωρίαν εἰς τὸν λοιπούς (νὰ σταθοῦν μὲ τὸ ἔνα πόδι, νὰ κάμουν τὸ ἄγαλμα, νὰ γαυγίσουν, νὰ βαδίσουν μὲ τὰ τέσσαρα κλπ.).

β') "Οταν γάνουν οἱ ἡμίσεις οἱ ὑπόλειπόμενοι δικαιούνται: νὰ τὸς καθεξαλήσουν καὶ νὰ τὸν ὑποχρεώσουν νὰ ἐκτελέσουν μίαν διαδρομὴν τοῦ κύκλου φέροντες αὐτούς.

γ') "Οταν οἱ μαθηταὶ ὑπερβαίνουν τὸς 40 σχηματίζονται δύο κύκλοι: ὧς ἔξηται:

Παράταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν. Παράγγ. Δεύτερος ζυγὸς μετα-(εο)—λή! Κατὰ ζυγὸν λαβὴ ἀπὸ τῶν γειρῶν. Σχηματίσατε δύο κύκλους (ὄχι διπλοῦν κύκλον)—μάρτι! Οἱ μαθηταὶ τοῦ στοίχου τῆς βάσεως ἐκπατέρου ζυγοῦ μένουν ἀκίνητοι, πάντες δὲ οἱ λοιποὶ τροχάδην αὐξάνουν τὰ διαστήματα μέχρι τελείας τάσεως τῶν γειρῶν λοξεύοντες συγγρόνως εἰς τρόπον ὅστε ὁ πρῶτος καὶ ὁ τελευταῖος τοῦ ζυγοῦ νὰ δώσουν τὰς γειρας· εύθὺς δὲ ὧς σχηματισθῶσιν οὕτω οἱ δύο κύκλοι, κανονίζει: καθεῖται τὴν θέσιν του, ὅστε ταχέως κάθε κύκλος νὰ γείνῃ τελείως κανονικός.

"Αν τὸ σχολεῖον ἔχῃ 2 σφαῖρας, τότε καὶ οἱ δύο κύκλοι παίζουν συγγρόνως. "Αν ἔχῃ μόνον μίαν, τότε παίζει πρῶτα ὁ ζυγὸς ποὺ θὰ κερδίσῃ μέρα ἢ νύχτα, ὁ δὲ ἄλλος παίζει ἄλλην καμμίαν ἀπὸ τὰς ἐν κύκλῳ δρομικὰς παιδιάς τῶν προηγουμένων πινάκων.

6. Ἀνασύνταξις τῆς παρατάξεως καὶ ἐλαφραὶ καταμεριστικαὶ ἀτυχήσεις τῶν σκελῶν ἢ 1—3 βάμματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις ἢ βάσισις ἐπὶ τῶν διακτύλων (ἀπὸ τῆς φάλαγγος κατ' ἄνδρα, κατὰ δυάδας ἢ τριάδας).

7. Ηρηγῆς κατάκλισις, μεσολαβὴ (ληψίς τῆς ἀφετηρίας: θρανίον). Παράγγ. Φέρτε τὰ θρανία καὶ λάθετε θέσιν. (Οἱ μαθηταὶ σπεύδουν καὶ τοποθετοῦν τὰ θρανία καθ' ὃν τρόπον, ἀναλόγως τοῦ γέρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ αὐτῶν ἔχει ὑποδείξη ὁ γυμναστής. Κατόπιν τοποθετοῦνται πρὸς αὐτῶν ἀνὰ 3—4 στοίχους δι' ἔκστασον θρανίον). Ηρηγῆς κατάκλισις—Θέσις! (οἱ τοῦ πρώτου ζυγοῦ μαθηταὶ λαμβάνουν τὴν πρηγῆν κατάκλισιν). Στηρίξατε, ὁ δεύτερος ζυγός—εἴ!

(οἱ τοῦ δευτέρου ὀκλάδοντες στηρίζουν ἐλαφρῶς δι' ἀμφοτέρων τῶν γειρῶν τῶν τοὺς πόδας τῶν κατακλιθέντων). Μεσολαβή, ἀνάκυψε—ἔν! (οἱ κατακλιμένοι παύουν στηρίζοντες τὰς γειρας ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ ἀνακύπτοντες ζωηρῶς θέτουν αὐτὰς ἐπὶ τῶν ισχίων). Ἀγάπαυσις—ἔν! (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρὸ τῆς ἀνακύψεως στήριξιν τῶν γειρῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους). Ἐγερθῆτε—ἔν! (ταχέως καὶ γωρίσις πατηγίδια καὶ χρονοτρίζην ἐγείρονται μετ') δὲ ἀλλάσσουν μὲ τοὺς ὄμοστοιγους τῶν τοῦ δευτέρου ζυγοῦ καὶ ἐπαναλαμβάνεται μὲ αὐτοὺς ἡ σταυρίσις).

"Ἄν δὲν ὑπάρχουν θρανία καὶ εἶναι τὸ ἑδαφός κατάλληλον (καὶ στρωμένη μὲ ἔμμα τὸ γορταράκι) εἰμιπορεῖ νὰ γίνη ἡ ἀστυησίς καὶ ἐπὶ τοῦ ἑδάφους. "Ἄν τὸ ἑδαφός εἶναι ἀκατάλληλον τότε ἀντικαθίσταται δι' ἀνακύψεως ἀπὸ τῆς ἐπικύψεως μὲ ἐνδιάμεσον στάσιν εἰς τὴν πρόκυψιν.

8. Πρηγής θέσις, (ληψίς τῆς ἀρετηρίας) παράγγ. Πρηγής θέσις—ἔν! (Ταχεῖα ὄκλασις μὲ τὸν κορμὸν κακλιμένον ἐλαφρὰ ἐμπρόδεις καὶ τὰς γειρας μὲ τὰς παλάμας ὀλίγον πρὸς τὰ μέσα καὶ ἐτοίμους νὰ στηριχθοῦν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους) δυσ! (Στήριξις τῶν παλαμῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ ταχεῖα ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν ὅπίσω μέχρις ὅτου τὸ σῶμα ισορροπίσῃ καλῶς, τελείως τεταμένον καὶ εἰς κανονικήν στάσιν). Ἡ ἀστυησίς αὕτη ἐναλλάσσεται καὶ μέ: ἐδραίων θέσιν (θρανίον)—πτῶσις ὅπίσω (κατ' ἀρχὰς μὲ λαβὴν τῶν γειρῶν ἐπὶ τοῦ γειλους τοῦ θρανίου).

Σημ. α') Τῆς πρηγοῦντος θέσεως δὲν πρέπει, διπλας δυστυγχῶς συμβάνει μέχρι τοῦδε, νὰ γίνεται κυριολεκτικῶς κατάχρησις ἀπὸ πολλοὺς γυμναστάς, πολὺ πρὶν οἱ μαθηταὶ ἀστυθοῦν εἰς βαθμὸν ὕστε αἱ γειρες καὶ οἱ δύοι τῶν νὰ φέρουν ἀνέτως τὸ σῶμα, ἀλλὰ πάντοτε πρέπει νὰ προηγηθῇ ἡ δέουσα προπαρασκευή, ὕστε δταν ἔλθῃ ὁ αιρός τῆς ἀστυησεως, νὰ εἶναι δυνατὸν νὰ τηρηθῇ τὸ κανονικὸν σχῆμα αὐτῆς.

Σημ. β') "Οταν δὲν ὑπάρχῃ θρανίον καὶ εἶναι τὸ ἑδαφός κατάλληλον ἡ ἐδραία θέσις—πτῶσις ὅπίσω, ἐκτελεῖται καὶ ἐπὶ τοῦ ἑδάφους μὲ στήριξιν τῶν σκελῶν ὑπὸ τῶν ὄμοστοίχων. "Οταν δὲ καὶ τὸ ἑδαφός εἶναι ἀκατάλληλον, τότε ἀντικαθίσταται μὲ μεσολαβήν προειδολήγη—ἐκτασιν ὅπίσω αὐξανομένην δι' ἐναλλαγῆς τῆς θέσεως τῶν γειρῶν (σύμπτυξις, ἀνάτασις) ἡ ἐκτελέστεις ἀπὸ τῆς τελικῆς στάσεως ἐλαφρῶν κινήσεων ἡ καὶ ἐναλλαγῆς τῶν ποδῶν.

9. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας καὶ ἀλλαγὴς κατευθύνσεως. Εἰς παράταξιν—ᾶλτ! Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει. Βήματος ἀλλαγή. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

10. Σύμπτυξις διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (1—4 ἐναλλασ-

σομένη μέ: πρηγή θέσιν—Στροφήν τῆς κεφαλῆς, καθώς καὶ ἐλα-
δρὰ ἐπιτόπια πηδήματα μὲ στροφὴν δεξιὰ (ἀριστερά).

11. Ὁρθία στήριξις (δοκός κατ' ἀρχὰς εἰς τὸ ψύκος τῆς μέ-
σης), παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρε! (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν πρὸς
τὰς δοκούς καὶ τάσσονται καταλλήλως). Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ψύκος τῆς
μέσης (οἱ μαθηταὶ διευθετοῦν κατὰ τὸ παράγγελμα τὰς δοκούς).
Λαζή—έν! Ὁρθία στήριξις—χώρι! έν! δυό—τρι!(α)! Κατάστασις
—έν! δυό! τρία! Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στάσιν εἰς τὸν τέταρτον γρό-
νον (ἡμιόκλασιν). Τροχάδην εἰς κεκλιμένον θρανίον (στηριζόμενον
εἰς πολύζυγον).

‘Αναρρίχησις εἰς πολύζυγον μὲ γειρᾶς καὶ πόδας, περατουμένη
εἰς ἐξάρτησιν μὲ τὴν ράχην πρὸς τὸ πολύζυγον καὶ ἀπὸ ζυγὸν ἀνα-
λόγου ψύους· καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πήδημα εἰς βάθος.

12. ‘Ανασύνταξις τῆς παρατάξεως. Ἀραιώσις. ‘Ακροστασία
καὶ 2—3 βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.
Σύμπτυξις—Στροφὴ τῶν παλασμῶν καὶ μετ' αὐτήν: ἄρσις
τῶν γειρῶν ἀνω μετ' ἀνορθώσεως ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Πρόπτυξις—ἐκτασις μὲ σύγχρονον ἐκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπιστ
(καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

Π Ι Ν Α Ξ 8.

Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Μεσολαβὴ—Ακροστασία, ἡ-
μιόκλασις (εἰς 4 συνεχεῖς χρόνους, 2 διὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ 2 διὰ
ἀποκατάστασιν).

‘Ανάκαρψις (λῆψις τῆς ἀρετηρίας) παράγγ. Ἐπὶ τοῦ αὐγένος
—έν! θέσις—έν!

ΣΗΜ. Ἡ ἀρετηρία αὐτή, τὴν ὅποιαν τόσον συχνὰ καὶ γωρὶς
ἀρκετὴν προπαρασκευὴν μεταχειρίζονται συνήθως, εἰσάγεται μολις
ἀπὸ τὸν ὅγδοον πίνακα καὶ μὲ μεγάλην προσοχὴν καὶ περίστεψιν, δι-
ότι εἶναι ἐνδειχόμενον νὰ ἀνέξῃσθη τὰς σωματικὰς ἀτελείας καὶ τὰ
σράλματα τὰ ὅποια ἔχει σκοπὸν νὰ καταπολεμήσῃ καὶ μάλιστα εἰς
ἀγρυπνάστους μαθητάς. Εἶναι ἐπομένως προτιμότερον νὰ ἐπιθραδυνθῇ
ἡ γρῆσις τῆς, παρὰ νὰ τὴν παραγγέλῃ ὁ γυμναστὴς ὅταν δὲν εἶναι
δυνατὸν νὰ τηρηθῇ τὸ καλὸν σχῆμα αὐτῆς (δηλ. ἡ τελείωσις εὐθυτε-
νῆς καὶ οὐχὶ γαλαρωμένη ὥρθία στάσις, οἱ ἀγκῶνες ὅπιστ καὶ αἱ
γειρὲς εἰς τὴν προσέκτασιν τῶν ἀντιθραχίων). Ἡ λῆψις τῆς ἀρε-
τηρίας αὐτῆς παραγγέλλεται καὶ ἀπὸ τῆς προσοχῆς ἀπ' εὐθείας,
μὲ μίαν μόνην κίνησιν εἰμ. πορεῖ ὅμως νὰ προπαρασκευασθῇ καὶ ὡς
έξης: ἄρσις γειρῶν πλακιών—ένα! στρυφὴ τῶν παλασμῶν (τάχι-
στα)—έν! Ἀπὸ ἐκεῖ: ἐπὶ τοῦ αὐγένος (γωρὶς νὰ σκύψῃ τὸ κεφάλι,
οὕτε νὰ ἔλθουν οἱ ἀγκῶνες ἐμ. πρὸς)—έν! δυό! Τὸ αὐτὸ—έν, δυό.

Προσαγωγή—κάλψις πλαγία του κορμού (βλ. προηγ.) Προεισαγωγικὸν πήδημα (γωρὶς μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ)—χώρῳ!

2. Ἀνάστασις, ἐπέρεισις—"Εκτασις ὀπίσω (βλ. προηγ.). Ἀναρρίγησις (μὲν χεῖρας καὶ πόδας) ἐπὶ τοῦ πολυζύγου. Ἀρχικῶς μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ, ἐν εἰς τὸ ἀριστερὸν καὶ δύο εἰς τὸ δεξιόν, περιστουμένη εἰς ἑξάρτησιν (κατὰ νῶτον) ἀπὸ τοῦ ἀνωτέρου ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου· ἀπὸ αὐτῆς δὲ κατάθασις μὲ πήδημα εἰς βάθος, μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν ἥ καὶ μὲ χεῖρας καὶ πόδας.

3. Ὑπτία ἑξάρτησις—"Ελξίς. Μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀρετηρίας (βλ. προηγ.) παράγγ. Ἐλξις—ἔνα! Ἡ ἀσκησις αὗτη ἐναλλάσσεται μὲ ἑξάρτησιν (πολυζύγον, βλ. προηγ.)—ἄρσιν καὶ τῶν δύο σκελῶν κενομυμένων.

4. Μεσολαβὴ—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πρὸς τὰ πλάγια. Παράγγ. Μεσολαβὴ—ἔνα! "Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους (τελείωσις τεταμένου) πλαγίως—ἔνα! δύο! δεξιοῦ ἔνα! δύο! κλπ.

5. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ.
Κύκλος, ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην παιδιάν.

Λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς μαθητὴς τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου καὶ λακτίζων τὴν σφαίραν (συνήθη σφαίραν ποδοσφαίρισεως) προσπαθεῖ νὰ τὴν βγάλῃ κάτω ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ ὅγι ἐπάνω ἀπὸ τὰς κεφαλὰς τῶν ἀποτελούντων τὸν κύκλον. Ἀν τὸ κατορθώσῃ, χάνει ἐκείνος πρὸς τὰ δεξιὰ τοῦ δποίου ἐθγῆκεν ἥ σφαίρα, καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου.

Ἀπαγορεύεται εἰς τὸν ἀποτελούντας τὸν κύκλον ν' ἀρίσουν τὴν λαβὴν καὶ νὰ ἀντιθάλλουν τὴν σφαίραν μὲ τὰς χεῖρας. Ἐπιτρέπεται ἥ βολὴ καὶ ἥ ἀντιθολὴ τῆς σφαίρας μόνον μὲ λάκτισμα καθὼς καὶ κτύπημα τῆς κεφαλῆς.

6. Πρηγὴς κατάκλισις—"Αγάνκυψις (μὲ μεσολαβὴν βλ. προηγ.) Εναλλάσσεται μὲ: Σύμπτυξιν, πρόκυψιν—Γάσιν τῶν χειρῶν πλαγίως.

7. Πρηγὴς θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἐδραία θέσις—ππῶσις ὀπίσω (ἐναλλασσομένη μὲ: μεσολαβὴν, προεκβολὴν—εκτασιν ἐπίσω).

8. Μεσολαβὴ—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κενομυμένων μὲ μικρὰν μετατόπισιν ἐμπρός. Κατ' ἀρχὰς μετροῦντος τοῦ γυμναστοῦ, ἀργότερα γωρὶς μέτρησιν καὶ μὲ ταχίστην ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Παράγγ. Ἐμπρός μὲ ἄρσιν κλπ. Χώρῳ! Κράτι!

9. Ὁρθία στήριξις (δοκός). Πρῶτον κατὰ μέτωπον πρὸς τὴν δοκὸν καὶ κατόπιν καὶ κατὰ πλευράν.

Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν (90°). Πήδημα ἐμπρός γωρὶς φοράν. Συγδυασμὸς ἀναρρίγησεως καὶ καταθάσεως εἰς κενλιμένα θρανία καὶ πολυζύγα (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦν τὰ θρανία ἐπάνω εἰς

τὰ πολύζυγα, γαντζωμένα καλά, καὶ μὲ κλίσιν ἀνάλογον πρός τὴν γυμναστικήν τῶν πρόσδον· κατέπιν τάσσονται εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα καὶ ἀρχίζουν μὲ ἐλαφρὸν τροχάδην βηματισμὸν ν' ἀναβαίνουν διὰ τοῦ κεκλιμένου θρανίου εἰς τὸ πρώτον πολύζυγον ἀπ' ἑκεῖ δὲ διὰ μεταποίσεως πλαχγίως μὲ γειρας καὶ πόδας, νὰ φθάνουν μέχρι τοῦ τελευταίου καὶ νὰ κατέργωνται, ἐπίσης διὰ τροχάδην βηματισμοῦ, διὰ τοῦ ἐτέρου κεκλιμένου θρανίου).

. Διάρροοι ἐλεύθεραι κυδιστήσεις (τοῦμπες) ἢ οὐ πάρκη ἄμμος ἢ χορταράκι ἢ καὶ στρῶμα κατάλληλον.

10. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. "Ἐκτασις, ἀνάτασις (δι' ἀρσεως τῶν γειρῶν) μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμιόνκλασιν (4 θραδεῖς χρόνοι).

Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

Π Ι Ν Α Ξ 9.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Μεσολαβή, ἐκδιλή—Ακροστασία: Παράγγ. "Ημισυ δεξιὰ (ἀριστερά). Μεσολαβή—ἔν! Ἐκδιλή τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς (κατὰ τὴν διεύθυνσιν δικτύλων—ἔν! δυό! Τὸ αὐτὸν ἔν! δύο! Θέσις—ἔν! ('Αργότερα ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ δι' ἔκαστον πόδα 1—4). 'Ημιανάτασις, προσαγωγὴ—στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ὑπερέκτασις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα—μάρσ! (οἱ μαθηταὶ μὲ τροχάδην βηματισμὸν σπεύδουν καὶ τάσσονται κατά νώτον πρὸ τῶν πολυζύγων καὶ εἰς ἀπόστασιν 1 ποδὸς ἀπ' αὐτῶν). Σύμπτυξις, τάσις ἄνω—γάρ! ἔν—δυό! "Ἐκτασις ὅπίσω—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸν ἔνα! Λαζή—ἔν! 'Αποκατάστασις—ἔν! δύο! 'Εν ἐλλείψει πολυζύγων ἡ ἀσκησις ἀντικαθίσταται μὲ ἀνάτασιν—ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὅπίσω, αὐξανομένην καὶ διὰ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν γειρῶν.

ΣΗΜ. 'Ο γυμναστὴς δὲν πρέπει ποτὲ νὰ λησμονῇ δτι, κατὰ κανόνα μετὰ πᾶσαν ὑπερέκτασιν καθὼς καὶ απλῆν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὅπίσω, ἀκολουθεῖ πρόκυψις—ἐπίκυψις, μετ' αὐτὴν δέ, ἀναλόγως τοῦ βαθμοῦ τῆς ἀσκήσεως προεισαγωγικὸν πήδημα ἢ ὄμοιας φύσεως ἀσκησις.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (μὲ γειρας καὶ πόδας. Πολύζυγον ἢ σχοινίγην καλύματ). 'Εξάρτησις—ἄρσις τῶν γειρῶν κεκυμένων (πολύζυγον ἢ διπλῆ δοκός). 'Εξάρτησις λαζή πρώτη—διάστασις τῶν σκελετῶν (δοκός). 'Αποθεραπεία μὲ προεισαγωγικὸν πήδημα.

4. Μεσολαβή—'Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελετῶν κεκυμένων μὲ μικρὰ μετατόπισιν ἐμπρός (ἀργότερα καὶ ὅπίσω). 'Ανάτασις, ἀ-

κροστασία—Βάδισις ἐμπρός καὶ ὀπίσω (μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ).

5. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ μὲ τρίποδο. Κύκλος μὲ μέτωπον πρός τὸ κέντρον. Λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς τὸ κέντρον τοποθετεῖται ἔνα πρόχειρον τρίποδο ἀπὸ 3 λεπτοὺς ἔκλινους κοντοὺς δεμένους μὲ σπάγγον, ὥστε καὶ εὔκολα νὰ λύγωνται καὶ ἐπίσης εὔκολα νὰ πέρτουν. Τὸ τρίποδο φυλάει ἔνας ἀπὸ τοὺς μαθητάς. Οἱ ὄποτε λοιδύτες τὸν κύκλον, λακτίζοντες μίαν κοινὴν σφαῖραν ποδοσφαίρισεως προσπαθοῦν νὰ κτυπήσουν καὶ νὰ ρίψουν κάτω τὸ τρίποδο, ὅ δὲ φυλάττων ἀντιλαμπίζων αὐτὴν τὸ ὑπερασπίζεται· ὅποιος κατορθώσει νὰ τὸ ρίψῃ κάτω κερδίζει καὶ γίνεται αὐτὸς φύλακας.

6. Πρωγής κατάκλυσις (Θρανίον), ἀνάκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Ή σκηνησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μὲ πρότασιν, αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

7. Πρωγής θέσις—Κάρμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν, ἐναλλασσομένη μὲ ἑξάρτησιν—Κάρμψιν καὶ τάσιν ἐκτατέρου τῶν σκελῶν, ἀκολουθουμένην ἀπὸ ἐπιτόπιον πήδημα.

8. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βῆματος καθ' ἔκαστον βῆμα.

Τακτικαὶ ἀσκήσεις. Μεταβολὴ ἐν βαδίσματι (παράγγ. Μεταβολὴ—μάρε! καὶ μεταβολὴ—ἄλτ! Αλλαγὴ μετώπου (παράγγ. Κλίνατ' ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—μάρε!

9. Ανάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ, ἀκολουθουμένη πάντοτε ἀπὸ ἐλαφρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετηρίας.

10. Όφθιά στήριξις (δοκός). Ἀφετηρία καὶ λαβὴ κατὰ μέτωπον ἢ καὶ κατὰ πλευρὰν (ἐπίσης καὶ καταπήδησις). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν. Απὸ τὴν δρθίαν στήριξιν κατάβασις γὲ καθίστησιν.

11. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἐκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, ήμιόκλασιν (παράγγ. ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἀνάρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! Στροφὴ τῶν παλαμῶν—ἔνα! Ανω ἐπὶ τῶν πλαγίων κάρμψις τῶν γονάτων—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸν ἔνα! δύο! Θέσις—ἔνα!).

Π Ι Ν Α Ξ 10.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ανάτασις, διάστασις—Ακροστασία, ήμιόκλασις. Παράγγ. Ανάτασις, διάστασις—χώρ! ἔν!—δύο! Επὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! Κάρμψις τῶν γονάτων—δύο! Τάσις τῶν γονάτων—τρία! τέσσα(ρα)! θέσις—χώρ! ἔν! δύο!

Μεσολαβὴ, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κερδαλῆς. Προεισαγωγὴν πήδημα.

2. Ανάτασις, ἐπέρεισις (δοκός)—Κάρμψις καὶ τάσις τῶν χει-

ρῶν. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρε. Ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὑψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦν καταλλήλως τὰς δοκούς χωρὶς νὺ περιμένουν ἐκτελεστικὸν παράγγελμα). Προσ(ο)χή! Ἐπὶ τοὺς ὄμους καὶ ἄνω (ἢ σύμπτυξις, ἀνάτασις) γάρ! Ἔκτασις ὅπίσω (ἐλαφρὰ)—ἔνα! Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν—ἔν! δυό! Ἀγάνυψις—ἔνα! Βῆμα ἐμπρός—μάρε! Πρόκυψις, ἐπίκυψις—γάρ! Ἀγάνυψις—γάρ! (τὸ έῆμα ἐμπρός γίνεται διὰ νὰ διευκολύνῃ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προκύψεως, διότι ἐφ' ὅσον οἱ γλουτοὶ ἐγγίζουν τὴν δοκόν, ἡ ἀντισταθμιστικὴ κίνησις διὰ τὴν ἴσορροπίαν τοῦ σώματος ἡ ὄποια συνοδεύει τὴν πρόκυψιν (ἐλαφρὰ μετατόπισις τῆς ἔδρας πρὸς τὰ ὅπίσω) δὲν εἰναι δυνατὸν νὰ γίνῃ καὶ συνεπῶς εἰναι ἀδύνατος ἡ ἐκτέλεσις τῆς προκύψεως, διότι τὸ σῶμα θὰ πέσῃ ἐμπρός).

Ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μὲν ὑπερέκτασιν (λῆψιν τῆς ἀφετηρίας) ἀκολουθεῖται δὲ πάντοτε ἀπὸ προεισχωρικὸν ἡ καὶ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον ἡ σχοινίνη αλιμαξ) μὲν μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ καὶ παράγγ. ἐκτελεστικὸν γάρ! κράτ! ἀκολουθούμενη ἡ ἐναλλασσομένη μὲν ἐξάρτησιν κατὰ μέτωπον ἀπὸ τοῦ πολυζύγου, μὲν στήριξιν τῶν ποδῶν (πατοῦν οἱ πόδες ἐπὶ τινος ζυγοῦ) καὶ ἐκείθεν—κάμψιν καὶ τῶν δύο σκελῶν ὅπίσω. Παράγγ. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον)—γάρ! "Οταν δὲ οἱ ἀσκούμενοι φθάσουν εἰς τὸ ἀνώτατον ζυγὸν τοῦ πολυζύγου: Ἐξάρτησις (γωρὶς νὰ στρέψουν τὰ νῶτα πρὸς τὸ πολύζυγον—ἔν! Ἐκεῖθεν δέ: Κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὅπίσω—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο! Η ατήσατε—ἔν! Κατάδεσσις—γάρ!

Πρηγής ἐξάρτησις (Δῆψις τῆς ἀφετηρίας. Δοκός. Ὕψος μεταξὺ κεφαλῆς καὶ στήθους). Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρε! Ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὑψος τῆς κεφαλῆς ἡ εἰς τὸ ὑψος τοῦ στήθους, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ, σχετικὸν πάντοτε πρὸς τὴν γυμναστικὴν πρόσθον τῶν μαθητῶν. "Ὕψος τῆς κεφαλῆς, τοῦ λαιμοῦ, τοῦ στήθους αλπ. εἰναι ὅταν ἡ ἀνωτέρα ἐπιφάνεια τῆς δοκοῦ φθάνει τὸ ἀνωτερον μέρος τοῦ μετώπου, τὴν βάσιν τοῦ λαιμοῦ, τὸ κάτω μέρος τοῦ μεγάλου θωρακικοῦ αλπ. Λαζή—ἔν! Προσθολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὅπίσω—ἔν! (ό δεξιὸς κάμψις εἰσερχεται τόσον ὥστε ὁ κορμὸς νὰ εὐθυγραμμίσῃ πρὸς τὰς γειρᾶς). Θέσις τοῦ δεξιοῦ παρὰ τὸν ἀριστερὸν—ἔν! δύο! τρία! (Μὲ τὸ ἔν προσθολὴ τοῦ δεξιοῦ, μὲ τὸ δύο ἐπαναφορὰ τοῦ ἀριστεροῦ παρὰ τὸν δεξιὸν καὶ ὅρθωσις τοῦ σώματος εἰς τὴν ὁρθίαν στάσιν καὶ μὲ τὸ τρία καταβίθασις καὶ τῶν γειρῶν).

'Αποθεραπεία. Μεσολαβὴ—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κακμένων.

4. 'Ανάτασις, προεκβολὴ—'Ακροστάσια. Μεσολαβὴ, προσαγωγὴ

— ἀκροστασία. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—βάδισις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

5. Παιδιά. Ἀρπαστὸν εἰς κύκλον.

Κύκλος μὲν μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Σφαῖρα ποδοσφαῖρίσεως. Οἱ ἀποτελοῦντες τὸν κύκλον κάμνουν πάσες μεταξύ των, ταχέως καὶ ἄνευ διακοπῆς, ὅπως εἰς τὴν φαινόντα, ἔνας δὲ μαθητὴς τοποθετημένος ἀρχικῶς εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου προσπαθεῖ τὴν στιγμὴν καθ' ἥν μετεωρίζεται ἡ σφαῖρα νὰ τὴν κατυπήσῃ μὲ τὴν παλάμην. "Ἄν τὸ κατορθώσῃ γάνει ἐκεῖνος ὁ ὄποιος τελευταῖος τὴν εἰγές ρίξῃ, καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου παραχωρῶν τὴν ἐν τῷ κύκλῳ θέσιν του εἰς τὸν κερδίσαντα. Ἡ σφαῖρα κατυπᾶται μόνον στὸ φτερὸν καὶ ὅχι διπάν κατατείται εἰς τὰς χειρας τῶν παικτῶν δι' αὐτὸν ὅμως δὲν ἐπιτρέπεται καὶ νὰ τὴν κρατεῖ ὁ κάθε παικτης πολλὴν ὕραν, ἀλλ' εὐθὺς ὡς τὴν συλλάβῃ ὅφείλει νὰ τὴν ρίψῃ πρὸς μίαν διεύθυνσιν, διότι ἀλλως καταστρέφεται ἡ γοργότης καὶ τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ παιγνίδιου.

Αἱ ἐν κύκλῳ παιδιά καὶ ἐν γένει αἱ παιδαγωγικαὶ παιδιαὶ κατὰ τὰς ὄποιας ὁ βόλος ἐνὸς ἑκάστου μαθητοῦ εἰναι: ἐντελῶς καθωρισμένος, ἡ δὲ ἀτομικὴ πρωτοβουλία καὶ ἐνέργεια περιορίζεται ἀπὸ τοὺς κανόνας τῆς παιδιάς, ἐναλλάσσονται συχνὰ μὲ ἄλλας ἐντελῶς ἐλευθέρας παιδιάς, καθαρῶς διαγνωστικῆς φύσεως, ὅπου κάθε μαθητὴς εἰμπορεῖ ν' ἀναπτύξῃ ὅλην του τὴν δύναμιν, τὴν δεξιότητα καὶ τὸν συνδυασμὸν πνευματικῆς καὶ σωματικῆς ἐνεργείας εἰς τὸ ἔπαντα. Τοιαῦται: ἐλεύθεραι παιδιαὶ εἰναι:

α') Διάφορα εἰδῆ διελκυστίνδας κατ' ἀτομον καθὼς καὶ διάφοροι: ωθισμοὶ καὶ τέλος σωστὴ πόλη.

β') Διάφοροι δύσκολοι: ἴσορροπίαι: ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

γ') Διάφοροι δύσκολοι κυβιστήσεις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἄμμος, γήρας ἢ ταπέτο).

δ') Διάφοροι: ἀσυνήθεις μετατοπίσεις (τετραποδητί, ἀπὸ τῆς ὄκλασεως, τὸ παγώνι, ἀνάποδα μὲ τὰ τέσσαρα (ἢ καραβίδα), μὲ ἐντελῶς τεντωμένα πόδια καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἢ κικονία, τὸ λεπένι).

ε') Διάφοροι χορευτικοὶ βηματισμοὶ καὶ ἐπιτόπια πηδήματα.

"Ολαν τῶν ἀνωτέρων ἀσκήσεων ἡ ἐκλογὴ καὶ ὁ συνδυασμὸς εἶναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσοδον τῶν μαθητῶν. Ἐν πάσῃ περιπτώσει δὲν πρέπει νὰ καταλαμβάνουν περισσότερον τοῦ πρέποντος χρόνον εἰς τὴν ήμερησίαν γύμνασιν.

6. Πρηγῆς κατάκλισις, σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω (θρανίον ἢ καὶ τοῦ ἐδάφους), ἐναλλασσομένη μέση: σύμπτυξιν, πρόκυψι—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, καὶ κατόπιν: ἐπιτόπιον πήδημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος (πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων). Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν έγκατος, μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ: έγκατος

ἀλλαγὴ—μάρες. Μετασχηματισμοὶ τῆς διψοιρίας ἐν βαθίσει: [εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας μάρες! (πρὸ τοῦ μετώπου) ἢ μὲ μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ ἢ ἐπ’ ἄριστερὰ—μάρες! ἢ ἄλτι! Εἰς παράταξιν ἐπ’ ἄριστερὰ ἢ ἐπὶ δεξιὰ—μάρες! ἢ ἄλτι!].

8. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—“Αρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν τεταμένων (πολύζυγον) καὶ κατάκτησις διὰ πηδήματος εἰς θάλιος, μὲ προηγουμένην αἱώρησιν τῶν σκελῶν καὶ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ εἰς 3 χρόνους (ἔν, δύο, τρία), ἐναλλασσομένη μέ: πρηγὴ θέσιν—Διάστασιν τῶν σκελῶν (δι’ ἀναπηδήσεως).” Υπτία ἐξάρτησις—“Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων (δοκὸς εἰς τὸ μῆρος τῆς στήθους) ἀνολογουμένη ἀπὸ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

9. Ανάτασις, διάτασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Σύμπτυξις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς—“Εκτασις ὅπίσω.

10. Ἐλεύθερα πηδήματα (γωρίς δρόμου) ἐμπρός, ὅπίσω καὶ πρὸς τὰ πλάγια μὲ φοράν διὰ τῶν χειρῶν. Πήδημα ἐμπρός μὲ φορὰν 1—3 ἐγμάτων· ὅρθία στήριξις (δοκὸς) ἀνάθασις διὰ κυβιστήσεως.

11. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Κατ’ ἀρχὰς ἀναλελυμένως καὶ μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ. Παράγγ. “Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐν τῶν ἐμπροσθεν—ἔνα. Εἰς τὰ πλάγια—δύο! Στροφὴ τῶν παλαιμῶν καὶ θέσις—τρία!

“Αργότερα δίδονται μόνον δύο παραγγέλματα: Καὶ τέλος ἐν καὶ μόνον παράγγελμα δι’ ὅλην τὴν ἀσκησιν: Περιφορὰ τῶν χειρῶν—χώρ! ἢ ὅποια ἐκτελεῖται γωρίς διακοπὴν ἢ παραμονὴν εἰς καμμίαν ἐνδιάμεσον στάσιν) μὲ ἐντελῶς τεταμένας τὰς χεῖρας, τὸν κορμὸν τελείως εὐθυτενῆ, βαθεῖαν εἰσπνοήν καὶ πλήρη ἐκπνοήν.

“Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν (παράγγ. τὸ αὐτό· ρυθμὸς δραδὺς, ἔνα! δύο).

Π Ι Ν Α Ξ 11.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—“Ανάτασις, ἡμιόκλασις. Παράγγ. Επὶ τῶν δακτύλων αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς δώμους (ἢ καὶ ἀπλῶς: σύμπτυξις ἀκροστασία)—ἔν! Τάσις ἄνω κάμψις τῶν γονάτων—δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο! Θέσις—ἔν! Ήμιανάτασις προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Ήμιανάτασις ἀριστερά—ἔν! δύο! Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἔνα! Ανόρθωσις—δύο! Εναλλαγὴ χειρῶν χώρ! ἔν! δύο! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά—ἔνα! δύο! Θέσις—χώρ! ἔν! δύο! Μεσολαβὴ, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους κεκαμμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Μεσολαβὴ ἀκροστασία—Βάσισις ἐμπρός (Κατὰ κανόνα μετὰ τὸ τελευταῖον δημια, δι’ οἰουδήποτε ποδὸς καὶ ἀν συμπέσῃ γὰ ἐκτελεσθῇ

φέρεται ὁ ὀπίσθιος τοὺς παρὰ τὸν ἐμπρόσθιον, ἔνόνωνται αἱ πτέρναι κατόπιν καταβιβάζονται, τεινομένων καὶ τῶν χειρῶν ζωηρά, εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν).

2. Ὑπερέκτασις, διάστασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Πολύζυγον) Ἀφοῦ τοποθετηθοῦν οἱ μαθηταὶ μὲ τὴν ράχιν πρὸ τῶν πολυζύγων καὶ εἰς ἀπόστασιν ἑνὸς τὸ πολὺ ποδὸς ἀπ' αὐτῶν, παραγγέλλεται: Διάστασις αἱ χειρες ἄνω—χώρᾳ! Πτῶσις ὀπίσω—ἔνα! τὸ αὐτὸ—ἔνα! Λαχὴ—ἔν! Ἀνόρθωσις ἔνα! Θέσις—χώρῃ! ἔν! δύο! (Κατὰ τὴν πτῶσιν ὀπίσω ἐξηγεῖ ἐπαρκῶς καὶ μὲ ἐπανειλημμένας ὑποδείξεις ὁ γυμναστὴς ὅτι γίνεται πραγματικὴ πτῶσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, εἰς τρόπον ὡστε ἀν δὲν ὑπῆρχε τὸ πολύζυγον ὁ μαθητής θὰ ἔπιπτεν ἀνάσκελα πρὸς τὰ ὀπίσω. Ἐπίσης ἐπιμένει νὰ διατηρηται ὀμετάθλητος ἡ θέσις τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν χειρῶν πρὸς τὸν κορμὸν καθὼς καὶ ἡ τελεία ἔκτασις τῆς σπονδυλικῆς στήλης).

"Οταν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς εἰς τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας, παραγγέλλει εἰς αὐτοὺς ὁ γυμναστὴς καὶ: ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ὕποδεικνύων δὲ τὴν ἔκτελεσιν τῆς ἀσκήσεως προσπαθεῖ κυρίως νὰ δώσῃ εἰς αὐτοὺς νὰ ἐνγοήσουν δτι, μαζὶ μὲ τὴν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων πρέπει συγχρόνως νὰ τείνωνται ίσχυρότατα αἱ χειρες, ἡ δὲ παλάμη νὰ σφίγγῃ στερεὰ τὸν ζυγόν, διότι ἀλλως γαλαρώνεται δῆλη ἡ θέσις τοῦ κορμοῦ, φέρεται ἡ κοιλία ἐμπρὸς καὶ ἀλλάζει ἐντελῶς τὸ φυσιολογικὸν σχῆμα καὶ ἐπομένως ὁ μηχανισμὸς καὶ τὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀσκήσεως.

Εὖθες μετὰ τὴν ἀνόρθωσιν, παραγγέλλεται χωρὶς τὴν παραμικρὰν χρονοτριβήν (πρὸς ἀποθεραπείαν): Βῆμα ἐμπρὸς (χωρὶς νὰ ταθοῦν κάτω αἱ χειρες)—μάρξ! πρόκυψις, ἐπίκυψις—χώρῃ! Θέσις δι! ἀναπηδήσεως—ἔν! (Μέ τὴν ἐκφόνησιν τοῦ ἔκτελεστικοῦ οἱ μαθηταὶ κάμνουν ταχεῖαν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων, κάμψιν τῶν γονάτων ἐλαχρὰν καὶ μετ' αὐτὴν ἀναπηδοῦν ἐπὶ τόπου καὶ καταβιβάζοντες κατὰ τὴν ἀναπηδήσιν τὰς χειρας ἔρχονται εἰς στάσιν τῆς προσοχῆς). Ἡ ὑπερέκτασις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μέ: ἀνάτασιν, πρόσεκτοήν, ἔκτασιν ὀπίσω—κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν, μεθ' ἧν: Ἐπίκυψις καὶ μετ' αὐτὴν προεισχωγικὸν πήδημα.

3. Προηνής ἐξάρτησις.—"Ἐλξις (δοκος). Μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας (βλ. προηγ. πίν.) παράγγ. ἐλξις (βραδέως)—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! Θέσις! ἔν! δύο! Ἀργότερα ἡ ἐλξις ἔκτελεῖται καὶ μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς παράγγ. ἐλξις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—ἔνα! δύο! δεξιὰ—ἔνα δύο! Μετὰ 1—2 μαθήματα τὸ ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ εἰμπορεῖ νὰ παραλειφθῇ καὶ τὸ παραγγελμα νὰ δοθῇ ως ἐξῆς: ἐλξις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς—ἔνα! (οἱ μαθηταὶ κάμνουν ἐλξιν καὶ στροφὴν τῆς κεφαλῆς ἀριστερά), δύο! (τείνουν τὰς χειρας καὶ ἐπαναστρέφουν τὴν κεφαλὴν ἐμπρός), τρία!

(πάλιν ἔλξιν καὶ στροφὴν τῆς κεφαλῆς δεξιά), τέσσαρα! (τείνουν πάλιν τὰς γειρὰς καὶ ἐπαναστρέψουν τὴν κεφαλὴν ἐμπρόσθι.

Πρὸς ἐναλλαγήν: Κατακόρυφος ἐξάρτησις μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν (πολύζυγον, κατὰ μέτωπον).—Κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὅπιστα, ἦ: 'Υπτία ἐξάρτησις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων ἡ καὶ κατακόρυφος ἀναρρίχησις (κλῖμαξ).

4. Ισοσταθμικὴ βάσισις (χαμηλὴ δοκὸς ἡ ἀνεστραχμάνενον θρανίον). Ἐν ἐλλείψει δργάνου ἔλευθεραι ἀσκήσεις [ισορροπίας: α) Σύμπτυξις, προσαγωγὴ, ἔκτασις, προεκβολή—Ακροστασία β) Μεσολαβὴ—Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων· γ) Ἀνάτασις, διάστασις—Ακροστασία, ἡμίοκλασις κ.τ.τ.

5. Παιδιά. Αρπαστόν.

Ἡ τάξις εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας. Διάστημα μεταξὺ τῶν δύο ζυγῶν 4—6 έθημάτων. Απόστασις μεταξὺ τῶν μαθητῶν ἡ κανονικὴ. Όργανα: 2 σφαῖραι ποδοσφαιρίσεως.

Αἱ σφαῖραι δίδονται ἀρχικῶς εἰς τοὺς δύο πρώτους ἐκατέρου τῶν ζυγῶν, δῆλοι δὲ οἱ μαθηταὶ διὰ παραγγέλματος τοῦ γυμναστοῦ, θέσις—ἔνι! λαμβάνουν δὲ ἀναπηδήσεως τὴν θέσιν ἀνατάσεως, διαστάσεως μεθ' ὁ, μὲ τὸ παράγγελμα...γάρ! οἱ πρῶτοι, κρατοῦντες καθεῖς τὴν σφαῖραν μὲ τὰς δύο γειρὰς ἀνατεταμένας ἐκτελοῦν ἐλαφρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὅπιστα καὶ μὲ κατάλληλον ἀλλὰ ἐλαφροτάτην σύγχρονον κίνησιν τῶν γειρῶν, τὴν ρίπτουν εἰς τὸν ἀμέσως ὅπισθεν αὐτῶν εύρισκόμενον μαθητὴν προσέγκοντες νὰ μὴ τὸν ὑπερβεῦν. Αὐτὸς ἔχων τὸν νοῦν του, νὰ μὴ τοῦ διαφύγῃ, σύτε νὰ πέσῃ κάτω ἡ σφαῖρα, τὴν ἀρπάζει μὲ τὰς δύο γειρὰς καὶ γωρίες γρονοτριβίην τὴν ρίπτει καθ' ὅμοιον τρόπον ὅπισθεν του πρὸς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον, δὲ ποιος ἀρπάζων ἐπίσης αὐτὴν τὴν ρίπτει εἰς τὸν παρακάτω καὶ οὕτω καθεῖται, μέχρις ὅτου φθάσῃ εἰς τὸν τελευταῖον. Αὐτὸς προσέγγων μὴ ἐγκασθῇ καὶ νομίζων πῶς εἶναι καὶ ἀλλοιος πάκτης ὅπισθεν του τὴν ρίψῃ εἰς τὸν ἀέρα καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον θλάψῃ τὴν δύναμα του ἔνεκα γρονοτριβίης, τὴν ἀρπάζει καὶ τρέχων ὅσον εἰμπορεῖ γρηγορώτερος ἀπὸ τὸ ἔχω μέρος τοῦ ζυγοῦ, τοποθετεῖται πρὸ τοῦ πρώτου καὶ ὑψώνων τὰς δύο γειρὰς τεταμένας κρατούσας τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει κατὰ τὸν ἀρχικῶς καθιερωθέντα τρόπον ὅπισθεν του πρὸς τὸν ἀριστερὸν μέχρι τοῦ τελευταίου, δύστις τρέχων μὲ δῆλην τὴν δυνατὴν ταχύτητα, πηγαίνει ἐπὶ κεφαλῆς καὶ συνεχίζει τὴν ρίψιν ἐξανοιλουθεῖ δὲ οὕτω ἡ παιδιὰ μέχρις ὅτου ὁ ἔνας ἐν τῶν δύο ζυγῶν ἀνασχηματισθῇ εἰς τὴν ἀρχικὴν του τάξιν (δηλ. ὁ ἀρχικῶς ἐπὶ κεφαλῆς του ζυγοῦ μαθητὴς ἐπανέλθῃ καὶ πάλιν εἰς τὴν ἀρχικὴν του θέσιν) ὥπτες θεωρεῖται νικητής.

Κανόνες. α) Ἡ σφαῖρα πρέπει νὰ περάσῃ ἀπὸ τὰ γέρια δλῶν

ἀνέξαιρέτως τῶν μαθητῶν ἐπομένως δὲν ὠφελεῖ νὰ τὴν ρίπτῃ κανεὶς μακρύ ἀλλὰ τούγχαντιον ἔλαπτει, διότι πρέπει νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὰ χέρια ἐκείνου ποῦ δὲν τὴν ἔπιασε καὶ ἔτσι γάνεται καιρὸς πολὺς πρὸς ζημίαν τῆς ὄμάδος.

β) Ἡ ρίψις πρέπει νὰ γίνεται μὲ τὰ δύο χέρια συγχρόνως, πρὸς τὰ ὄπιστα, μὲ σύγχρονον ἕκτασιν τοῦ κορμοῦ, χωρὶς νὰ στρέφῃ ὄπιστα ἡ κεφαλὴ διὰ νὰ ἔλεπῃ τὰ ἀποτελέσματα τῆς ρίψεως.

γ) Κάθε ζυγὸς παιδίει διὰ λογαριασμόν του, ἀδιαφορῶν τελείως πῶς πηγαίνει ὁ ἄλλος καὶ προσπαθῶν μόνον νὰ τὸν περάσῃ εἰς ταχύτητα δρόμου καὶ κανονικότητα ἑολῆς.

δ) Κάθε ζυγὸς πρέπει νὰ είναι τελείως στοιχημένος καὶ οἱ μαθηταὶ νὰ τηροῦν τὰς ώρισμένας ἀποστάσεις μεταξὺ των, οὕτως ὥστε νὰ γίνεται πραγματικὴ ρίψις καὶ ὅχι μεταβίβασις τῆς σφαίρας ἀπὸ τὸν ἕνα εἰς τὸν ἄλλον.

Τακ τική. Κανονικότης καὶ ταχύτης τῆς ρίψεως καὶ ἀναλα-
θῆσ τῆς σφαίρας καθὼς καὶ τοῦ δρόμου.

Ποικιλία. "Αγ οἱ μαθηταὶ είναι πολλοὶ (περισσότεροι τῶν 40) ὑπάρχουν δὲ καὶ περισσότεραι τῶν 2 σφαίραι εἰμπορεῖ νὰ συγ-
ματισθοῦν καὶ 3, 4 ἢ καὶ 5 συναγωνιζόμεναι ὄμάδες καὶ τότε τὸ ἐν-
διαφέρον είναι ἀκόμη μεγαλύτερον. Οἱ νικηταὶ ἀν γίνησαν συμφωνία
εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ παιγνιδιοῦ, μεταφέρονται καθάλλα ἀπὸ τοὺς νικη-
θέντας μέχρι τῶν σημείου κλή.

6. Σύμπτυξις. Πρόκυψις. Ἐπέρεισις (δοκὸς)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Πράγμα. Εἰς τὰς δοκούς—μάρσ! Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ үψος τῶν μηρῶν (ἡ ἄνω ἐπιφάνεια τῆς δοκοῦ νὰ φθάνῃ τὸ μέσον τοῦ μή-
κους τοῦ μηροῦ). Σύμπτυξις, ἐπέρεισις—ἔν! (Μὲ τὴν ἔκτελεσιν τῆς συμπτύξεως οἱ μαθηταὶ φροντίζουν νὰ στηρίξουν καλὰ τὴν ἐμπρο-
σθίαν ἐπιφάνειαν τῶν μηρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ). Πρόκυψις—ἔνα! Στρο-
φὴ τῆς κεφαλῆς—ἔν! δύο! τρία! τέσσας(αρα)! Ανάκυψις—ἔνα! Θέ-
σις—ἔν! Έναλλάσσεται μέ: Πρηγῆ θέσιν, σύμπτυξιν—πρόκυψιν,
ἐπίκυψιν (θρανίον), μεθ' ἧν: Ανάτασις—Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύ-
λων (ἀποθεραπεία).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων.

8. Συπείρωσις (ὁ πρῶτος χρόνος τῆς πρηγοῦς θέσεως)—Βάδι-
σις τετραποδῆτι. Ἐξάρτησις νωτιαία (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἀκολουθουμένη ἀπὸ έραδείαν ἀκροστα-
σίαν, ἡμίονλασιν.

9. Ορίζοντια ἔξάρτησις—Αναρρίγησις (ἐπιτοπία). Δοκὸς ἢ κεκλιμένον σχοινίον. Μεθ' ὅ, περιφορὰ τῶν χειρῶν.

10. Ανάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Α-
κοντισμὸς δι' ἐκατέρας χειρός.

1. Ύπερπήδησις πολὺ χαμηλῆς δοκοῦ (ὕψος γόνατος). Πήδη-
μα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 ἑμιάτων μὲ στροφὴν πρὸς τὸ μέρος τοῦ
ποδὸς μὲ τὸ ὄποιον ἔγινεν ἡ ἀναπήδησις.

Προάσκησις (μὲ κοντὸν 1, 1) 2—2 μέτρων) τοῦ πηδήματος μὲ
κοντόν.

12. Ἀνάτασις—”Εκτασις ὅπίσω (ἐλαφροτάτη). ”Εκτασις ἀ-
κροστασία (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Περιφορὰ τῶν γειρῶν. ”Εκτασις
τῆς κεφαλῆς ὅπίσω μὲ στροφὴν τῶν παλμῶν.

Π Ι Ν Α Ξ 12.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀραιώσις κατὰ τριάδας.

α) σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος κατὰ τριάδας.

β) κατὰ τριάδα λαβὴ ἀπὸ τῶν γειρῶν.

γ) μὲ πλάγια ἔήματα τροχάδην (ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ) ἀραιώσις τῶν διαστημάτων ἔως ὅτου αἱ γειρες τεντωθοῦν ἐντελῶς καὶ χαλα-
ρούμενης τῆς λαβῆς ἀπέχουν μίαν σπιθαμήν.

δ) ἀτενῶς· εὐθὺς ὡς αἱ οὔτω ἀραιώθεισαι τριάδες ζυγηθοῦν καὶ στοιχηθοῦν μόναι των καταβιβάζονται αἱ γειρες καὶ ἡ κεφαλὴ
φέρεται εἰς τὴν κανονικήν της θέσιν.

Πύκνωσις. Παράγγ. Πυκνώσ(α)τε—μάρε! Μὲ τροχάδην πρὸς
τὰ πλάγια, ταχέως καὶ εὐκτάκτως, ἀνασχηματίζεται ἡ κανονικὴ
φάλαγξ κατὰ τριάδας.

’Η ἀραιώσις αὐτὴ ἐκτελεῖται ἀργότερα καὶ ἀπὸ τὴν παράταξιν
μὲ τὸ παράγγελμα. Ἀραιώσις κατὰ τριάδας δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ)
—μάρε! ὅπότε καὶ αἱ τριάδες σχηματίζονται μὲ τροχάδην ἥματι-
σμόν. Διὰ τὴν πύκνωσιν, ὃν μὲν θέλῃ ὁ γυμναστὴς νὰ σχηματισθῇ
ἡ τάξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, παραγγέλλει ἀπλῶς: πυκνώσ
(α)τε—μάρε! ἂν δὲν θέλῃ νὰ σχηματισθῇ ἀπ' εὐθείας εἰς παράτα-
ξιν: εἰς παράταξιν μέτωπον ἐπὶ ἀριστερὰ (δεξιὰ), πυκνώσατε—
μάρε! ’Οπότε οἱ μαθηταὶ πάλιν διὰ τροχάδην βηματισμοῦ σπεύδουν
ἀπ' εὐθείας εἰς τὴν παράταξιν.

’Η ἀραιώσις αὐτὴ γίνεται καὶ τῆς τάξις εὐρισκομένης ἐν κι-
νήσει εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας (δυάδας, κατ' ἄνδρα) ἢ καὶ εἰς
παράταξιν. Καὶ ἀπὸ μὲν τῆς φάλαγγος παραγγέλλεται: ἀραιώσις
κατὰ τριάδας—μάρε! (όπότε ἔξακολουθεῖ ἡ έάδισις καὶ μετὰ τὴν
ἀραιώσιν) ἢ ἄλτ! (όπότε ἀφοῦ ληφθῇ ὁ σχηματισμὸς τῆς ἀραιώσεως
κάμνει ἡ τάξις ἄλτ!). ’Απὸ δὲ τῆς παρατάξις παραγγέλλεται διὰ
μὲν τὸν σχηματισμὸν τῆς ἀραιώσεως πρὸς τὸ αὐτὸ μέτωπον, ἀπλῶς
ἀραιώσις κατὰ τριάδας—μάρε! (ἢ ἄλτ! ἢ διὰ τὸν σχηματισμὸν τῆς
ἀραιώσεως μὲ μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἀραιώσις κατὰ τριά-
δας μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—μάρε! (ἢ ἄλτ!). ’Ανάλογα δὲ

παραγγέλματα δίδονται διὰ τὴν πύκνωσιν ἀναλόγως τοῦ μετώπου καὶ τῆς συνεχίσεως ἢ μὴ τῆς κινήσεως.

Σύμπτυξις, διάστασις, ἀκροστασία—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως, καθὼς καὶ ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Περάγγη. Διάστασις, σύμπτυξις—χώρι! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ένα! Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ κάμψις τῶν γονάτων—έν! δύο! Τὸ αὐτὸν ἄνω—έν! δύο! Πάλιν πλαγίως—έν! δύο! έν! δύο! Τώρα ἐν συνεχείᾳ πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως—έν! δύο! έν! δύο! έν! δύο! Θέσις χώρι!

Μεσολαβή, ἐκθόλη (πρὸς δλαχ τὰς διευθύνσεις) καὶ ἀκροστάσια. [Προτριγένεια τῆς εἰσεισης ακλίσις δεξιά (ἢ ἀριστερά) ἢν ὁ γυμναστὴς νομίζει τοῦτο ἀναγκαῖον διὰ τὴν κανονικὴν ἐκθόλην τοῦ ποδός].

Μεσολαβή, προσαγωγή—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω.

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία (πολυζυγον). Ἀπόστασις τῶν μαθητῶν ὅχι μεγαλυτέρου τοῦ 1 ποδὸς κατ’ ἀρχάς. Λαβὴ στερεὰ μὲ γονατιασμένο καλὰ τὸ ζυγόν. "Ωθησις στερεὰ τῶν χειρῶν, καθ' δληγη τὴν ἔκτελεσιν τῆς ἀκροστασίας. 'Ομαλὴ καμπύλη ἀπὸ τῶν χειρῶν υέχοι τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν). 'Ανάτασις πρόκυψις—Ἐπίκυψις. Ἡρεισαγωγικὸν πήδημα. Προηγής δριζόντια θέσις (λήψις τῆς ἀρετηρίας. Πολυζυγον). 'Αρσοῦ οἱ μαθηταὶ ἐκτελέσουν τὴν ἐπίκυψιν, στηρίζουν τὰ χέρια ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ τοποθετοῦν τοὺς πόδας, τὸν ἕνα μετὰ τὸν ἄλλον, ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ζυγοῦ τοῦ πολυζυγοῦ καὶ εἰς τότον ὑψοῦ, ὥστε τὸ σῶμα νὰ λάθῃ θέσιν δριζοντίαν. "Αν δὲ ἡ ἀρχικὴ ἀπέστασις ἀπὸ τοῦ πολυζυγοῦ δὲν ἥτο ἐπαρκής, κάμνουν μικρὰ έγκυατα πρὸς τὰ ἐμπρός μὲ τὰ χέρια, ὥστε νὰ ἐκταθῇ τελείως τὸ σῶμα χωρὶς νὰ λυγίσῃ διόλου ἡ δσφύνε.

Εἰς τὰ κατόπιν μαθήματα αὐξάνεται έαθμηδὸν τὸ ὑψος τῆς θέσεως τῶν ποδῶν, μέχρις ὅτου φθάσῃ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν (κοινῶς στήριγμα).

Ἀποθεραπεία. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ήμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

"Ἡ ὑπερέκτασις ἀκροστασία ἐναλλάσσεται μὲ ὑπερέκτασιν — "Αρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν κενακμένων. Παράγγη: (ἀρσοῦ οἱ μαθηταὶ τοποθετηθοῦν πρὸ τῶν πολυζυγῶν καὶ εἰς κατάληηλον ἀπόστασιν): 'Ανάτασις—χώρι! έν, δύο! Η πτῶσις δριζόσω—ένα! Λαβὴ—έν! "Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους κενακμένου—έν! δύο! τοῦ δεξιοῦ—έν! δύο! (ἀργότερα καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν). 'Ανόρθωσις—ένα Θέσις—χώρι! έν! δύο! ('Αποθεραπεία ἡ ίδια τῆς προηγουμένης ἀσκήσεως ἢ καὶ ἀπλὴ ἐλευθέρα κυβίστησις ἐμπρὸς δηλ. ἡ κοινοτάτη τοῦμπα τῶν ποδῶν παιδιῶν, ἐπαναλαμβανομένη 2—3 φοράς κατὰ συνέχειαν).

3. Ὑπτία ἐξάρτησις—"Αρσις διαδοχικὴ ἐκατέρου τῶν σκελῶν

(δοκός). Ἐναλλάσσεται μὲν ἐξάρτησιν—Διάστασιν τῶν σκελῶν (δοκός). ή καὶ κατακόρυφον ἀναρρίγησιν (πολύζυγον, σχοινίνη αλιψαξ).

4. Βραδεῖα θάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων ἐπάνω εἰς δρισμένην γραμμήν χαρασσομένην ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ τακέλους κεκαμμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

5. Παιδιά. Ἐπίσκυρος.

Ἡ τάξις χωρίζεται εἰς δύο ισοδυνάμους δράμας. Εἰς τὸ μέσον τῆς αὐλῆς χαράσσεται κατὰ πλάτος μία εὐδιάκριτος γραμμή χωρίζουσα τὰ δύο στρατόπεδα, ἐκατέρωθεν δὲ αὐτῆς καὶ εἰς ἀπόστασιν ἀνάλογον πρὸς τὸν ὅλον χώρον δύο ἀλλαὶ γραμμαὶ παράλιηλοι καὶ ισομήκαις πρὸς αὐτὴν αἱ ὁποῖαι ὄρίζουν τὰ τέρματα τῶν στρατοπέδων.

Ἡ σφαῖρα εἶναι ἀπὸ πετσοὶ ή καὶ καραβόπανο, γεμάτη μὲν υαλί καὶ περιβάλλεται ἀπὸ λουρὶ ή σχοινὶ τὸ ὅποιον ἀπολήγει εἰς εὐμεγέθη θηλειάν (λαβὴν) ἀπὸ τὴν ὁποίαν κρατεῖται καὶ φίπτεται ή σφαῖρα.

Παίζεται κορῶνα ἡ γράμματα (προτιμώτερον ἀρπαστὸν κατὰ παραγωγὴν, διελκυστίδα ή ὅποιαδήποτε ἀλληληγορία ή παιδιά). Οἱ κερδίζοντες ἔχουν δικαίωμα ἐκλογῆς τοῦ στρατοπέδου ή τῆς πρώτης θολῆς. Ἐνας ἀπὸ τὸ στρατόπεδον ποὺ ἐκέρδισε φίπτει πρῶτος τὴν σφαῖραν· οἱ ἀντίθετοι τρέχοντες πρὸς τὸ μέρος ποὺ φάίται οὗτοι θά πέσῃ, προσπαθοῦν νὰ τὴν πιάσουν προτοῦ φάγη γῶμα· ἐκείνοις ὁ ὅποιος θά καταρθώσῃ νὰ τὴν πιάσῃ τὴν ἀντιθέταλει ἀφοῦ κάμη ἔνα πήδημα ἐμπρὸς μὲ τὰ δύο σκέλη ἐνωμένα, θά ταν δὲ δὲν προλάβῃ νὰ τὴν κρατήσῃ ἀλλὰ φάγη γῶμα, τὴν φίπτει ἀπὸ ἐκεῖ ποὺ θηριώσε τὴν γῆν.

Νικᾶ ἡ δύλιξ ἡ ὁποία θὰ κατορθώσῃ νὰ φίψῃ τὴν σφαῖραν ὅπισθεν τοῦ τέρματος τῆς ἀντιπάλου δράμας.

α) Κανὼν γενικός. Τὴν σφαῖραν φίπτει πάντοτε ἐκεῖνος ποὺ τὴν ἔπικατε χωρίς νὰ ἔχῃ τὸ δικαίωμα νὰ τὴν μεταβείθάσῃ εἰς ἀλλον παίκτην ἐπιτιθειότερον εἰς τὴν θολήν.

β) Κάθε παίκτης διὰ νὰ φίπτῃ μακρύτερα δικαιούται νὰ περιστρέψῃ τὸ ποδὸν ζ φραδάς τὴν σφαῖραν προτοῦ τὴν φίψῃ. "Αμα κανόμη λάθος βγαίνει ἔξω (ἐκτὸς παιδιᾶς) καὶ παύει νὰ παίζῃ ἀποσυρόμενος εἰς ἔνα ἄκρον τῆς αὐλῆς.

γ) Ἡ θολή ἀνήκει εἰς ὅποιον πρωτοαγγίσῃ τὴν σφαῖραν· ἀπαγορεύονται οἱ ὀθισμοὶ καὶ ή διὰ τῆς βίας ἀρπαγὴ τῆς σφαῖρας ἀπὸ τὰ χέρια τοῦ κατέχοντος. Ἡ παράδασις αὐτὴ θγάζει ἔξω (θέτει ἐκτὸς παιδιᾶς) τὸν πταίστην.

δ) Μετὰ κάθε τέρμα ἀλλάζουν στρατόπεδα καὶ χέρι· ἀν δηλαδὴ θρησκαν τὸ παιγνίδι μὲ τὸ δεξιὸν χέρι εἰς τὸ δεύτερον τέρμα φίγουν

μὲ τὸ ἀριστερὸν, εἰς τὸ τρίτον πάλιν μὲ τὸ δεξιὸν καὶ οὕτω καθεξῆς.

6. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις· παράγγ. (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔως κάτω—ἔνα! (αἱ χειρεῖς ἀγγίζουν μὲ τὰ ἄκρα τῶν μικρῶν δακτύλων τὸ ἔδαφος, ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα ἀπὸ τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν) δύο, (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρόκυψιν). Τὸ αὐτὸ—ἔνα, δύο! Ἀγάκυψις—ἔνα! Θέσις—χωρὶ! ἔν, δύο! Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι’ αἰωρήσεως. Μεσολαβή, βάδισις μὲ κεκαμμένα τὰ σκέλη κάτω ἀπὸ μίαν χαμηλὴν δοκὸν (ὑψος τῶν ἴσχιών).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Μετασγηματισμοὶ τῆς διμοιρίας. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ἐμπρός. Ἀνάτασις—Βάδισις ὁπίσω.

8. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον ἡ διπλῆ δοκός· λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. τροχάδην εἰς τὰ πολύζυγα—μάρρι! Θέσις νωτιαία (νὰ ἐγγίζεται τὸ πολύζυγον). "Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν! Λαβὴ (ἐπὶ τοῦ ἀμέσως κατωτέρου ζυγοῦ ἀπὸ ἑκεῖνο ποὺ φθάνουν τὰ ἄκρα τῶν χειρῶν)—ἔν! Διάτασις—ἔνα (χωρὶς νὰ γίνῃ ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων ἀλλὰ τούναντίον μὲ στερεὸν πάτημα ὀλοκλήρου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἔδαφους, τείνοντας δυνατὰ τὰ χέρια καὶ σκέλη, ήιάζοντα καὶ τὴν σπονδύλικὴν στήλην εἰς τελείαν ἔκτασιν).

Ἀργότερα ἀπὸ τὴν τελευταίαν αὐτὴν στάσιν, ἐκτελεῖται καὶ ἀρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων καθὼς καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

Ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μὲ ἐδραίαν θέσιν, μεσολαβήν (θρανίον)—πτώσιν ὁπίσω, μετὰ τὴν ὄποιαν ἐκτελεῖται: πρηγὴς θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν καὶ ἡ παιδιὰ καροτσάκια, (ἡ τάξις εἰς παράταξιν, ὁ δεύτερος ζυγὸς εἰς τριῶν θημάτων ἀπόστασιν, οἱ μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ λαμβάνουν τὴν πρηγὴν θέσιν· εὐθὺς ἀμέσως οἱ ὅμοστοιχοί των πιάνουν τὰ πόδια των ἀπὸ τὰ σφυρὰ καὶ τὰ ἀναστηκώντας τοποθετούμενοι μεταξὺ αὐτῶν, δύπως ὁ κρατῶν τὰς λαβὲς τοῦ χειρικάδου, μὲ τὸ μάρρι δὲ τοῦ γυμναστοῦ ἀρχίζουν· οἱ πρηγεῖς νὰ ἔσθιζουν μόνον μὲ τὰ χέρια, ἐνῷ οἱ ἄλλοι ουθιμίζουν· πρὸς αὐτοὺς τὸ θῆμα των κρατοῦντες καλὰ τὰ πόδια των, ὥστε πραγματικῶς γὰρ τοὺς διευκολύνουν). "Οταν γυμνασθοῦν ἀρκετά, γίνεται καὶ διαγωνισμὸς ταχύτητος ποιὸν καροτσάκι θὰ φθάσῃ ταχύτερο μέχρις ὡρισμένου σημείου. Ἐννοεῖται δτὶ ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ ἡ ἄσκησις ἀπὸ τὸν πρώτον ζυγὸν καὶ γίνῃ καὶ ἡ ἐνδεικνυομένη ἀποθεραπεία ἐκτελεῖται μεταβολὴ καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἄσκησις καὶ μὲ τὸν δεύτερον ζυγόν.

9. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κυβίστησιν καὶ ἀναπτέρωσις (δοκὸς εἰς τὸ ύψος τοῦ στήθους), ἐναλλασσομένη μέε: ὑπτίαν ἐγκαρπίαν ἐξάρτησιν—Χειροβάδισιν (ἐν ροῆ δη. ὁ εἰς μετὰ τὸν ἄλλον ἐν συνεχείᾳ, χω-

ρίς νὰ περιμένη ὁ κατόπιν νὰ τελειώσῃ ὁ πρὸ αὐτοῦ ἐκτελῶν τὴν ἀσκησιν).

10. Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ημίοκλασις. Συνδυασμὸς κλίσεων καὶ θημάτων πρὸς τὰ πλαγία. Παράγγ. Κλίνατε δεξιὰ καὶ δύο θημάτα δεξιὰ—μάρξ! (Εὐθὺς μετὰ τὴν κλίσιν οἱ μαθηταί, γωρὶς διόλου χρονοτριβήν, ἐκτελοῦν τὰ παραγγελθέντα δύο θημάτα, ζωηρὰ καὶ εὐρύθυμως), ή: κλίνατε ἀριστερὰ καὶ ἐν θημαῖς κλπ.

11. Προεκθελὴ—Πήδημα ἐμπρὸς μὲ 3 θημάτων φορὰν καὶ στροφὴν (πρὸς τὸ μέρος τοῦ ποδὸς διὰ τοῦ όποιου ἐξετελέσθη ἡ ἀναπήδησις). Ἐπιτόπια πηδήματα μὲ ἔξαρσιν γειρῶν καὶ σκελῶν.

12. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Πρόπτυξις—Ἐκτασίς ὀπίσω μὲ σύγχρονον ἐκτασιν τῶν γειρῶν. Προεισαγωγὴν πήδημα μὲ ἐκτασιν, ἀνάτασιν (4 ἵσι γρόνοι). Περιφορὰ τῶν γειρῶν.

Π Ι Ν Α Ξ 13.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν (εἰς 2 ταχεῖς γρόνους). "Ἐκτασίς τῆς κεφαλῆς, ὀπίσω μὲ στροφὴν τῶν παλαμῶν. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ κεφαλῆς. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἀνω. Ἀνάτασις—"Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ παραμονὴν εἰς τὸν 4ον γρόνον (ὁ γυμναστής μετρᾷ: ἐν, δύο—τρία(α), τέσσα(αρα)! καὶ ἀφοῦ γίνη ἡ καταπήδησις καὶ ληφθῇ τελείως κανονικὴ ἡ ἡμιόκλασις τότε συνεχίζει τὴν μέτρησιν: πέντε! ἕξ! διὰ τὴν τάσιν τῶν σκελῶν καὶ τὴν καταβίβασιν τῶν πτερογῶν).

2. Ὑπερέκτασις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμένων καὶ μετ' αὐτήν: ἀνόρθωσις! Βῆμα ἐμπρὸς—μάρξ! Πρόκυψις—ἔνα! Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἀνω. Ἀνάκυψις—ἔνα! "Ἐκτασίς ὀπίσω—ἔνα! Θέσις—γωρὴ! ἐν—δύο!

Πρηγῆς ὄριζοντία θέσις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας: βλ. προηγ.—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἐναλλασσομένη μὲ: εἰσαγωγὴν εἰς τὴν κυδίστησιν (δοκὸς εἰς τὸ 3ψος τοῦ στήθους ἡ καὶ χαμηλότερα) μεθ' ἧν πάλιν ἀνάτασις, πρόκυψις—Ἐπικύψις, ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτήν: μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

3. Μετάστασις μὲ γείρας καὶ πόδας ἀπὸ πολυκύργου εἰς πολύκυργον (ἐν ροῆ). Ἐναλλαγὴ πρηγοῦς καὶ ὑπτίας ἔξαρτησεως (δοκὸς εἰς τὸ 3ψος τοῦ στήθους). "Αφοῦ ληφθῇ ἡ πρηγῆς ἔξαρτησις ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει: μὲ ἐλαφρὰν ἔλξιν ὑπτία ἔξαρτησις—ἔν! οἱ δὲ μαθηταί, ἀφοῦ κάμουν τὴν ἔλξιν, γωρὶς νὰ σταματήσουν εἰς αὐ-

τήν, μὲ συνέχειαν τὴν κινήσεως, φέρουν δι' αἰωρήσεως τὰ σκέλη ἐμπρὸς καὶ λαμέάνουν τὴν ὑπτίαν ἐξάρτησιν τείνοντες καὶ τὰς γειρᾶς. Έκεῖθεν πάλιν δίδεται τὸ παράγγελμα: μὲ ἐλαφρὰν ἔλξιν πρηγῆς ἐξάρτησις—ἴν! οἱ δὲ μαθηταὶ διὰ ὅμοίας κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς ἐπανέρχονται εἰς τὴν πρηγὴν ἐξάρτησιν μεθ' ὁ παραγγέλλεται: θέσις—ἴν! δύο!

Ὑπτία ἐγκαρπία ἐξάρτησις—Χειροβάδισις (δοκὸς, ἐν ροῆ) μεθ' ἥν: "Ἄρσις τῶν γειρῶν πλαχίως, ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμίοκλασιν.

4. Βάδισις ισοσταθμικὴ ἐπὶ τῶν δακτύλων (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον, ἐν ροῇ). Βάδισις ισοσταθμικὴ μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν πλαχίως εἰς ἔκαστον έημα (δοκὸς κλπ.).

5. Παιδιά. Οὐρανία.

Κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Σφαιρα ποδοσφαιρίσεως. Ό κύκλος λαβὴ ἀπὸ τῶν γειρῶν. Εἰς τὸ κέντρον ὁ γυμναστὴς παίρνει τὴν σφαιραν καὶ τὴν ρίπτει μὲ τὰ δύο χέρια ἐντελῶς κατακορύφως πρὸς τὰ ἄνω καὶ δύο τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα, φωνάζων συγχρήνως: ἐμπρός! Οἱ μαθηταὶ τότε λύοντες τὸν κύκλον, τρέχουν πρὸς τὸ μέσον καὶ προσπαθοῦν γὰ πιάσουν τὴν σφαιραν προτοῦ φάη χῶμα: ὅταν τὴν πιάσῃ κάποιος φωνάζει: ἔπιασα! καὶ τότε οἱ λοιποὶ τρέχουν, ἀνασχηματίζουν γρήγορα τὸν κύκλον μὲ λαβὴν ἀπὸ τῶν γειρῶν, αὐτὸς δὲ ποὺ ἔχει τὴν σφαιραν τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον καὶ μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ ἐμπρός! τὴν ρίπτει καθ' ὅμοιον τρόπον ἄνω καὶ ὑψηλά, ἐνῷ ὁ κύκλος λύεται πάλιν καὶ σπεύδουν οἱ μαθηταὶ νὰ τὴν ἔαναπιάσουν.

Κανὼν γενικός. Ἀπαγορεύεται: ἐπὶ ποιηὴ ἐκτὸς παιδιᾶς ν' ἀρπάζῃ κανεὶς τὴν σφαιραν ἀπὸ τὰ χέρια ἐκείνου ποὺ τὴν ἔχει, νὰ τὸν τραχῇ ἀπὸ τὰ φορέματα καὶ ἐν γένει νὰ φέρῃ τὴν ἀταξίαν εἰς τὸ παιγνίδι.

Ποικιλίαι. "Οταν μετά τινας ἀναρρίψεις ἀντικρηφθῇ ὁ γυμναστὴς διτὶ οἱ μαθηταὶ ἔτρεξαν ἀρκετά, ἀρχίζει δὲ τὸ παιγνίδι νὰ γίνεται ἀτακτον, ἐναλλάσσει τὴν οὐρανίαν, μὲ ποδοσφαιρίσιν ἐν κύκλῳ ἢ φαινινδα (βλ. προηγ. πίν.).

6. Πρηγὴς κατάκλισις (θρανίον)—Ανάκυψις μὲ ἀνάτασιν. Πρηγὴς κατάκλισις, μεσολαβὴ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἐναλλάσσομένη μὲ: Σύμπτυξιν ἐπέρεισιν πρόκυψιν—ἀνάτασιν (δοκὸς εἰς τὸ ὑψός τῶν μηρῶν), ἀκολουθούμενην πάντοτε ἀπὸ ἐπίκυψιν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ ὀλόκληρον τὸ πέλμα. Μετασχηματισμοὶ διμοιρίας. Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει.

8. Διάτασις ἄνω—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βλ. προηγ.) Ἐναλλάσσεται μέ: πρηγὴ θέσιν—Κάμψιν καὶ ἐνλάκτισιν τῶν σκελῶν ἢ μέ: εἰσαγωγὴν εἰς τὴν κυβίστησιν καὶ μετ' αὐ-

τὴν ἀναπτέρωσιν εἰς γχαμηλὴν δοκὸν, μὲ φορὰν διὰ τῶν σκελῶν). Τὰ καροτσάκια καὶ ἀποθεραπεία.

9. Ὑπτία ἐξάρτησις—Χειροθάδισις πλαγία (δοκὸς, ἐν ροή καὶ πάντοτε κατ' ἀμφοτέρας τὰς πλευράς δηλ. δεξιὰ καὶ ἀριστερά). Ἰσοσταθμικὴ ἔλισις (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον, ἐν ροῆ) Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλὴ δοκὸς)—Ὑπερπήδησις τῆς κατωτέρας δοκού.

10. Διάστασις, ἀνάτασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀκολουθουμένη ὑπὸ πλαγίας κακύψεως. Μεσολαβή, ἐκθολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐκθετημένον πόδα) "Ἐκτασις ὅπίσω. Μεσολαβή—"Αρσίς τῶν σκελῶν πλαγίως—Ἐκθολαῖ τῶν ποδῶν καὶ ἀκροστασία.

11. Προεκθολὴ—πήδημα εἰς ὑψός μὲ φορὰν 1—3 δημάτων (συνλοιδάται μὲ σχοινίον τοποθετημένον εἰς ἀνάλογον ὑψός). Ἐπιτόπια πηδήματα μὲ ἐξάρσεις γειρῶν καὶ σκελῶν. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον (διαγωνιστικῆς φύσεως).

12. Περιφορὰ τῶν γειρῶν. Σύμπτυξις, ἔκτασις ὅπίσω—Βραδεῖα τάσις τῶν γειρῶν ἄνω. Σύμπτυξις, ἀκροστασία. "Ἐκτασις ἀνάτασις (διὰ ἄρσεως τῶν γειρῶν) μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, ήμιόνλασιν. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

Π Ι Ν Α Ε 14.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Σύμπτυξις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ σύγχρονον ἔκτασιν, ἀνάτασιν. Σύμπτυξις, ἔκτασις ὅπίσω—Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω, μεοῦ ἡνὶ πρόκυψις, ἐπίκυψις κλπ.

'Ανάτασις διάστασις—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ήμιόνλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

2. Ὑπερέκτασις—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων, μεθ' ἥν: πρόκυψις, ἐπίκυψις. Ἐναλλάσσεται μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν κεκαμμένων καὶ ἀποθεραπεύεται μὲ βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἐμπρὸς καὶ ὅπίσω).

3. Ἐδραία θέσις—κατακόρυφος ἀναρρίγησις (κατακόρυφος ήμιόνμαξ). Ὁρίζοντία ἐξάρτησις—ἀναρρίγησις ἐμπρὸς καὶ ὅπίσω (δοκὸς ἢ κεκλιμένον σχοινίον).

'Ἐναλλάσσεται μὲ ἐξάρτησιν λαβὴ πρώτη—Χειροθάδισιν (μὲ τὰς γείρας ἐντελῶς τεταμένας καὶ ἐλαφράν αἰώρησιν τοῦ σώματος. Κατ' ἀρχὰς ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἐκτελεῖται σχεδὸν ἐπὶ τόπου, ἀνυψωμένης εἰλίγμων τῆς παλαμῆς καὶ τοποθετουμένης πάλιν εἰς τὴν ίδίαν θέσιν· κατόπιν ἀρχίζει καὶ μικρὰ μετατόπισις, αὐξανομένη βαθμηδὸν μέχρι κανονικῆς γειροθαδίσεως), ἢ μὲ ἐξάρτησιν γωτιαίσιν (πολύύψηρον, διπλὴ δοκὸς)—ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων, ἢ τέλος μὲ ἐξάρτησιν γωτιαίσιν (πολύύψηρον)—"Αρσιν τῶν σκελῶν

τεταμένων και κατάβασιν μὲ πήδημα εἰς βάθος μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν.

4. Απὸ τὴν ἐδραῖαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ (ὕψος μεταξὺ γονάτων και ὀσφύος) ἀνάβασις εἰς τὴν προεκβολὴν ἐπ’ αὐτῆς και τανάπαλιν. Διάφοροι ἰσοσταθμικαὶ έβασίσεις ἐμπόδιοι και ὀπίσω, ἀπλαῖ και μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Πέρασμα τῶν σκελῶν, τοῦ ἔνος μετὰ τὸ ἄλλο, μεταξὺ τῶν συνδεδεμένων χειρῶν. (Παιδιά: Κάθε μαθητὴς συμπλέκει τὰς δύο του χειρας και κύπτων ἐμπρὸς περνᾷ ἀνὰ μέσον αὐτῶν πρῶτα τὸ ἐν σκέλος και κατόπιν τὸ ἄλλο, χωρὶς διόλου αἱ χειρες ν' ἀφήσουν τὴν λαβὴν. Μὲ ἔνα κοντὸν κρατούμενον μὲ τὰ δύο χέρια γίνεται τὸ πέρασμα και τῶν δύο σκελῶν συγχρόνως, μὲ ἐλαφρὰν ἀναπήδησιν).

5. Παιδιά: Αύγατιστὴς (συρμάναια και βαρελάκια η αὐξητὴ κτλ.). Ή τάξις διαιρεῖται εἰς τμῆματα ἀπὸ 7—10 ίσους κατὰ τὰς σωματικὰς διαστάσεις και τὰς δυνάμεις μαθητάς, τὰ ὅποια παιζούν χωριστά. Κάθε τμῆμα τάσσεται εἰς γραμμήν καλὸν μάλιστα εἶναι αἱ γραμμαὶ αὐταὶ νὰ εἶναι παράλληλοι και γὰ ἔχουν ὅλαι ίσον ἀριθμὸν μαθητῶν, ὅποτε εἰμπορεῖ νὰ γίνη και ἡγάων μεταξὺ τῶν ὁμάδων, ποία θὰ πηδήσῃ ταχύτερα. Έκείνη δὲ ποὺ θὰ νικήσῃ δικαιοῦται νὰ πηδήσῃ τὰς λοιπάς, χωρὶς νὰ σκύψῃ η ιδία και νὰ πηδηθῇ ἀπ’ αὐτάς.

6. Ανάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Κάμψις και τάσις τῶν γειρῶν. Μεσολαβὴ (η σύμπτυξις)—Προειδόλη ἐμπρὸς (λῆψις τῆς ἀρετηρίας). Παράγγ. Προειδόλη (κατ’ εὐθεῖαν) ἐμπρὸς (τριῶν ποδῶν ἀπόστασις ἀπὸ πτέρυγας εἰς πτέρυγαν)—ἴν! δύο! Τὸ αὐτὸ δεξιὸ—ἴν! δύο! “Οταν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς γίνεται και ἐναλλαχὴ τῶν σκελῶν.

7. Βάδισις και δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος και τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν τῶν δακτύλων εἰς κάθε ἕημα (τρεῖς γρόνοι διὰ κάθε ἕημα ἔν, ἐκβολὴ τοῦ ποδός, δυὸς ἀνόσθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων, τρία καταβήθασις τῶν πτερυγῶν, και οὕτω καθεξῆσι).

8. Ἡμιεξάρτησις—Αρσις διαδογικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ὥμων). Έδοσία θέσις—Αναρρίγησις ὀπίσω (κατακόρυφος η δριζοντία κλιμαξ). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις μὲ χειρας και πόδας (πολύζυγον) περαστουμένη εἰς κατακόρυφον ἔξαρτησιν γωτιαίαν. Απὸ ἐκεῖ: διάστασις τῶν σκελῶν η ἀρσις τῶν σκελῶν τεταμένων και δι’ αἰώρησεως πήδημα εἰς έάθος.

9. Μεσολαβὴ, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Εκτασις ὀπίσω. Μεσολαβὴ—Αρσις πλαγία τῶν σκελῶν. Ανάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀκολουθουμένη ἀπὸ στροφὴν τοῦ

κορμοῦ ἀπὸ τὴν ιδίαν ἀφετηρίαν. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόνκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

10. Προεκβολή, ἀκροστασία—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἀναπήδησιν (κατ' ἀρχὰς ἀναλελυμένως). Παράγγ. Προεκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς—ἔν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἀναπήδησιν—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο! Θέσις—ἔν! δύο! Ἀργότερα καὶ ἐν συνεχείᾳ μὲ τὸ παράγγελμα: Ἐναλλαγὴ—χώρῳ! Κράτῃ! Πλάγιον ἐνδιάμεσον πήδημα (διπλῆ δοκός· ἡ ἀνωτέρα εἰς τὸ ὑψός τῆς ἀνατεταμένης κειρός τῶν ἀσκουμένων· ἡ κατωτέρα χαμηλότερα ἀπὸ τὴν μέσην). Ἀνάθασις τροχάδην εἰς κεκλιμένον θρανίον τοποθετημένον ἐπὶ δοκοῦ, μεθ' ὁ ἴσος ταθμικὴ βάθειας ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ κατάθασις μὲ πήδημα εἰς θάθος. Πήδημα εἰς ὑψός (στυλοθάται κλπ.). Πήδημα μὲ κοντὸν (εἰς μῆκος ἡ ὑπερρήπησις μικρᾶς τάφρου).

11. Ἀνάτασις—Ἐκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις. Προεισαγωγικὸν πήδημα (δύο φοράς κατὰ συνέχειαν). Πρόπτυχις, διάστασις, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐκτίναξις τῶν κειρῶν. Μεσολαβή—Ἀκροστασία, ἡμιόνκλασις μὲ σύγγρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς (4 χρόνοι· ἔν, ἀκροστασία· δύο, ἡμιόνκλασις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά· τρία, τάσις τῶν σκελῶν καὶ ἐπικναστροφὴ τῆς κεφαλῆς ἐμπρός τέσσαρα, καταβίβασις τῶν πτερωνῶν. Κατόπιν τὸ αὐτὸ δεξιά). Περιφορὰ τῶν γειρῶν.

Π Ι Ν Α Ξ 15.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Λύσις τῶν λυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς διάφορα μέτωπα καὶ καθ' ὅλους τοὺς μέχρι τοῦδε ληροθέντας σχηματισμοὺς (φάλαγξ κατ' ἄνδρα, κατὰ δυάδας, κατὰ τριάδας, παράταξις ἐφ' ἔνδοξ καὶ δύο λυγῶν) μὲ κανονικὴν λύγησιν καὶ στοίχησιν ἡ καὶ ἐν ἀραιώσει. Παράγγ. Σύνταξις εἰς παράταξιν μέτωπον πρὸς τὸ δεῖνα σημεῖον—Σφύριγμα ἀντὶ ἐκτελεστικοῦ. Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας (ἐννοεῖται ὅτι ἔχει προηγηθῆ ἀρίθμησις κατὰ τριάδας) μέτωπον πρὸς τὸ δεῖνα σημεῖον. Σύνταξις εἰς ἀραιώσιν κατὰ τριάδας κλπ. Μεσολαβή, ἐκβολή—Ἀκροστασία (ὅταν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς δίδεται τὸ παράγγελμα: Ἐκβολαὶ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις καὶ ἀκροστασίαι: ἀριστερὰ πρωτα—ἔν! (ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων) δύο! (ἀκροστασία) τρία! (καταβίβασις τῶν πτερωνῶν) τέσσαρα! (ἐπαναφορὰ τοῦ ποδὸς εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν). Δεξιὰ τῷρα—ἔν! δύο! τρία, τέσσαρα! Οπίσω καὶ ἀριστερὰ—ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα! Οπίσω καὶ δεξιά—ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα! Μετὰ ἐπαρκῆ δὲ ἔξασκησιν δίδεται ἔν καὶ μόνον ἐκτελεστικὸν—χώρῳ! καὶ ἐκτελοῦν οἱ μαθηταὶ ὅλοι τὰς ἐκβολὰς ἐν συνεχείᾳ, ὑποθοηθοῦν-

τος τοῦ γυμναστοῦ διὰ μετρήσεως (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα) καὶ ὑποδείξεων (ἀριστερά, δεξιά, ὅπιστα ἀριστερά κλπ.).

Σύμπτυξις, ἐκθολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκθολῆς)—"Ἐκτασις ὅπιστα καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις ἀπὸ τὴν ιδίαν ἀρετηρίαν. Κατὰ τὴν ἀσκησιν αὐτὴν οἱ μαθηταὶ καὶ μάλιστα οἱ μικροί, στρέφουν τὸν κορμὸν περισσότερον τοῦ πρέποντος καὶ τόσον ὥστε νὰ ἐμποδίζεται ἡ κανονικὴ ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπιστα. "Αν ἡ ἐκθολὴ ἔχῃ ληφθῆ ὁρθῶς, κριτήριον τῆς ἐπαρκοῦς στροφῆς εἶναι ἡ εὐθυγράμμισις τοῦ ἐκθετοῦ ποδὸς πρὸς τὸ στέρνον.

Σύμπτυξις, ἀκροστασία—"Αγάτασις, ἡμιόκλασις." Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπιστα.

2. Διάτασις ὄνω—"Αρσις διαδογικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων (πολυζυγον). Ὑπερέκτασις—Χειροθάδισις κάτω, μέχρι τοῦ κατωτάτου ζυγοῦ τοῦ πολυζυγον (τὸ παιγνίδι ποὺ κάνουν τὰ παιδιὰ μόνα των εἰς τὸν τοῖχο καὶ τὸ ὄνομάζουν γεφύρι). "Ημιόκλασις. Ἀρχιεᾶς μὲν μερικὰ παραγγέλματα καὶ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ ἀργότερα δὲ καὶ μετ' ἐπαρκῇ ἐξάσκησιν, ἐν συνεγείᾳ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις (χρόνοι ἔξ δι' ἐκάστην μετρικὴν κίνησιν ἔν, ἐκθολή· δύο, ἀκροστασία, τρία, ἡμιόκλασις, κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ὄποιας τὸ βάρος τοῦ σώματος φέρεται μᾶλλον πρὸς τὸ ὅπισθιον σκέλος, τέσσαρα, τάσις τῶν σκελῶν· πέντε, καταβίθασις· τῶν πτερωνῶν· ἕξ, ἐπαναφορά τοῦ ποδὸς εἰς τὴν προσοχήν).

3. Ὁρίζοντία ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ἡμιεδραίαν θέσιν (δοκὸς εἰς ὑψος ὀλίγον ὄνω τῆς κεφαλῆς). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Χειροθάδισις. Λαβὴ δευτέρα—"Αναπτέρωσις (δοκὸς εἰς τὸ ὑψος τῶν ωμῶν). Ἐδραία θέσις—"Αναρρίγησις λοξή, ὄνω καὶ κάτω (κατακόρυφος ἢ ὁρίζοντία κλίμαξ).

4. Ἐδραία θέσις—"Ανάβασις μὲ τὴν ἕοήθεαν καὶ τῶν γερῶν) ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ μετ' αὐτὴν δάδισις ἴσσοταυθιμική, α) συνήθης, β) μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε βημα, γ) μὲ ἄρσιν τοῦ σκέλους ἐμπρὸς κεκαμμένου ἢ τεταμένου κ.τ.τ. καὶ καταβάσις μὲ πήδημα εἰς δάθος ἢ μὲ δρόμον εἰς κεκαμένον ἐπίπεδον (θρανίον).

Διάφοροι ἀναπηδήσεις ἐπὶ τόπου καὶ χορευτικὲς δήματα: α) Μεσολαβή, διάστασις—Δι' ἀναπηδήσεως ἐνακλάσηγὴ διασταυρώσεως τῶν σκελῶν καὶ διαστάσεως (πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων). β) Μεσολαβή, προεκθολή, ἀκροστασία—"Ἐνακλάσηγὴ τῶν ποδῶν, γ) Μεσολαβή—"Αρσις διαδογικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως μὲ δύο διαδοχικὰς ἀναπηδήσεις ἐπὶ τοῦ παταυντος ποδὸς κ.τ.τ.

5. Παιδιά. Σφαίρισις εἰς κύκλον διπλῆ. Κύκλος, μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. 2 σφαίραι μετρίους (ἐλαστικαὶ ἢ ἀπὸ δέρματος ἢ πανί γεμισμένον μὲ μαλλί). Ἀριθμησις ἀνὴ δύο. Τὰ 1 ἀποτελοῦν τὴν μίαν ὄμάδα τὰ δὲ 2 τὴν ἀντίπαλον. Πρὸς διάκρι-

σιν οἱ σύντροφοι: τῆς μιᾶς ὄμάδος δένουν εἰς τὸν δεξιὸν δραχίονας τὸ μανδῆλι τους. Αἱ σφαῖραι δίδονται εἰς τοὺς δύο πρώτους καὶ μεταβεβάζονται αἱ μὲν τῆς ὄμάδος 1 ἐκ δεξιῶν πρὸς τὸ ἀριστερὰ αἱ δὲ τῆς 2 ἐξ ἀριστερῶν πρὸς τὰ δεξιά, ἀπὸ συντρόφου εἰς σύντροφον: ἡ ὄμάδα ποὺ θὰ κάμη ταχύτερα τὸν γύρον κερδίζει: 1 πόντον: ὅλο τὸ παιγνίδι κερδίζεται εἰς 3—5 πόντους. Ἡ ὄμάδα ποὺ ἐκέρδισε διώκει τὴν γινθεῖσαν αὐτὴν τὴν κτυπῆ μὲ τὰς σφαῖρας μέχρις ὅτου ὁ γυμναστής μὲ σφύριγμα παραγγείλῃ ἀνασύνταξιν πρὸς ἔξακολούθησιν τῆς παιδίας ἡ πρὸς συνέχισιν τῆς γυμνάσεως.

6. Σύμπτυξις, προσολὴ ἐμπρὸς—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, ἀργιῶν ἐπὶ τόπου καὶ ἀργότερα μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Μεσολαβή, προσολὴ (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων. Ληψίς τῆς ἀρετηρίας).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις ὀπίσω μὲ ἀλλαγὴν δήματος εἰς κάθε τρίτον δῆμον. Μετασχηματισμοί.

8. Ἡμιανεξάρτησις λαβὴ δευτέρα (δοκός: οἱ πόδες πατοῦν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους ἐν προσολῇ)—Αναπτέρωσις.

Ἐδραία θέσις μεσολαβή—πτῶσις ὀπίσω (ἐλαφρά, μέχρι γωνίας 45°).

Ὑπερέκτασις χειροδάδισις ἔωστον τῶν σκελῶν λυγισμένων γίνεται καὶ ἐπὶ τοίχου, τέλος δὲ καὶ μὲ ἀπλοῦν λύγισμα τῆς μέσης πρὸς τὰ ὀπίσω μὲ σύγγρονον κάμψιν τῶν γονάτων, ἔωστον αἱ χεῖρες γὰρ φθάσουν τὸ ἔδαφος).

Πρηνής θέσις, κάμψις τῶν σκελῶν (συσπείρωσις) καὶ βάδισις τετραποδητί.

Τὰ καροτσάκια (παιδία, βλ. προηγ.).

9. Οριζοντία ἔξαρτησις—ἀναρρίγησις ἐμπρὸς (օριζοντία κλιμάξ). Εξάρτησις λαβὴ πρώτη—χειροδάδισις μὲ αἰώρητιν τῶν σκελῶν.

10. Πάλη. Απὸ τῆς παρατάξεως, ἀροῦ φροντίσῃ ὁ γυμναστής μὲ κατάληγα παραγγέλματα νῦν ληροῦν αἱ κατάληγοι ἀποστάσεις καὶ διάστασις, παραγγέλλει. Πρῶτος ζυγὸς—μεταβολή! "Εκτασις, διάστασις, —γώρ!" ἔν! δύο! "Ετοιμοι πρὸς πάλην! (μὲ τὸ ἔτοιμοι πλησιάζουν οἱ ἀντίπαλοι ὁ εἰς τὸν ἄλον μὲ μικρὰ δήματα οὕτως ὥστε γὰ εἰναι δυνατὴ ἡ ἐφαρμογὴ τῆς λαβῆς). Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἔν! Λαβὴ καὶ πάλη—γώρ! Τὰ ζεύγη τῶν παλαιστῶν ἀρπάζουσαι: ζωγρὰ καὶ ὄρμητικά μὲ τὸ δεξιὸν γέρι: ἀποκάτω καὶ τὸ ἀριστερὸν ἀποπάνω, ἐκάστου μαθητοῦ συμπλέκοντος τοὺς δακτύλους διπισθεν τῆς φάγεως τοῦ ἀντίπαλου καὶ μὴ ἐγκαταλείποντος τὴν λαβὴν μέχρις ὅτου ἡ φίψη τὸν ἀντίπαλον ἢ πέσῃ αὐτός. Κάθε ζεύγιος τὸ ὅποιον τελειώνει τὴν πάλην γκαρετᾶται μὲ

χειραψίαν καὶ μένει εἰς θέσιν ἀναπαύσεως). Πλαγία ήμειξάρτησις (πολύζυγον) — πλάγιον πήδημα εἰς βάθος. Παράγγ. Ήτις τὰ πολύζυγα — μάρς! Έξάρτησις δεξιά — χώρ! (Μὲ κατακόρυφον ἀναρρίχησιν μὲ χειρας καὶ πόδας φθάνουν οἱ μαθηταὶ εἰς ὑψος ἀνάλογον τῶν δυνάμεων των καὶ ἐκεῖ σταματοῦν καὶ στρέφουν ὀλίγον οὕτως ὥστε νὰ πατῇ ὁ δεξιὸς ποὺς εἰς τὸν ζυγὸν καὶ ἡ ἔξαρτησις νὰ γίνεται χυρίως διὰ τῆς δεξιᾶς χειρός, κεκαμμένης). Μὲ αἰώρησιν, πλάγιον πήδημα εἰς βάθος — χώρ! ἔν, δυό, τρία! Μὲ τὸ ἐν τείνονται καὶ αἱ δύο χειρες καὶ αἱρεται τεταμένον τὸ ἄριστερὸν σκέλος, ἐνῷ τὸ δεξιὸν πατεῖ ἔξακολουθητικῶς εἰς τὸν ζυγόν. Οὕτω ὀλόκληρον τὸ σῶμα λαμβάνει τὸ σχῆμα ἐνὸς Χ χωρὶς ὅμως νὰ μείνουν πολὺ εἰς τὴν θέσιν αὐτὴν ἐπανέρχονται πάλιν εἰς τὴν πρώτην καὶ ἀναλαμβάνουν τὴν χιαστήν ἐν γέου καὶ μὲ μεγαλυτέραν φοράν· ἐκεῖ ὅμως δὲν σταματοῦν ἀλλ᾽ ἔγκαταλείπουν τὴν λασθὴν τῆς χειρός καὶ ἀπωθούντες τὸ πολύζυγον διὰ τοῦ πατοῦντος ποδὸς, πηδοῦν πλαγίως ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα ἀπὸ τὸ πολύζυγον). Ήμιανάτασις, προσθολὴ (ἐκτὸς), στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος προθολῆσ) — Εναλλαγὴ τῶν χειρῶν (κατ' ἀρχὰς μὲ κάμψιν καὶ τάσιν, ἀργότερα δὲ καὶ μὲ αἰώρησιν). Κατόπιν τὸ αὐτὸν καὶ πρὸς τὴν ἄλλην πλευράν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ (ἔραδεικ στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ, συνεχῆς καὶ μὲ σύγχρονον ὀνόκληρον περιφορὰν τῶν χειρῶν).

11. Μεσολαβὴ, ὄνκλασις — μικρὰ πηδήματα ἐμπρὸς (όλόκληρας ἡ τάξις συγχρόνως). Τὸ παχῶνι (παιδιὰ βλ. προηγ.). Πήδημα εἰς ὑψος (στυλοθέάται μὲ σχοινί). Κυθίστησις πλαγία (ρόδα). Αύγατιστῆς (κατὰ τημήματα 7—10 τὸ πολὺ μαθητῶν). "Εσφάλσις μέχρις ἵππασίας (ἢ καὶ μέχρις ὅρθιας στάσεως). "Ιππος διαστάσεων ἀνάγων πρὸς τὰς δυνάμεις τῶν μαθητῶν).

12. "Εκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ήμιονκλασιν. 'Ανάτασις — ἐλαφρὰ ἔκτασις ὀπίσω (εἰσπνοὴ τελείωσις ἐλευθέρα καὶ ἐκθεῖα καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως. 'Ανάτασις — στροφὴ τοῦ κορμοῦ, μεθ' ἦν: πρόπτυξις, πρόκυψις — ἔκτίναξις τῶν χειρῶν.

Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ παλαιμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

β'. Δευτέρα σειρά : Πίνακες Γυμνάσεων ἐφήβων
 (Ηλικίας 15 ἑτῶν καὶ ἄνω)

Οἱ ὅκτὼ πρώτοι πίνακες τῆς δευτέρας ταύτης σειρᾶς περιλαμβάνουν ὅλας σχεδὸν τὰς ἀσκήσεις τῶν πινάκων τῆς πρώτης σειρᾶς καὶ πρὸ πάντων τὰς ἐλευθέρας, καὶ δίδουν οὕτω εὐκαιρίαν εἰς τὸν γυμναστὴν νὰ ἐπαναλάβῃ ὅλας τὰς τυπικὰς κυρίως στάσεις καὶ κινήσεις ἀπὸ τὰς ὁποῖας θὰ συνθέσῃ ὅλας τὰς γυμνάσεις εἰς τὸ ἔξης, γὰρ διορθώσῃ πολλὰ γενικὰ σφάλματα, νὰ ἐξασφαλίσῃ ἀκόμη μεγαλυτέραν ἀκρίβειαν καὶ εὑρυθμίαν ἐκτελέσεως, συγχρόνως δὲ νὰ ἀντιληφθῇ τελείως τὴν σωματικὴν κατάστασιν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν καὶ νὰ φυσική πρὸς αὐτὴν τὰς μελλούσας γυμνάσεις. Δι' ὅλους δὲ τούτους τοὺς λόγους καλὸν εἶναι νὰ μὴ θιασθῇ νὰ προχωρήσῃ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς εἰς τοὺς ἐπομένους πίνακας, ἀλλὰ νὰ ἐμμείνῃ περισσότερον εἰς τοὺς πρώτους ἐξασφαλίζων ὅσον τὸ δυνατὰν ἀκριβεστέραν τὴν ληψίν τούλαχιστον τῶν ἀπλῶν παραγώγων ἀφετηριῶν τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν, τὴν εὔτονον καὶ εὑρυθμον ἐκτέλεσιν τῶν ἀπλῶν ἐπίσης κινήσεων, καὶ τὴν ὅσον τὸ δυνατὸν τελειότεραν διόρθωσιν τῶν κυριωτέρων γενικῶν σφαλμάτων καὶ μάλιστα τῆς θέσεως τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν ποδῶν.

"Αν μάλιστα, κατὰ σύμπτωσιν δυστυχῶς ὅχι σπανίαν εἰς τὰ γυμνάσιά μας, οἱ μαθηταί του δὲν ἔχουν γυμνασθῆ ἐπαρκῶς εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον, τότε ὀφείλει ν' ἀκολουθήσῃ τοὺς πίνακας τῆς πρώτης σειρᾶς ποικιλῶν αὐτοὺς μὲ περισσοτέρας ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ παιδιάς, μέχρις ὅτου πεισθῇ ὅτι οἱ μαθηταί του εἰναι εἰς θείαν νὰ ἐπιχειρήσουν χωρὶς βλάβην καὶ ἐντονωτέραν γύμνασιν.

Π Ι Ν Α Ξ 1.

1. Σύνταξις (ἐφ' ἑνὸς ἢ καὶ δύο λυγῶν, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ). Ηροσοχῆ, λύγησις καὶ στοίχησις. Αριθμησις κατὰ δυάδας. Αραίωσις ἐμπρὸς καὶ πρὸς τὰ πλάγια (μὲ 1—3 θήματα). Πύκνωσις. Κλίσις καὶ μεταβολὴ ἐν στάσει.

2. Μεσολαβή. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Ἐκθολὴ (τῶν ποδῶν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δικτύων), μετὰ προηγουμένην ἡμίσειαν κλίσιν δεξιὰ ἢ ἀριστερά). Διάστασις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Μεσολαβή—Ακροστασία. Μεσολαβή—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ—δεξιά).

3. Σύμπτυξις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Μεσολαβή—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν: πρόκυψις.

4. Πρηνής κατάκλισις μὲ λαβὴν τῶν χειρῶν (θρανίον καὶ πολύζυγον)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παιδιά (δρομική). Κυνηγητός. Οστρακίνδα. Οἱ χωροφύλακες.

5. Προσαγωγή—άκροστασία: ἐν, δύο καὶ τρία θήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω. Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ταχεῖα καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις εἰς ἄλλο μέρος τοῦ χώρου τῶν ἀστηρεών.

6. Μεσολαβὴ—στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἐναλλασσομένη μὲ: σύμπτυξις—στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Προσογὴ—"Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

Π Ι Ν Α Ξ 2.

1. Σύνταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν. Ζύγησις, στοίχησις, ἀρίθμησις ἀνὰ δύο, ἀραιώσις καὶ πύκνωσις. Λύσις καὶ ἀνασύνταξις εἰς ἄλλην θέσιν τοῦ γυμναστηρίου καὶ πρὸς ἄλλο μέτωπον. Προσογὴ καὶ ἀπαυσις. Κλίσις καὶ μεταθολή. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Μεσολαβὴ—Εκθολαβὴ τῶν ποδῶν (ἐκτὸς καὶ ὀπίσω καὶ ἐκτὸς μετὰ προηγουμένην ἡμίσειαν κλίσιν δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ὅλοκλήρου τῆς τάξεως).

Μεσολαβὴ—"Ακροστασία.

"Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Διάστασις τῶν ποδῶν (ληψίς τῆς ἀρετηρίας).

2. "Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Σύμπτυξις (ληψίς τῆς ἀρετηρίας. Παράγγ. Κάμψις τῶν χειρῶν αρὰ τοὺς ὄμους ἢ καὶ ἀπλῶς: σύμπτυξις—ἐν! Τάσις κάτω, ἢ καὶ ἀπλῶς κάτω: δύο!) Μεσολαβὴ, διάστασις—"Ακροστασία.

3. "Υπία ἐξάρτησις (ληψίς τῆς ἀρετηρίας. Δοκὸς εἰς τὸ ψύσιο τοῦ στήθους).

"Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν (δοκός).

4. Μεσολαβὴ—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

"Ἐν ἔως τρία θήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

Παιδιά. Ἀμπάρος (καὶ μπάρα ἢ σκλαβάνια). Ζύμη προϊόμη (καὶ κουτσαλωνάκι ἢ ἔβρατίκο κουτσάκι). Τὸ ιπποδρόμιον.

5. Ταχεῖα καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις πρὸς νέον μέτωπον. Βάζισις συνήθης καὶ μικρᾶς διαρκείας (πρὸς ἀποθεραπείαν) καὶ μετ' αὐτὴν ἀραιώσις τῶν ζυγῶν.

"Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). 1—3 θήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν.

6. Προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγὴ—"Ακροστασία.

7. "Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν κάτω. "Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. "Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (θραδέως) καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν.

Π Ι Ν Α Ξ 3.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων ἀρίθμησις κατὰ τριάδας· συγκριτισμὸς τῆς φάλαγγος κατὰ τριάδας (δεξιὰ καὶ ἀριστερά) καὶ ἀνασχηματισμὸς τῆς παρατάξεως.

Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Μεσολαβή, διάστασις, ἀκροστασία—ἡμιόκλασις. "Ἄρσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω (μὲν ἐνδιάμεσον στροφὴν τῶν πλαγῶν). "Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω.

2. Σύμπτυξις—Τάξις τῶν γειρῶν πλαγίως. Σύμπτυξις—Τάξις τῶν γειρῶν ἄνω. Μεσολαβή, διάστασις—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὁπίσω καὶ πρόκυψις.

"Ἄρσις τῶν γειρῶν ἐμπρὸς καὶ ἄνω.

3. Ἐξάρτησις λαζή πρώτη—διάστασις τῶν σκελῶν. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολυζυγα)—κατάθασις μὲν πήδημα εἰς έθοις ὁπίσω. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολυζυγα)—ἐξάρτησις ἀπὸ τὸ ἀνώτερον ζυγὸν τοῦ πολυζυγοῦ καὶ κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὁπίσω (μετ' ὅ κατάθασις μὲ πήδημα εἰς έθοις ὁπίσω, ἀφοῦ προηγουμένων πατήσῃ ὁ ἀσκούμενος καὶ μὲ τοὺς δύο του πόδας εἰς ἕνα ζυγὸν τοῦ πολυζυγοῦ, εἰς μῆρος ἀπὸ τὸ ἔδαφος τόσον ὥστε νὰ γίνῃ τὸ πήδημα ἐλαφρόν καὶ κανονικόν).

"Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω (εἰσπνοή· τακτικὴ παρακέλευσις τοῦ γυμναστοῦ: ἀναπνέετε ἐλεύθερα, έθειτε εἰσπνοή ἀπὸ τὴ μέτη· τὸ στόμα κλειστὸν κλπ.).

4. Προεκθολὴ (ληψὶς τῆς ἀφετηρίας· αἱ γειρες εἰς μεσολαβήν. Προσογὴ κατὰ τὴν προεκθολὴν ὁπίσω νὰ μὴ στρέψουν οἱ μαθηταὶ τὸν κορμὸν πρὸς τὸ μέρος τῆς προεκθολῆς καὶ νὰ μὴ φέρουν πολὺ πρὸς τὰ ἔξω τοὺς δακτύλους τοῦ ἐκθελλομένου ποδός).

Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παιδιά. Λουρίτσα (ἢ στρόμπος, δρόμος περὶ διπλοῦν κύκλον). Τὸ ψάρεμα (σχυλιοφλένδα). "Ο λύκος καὶ τὸ ἄρνι.

5. Ἀνασύνταξις, τροχάδην καὶ ἀραίωσις· ἄρσις τῶν γειρῶν πλαγίως, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω (έθειται εἰσπνοή) 1—3 ἀναστάτωσις τέλος ἐμπρὸς (ὁπίσω).

Προεισαγωγικὸν πήδημα. Συνδυασμὸς κλίσεων καὶ ἔγρατων (παράγγ. κλίνατε δεξιὰ καὶ 1 ἡμια ἐμπρὸς—μάρε! κλίνατε ἀριστερὰ καὶ 2 ἡμιατατα ὁπίσω—μάρε! κλπ.

6. Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἡμιανάτασις—έναλλαγὴ τῶν γειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως).

Προεισαγωγικὸν πήδημα. Πήδημα ἐπὶ τόπου (μὲ τὰς γειρας φυσικῶς κρεμαμένας).

7. Μεσολαβή, διάστασις—Ακροστασία. Σύμπτυξις—Τάξις τῶν γειρῶν πλαγίως. "Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω (εἰσπνοή).

Π Ι Ν Α Ε 4.

Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. "Ενα ἡ δύο βήματα πλάγια (ἀριστερὰ καὶ δεξιά).

"Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

"Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν (μεσολαβή).

Σύμπτυξις, ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις—"Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω, μεθ' ἥν: σύμπτυξις πρόκυψις. Ἀπὸ τὴν πρόκυψιν ἀνάτασις καὶ ἐκεῖθεν ἀνάκυψις καὶ ἐπάνοδος εἰς τὴν προσοχήν.

3. Υπτία ἐξάρτησις.

Κατακόρυφος ἀναρρίχησις μὲν χεῖρας καὶ πόδας (πολύζυγα), ἐναλλακτομένη μὲν πλαγίων μετατόπισιν καθ' ὅμοιον τρόπον ἀπὸ πολυζύγου εἰς πολύζυγον.

4. Μεσολαβή, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία.

Ηαιδιά. Αὐγατιστής (σκαμνάκια, θαρελάκια κλπ'). Σκυταλοδρομία καὶ ζυγόν.

5. Πρηγῆς ἐξάρτησις (δοκὸς, λῆψις τῆς ἀφετηρίας· ἀργύτερα καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς).

Μεσολαβή—Προσιόλη (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων). Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Τρία βήματα ἐμπρὸς καὶ τρία ὅπίσω.

6. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲν ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἐπιτόπιον πήδημα (ἀργύτερα καὶ μὲν ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως). Προεκβολὴ—Πήδημα ἐμπρὸς μὲν φορὰν ἐνὸς δήματος.

7. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Συγδυασμὸς αλίσεων καὶ έθημάτων ὅπίσω (ἐνὸς μέχρι τριῶν).

8. Πρόπτυξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). "Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω. "Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲν σύγχρονον ἀκροστασίαν.

Π Ι Ν Α Ε 5.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Σχηματισμὸς ἐνὸς καὶ δύο κύκλων ἀπὸ τῆς παρατάξεως καὶ ταχὺς ἀνασχηματισμὸς αὐτῆς. Κάθισμα κατὰ γῆς καὶ ταχίστη ἀνέγερσις χωρὶς θοήθειαν τῶν χειρῶν. Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς διάφορα μέτωπα. Προσοχή. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Ημιόκλασις. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν: α) πλαγίως καὶ β) ἄνω. Προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Κλίσεις καὶ τρία βήματα ὅπίσω. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

'Ανάτασις—"Ἐκτασις ὅπίσω μεθ' ἥν πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ νέα ἔκτασις ὅπίσω.

Μεσολαβή, προεκβολὴ—Ἀκροστασία.

Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον ἢ σχοινίνη αλιμαξ). Αν ἡ ἀναρρίγησις γίνη εἰς πολύζυγον ἢ κατάβασις γίνεται καὶ μὲ πήδημα εἰς βάθος ὅπίσω ἢ καὶ ἐμπρὸς μετὰ προηγουμένην μετάβασιν εἰς τὴν νωτιαίαν ἐξάρτησιν). Κατακόρυφος ἐξάρτησις.—
Ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων. Μετὰ τὴν κατάβασιν ἀκροστασία καὶ 2—3 ἔηματα ἐμπρὸς καὶ ὅπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων.

4. Μεσολαβή, προσολή ἐμπρὸς—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Παιδιά. Τὰ κοκκόρια. Διελκυστίνδα ἀνὰ τέσσαρες (σχοινί μὲ 4 οηλίες). Διελκυστίνδα κατὰ ζυγὸν (γωρὶς σχοινί, μὲ λαθῆν ἀπὸ τῶν χειρῶν).

5. Ἐκτασίς ἀκροστασία (μὲς ἀσθεῖαν εἰσπνοήν). Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Ἐξάρτησις (πολύζυγον)—"Ἄρσις τῶν σκελῶν (μὲς ἐλαφρὰν αἰώρησιν, περατουμένη εἰς πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς)." Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (μὲς στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπάνω εἰς τὴν δοκὸν εὐρισκομένην εἰς τὸ ὄψιο τῶν ὄμων). Ἡμιανάτασις—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

6. Ἐπιτόπιον πήδημα (κατ' ἀρχὰς ἀπλοῦν, ἀργότερα μὲς ἐξαρτισιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν. Πήδημα ἐμπρὸς γωρὶς δρόμον. Προεκκελή—πήδημα ἐμπρὸς μὲς φορὰν 1—3 ἔημάτων. Ἀκροστασία—3 ἔηματα ἐμπρὸς καὶ 3 ὅπίσω.

"Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασίς τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

Π Ι Ν Α Ξ 6.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Ἄραιώσις ἐν κινήσει (μᾶρς ἢ ἄλτ). Αραιώσις κατὰ τριάδας.

Ἀνάτασις, διάστασις—Ακροστασία.

Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἥνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἢ ἀνάτασις πρέπει πάντοτε νὰ συμπίπτῃ μὲ τὴν ἀκροστασίαν.)

Μεσολαβή καὶ 1—3 βήματα ἐμπρὸς (ὅπίσω).

Μεσολαβή, ἐκβολὴ (ἐκτὸς)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς).

Ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως.

Ἀνάτασις διάστασις—"Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὅπίσω ἐναλλασσομένη μὲ σύμπτυξιν, ἐπέρεισιν—"Ἐκτασίν ὅπίσω. Αμέσως κατόπιν ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις, ἐπίκυψις.

3. Κατακόρυφος νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον—"Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων, κατόπιν δὲ ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων (μὲς

έλαχρὸν παίκμὸν κατὶ ἀργάς), περιπομένη εἰς πήδημα εἰς θάθος ἀνάλογον πάντοτε πρὸς τὰς δυνάμεις καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσδον τῶν μαθητῶν.

Κατακόρυφος ἀναρριγήσις (πολύζυγα) περιπομένη εἰς κατακόρυφον κατὰ μέτωπον ἐξάρτησιν ἀπὸ αὐτὴν δέ: ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεναμμένων ὅπίσω.

4. Ἀνάτασις — Προεκβολὴ (πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις). Πρότασις — Αἱρέσις τῶν γειρῶν, ἦ: ἀνάτασις, διάστασις — Πρόκυψις καὶ μετ' αὐτήν: ἄρσις τῶν γειρῶν πλαγίως — ἄνω.

Παιδιά. Βίεσις (διάφορα ἐπιτόπια πρόθρηματα, ώραίων καὶ κανονικῶν σχημάτων, καθὼς καὶ γορευτικοὶ θηματισμοί).

Σκυταλοδρομία ἀγωνιστική.

5. Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεναμμένων (μὲ στήριξιν τῶν γειρῶν εἰς τὴν δοκὸν εἰς τὸ θύρος τοῦ στήθους). Ἀργότερα: Ἡμιυπερέντασις — Ἅρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεναμμένων ἐνάλλασσομένη μὲ: ἐδραίαν θέσιν, πτῶσιν ὅπίσω (μὲ στήριξιν τῶν γειρῶν εἰς δοκὸν εὐρισκομένην εἰς ἀνάλογον θύρος).

6. Μεσολαχή — Προεκβολὴ ὅπίσω καὶ ἐκπός καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Μετ' αὐτήν: Ἡμιανάτασις, προεκβολὴ, ἐπέρεσις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, καὶ: Ἡμιανάτασις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

7. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἐμπρός — μάρς! καὶ τάξις ἄλτ! Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει. Δρόμος ἐπὶ τῶν δακτύλων μεγίστης διαρκείας ήμίσεος λεπτοῦ, ἀκολουθούμενος πάντοτε ἀπὸ ἀποθεραπευτικήν έλαδισιν ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ ἔλαχρὰς ἀναπνευστικὰς ἀσκήσεις (ἄρσις τῶν γειρῶν, κλπ.).

8. Ασκήσεις ἐρχαρμογῆς (ἰδίᾳ ἀναρριγήσεις, γειροθαδίσεις κλπ. ὡς ἐν ἀρ. 3, εἰς τὰς ὁποίας ἔχουν ηδη ἀρκετὰ προασκηθῆ οἱ μαθηταί).

9. Ἐπιτόπιον πήδημα ἀπλοῦν καὶ μὲ στροφὴν δεξιὰ ἢ ἀριστερά. Ορθία στήριξις (δοκὸς) μεθ' ἧν: ἄρσις τῶν πελμάτων διαδοχικὴ (μὲ στήριξιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ).

10. Ἀνάτασις — Εκτασις ὅπίσω. Ἅρσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω μὲ ἐκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω (καὶ θαθεῖαν εἰσπνοήν).

Π Ι Ν Α Ξ 7.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων, ἀραίωσις κατὰ τετράδας ἐν κινήσει (μάρς ἢ ἄλτ).

Μεσολαχή — Ακροστασία. ήμιόνταςις μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Ἡμιανάτασις — Εναλλαγὴ τῶν γειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως).

Πρόπτυξις — ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.

Ανάτασις—Προεκδολαι καὶ ἐκβολαι (ὅπίσω καὶ ἐκτός). Ανάκυρψις—Ακροστασία.

2. Ανάτασις, προεκδολή, ἔκτασις ὅπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

Σύμπτυξις, ἐπέρεισις, ἔκτασις ὅπίσω—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.

Ανάτασις—Πρόκυνψις, ἐπίκυνψις.

Προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις περατουμένη εἰς ἐξάρτησιν κατὰ μέτωπον καὶ ἀπὸ ἐνεῖ : Ἀρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων ὅπίσω.

Ἐγκαρσία ἐξάρτησις καὶ ἐδραία θέσις (διπλῆ δοκός: ὁ ἀσκούμενος κρατεῖται ἀπὸ τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ εἰς θέσιν ἐγκαρσίας ἐξαρτήσεως καὶ καθίσται ἐπὶ τῆς κατωτέρας εἰς κανονικὴν ἐδραίαν θέσιν)—Μετάθεσις τῶν σκελῶν δι' αἰώρησεως ἐν! δύο! ἐν! δύο! κλπ. μὲ τό: ἐν ἐλαφρᾷ ἔλξις καὶ σύγχρονος αἰώρησις τῶν σκελῶν Οὔτω λαμβάνεται ἡ ἐδραία θέσις πρὸς τὴν ἐτέραν πλευρὰν τῆς δοκοῦ, μὲ τὸ δύο ἐπαναλαμβάνεται πάλιν ἡ ἀρχικὴ καὶ οὕτω καθεξῆται μέχρι ἐκφωνήσεως τοῦ αράτ! ὅπότε ἀντὶ ἀναλήψεως τῆς ἐδραίας θέσεως γίνεται πλήρης καταπήγησις πρὸς τὴν ίδίαν πλευράν).

Τρίτια ἐξάρτησις—Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

4. Ανάτασις, βάσισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἀνεστραμμένον θρανίον) περατουμένη, μὲ πήδημα εἰς βάθος.

Παιδιά. Φυινίδα (ἄν υπάρχουν περισσότεραι σφαῖραι διαιρεῖται ἡ τάξις εἰς μικροὺς διμήρους οἱ ὄποιοι γυμνάζονται εἰς τὶς πάσσες καὶ εἰς κάθε τρόπον θολητῆς καὶ πιασίματος τῆς σφαίρας, καθὼς καὶ ταχείας καὶ ἑταίμους ἀγτιθολητῆς).

Διάφοροι τρόποι βαστάξεως (καθάλλεις).

α') Τὰ καροτσάκια.

β') Τὸ τσουβάλι: (συγκόθης καθάλλα).

γ') Στ' αὐτιά.

δ') Τὸ βουργιάλι.

ε') Τὸ γιῶτα τὸ κοντό.

σι') Τὸ γιῶτα τὸ μακρύ.

ζ') Τὸ ταῦ τὸ ἀνάσκελα.

η') Τὸ ταῦ τὰπίστομα.

θ') Τὸ ταῦ τὸ διπλό.

ι') Ό μῆλος.

5. Πρηγής κατάκλισις—Μεσολαβὴ (ληψις τῆς ἀφετηρίας, ἀργότερα καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς). Μετ' αὐτὴν πήδημα εἰς βάθος, χωρὶς καὶ μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους.

Πρότασις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

6. Συσπείρωσις—Βάδισις τετραποδητή. Κατόπιν: ύπτια κατά-
κλισις, άνάτασις—"Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων.

7. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἀλλαγαὶ μετώπου
καὶ κατεύθυνσεως. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ
τοῦ ὀπισθίου ποδός.

"Εκτασις—Βραδεῖα ἀνάτασις μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω
(καὶ ἔκθειαν εἰσπνοήν).

8. Ἀνάτασις διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, προ-
ηλή (ὅπισα καὶ ἐκτὸς) ἀκρολούθως: ἀρσις τῶν χειρῶν πλαγίως
καὶ ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν

9. Ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριγήσεις ὅπως ἐν ἀριθ. 3. Συγδυασμὸς
ποικίλος αὐτῶν (π. χ. δρόμος εἰς κενλιμένον θρανίον στηριζόμενον
εἰς πολύζυγον, μεθ' ὃν μετάθασις διὰ πλαγίας μετατοπίσεως ἀπὸ πο-
λύζυγον καὶ κατάθασις ἡ μὲ πήδημα εἰς βάθος ὀπίσω ἢ ἐμπρὸς ἡ μὲ
δρόμον εἰς ἄλλο κενλιμένον θρανίον ἢ ἀπὸ δοκὸν διὰ βαδίσεως ἴσο-
σταθμικῆς κλπ. Οἱ τοιοῦτοι συγδυασμοὶ περιλαμβάνουν ἀσκήσεις ἥδη
ἐκτελεσθείσας καὶ μὲ ἀπόλυτον μάλιστα ἀκρίθειαν καὶ κανονικότητα).

10. Ἐπιτόπιον πήδημα. Ὁρθία στήριξις (μὲ στάσιν κατὰ μέ-
τωπον ἡ καὶ πλαγίως πρὸς τὴν δοκὸν).

Προεκθολή—πήδημα μὲ 1—3 βήματα φοράν.

Τύπερπήδησις μὲ στροφὴν (πρὸς τὸ μέρος τῆς ὑπερπήδησεως.
Δοκὸς ἀργικῶς εἰς τὸ ὕψος τῶν γονάτων):

11. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Βάδισις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω (2—5
βήματα).

Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις—Βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Π Ι Ν Α Ξ 8.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Οργάνωσις τῆς τάξεως εἰς διμοιρίαν.

Σύμπτυξις, διάστασις—Ἀκροστασία. Προεισαγωγικὴν πήδημα
μὲ παραμονὴν εἰς τὸν 3ον χρόνον. Ἀνάτασις—"Εκτασις ὀπίσω καὶ
μετ' αὐτήν: πρόκυψις Ἀνάκαμψις προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
Μεσολαβή, ἐκβολὴ (ὅπισα καὶ ἐκτὸς)—ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις προεκθολή—Ἐκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρό-
κυψις. Τύπερέκτασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυ-
ψις, ἐπίκυψις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Υπτία ἐξάρτησις—ἔλξις. Προηὴς ἐξάρτησις (λῆψις τῆς
ἀφετηρίας ἀργότερα καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς).

Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν. Νωτιαία ἐ-
ξάρτυσις (πολύζυγον, διπλῆ δοκός—"Αρσις τῶν σκελῶν κεκαμμέ-
νων (βραδύτερον κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ ἐκτέρου τῶν σκελῶν).

4. Ἀνάτασις, προεκβολή,—Ἀκροστασία. Δρόμος ἐπὶ κεκλιμένου ἐπιπέδου (ἀνεστραμένου θρανίου). Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

Παιδιά. Ἄρπαστὸν (διαίρεσις τῆς τάξεως εἰς ὄμάδας 10—15 τὸ πολὺ μαθητῶν).

Διάφοροι χρησιμούσιτάσις ἀν τὸ ἔδαφος εἶναι κατάλληλοιν.

α) Προεκβολή—κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἡ κοινοτάτη τοῦμπα τῶν παιδιῶν. Μετ' ἐπαρκῆ ἑξάσκησιν ὅρίζεται ὡς ἐνδιάμεσος θέσις ἡ κατακόρυφος ἀναστροφὴ μὲ τὴν κεφαλὴν στηριζομένη ἐπὶ τοῦ ἐδάφους).

β) Ἀνάτασις, διάστασις—κυβίστησις πλαγία (ἡ ρόδα).

γ) Προεκβολή—κυβίστησις μὲ στήριξιν μόνον τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἡ κοινῶς ὄνομαζομένη καμπανιστὴ μπροστινή).

δ. Πρηγῆς κατάκλισις, μεσολαβή—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους· θρανίον). Ἀργότερα: πρηγῆς κατάκλισις—Ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν. Σύμπτυξις—Πρόκυψις (ἀργότερα καὶ τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως). Κατόπιν ἀνάτασις, ἀρροστασία—κάμψις καὶ τάσις τῶν γονάτων.

6. Νωτιαία ἑξάρτησις (πολύζυγα, διπλῆ δοκὸς)—Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκλιμένων (ἀργότερα: κάμψις καὶ τάσις διαδοχική), μεθ' ἧν: συσπείρωσις—μετατόπισις τετραποδητί. Υπτία κατάκλισις, ἀνάτασις—ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων ἀν τὸ ἔδαφος ἐπιτρέπῃ τὴν ἐκτέλεσιν: καὶ μετ' αὐτήν: ἄρσις διαδοχικὴ πτεργῶν καὶ δακτύλων (μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ δοκοῦ εἰς τὸ ὑψός τοῦ στήθους).

7. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων. Λύσεις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασυγτάξεις τροχάδην καὶ ἐν ἀπολύτῳ τάξει πρὸς διάφορα μετωπα καὶ κατὰ διαφόρους σχηματισμούς. Στοίχος κατευθύνσεως, ζύγησις ἐπὶ τῷ μέσον.

Βάδισις μὲ ἀνόρθωτιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε βῆμα. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκλιμένων. Βάδισις ἑτερομερής (μὲ μισὰ βήματα· ὁ επίσθιος ποὺς ἀντὶ νὰ ὑπερβῇ τοὺς ἐμπρόσθιον καὶ νὰ τοποθετῇ εἰς ἡμίσεως βήματος ἀπόστασιν πρὸς κατεύθυνσιν, τοποθετεῖται πρῶτον παρ' αὐτὸν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσογῆς καὶ κατόπιν ἐκβάλλεται εἰς τρόπον ὥστε κάθε βῆμα ν' ἀναλύεται εἰς δύο μισὰ (βήματα).

8. Ἐντονώτεραι: ἑξαρτήσεις καὶ ἀναρριγήσεις (καθὼς καὶ συνδυασμοὶ ἰσορροπιῶν, δρόμων καὶ ἀναρριγήσεων) βλ. 3.

9. Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις ἐπέρεισις—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον ἄρσιν τοῦ ἀντιθέτου σκέλους (δοκὸς εἰς τὸ ὑψός τῆς μέσης κατὰ τὴν κάμψιν ἀριστερὰ αἱρεται τὸ δεξιὸν σκέλος τελείως τεταμένον, εἰ δυνατὸν μέχρις ὅριζοντίας θέσεως, διὰ νὰ διευκολύνῃ τὴν μεγαλυτέραν κάμψιν)

μετ' αὐτὴν δέ : Ἀνάτασις, ἀκροστασία—βάθισις (2—5 βήματα) ἐγκρός καὶ ὄπισθ.

10. Πλαγίως πρὸς τὴν δοκόν—Ορθία στήριξις (ἀργότερα καὶ κυτάθασις πλαγία).

Τύπερπήδησις μὲς στροφὴν (πρὸς τὸ μέρος τῆς ὑπερπηδήσεως). Προεκβολή, ἡμιεξάρτησις λαθὴ δευτέρα—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν ἀναπτέρωσιν. Πήδημα εἰς βάθος. Προεκβολή—Πήδημα ἐμπρὸς μὲ 1—3 βήματα φοράν.

11. Πρόπτυξις,—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις—ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὄπισθ. Ἀνάτασις, προσαγή—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὄπισθ.

Π Ι Ν Α Ε 9.

1. Ἐπανάλαψις τῶν προηγουμένων (κατ' ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ) Σύμπτυξις—Ἀκροστασία μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν (βραδέως). Πρότασις—Αἰώνησις τῶν χειρῶν (ἄνω) Ἀνάκαμψις, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς). Ἀκροστασία—Ἐπιτέπιον πήδημα μὲ στροφὴν (μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν χώρῳ! γίνεται κάμψις τῶν γονάτων καὶ ἀναπήδησις μὲ σύγχρονον στροφὴν ἀριστερὰ τῇ δεξιᾷ, κατὰ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ, ωστε ἡ καταπήδησις νὰ γίνῃ μὲ ἀλλαγὴν μετώπου πρὸς τὴν δρισθεῖσαν κατεύθυνσιν). Ἔκτασις, στροφὴ τῶν παλαμῶν—"Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν.

2. Σύμπτυξις, ἐπέρειοις (δεκός, θύρος ὀλίγον χαμηλότερον ἀπὸ τὴν μέσην) ἔκτασις ὄπισθ—Βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Ἔναλλασσεται μέ: Ὄπερέκτασιν, διάστασιν (λῆψις τῆς ἀρετηρίας πλήρης μὲ λαθὴν ἐπὶ τοῦ ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου καὶ σχι: ἀπλῆγη στήριξιν τῶν χειρῶν) ἦ μὲ ἀνάτασιν, προεκβολὴν, ἔκτασιν ὄπισθ—κάψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν, ἀκολουθεῖται δὲ πάντοτε ἀπὸ πρόκυψιν καὶ προεσταγμικὸν πήδημα, ἦ δῆλην δύσιας φύσεως ἀστηρίσιν.

3. Ἐξάρτησις λαθὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν. Πρηγὴς ἐξάρτησις—ἔλξις. Ἐδραία θέσις—Οριζοντία ἀναρρίγησις ἐμπρὸς (δριζοντία κλιμαξ). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολυζύγου) περατουμένην εἰς νωριαίναν ἐξάρτησιν, μεθ' ἧν: ἀστις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων, ἐναλλασσομένη μὲ κάμψιν καὶ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν· ἔξ αὐτῆς δὲ ἀνάθασις μὲ πήδημα εἰς βάθος ἀπλούν (μὲ προηγουμένην δηλ. πάτημα τῶν δύο ποδῶν ἐπὶ τινος ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου) ἦ καὶ μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν. Ἀποθεραπεία.

4. Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολὴ—Ἀκροστασία. Ἀκροστασία, ἡμιστήριξις (στήριξις ἐλαφρὸς τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ—"Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Ἐκβολαι τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις.

Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ, φανινδα, οὐρανία. Διελκυστίνα διὰ σχοινίου καθ' ὅμιλον 8—15 τὸ πολὺ μαθητῶν, καθ' ὅλους τοὺς κανόνας τῆς ἀγωνιστικῆς διελκυστίνας.

Πρηγής κατάκλισις (θρανίον καὶ συναπολύμενος) — Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Πρηγής κατάκλισις—Ανάκαμψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν βραδύτερον δέ: πρηγής κατάκλισις σύμπτυξις—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω καὶ πλαγίως βραδέως. Πρότασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν γειρῶν μεθ' ἥπατος: α) Ἀνάκαμψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν β) Διάστασις τῶν σκελῶν μὲ σύγχρονον κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν γ) βραδεῖα ἐπίκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἐπίστης βραδεῖα ἀνάκαμψις καὶ ἀποκατάστασις. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ διακοπὴν εἰς τὸν 3 γρόνον. Εκτασις ἀκροστασία.

6. Ἐδραία θέσις μεσολαβή—Πτῶσις ὑπέσω (θρανίον καὶ συναπολύμενος ἢ θρανίον καὶ πολύζυγο). Πρηγής θέσις (ληψίς τῆς ἀρετηρίας). Ήμιεξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Μεσολαβή, ἀκροστασία ἡμίοντας—Τάσις (ἀπότομος καὶ ταγχεῖα τῶν σκελῶν μὲ ἀναπήδησιν (δύο ἢ τρεῖς φορᾶς κατὰ συνέγειαν).

Περιφορὰ τῶν γειρῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δικτύων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ὑπισθίου ποδός. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις τροχόδην πρὸς διάφορα μέτωπα καὶ κατὰ διαφόρους σχηματισμούς. Αλλαγὴ μετώπου καὶ κατευθύνσεως ἐν στάσει καὶ κινήσει.

8. Ἡμιανάτασις, προεκβολή, ἐπέρεισις (δύοδες εἰς τὸ 3ύπος τῶν ισχίων, στήριξις πλαγία)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, μετ' αὐτὴν: Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, ἐπέρεισις (δύοδες εἰς 3ύπος γαμηλότερον τοῦ ισχίου, στήριξις πλαγία)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ μὲ ἄρσιν τοῦ ἀντιθέτου σκέλους.

Ἐδραία θέσις (όριζοντία κλίμαξ) ὁρίζοντία ἀναρρίγησις ὑπέσω.

9. Εντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Εξαρτήσεις, ἀναρρίγησεις καὶ ἐν γένει ἀσκήσεις φώμης, εὐκινητήσιας καὶ δεξιότητος, ώς ἐν ἀριθ. 3.

11. Ἐπιτόπιον πήδημα (ἀπλοῦν καὶ μὲ στροφὴν). Προεκβολὴ—Ορθία στήριξις μὲ φορὰν 1—2 βήματα (δύοδες εἰς 3ύπος μὴ ὑπερέσσιν τοὺς ὄμοιους). Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν (δύοδες). Κυδίστησις ἐμπροσθία (τούμπα). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως—ἄνω.

12. Εκτασις, στροφὴ τῶν παλμῶν—"Ἄρσις τῶν γειρῶν ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν. Ανάτασις διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀκολουθουμένη ἀπὸ πρόκυψιν, ἐπίκυψιν. Άρσις τῶν γειρῶν πλα-

γίως μὲν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτυλών (βραδέως). Περιφορὰ τῶν γειρῶν (μὲν μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ, ἕνα διὰ τὴν ἄρσιν ἄνω ἐκ τῶν εὐπροσθειν, δύο διὰ τὴν ἔντασιν εἰς τὰ πλάγια, τρία διὰ τὴν ἐπαναφορὰν τῶν παλαμῶν καὶ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς).

ΠΙΝΑΞ 10.

Οἱ ἐννέα προηγηθέντες πίνακες διὰ νὰ ἐκτελεσθοῦν τελείως ἀπαιτοῦν χρονικὸν διάστημα πέντε ἔως δώδεκα τὸ πολὺ ἑδομάδων ἀναλόγως τῆς σωματικῆς καταστάσεως καὶ τῆς γυμναστικῆς προθέου τῶν μαθητῶν καθὼς καὶ τοῦ διὰ τὴν γυμναστικὴν διατεθεμένου γρόνου καὶ τῶν μέσων. Τὸ χρονικὸν τοῦτο διάστημα, διὰ παῖδας καὶ ἐχήρους ἡλικίας 15—18 ἑτῶν, εἴναι ἀρχετὸν διὰ νὰ αὐξηθῇ εἰς ἀγετική πετὸν βαθμὸν ἡ ὅλη ὑγιεινὴ κατάστασις, ἡ ρώμη καὶ ἡ ἀντοχὴ τῶν καὶ εἰς βαθὺν τόσον, ὥστε νὰ εἰμποροῦν εἰς τὸ ἔξης μὲ εὐτονίαν, εὐρυθμίαν καὶ ἀκρίβειαν σχήματος νὰ ἐπιχειρήσουν τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διὰ τὰς σωματικὰς τῆς ἡλικίας των ἀνάγκας ἐνδεικνυομένων ἐγνωμονικῶν ἀσκήσεων.

Μὲ τὴν προϋπόθεσιν λοιπὸν αὐτήν, ἀπὸ τὸν 10ον πίνακα καὶ ἐφεξῆς, ἡ ἔντασις τῶν ἀσκήσεων ἀπὸ γυμνάσεως εἰς γύμνασιν αὐξάνεται ἀνόμη περισσότερον ἡ αὔξησις δὲ αὐτὴ ἀκριβῶς, ἐπιβάλλει μίαν ἐλάρραν τροποποίησιν τοῦ γενικοῦ διαγράμματος τῆς ὅλης ἡμερησίας γυμνάσεως· δηλ. προσθήκην ἀκόμη περισσοτέραν καταμεριστικῶν καὶ αποθεραπευτικῶν ἀσκήσεων μεθ' ἐκάστην κατηγορίαν ἡ καὶ ἀπλῆγεντον ἀσκησιν, καὶ καταμερισμὸν τῶν ἀσκήσεων ἐνίων κατηγοριῶν καὶ μάλιστα τῆς πρακτικῆς γρήσεως τοῦ σώματος ὡς ἔξης :

1ος Κύκλος. Προπαρασκευὴ τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Αἱ προπαρασκευαστικαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν γειρῶν, τοῦ αὐχένος καὶ τοῦ κορμοῦ, τυπικωτέρας ὅμως μορφῆς, καὶ μεγαλυτέρας ἐντάσεως, ἀκολουθούμεναι καὶ ἀπὸ μίαν ἡ δύο ἐλαφρὰς ἀποθεραπευτικὰς ἀσκήσεις. Ἀπὸ τὰς τακτικὰς ἀσκήσεις μόνον διὰ τὴν σύνταξιν, τὴν λύγησιν καὶ τὴν ἀραιάσιν πρὸς ἀσκησιν τῆς τάξεως. Αἱ λοιπαί, αἱ μὲν λύσεις καὶ ἀνασυντάξεις τῶν λυγῶν ἐκτελοῦνται κατὰ τὴν εἰς τὰ ὅργανα μετάβασιν καὶ τὴν ἐκείθεν ἀνασύνταξιν τῶν μαθητῶν, οἱ δὲ διάφοροι· ἐλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ κ. τ.λ. κατὰ τὴν ὥραν τῆς βαδίσεως καὶ τοῦ ἔρομου· ἡ μεγίστη δὲ δυνατὴ ἐπιειδὴ τῆς βουλήσεως τῶν μαθητῶν ἐφ' ἐαυτοὺς ἀσκεῖται κατὰ τὴν ἀπὸ τῆς παιδιάς, πολλάκις μάλιστα εὐρισκομένης εἰς τὴν κυριωτάτην καὶ τὴν μαλλιὸν ἐνδιαφέρουσαν αὐτῆς φάσιν, ταχίστη, πρόθυμος, σιωπηλὴ καὶ εὐτακτος ἀνασύνταξις καὶ συγέχεια τῶν ἀσκήσεων, ἔστω καὶ ἂν πρόκειται νὰ ἐκτελεσθοῦν οὐχὶ ἀσκήσεις ἐπὶ ὀργάνων, αἱ ὅποιαι πάντοτε ἐνδιαφέρουν τοὺς μα-

θητάς, ἀλλὰ καὶ αὐταὶ αἱ ἀπλούστεραι ἐλεύθεραι ἀσκήσεις, δηλονότι οἱ ὀλιγώτεροι ἐνδιαφέρουσαι καὶ ἀγαπηταὶ εἰς αὐτούς.

3ος Κύκλος. Καθολικὴ ἔξαστησις τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Ὑπερεκτάσεις, ἔξαρτήσεις καὶ ισορροπία. Ἐπειδὴ δὲ ἔντασις τῶν δύο πρώτων κατηγοριῶν βαίνει συνεχῶς αὐτονομένη, μετὰ τὸ πέρας ἐκάστης ἔξ αὐτῶν ἀκολουθεῖ κατὰ κανόνα ἀποθεραπεία ἀποτελουμένη ἀπὸ καταμεριστικᾶς ἀσκήσεις καὶ μίαν ἄναπνευστικήν.

Μετὰ τὸν δεύτερον κύκλον, πρὸς τέρψιν καὶ ψυχαγωγίαν τῶν μαζητῶν, μεγαλυτέραν ἑκουσίαν συμμετοχὴν εἰς τὸ ἔργον καὶ ἐντονωτέραν ἀσκησιν ιδίων τῆς ἀναπνευστικῆς καὶ κυκλοφορικῆς αὐτῶν συσκευῆς, κατ' ἔξογὴν δὲ καὶ πρὸς ἀνάπτυξιν τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἀπὸ τὴν συνεχῆ καὶ ἐντεταμένην προσοχὴν καὶ ἐκένωσιν τῆς τῇδε συσταρευθείσης ὅρμης πρὸς ἀπότομον κίνησιν, ἀναρρώνησιν ἀλπ. παρεισάγεται μία παιδιά, παιδαγωγικὴ ἡ καὶ ἐλευθέρα, καθὼς καὶ ἀνταγωνιστικά τινες ἀσκήσεις, αἱ ὁποῖαι δίδουν ἀρρομὴν εἰς τοὺς μαζητάς νὰ κρίνουν μόνοι των τὴν αὔξησιν τῶν σωματικῶν των δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων· μετ' αὐτὰς δὲ ἀκολουθεῖ ὁ τρίτος κύκλος.

3ος Κύκλος. Τοπικὴ ἔξαστησις τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ὄπισθίου ἀνά μέρους τοῦ κορμοῦ (ἀγχένος, ὕμων, φάγεως), ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἐμπροσθίου κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ (κοιλιακῶν μυῶν) καὶ ἀσκήσεις τῶν πλατιών μυῶν τοῦ κορμοῦ.

(*) κύκλος οὗτος χωρίζεται εἰς δύο μέρη, ἐκ τῶν ὄποιών τὸ μὲν πρῶτον ἀποτελοῦν αἱ ἀσκήσεις τῆς φάγεως ἀλπ. καὶ τῶν κοιλιακῶν μυῶν, τὸ δὲ δεύτερον αἱ τῶν πλατιών μυῶν τοῦ κορμοῦ. Ἐπειδὴ δὲ οἱ ἀσκήσεις τοῦ ἐπομένου 4ου κύκλου, καθ' ὃ ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς καὶ πρακτικῆς χρήσεως ὅλων τῶν ἀποκτηθεισῶν σωματικῶν δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων, εἰναι αἱ ἐντονώτεραι ἔξ ὅλων ἡ συνεχῆς δὲ ἐκτέλεσις αὐτῶν ἀναμφιβολώς θάλαυράσῃ, πιθανῶς δὲ καὶ θάλαξις τοὺς μαζητάς, διὰ τοῦτο ἀποχωρίζεται ἔξ αὐτῶν ἡ βάθειας· καὶ ὁ δρόμος καὶ αἱ πρὸς αὐτὰς συνδυαζόμεναι τακτικαὶ ἀσκήσεις. ἔλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ καὶ παρενθίθενται μεταξύ τοῦ δευτέρου καὶ τοῦ τρίτου μέρους τῶν ἀσκήσεων τοῦ τρίτου κύκλου. Κατ' αὐτὸν δὲ τὸν τρόπον, αἱ ἀσκήσεις τῶν πλατιών μυῶν τοῦ κορμοῦ αἱ κατ' ἔξογὴν ποιλύμορφοι, ποικίλαι καὶ ἀμφιμερεῖς, αἱ συνδυάζουσαι καὶ πλειστας ἀρσεις τῶν χειρῶν μὲ στροφάς ἐλαφράς καὶ βραδεῖας τοῦ κορμοῦ, χρησιμεύουσι καὶ ὡς ἀποθεραπεία τῶν δρόμων καὶ τῶν προηγήθεισῶν τοιωτῆς φύσεως ἐντονωτέρων ἀσκήσεων.

4ος Κύκλος. Πρακτικὴ χρήσης τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Βάθειας, δρόμος, πηδήματα (τυπικαὶ μορφαὶ τῶν συνηθεστέρων φυσικῶν μετατοπίσεων τοῦ ἀνθρώπου διὰ τὰς πλει-

στας τῶν φυσιολογικῶν αὐτῶν χρειῶν). Προσέτι ἐντονώτεραι τοῦ συγκῆθους ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, προπονητικὴ τρόπον τινὰ τῶν ἐντόνων πηδημάτων, ἐπίσης ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν ρειρῶν (ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριγήσεις) γυμνάζουσαι· καὶ ἀναπτύσσουσαι τελείως τοὺς μῆνας τῶν βραχίονων καὶ τῶν ὄμρων καθὼς καὶ τοὺς συγδέοντας τοὺς βραχίονας πρὸς τὸν θώρακα καὶ δίδουσαι τὸ εὐάρμοστον καὶ συγκεκριτημένον σχῆμα εἰς τὸ στέρον, τοὺς ὄμρους, τὴν φάγην καὶ τοὺς βραχίονας, καθὼς καὶ διάφοροι ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιά, ιδίᾳ δρομικῆς καὶ παιδιστρικῆς φύσεως. Εἴς δὲ τῶν πολυπληθῶν καὶ ποικιλῶν τούτων ἀσκήσεων, ἡ μὲν βάσις τις καὶ τοῦ δρόμου μέση, ὡς ἀνωτέρω ἐλέγοντι, μεταξὺ τοῦ πρώτου καὶ τοῦ δευτέρου μέσης τῶν ἀσκήσεων τοῦ Βου κύκλου, ἐκ τῶν ὑπολοίπων προηγούντων αἱ ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, καὶ κατόπιν ἀκολουθοῦσαν πρόστις μὲν αἱ ἐξαρτήσεις, ἀναρριγήσεις κ.τ.τ. κατόπιν τὰ πηδήματα, ἀπλὰ καὶ ἔφηρομοσμένα καὶ τέλος αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιά.

5ος Κύκλος. Ἀποθεραπεία τοῦ σώματος (ἀπὸ τὸν κόπον).

Περιειχόμενον. Ἐλαφραὶ καταμερειστικαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν ρειρῶν καὶ τοῦ κορμοῦ καὶ εἰδικαὶ ἀγαπνευστικαὶ ἀσκήσεις, τῶν τρειρρήθεισῶν ἀσκήσεων τοῦ 4 κύκλου διότι δύο περισσότερον αὐξάνεται· ἡ ἐντασις αὐτοῦ κυρίως τοῦ μέρους τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, τύχον διαρκεστέρα καὶ πληρεστέρα πρέπει νὰ είναι· ἡ ἀποθεραπεία, δύστε ἡ παῦσις τοῦ μαθήματος νὰ εὕρῃ τὸν μαθητὴν εἰς τελείως φυσιολογικὴν κατάστασιν.

1. Μεσολαβή—Ἐκέσολη (ὅπίσω καὶ ἐκτὸς) ἀκροστασία (μὲν μέτρησιν 1—4 δι' ἔκαστον πόδα). Σύμπτυξις—Προεκβολὴ μὲν ἀνάτασιν (μέτρησις 1—2 διὰ τὴν προεκβολὴν καθενὸς σκέλους). Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγιάς κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἐκτασις, ἀκροστασία παράγγ. "Ἄρσις τῶν ρειρῶν πλαγίως (βραδέως) μὲν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! δύο! τὸ αὐτό: ἔνα! δύο!

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία (πολύζυγον). Ἀνάτασις, ἐκτασις ὅπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν ρειρῶν μὲν σύγχρονον προενέοληγ τῶν ποδῶν ὅπίσω. Ἀνάτασις, διάστασις ἐκτασις ὅπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν ρειρῶν (ἀργά) καὶ μετ' αὐτήν: πρόκυψις, ἐπίκυψις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα, ἡ 1—3 βράματα ἐπὶ τῶν δακτύλων, ἡ ἄλλαι ἀσκήσεις ὅμοιας φύσεως.

3. Πρηηὴς ἐξάρτησις—Ἐλέξις (δοκός). Ἐδραία θέσις—Ἀναρριγήσις ἄνω (κατακόρυφος κλίμαξ). Ορέζοντίς ἐξάρτησις—Ἀναρριγήσις ἐπὶ τόπου (δοκός ἡ κεντριμένον σχοινίον). Κατακόρυφος

ἀναρρίχησις (πολύζυγον) περατουμένη εἰς νωτιαίαν ἐξάρτησιν καὶ μετ' αὐτὴν κατάλαβας μὲν πήδημα εἰς βάθος, μετὰ προηγουμένην αἰώρησιν καὶ τῶν δύο σκελῶν τεταμένων.

4. Ἀνάκαμψις, ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Ήμιστήριεις, ἄρσις τοῦ ἐνὸς σκέλους ἐμπρὸς τεταμένου—Ἀκροστασία τοῦ ἑτέρου (παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς-μάρσι! Δοκοὶ εἰς τὸ ὑψός τοῦ στήθους Λαθή—ἔν! Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους τεταμένου—ἔν! Ανόρθωσις τοῦ δεξιοῦ ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔν! δύο! τὸ αὐτὸν ἔνα! δύο! θέσις—ἔν! Αρσις τοῦ δεξιοῦ τεταμένου—ἔνα κ.λ.π.) Βραχεῖα βάσις ἐπὶ τῶν δακτύλων ὀπίσω (3—4 βήματα). Διέλευσις τῶν ποδῶν ὑπεράνω τῶν συμπεπλεγμένων χεριών.

Παιδιά. Ἐπίσκυρος (παιζόμενος διαδοχικῶς διὰ τῆς δεξιᾶς καὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρός) ἢ διελκυστίνδα κατ' ἄνδρα, ἐπίσης διαδοχικῶς διὰ τῆς δεξιᾶς καὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρός. Χαράσσονται δύο παράλληλοι γραμματικοὶ ἀπέγκουσαι 2—3 μέτρα: εἰς τὸ μέσον δὲ ἀκριβῶς τῆς ἀποστάσεως αὐτῆς παρατάσσονται οἱ μαθηταὶ εἰς δύο ζυγούς ἀντιμετώπους ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει πρῶτα ἡμίσειαν κλίον ἀριστερὰ (ἄν ή ἔλξις οὐ γίνη διὰ τῆς δεξιᾶς) ἢ τὸνάπαλιν κατόπιν παραγγέλλει: λαθή, μεθ' ὅ δίδει τὸ τελικὸν παράγγελμα: ἔτοιμοι—χώρ! (ἢ σφύριγμα). Οἱ μαθηταὶ τότε προσπαθοῦν ἔλκοντες καθεῖς τὸν ἀντίπαλόν του, γὰρ τὸν φέρουν πέραν τῆς ὅπισθεν των γραμμῆς, ὅπότε θεωρεῖται νικημένος καὶ αἰχμάλωτος. Νικᾶ ἡ δύνας ἐκείνη ἡ ὁποία, μετὰ πάροδον ὠρισμένης ἐκ τῶν προτέρων ὥρας (2—3 λεπτῶν) ἔχει τὸν μεγαλύτερον ἀριθμὸν τῶν αἰχμαλώτων.

Διάφοροι κατακλίσεις, θαστάξεις κλπ.

5. Πρηγής κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος)—Ἀνάκυψις ἄνω καὶ πλαγίως.

Πρηγής κατάκλισις—Ἀνάκυψις μὲν μεσολαβήγ καὶ μετ' αὐτὴν α) πρόκυψις, β) πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (ἀπὸ τὸ θρανίον) μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὁποίου γίνεται τὸ πήδημα.

6. Ὑπτία ἐξάρτησις—Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων, η: ἡμιεξάρτησις — "Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Γονυπετής θέσις, διάστασις, μεσολαβή—Πτῶσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Παράγγ. Μεσολαβή — ἔν! Ανόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων —ἔνα! Κάμψις τελεία τῶν γονάτων (μέχρις ὀκλάσεως καὶ τελείας ἐπαρθῆται τοῦ μηροῦ καὶ τῆς κνήμης, ὁ κορμὸς κατακόρυφος καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως)—ἔνα!

Γονυπετής θέσις, διάστασις (τὰ γόνατα ἀνοικτὰ κατὰ τὴν γονυπετή θέσιν δύον καὶ κατὰ τὴν ὄκλασιν) — ἔν! Πτῶσις ὀπίσω (χωρὶς ἡ ἔδρα νὰ καθῆσῃ ἐπάνω εἰς τὰς πτέρνας)—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸν, ἔνα! δύο! θέσις—ἔν!

‘Ημιεξάρτησις, προεκβολή — ‘Αναπτέρωσις, παράγγ. εἰς τὰς δοκούς—μάρς! αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὑψός τοῦ στήθους. Προεκβολὴ τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) ποδὸς — ἔν! Λαθὴ δευτέρα ἔν! ‘Αναπτέρωσις (μὲν φοράν διὰ τῶν ποδῶν)——ἔν! Κατάθασις διὰ κυβιστήσεως—χώρ! ἡ ἀλλαγὴ λαθῆς (λαθὴ πρώτη) καὶ κατάθασις ὅπως ἀπὸ τὴν ὄρθιαν στήριξιν. Μετὰ δὲ τὴν κατάθασιν : μεσολαβή, βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρι τελείας ὀκλάσεως.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲν κάμψιν καὶ τάσιν τοῦ γόνατος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις μὲν μισὰ δήματα. Βάδισις μὲν ὀλόνιληρον τὸ πέλμα. Ἐπίσης λύσεις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασυντάξεις τροχάδην (κατὰ τὰς ὁποίας οἱ μαθηταὶ ἀναπτύσσουν ὅλην τὴν δυνατήν ταχύτητα) ἔλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ τῆς διμοιρίας αλπ.

8. Ανάτασις, προεκβολὴ, ἐπέρεισις πλαγία (δοκὸς εἰς τὸ ὑψός τῶν ισχίων) — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρς! (ἡ μεταβίθασις εἰς τὰ ὄργανα πάντοτε τροχάδην). Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὑψός τῶν ισχίων. Πλαγίως πρὸς τὰς δοκούς (ἀριστερά) — θέσις! Σύμπτυξις — ἔν! Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐμπρός, κατ’ εὐθεῖαν) — ἔν! Κανονίστετε τὴν ἀπόστασιν καὶ τὴν στήριξιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ (παρακέλευσις καὶ ὅχι παράγγελμα). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά — ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸν ἰδύο! Μεταβολὴ (ἐπὶ τῶν πτερωνῶν, οἱ πόδες πάντοτε ἐν προέλαφη) — ἔν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ — ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸν, ἔνα! δύο! θέσις — χώρ! ἔν! δύο.

‘Αγέσως μετ’ αὐτήν: ‘Ανάτασις, ἀκροστασία καὶ 1—2 δήματα ἐμπρός ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ — τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

‘Ημιπροηγῆς θέσις (λῆψις ἀφετηρίας). Παράγγ. Πρηγῆς θέσις — χώρ! ἔν! δύο! ἡ καὶ μὲ μίαν μόνην συνεγχή κίνησιν, χωρὶς, παρακμονὴν εἰς τὴν συσπείρωσιν μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἔν! ἐκεῖθεν: ‘Ημιπροηγῆς θέσις δεξιὰ — ἔν! (οἱ μαθηταὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἑδάφους μόνον μὲ τὴν δεξιὰν χειραν όνυψώνουν τὴν ἀριστεράν καὶ στρέφοντες τὸ σῶμα, οὕτως ὥστε τὸ έδαφος του νὰ πέσῃ ὀλόνιληρον ἐπὶ τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ νὰ ισορροπίσῃ καλῶς ἐπαύτησ. Φέρουν τὴν ἀριστερὰν εἰς μεσολαβὴν καὶ μένουν εἰς τὴν θέσιν αὐτήν.

Μεσολαβή, πλαγία αἰώρησις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν. Παράγγ. Μεσολαβή — ἔν! ἀρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους τεταμένου πλαγίως — ἔνα! Αἰώρησις τοῦ σκέλους — χώρ! “Ἐν — δύο! (μὲν τὸ ἔν εξέρεται τὸ σκέλος ταχέως καὶ ὄρμητικὰ πρὸς τὴν ἀφετηρίαν χωρὶς νὰ πατήσῃ εἰς τὸ ἑδάφος οὔτε νὰ ἐγγίσῃ τὸ ἄλλο σκέλος καὶ χωρὶς διακοπὴν ἐπαναφέρεται μὲ τὸ δύο ἐπίσης ταχέως καὶ ὄρμητικῶς πάλιν πρὸς τὰ πλάγια.).

9. Ἐγτονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν (κάμψις τῶν γονάτων χωρὶς προηγουμένην ἀκροστασίαν, ἑτερόπλευροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, διατάσεις τοῦ γαστροκυνημάτου, ἐπιτόπιον πήδημα καὶ χορεύτικοι θηματισμοὶ κλπ.).

10. Ἐγτονώτεραι ἔξαρτήσεις καὶ ἀναρριχήσεις. (Ἐδραία θεσίς—ἀναρριχησις ἄνω. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Χειροθάδσης κλπ.).

11. Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον στηριζόμενον εἰς πολύγυρον καὶ μετ' αὐτὸν γωτιαία ἔξαρτησις, αἰώρησις τῶν σκελῶν (τεταμένων) καὶ πήδημα εἰς έάθος (ἐν ροῆ). "Ἐφαλσις μέχρις ἵππασίας (ἵππος ή ἐφαλτήριον) ἀπὸ τὴν κατὰ μέτωπον ή κατὰ πλευρὰν στάσιν. Ορθία στήριξις (δοκὸς)—Κατάθασις καὶ ἀνάθασις. Πλάγιον πήδημα εἰς έάθος μὲν αἰώρησιν τοῦ σκέλους πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὅποιου γίνεται τὸ πήδημα. Θρανίον ή δὲ δήποτε ἄλλο ἀντικείμενον ὑψους ἀναλόγου πρὸς τὰς δυνάμεις τῶν μαθητῶν ὥστε νὰ μὴ εἶναι ἀδύνατος ή διατήρησις τοῦ καλοῦ σχήματος τῆς καταπηδήσεως). Πήδημα εἰς μηκος μὲν δρόμον (ἐλεύθερον ἢν ὁ γυμναστὴς ἐπεισθῇ δὲ εἶναι καὶ ρός ν' ἀφεθῇ ἐλευθέρα ή φορά ἄλλως μὲν ὡρισμένα βήματα).

12. Πρόκυψις, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. "Ἄρσις τῶν χειρῶν πλάγιως (ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ έαθεία εἰσπνοή). Μεσολαβή—"Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων, παράγγ. ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ πέλματος (ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλὰ χωρὶς νὰ λυγίσῃ τὸ γόνατον)—εῖ! (μὲν τὸ ἐν ἀνυψώνονται οἱ δάκτυλοι τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ ἐπανατίθεται δυνατὰ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους). Τοῦ δεξιοῦ—δύο! τὸ αὐτὸν εῖν! δύο!

Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲν στροφὴν τοῦ κορμοῦ (καὶ έαθεῖαν εἰσπνοήν).

Π Ι Ν Α Ε 11.

1. Σύνταξις κλπ. Μεσολαβή, ἔκβολή, πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις), ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων (ἡ κάμψις ἔκτελεῖται κυρίως εἰς τὸ ὀπίσθιον σκέλος, τὸ δὲ ἐμπρόσθιον παρακολουθεῖ μόνον τὴν κίνησιν· δι' αὐτὸν καὶ τὸ έάρος τοῦ σώματος φέρεται κατὰ τὴν κάμψιν πρὸς τὰ ὀπίσω). Σύμπτυξις—Ἐκβολὴ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις) μὲν σύγχρονον ἀνάτασιν (κατὰ τὴν ἔκβολήν τείνονται ἄνω αἱ χειρεῖς κατὰ δὲ τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ ποδὸς εἰς τὴν θέσιν του ἐπαναφέρονται καὶ αὐτοὶ εἰς τὴν σύμπτυξιν). Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγίσμενου — Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν (καθ' ἥν στιγμὴν τὸ ὑψωμένον σκέλος ἐγγίση τὸ ἐδάφος ἀνυψώνεται τάχιστα τὸ ἔτερον· ή ἀσκησις αὐτὴ ἔκτελεῖται καὶ ὡς θάδισις ἐπιτοπία μὲν ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγίσμενων 5—10 φοράς). Ἀνάκαυ-

ψις, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, σκλασίς—Πήδημα ἐμπρός (μὲ τελικὴν στάσιν πάλιν τὴν μεσολαβήν, σκλασίν. Τὸ παγῶνι) καὶ μετ' αὐτό: ἀκροστασία 1—3 θέματα (ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ πρὸς οἰανδήποτε διεύθυνσιν).

2. 'Υπερέντασις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (πολύζυγον) καὶ μετ' αὐτήν, ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ ἐν προεισαγωγικὸν ἦ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

'Ανάτασις, προεκθολή, ἔκτασις ὅπίσω — ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν μὲ σύγχρονον κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτήν πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις ἀπὸ τὴν ιδίαν ἀφετηρίαν.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (σχοινίνη κλῖμαξ). 'Εδραία θέσις—Λοξὴ ἀναρρίχησις ἄνω (κατακόρυφος κλῖμαξ), 'Οριζοντία ἐξάρτησις—'Αναρρίχησις (κεκλιμένον σχοινίον). Πλήρης ἐξάρτησις—"Ελξίς (δοκός). 'Υπτία ἐξάρτησις—Μετατόπισις πλαχία (δοκός). Κατ' ἀργάς μὲ τελείως τεταμένας τὰς χειρας, ἀργότερα δὲ καὶ μὲ ἐλαφρὰν ἔλξιν.

4. 'Ανάτασις, ἀκροστασία—Ἐκθολὴ τῶν ποδῶν ὅπίσω καὶ ἐκτὸς (αἱ χειρες εἰς συνεχῆ ἀνάτασιν). Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ἐμπρός. Βραδεῖα βάθισις ἐπὶ τῶν δακτύλων ὅπίσω.

Παιδιά. Ὡθισμὸς κατὰ ζυγόν.

Χρόνοσονται δύο γραμμαὶ παράλληλοι, μήκους δύο τὸ μέτωπον τῆς παρατάξεως μὲ νήσημένα διαστήματα, ἀπέχουσαι ἀλλήλων 2—3 μέτρα εἰς τὸ μέσον τῆς ἀποστάσεως αὐτῆς παρατάσσονται οἱ ζυγοὶ ἀντιμέτωποι, μεθ' ὁ παραγγέλλει ὁ γυμναστής: Προθολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς ὅπίσω, αἱ χειρες ἐμπρός—ἴν! καὶ ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ αὐτὴ: Πρὸς ὡθισμὸν—ἔτοιμοι—χώρῳ! (ἢ σφύριγμα. Μὲ τὸ εἰδοποιητικὸν πρὸς ὡθισμὸν, οἱ υαθηταί, τηροῦντες πάντοτε τὴν στάσιν τῆς προθολῆς καὶ τὰς χειρας τεταμένας ἐμπρός, πλησιάζουν ἔκαστος τὸν ἀνταγωνιστήν του, στηρίζουν τὰς χειρας των ἐπὶ τῶν ὥμων του, φέρουν τὸ θάρος τοῦ σώματός των ὅλοι ἐμπρός καὶ πατοῦν στερεά εἰς τὸ ἔδαφος, ὥστε μὲ τὸ ἔτοιμοι νὰ ἔχῃ τελειώσῃ ὅλη των αὐτὴ ἡ προετοιμασία καὶ μὲ τὸ χώρῳ! ἢ τὸ σφύριγμα ν' ἀρχίσῃ ὁ ὡθισμός.

Νικᾶ ἡ ὄμάξ ἐκείνη ἡ ὅποια εἰς ὠρισμένον χρόνον (2—3 λεπτῶν) θὰ καταρθώσῃ ν' ἀπωθήσῃ πέραν τῆς πρὸ αὐτῆς γραμμῆς τοὺς περισσοτέρους ἀντιπάλους. 'Ο ὡθισμὸς γίνεται ἐντελῶς καὶ εὐθείᾳ ἐμπρὸς ἀπαγορευομένης τῆς λοιξιδρομίας καὶ τῆς παρενογλήσεως τῶν ἐκατέρωθεν ἀνταγωνιζομένων. Πᾶσα βοήθεια πρὸς τοὺς λοιποὺς συντρόφους τῆς αὐτῆς ὄμάδος ἀπαγορεύεται ἀπολύτως· ὁ ὡθισμὸς γίνεται μὲ ἐντελῶς ἀνοικτῇ τὴν παλάμην καὶ μὲ

σημεῖα στηρίξεως μόνον τοὺς ὅμους: Τὸ πιάσιμον καὶ τράβηγμα τῶν ρούχων ἀπαγορεύεται αὐστηρότατα.

Αφοῦ ἐκτεεσθῆ ἡ παιδιὰ αὐτὴ πρῶτα μὲ τὸ ἀριστερὸν πόδι ἐμπρὸς ἐπαναλαμβάνεται μὲ τὸ δεξιόν. Ἐπίσης ἐκτελεῖται καὶ μὲ κοντὸν 1 1)2—2 μέτρων δι' ἔκαστον ζεῦγος ἀνταγωνιστῶν.

Τὰ κοκόρια κατὰ ζυγόν. (Λαμένανται ὅκαὶ αἱ διατάξεις τοῦ ωθισμοῦ κατὰ ζυγὸν καὶ μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ ἔκαστος μαθητῆς, τοποθετούμενος ἀρχικῶς ἐπάνω εἰς τὴν γραμμὴν τῆς ὄμβαδος του, συμπλέκει τὰς χεῖρας ὥπισθεν εἰς τὴν μέσην του, καὶ σηκώνων τὸν δεξιὸν (ἀριστερὸν) πόδα, ἐξορμῆ κουτσὸν καὶ προσπαθεῖ ώθῶν τὸν ἀντίπολόν του μὲ τὸν ὅμον γὰ τὸν ἀπωθήση πέραν τῆς ἀντιπάλου γραμμῆς. Νικῶν πάλιν οἱ ἐντὸς τοῦ ὄρισθέντος χρόνου ἀπωθήσαντες τοὺς περισσοτέρους ἀντιπάλους.

Οστρακίνδα μὲ δρόμον συγήθη ἡ καὶ κουτσό. Ὁ συλληφθεὶς φέρει καβάλλα τὸν συλλαβόντα εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

5. Πρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Παράγγ. Παρα τοὺς ὅμους καὶ ἐμπρὸς (ἢ σύμπτυξις, πρότασις) — γώρῳ! Πρόκυψις ἐλαφρὰ—ἔνα! (κατὰ τὴν πρόκυψιν αἱ χεῖρες δὲν διατηροῦν τὴν ἀρχικὴν πρὸς τὸν κορμὸν θέσιν, ἀλλὰ φέρονται πρὸς τὰ ἄνω, οὐτως ὥστε ὅταν τὸ σῶμα λάθῃ τὴν κλίσιν τῶν 45ο, αὐταὶ γὰ εἶναι τελείως παράλληλοι πρὸς τὸ ἔδαφος). Αἰώρησις τῶν χειρῶν —γώρῳ! ἔν, δύο! (δύο ταχεῖς γρόνοι, μὲ τὸ ἐν φέρονται ὄρμητικὰ αἱ χεῖρες πρὸς τὰ ἄνω, ὅσον ἡ ἀρθρωσις τοῦ ὅμου ἐπιτρέπει· μὲ τὸ δύο ἐπαναφέρονται εἰς τὴν παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος θέσιν). Ανάκυψις—ἔνα! (κατὰ τὴν ἀνάκυψιν ἀρχίζουν τὴν κίνησιν αἱ χεῖρες αἱ όποιαι ἐκτελοῦν θραδέως τὸν πρῶτον γρόνον τῆς αἰωρήσεως, ὅταν δὲ φθάσουν εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ συνακολουθεῖ καὶ ὁ κορμὸς εἰς τὴν κίνησιν), θέσις—γώρῳ! ἔν, δύο! Μεσολαβή, προσθολὴ ἐμπρὸς (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Σύμπτυξις, προσθολὴ ἐμπρὸς—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Παράγγ. Προσθολὴ (κατ' εὐθεῖαν) ἐμπρὸς, αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὅμους (ἢ καὶ σύμπτυξις προσθολὴ ἐμπρὸς) —ἔν! Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν! δύο! Τὸ αὐτό, ἔν! δύο! Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν—ἔν! (ἐπαναφέρεται ὁ προθληθεῖς ποὺς εἰς τὴν θέσιν του, αἱ χεῖρες συνεχῶς εἰς σύμπτυξιν) δύο! (προθάλλεται ὁ ἔτερος ποὺς, αἱ χεῖρες συνεχῶς εἰς σύμπτυξιν). Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν! δύο! Τὸ αὐτό—ἔν! δύο! Θέσις—ἔν! Μετὰ ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ἡ ἐναλλαγὴ γίνεται καὶ μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν, ἀνάτασιν· παράγγ. Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν—ἔν! (φέρεται ὁ προθληθεῖς εἰς τὴν θέσιν του, αἱ χεῖρες εἰς σύμπτυξιν) δύο! (προθάλλεται ὁ ἔτερος καὶ συγχρόνως τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω).

Σύμπτυξις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ նψօς τῶν μηρῶν) πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Παράγγ. (τροχά-

δην) εἰς τὰς δοκούς μάρε! Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὄψος τῶν μηρῶν—Σύμπτυχίς—ἔν. Θέσις πρὸς ἐπέρεισιν ἐμπροσθίαν (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦνται πρὸ τῶν δοκῶν οὔτως ὡστε ἡ ἐμπροσθία ἐπιφάνεια τῶν μηρῶν νὰ στηρίζεται ἐπ’ αὐτῶν, τηρουμένης κατὰ τὰ λοιπὰ τελείως τῆς στάσεως τῆς προσογῆς). Πρόκυψις ἐλαφρά—ἔνα! Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο! Ἀνάκυψις ἔνα! Βῆμα ὀπίσω, κι χειρες κάτω—χώρι! ἔν, δύο!

6. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ τάσις καὶ τῶν δύο σκελῶν ἐμπρός. Παράγγ. (τροχάδην) εἰς τὰ πολύζυγα—μάρε! Κατακόρυφος ἀναρρίχησις—χώρι! ἔν, δύο, ἔν, δύο, κ.ο.κ. "Οταν οἱ μαθηταὶ φθάσουν τὸ ἀνώτατον ζυγὸν τοῦ πολύζυγου: ἕρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν λυγισμένων—ἔνα! Τάσις ἐμπρός—ἔνα! (Κατ’ ἀρχὰς, διὰ νὰ μὴ σφίγγωνται οἱ μαθηταὶ καὶ διακόπτεται ἐντελῶς ἡ ἀναπνοή των, ἡ δὲ κίνησίς των γίνεται τρομώδης καὶ ἀκανόνιστος, ἡ τάσις τῶν σκελῶν γίνεται λοξὴ πρὸς τὰ κάτω, μέχρι γωνίας ὅχι μικροτέρας τῶν 45ο. Μόνον ἀπὸ μαθητὰς τελείως ἡσυχμένους καὶ ἥλικιας ἄνω τῶν 16 ἑτῶν, εἰμπορεῖ νὰ ἀπαιτηθῇ ὁ γυμναστὴς ὀλόκληρον τὴν ἔκτασιν τῆς ἀσκήσεως μέχρις ὁρθῆς γωνίας τῶν σκελῶν πρὸς τὸν κορμόν). Κάμψις—δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! Τάσις κάτω—ἔνα!

"Η κατάθασις γίνεται α'') "Αν ὁ γυμναστὴς ἀντιληφθῇ ὅτι ἐκουράθησαν οἱ μαθηταί, ἀφοῦ ταθοῦν τὰ σκέλη πρὸς τὰ κάτω καὶ ληφθῇ πάλιν ἡ νωτιαία ἐξάρτησις παραγγέλλει: Πατῆστε! οἱ μαθηταὶ πατοῦν καὶ μὲ τὰ δύο πέλματα εἰς τὸ πλησιέστερον πρὸς αὐτὰ ζυγὸν τοῦ πολύζυγου. Ἀπὸ ἐκεὶ παραγγέλλει πάλιν: Πήδημα εἰς βάθος—ἔν! καὶ γίνεται τὸ πήδημα εἰς βάθος ὡς συγκέντησις. β') "Αν νομίζῃ ὅτι ἀντέχουν καλὰ ἀκόμη, τότε ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν παραγγέλλει: πήδημα εἰς βάθος μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν.

Διάτασις ἄνω (πολύζυγον, λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Προηγής θέσις—Μετατόπισις πλανία. Ἡμιγονυπετής θέσις, μεσολαβή—Ἐκτασις ὀπίσω. Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν! Προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς (κατ’ εὐθείαν) ἐμπρὸς—ἔν! Γονυπετῶς ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ—ἔν! Εκτασις ὀπίσω—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο!

Διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ, θέσις (μὲ μίαν μόνην κίνησιν)—ἔν! Μὲ ἀνάλογα δὲ παραγγέλματα ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς. Επίσης λαμβάνεται ἡ ἡμιγονυπετής θέσις καὶ ἀπὸ τὴν προβολὴν μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Συσπείρωσις—Βάδισις τετραποδητὶ ὀπίσω καὶ μετ’ αὐτήν: ἀνάτασις, ἀκροστασία—δύο βήματα ἐμπρὸς καὶ δύο ὀπίσω καὶ μετ’ αὐτήν: στροφὴ τῶν παλμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ ἔκεια εἰσπνοή).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ

ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ ὀπισθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ἐμπρός.

Βάδισις μὲ ὄλοντηρον τὸ πέλμα (ἀργότερα μὲ τοσοῦθετησιν πρῶτον τῆς πτερόνης καὶ κατόπιν τῶν δακτύλων).

8. Μεσολαβή; στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίστω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. Ἡμιπρηγὴς θέσις—Ἄρσις τῶν σκελῶν. Παράγγ. Πρηγὴς θέσις—ἔν! ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) ἡμιπρηγὴς θέσις, μεσολαβή—ἔν! "Ἄρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ). σκέλους—ἔν! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν—ἔν (ἀναλαμβάνεται ἡ πρηγὴς θέσις) δύο! (ἐκτελεῖται ἡμιπρηγὴς θέσις μὲ στήριξιν ἐπὶ τῆς ἑτέρας γειρῶς). "Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! θέσις ἔν! (ἀναλαμβάνεται ἡ πρηγὴς θέσις) δύο! (ἀνέγερσις εἰς τὴν προσογήν). Μεσολαβή, προσολὴ (ἐκτὸς, κατὰ τὴν τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προσολῆς). "Ἐκτασις, ἀκροστάσια (μὲ ἕκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ εἰσπνοήν).

9. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστάσια, ἡμιόνκλασις καὶ διάρροις ἐντονώτεροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις, ἀναρριγήσεις κτλ.

11. Πήδημα ἐμπρὸς γωρίς δρόμον. Ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (ἀργότερα καὶ ἀντίθετον στροφήν, δοκός).

Προεισχώρηση εἰς τὸ ἐνδιάμεσον πήδημα (ἴππος ἢ δοκὸς μὲ λαβάς). Κυβιστήσεις ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, διέπ. προηγ. Προεκβολὴ—πήδημα ἐμπρὸς μὲ φρὸν 1—3 ἥημάτων καὶ στροφὴν (πρὸς τὸ πόδι μὲ τὸ ὄπιον ἐγένετο ἡ ἀναπήδησις). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφήν.

12. Πρόκυψις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. Σύμπτυξις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω. "Ἐκτασις, ἀνάτασις (ἀρσις τῶν γειρῶν πλαγίως ἄνω) μὲ σύγχρονον ἀκροστάσιαν, κάμψιν τῶν γονάτων. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, (ἕκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (εἰσθεῖα εἰσπνοή)).

Π Ι Ν Α Ξ 12.

1. Μεσολαβή—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. "Ἐκτασις—Ἀνάτασις, ἀκροστάσια. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἐνδολὴ (ἐκτὸς)—Ἀκροστάσια καὶ κάμψις τῶν γονάτων. "Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Σύμπτυξις ἀκροστάσια—Ἀνάτασις, κάμψις τῶν γονάτων.

2. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον) "Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Ἀνάτασις, ὀπισθία ἐπέρεισις,

(δοκός) ἔκτασις ὀπίσω—'Απαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν θραχιόνων. Παράγγ. (τροχάδη) εἰς τὰς δοκούς, μάρε! Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ σύρις τῶν τῶν ισχύων. Σύμπτυξις, ἀνάτασις χώρῃ! Οπισθία ἐπέρεισις (οἱ μαθηταὶ πλησιάζουν τόσον τὰς δοκούς ώστε ἡ ἐδρα νὰ στηρίζεται καὶ σᾶλπάνω των, χωρὶς νὰ χαλῆ τὸ καλὸν σχῆμα τῆς ἀνατάσεως). "Ἐκτασις ὀπίσω—ἔνα! 'Απαγωγὴ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἀρισταῖς). "Ἐκτασις ὀπίσω—ἔνα! 'Απαγωγὴ τῶν χειρῶν (πρὸς τὰ πλάγια)—ἔνα! δύο! (τοῦ κορμοῦ μένοντος συνεγών εἰς τὴν ἔκτασιν φέρονται μὲ τὸ ἔν αἱ χειρες τελείων τεταμέναι πρὸς τὰ πλάγια καὶ μὲ τὸ δύο πάλιν καθ' ὅμοιον τρόπον ἄνω). 'Ανάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν ὀπίσω (μὲ σύγχρονον κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν). Παράγγελμα (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας): ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ σύμπτυξιν ἀνάτασιν (ἢ μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν)—ἔν δύο! (μὲ τὸ ἔν φέρεται ὁ ὀπίσθιος ποὺς παρὰ τὸν ἐμπρόσθιον καὶ κάμπτονται αἱ χειρες ἐν τῆς ἀνατάσεως εἰς τὴν σύμπτυξιν, τοῦ κορμοῦ ὅντος ἔκτεταμένου ὀπίσω· μὲ τὸ δύο ἐκβάλλεται ὁ ἑτερος ποὺς ὀπίσω καὶ τείνονται ἄνω αἱ χειρες τοῦ κορμοῦ ἐξακολουθητικῶς εὐρισκομένου εἰς ἔκτασιν ὀπίσω). 'Ημιέξαρτησις λαβὴ δευτέρα — Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν ἀναπτέρωσιν (βλ. προηγ.).

3. Ἐδραία θέσις—Λοξὴ ἀναρρίγησις ἐμπρὸς (όριζοντια ἢ κατακόρυφος κλίμαξ). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη, δευτέρα καὶ τρίτη (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Δοκός.). Πρηγής ἐξάρτησις, ἔλξις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (δοκός). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις ἐπὶ δοκίδος ἢ κατακορύφου σχοινίου (πρεσσαγωγή).

Παιδιά. Διεκκυστίνδα ἀνὰ 4 (σχοινίον μὲ 4 θηλιές) δι' ἔκατέρας χειρός. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ. Ούρανία.

4. Μεσολαβὴ, προεκβολή — 'Ακροστασία καὶ ἀπὸ τὴν τελευταῖαν αὐτὴν θέσιν βάδισις ὀπίσω, (θραδέως). 'Ημιστήριξις, ἄρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους τεταμένου ἐμπρὸς—'Ακροστασία τοῦ ἑτέρου. Μεσολαβὴ—'Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως.

5. Πρηγής κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος), ἀνάκυψις μὲ σύμπτυξιν καὶ μετ' αὐτὴν τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Σύμπτυξις, προβολὴ ἐμπρὸς—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Μεσολαβὴ, προεκβολή.—Πρόκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἔνα οἰονδήποτε ἐπιτόπιον πήδημα.

6. Διάτασις ἄνω—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ μετ' αὐτὴν διάτασις, ἀνάτασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις. Πρηγής θέσις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν καὶ κάμψις καὶ ἐκλάκτισις αὐτῶν. Σύμπτυξις, ἐδραία θέσις—Πτῶσις ὀπίσω (θρανίον καὶ συνασκούμενος ἢ πολύζυγον διὰ τὴν στήριξιν τῶν ποδῶν). 'Α-

Ανάτασις, πρόκυψις, ἐπίκυψις—Στήριξις τῶν χειρῶν μὲν ἀνοικτὰς τὰς παλάμας ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ δι' ἐκλακτίσεως, γωρὶς νὰ λυγίσουν τὰ γόνατα, πρηνὴς θέσις, καὶ ἀπὸ αὐτὴν κάμψις καὶ ἐκλακτίσις (γωρὶς νὰ λυγίσουν τὰ γόνατα) τῶν σκελῶν. Ανάτασις, ἀκροστασία 2—3 βήματα ἐμπρὸς ἢ ὅπερα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ κάρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις τροχόθην. Ελιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοί.

8. Ἡμιπρηνὴς θέσις (μὲν στήριξιν τῆς ἐπέρχεται χειρὸς ἐπὶ τοῦ πολυζύγου, λήψις τῆς ἀριστηρίας). Ανάτασις διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὅπερα καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. Μεσολαβή, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Πολύζυγον). Παράγγ. τροχόθην εἰς τὰ πολύζυγα—μάρες! Ἐνὸς έγκατος ἀποστασία, ἡ δεξιὰ (ἀριστερὰ) πλευρὰ πρὸς τὸ πολύζυγον. Μεσολαβὴ—ἔν! Στήριξις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους (τεταμένου) ἐπὶ τοῦ πολυζύγου—ἔν! (οἱ μαθηταὶ γωρὶς νὰ λυγίσουν τὸ γόνυ τοποθετοῦν τὸν ὑποδειγμήν τα πόδα μεταξὺ δύο λυγῶν τοῦ πολυζύγου καὶ ἀρχὰς εἰς ὑψός οὐγὶ μεγαλύτερον τοῦ ἐνὸς ποδὸς ἀπὸ τοῦ ἑδάφους). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ)—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! θέσις—ἔν! καὶ μετ' αὐτὴν μεταβολὴ καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ πρὸς ἐτέραν πλευράν. Μεθ' ὅ πλαγία ήμε-ξαρτησίς—Πλάγιον πήδημα εἰς έάθος (πολύζυγον). Παράγγ. πρὸς τὰ πολύζυγα (ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ) μάρες! Ἡμιεξάρτησις ἀριστερὰ—ἔν! Πήδημα πλάγιον εἰς έάθος (μὲν αἰώρησιν τοῦ δεξιοῦ σκέλους)—γώρι! Ανάκαμψις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν μετοικασία, ἀκροστασία—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

9. Εγτονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Εξαρτήσεις κλπ.

11. Πήδημα ὅπερα γωρὶς δρόμον. Επιτόπιον πήδημα. Προεισχωγὴ εἰς τὸ ἐνδιάμεσον πήδημα (ἴππος, δοκὸς μὲ λαθές ἢ διπλῆ δοκός). Υπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν. Προεκβολὴ—Πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 3 έγμάτων.

12. Εκτασις ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων) μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπερα. Ανάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ανάκαμψις—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπερα. Πρόπτυξις, ἀκροστασία—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Π Ι Ν Α Ξ 13.

1. Ανάτασις, διάστασις—Ακροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Ημιανάτασις, προεκβολὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ—Ἐναλ-

λαχιή τῶν γειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ὑπερέκτασις—Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ἐμπρὸς (πολύζυγον). Ὑπερέκτασις—”Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων. Διάστασις, ἀνάτασις—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, μετὰ τὴν ἀνάκυψιν θέσις δι’ ἀναπηδήσεως καὶ προεισαγωγικὸν ἡ ἐπιτόπιον πῆδημα. Μεσολαχὴ προσόλη (ἐκτὸς)—”Ανόρθωσις τοῦ προσέελημένου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἐντονωτέρᾳ ἀσκησις τοῦ γαστρονημάτου).

3. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίγησιν (κατακόρυφος δοκὸς ἢ σχοινίον). Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Αναρρίγησις (κενλιμένων σχοινίων). Ἐγκαρπία ὑπία ἐξάρτησις—Χειροβάδισις (δοκός). Ἐναλλαγὴ ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη καὶ δευτέρα). ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν, ἐναλλασσομένη μὲ κάμψιν καὶ τῶν δύο σκελῶν ἐμπρὸς ἀπὸ τὴν ίδιαν ἀφετηρίαν καὶ τάσιν κάτω πρὸς τὴν διάστασιν. (Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν).

4. Μεσολαχὴ—”Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίως. Πλαγία έλάσις μὲ μικρὰ δήματα (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον). Ανάθασις εἰς τὴν δοκὸν εὐρισκομένην εἰς τὸ ὑψός τοῦ γόνατος.

Παιδιά. Ἐπίσκυρος. Αρπαστόν. Φαινίνδα.

5. Μεσολαχὴ, προεκβολή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ μετ’ αὐτὴν ἐπίκυψις καὶ ἀνάκυψις. Πρηγὴς κατάλισις (θρανίον καὶ συναπαύμενος).—”Ανάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν καὶ μετ’ αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις. Ἡμιανάτασις, ἡμισύμπτυξις, πρόκυψις Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν. Παράγγ. Σύμπτυξις—”έν! πρόκυψις (έλαφρὰ) ένα! τάσις τῆς ἀριστερᾶς—”ἄνω—”έν! Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν—”έν! δύο! Τὸ αὐτὸν έν, δύο! Ανάκυψις—”ένα! θέσις γάρ! έν, δύο! Ημιανάτασις, ἡμιέντασις, πρόκυψις—”Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.

6. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον)—”Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (γωρὶς κάμψιν τῶν γονάτων). Πρηγῆς ὁρίζοντία θέσις (πολύζυγον ἢ θρανίον· λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Ημιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα (δοκὸς εἰς τὸ ὑψός τοῦ στήθους)—”Αναπτέρωσις. Τὰ καροτάσια (παιδιά). Ανόρθωσις εἰς ἀνάτασιν. Πρόπτυξις—Βραδεῖα· τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω. Περιφορὰ τῶν γειρῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ μικρὰ δήματα. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν δήματος εἰς κάθε τρία δήματα. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ημιανάτασις, προσαγωγὴ, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. ”Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως (τεταμένα τὰ σκέλη καὶ ζωηρὰ ἡ ἄρσις). Ημιανάτασις, ἡμιπρηγὴς θέσις—”Αρσις τοῦ σκέλους τεταμένου. Παράγγ. πρηγὴς θέσις γάρ! έν, δύο!

“Ημιπρηγής θέσις δεξιά, ήμιανάτασις—χώρι! έν, δύο! (Οι μαθηταί με τὸ ἔν στρέφουν τὸ σῶμα καὶ φέρουν ὅλον τὸ έδρος ἐπὶ τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ συγχρόνως κάμνουν μὲ τὴν ἀριστερὰν χεῖρα σύμπτυχον μὲ τὸ δύο δὲ τὴν ἀνατείνουν).” Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους τεταμένου—έν! δύο! Τὸ αὐτὸ—έν! δύο! Πρηγής θέσις—έν! Ἀνόρθωσις χώρι! (ό γυμναστὴς εἰμπορεῖ νὰ παραγγείλῃ νὰ γίνῃ ἡ ἀρσις τοῦ σκέλους συγχρόνως μὲ τὴν ἡμιανάτασιν). Μεσολαβή, προσδολή ἐκτὸς—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Κλίσεις καὶ θήματα πλάγια (1—2).

9. Ἐντονώτερα! ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ηγήγρα εἰς έάθιος (χωρὶς δρόμον) ἐμπρὸς ἢ ὅπισθ.

Προεκβολὴ—ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ φορὰν 1—3 θημάτων.

Πήδημα εἰς ὕψος μὲ δρόμον (στυλοβάται καὶ σχοινίον) καὶ μετ’ αὐτὸ ἐπιτόπιον πήδημα.

12. Σύμπτυχις, ἀκροστασία. Ἀνάτασις—Ἐκτασις ὅπισθ.

Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

“Ἐκτασις, ἀκροστασία”—Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

Π Ι Ν Α Ξ 14.

1. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων μὲ στρεφὴν τῆς κεφαλῆς. Πλαγίγ. Μεσολαβή, ἀκροστασία—έν! Κάμψις τῶν γονάτων, στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—δύο! Τάσις τῶν γονάτων, ἡ κεφαλὴ ἐμπρὸς—τρία! Κάμψις τῶν γονάτων στροφὴ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ—τέσσαρα! Θέσις έν! (τάσις τῶν γονάτων καὶ κεφαλὴ ἐμπρός). δύο! (τάσις τῶν χειρῶν κάτω καὶ καταβίθησις τῶν πτερονῶν). Ἀντὶ τοῦ θέσις εἰμπορεῖ ὁ γυμναστὴς νὰ παραγγείλῃ καὶ τὸ αὐτὸ—έν! (τάσις τῶν γονάτων, κεφαλὴ ἐμπρός), δύο (κάμψις καὶ κεφαλὴ ἀριστερὰ), τρία! τέσσαρα! καὶ κατόπιν θέσις ὁριστέωρα.

Σύμπτυχις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ μετ’ αὐτήν: ἀνάκυψις ἐν ἀνατάσει καὶ ἐκεῖθεν βραδεῖα ἐπίκυψις—ἀνάκυψις καὶ μετ’ αὐτήν ἔκτασις ὅπισθ.

Μεσολαβὴ—Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως. Προεκταγήν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω.

2. Υπερέκτασις—Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (πολύζυγον). Εναλλαγὴ ὑπέρικας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους). Βῆμα ἐμπρὸς μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω. περιστούμενον εἰς ἀκροστασίαν καὶ ἐκεῖθεν: βραδεῖα ἔκλασις καὶ ἐπίσης βραδεῖα τάσις τῶν σκελῶν καὶ μετ’, αὐτὴν θέσις εἰς δύο ταχεῖς χρόνους, ζωγρά καὶ εὔτονος.

3. Εισαγωγὴ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίγησιν (κατακόρυφον

σχοινίον). Παράγγ. Εἰς τὰ σχοινία μάρε! (οἱ μαθηταὶ καταβιβάζουσι τὰ ἀνηρτημένα σχοινία καὶ ἀν ὑπάρχουν ἀρκετὰ, τοποθετεῖται καθεῖται ἐπὸ ἐνὸς σχοινίου. "Αν εἴναι ὀλιγώτερα τότε ἀφοῦ ἀριθμηθοῦν πρῶτα, διαιροῦνται εἰς τριήματα μὲν μαθητὰς ἵσχειθμους πρὸς τὰ σχοινία, καὶ γυμνάζονται ἐκ περιτροπῆς). Μὲ τὸ ἀριστερὸ (δεξιὸ) γέρι, λαβὴ— ἔν (οἱ μαθηταὶ ὑψώνουν τὴν ὑποδειγμοῦται καὶ πιάνουν στερεὰ τὸ σχοινὶ ὅσον ὑψηλότερα φθάνουν, γωρὶς οἱ πόδες νὰ ἀφίσουν τὸ ἔδαφος). Μὲ τὸ ἄλλο γέρι, λαβὴ— ἔν! (ὑψώνεται καὶ ἡ ἄλλη γείρι καὶ πιάνει καθ' ὅμοιον τρόπον τὸ σχοινὶ, ὀλίγον γχυμηλότερα ἀπὸ τὴν πρώτην). Ἐναλλαγὴ— ἔν! καταβιβάζονται αἱ γείρες εἰς τὴν ἀριθμηθεῖσα Ὡέσιν) δύο! πιάνουν πάλιν καὶ αἱ δύο συγχρόνως καθ' ὅμοιον τρόπον τὸ σχοινὶ, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἡ προηγούμενως τοποθετηθεῖσα ἄνω τοποθετεῖται ἥδη κάτω ἀπὸ τὴν ἄλλην). Τὸ αὐτὸ— ἔν, δύο, καὶ οὕτω καθεξῆς.

ΣΗΜ.—Τὸ μέρος αὐτὸ τῆς εἰσαγωγῆς εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίγησιν δὲν εἴναι ἀσκησις ἐξαρτήσεως, ἀλλὰ μόνον μία ἀπλουστάτη προάσκησις τῆς κυρίως ἀσκήσεως, ἔχουσα συνοπτὸν νὰ συνειθίσῃ τοὺς μαθητὰς νὰ ἐναλλάσσουν τὰς γείρας ὅταν θὰ ἐκτελοῦν ὅλην τὴν ἀσκησιν, ὡστε νὰ κατανέμεται ἐκ περιτροπῆς ἡ προσπάθεια ἐξ ίσου καὶ εἰς τὰς δύο πλευρὰς καὶ νὰ μὴ καταντᾶ μονομερῆς ἡ ἀσκησις. Καθ' ὅμοιον δὲ τρίπον γίνεται καὶ ἡ προάσκησις τῶν ποδῶν διὰ τὴν ιδίαν ἀσκησιν, ὡς ἔξης:

α) Ἀφοῦ προηγηθῇ ἡ λαβὴ τῶν γειρῶν παραγγέλλεται ὁ γυμναστής: μὲ τὸ ἀριστερὸ (δεξιὸ) πόδι ἐμπρός, ἐξάρτησις— ἔν! οἱ δὲ μαθηταὶ περιβάλλονται τὸ σχοινὶ καὶ μὲ τοὺς δύο πόδας φέροντες ἐμπρὸς τὸν ὑποδειγμόντα, μεθ' ὁ παραγγέλλεται ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν.

β) Ἀφοῦ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀσκηθοῦν ἀρκετὰ εἰς τὴν λαβὴν καὶ τὴν ἐναλλαγὴν τῶν γειρῶν καὶ τῶν ποδῶν ἐκτελεῖται κατόπιν δι' βαθύμος τῆς προασκήσεως ὡς ἔξης: Παράγγ. Λαβὴ— ἔν! (αἱ γείρες πιάνουν τὸ σχοινὶ ὅπως ἥδη περιτροπάρη, δύο! (ἀνυψώνονται τὰ γόνατα ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον καὶ συμπληρώνεται ἡ διλητὴ ἐξάρτησις καὶ διὰ τῶν ποδῶν) τρία! (καταβιβάζονται οἱ πόδες, μέγρις ὅτου ἐγγίσουν πάλιν τὸ ἔδαφος, αἱ γείρες διατηροῦν τὴν λαβὴν, μεθ' ὁ παραγγέλλεται πάλιν: ἐξάρτησις— ἔν! (φέρονται πάλιν οἱ πόδες ὅπως προηγούμενως, ἐναλλασσόμενοι συγχρόνως) δύο! (πάλιν καταβιβάζονται ἐπὶ τοοῦ ἐδάφους) καὶ οὕτω καθεξῆς.

γ) "Οταν τέλος ἐξοικειώθοιν τελείωσι καὶ εἰς τὴν ἐναλλαγὴν τῶν γειρῶν καὶ τῶν ποδῶν καὶ εἰς τὴν ἀνύψωσιν αὐτῶν, τότε ἐκτελεῖται καὶ ὁ τρίτος βαθύμος τῆς προπαρασκευῆς, ὡς ἔξης: Παράγγ. Λαβὴ— ἔν! (λαβὴ διὰ τῶν γειρῶν). Εξάρτησις— δύο! (θέσις τῶν ποδῶν). Ἀναρρίγησις— ἔν! (τὰ σκέλη σφίγγοντα δυνατὰ τὰ σχοινία μεταξὺ τοῦ πέλματος καὶ τοῦ ταρσοῦ, διὰ νὰ μὴ γλυστροθῆσουν, καὶ

οὗτω ἀντὶ νὰ θοηθήσουν τὴν πρὸς τὰ ἄνω κίνησιν ὀλοκλήρου τοῦ σώματος, δημιουργήσουν μεγαλυτέραν ροπὴν πρὸς τὰ κάτω, τείνονται ταχέως), δύο, (αἱ χεῖρες, αἱ όποιαι μὲν ισχυρὰν ἔλξιν ὑπεδοήθησαν τὴν τάσιν τῶν σκελῶν μετατοπίζονται ταχύτατα πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἐναλλάσσονται). Τὸ αὐτὸ—ἔν! (μὲν ισχυρὰν ἔλξιν τῷρα τῶν χειρῶν ἡράτείται ὅλον τὸ σῶμα, τὰ δὲ σκέλη φέρονται ὅσον τὸ δυγατὸν ὑψηλότερα, λυγισμένα, καὶ σφίγγουν πάλιν τὸ σχοινὶ ἐναλλάσσομενα συγχρόνως), δύο! (τείνονται πάλιν τὰ σκέλη καὶ μετατοπίζονται αἱ χεῖρες) καὶ οὕτω καθεξῆται.

δ) "Οταν μετὰ 2—3 τοιαύτας μετατοπίσεις φθάσουν οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὸ μέσον περίπου τοοῦ σχοινίου παραγγέλλεται κατάθασις—ἔν, δύο—ἔν, δύο αλπ. Μὲ τὸ ἔν λυγίζουν τὰ γόνατα, τὰ γέρια γαλαρώνουν ἀργὰ τὴν ἔλξιν καὶ ὁ κορμὸς καταβιβάζεται ὅσον ἡ νάμψις τῶν σκελῶν ἐπιτρέπει μὲ τὸ δύο οἱ πόδες ἐγκαταλείπουν τὴν λαθὴν, τείνονται, ἐντελῶς, ἐναλλάσσονται καὶ κάμψουν νέαν λαθὴν καὶ οὕτω καθεξῆται μέχρι τοῦ ἐδάφους.

Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν εἰς ὅλας αὐτὰς τὰς προασκήσεις ἐκτελεῖται ὀλόνιληρος ἡ ἀσκησις ἐντελῶς ἐλευθέρως, μὲ τὸ παράγελμα χώρῳ! Εἰς οἰονδήποτε δὲ σημεῖον γομίσῃ ὁ γυμναστὴς ὅτι πρέπει νὰ σταματήσῃ τοὺς μαθητὰς παραγγέλλει πρῶτα αράτ! καὶ μετ' αὐτὸν κατάθασις!

'Ἐξάρτησις λαθὴ πρώτῃ—Διάστασις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτήν: 'Ἐναλλαγὴ διαστάσεως καὶ ἄρσεως καὶ τῶν δύο σκελῶν λυγισμένων (εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κοιλύμβησιν). 'Εδραία θέσις—Κατακόρυφος ἐξάρτησις. 'Ἐξάρτησις, λαθὴ πρώτη (δευτέρα ἡ τρίτη)—"Ἐλξίς.

4. 'Ἐγκαρπία ισορροπία (δοκὸς ἡ ἀνεστραμμένον Θρανίον), ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Προεκθολή, ἀκροστασία—Βάθισις ισοσταθμικὴ ἐτερομερής ἐμπρὸς (δοκός). Προσαγωγὴ, προεκθολή, ἀκροστασία.—"Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Μεσολαθή, προεκθολή, ἀκροστασία—Μετατόπισις ὀπίσω.

Παιδιά. Διελκυστίνδα ἀγωνιστικὴ μὲ διαφόρους ποικιλίας (βλ. προηγ.). Σφαίρισις εἰς κύκλου διπλῆ (δύο χωριστοὶ κύκλοι, 2 σφαῖραι ποδοσφαίρισεως). Ηάσεις διαδοχικῶς δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ἀνὰ ἔνα, δύο καὶ τρεῖς. Νικῷ ὁ κύκλος ποὺ θὰ τίς τελειώσῃ πρῶτος χωρὶς νὰ πέσῃ ἡ σφαῖρα κάτω. Οἱ νικηταὶ καθαλούν τοὺς νικηθέντας καὶ δικαιοῦνται νὰ κάμψουν τρεῖς πάσεις καθάλλα. "Αν τοὺς πέσῃ ἡ σφαῖρα κατεβαίνουν καὶ τοὺς καθαλάνοι ἄλλοι.

5. Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκαυψις.—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Πρότασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ೦/ος τῶν μηρῶν), πρόκαυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Ήμισύμπτυξις, ἡμιπρότασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Σύμπτυ-

ἵσις, προεδολή ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προθο-
λῆς) — Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίων.

6. Πρηγῆς θέσις — Κάμψις καὶ ἐκλάντισις τῶν σκελῶν (τετα-
μένων). Αύγουτυξις, ήμιγονυπετής θέσις — "Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπί-
σω. Νωτιαῖα ἔξαρτησις (πολυζυγον) — κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν
ἐμπρὸς. Πρηγῆς θέσις, διάστασις — "Αρσις διαδοχὴ τῶν γειρῶν.
Ἀνόρθωσις εἰς ἀνάτασιν — Βῆμα ἐμπρὸς μεθ' ὅ: πρόπτυξις — Βραδεῖα
τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως μὲν ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ ἐκ-
θεῖαν εἰσπνοήν).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων μὲν ἀλλαγὴν
εήματος εἰς κάθε δῆμα. Βάδισις ὀπίσω. Βάδισις μὲν τάσιν τοῦ γόνα-
τος καὶ τοῦ ταρποῦ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Συντάξεις, ἀνασυντάξεις, με-
τασχηματισμὸς ἀλτ.

8. Ἀνάτασις, πλαγία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὄψος τοῦ ἵσχον)
— Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ μὲν ἀρσιν τοῦ σκέλους (τεταμένου).
Παραγγ. Εἰς τὸ δοκοῦς — μάρε! Ἀνάτασις καὶ πλαγία ἐπέρεισις
δεξιὰ (ἀριστερὰ) — γάρ! (οἱ μαθηταὶ ἀρδοῦ ἐκτελέσουν τὴν ἀνάτασιν
πλησιάζουν πρὸς τὰς δοκοὺς καὶ στηρίζουν τὸ ὑπόδειγμόν της
τῆς δοκοῦ). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) μὲν σύγχρονον ἄρσιν
τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους τεταμένου — ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ — ἔνα!
δύο! Θέσις — γάρ! ἐν, δύο! Μεταβολὴ καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως
καθ' ὅμιον τρόπον καὶ πρὸς τὴν ἑτέραν πλευράν.

Ἀνάτασις, διάστασις — Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ
(ἡ κάμψις πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τῆς στροφῆς). Ἡμιπρηγῆς θέσις
μὲν ἔξαρτησιν τῆς ἐλευθέρας γειρὸς (πολυζυγον ἡ συναστακούμενος) —
"Αρσις τοῦ σκέλους τεταμένου. Παράγγ. Κατὰ μέτωπον πρὸ τῶν
πολυζυγῶν (τροχιδῆν) — μάρε! Πρηγῆς θέσις — ἔν! Δεξιὰ ἡμιπρη-
γῆς θέσις μὲν λαβὴν τῆς ἀριστερᾶς ἐπὶ τοῦ πολυζυγοῦ — ἔν (οἱ μαθη-
ταὶ καθὼς στρέφουν ἀπὸ τὴν πρηγῆ θέσιν διὰ νὰ λαβεῖσαν τὴν ἡμιπρη-
γῆ, ἥτις νὰ θέσουν τὴν ἐλευθέραν γειρὰ εἰς μεσολαβὴν ἡ σύμπτυξιν
τὴν φέρουν εἰς ἀνάτασιν καὶ πιάνουν τὸ εἰς τὸ ὄψος τῆς εὐρισκόμενον
ζυγόν, φροντίζοντες ὅπως τὸ σημεῖον τῆς λαβῆς νὰ εύρισκεται ἐντὸς
του διὰ τῶν ὅμιων διεργομένου κατακορύφου ἐπιπέδου). Μετὰ δὲ τὴν
ἥν ἀνω λαβὴν τῆς ἀριστερίας παραχγγέλεται: ἀρσις τοῦ ἀριστεροῦ
σκέλους (τεταμένου) — ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ — ἔν! δύο! Ἄριστερὰ ἡμιπρη-
γῆς θέσις — ἔν! (ἡ γειρὰ ἀσίνει τὴν λαβὴν τοῦ πολυζυγοῦ, τὸ σῶμα
στρέφεται ἀριστερὰ καὶ ἀναλαμβάνεται ἡ πρηγῆς θέσις) δύο! (τὸ
βῆμα συνεγένει τὴν πρὸς τὰ ἀριστερά στροφὴν ἔρχεται εἰς τὴν ἡμι-
πρηγῆ θέσιν, μὲ τὴν ἀριστερὰν γειρὰ στηρίζομενην ἐπὶ τοῦ ἐπάρθρου
καὶ τὴν δεξιὰν ἀνατεταμένην καὶ μὲ λαβὴν ἐπὶ τοῦ πολυζυγοῦ). Μεθ' ὅ:
"Αρσις τοῦ δεξιοῦ σκέλους — ἔν! δύο! τὸ αὐτὸ — ἔν! δύο! Ἀνόρθωσις
— ἔν! (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρηγῆ θέσιν) δύο! (ἀνόρθωσις εἰς τὴν προ-

σογήν). Εύθυνς δὲ μετὰ τὴν ἀνόρθωσιν: ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ (εἰς δύο ταχεῖς γρόνους: ἵσους πρὸς τὴν προσαγωγὴν καὶ ἀπαγωγὴν τῶν ποδῶν), καὶ μετ' αὐτὴν αἱ βραχεῖαι ἀκροστασίαι μὲν ἀριστὶ τῶν γειρῶν πλαγίων καὶ ἔημα ἑγ- πρὸς μὲ τεταμένον τὸ σκέλος καὶ θ) Περιφορὰ τῶν γειρῶν (μὲ ταξιδεῖαν εἰσπνοήν).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Προεκβολὴ, ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον (ἴππος κατὰ πλάτος, δοκὸς μὲ λαβήν). Ὑπερπλήσις μὲ ἀντίθετον στροφὴν. Προεκβολὴ—Πήδημα μὲ δρόμον (ἀπλοὺν εἰς μῆκος). Πήδημα ἀπλοὺν εἰς μῆκος γωρίες δρόμον.

12. Ἀνασύνταξις. Βάδισις μικρᾶς διαρκείας, συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δικτύων καὶ μετ' αὐτὴν α) "Ἐκτασις, ἀκροστασία—Βραχεῖαι ἀρσίαι τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων). β) Ἀνάκαμψις—Ἐκβολὴ, ἀκροστασία (ἡ ἐκβολὴ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δικτύων). γ) Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. δ) Στροφὴ τῶν πλαγίων μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ ἐκθεῖαν εἰσπνοήν).

Π Ι Ν Α Ξ 15.

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. "Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Περιφορὰ τῶν γειρῶν. Μεσολαβὴ, ἐκβολὴ (ἐκτὸς)—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἀνάκαμψις, ἀρσίς τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν (ταχεῖα 5—10 φοράς). Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἀκροστασία. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ὑπερέκτασις ἐπὶ συνασκούμενου (ἐφαρμόζοντος τὴν στήριξιν εἰς τὴν ινιακὴν γώραν τοῦ ἀσκούμενου). Ὑπερέκτασις διάστασις (πολύβυγον). Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δικτύων. Ἀνάτασις, ὀπισθία ἐπέρεισις (δοκὸς)—"Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἀνάτασις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

Ἀποθεραπεία τῆς ὑπερεκτάσεως. Βῆμα ἐμπρὸς αἱ γειρεῖς ἄνω (τελικὴ στάσις ἡ ἀνάτασις, ἀκροστασία), ἐκεῖθεν: βραχεῖαι κάμψις τῶν γονάτων καὶ μετ' αὐτὴν ἐπιτόπιον πήδημα (ἀφοῦ ἐννοεῖται: προηγθῆ ἡ ἐπάνοδος εἰς τὴν προσογήν).

3. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίγησιν (θλ. προηγ.).

Ὑπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—Μεταπόπισις πλαγία. (Αφοῦ ληρθῆ ἡ ὑπτία ἐξάρτησις καὶ ἐκτελεσθῆ καὶ ἡ ἔλξις, παράγη, μεταπόπισις δεξιὰ ἡ ἀριστερὰ—γώρῳ! Οἱ δὲ μαθηταὶ μὲ συνεχῆ ἔλξιν ἀργοῦν κάμνοντες μικρὰ ἔρματα διὰ τῶν γειρῶν πρὸς τὴν ὑποδειγματικὴν διέύθυνσιν). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις καὶ κατάτασις μὲ πήδημα εἰς ἐάθος ἐμπρὸς, ὀπίσω ἡ πλαγίως (θλ. προηγ.).

Ἐξάρτησις λαβή πρώτη γειροθάδισις (μὲ τεντωμένα γέρια) περιτουμένη εἰς ἔλξιν (ἡ γειροθάδισις αὐτὴ κατ' ἀρχὰς γίνεται καὶ μὲ ἐλαχρὸν κινόρησιν τοῦ σώματος, ἀπὸ τῆς ὁσφύος καὶ κάτω, ἐπιθετικὴν τῆς διλῆς κινήσεως). Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὑπίσω (εἰσπνοή).

4. Μεσολαβὴ—”Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Μεσολαβὴ—”Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίων. Βάδισις ἑτερομερῆς λεισταχμικὴ πλαγία (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον).

Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἀγωνιστική.

Χῶρος τούλαχιστον 100×50 βημάτων.

Παῖκται συνήθωσ 22 ἐν συνόλῳ, γραφιζόμενοι εἰς δύο ἀντιπάλους δύμαδες ἀπὸ 11 παικτας ἐκάστην. Ἐν δύμασι δὲν ὑπάρχῃ γράφος ὥστε ἡ τάξις νὰ διαιρεθῇ εἰς γραφιστὰ τμήματα ἀπὸ 2 δύμαδες ἐκατοντα, τὰς ἵποιας νὰ παίξουν γραφιστὰ τὸ καθένα, τότε γραφίζεται καὶ εἰς δύο μόνον δύμαδες ἐξ 20—25 μαθητῶν ἐκάστην.

”Οργανα. α) μία σφαίρα ποδοσφαίρισεως.

β) 2 τέρματα.

γ) 4 μικραὶ σημαῖαι: διὰ τὰς 4 γωνίας τοῦ γύρου τῆς παιδιᾶς.

Κάθε δύμας ἐκλέγει τὸν ἀρχηγόν της, ὁ ὅποιος τὴν διευθύνει, καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου, καθὼς καὶ τὸν τερματοσύλλακτον της. Οἱ ἀρχηγοὶ διέπουν τὴν δρᾶσιν τῶν συντρόφων τῆς δύμαδος του, ἀναλόγως τῶν δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων των, εἰς ἐμπροσθοφύλακας (οἱ ταχύτεροι καὶ ὄρμηταικότεροι τῶν συντρόφων), μέσους καὶ ὅπισθοφύλακας (ἴκετοις ποὺς κλωτσοῦν μακρύτερα τὴν σφαίραν). Πλὴν τούτων ὁ καλύτερος τῆς τάξεως καὶ ἀκεραιότερος τὴν γνώμην ἢ καὶ αὐτὸς ὁ ἕδιος ὁ γυμναστής γίνεται διαιτητής (διευθυντής τοῦ παιγνιδίου) δύο δὲ ἄλλοι: μαθηταὶ, ἕνας ἀπὸ κάθε δύμα, γίνονται ἐπόπται τῶν πλαγίων γραμμῶν. Καὶ ὁ μὲν διαιτητής εἰδοποιεῖ μὲ σφύριγμα τοὺς παικτας, διάκονος θέλει δι' οἰονδήποτε λόγον νὰ σταματήσῃ τὸ παιγνίδι, οἱ δὲ ἐπόπται διάκονοις ἡ σφαίρα ἔβγῃ ἀπὸ τὴν γραμμὴν τῶν δρίων, καταβάζουν ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω μίση μικρὸν στραγίαν τὴν ὅποιαν κρατοῦν.

Κανόνες τῆς παιδιᾶς.

1. Η σφαίρα παίζεται μὲ τὰ πόδια (μὲ κλωτσιὲς) ἀπὸ δύλους τοὺς παικτας. Κανεὶς ἄλλος, ἐκτὸς τῶν δύο τερματοσύλλακων, δὲν δικαιούεται νὰ τὴν πιάσῃ μὲ τὰ γέρια. Ἐν κανεὶς, εἴτε θεληματικὰ εἴτε ἐξ ἀμελείας τὴν ἀρπάξῃ ἢ καὶ ἀπλῶς τὴν ἐγγίσῃ μὲ τὰ γέρια του (γέρι) προκαλεῖ ποιηγή κατὰ τῆς δύμαδος του. Ή ποιηγή αὐτὴ είναι ἐπιτοπία κλωτσιὲς ἡ ὅποια διδετεῖς ἀπὸ τὴν ἀντίπαλον δύμαδα καὶ ἀπὸ τὸ σημεῖον

ὅπου συνέβη ἡ παράθασις (μπῆκε τὸ γέρον) πρὸς τὸ τέρμα τῆς ὄμάδος· ἡ ὄποια τὴν ἔκαψε.

Οὐ τερματοφύλακες δικαιοῦται· γὰρ θάλη γέροι ὅταν ἡ σφαῖρα παιζόμενη φέρεται· ἡ πληγαίσας· πρὸς τὸ τέρμα τὸ ὄποιον αὐτὸς ὑπερασπίζεται· Άροῦ δὲ τὴν ἀρπάξην δικαιοῦται· ἡ γὰρ τὴν φίλη μὲ τὰ δύο του γέροια ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, ἡ ἀσίνων αὐτὴν γὰρ πέσῃ νὰ τὴν κλωτσήσῃ προτοῦ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος. Καὶ εἰς τὰς δύο αὐτὰς περιπτώσεις δὲν δικαιοῦται· μὲ τὴν σφαῖραν εἰς τὰ γέροια γὰρ προγωρίσῃ περισσότερον ἀπὸ τρία βράχια γωρίες γὰρ τὴν φίλη ἡ γὰρ τὴν κλωτσήσῃ ἀλλώς προκαλεῖ πάλιν ποιηὴν κατὰ τῆς ὄμάδος του· Ἡ ποιηὴ αὕτη εἶναι ἐπιτοπία κλωτσία, τὴν ὄποιαν δίδει· ἡ ἀντίπαλος ὄμάδες ἔξι ἀποστάσεως 10 ἑημάτων ἀπὸ τοῦ τέρματος τῆς τιμωρουμένης.

2. "Οταν ἡ σφαῖρα ἔθηκη ἀπὸ τὰς γραμμὰς τῶν ὄρίων (τὰς πλαγίας γραμμὰς τοῦ γέρου) μπαίνει πάλιν εἰς ἐνέργειαν ἀπὸ ἔνα σύντροφον τῆς ἀντιθέτου ὄμάδος πρὸς τὸν παίκτην ὃ ὄποιος τὴν ἔθηκαλε καὶ ἀπὸ τὸ ἰδίον ἀκριβῶς σημείον ἀπὸ τὸ ὄποιον ἔθηκης. Ὁ ἐπαναγένετων τὴν σφαῖραν εἰς τὸ παιγνίδι, τοποθετούμενος εἰς τὴν γραμμὴν τῶν ὄρίων καὶ μὲ μέτωπον πρὸς τὸν γέρον τοῦ παιγνιδίου, τὴν φίπτει μὲ τὰ δύο γέροια ἀνατεταμένα, πρὸς οἰανδήποτε διεύθυνσιν κρίνει συμφέρουσαν τὴν ὄμάδα του, ἀροῦ δὲ τὴν φίλη κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δὲν δικαιοῦται καὶ νὰ τὴν κλωτσήσῃ προτοῦ ἀλλος παίκτης τὴν κλωτσήσῃ περιτήτερο.

"Οταν ἡ σφαῖρα ἔθηκη ἀπὸ τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος γωρίες γὰρ περάσῃ κάτω ἀπὸ τὸ τέρμα, ἀν μὲν τὴν ἔθηκαλεν ἀντίπαλος τῆς ὄμάδος εἰς τὴν ὄποιαν ἀνήκει τὸ τέρμα, τότε ἔχειν παίνει εἰς ἐνέργειαν μὲ ἐλεύθερη κλωτσία, ἡ ὄποια δίδεται εἰς ἀπόστασιν 5 μέτρων ἀπὸ τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος. "Αν ὅμως τὴν ἔθηκαλε σύντροφος τῆς ὄμάδος εἰς τὴν ὄποιαν ἀνήκει τὸ τέρμα, τότε τὴν δέξῃει πάντοτε εἰς ἐνέργειαν ἡ ἀντίπαλος ὄμάδες μὲ γωνιαίαν κλωτσίαν, ἡ ὄποια δίδεται ἀπὸ τὴν γωνίαν εἰς τὸ μέρος τῆς ὄποιας ἔθηκης ἡ σφαῖρα καὶ εἰς ἀπόστασιν 1 μέτρου ἀπ' αὐτήν.

Εἰς περίπτωσιν ἀμφισθητουμένου πταίσματος ἡ προσωρινῆς δικαιοπῆτες τοῦ παιγνιδίου, ὁ διαιτητὴς ἔχειν κάτιος τὴν σφαῖραν εἰς ἐνέργειαν, φίπτων αὐτὴν πρὸς τὰ ἄνω, ἐντελῶς κατακορύφως καὶ ἀκριβῶς ἀπὸ τὸ σημεῖον ὅπου προεκλήθη ἡ ἀμφισθητησίς κανεὶς δὲ ἀπὸ τοὺς παίκτας δὲν δικαιοῦται γὰρ τὴν κλωτσήσῃ, προτοῦ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος (φάγη γάμψα).

3. "Οταν ἔνας παίκτης κλωτσᾷ τὴν σφαῖραν ἡ ὄπωσδήποτε τὴν δέξῃ πάλιν εἰς ἐνέργειαν, καθειστὸς παίκτης τῆς ἰδίας ὄμάδος εὐρισκόμενος μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τοῦ ἐγκριτικοῦ τέρματος εἴναι ἔντος παιγνιδίου καὶ δὲν ἔχει τὸ δικαίωμα δύτε γὰρ τὴν κλωτσήσῃ, ἐκτὸς ἂν τρεῖς τούλαγχιστον ἀντίπαλοι παίκτας εὑρίσκονται μεταξὺ αὐτοῦ καὶ

τῆς γραμμῆς τοῦ τέρματός των. Ὁ κανὼν αὐτὸς ισχύει μόνον διὰ τὴν ἐπίθεσιν καὶ ὅταν οἱ παῖται εὑρίσκονται ἐντὸς τοῦ γράφου τῆς ἀντιπάλου ὄμάδος, διότι ἐπὶ τοῦ ίδιου ἑδάφους κανεὶς παίκτης δὲν εἶναι ἐκτὸς παιγνιδιού.

Οἱ ἐκτὸς παιγνιδιοῦ δὲν δικαιοῦται μὲν κανένα τρόπον, ἔστω καὶ σύμμωνα μὲ τοὺς κανόνας τοῦ παιγνιδιοῦ, νὰ ἔμποδίσῃ ἀντίπαλον παίκτην, διότι προκαλεῖ ποινὴν κατὰ τῆς ὄμάδος του, (ἐπιτοπίαν κλωτσιάν ἀπὸ τὸ σημεῖον ὃπου συνέβη ἡ παρεμπόδισις).

4. Ἀπαγορεύονται οἱ σπρωξίες καὶ τὰ τραβήγματα τῶν ἀντιπάλων μὲ τὰ γέρια, οἱ κλωτσιές καὶ οἱ τρικλιοποδίες.

Οἱ παραβάται προκαλοῦν ποινὴν κατὰ τῆς ὄμάδος φτων (ἐπιτοπίαν κλωτσιάν ἀπὸ τὸ σημεῖον ὃπου συνέβη τὸ πτωτισμα). Ἐπίσης αὐτηρώδες ἀπαγορεύονται αἱ συζητήσεις, ἀντεγκλήσεις καὶ διαπληγωτισμοὶ καὶ μάλιστα οἱ ρωνές, χειρονομίες καὶ ἔρισις. Τοὺς παραβάτας ἀποδιώκει ἀμέσως ὁ γυμναστής καὶ θέτει ὑπὸ τιμωρίαν.

5. "Οταν ἡ σφετίρα κανονικῶς παιζομένη περάσῃ ὀλόκληρη μεταξὺ τῶν δύο στύλων καὶ κάτω ἀπὸ τὸν ζυγὸν τοῦ τέρματος, τότε ἡ ἀντίπαλος ὄμάδας ἡ ὅποια τὴν ἔρριψε, καρδίζει ἔνα τέρμα. Νικᾶ δὲ τελικῶς ἡ ὄμάδα ἐκείνη, ἡ ὅποια εἰς τὸν ἐν τῶν προτερῶν ὅριοις θέτων διακρείας τοῦ παιγνιδιοῦ ἔχει κερδίσει τὸ περιμεσότερα τέρματα.

6. Τέρμα δὲν κερδίζεται μὲν ἐλεύθερη κλωτσιά, ἐκτὸς ἀν ἐδόθη ὡς ποινὴ δι τὸ ποσκελισμὸν ἡ ἵσιαν παρεμπόδισιν παίκτου. Πάντοτε δὲ διταν διέτεται ἐλεύθερη κλωτσιά, οἱ ἀντίπαλοι παίκται δὲν δικαιοῦνται γὰρ πλησιάσουν ἐκείνον ὁ ὅποιος τὴν δίδει, εἰς ἀπόστασιν μικροτέραν τῶν ἔξι ἥημάτων.

Διὰ νὰ παιχθῇ ἡ ποδοσφαίρισις μὲν κάποιαν τάξιν, γωρὶς νὰ μετατραπῇ μετ' ὀλίγα λεπτὰ εἰς ταραχώδες ἀλληλοιστράθηγμα καὶ ἀληθινὸν κανγάν, πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπὸ ὅψιν του ὁ γυμναστής:

α') "Οτι αἱ διαστάσεις 100×50 ἥημάτων εἶναι αἱ ἐλάχισται διαστάσεις ἐντὸς τῶν ὅποιων εἰμιορεῖ ὀπωσδήποτε γὰρ παιχθῇ κανονικαὶ ὀλόκληρο παιγνίδι: ποδοσφαίρισεως. Διὰ τοῦτο ὅταν ἡ αὐλὴ δὲν εἴναι τόσον εὐρύγωρος, καλύτερα ν' ἀναβάλῃ τὴν ἐκτέλεσιν διὰ τὴν ἥμέραν τῆς ἐκδρομῆς.

β') Οἱ παίκται ἔχουν ἀνάγκην κάποιας προστακήσεως, ίδιως εἰς τὸ νὰ προσχωροῦν μὲ τροχάδην βηματισμὸν, κυλῶντας ἐμπρός των μεγαρά κυτταπήματα τοῦ σκορού ποδὸς τὴν σφαίραν (ντριμπλάσισμα) καὶ εἰς τὸ γῆ τὴν κλωτσοῦν εὐστόχως (σούτιγκ) καὶ γωρὶς τὴν παραμικρὰν γρονιοτριβήν, εἴτε μὲ τὸ δεξιό εἴτε μὲ τὸ ἀριστερὸ πόδι, γωρὶς νὰ εὑρίσκωνται εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ κοντοσταθοῦν ἡ γὰρ λάέσουν κατάλληλον θέσιν διὰ νὰ τὴν κτυπήσουν μὲ τὸ πόδι ποὺ τοὺς έσολει. Ἐπίσης πρέπει νὰ εἰμιορεῖν νὰ τὴν κτυποῦν εύκολα, εἴτε ἐπιτοπίως εἴτε ἀρπαγτὰ καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, νὰ φυλάγωνται:

νὰ μὴ τὴν ἐγγρίζουν μὲ τὰ γέρια, νὰ εἰμποροῦν νὰ τῆς κόδουν τὸ δρόμο
μὲ τὸ στῆθος ή μὲ τὸ κεφάλι. Εἰς δὲ λαχιστὸν τὰς δεξιότητας εἰς τὰς
συσκούσεις εἰμποροῦν καὶ μόνοι των νὰ προσκούσουν συντελοῦν καὶ τὰ
ἄλλα παιγνίδια τῆς σφαίρας, δὲ δρόμος, τὰ ἐπιτόπια πηδήματα κλπ.

5. Σύμπτυξις, διάστασις, πρόνυψις.—Τάσις τῶν χειρῶν πλα-
γίων, ἄνω καὶ πλαγίων η ἄνω, πλαγίων καὶ ἄνω καὶ μετ' αὐτὴν
ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, πρόπτυξις—”Εκτασις τῶν χειρῶν πλαγίων (κε-
ράλη ὁπίσω καὶ ἔκθετα εἰσπνοή).

Πρηγής κατάλησις, ἀνάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν (θρανίον
καὶ συνασκούμενος)—”Απαγωγὴ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια (τε-
ταμένων καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν. Παράγγ. (μετὰ τὴν ληψὺν τῆς ἀρε-
τηρίας): Τὰ γέρια στὰ πλάγια, τεντωμένα ἐντελῶς, δραδέως—ἔνα!
δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! θέσις—ἔν! Μεσολαβή, προσθήλη ἐμπρὸς—
Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός.

6. Ἐδραία θέσις, μεσολαβή—Πτῶσις ὁπίσω (θρανίον καὶ συνα-
σκούμενος η πολύζυγον). Πρηγής θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἀρ-
γότερα καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Πρηγής θέσις—Μετα-
τόπισις πλαγία. ”Αμεσος ἐναλλαγὴ πρηγοῦς θέσεως καὶ ὀκλάσεως
(μὲ τὰς γείρας φυσικῶς κρεμαίνας η εἰς μεσολαβήν). Σύμπτυξις,
γονυπετής θέσις—Πτῶσις ὁπίσω καὶ μετ' αὐτήν: α') Πρηγής θέ-
σις—Κάμψις καὶ ἐκλάπτισις τῶν σκελῶν, β') ἀνόρθωσις εἰς τὴν ἀ-
νάτασιν. ”Ακροστασία καὶ 1—2 δράματα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δυντύλων
καὶ γ') περιφορὰ τῶν χειρῶν (μὲ ἔκθετα εἰσπνοήν).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ
ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἀναπτήσην εἰς κάθισην.
Προεκδόλη, ἀκροστασία—”Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν δι' ἀναπτήσεως,
ἐπὶ τόπου καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρός. Προειδόλη ἐκτὸς—”Ακροστασία
(τοῦ προειδελημένου ποδός).

8. Ἡμιπρηγής θέσις μὲ λαθὴν τῆς ἐλευθέρας χειρὸς (πολύζυ-
γον η συνασκούμενος)—”Αρσις τοῦ σκέλους. Οριζοντία ήμιστήριξις
(ληψὺς τῆς ἀρετηρίας, πολύζυγον). Παράγγ. Εἰς τὸ πολύζυγο—
μάρσι! (Πλαγίων καὶ εἰς ἀπόστασιν 1—1 1/2 δημάτος). Σύμπτυξις
ἀνάτασις—γώρ! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, μὲ ἀρσιν τοῦ δεξιοῦ
σκέλους καὶ λαθὴν ἐπὶ τοῦ πολύζυγου—ἔνα! (Οἱ μαθηταὶ κάμπτουν
δραδέως τὸν κορμὸν, αἱρόντες συγχρόνως καὶ τὸ ὑπόδειγμόν σκέλος,
τελείως τεταμένον. ”Οταν δὲ ὁ κορμὸς φθάσῃ σχεδὸν εἰς δριζοντίαν
θέσιγ πιάνουν τὰς γείρες η μία κάτωθεν τῆς ἀλλήλης δύο λυγά τοῦ πο-
λύζυγου καὶ στερεώνουν τὴν θέσιν τοῦ κορμοῦ) δύο! (Αἱ γείρες ἀφί-
νουν τὴν λαθὴν καὶ λαμβάνεται πάλιν η θέσις τῆς προσοχῆς). ”Ανά-
τασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἐξ αὐτῆς—”Εκτασις ὁπίσω
καὶ κάμψις ἐμπρός. ”Ανάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—(πολύζυγον η
συνασκούμενος) πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύ-

ζυγα μάρε! (πλαχίως και εἰς ἀπόστασιν 1 έκματος). Στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς—ἐν (οἱ ἀσκούμενοι στηρίζουν τὸν ὑποδειγμέντα πόδα μεταξὺ δύο ζυγῶν τοῦ πολυζύγου, εἰς ὑψοῦ ὅχι ἀνώτερον τοῦ γόνατος καὶ μὲ ἐλαφρῶν ἀναπήδησιν ἐπὶ τοῦ ἔτερου ποδὸς λαμβάνουν τόσην ἀπόστασιν ὥστε ὁ ἐπὶ τῷ πολυζύγου ποὺς νὰ τεθῇ ἐντελεῖται). 'Ανάτασις—γάρ! ἔν, δύο! Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιά (ἀριστερά)—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτό—ενα! δύο! Θέσις—γάρ! Μεθ' ὁ μεταέολὴ καὶ ἐπανάρηψις τῆς ἀσκήσεως καὶ πρὸς τὴν ἐτέραν πλευράν.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Πλαγία ἡμιεξάρτησις (πολύζυγον)—Πήδημα εἰς βάθος. Προεκθολὴ—Ἐφάλσις μέχρις ἴππασίας μὲ 1—2 έκματαν σφράν. Προεκθολὴ—Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ φοράν (ἴππος κατὰ πλάτος, δοκὸς μὲ λαβάς, διπλὴ δοκός). Πήδημα μὲ δρόμον (καταπήδησις μὲ στροφὴν ἢ καὶ γωρίς στροφὴν καὶ μὲ νέον πήδημα κατόπιν, γωρίς φράν).

12. Μεσολαβή, ἐκθολὴ—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων (πρὸς δλας τὰς διευθύνσεις). Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἔκτασις ὅπίσω. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Πρόπτυξις, προεκθολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἐκτίναξιν τῶν γειρῶν (ἡ ἐναλλαγὴ πρὸς τὰ ὅπίσω). "Αρσις τῶν γειρῶν πλαχίως—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἔραστεῖαν ἀνάτασιν (θεοῖς εἰσπονοή).

Π Ι Ν Α Ξ 16.

1. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόνλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἀνάτασις. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαχίως, ἄνω. Πρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν. Μεσολαβή—Αρσις διαδοχικὴ πτερνῶν καὶ διακυλῶν.

'Υπερέκτασις—Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. 'Υπερέκτασις, κάτω (λῆψις τῆς ἀρετηρίας. Αὔξησις τῆς ἀποστάσεως ἀπὸ τὸ πολύζυγον εἰς 2 πόδας). Ἀνάκαμψις—'Υπερέκτασις μὲ συνασκουμένους. Παράγγ. Κατὰ στοίχους, μὲ 2 έκματα ἀριστερές (οἱ περιττοὶ στοῖχοι ἐμπρὸς καὶ οἱ ἄρτιοι ὅπίσω ἢ οἱ περιττοὶ ἀριστερὲς καὶ οἱ ἄρτιοι δεξιά) μάρε! Πρώτος ζυγὸς τὰς γειρας ἐπὶ τοῦ αὐγένος, ὁ δεύτερος προεκθολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς—ἔν! Πρότος ζυγὸς ἔκτασις ὅπίσω, ὁ δεύτερος ὑποστήριξις (ἀπὸ τοὺς ἀγκώνας)—ἔνα! Ἀνόρθωσις—ἔνα! Θέσις—ἔν! Μεθ' ὁ μεταέολὴ καὶ ἐκτέλεσις τῆς ἀσκήσεως καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ μὲ ἀνάλογα παραγγέλματα ὑπὸ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ, τῶν ὄμοστοιγῶν τοῦ πρώτου παρεγγόντων τὴν ὑποστήριξιν.

'Ανάτασις, διάστασις—Ἐπίκυψις (θραδεῖα) μεθ' ὁ ἀνάκυψις καὶ

Θέσις δι' ἀναπηδήσεως. Προεισαγωγικὸν πήδημα καὶ μετ' αὐτὸ περιφράξαι τῶν γειρῶν.

'Εδραιά θέσις—Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (ἐν ροῆ). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις ἐπὶ σχοινίου. Πρηγνής ἑξάρτησις (δοκὸς εἰς τὸ οὐρανός στήθους)—Ἐναλλαγὴ πρηγνοῦς καὶ ὑπτίας ἑξαρτήσεως. 'Οριζοντία ἑξάρτησις (κεκλιμένον σχοινίον)—Ἀναρρίγησις. Προεκβολὴ, ήμιεξάρτησις (λαβὴ δευτέρᾳ, δοκὸς εἰς οὐρανός τῆς κεφαλῆς)—Ἀναπτέρωσις. 'Αγάτασις, ἀκροστασία—Ἐνα τῇ δύο ἔγματα ἐμπρὸς τῇ ὅπιστῳ ἐπὶ τῶν δακτύλων, τῇ: "Ἐκτασίς, ἀκροστασία—Μετάβασις διὰ έχασίσεως εἰς τὸν ὑποδειγμέντα σγηματισμὸν διὰ τὴν συνέγισιν τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως.

4. Προεκβολὴ, ἀκροστασία—Ἐπιτόπιον πήδημα (ἐπὶ τῶν δακτύλων) μὲν ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. 'Αγάτασις, ἀκροστασία—Ἐκβολὴ (λοξὴ) τῶν ποδῶν πρὸς δλαχτὸν τὰς διευθύνσις. 'Αναπήδησις καὶ στάσις ἐν ισορροπίᾳ ἐπὶ τῆς δοκοῦ εὐρισκομένης εἰς οὐρανός κατώτερον τοῦ γόνατος τῇ τοῦ ἀνεστραμμένου θρανίου (ἡ ἀναπήδησις μὲν ἀλειστὴ σκέλη, δπως τὸ πήδημα γωρὶς δρόμον). Βάδισις ἐπάνω εἰς κενλιμένου ἀνεστραμμένου θρανίου καὶ κάθισις διὰ μὴ ἀνεστραμμένου τοιούτου (τὰ θρανία στηρίζονται ἐπὶ μᾶξῃ καὶ τῆς αὐτῆς δοκοῦ εἰς τὸ δύο ἄκρα αὐτῆς, οὕτως ὅστε μεταξὺ τῆς ἀναβάσεως καὶ τῆς καθίδου νὰ μεσολαβῇ καὶ ισοσταθμική τις έάδισις καθ' ὑπόδειξιν τοῦ γυμναστοῦ) μὲν τροχαδῆν θηματισμόν.

Παιδιά. Ἐπίσκυρος. Ποδοσφαίρισις ἀγωνιστική. Διελκυστίνδα κ.τ.τ.

5. Μεσολαβή, προθολὴ ἐμπρός—Πρόκυψις. 'Αγάτασις—Προθολὴ ἐκτὸς μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Σύμπτυξις—ἔν! Προθολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων μὲ σύγχρονον στροφὴν τοῦ κορμοῦ καὶ τάσιν τῶν γειρῶν ἄνω—ἔν! δύο! Δεξιὰ τὸ αὐτὸ—ἔν, δύο! 'Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν—ἔν! (ἐπαναρροφὰ τοῦ ποδὸς εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν καὶ γεῖρες παρὰ τοὺς ὄμοιους) δύο! Προθολὴ τοῦ ἑτέρου μετ' ἀναστάσεως τῶν γειρῶν καὶ στροφῆς τοῦ κορμοῦ). Θέσις—ἔν! δύο! 'Ημιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Σύμπτυξις, ποσοθολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (ληψίς τῆς ἀρετηρίας, πολεμούγον). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (θέσις νωτιαία καὶ εἰς ἐνὸς ἔγματος ἀπόστασιν) μάρσι! Στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς ἐπὶ τοῦ πολυζύγου (εἰς τὸ Ζον, 4ον κλπ. ζυγόν, ἀναλόγως τοῦ ἀναστήματος τῶν μαθητῶν) ἔν! Δι' ἀναπηδήσεως, προθολὴ ἐμπρός, αἱ γεῖρες παρὰ τοὺς ὄμοιους—ἔν! 'Αποκατάστασις εἰς τὴν προσοχὴν μὲ τὰ παράγγελμα θέσις—ἔν καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ μὲ τὰ ἔτερον σκέλος. Περιφράξαι τῶν γειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἡμιόνκλασιν τῇ καὶ μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

6. Πρηγής ὄριζοντία θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (πολύζυγον) \perp . Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (2 ήμεράων ἀπόστασις) —μάρσ! Μὲ τὴν φάγιν πρὸς τὸ πολύζυγον, πρηγὴς ὄριζοντία θέσις—χώρῳ! (Οἱ μαθηταὶ λαμβάνουν τὴν πρηγὴν θέσιν καὶ στηρίζουν καὶ τοὺς δύο πόδας τῶν ἡγωμένους ἐπὶ τῶν κατωτέρων ζυγῶν τοῦ πολύζυγου, οὕτως ὥστε τὸ σῶμα νὰ λάθῃ θέσιν ἐντελῶς ὄριζοντίαν). Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (1—4). Αργότερα γίνεται καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν καθὼς καὶ συνδυασμένη κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς (1—4). "Εν, κάμψις τῶν γειρῶν καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δύο, τάσις τῶν γειρῶν καὶ ἐπαναφορὰ τῆς κεφαλῆς ἐμπρός, τρία νέα κάμψις τῶν γειρῶν καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ καὶ τέσσαρα ρένα τάσις τῶν γειρῶν καὶ κεφαλὴ ἐμπρός). Νωτιαία ἔξαρτησις (πολύζυγον).—Κατακόρυφος ἀναστροφὴ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (τὸ κοινῶς στήριγμα. Πολύζυγον, καὶ δύο συνασκούμενοι ἢ δοκὸς εἰς τὸ 〔〕 μέρος τῶν μηρῶν καὶ εἰς συνασκούμενος). 'Η ἀσκησις αὐτὴ δὲν πρέπει νὰ θεωρῆται ώς ἀκροβατικὴ καὶ νὰ παραλείπεται. Δι' αὐτῆς ἐπιδιώκονται αἱ ἀντίθετοι φράδαις τῶν ἐκτειγόντων τὸν ἔραχίονα μυῶν διὰ τῆς μετατοπίσεως τοῦ ἀκινήτου σημείου ἀπὸ τῶν ὄμματων εἰς τὸν καρπὸν τῆς γειρᾶς καὶ β'). 'Η ἔξοικείωσις τοῦ ἀσκούμενου εἰς τὴν διακούέρησιν τοῦ σώματός του καὶ ὅταν ἀκμὴ δι' οἰνοδήποτε λόγον εὑρεθῇ μὲ τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ κάτω. 'Ἐπειδὴ δύο εἰναι δύσκολος ἀσκησις, ἀπαιτεῖ προσεκτικὴν προπαρασκευὴν τὴν ἔτης:

A'. Προπαρασκευή, πολύζυγον. Οἱ ἀτοκύμενοι λαμβάνουν τὴν πρηγὴν ὄριζοντίαν θέσιν, ἐκεῖθεν δέ, μὲ τὸ παράγγελμα μετατόπισις τῶν ποδῶν ἄνω, ἀρχίζουν γὰρ μετατοπίζουν διαδοχικῶς τοὺς πόδας ἀπὸ ζυγοῦ εἰς ζυγὸν καὶ φέρουν καὶ τὰς γειρας πληγιέστερα πρὸς τὴν βάσιν τοῦ πολύζυγου, μέχρις ὅτου τὸ σῶμα φιάσῃ εἰς θέσιν σχεδὸν κατακόρυφον. 'Απὸ ἐκεῖ δὲ πάλιν μὲ τὸ παράγγελμα μετατόπισις κάτω, ἐπανέρχονται καθ' ὅμοιον τρόπον πρὸς τὴν ἀφετηρίαν.

B'. Προπαρασκευή, δοκὸς καὶ συνασκούμενος. Οἱ ἀσκούμενοι λαμβάνουν τὴν ἀνάτασιν, ἐμπροσθίαν ἐπέρεισιν ἐπὶ δοκοῦ εἰς τὸ 〔〕 μέρος τῶν μηρῶν. Οἱ συνασκούμενοι τοποθετοῦνται ἀντικρύ των καὶ πρὸς τὴν ἄλλην πλευρὰν τῆς δοκοῦ. Μὲ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος ἐκτελοῦν ταχεῖαν ἐπίκυψιν καὶ στηρίζοντες τὰς γειρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ εἰς τὴν ἀντίθετον πλευρὰν τῆς δοκοῦ, ἀκριθῶς πρὸ τῶν ποδῶν τῶν συνασκούμενων, ἀνυψώνουν συγχρόνως τὰ σκέλη ἐνωμένα καὶ τεταμένα, στηρίζομενοι πλέον μὲ τὴν κοιλίαν ἐπὶ τῆς δοκοῦ. Οἱ συνασκούμενοι τότε, ἐγκαίωσις πιάνουν τοὺς πόδας τῶν ἀπὸ τὰ σφυρὰ καὶ ἔλκοντες καὶ ἀναστηκώντες αὐτοὺς ἐλαφρὰ, τοὺς φέρουν ἀκριθῶς εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ὅπου τοὺς κρατοῦν-

διλίγον καὶ κατόπιν ἀπωθοῦντες ἐλαφρὰ τὰ σκέλη τῶν τοὺς διηθοῦν γὰρ ἐπανέλθουν εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Γ'. Προπαρασκευή, πολύζυγον ἢ καὶ τοῖχος καὶ δύο συνασκούμενοι. Οἱ ἀσκούμενοι λαμβάνονται αντικρὺ τῶν πολυζύγων ἢ τοῦ τοίχου τὴν ἀνάτασιν, προεκβολὴν μεθ' ἡπικύπτοντες ταχέως καὶ στηρίζοντες καὶ τὰς δύο χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, ἀπωθοῦν συγχρόνως τὸ ἑδαφός διὰ τῶν ποδῶν καὶ φέρουν αὐτοὺς ἐκ τῶν ὅπισθεν πρὸς τὰ ὄψιν. Οἱ δύο συνασκούμενοι τέτε πιάνουν ὁ καθένας τὸν πρὸς τὸ μέρος τοῦ πόδα καὶ τὸν φέρουν πρὸς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ἔως ὅτου φύτάσῃ ἐπὶ τοῦ πολυζύγου ἢ τοῦ τοίχου ὅπου καὶ στηρίζεται ἐλαφρῶς. Μεθ' ὃ διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Δ'. Προπαρασκευή, μόνον συνασκούμενος. Οἱ δύο δύμστοιχοι τάσσονται ἀντιμέτωποι, εἰς ἀπόστασιν 2 περίπου ἥμητρων καὶ λαμβάνονται ὁ γέλαλων νὰ ἐκτελέσῃ τὴν ἀσκησιν τὴν ἀνάτασιν, προεκβολὴν ὃ δὲ διηθὸς τὴν πρότασιν, προεκβολὴν. Κατόπιν ὁ ἀσκούμενος ἡπικύπτει ταχέως, στηρίζει ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας του ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ ἀναληκτίζων φέρει τὰ σκέλη ἐκ τῶν ὅπισθεν πρὸς τὰ ὄψιν, ἐνῷ ὁ συνασκούμενος ἔγκαρφως τὸν πιάνει ἀπὸ τὰ σφυρὰ καὶ τὸν φέρει εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν.

Ἄροι ἐκτελεσθοῦν ἐπαρκῶς δῆλοι αἱ ἀνωτέρω προπαρασκευαὶ γίνεται καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, κατόπιν δὲ καὶ ἐλευθέρα κατακόρυφος ἀναστροφὴ, χωρὶς δργανον ἢ συνασκούμενον καὶ ὡς τῆς χειροδάσισις

‘Αναλάκτισις (πολύζυγον ἢ δοκὸς εἰς ὕψος διλίγον κατώτερον τῶν ισχίων). Οἱ ἀσκούμενοι στέφουν πλακίως πρὸς τὸ δργανον καὶ στηρίζουν τὴν πρὸς αὐτὸν χεῖρα ἐπὶ αὐτοῦ, μεθ' ὃ παραγγέλλεται: ἀναλάκτισις δεξιὰ (ἐν τὸ δργανον εἶναι ἀριστερὰ)—ἔν! ἐκτελεῖται δὲ ταχεῖα ἀκροστασία τὴν δοπίαν συνεχίζον τὸ δεξιὸν σκέλος αἱρεται ἐμπρὸς καὶ δέσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα, τελείως τεταχμένον καὶ πάλιν γωρίες διακοπὴν ἐπαναφέρεται εἰς τὴν θέσιν του. Άροι δὲ ἐκτελεσθῆ 2-3 φορᾶς ἢ ἀσκησις δεξιὰ, παραγγέλλεται μεταβολὴ καὶ ἐκτελεῖται καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ ἀριστερά.

ΣΗΜ. Ποικίλια τῆς ἀσκήσεως ταύτης εἶναι καὶ ἡ παχιδιά καθ' ᾧ οἱ ἀσκούμενοι τείνοντες ἐμπρὸς τὴν χεῖρα, ἐντελῶς ὁρίζονται προσπαθοῦν ἀναλάκτισοντες διὰ τοῦ οἰκείου σκέλους γὰρ τὴν ἐγγίσουν.

‘Ημιειδρησις, ήμιειδραία θέσις—’Αρσις τῶν σκελῶν (τεταχμένων. Δοκὸς καὶ θρανίον). ‘Ὕπὸ τὰς δοκούς (εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους) τοποθετοῦνται τὰ θρανία, ἀκριβῶς ὑποκάτω καὶ παραχλήλως πρὸς αὐτάς. Οἱ μαθηταὶ καθηγοῦνται ἐπὶ τῶν θρανίων μὲ τὰ σκέλη τεταχμένα καὶ ἐγκίζοντα μόνον μὲ τὰς πτέργας τὸ ἑδαφός καὶ κρατούμενοι μὲ κανονικὴν λαβὴν ἀπὸ τὰς δοκούς ἀφίνουν τὸ σῶμα γὰρ πέση ὅπιστι, ἐπωας εἰς τὴν συγκήθη ήμιειδρησιν. Άροι δὲ ληφθῆ οὕτω ἡ ἀφετη-

ρία (σῶμα καὶ σκέλη σχεδὸν ἀπ' εὐθείας) παραγγέλλεται : ἄρσις τῶν σκελῶν—ένα! δύο! τὸ αὐτὸ—ένα! δύο! καὶ ἀποκατάστασις. Ἀπὸ τὴν ιδίαν ἀφετηρίαν ἔκτελεῖται καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Μεσολαβή, ἐδραία θέσις μὲ λυγισμένα τὰ γόνατα—πτῶσις ὅπερισ (θρανίον καὶ πολύζυγον). Ἡ ἀφετηρία λαμβάνεται ὅπως ἡ μεσολαβή, ἐδραία θέσις μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι τὸ θρανίον τοποθετεῖται πλησιέστερα πρὸς τὸ πολύζυγον οὔτεως ὥστε τὰ σκέλη νὰ εἶναι λυγισμένα εἰς ὁρθὴν γωνίαν), μετ' αὐτήν: ἀνάτασις, ἀκροστασία, 1—3 ἑγματα ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μετὰ ταῦτα ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν γειρῶν καὶ σκελῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν ἑγματος καὶ ἀναπήδησιν. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων. Βάδισις μὲ δέλτηρον τὸ πέλμα.

8. Ἀνάκαμψις στροφὴ καὶ ἔκτασις ὅπίσω τοῦ κορμοῦ. Κατὰ τὴν συγήθως ἐπακολουθοῦσαν πρόκυψιν, πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ γενικοῦ σφάλματος τῆς κινήσεως τῶν ἀγκώνων πρὸς τὰ ἐμπρός, πρέπει νὰ τίθενται προηγουμένως αἱ γειρες εἰς σύμπτυξιν ἡ μεσολαβὴν ἡ καὶ ἀνάτασιν). Ὁριζοντίας ἡμιστήριοι εἰς (ληψίες τῆς ἀφετηρίας, θλ. προηγ.). Ἀνάτασις, ἐκεῖολὴ στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὅπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψιν. Μεσολαβή, πρηγής κατάκλισις.—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν πολκυῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω (εἰσπνοή).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ὁρθία στήριξις (δοκός)—Κατάθασις καὶ ἀνάθασις (2—3 φοράς κατὰ συνέχειν). Ὕπερπήδησις διεστάδην (ἴππος κατὰ μῆνος) μὲ φορὰν 1—3 ἑημάτων, ἀργότερα καὶ ἐλευθέρων : α') μέγριας ἵππασίας ἐπὶ τῆς ἐδρας, τοῦ μέσου ἡ τοῦ αὐχένος τοῦ ἵππου καὶ β') διοικήσου τοῦ ἵππου. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (δοκός). Πήδημα μὲ δρόμον.

12. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Ἐκεῖολὴ τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις. Πρόπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. Ἐκτασις—Ἀκροστασία μὲ ἀνάτασιν (εἰσπνοή βαθεῖα). Περιφορὰ τῶν γειρῶν (εἰσπνοή βαθεῖα).

Π Ι Ν Α Ξ 17.

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Ἀνάτασις, διάστασις—Ακροστασία, κάμψις τῶν γονάτων ἡ: ἔκτασις, ἀκροστασία—”Αρσις ἄνω καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν ἡ αἰώρησιν ἀπὸ διαφόρους ἀφετηρίας καὶ εἰς διάφορα ἐπίπεδα. (Ἡμιανάτασις. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις. Ἡμιπρότασις, ἡμιέκτασις κλπ.). Ἀνάτασις, διάστασις—”Ἐκτασις ἡ πίσω καὶ μετ'

αὐτὴν πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προεισχρωγικὸν πήδημα (μὲ διακοπὴν εἰς τὸν βον χρόνον, δηλ. τὴν ἀκροστασίαν).

2. Υπερέκτασις—Ακροστασία. Υπερέκτασις κάτω—Αρσις τῶν σκελῶν. Ανάτασις, στροφὴς ἐπὶ τοῦ αὐχένος (συνασκούμενος) —Εκτασις καὶ πτῶσις ὅπιστα (θλ. προηγ.). Ανάτασις, ὑπτία κατάκλισις—Υπερέκτασις. Παράγγ. Υπτία κατάκλισις μὲ ἀνάτασιν—χώρ! (ἡ κίνησις ἐκτελεῖται ἐλεύθερα χωρὶς μέτρησιν). Υπερέκτασις—ένα (μὲ ισχυρὰν συστολὴν ὅλων τῶν μυῶν τῆς ράχεως ἀνύψωνται τὸ στῆθος ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, στροφὴς μένου τοῦ κορμοῦ μόνον διὰ τῆς ἔδρας καὶ τῶν ἄκρων γειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους).

Αὔξησις τῆς ἐντάσεως τῆς ἀνωτέρω ἀσκήσεως.

α') Ἡ ἀφετηρία λαμβάνεται παρὰ τὰ πολύζυγα εἰς τρόπον ὃστε αἱ ἀνατεταμέναι γειρες νὰ εἰμποροῦν νὰ κρατήσουν τὸ κατώτερον ζυγὸν τοῦ πολυζύγου, οὕτω δὲ δι' ισχυρᾶς ἀπωθήσεως, ἡ ὅλη στάσις νὰ ληρῷῃ ἐντονωτέρα.

β') Ἡ ἀφετηρία λαμβάνεται ἐπὶ θρανίου ώς ἔξης: παράγγ. Ἐδραία θέσις, ἀνάτασις—χώρ! Πτῶσις ὅπιστα μέχρις ὑπτίας κατακλίσεως—ένα! (ἡ πτῶσις ὅπιστα συνεγίζεται μέχρις ὅσου τὰ ἄκρα τῶν ἀνατεταμένων γειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος. "Ολον δὲ τὸ σῶμα ἡπὸ τὰ ἄκρα τῶν γειρῶν μέχρι τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν σχηματίζει ἐν καὶ μόνον ὄμαλὸν τόξον, ώς καὶ κατά τὴν συγκήθη ὑπερέκτασιν).

γ') Εξ ἑκάστης τῶν τριῶν τούτων ἀφετηριῶν: "Αρσις τῶν σκελῶν τεταρμένων, πρῶτον μέχρι γωνίας 45° καὶ κατόπιν μέχρι τῆς κατακορύφου.

Μετὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν προσογὴν ἐκτελεῖται: Ανάτασις—Ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν: Πρόπτυξις—Εκπίναξις τῶν γειρῶν καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ διακοπὴν εἰς τὸν βον χρόνον καὶ ἀπὸ ἐνεὶ 1—2 θήματα ἐμπρός ἐπὶ τῶν δακτύλων.

3. Οριζοντία ἑξάρτησις ἀναρρίγησις (κεκλιμένον σχοινίον). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (σχοινίον). Εδραία θέσις—Αναρρίγησις ἐμπρός (οριζοντία κλιμαξ). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον, ἐν δοῇ, ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατόπισιν ἀπὸ πολυζύγου εἰς πολύζυγον καὶ περατουμένη διὰ πηδήματος εἰς βάθος ἐμπρός, ὅπιστα ἡ πλαγίως). Ήμιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα, προεκβολὴ—Αναπτέρωσις (δοκὸς, ὑψος τοῦ λαμποῦ).

4. Μεσολαβὴ—Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου καὶ ἐκεῖθεν ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Ανάθασις ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ ισοσταθμικὴ διάδισις ἐπ' αὐτῆς: α) ἡ δοκὸς εἰς ὑψος κατώτερον τοῦ γρήνατος (ἀνάθασις μὲ πήδημα χωρὶς δρόμον περατούμενον εἰς ἐγκαρσίαν στάσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ), β) ἡ δοκὸς εἰς ὑψος μέχρι τοῦ στήθους (έδραία θέσις ἐπὶ τῆς δοκοῦ, ἀπ' εὐθείας ἡ δι' ἀνακυβιστήσεως

η δι' ὄριζοντίας ἐξαρτήσεως ἀνακυβίστησις καὶ ἐκεῖθεν ἑδραία θέσις· η δι' ὄριζοντίας ἐξαρτήσεως καὶ γ) ἡ δοκὸς εἰς ὕψος ὑπεράνω τῶν ὅμων (ἀνάθασις διὰ τινος τῶν συνεχομένων μετ' αὐτῆς πολυάργυρου ἡ δι' ἐξαρτήσεως ἀνακυβίστησις καὶ ἐκεῖθεν ἡμιεδραία θέσις αλπ. ἡ καὶ ὄριζοντία ἐξαρτησις καὶ ἐπ' αὐτῆς πάλιν ἡμιεδραία θέσις ἐκεῖθεν δὲ ἀνόρθωσις). Αἱ καταβάσεις γίνονται πάντοτε μὲ πηδήματα εἰς έθα-θος, σχήματος καὶ ἔντάσεως ἀναλόγου πρὸς τὰς δυνάμεις καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσδον τῶν μαθητῶν.

Πατέριά, Κυνηγητὸς γύρω εἰς διπλοῦν κύκλον (ὅπως ἡ λουρί-τσα, ἀλλὰ χωρὶς λουρί: τὸ κτύπημα γίνεται μὲ ἀνοικτὴν παλάμην, ὃ δὲ κτυπηθεὶς γίνεται ἀμέσως κυνηγὸς) καὶ μετ' αὐτὸν σφαίρισις εἰς κύκλον καὶ οὐρανία.

5. Ἀνάτασις, προεκβολή, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν. Σύμπτυξις, προειδήποτε μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον· λη-ψις τῆς ἀστετηρίας). Πρηγής κατάκλισις, ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν (θρανίον)—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Πρηγής κατάκλισις, μεσολαβὴ (ἢ σύμπτυξις)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

6. Ἀνάτασις, ὑπτία κατάκλισις—Ἄρσις τῶν σκελῶν. Μεσολα-βὴ, ἡμικατάκλισις (οἱ πόδες καὶ ἡ ἔδρα εἰς τὸ αὐτὸν ὕψος· θρανίον καὶ πολύζυγον ἡ ἔδραφος καὶ συνασκούμενος)—Πτώσις ὀπίσω. Πρη-γής ὄριζοντίας θέσις (πολύζυγον)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν τελικὴ στάσις ἡ μεσολαβὴ, ὄπλατις, ἀπὸ αὐτὴν δέ: ἔραδεια τάσις τῶν γονάτων, δύο έθηματα ἐμ-πρὸς καὶ πήδημα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμου μὲ ἐξαρσιν γειρῶν καὶ σκε-λῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγίσμα-νων. Βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε έθημα. Βάδισις ὀπίσω μὲ ἡ-λικήγην έθηματος.

8. Ἡμικανάτασις, ἡμιπρηγής θέσις (πολύζυγον ἡ συνασκούμε-νος). "Ἄρσις τοῦ σκέλους. Σύμπτυξις, ἐκθολὴ (ἐκτὸς), στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν ἡ καὶ σύμπτυξις, ἐκθολὴ—στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἀνάτασιν. Πρηγής κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος)—Ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν καὶ μετ' αὐτὴν σύμπτυ-ξις, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἐπί-κυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἀκροστασία, κάμψις τῶν γονάτων καὶ θέσις μὲ ἀναπήδησιν μετ' αὐτὴν δὲ ἀμέσως ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἐξαρ-σιν γειρῶν καὶ σκελῶν.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριγήσεις αλπ.

11. Πήδημα εἰς έθαθος με τηρίξιν τῶν γειρῶν. 'Υπερπήδησις—διαστάσην (ἐπάνω ἀπὸ τὰς λαβέας τῆς δοκοῦ ἡ τοῦ ἵππου κατὰ πλά-

τος). Πλαγία ύπερπήδησις μὲ στροφήν. Πήδημα ἀπλοῦν ἢ τριπλοῦν μὲ διάρομον (ἐναλλάξ μὲ διασκελισμοὺς καὶ μὲ τὸ ἴδιον σκέλος).

12. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἐκθελαι (τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις). Ἀνάτασις, ἐκθολὴ—Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Πρόπτευξις, προεκθολὴ—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν καὶ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν ὑπέσω. "Ἐκτασις, ἀκροστασία (μὲ σύγχρονον ἔντασιν τῆς κεφαλῆς ὑπέσω καὶ διεύθεται εἰσπνοήν).

Π Ι Ν Α Ξ 18.

1. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων (τῶν ποδῶν). Σύμπτευξις, ἀκροστασία—Ἀνάτασις καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἐμπονάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν πλαγία κάμψις. Μεσολαβὴ, ἐκθολὴ—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις ἀπὸ ἑκεῖ ἀναπήδησις (1—2 φοράς) καὶ μετ' αὐτὴν α) στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ β) δραδεῖα τάσις τῶν γονάτων καὶ ἀποκατάστασις.

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία (ἀργότερα καὶ ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων). Ἀνάτασις, ὑπερέκτασις (διοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἵσχιών), ἔκτασις ὑπέσω—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν γειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν α) ἔημα ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν τῶν γειρῶν, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, τάσις τῶν γειρῶν κάτω καὶ προεισαγωγὴ τοῦ πήδημα καὶ β) ἡμιεξάρτησις, ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (τεταρμένων) καὶ μετ' αὐτὴν ἀνακυβίστησις περατουμένη εἰς δρόσιν στήριξιν καὶ ἀπὸ ἑκεῖ κατάθασις καὶ ἀνάθασις (1—2 φοράς).

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (σχοινίον) καὶ μετ' αὐτὴν (ὸν ὑπάρχῃ σειρὰ πολλῶν σχοινίων) λοξὴ μετατόπισις πρὸς τὰ κάτω (ἀπὸ σχοινίον εἰς σχοινίον) ἀργότερα δὲ καὶ α) ὄριζοντία μετατόπισις ἀπὸ σχοινίον εἰς σχοινίον καὶ β) λοξὴ ἀναρρίγησις διὰ μετατοπίσεως ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω ἀπὸ σχοινίον εἰς σχοινίον.

Οριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίγησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρὸς (κελιμένον σχεινίον). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (διπλοῦν σχοινίον) καὶ μετ' αὐτὴν ἐπάνοδος εἰς τὴν ἐξάρτησιν, ἔλξις, στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἢ στροφὴ τῆς κεφαλῆς πρέπει νὰ γίνεται διάκοινος εἶναι δυνατὸν κατὰ τὰς ἐντόνους ἀσκήσεις, διὰ νὰ διορθώνῃ τὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς).

4. Προεκθολή, ἀκροστασία—Βάδισις πρὸς τὰ ἄνω ἐπὶ κενλιμένου ὁγεστραμένου θρανίου καὶ μετ' αὐτὴν: ὑπτία ἐξάρτησις (πολύλυγον) ἄρσις τῶν σκελῶν τεταρμένων καὶ πήδημα εἰς δρόσιο. Ἀνάθεσις ἐπὶ τῆς δοκοῦ εἰς τὴν ἡμιεδραίαν θέσιν καὶ ἐκεῖθεν διὰ στροφῆς: Ἐγκαρπία ἐδραία θέσις, μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ὑπέσω.

Π Χ Ι Δ Ι Α. Οστρακίδα. Εἰς τὸ τέλος οἱ συλληγόθεντες σχηματί-

ζουν κύκλον μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον καὶ μὲ διαστήματα δύο ἑημάτων. Οἱ συλλαβόντες γίνονται ὁμόστοιχοὶ τῶν καὶ ἀφοῦ τοὺς κακαλῆσσον ἀρχίζουν νὰ παιζούν σφαίρισιν εἰς κύκλον καθάλα. "Ἄν ἡ σφαίρα προτοῦ ἐκτελέσῃ ὅλόκληρον διαδρομὴν τοῦ κύκλου φάη γῷμα (δηλ. πέσῃ κατὰ γῆς) τότε κατεβαίνουν οἱ ἐπάνω καὶ ἀρχίζουν τὴν σφαίρισιν. "Ἄν δύως ἡ σφαίρα ἐκτελέσῃ ὅλόκληρον διαδρομὴν, τότε σταματᾷ ἡ σφαίρισις, γίνεται κλίσις δεξιὰ (ἡ ἀριστερὰ) καὶ οἱ κάτω φέρουν καθάλα ἔνα ὅλόκληρον γῦρον τοὺς ἐπάνω.

5. Σύμπτυξις, προσολὴ (ἐκτὸς), στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Πρότασις, προεκβολὴ, πρόκυψις—Αἱώρησις τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτήν: Ἡμιανάτασις ἐνακλιαγή τῶν χειρῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν. Ἀνάτασις, προσολὴ ἐμπρὸς μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν (δοκὸς εἰς ἀνάλογον ὕψος)—"Αρσις τῶν χειρῶν. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς (ἀντικρὺ καὶ εἰς 3 ἥημάτων ἀπόστασιν) —χώρ! Σύμπτυξις—ἔν. Τάσις ἄνω προσολὴ ἐμπρός—ἔν! (Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προσολῆς οἱ μαθηταὶ στηρίζουν ἐλαχρῷδες τὰ ἄκρα τῶν μηρῶν δικτύλων τῶν ἀνατεταμένων χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ). "Αρσις τῶν χειρῶν—ἔν! Τὸ αὐτό—ἔν! (Αἱ χειρες φέροτας σσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα τελείως τεταμέναι χωρὶς νὰ σκύψῃ ἡ κεφαλὴ πρὸς τὰ ἐμπρός). Πρόπτυξις, προσολὴ ἐμπρός—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

6. Πρηγῆς θέσις—Μετατόπισις πλαγία μὲ λυγισμένους θραγί-οντας. Πρηγῆς ὄριζοντία θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Πρηγῆς ὄριζοντία θέσις—Μετατόπισις τῶν ποδῶν ἄνω (μέχρι κατακορύφου ἀναστροφῆς) καὶ ἐκεῖθεν στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἐδροία θέσις, ἀνάτασις—Πτῶσις ὀπίσω (ἀργότερα καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν). Πρηγῆς θέσις, διάστασις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν ἀντιθέτων ἄκρων παράγγ. (μετὰ τὴν ληψὺν τῆς ἀφετηρίας): "Αρσις τῆς ἀριστερᾶς γειρὸς καὶ τοῦ δεξιοῦ ποδός—ἔνα! δύο! Καὶ μετ' αὐτήν: Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον)—"Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ πήδημα εἰς δάθος μὲ στροφὴν (κατὰ τὴν καταπήδησιν).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ σύγγρονος ἀνορθωσις ἐπὶ τῶν δικτύλων τοῦ ἑτέρου ποδός. Βάδισις μὲ ὅλόκληρον τὸ πέλμα. Θέσις ὀπλομαχίας (ληψὺς τῆς ἀφετηρίας), παράγγ. ἡμίσεια κλίσις ἐπὶ ἀριστερά—ἔν! Ἐκβολὴ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δικτύλων)—ἔν! Κάμψις τῶν γονάτων (χωρὶς προηγουμένην ἀκροστασίαν καὶ μὲ τὸ δάρδος τοῦ σώματος ἐξ ίσου διαμοιρασμον καὶ εἰς τὰ δύο σκέλη)—ἔν! Ἄρση κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον καθορισθῇ ἡ θέσις τῶν σκελῶν, τίθενται αἱ γειρες εἰς μεσολαβὴν ἡ καὶ μένουν κρεμάμεναι φυσικῶς· μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ἐκτελοῦνται ἀπὸ τῆς θέσεως αὐτῆς:

α) Τάσις καὶ κάμψις τῶν γονάτων.

β) Πρόκλησις (διὰ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός).

γ) Βῆμα ἐμπρὸς καὶ βῆμα ὅπίσω.

δ) Διπλοῦν βῆμα (ἐμπρὸς καὶ ὅπίσω).

ε) "Ορθωσις ἐμπρὸς καὶ ὅπίσω.

8. Ἡμιπρηγὴ θέσις, μεσολαβὴ—"Αρσις τοῦ σκέλους. Ἀνάτασις, προειδολὴ (ἐκτός)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προειδολῆς). Ἀνάτασις, διάστασις, ἔκτασις ὅπίσω (ἐλαφρὰ) καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάκαμψις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον) —Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτήν: α) ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ τοῦ κορμοῦ, β) περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ καὶ γ) προεισχώρικὸν πήδημα μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς (4 ἵσι γρόνοι).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Νωτιαία ἔξαρτησις (πολύζυγον, διπλὴ δοκός)—Πήδημα εἰς βάθος (μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν).

"Ορθία στήριξις (δοκὸς—Κατάθεσις μὲ κυβίστησιν. Προεκβολὴ, πήδημα μὲ δρόμον καὶ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν κατὰ τὴν καταπήδησιν. Προειδολὴ—"Τιμερπήδησις μὲ στροφὴν πρὸς τὸ οὐργικόν μὲ δρόμον (δοκὸς ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Πήδημα ἀπλοῦν εἰς μῆκος γωρὶς δρόμον.

12. Ἀνάτασις—Βάδισις ὅπίσω (ἐπὶ τῶν δακτύλων). Πρόπτυξις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἐκτίναξιν τῶν χειρῶν.

"Εκτασις, ἡμιόκλασις—"Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω (μὲ σύγγρονον στροφὴν τῶν παλαμῶν). Περιφορὰ τῶν χειρῶν (ἔκθεια εἰσπνοή).

Π Ι Ν Α Ξ 19.

1. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ—"Ακροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. "Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω. Ἀνάτασις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως (ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω) καὶ μετ' αὐτήν: ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ προεισχώρικὸν πήδημα. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Απαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν. Μεσολαβὴ, διάστασις—Προεισχώρικὸν πήδημα (μὲ στασιν εἰς τὸν βον γρόνον).

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—"Αρσις τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ μετ' αὐτήν: α) βῆμα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων, β) ἀνάτασις, διάστασις—πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ δι' ἀναπτήσεως θέσις, γ) ὀκροστασία, ἡμιόκλασις—ἀναπτήδησις. "Εναλλαγὴ ὁρθίας στηρίξεως, ὑπτίας ἔξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως (δοκὸς εἰς τὸ ὑψός τοῦ στροφίους). Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς, ἀντικρὺ καὶ εἰς τὸ βήματα ἀπόστασιν—μάρξ! Προειδολὴ ἀριστερὰ ἔν! Μὲ δύο βήματων φοράν, ὁρθία στήριξις—ἔν! Κατάθεσις καὶ ἀνάθεσις—ἔν! Διὰ κυβίστησεως

ὑπτίαν ἐξάρτησις—χώρα! (οἱ ἀσκούμενοι ἀφοῦ ἐκτελέσουν τὴν κυβερνησιν, χωρὶς νὰ ἀρίσουν τὴν λαθήν, τείνουν τὸ σῶμα καὶ λαμβάνουν τὴν ὑπτίαν ἐξάρτησιν μὲ δευτέραν λαθήν). Ἐγαλλαγή ὑπτίας ἐξάρτησεως καὶ ὑπερεκτάσεως—ἔν! δύο! "Ορθωσις ἐμπρὸς εἰς ἀνάτασιν—ἔν! (Οἱ ἀσκούμενοι ἐκτελοῦν τὴν ἐγαλλαγήν ἀλλ' ἀντὶ νὰ σταματήσουν εἰς τὴν ὑπερεκτάσιν συνεχίζουν τὴν κίνησιν καὶ ἀπωθοῦντες τὴν δοκὸν μὲ τὰς χεῖρας, σηκώνονται ὅρθιοι, μὲ τὴν φάρην πρὸς τὴν δοκὸν μὲ τὰς χεῖρας εἰς ἀνάτασιν). Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις—χώρα! 'Ανάκυψις—ἔνα! Πρὸ τοῦ στήθους—ἔν! "Εκτασις εἰς τὰ πλάγια (θραδέως καὶ ἔθεται εἰςπνοή) —ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα, δύο! θέσις—ἔν! Προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον, ἐν ροῆ) καὶ μετ' αὐτὴν μετατόπισις πλαγία (ἐπὶ τῶν πολυζύγων) καὶ πλάγιον πήδημα εἰς ἕδθος. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις μὲ λοξὴν μετατόπισιν ἄνω (σειρά κατακορύφων σχοινίων ἡ δοκόδιων). Ἐξάρτησις—Διάστασις τῶν σκελῶν (ἡ εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν διὰ τῶν σκελῶν, θλ. προηγ.). "Οριζοντία ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὥρθιαν στήριξιν) δοκὸς (μετὰ τὴν ληψίν τῆς ὥριζοντίας ἐξάρτησεως μὲ ισχυρὰν αἰώρησιν τοῦ τετραγένου σκέλους καὶ τοῦ λοιποῦ σώματος καὶ σύγχρονον ἔλλειν τῶν χειρῶν, ἔρχεται ὁ ἀσκούμενος εἰς τὴν ἐγκαρπίαν ἡμιεδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ, στηριζόμενος συγχρόνως ἐπ' αὐτῆς καὶ μὲ τὰς δύο χεῖρας κατόπιν δὲ μετατόπιζων τὴν ἀντίστοιχον χεῖρα πρὸς τὸ ἐπὶ τῆς δοκοῦ σκέλος, τὸ φέρει ὅπίσω μαζὺν μὲ τὸ ἄλλο καὶ λαμβάνει τὴν ὥρθιαν στήριξιν. Άπο ἐκεῖ δὲ πάλιν ἐκτελεῖται ὥριζοντία ἐξάρτησις καὶ μὲ τὸ ἄλλο σκέλος καὶ νέα καθ' ὅμοιον τρόπον ἐναλλαγὴ ὥριζοντίας στηριζέως καὶ ὥρθιας στηριζέως καὶ τέλος κατάβασις μὲ κυδίστησιν).

4. Μεσολαβὴ—"Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίως. Ἐγκαρπία ισορροπία (δοκὸς ἡ ἀνεστραμμένον θρανίον)—Ακροστασία, ἡμιόκλασις. Ἐγκαρπία ἑδραία θέσις—Μετατόπισις πλαγία (δοκὸς ἀνεστραμμένης ἡ μετατόπισις γίνεται μὲ τὰς χεῖρας). Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον καὶ μετάποτον μετατόπισις πλαγία ἐπὶ τῶν πολυζύγων καὶ κατάβασις τροχάδην ἐπίσης εἰς κεκλιμένον θρανίον (2 θρανία στηριγμένα λοξῶς ἐπὶ σειρᾶς 10—15 πολυζύγων εἰς τὰ δύο ἄκρα αὐτῆς. Η ἄσκησις ἐκτελεῖται ἐν ροῇ καὶ μετ' αὐτήν: ἀνάτασις, ἀκροστασία—βάδισις ὅπιστα ἐπὶ τῶν δακτύλων).

Παιδιά, Ἡ σφαῖρα στὸ καλάθι.

Χόρος. Αἱ ἐλάχισται διαστάσεις εἶναι 15μ. × 6μ. Ἐπομένως τὸ παιχνίδι αὐτὸν εἰμιπορεῖ καλλιστα νὰ παιζέται μὲ δλους τοὺς κανθάρας καὶ εἰς μικρὰν αὐλήν καθὼς καὶ εἰς αἴθουσαν ἡ διάδρομον σχολείου.

"Οργανα. Μία σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως καὶ δύο τέρματα (δύο στυλοβάται τοῦ πηδήματος οἱ ὅποιοι ἔχουν εἰς τὸ ἐπάνω μέρος αὐτῶν

ἔνα καλάθι, διαμέτρου διπλασίας ἀπὸ τὴν σφαῖραν καὶ τοποθετημένον εἰς ὑψός 2—3 μέτρων ἀναλόγως τῶν μαθητῶν.

Παίκται, 2 ὄμβρες ἀπὸ 6 τούλχαστον παίκτας ἡ κάθε μία¹ δύο ἐμπροσθίους, δύο ὅπισθίους καὶ δύο τοῦ κέντρου (ό γυμναστής εἰμπορεῖ ν' αὐξήσῃ τὸν ἀριθμὸν τῶν παικτῶν, ὅχι ὅμως καὶ τόσους ὥστε τὸ παιγνίδιον νὰ κατατησῃ ἔνα ἀδιάκοπον ἀναπάτεμμα παιδιῶν, μὲ φωνές καὶ ταραχήν. Τὸ καλύτερον εἶναι, ἂν ἐννοεῖται ὑπάρχῃ γάλρος, νὰ διαιροῦνται οἱ παίκται, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς διυγμάμεως αὐτῶν, εἰς ὄμάδας κανονικὰς 6—8 τὸ πολὺ μαθητῶν, αἱ ἔποιαι νὰ παιζουν ἀνὰ δύο ισοδύναμοι χωριστά).

Σκοπὸς τῆς παιδιᾶς. Κάθε ὄμάδας προσπαθεῖ νὰ φίψῃ τὴν σφαῖραν μέτρα εἰς τὸ καλάθι τῆς ἀντιθέτου ὄμάδος.

K α ν δ υ ε σ.

1. Τὴν σφαῖραν ἔλξει στὸ παιχνίδιο ὁ γυμναστής ἢ ὁ διαιτητής, εἰπων αὐτὴν ὑψηλὰ ἀπὸ τὸ μέσον τοῦ γώρου. Ο διαιτητής ἔχει πάντοτε σφυρίκτραν, διὰ νὰ διαιρέῃ τὸ παιγνίδιον διατάξει λάθος ἢ παράθεσις.

2. Η σφαῖρα κτυπάται μόνον μὲ ἀνοικτὴν παλάμην τὸ κτύπημα μὲ γροθιὰν ἢ μὲ τὸ πόδι (κλωτσιὰ) ἀπαγορεύεται. Επίσης ἀπαγορεύεται τὸ πιάσιμο ἀντιπάλου παίκτου ἀπὸ οἰονδήποτε μέρος τοῦ σώματός του. Ο παραβάτης ἐπισύρει ποιητὴν κατὰ τῆς ὄμάδος του ἢ ποιητὴν εἶναι πάντοτε ἐλεύθερον κτύπημα τὸ ὄποιον δίδει ἢ ἀντίθετος ὄμάδας.

3. Γύρω εἰς ἔκαστον τέρμα χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἔνα ὅρθιγώνιον παραληγόρραχμον 4,50μ. × 2, τὸ δὲ τέρμα τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον τῆς μικροτέρας πλευρᾶς. "Οταν δὲ μία ὄμάδα καταδικασθῇ εἰς ἐλεύθερον κτύπημα, ὁ παίκτης τῆς ἀντιθέτου ὄμάδος, ὁ ὄποιος πρόκειται νὰ δώσῃ τὸ κτύπημα τοποθετεῖται εἰς τὴν ἀντικρὺ τοῦ τέρματος πλευρὰν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ φίπτει τὴν σφαῖραν μέσα εἰς τὸ καλάθι τῆς ἀντιθέτου ὄμάδος.

4. Οσάκις ἡ σφαῖρα κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνίδιου ἐμπῆκε εἰς τὸ καλάθι, ἡ ὄμάδα ποὺ τὴν ἔβαλε μετρᾷ 2 πόντους. "Αγ ὅμως ἐμπῆκε μὲ ἐλεύθερον κτύπημα, κατόπιν λάθους ἢ παραβάσεως, τότε μετρᾷ μόνον ἔνα πόντον. Μεθ' ἔκαστον τέρμα ἡ σφαῖρα μπαίνει πάλι στὸ παιχνίδιο, ἀπὸ τὸν διαιτητὴν, ὅπως καὶ εἰς τὴν ἀρχήν.

5. Τὸ παιχνίδιο διαρκεῖ συνήθως 20 λεπτὰ τῆς ὥρας μὲ ἔνα διάλειμμα 5 λεπτῶν. Νικᾷ ἡ ὄμάδα ἢ ὄποια κατὰ τὰ 20 αὐτὰ λεπτὰ ἔχει κερδίσει τοὺς περισσότερους πόντους.

Κάθε παίκτης κρατῶν τὴν σφαῖραν δὲν δικαιοῦται νὰ προγωρίσῃ περισσότερον ἀπὸ 3 έγματα χωρὶς νὰ τὴν κάμῃ ν' ἀναπηδήσῃ, κτυπῶν αὐτὴν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

7. Πρόπτυξις—Προθολή ὀπίσω μὲ ἐκτίναξιν τῶν γειρῶν. Παράγγ. Πρὸ τοῦ στήθους—ἔν! Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν προθολὴ τοῦ ἄριστεροῦ ποδὸς ὀπίσω—ἔν! δύο! τὸ αὐτὸ δεξιὰ—ἔν! δύο! θέσις—ἔν! Πρηγὴς κατάκλισις (θρανίον) —εἰσαγωγὴ εἰς τὴν αολύμβησιν διὰ τῶν σκελῶν, (3 ἵσοι χρόνοι, α) κάμψις τῶν σκελῶν μὲ ἑνωμένας τὰς πτέρνας δύον τὸ δυνατόν μεγαλυτέρα καὶ εἰς τὸ ἴσχιον καὶ εἰς τὸ γόνυ. β) τάσις ἴσχυρὰ τῶν ποδῶν λοξῶς, ὥστε μετὰ τὴν τάσιν γὰ εὑρίσκωνται εἰς τελείαν διάστασιν καὶ γ) προσαγωγὴ τῶν τετραμένων σκελῶν καὶ τάσις τῶν πελμάτων). Ἀνάτασις, προεκθολή—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις μὲ ἄρσιν τοῦ ὀπισθίου ποδός. (Παράγγ. μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας: Κάμψις τοῦ αορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω μὲ ἄρσιν τοῦ ὀπισθίου ποδὸς ὀπίσω καὶ ἄνω—ἔν! δύο! Μὲ τὸ δύο τὸ ἀνώψιοθέν σκέλιος δὲν ἐπανατίθεται εἰς τὴν θέσιν του, οὕτε φέρεται παρὰ τὸ ἔτερον εἰς στάσιν προσογῆς ἀλλὰ συνεχίζει τὴν κίνησιν καὶ φέρεται ἐμπροσθεν αὐτοῦ εἰς προεκθολήν, εἰς τρόπον ὥστε ἡ ἀνάκυψις συνδυάζεται καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν σκελῶν. Ἀπὸ ἐκεῖ παραγγέλγεται νέα ἐπίκυψις μὲ ἄρσιν καὶ οὕτω καθεξῆς).

Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Προθολή (κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός). Ἀνάτασις, προθολή μὲ στήριξιν (τοῦ ὀπισθίου σκέλους) ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάμψις τοῦ αορμοῦ ἐμπρός.

8. Πρηγὴς θέσις—Μετατόπισις ἐμπρὸς ἐναλλασσομένη μὲ απανθρόφου ἀναστροφὴν (ἐλευθέραν ἡ μὲ συνασκούμενον καὶ ὅργανον ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν). Πρηγὴς θέσις—Κρούσις τῶν γειρῶν. Ἡμιγονυπετής θέσις, ἐκτασις ὀπίσω—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἡ συνασκούμενος)—Πτῶσις ὀπίσω. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (ἀντικρὺ καὶ εἰς 1 θήματος ἀπόστασιν)—μάρσις! Στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς εἰς τὸ τρίτον (ἡ ἀνώτερον) ζυγόν, αἱ γεῖρες παρὰ τοὺς ὄμοους—ἔν! Πτῶσις ὀπίσω—ἔνσι! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα, δύο! Αλλαγὴ τῶν ποδῶν—ἔν, δύο! Πτῶσις ὀπίσω κλπ. Μὲ τοὺς δύοστοις γους γίνεται ἡ ἀσκησις ὡς ἔξης: Ἀφοῦ ανανοισθοῦν τὰ διαστήματα παραγγέλλεται: ὁ πρῶτος ζυγὸς μετατίθεται—γύρῳ! Δεύτερος ζυγὸς σύμπτυξις στήριξις τοῦ ταρσοῦ, ὁ πρῶτος ζυγὸς προθολὴ ὀπίσω καὶ ὑποστήριξις—ἔν! Οἱ μαθηταὶ τοῦ β' ζυγοῦ ὑψώνουν τὸ ὑποδειγμένον σκέλιος, οἱ δὲ τοῦ πρώτου ἀφοῦ κάμουν τὴν προθολήν, πιάνουν ἀπὸ τὰ σφυρὰ μὲ τὰς δύο των γειρᾶς τὸ πόδι τῶν ὅμοστοίχων των καὶ τὸ στεφέωνται ἐπάνω εἰς τὸν μηρόν των, μεθ' ὃ ἐκτελεῖται ἡ πτῶσις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἀσκησις καὶ μὲ τὸν ἄλλον ζυγόν).

Ὕπτια κατάκλισις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν (εἰσαγωγὴ εἰς τὴν αολύμβησιν εἰς 3 ἵσους χρόνους, 6λ. προηγ.). Καὶ μετ' αὐτήν: Προεκθολή, ἄρσις τῶν γειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἐμπροσθεν καὶ ἀ-

κροστασία εἰς 1 καὶ μόνον γρόνον, ἐπὶ τόπου ἥ καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρός.

9. Βάδισις καὶ δρόμος. Ἀνάτασις, βάδισις ὅπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἀνάκαμψις, βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε δῆμα. Βάδισις ἐν συγδυασμῷ μὲ ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ ἀπὸ μακριστοῦ).

10. Ὁριζοντία ἡμιστήριξις—"Αρσις τῶν σκελῶν (βλ. προηγ.). Ἡμιανάτασις, προειδολὴ ἐκτὸς—"Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτὴν α) ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ β) κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀπ' εὐθείας δεξιά. Πλαγία καθίστησις (ἐπὶ τοῦ ἑδάφους. Ρόδα). Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

11. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

12. Εξαρτήσεις κλπ.

13. Εξάρτησις, αἰώρησις καὶ πήδημα εἰς βάθος (ἀπὸ διπλοῦν σχοινίον). Προειδολὴ—"Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον (ἴππιος). Ἐγδιάμεσον πήδημα μὲ ἀντίθετον στροφὴν (διπλὴ δοκούς). Προειδολὴ—"Πήδημα μὲ δρόμον (εἰς μῆκος ἀπλοῦν ἥ τριπλοῦν ἥ καὶ εἰς 3ψος). Εξάρτησις κατακόρυφος (διπλοῦν σχοινίον)—Πήδημα εἰς 3ψος (στυλοβάται καὶ σχοινίον).

14. Μεσολαβὴ, προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Πεσιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ τρεφὴν τοῦ κορμοῦ. "Ἐκτασις, προειδολὴ ἐμπρός—"Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω (θραδέως καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

Π Ι Ν Α Ξ 20.

1. "Ἐκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, παράγγ. ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἀκροστασία—ἔνα! "Αρσις ἄνω (χωρὶς νὰ καταβιβαθοῦν αἱ πτερόναι) —δύο! Εἰς τὰ πλάγια—τρία! Θέσις—τέσσας (αρχα)! Ἀνάκαμψις—"Ἐκειδολαὶ (πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις) καὶ ἀκροστασία. Σύμπτυξις—Προειδολὴ ὅπίσω μὲ ἀνάτασιν. Ἀνάτασις, προσαγωγή, προειδολὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία, ἄρσις τοῦ σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν (ἥ ἐναλλαγὴ ταχίστη, ὁ δῆλος ρυθμὸς θραδύς). Μεσολαβὴ, ἀκροστασία—"Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

2. Ὑπτία κατακλισίς, ὑπερέκτασις (βλ. προηγ.). "Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων. Ὑπερέκτασις—"Ακροστασία. Ὑπερέκτασις κάτω (ἀπόστασις 2—3 ποδῶν ἀπὸ τοῦ πολυζύγου)—"Ακροστασία. Ἀνάτασις ἥ ἀνάκαμψις, ὑποστήριξις τοῦ αὐχένος (συνασκούμενος, βλ. προηγ.)—"Ἐκτασις ὅπίσω καὶ πτῶσις εἰς ὑπερέκτασιν.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (διπλοῦν σχοινίον) τῶν χειρῶν μετατιθεμένων διαδοχικῶς μὲν κατὰ τὴν ἄνοδον συγχρόνως δὲ καὶ

κατὰ τὴν κάθοδον. Ἐδραία θέσις—Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (κατακόρυφος κλίμαξ). Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Ανακυβίστησις περιχτουμένη εἰς ὄρθιαν στήριξιν καὶ μετ' αὐτὴν νέα κυβίστησις περιχτουμένη εἰς ἐξάρτησιν μετ' ἣν διάστασις τῶν σκελῶν καὶ κατάλασις μὲ πήδημα ἐμπρὸς (μὲ ἐλαφρὰν αἰώρησιν τῶν σκελῶν). Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα (ἀργότερα καὶ τρίτη)—Ἐλξίς.

4. Προεκδολὴ—ἔδισισις ἀγηφορικὴ εἰς κεκλιμένον θρανίον. Ἀρσις τοῦ σκέλους λυγισμένου καὶ τάσις ὅπίσω καὶ μετ' αὐτὴν κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους (αἱ χεῖρες ἐκτελοῦν συγγρόνως ὅρσιν πλακώις, ἄνω ἢ τοποθετοῦνται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς εἰς τὴν ἀφετηρίαν). Παρούσιγγ. Ἀρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους λυγισμένου, αἱ χεῖρες πλακήσις—ἔνα! Τάσις ὅπίσω, αἱ χεῖρες ἄνω—δύο! Κάμψις τοῦ δεξιοῦ ποδὸς—ἔνα! (ἐφόσον προσχωρεῖ ἡ κάμψις τοῦ δεξιοῦ, δ ἀριστερὸς ποὺς δ ἀστηριζόμενος ἀρχικῶς ἐπὶ τῶν δακτύλων, κατεβάζεται θαυμηδὸν ἔως ὅτου πατήσῃ μὲ ὀλόνιληρον τὸ πέλμα) δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα, δύο. Διὰ τῆς συντομωτέρας δόδου (μὲ μίαν μόνον κίνησιν)—Θέσις—ἔν! καὶ ἐπικάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ μὲ τὸ ἔτερον σκέλος. Βάδισις τετραποδῆτηί εἰς τὸ ἀνεστραμμένον θρανίον (ἢ τὴν δυοὺς εὐρισκομένην εἰς γκρηλὸν ὕψος).

Παιδιά. Ἡ γραμμὴ (παλαιστρικὴ παιδιά, εἶδος διελκυστίνδας, τὸ διὰ γραμμῆς ἔλκειν τῶν ἀρχαίων).

Ἡ τάξις διαιρεῖται εἰς δύο ισαρθρίμους καὶ ισοδυνάμους ὄμάδας αἱ ὅποιαι παρατάσσονται ἀντιμέτωποι, καὶ μὲ ἀριστὰ διαστήματα μεταξὺ τῶν συντρόφων ἐκάστης ὄμάδος, ἐκατέρωθεν γραμμῆς καταράχησις γρασσομένης ἐπὶ τοῦ ἑδάφους. Μὲ τὸ σύρριγμα τοῦ γυμναστοῦ, οἱ σύντροφοι καὶ τῶν δύο ὄμάδων πλησιάζουν τὴν γραμμήν, προσέγοντες νὰ μὴ τὴν πατήσουν καὶ τείνοντες τὴν γεῖρα προσπαθοῦν νὰ συλλάβουν ἔνα οἰονδήποτε τῶν ἀγιταπλάνων τὸν ὄποιον ἔλκοντες ν' ἀναγκάσουν νὰ πατήσῃ τὴν γραμμήν. "Οποιος πατήσῃ τὴν γραμμὴν μὲ πόδι ἢ ὄπωσθέποτε τὴν ἔγγισην μὲ τὸ γέρι ἢ ἄλλο μέρος τοῦ σώματός του τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς. Οἱ σύντροφοι ἰοηθοῦνται μεταξὺ των ἢ ἔλκοντες ὅπίσω τὸν κινδυνεύοντα σύντροφόν των ἢ τὸν ἀνιέλκοντα ἀντίπαλον. Ἡ παιδιά τελειώνει δύταν ἢ μία ὄμάδα θέση ἐκτὸς παιδιᾶς δῆλους τοὺς παίκτας τῆς ἄλλης ἢ τόσους πολλοὺς ἔστε νὰ τὴν ἀναγκάσῃ νὰ ὄμοιογήσῃ διὰ ἐνικήθη. Ἡ νικηθεῖσα ὄμάδη ὑπογρεοῦται νὰ φέρῃ ἔνα γῆρον καθάλα τοὺς νικητάς.

5. Ἀνάτασις, ἐμπροσθίξις ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν)—Ἐπίκυψις. Ἀνάτασις, προσθολὴ (ἐμπρὸς)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (ἀπλῆ ἢ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν). Προηγῆς κατάκλισις—Ἀνάκαμψις μὲ ἀνάτασιν (λῆψις τῆς ἀφετηρίας ἢ καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν). Σύμπτυξις προθολὴ μὲ στήριξιν τῶν δακτύλων (ἐπὶ τοῦ ἑδάφους)—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν. Μετ'

έπαρκη ἐξάσκησιν ἐκτελεῖται ή ἀσκησις αὐτὴ καὶ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (εἰς πολύζυγον ή συνασκούμενον).

6. Πρηγῆς θέσις, διάστασις—*Αρσις διαδοχικὴ τῶν γειρῶν.* Τὰ καροτσάκια (θλ. προηγ.). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (πολύζυγον, ἀπὸ τὴν πρηγῆ ὁρίζοντιαν θέσιν)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν καὶ μετατόπισις πλαγία). *Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἐκτατισίς ὄπίσω.* *Ὑπίσια κατάκλισις αἱ κειρεσίεις εἰς ἀνάκλιψιν ή ἀνάτασιν—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν εἰς 3 ἀνίσους χρόνους (ὅπως καὶ εἰς τὴν πραγματικὴν κολύμβησιν) καὶ μετ' αὐτήν: ἀνόρθωσις καὶ α) ἔκτατισίς ὄπίσω ἐλαφρά, β) ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ γ) 2 βράματα ἐμπρὸς (ὅπίσω).*

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Μεσολαβή, έλάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ ταρσοῦ καὶ αντύπημα τοῦ πέλματος τοῦ ἐμπροσθίου ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. *Ημιανάτασις, ήμιπρηγὴς θέσις (στήριξις τῆς ἐλευθέρας γειρᾶς. Πολύζυγον ή συνασκούμενος)*—*Αρσις τοῦ σκέλους* (θλ. προηγ.) *Ἀνάτασις διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ.* *Ἀνάτασις, πλαγία στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.* Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (πλαγίας καὶ εἰς ἔνδος θήματος ἀπόστασιν)—μάρε! *Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς εἰς τὸ Ζον (4ον κλπ.) λυγὸν—χώρ!* (Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς στηρίξεως, οἱ μαθηταὶ κανονίζουσι ἀναλόγως τοῦ ἀναστήματός των τὴν ἀπόστασιν αὐτῶν ἀπὸ τὸ πολύζυγον, οὕτως ὥστε τὸ στηρίξομενον σκέλος νὰ εἰναι τελείως τεταμένον τὸ δὲ ἀλλο ἐντελῶς κατανόρθωσον). Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ (ἀριστερά)—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! Θέσις —ἔν! Μετα (θο)λή! καὶ ἐπανάτρψις τῆς αστήσεως νὰ καὶ πρὸς τὴν ἑτέραν πλευράν. *Ἐκτατισίς, ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρὸς λυγισμένων καὶ μετ' αὐτὴν στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἀνάτασις καὶ συγγρόνως τάσις τοῦ σκέλους ὄπίσω μὲ στήριξιν τῶν δακτύλων (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους).* *Ἐκεῖθεν δὲ κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους* (θλ. προηγ.).

9. Εγτονώτερα! ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Εξαρτήσεις κλπ.

11. *Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν σκελῶν καὶ τῶν γειρῶν.* Προεκβολὴ—*Ὕπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον (ἴππος κατὰ πλάτος η δοκὸς μὲ λαχάς).* *Ὕπερπήδησις μὲ στροφὴν καὶ ἀντίθετον στροφὴν (δοκὸς, ίππος κατὰ πλάτος).* *Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν.* Προεισαγωγὴν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως, ἄνω.

12. Μεσολαβή, ἀκροστατία, ήμιόνλαχσις, ὄκλασις—*Πλήρης τάσις καὶ κάμψις τῶν σκελῶν.* Πρόπτεξις, προθολὴ (ἐκπός) στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προθολῆς)—*Ἐκτίναξις τῶν γει-*

ρῶν. Ἀνάτασις καὶ θῆμα ἐμπρὸς (ἐπὶ τῶν δακτύλων). Περιφορὰ πῶν γειρῶν (θαυμαῖα εἰσπνοή).

Π Ι Ν Α Ξ 21.

1. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Σύμπτυξις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἐκεῖολὴν τῶν ποδῶν ὅπίσω καὶ ἔκτος. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή—Προεκβολὴ καὶ ἀκροστασία. Μεσολαβή, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως, ἄνω.

2. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἀρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις (ὅπισθια), ἔκτασις ὅπίσω. —Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν: βῆμα ἐμπρὸς μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν, ἀνάτασιν καὶ ἐκεῖθεν πρόκυψις—θραξεῖα τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω καὶ θαυμαῖα εἰσπνοὴ (δὶς) καὶ μετ' αὐτὴν προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς (4 χρόνοι).

3. Οριζόντια ἐξάρτησις—Ἀναρρίγησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρὸς (κεκλιμένον σχοινίον). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Χειροδάδισις. Κατακρύψις ἐξάρτησις—Λοεὴ μετατόπισις ἄνω (σειρὰ κατακρύψων σχοινίων) ἡ μετατόπισις γίνεται μὲ ἀφετηρίαν τὴν κατακρύψιν ἐξάρτησιν ἀπὸ ἕνα ἡ καὶ δύο σχοινία). Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύ-ζυγον)—Ἀρσις τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ἐμπρὸς καὶ μετ' αὐτὴν πήδημα εἰς έθαμος (μετὰ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν) μὲ στροφὴν κατὰ τὴν καταπήδησιν.

4. Προεκβολὴ, ἡμιεξάρτησις (δοκὸς ἀνεστραμμένη καὶ εἰς τὸ θύρος τοῦ στήθους) ἐκεῖθεν δέ: α) Ἀνακυβίστησις περατουμένη εἰς ὁρθίαν στήριξιν. β) Ἀπὸ τῆς ὁρθίας στηρίξεως ἡμιεδραία θέσις καὶ ἐπ' αὐτῆς ὁρθία στάσις (προεκβολὴ) ἐπὶ τῆς δοκοῦ. γ) Βάδισις ίσοσταθμικὴ ἐμπρὸς καὶ ὅπίσω καὶ κατάθεσις μὲ πήδημα εἰς έθαμος μὲ στήριξιν διὰ τῶν γειρῶν. Ἐγκαρρίσια ίσορροπία εἰς χαρηλήγη δοκὸν ἡ ἀνεστραμμένον θραγίον, λαμβανομένη μὲ πήδημα μὲ δρόμον καὶ μετ' αὐτὴν έθαμος ίσοσταθμικὴ πλαγίως ἡ συσπείρωσις καὶ έθαδισις τετραποδῆτη (θλ. προηγ.).

Παιδιά. Ἀντισφαίρισις.

Χῶρος τούλαχιστον 40μ.×20μ. γωρισμένος μὲ μίαν ἐγκαρρίσιαν γραμμὴν εἰς δύο στρατόπεδα. Ἡ τάξις διαιρεῖται εἰς δύο ίσοδυνάμους καὶ ισαρθρίους δύοδας αἱ ὅποιαι καταλαμβάνουν ἀπὸ ἕνα στρατόπεδον. Αἱ δύο παράλληλοι πρὸς τὴν μέσην γραμμὴν πλευραὶ τοῦ χώρου ἀποτελοῦν τὰ τέρματα, αἱ δὲ δύο μεγάλαι πλευραὶ τοῦ μήκους, τὰ πλάγια δρία.

Τὸ παιγνίδι τὸ διευθύνει ὁ γυμναστὴς ἡ ἔνας ἀπὸ τοὺς μαθητὰς

έχων τὴν σφυρίκτραν διὰ νὰ σημαίνῃ τὴν ἔναρξιν, διακοπὴν ἢ ἐξακολούθησιν αὐτοῦ.

Παίζουν κορῶνα ἡ γράμματα (ἥλιος ἢ θρογή, φυσμένο ἢ ἀφυστό) καὶ ἡ ὄμάς ποὺ θὰ κατρδίσῃ ἐκλέγει τὸ στρατόπεδον ποὺ προτιμᾶ ἢ τὸ πρώτο ρίξιμο τῆς σφαίρας· ἀν ἐκλέξῃ τὸ στρατόπεδον τότε τὸ ρίξιμο τὸ παίρνει ἡ ἀντίθετος ὄμάς.

Κανόνες. α) Ἡ σφαίρα ἔλλειται μόνον μὲ τὰς δύο γεῖρας τετραμένας ἀνωθεν τῆς κεσσαλῆς πρὸς τὰ ἐμπρός ἢ καὶ τὰ ὄπίσω (τοῦ βάλλοντος κάμνοντος μεταξιολήγη), οὐδέποτε δὲ μὲ τοὺς πόδας. Ἐπίσης δὲν μεταφέρεται μὲ τὰ γέρια οὔτε μεταβιβάζεται εἰς ἄλλον πάκτην ἀλλὰ ἔλλειται ἀμέσως μόλις πιασθῇ, ἀπὸ τόπου μὲν ἀν ἔγη τὴν ἐγγίση τὸ ἔδαφος (ἔφαγε γῶμα) μὲ τρία δὲπηδήματα ἐμπρός ἢν ἐπιάστηκε στὸ φτερό. β) "Οταν ἡ σφαίρα δὲν πιαστῇ στὸ φτερό ἀλλὰ πέσῃ κατὰ γῆς, καὶ πάλιν δὲν προφθάσουν οἱ πάκται, νὰ τὴν συλλαβθούν ἐνῷ ἀκόμη κινεῖται καὶ ἐπομένως σταματήσῃ μόνη της, τότε τὸ στρατόπεδον ἐκεῖνο καίγεται (εἶναι ἔκτὸς παιδιάς) πρὸς τιμωρίαν του δὲ δίδεται ἡ ἕολὴ εἰς τὴν ἀντίθετον ὄμάδα ἀπὸ τὸ μέσον τῆς γραμμῆς διαγωρίσεως τῶν στρατοπέδων. Όμοίσα ποιηὴ ἐπιθάλλεται εἰς τὴν ὄμάδην διὰ πάσαν παράδεισιν οἰουδήποτε συντρόφου ἐκ τῶν ἀποτελούντων αὐτήν. γ) "Ενα τέρμα καρδίζεται ὅταν ἡ σφαίρα ἐληθεῖσα ὑπὸ τῆς ἀντιπάλου ὄμάδος περάσῃ τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος καὶ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος ὅπισθεν αὐτῆς. Νικᾷ δὲ δριστικῶς ἡ ὄμάς ἐκείνη ἡ ὅποια εἰς τὸν ώρισμένον γρόνον ἔκαμε τὰ περιστρέφα τέρματα.

δ) Κάθε πιάσιμο τῆς σφαίρας στὸ φτερὸ μετρᾷ ἔνα πόντον ὃ δὲ τοιοῦτοι πόντοι αἱμάνουν ἔνα τέρμα. "Αν ἐπομένως κατὰ τὸν δριστικὸν γρόνον δὲν ἔγινε κανένα τέρμα, νικᾷ ἡ ὄμάς ποὺ ἔκαμε τοὺς περιστρέφουσα πόντους.

ΣΗΜ. Ἡ παιδιὰ αὕτη εἶναι ἐντελῶς νεοελληνική. Ἐπαίγθη κατὰ πρῶτον εἰς τὸ Βαρδάκειον γυμνάσιον (1893—98) ὅταν ἐδιδάσκει ἐκεῖ τὴν γυμναστικὴν ὁ συγγραφεὺς τοῦ παρόντος θιελίου.

5. Σύμπτυξις, προθεολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. "Ἐκτασις. πρόκυψις—"Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω. Πρηγής θεσις διάστασις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν. Πρηγής κατάκλισις—"Ανάτασιν. "Ακροστασία—"Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω. "Ημιανάτασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἐν στάσει ἢ καὶ μὲ σύγχρονον μετατόπισιν ἐμπρός (μὲ διαδοχικὰς προεκθολάς τῶν ποδῶν).

6. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Πολύζυγον, δοκὸς καὶ συνασκούμενος θλ. προηγ.). "Ἐναλλαγὴ πρηγοῦν δριζοντίας θέσεως καὶ κατακορύφου ἀναστροφῆς (πολύζυγον) καὶ ἀπὸ τῆς τελευταίας ταύτης αἱμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Προθεολὴ (ἐκτὸς)

— Ἀνόρθωσις τοῦ προθετέλημένου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἢ κίνησις αὐτὴ ἐλέγχει) καὶ τὸ μῆκος τῆς προθετέλης διότι ἡνὶ προθετέλη εἶναι μεγαλυτέρα ἀπὸ 3 πόδων ἢ ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἔχετε εσθῆτη).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω. Βάδισις μὲτάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν ἐμπρὸς ἐκατέρου σκέλους. Ἀνάκαμψις—Βάδισις ὀπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἀνάτασις, ἐκειδολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκειδολῆς)—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις μετὰ δὲ τὴν ἀνάκαμψιν ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ, θεσις μὲ ἀναπήδησιν (ἀφοῦ προηγηθῇ ταχεῖα ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ κάμψις τῶν γονάτων) καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Δρόμος ἀνηφορικὸς (εἰς κεκλιμένον θρανίον) καὶ πήδημα εἰς έθαος.

α') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς δοκὸν τοποθετημένην εἰς ὑψοῦ μισοῦ ἀναστήματος. Τὸ πήδημα εἰς έθαος εἶναι ἐλεύθερον μὲ αἰώρησιν τοῦ ἑτέρου τῶν σώματος τὸν σκελῶν.

β') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς δοκὸν ὕψους μεγαλυτέρου τοῦ ἑνὸς μέτρου. Τὸ πήδημα εἰς έθαος τότε γίνεται μὲ προηγουμένην κάμψιν τῶν γονάτων καὶ στήριξιν τῆς μιᾶς ἢ καὶ τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ (αἱ γεῖρες φέρουν δοσὸν τὸ δυνατὸν μεγαλύτερον μέρους ἐκ τοῦ ἔρως τοῦ σώματος, διὰ νὰ μετριάσουν τὸ τράγταγμα κατὰ τὴν απόκρησιν). "Αν τὸ ὕψος δὲν ὑπερβαίνῃ τὸν δώμους, ἡ χειρὶς διατηρεῖ τὴν λαβὴν καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς καταπηδήσεως· εἰς μεγαλύτερα δὲ ὑψῷ ἡ λαβὴ διατηρεῖται μέχρις δοσοῦ οἱ δώμοι τοῦ ἐκτελοῦντος τὴν ἀσκησιν φθάσουν κατὰ τὴν κάθοδον χαμηλότερα ἀπὸ τὸ σημεῖον τῆς στηρίξεως τῆς χειρός, (ἢ ἀσκησις αὐτὴ προπαρακανεύεται μὲ πήδημα εἰς έθαος ἀπὸ τὴν δοκὸν μὲ ὥθησιν τοῦ ὀργάνου διὰ τῶν χειρῶν καὶ ἐλαφρὸν τιναχμὸν τοῦ σώματος πρὸς τὰ ὀπίσω διὰ νὰ ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τὸ ὅργανον).

γ') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς πολύζυγον. 'Ο ἀσκούμενος ἀφοῦ ἐκτελέσῃ τὸν δρόμον, πιάνεται ἀπὸ τὸ πολύζυγον καὶ μὲ πλαγίαν μεταβείσιν δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ, μεταφέρεται εἰς τὸ γειτονικὸν πολύζυγον ἀπὸ τὸ ὄπιον εἰμπορεῖ νὰ ἔκτελέσῃ: α) πήδημα εἰς έθαος ὀπίσω, β) νωτιαίαν ἐξάρτησιν καὶ πήδημα εἰς έθαος ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν καὶ γ) ἐγκαρπίσιαν ἡμιεξάρτησιν καὶ πλάγιαν πήδημα εἰς έθαος μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους καὶ τῆς χειρός).

δ') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς διπλῆν δοκὸν (εἰς τὴν κάτω δοκόν). 'Ο ἀσκούμενος ἀφοῦ ἐκτελέσῃ τὸν δρόμον κρατεῖται ἀπὸ τὴν

ἀνωτέραν δοκὸν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μὲ πλάγια εήματα ἐπὶ τῆς κατωτέρας μεταχέρεται: δεξιὰ ἡ ἀριστερὰ τοῦ θρανίου, μεθ' ὅ τεινεις ἴσχυρῶς τὰς χεῖρας καὶ ἀπομακρύνων τοὺς πόδας ἀπὸ τὴν κατωτέραν δοκὸν λαμβάνει: τὴν ὄρθιαν στήριξιν ἐπὶ τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ. Απὸ ἐκεῖ δέ, κάμπιτων τὰς χεῖρας καὶ κύπτων ἐμπρὸς στηρίζει τὴν κοιλίαν ἐπὶ τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ καὶ στρέψων τὸν κορμὸν δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἀγίνει τὴν λαβὴν διὰ τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) χειρὸς καὶ στηρίζει αὐτὴν ἐπὶ τῆς κατωτέρας δοκοῦ· οὕτω λαμβάνει τὴν θέσιν: ήμιεξάρτησις, ήμιστήριξις ἐγκαρφίσια ἐπὶ τῆς διπλῆς δοκοῦ. Απὸ τὴν θέσιν δὲ αὐτῆν, μὲ ἴσχυρὰν αἰώρησιν τῶν σκελῶν καὶ ὠθησιν τῆς στηρίζουμένης χειρὸς, αἰωρεῖ τὰ σκέλη καὶ τὸ σῶμα ἐπάνω ἀπὸ τὴν ἀνωτέραν δοκὸν καὶ κανονίζων τὴν καταπήδησιν διὰ τῆς ἐξηρτημένης γειρὸς, πηδᾶ εἰς ἔθιος πρὸς τὸ ἔτερον μέρος τῆς διπλῆς δοκοῦ.

Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν καὶ ὄρθιαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὄργανου (διπλῆ δοκός). Απόστασις μεταξὺ τῶν δύο δοκῶν 30 περίπου ἐκατοστομέτρων, ἡ ἀνωτέρα αὐτῶν εἰς τὸ ὕψος τῶν ὥμων ἡ καὶ ἀκόμη ὑψηλότερα). Μετὰ τὴν ληψίν τῆς φορᾶς (δρόμος) λαμβάνει ὁ ἀσκούμενος μετὰ τὴν ἀναπήδησιν τὴν ήμιεξάρτησιν καὶ χωρὶς νὰ διακόψῃ τὴν φορὰν τοῦ σώματος, τὸ φέρει μὲ ἴσχυρὰν αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὑπεράνω τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ, ὅπως καὶ εἰς τὴν ἀνακυβίστησιν καὶ λαμβάνει τὴν ὄρθιαν στήριξιν ἐπ' αὐτῆς. Απὸ ἐκεῖ δὲ κατεβαίνει μὲ πήδημα εἰς ἔθιος, ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην ἀσκησιν.

Προεκθολή—Ὑπερπήδησις διαστάθην μὲ δρόμον (ἴππος ἡ ἐφαλτήριον κατὰ μῆκος. Αύγατιστής ἐν ἐλλείψει ὄργανου). Κατακύρωσις ἀναστροφὴ καὶ κυβίστησις ἐπὶ τοῦ ἑδάφους. Πήδημα ἀπὸ τὴν ἐξαρτησιν (κατακύρωσφον ἀπλῶν ἡ διπλοῦν σχοινίον ἐλ. προηγ.). Προεκθολή—Πήδημα μὲ δρόμον:

α) Εἰς μῆκος ἐμπρὸς ἀπλῶν (στὴ μία).

β) "Ομοιον τριπλοῦν (στὶς τρεῖς) μὲ τὸ ἵδιον σκέλος ἡ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν σκελῶν.

γ) Εἰς ὕψος κατὰ μέτωπον ἡ καὶ λοξὰ (ἀμερικανικὸν πήδημα).

δ) Εἰς μῆκος καὶ ὕψος.

"Ολα τὰ πηδήματα αὐτὰ προπαρασκευάζονται μὲ ὠρισμένην φορὰν 1—3 ἑματῶν, ἐκτελοῦνται δὲ κατὰ κανόνα διαδοχικῶς μὲ τὸ κάθε σκέλος, ὥστε σὺν τῷ χρόνῳ νὰ γίνουν οἱ ἀσκούμενοι πραγματικῶς ἀρτίποδες.

Μετὰ τὰ πηδήματα ἀνασύνταξις καὶ ἀραίωσις ἐν ἐσδίσει, ἀκροστασία καὶ συνδυασμὸς ἑματῶν καὶ κλίσεων.

12. Πρόπτυξις, προεκθολή—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ακροστασία (μεσολαβή—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ (έαθεία εἰσπνοή). Προεισαγωγὴν πήδημα. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

Π Ι Ν Α Ξ 22.

1. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Τάσις τῶν γειρῶν (ἄνω ἢ πλαγίως, κατὰ τὸ παράγγελμα) καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω (εἰσπνοή). Ἀνάτασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις (2—3 φοράς). Σύμπτυξις, ἔκτασις ὅπίσω—Ἀνάτασις μὲ σύγχρονον προεκβολήν. Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ συγχρόνως καὶ τοῦ κορμοῦ πρὸς ἀντίθετον διεύθυνσιν. Παράγγ. (μετὰ τὴν ληψιν τῆς ἀρετηρίας): Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ—ένα! δύο! κλπ. Ἀνάκαμψις—Ἐκβολὴ καὶ ἀκροστασία πρὸς δόλας τὰς διευθύνσεις).

2. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχική, τῶν σκελῶν ἐμπρὸς (μετ' ἐπαρκῇ ἔξασκησιν γίνεται ἡ ἀσκησις καὶ ἀπὸ τὴν κάτω ὑπερέκτασιν). Υπερέκτασις, διάστασις—Χειροθάδισις κάτω καὶ μετ' αὐτήν, ἀνόρθωσις, δῆμα ἐμπρὸς αἱ γεῖρες ἄνω. Ἀπὸ ἑκεῖ: ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν γειρῶν καὶ σκελῶν. Περιφορὰ τῶν γειρῶν.

3. Ὁρίζοντία ἔξάρτησις (κεκλιμένον σχοινίον)—Ἀναρρίγησις μὲ τὰ πόδια ἐμπρὸς. ἔξάρτησις λαβὴ τρίτη—Χειροθάδισις (δοκός· τὰ γέρια εἰς συνεχῆ ἔλξιν εἰς κάθε μετατόπισιν γεριοῦ στρέφεται καὶ ἡ κεφαλὴ πρὸς τὸ μέρος τῆς μετατοπίσεως), καὶ μετ' αὐτὴν ἔξάρτησις, λαβὴ πρώτη—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (κάμψις καὶ διάστασις τῶν σκελῶν, θλ. προηγ.). Κεκλιμένη ἔξάρτησις—Περιστροφὴ ἀναρρίγησις (πολύζυγον)—Μετατόπισις πλαγία καὶ πήδημα εἰς δάθος.

4. Σύμπτυξις, δόλασις—Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Ἀπὸ τὴν ήμιεδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ μετάστασις εἰς τὴν προεκβολήν, ισορροπίαν, (ἐπ' αὐτῆς). Ἐγκαρπσία ἐδραία θέσις (δοκός—Μετατόπισις πλαγία. Βάδισις ἀνηφορικὴ καὶ κατηφορικὴ εἰς κεκλιμένον ἀνεστραμμένον θρανίον (ἐν ροή καὶ μὲ ἐντιάμεσον πλαγίαν μετατόπισιν εἰς δόλα τὰ μεταξὺ τῶν δύο θρανίων εύρισκομενα πολύζυγα).

6. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐλευθέρα.

Χῶρος τόσος ὥστε κανεὶς ἀπὸ τοὺς παίκτας μὲ μίαν μόνην έολην τῆς σφαίρας, μὲ τὰς γείρας ἢ μὲ τὴν κλωτσιάν, νὰ μὴ εἰμπορῇ γὰ φθάσῃ τὸ ημέτου τοῦ μήκους του.

Παικται, δύο ὄμάδες ἀπὸ 10—15 συντρόφους ἢ κάθε μία.

Κανόνες. Οι αὐτοὶ ἀκριβῶς μὲ τοῦ ἐπισκύρου (θλ. πίν. 12 α' σειρᾶς) μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἐπιτρέπεται ἡ δόλη τῆς σφαίρας καὶ μὲ τὰ πόδια (κλωτσιά). Η πρώτη δολὴ τῆς ἐνάρξεως καθὼς καὶ δόλαι αἱ τιμωρίαι: δίδονται μὲ κλωτσιά στὸ φτερὸ (αὐτὸς ποὺ θὰ ρίψῃ τὴν σφαίραν, κρατῶν αὐτὴν μὲ τὰ δύο γέρια τὴν ἀφίνει: γὰ πέση κατὰ

τὴν καὶ προτοῦ φάγη χῶμα τὴν κτυπᾶ μὲ τὸ πόδι του). Διὰ γ' ἀντι-
θέλουν ἡ γ' ἀνακόψουν τὴν σφαῖραν δικαιοῦνται οἱ παῖκται νὰ τὴν
κτυπήσουν μὲ τὰς χείρας καὶ μὲ τὴν κεφαλὴν, ἐφόσον ὅμως εἶναι ἐν
κινήσει διότι ὅταν σταθῇ, θεωρεῖται κακμένη καὶ μπαίνει πάλιν εἰς
ἐνέργειαν ἀπὸ τὸν διαιτητὴν ἡ τὸν γυμναστὴν, ἀπὸ τὸ μέσον τοῦ χώ-
ρου τοῦ παιγνιδίου ριπτομένη ὑψηλὰ ἀπὸ τὴν θέσιν ὅπου ἔσται μάτησε.

Καὶ εἰς τὴν παιδιὰν αὐτὴν ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς τὸ κράτημα
καὶ ἡ μεταφορὰ τῆς σφαῖρας. Ἡ σφαῖρα πρέπει νὰ εύρισκεται εἰς
ἀέναν καὶ ίνησιν, θαλλομένη καὶ ἀντιθαλλομένη συνεχῶς, χωρὶς δια-
πληκτισμοὺς ποιος νὰ τὴν πρωτοκτυπήσῃ δι' αὐτό, ἐπειδὴ εἶναι δύσ-
κολος ἡ ἀκριβὴς παρακολούθησις αὐτῆς, καλὸν εἶναι νὰ τοποθετοῦν-
ται ὅπισθεν τῆς γραμμῆς τῶν τερμάτων δύο κριταί, οἱ ὄποιοι γὰρ εἰδο-
ποιοῦν μὲ σφύριγμα πότε ἡ σφαῖρα ἐπέρριψε τὸ τέρμα καὶ πότε ἔσταθη.

7. Μεσολαβή, προσολὴ μὲ ὅπισθιαν στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύ-
ζυγὸν) — Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω. Ἀνάτασις προσολή,
ἰσορροπία — Εναλλαγὴ μὲ ἀνάτασιν προεκθολήν. Παράγγ. Σύμπτυ-
ξις, προσολὴ ἐμπρός — ἔν! Ἀνάτασις, στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων
(τοῦ ὅπισθιος ποδός) — ἔν! Ισορροπία — ἔνα! (ὁ ὅπισθιος ποὺς ἀνυ-
ψώνεται ἐντελῶς ἀπὸ τὸ ἔδαφος). Μεσάτασις ἐμπρὸς εἰς τὴν προεκ-
θολήν, ἀνάτασις — ἔν! (ὁ κορμὸς φέρεται πρὸς τὴν κατακόρυφον θέ-
σιν, ἐνῷ συγχρόνως τὸ ὅπισθιον σκέλος, τεταμένον καὶ χωρὶς νὰ πα-
τήσῃ ἡ νὺν συρθῆ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους φέρεται ἐμπρὸς καὶ τοποθετεῖται
ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ἄλλο εἰς ἀπόστασιν καὶ θέσιν προεκθολής). Ἐκεῖθεν
παραγγέλλεται νέα μετάτασις ἐμπρὸς εἰς τὴν προσολήν ἀνάτασιν καὶ
οὕτω καθεξῆται.

Ἀνάτασις, προσολὴ (ἐμπρός) — Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Πρόκυ-
ψις — Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (διὰ τῶν χειρῶν μόνον εἰς 3
ἴσους, δραδύτερον δὲ καὶ ἀγίσους χρόνους). Ἀνάτασις, προσολὴ (ἐκ-
άρσες), σφροφὴ τοῦ κορμοῦ — Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἐναλλασσομένη μὲ
ἀπαγωγὴν καὶ προσαγωγὴν αὐτῶν. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ
(δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου καὶ τάσις ὅπίσω μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν
δακτύλων — Κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους.

6. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἐλευθέρα ἡ καὶ
μετὰ συναποκομένου). Πρηγὴς θέσις, διάστασις — Προσαγωγὴ καὶ
ἀπαγωγὴ τῶν σκελεδῶν. Σύμπτυξις, στήριξις ἐμπροσθία τοῦ ταρσοῦ
(πολύζυγον, συναποκομενοῦ) — Πτῶσις ὅπίσω καὶ μετ' αὐτὴν ἀνάτα-
σις, ἀκροστασία — 1 ἡ 2 ἔκματα ἐμπρὸς (ὅπίσω) ἐπὶ τῶν δακτύλων,
ταχεῖα σφροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ προεισαγωγικὸν πή-
δημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν ἔκματος εἰς κάθε
ἔκμα καὶ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἐμπροσθεν. Βάδισις μὲ με-
γάλα ἔκματα. Ἀνάτασις, ἀκροστασία, ἔδισις ὅπίσω.

10. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἢ στροφὴ καὶ ἡ κάμψις πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς). Προβολὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς στροφῆς—προβολὴ ὀπίλουμαχίας). Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς). Παράγγ. Σύμπτυξις ἔν! Ἀνάτασις προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐκτὸς—δύο! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἔν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά—ἔνα! δύο! καὶ μετ' αὐτὴν τὸ αὐτὸν δεξιά. Ἀνάτασις ἐκβολὴ, στροφὴ καὶ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαχρὰ)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μὲν ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ (τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς πατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων)—ἔν! Ἀνάτασις στροφὴ τοῦ κορμοῦ ὀπίστερά—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸν—ἔνα! Ἐκεῖθεν: ἔκτασις ὀπίσω (ἐλαχρὰ)—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸν—ἔνα! ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲν κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸν—ἔν, δύο! Θέτις—ἔν! δύο! τρία! Μεσολαβὴ—Αρσις (ταχεῖα καὶ λωγρά) τῶν σκελῶν πλαγίως. Κυβίστησις πλαγία (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους· φόδαι). "Εκτασις ἀκροστασία—"Αρσις χειρῶν ἄνω καὶ κάμψις τῶν γονάτων.

11. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

12. Εξαρτήσεις κλπ.

13. Δρόμος ἀνηροφικὸς καὶ πήδημα εἰς θάλοος (θλ. προηγ.). Ὑπεροχήδησις διαστάδην (ἴππος ἢ συνασκούμενος) μὲν δρόμον. "Ἐφ-
αλσις μέχρις ἵππασίας (ἴππος) καὶ ἐκεῖθεν αἱώρησις τῶν σκελῶν
ὀπίσω (ἀργότερα καὶ ἐμπρός). Πήδημα ἐλεύθερον μὲν δρόμον (απ'
ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲν ἔξαρσιν τῶν χειρῶν
καὶ σκελῶν. Ἀνάτασις, προσαγωγή, ἀκροστασία—Βάδισις ἐπὶ τῶν
δακτύλων ὀπίσω.

14. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Τάσις πλαγίως μὲν κάμψιν τῶν γονάτων. Ἀνάτασις, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. "Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν ἔμπροσθεν) μὲν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἀργὰ καὶ μὲν ἐκθεῖαν εἰσπνοήν).

Πρόπτυξις, προβολὴ ἐμπρός—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

Π Ι Ν Α Ξ 23.

1. Ἐκβολαὶ (ἢ προεκβολαὶ) πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις, μὲν σύμ-
πτυξιν, ἀνάτασιν ἢ σύμπτυξιν, ἔκτασιν.

"Ανάκαμψις, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Ἀνάτασις, ἐκ-
βολὴ (ἐκτὸς)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἔκτασις ὀπίσω. Μεσολαβή,
προβολὴ (ἐκτὸς)—Ἀνόρθωσις τοῦ προβολεθημένου ποδὸς ἐπὶ τῶν
δακτύλων. Ἀνάτασις—"Εκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις.

ἀνάκυψις. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (1—3 βήματα) ἐμπρὸς καὶ ὥπερ.

2. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—”Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων Διάστασις, ὑπερέκτασις κάτω. Ἀνάκυψις—”Υπερέκτασις ἐπὶ συνασκουμένου, μεθ' ὅ: α') ἀνάτασις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, β') πρόπτυξις—ἐκτασις τῶν γειρῶν πλαγίως (μὰ διαθεῖκα εἰσπνοὴν) καὶ γ') προεισαγγωγικὸν πήδημα (ἢ ἐπιτόπιον ᷂ καὶ ἀναπήδησις ἐπὶ τόπου ἀπὸ τὴν ἡμιόκλασιν).

3. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη, ἔξις—Χειροθεάδισις πλαγία. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις καὶ συγχρόνως λοξὴ μετατόπισις πρὸς τὰ ἔγω (σειρὰ κατακορύφων σχοινίων ᷂ δουλίδων). Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα (ἀργότερα καὶ πρώτη. Δουλός)—”Ανακαλείστησις καὶ μετ' αὐτὴν ἀλλαγὴ λοξῆς καὶ δρθία στηρίξις. Ἄποδος αὐτήν: α') μετάδησις εἰς τὴν δριζοντίαν ἐγκαρπίαν ἐξάρτησιν, β') ἐναλλαγὴ δριζοντίας ἐγκαρπίας καὶ δρθίας στηρίξεως καὶ γ') πήδημα ὑπὸ τὴν δουλὸν εἰς δάχος καὶ ἐμπρός.

Προηγής ἐξάρτησις—”Ελεῖς καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς (4 γρόν. ἔνα! ἔξις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δύο! τάσις τῶν γειρῶν καὶ ἐπαναστροφὴ ἐμπρός, τρία! ἔξις καὶ στροφὴ δεξιὰ καὶ τέσσαρα! νέα τάσις καὶ ἐπαναστροφὴ ἐμπρός) καὶ μετ' αὐτὴν πλαγία μετατόπισις ἀπὸ τὴν ιδίαν ἀρετηρίαν.

Μεσολαβὴ, προσαγωγή, προεκβολή—Βάδισις ἐμπρὸς διὰ προεκνούλων (εἰς κάθε προεκβολὴν ἀντὶ νὰ ἐπαναφέρεται; ὁ προεκβαλλόμενος ποὺς εἰς τὴν θέσιν του, φέρεται; ὁ διπίσθιος παρ' αὐτὸν). Ἀνάτασις—”Αρσις τοῦ σκέλους πλαγίως (ἐπὶ τόπου καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρὸς ᷂ ὅπερι).

Τὸ γεοῦρος (εἰς τὰ δύο ἄντα τῆς δουλοῦ ἀνεστραμμένης ἀνεῳξίδύο μαθηταὶ ἀντιμέτωποι καὶ διαδίζουν μὲ ίσοσταθμικὴν διάδισιν ἔως τὸ μέσον αὐτῆς· ὅταν φθάσουν ἐκεῖ πιάνονται ἀπὸ τὰ γέρια προσεκτικά καὶ στρεφόμενοι πρὸς τὴν ιδίαν πλευρὰν καὶ οἱ δύο, ὀλλάσσουν μέτωπον προσταθοῦντες γὰρ μὴ γάσουν τὴν ίσορροπίαν καὶ ἀναγκασθοῦν γὰρ πηδήσουν κάτω ἀπὸ τὴν δουλόν).

Μετατόπισις περιστροφικὴ εἰς τὴ ἀνεστραμμένην δουλὸν μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ἔξις στάσεων: α) ἡμιεδραίας θέσεως, β) ἐγκαρπίας ἐδραίας θέσεως, γ) δρθίας στηρίξεως, (ἢ ἐναλλαγὴ αὐτὴ πρέπει νὰ γίνεται καὶ πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ πρὸς τὰ ἀριστερά).

Παιδιά. Διάφοροι συνδυασμοὶ σφαιρίσεων, διελκυστίνδας, ώθησμῶν καὶ διαστάσεων, ποικίλοι καὶ διασκεδαστικοί, ἐκλεγόμενοι ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ ἀναλόγως τῆς ἐκτάσεως τοῦ γύρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν.

5. Ἀνάτασις, προθεάδη, ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προθεάδης)—Πρόκυψις, ἐπίκυψις. Σύμπτυξις, διάστασις, δ-

έπέρεισις, ἔκτασις ὁπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Προσόλη ὁπίσω μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν (ἐπὶ τὰ πλαγία ἐκ τῶν ἔμπροσθεν). Σύμπτυξις—Προσόλη ἐμπρός, τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἐκεῖθεν στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἀρσις τῶν χειρῶν ἄνω εἰς 3 ἀνίσους γρόνους.

Σύμπτυξις, ἐμπροσθία στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Πτῶσις ὁπίσω. Πρηγῆς θέσις, διάστασις—Ἄρσις τῆς μιᾶς χειρὸς τεταμένης καὶ ἐκεῖθεν ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν. Ἡμιεξάρτησις, λαβὴ δευτέρα—Ἀνακαλέστησις καὶ μετ' αὐτὴν α) ἀλλαγὴ λαβῆς καὶ ὄρθια ἑξάρτησις, ἔλξις καὶ ἐκεῖθεν μετάθασις εἰς τὴν ὑπὲιλαν ἑξάρτησιν καὶ ἀπ' αὐτῆς : ἄρσις τῶν χειρῶν τεταμένων.

Ὑπτία κατάκλισις—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (διὰ τῶν ποδῶν) εἰς 3 ἀνίσους χρόνους.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν έγματος καὶ ἀναπήδησιν ἀνὰ πᾶν έγμα. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἡμιοριζοντία στήριξις (πολύζυγον)—Άρσις τοῦ σκέλους (τεταμένου). Ἀνάτασις, προεκβολή, πλαγία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἴσχιών) —Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Ἐκτασις, διάστασις—Ἀνάτασις, ἀκροστασία.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Πήδημα εἰς ὕψος χωρὶς δρόμον ἢ ἔφαλσις ἐπὶ ὁργάνου ἢ ὑψηλοῦ τινος ἀντικειμένου χωρὶς έορθεῖαν τῶν χειρῶν. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (δοκὸς ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Προεκβολή—Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον. Δρόμος ἀνηφορικὸς εἰς κενλιμένον θρανίον καὶ κατάθασις δύοις. Διάφορα ἐπιτόπια πηδήματα, μὲ ἑξαρσιν τῶν χειρῶν, μὲ στροφὴν κλπ.

12. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἡμιανάτασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἐκτασις, Ἀνάτασις, ἀκροστασία (μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὁπίσω καὶ εἰσπνοήν).

Πρόκυψις, προεκβολή—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὁπίσω (ἐλαφρὰ) μὲ ἔκτασιν τῶν χειρῶν πλαγίως (καὶ έθεται εἰσπνοή). Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν καὶ κάμψιν τῶν γονάτων. Ἀνάτασις, ἀκροστασία 1)2 έγματα ἐμπρός (ἢ ὁπίσω). Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω (εἰσπνοή).

Π Ι Ν Α Ξ 24.

1. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Σύμπτυξις, προσόλη ἐμπρός—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ

ἄνω (ἡ ἐνδιάμεσος ἑναλλαγὴ τῶν ποδῶν εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ καὶ μὲ κάμψιν καὶ τάσιν ἡ καὶ αἱώρησιν τῶν χειρῶν). Ἀνάτασις, προσθόλη (ἐκτὸς), στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς προσθόλης) — Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προσθόλης) — Ἀνάτασις, διάστασις — Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Μεσολασή, ἀνροστασία — "Οὐκασις χωρὶς ἐνδιάμεσον ἡμιόνκλασιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ : τάσις καὶ κάμψις τῶν σκελῶν (ἀπαξὲς ἡ δίς).

2. Ὑπερέκτασις — Ακροστασία μὲ σύγχρονον ἄρσιν διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Ὑπερέκτασις ἐπὶ συγασκουμένου. Σύμπτυξις προσθόλη, ἔκτασις ὀπίσω — Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ τάσιν καὶ κάμψιν τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν : ἀνάτασις, ἀκροστασία 1—3 δήματα ἐμπρὸς (ἡ ὀπίσω) ἐπὶ τῶν διακτύλων. — Θέσις καὶ προεισχωγικὸν πήδημα.

3. Κεκλιμένη ἐξάρτησις (κεκλιμένων σχοινίον) — Ἀναρρίχησις μὲ τοὺς πέδας ἐμπρός. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις ἀμφιμερής (μὲ σύγχρονον ἔλξιν καὶ μετατόπισιν πρὸς τὰ ἄνω καὶ τῶν δύο χειρῶν. Διπλὸν σχοινίον). Ἐδραία θέσις. Ἀναρρίχησις ἐμπρὸς (ὅριζοντία κλίμαξ). Οριζοντία ἐγκαρπία ἐξάρτησις (δοκὸς) καὶ ἀπὸ ἐκεῖ : ἀνάβασις εἰς τὴν ἐγκαρπίαν ἡμιεδραίαν θέσιν. ἐπὶ τῆς δοκοῦ, β') ἀπὸ τῆς τελευταίας ταύτης ὁρθία στήριξις, γ') ἀπ' αὐτῆς κατάθεσις εἰς τὴν ἐγκαρπίαν ὥριζοντίαν ἐξάρτησιν μὲ τὸ ἔτερον σκέλος, δ') ἀπ' αὐτῆς νέα ἀνάβασις εἰς τὴν ἐγκαρπίαν ἡμιεδραίαν θέσιν, ληψίς τῆς ὥρθίας στήριξεως ἐκ νέου καὶ πήδημα εἰς έλθος ἐμπρὸς ὑπὸ τὴν δοκόν. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον) — Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν.

4. Ἀνάτασις — Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως μὲ μετατόπισιν ἐμπρός ἡ ὀπίσω (γίνεται πρῶτον ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κατόπιν ἐπὶ ἀνεστραμμένου θρανίου καὶ τελευταίον ἐπὶ τῆς δοκοῦ, προπαρακευαζομένη μάλιστα ἐπὶ τῆς τελευταίας μὲ ἔκτασιν — διάδοσιν ίσοσταθμικὴν μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν σκελῶν πλαγίων). Μεσολασὴ — "Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός τεταμένων. Ἐναλλαγὴ προεκθολῆς καὶ διαστάσεως (δοκὸς ἡ ἀνεστραμμένον θρανίον). Διάρροοι ίσοσταθμικαὶ διαδίσεις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.

Παιδιά. Οὐρανία ἀνταγωνιστική.

Τῆς παιδιᾶς αὐτῆς παίζεται καὶ ἡ ἐξῆς ποικιλία.

Σχηματίζεται διπλοῦς κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ μέσον. Εἰς ἐκ τῶν μαθητῶν τῶν ἀνηκόντων εἰς τὸν μέσον κύκλον τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον κρατῶν τὴν σφαῖραν (συνήθη σφαῖραν ποδοσφαῖροισεως), οἱ λοιποὶ πιάνονται ἀγκαλιαστὰ ἀπὸ τοὺς ὅμοιος. Οἱ τοῦ ἔξω κύκλου, ἐλεύθεροι, τοποθετοῦνται ἐμπρὸς εἰς τὰς συμπεπλεγμένας χεῖρας τῶν ἀντιπάλων των. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ ὁ μαθητὴς ποὺ κρατεῖ τὴν σφαῖραν, τὴν φίπτει μὲ τὰς δύο χεῖρας πρὸς

τὰ ἄνω, κατακορύφως καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερον καὶ περιμένει
νὰ τὴν πιάσῃ προτοῦ φάγη χῶμα. Οἱ τοῦ ἔξω κύκλου συγχρόως προ-
σπεθοῦν γὰρ περάσουν κάτω ἀπὸ τὰ γέρια τῶν ἀντιπάλων ἢ πηδῶν-
τες ἀπὸ πάνω γὰρ εἰσέλθουν μέσα εἰς τὸν κύκλον καὶ νὰ ἀρπάξουν
αὐτοὺς τὴν σφαῖραν. "Οταν τὸ καταρθώσουν τάτε σχηματίζουν αὐτοὺς
τὸν ἐσωτερικὸν κύκλον. "Αγ δὲ ὁ παίκτης ποὺ εἶναι εἰς τὸ κέντρον
ἀφήσῃ τὴν σφαῖραν γὰρ φάγη χῶμα, πάλιν ἀλλάζεται ὁ κύκλος. Οἱ τοῦ
ἐσωτερικοῦ κύκλου ἐμποδίζουν τοὺς ἔξω μόντων λυγίζοντες τὰ τρόπαια
τα (ὅταν θέλουν γὰρ περάσουν κάτω ἀπὸ τὰ γέρια των) ἢ τείνοντες
αὐτὰ (ὅταν θέλουν γὰρ τοὺς μπερπηδήσουν). Τὸ κρέπημα αὐστηρῶς
ἀπαγορεύεται καὶ φέρει ὡς ποιηὴν διὰ τὴν ὅμαδα τοῦ επαίσαντος
τὴν ἀλλαγὴν θέσεως.

5. Σύμπτυξις προθεολὴ ὀπίσω.—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω. 'Ανάτα-
σις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν πρὸς τὰ πλάτια (ἐν τῶν ἐμπροσθείν)·
μὲ προειδολὴ ὀπίσω (ἢ ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀνάτασιν ἐν τῇς
προθεολῆσις γίνεται πάλιν μὲ αἰώρησιν τῶν γειρῶν ἐν τῷ πλαγίῳ
πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ ἄνω, ἐντεινομένης τῆς ζωηρότητος τῆς ἐκτε-
λέσεως κατά τὸ τελευταῖον μέρος τῆς κινήσεως). Σύμπτυξις, δρι-
ζονία προθεολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασπούμε-
νος)—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν ἀνάτασις,
προεκθεολὴ—πρόκυψις, ἐπίκυψις κλπ. 'Ανάτασις, προεκθεολὴ ἢ ἐκτός
στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς προθεολῆσις)—Πρόκυψις καὶ
ἐπίκυψις. Προγήνες κατάκλισις—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κοιλύμβητιν
(μὲ γειρας καὶ πόδας) εἰς 3 ἴσους (θραξύτερον καὶ ἀνίστους) γρέ-
νους.

6. Σύμπτυξις, ἀρσις τῶν σκελῶν τεταμένων, στήριξις τοῦ ταρ-
τοῦ (πολύζυγον), πτῶσις ὀπίσω—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω. Εναλ-
λαγὴ πρηγούντος ὄριζοντίας θέσεως καὶ κατακορύφου ἀναστροφῆς
(πολύζυγον). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ ἐλευθέρα (ἢ μὲ συνασπού-
μενον) ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ
τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις
ὀπίσω—Τάσις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν: ἀνάτασις, ἀκροστασία
Βραχεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως καὶ ἀπὸ ἐκεῖ τάσις
αυτῶν καὶ δύο θήματα ἐμπρός (ἐπὶ τῶν δακτύλων) καὶ μετ' αὐτὰ
προεισαγωγικὸν πάθημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. 'Ανάκαμψις—Προεκθεολὴ, ἀκροστασία
(προγωνητικῶς, ἐν εἴδος θραξείας θαδίσεως). Αἰώρησις τῶν γει-
ρῶν (ἄνω ἐν τῶν ἐμπροσθείν) καὶ συγχρόνως προγωρητικῶς διὰ
προθεολῶν ἐμπρός. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. 'Οριζοντία ἡμιστήριεις—"Αρσις τοῦ σκέλους (πλαγίως τε-
ταμένου) 'Ανάτασις, ἐκθεολὴ, στροφὴ καὶ ἐκτασις ὀπίσω τοῦ κορ-
μοῦ—Εναλλαγὴ τῶν παδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν καὶ

στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, προεκβολή, πλαγία ἐπέρεισις (δοκός, ὑψός ίσχίων)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἄρσης τοῦ σκέλους ὁπίσω μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάμψις τοῦ ἐπέρεισου σκέλους (δλ. προηγ.).

9. Ἐγτονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. "Ανοδὸς καὶ κάθοδος τροχιδὴν εἰς τὸ ἴδιον κενλιμένον θρανίον μὲ μεταβολὴν καὶ χωρὶς νὰ πιασθῇ διόλου ὁ τρέχων ἀπὸ τὸ πολύζυγον εἰς τὸ ὅποιον στηρίζεται τὸ ὀθρανίον (πολλὰ θρανία εἰς πολλὰ πολύζυγα διὰ νὰ γίνῃ ἡ ἀσκησις ἀπὸ πολλοὺς μαθητὰς συγχρόνως). Ἰπποσία—Μεταβολὴ ἀριστερὰ (δεξιὰ) δι’ αἰωρήσεως τῶν σκελῶν ὀπίσω. Ὕπεροπήδησις μὲ κατακόρυφον ἀναστροφὴν καὶ κυβίστησιν (ἐπὶ τοῦ ἑδάφους). "Εσαλσις μέχρις ὀρθίας στάσεως, μὲ δρόμον (ἴππος κατὰ μῆκος) καὶ μετ’ αὐτὴν πήδημα εἰς έλαθος ἀπλούν ἢ καὶ μὲ ἔξαρσιν γειρῶν καὶ σκελῶν (προεισαγωγὴ εἰς τὴν ὑπεροπήδησιν κατὰ μῆκος).

12. Πρόπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ προεκβολὰς (προγωρητικῶς). Μεσολαβὴ ἡ ἀκροστασία—"Ἐν έημα ύμπρος (ὀπίσω ἢ πλαγίως). Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Π Ι Ν Α Ξ 25.

1. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Προεκβολὴ. Σύμπτυξις, προεκβολὴ πρόκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω καὶ μετ’ αὐτήν: Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἐκτασις ὀπίσω. Βάματα ἐπὶ τῶν δακτύλων ἔμπρος καὶ ὀπίσω. Σύμπτυξις ἀκροστασία—"Ἐκτασις, ἥμιονοκλασις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: Ἀνάτασις, τάσις τῶν γονάτων (2—4 φοράς). Ἀνάκυρψις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Πρόπτυξις, προεκβολὴ ὀπίσω—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν μὲ σύγχρονον ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως χωρὶς ἐνδιάμεσον ἥμιονοκλασιν καὶ δύοις ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

2. Ὕπερέκτασις, διάστασις—Ἀκροστασία (πολύζυγον ἢ καὶ συνακούμενος, ἂν οἱ μαθηταὶ εἶναι καλὰ γυμνασμένοι). Σύμπτυξις ὀπίσθια ἐπέρεισις (δοκός εἰς τὸ ὑψός τῶν ίσχίων), ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν. Ὕπερέκτασις—Ἀκροστασία μὲ ἄρσην διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων. Μεθ’ ὅ: Ἀνάτασις—Ἐπίκυρψις, ἀνάκυρψις καὶ μετ’ αὐτήν: Πρόπτυξις—Ἐκτασις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ μετ’ αὐτὴν προεισαγωγικὸν πήδημα ἢ οἰονδήποτε ἀπλούν ἐπιτόπιον πήδημα.

3. Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Ἀναπτέρωσις καὶ μετ’ αὐτὴν ἀλλαγὴ λαβῆς καὶ ὀρθία στήριξις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μετατόπισις πλα-

γία (χειροθάδισις ἀπὸ τῆς ὁρθίας στηρίξεως). Ὁριζοντία ἐγκαρ-
σία ἑξάρτησις—'Ανάθασις δι' αἰωρήσεως εἰς τὴν ἡμιεδραίαν θέ-
σιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως (ἐμπρὸς καὶ ὅπίσω) τῶν
δύο τούτων ἀφετηριῶν. Κατακόρυφος ἑξάρτησις—'Αναρρίγησις μὲ
τὰς δύο χεῖρας συγχρόνως (διπλοῦν σχοινίον). Ἐξάρτησις λαβὴ
πρώτη, ἔλξις—Χειροθάδισις πλαγία καὶ μετ' αὐτὴν ἀναπτέρωσις;
καὶ πήδημα εἰς ἔθιστος ἐμπρὸς καὶ ἀπὸ κάτω ἀπὸ τὴν δοκόν.

4. Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον καὶ κάθισμας ἀπὸ κεκλιμένον
ἀνεστραμμένον θρανίον (καὶ πλαγία μετατόπισις ἐπὶ τῶν ἐνδιαιμέ-
σων πολυζύγων ἢ ισοταχμικὴ έλάσισις πρὸς τὰ πλάγια (δοκὸς ἢ
ἀνεστραμμένον θρανίον). 'Ανάτασις, προσθολὴ ὅπίσω—'Ισορροπία
(ἀρχικῶς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μετ' ἐπαρκῆ δὲ ἄσκησιν καὶ ἐπὶ τῆς δο-
κοῦ) δι' ἑκατέρου τῶν σκελῶν διαδοχικῶς.

Παιδιά. Πλαγία κυβίστησις δσον τὸ δυνατὸν θραδύτερα καὶ εἰ-
δυνατὸν μὲ ἐνδιαιμεσον στάσιν τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν, δσάκις
καὶ αἱ δύο χεῖρες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Συγδυασμὸς δρόμου
καὶ διελκυστίνδας. 'Αρπαστὸν καὶ οὐρανία.

5. Σύμπτυξις, προεκβολὴ, πρόκυψις—Τάσις καὶ κάμψις τῶν
γειρῶν (ἢ ἡμιαιάτασις, ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν) καὶ μετ' αὐτήν::
α') ἐπίκυψις—ἀγάκυψις, β') πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν γειρῶν μὲ
ἐλαχφρὰν ἐκτασιν τοῦ κορμοῦ ὅπίσω. 'Ανάτασις, προσθολὴ ἐμπρὸς—
'Απαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν γειρῶν ἢ αἰωρησις αὐτῶν (ὅπιστο-
καὶ ἄνω). 'Ανάτασις, ὄριζοντία προσθολὴ—μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—
Κάμψις καὶ τάσις τοῦ πατοῦντος σκέλους (πολυζύγον ἢ συνασκού-
μενος). "Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν ἐμπροσθεν) μὲ ἔκτασιν
τῆς κεφαλῆς ὅπίσω (καὶ ἐσθεῖσαν εἰσπνοήν).

6. Πρηηής θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν (θραδύτερον
καὶ μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ὅπίσω καὶ ἄνω).

'Εξάρτησις λαβὴ πρώτη (δοκὸς)—'Ανακυβίστησις καὶ μετά-
θασις ἐκ νέου εἰς τὴν ἀφετηρίαν διὰ κυβίστησεως. 'Εδραία θέσις
μεσολαβὴ—Πτῶσις ὅπίσω (μέχρις ὄριζοντίας θέσεως).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ διάκληρον τὸ πέλμα. Βάδι-
σις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρ-
σοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ τοῦ ὅπισθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν
σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ
ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε θήμα.

8. 'Οριζοντία ἡμιεξάρτησις "Αρσις τοῦ σκέλους τεταμένου
(πολυζύγον). 'Ανάτασις, προεκβολὴ, πλαγία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς
τὸ ὑψός τῶν ισχίων)—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. 'Ανάτασις, ἐκ-
θολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—'Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ
τάσιν τῶν γειρῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. 'Επιτόπιον πήδημα μὲ
ἔξαρσιν τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.

9. Ἐγενόντεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις αλπ.

11. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον. Ὅπερ πήδησις; μὲ ἀντίθετον στροφὴν (δοκὸς ή ἵππος κατὰ πλάτος). Πήδημα μὲ δρόμον 2—3 δημάτων, στροφὴ καὶ γέον πήδημα πρὸς τὸ μέτωπον τῆς στροφῆς. "Ἐφαλσις μέχρις ὅρθίας στάσεως (ἵππος)—Κατά-εκσις διὰ κυδιστήσεως μὲ στήριξιν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς (κατ' ἀργὰς δύο συνασκούμενοι ἵστανται ἐκατέρωθεν καὶ θοηθοῦν τὸν ἐκτελοῦντας τὴν κυδιστήσιν, καθ' ὑπόδειξιν τοῦ γυμναστοῦ). Συγεχῆ πηδήματα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον (3—5) διαγωνιστικοῦ χαρακτῆρος. Πήδημα στὶς τρεῖς (διαδοχικὸν δι' ἐκατέρους σκέλους) καὶ μετ' αὐτό: περι-φορὰ τῶν γειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν.

12. Πρόπτυξις, προεκβολὴ—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν μὲ ἔλα-φρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὅπίσω. "Ἐκτασις στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἀνάτασις μὲ σύγχρονον στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγὴ πήδημα (μὲ ή καὶ χωρὶς ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίων καὶ ἄνω). Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

Π Ι Ν Α Ξ 26.

1. Ἐκβολαὶ (τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις) μὲ ἀκρο-στασίαν ἡμιόκλασιν καὶ σύγχρονον σύμπτυξιν ἀνάτασιν ή ἄρσιν τῶν γειρῶν ἐμπρὸς (κατὰ τὴν ἔκβολὴν) καὶ πλαγίων κατὰ τὴν ἡμιό-κλασιν. Ἀνάτασις, προεκβολὴ, ἔκτασις ὅπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάρψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν (ή ἐναλλαγὴ ὅπίσω). Ἡμι-ανάτασις, ἡμιπρότασις—Ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως. Μεσολαβὴ, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων.

2. Διάστασις, ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία, Ἐναλλαγὴ ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως. Ὅπιά κατάλισις, ὑπερέκτασις— "Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων. Μετ' αὐτάς: α') ἀνάτασις, διάστα-σις ἐπίκυψις—πρηγής θέσις, β') ἀνόρθωσις εἰς τὴν ἀνάτασιν, ἀκρο-στασία καὶ 2—3 δημάτων ἐμπρὸς ή ὅπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μὲ τὰς γειρας εἰς ἀνάτασιν, γ') θέσις καὶ προεισαγωγὴ πήδημα ή ἔλαφρὸν ἐπιτέπιον πήδημα ή 1—2 ἀναπηδήσεις ἐπιτόπιαι ἀπὸ τὴν ἡμιόκλασιν.

3. Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Ἀναρρίγησις περιστροφικὴ (κεκλι-μένον σχοινίον). Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλοῦν σχοινίον)— "Ανακυδίστησις (ή ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν ἐπίσης διὰ κυδι-στήσεως). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις ἀμφιερής (διπλᾶ σχοινία—ή ἀναρρίγησις ἐκτελεῖται καὶ μὲ τὰς δύο γειρας συγχρόνως). Ο-ριζόντια ἐγκαρσία ἐξάρτησις—Ἀνάδασις δι' αἰωρήσεως (ἐμπρὸς-

— ὁπίσω) εἰς τὴν ἐγκαρδίαν ἡμιεδραίαν θέσιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἐναλλαχή τῶν δύο τούτων ἀφετηρίῶν.

Τητία ἐξάρτησις—”Ελάξις μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων.

4. Ἀνάτασις—”Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίως (ἐπὶ τόπου καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρὸς ἢ ὁπίσω, πρῶτον ἐπὶ τοῦ ἐδάφους θραδύτερον δὲ καὶ ἐπὶ τῆς δοκοῦ). Ἐναλλαχή ἡμιεδραίας θέσεως καὶ προεκθόλησις, ισορροπία (δοκός). Μεσολαχή—σιώρησις τοῦ σκέλους τεταμένου (πλαγίως καὶ ἐμπρὸς κατὰ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ). Διάστασις, ισορροπία—Βάδισις πλαγία μὲ ἀκροστασίαν, ἡμίονλασιν εἰς πᾶσαν ἔνωσιν τῶν ποδῶν (δοκός).

Παιδιά. Ὁ κόπανος.

Χῶρος, ὁρθογώνιον 50×20 ἑημάτων, καθοριζόμενον μὲ 4 μικρές σημαῖες τοποθετημένες εἰς τὰς 4 γωνίας. Ὁ γρύος κύττας ὑποδιαιρεῖται μὲ μίαν γραμμὴν παραλληλούν πρὸς τὰς μικράς του πλευράς καὶ εἰς ἀπόστασιν 3 ἑημάτων ἀπὸ τὴν μίαν ἐξ αὐτῶν, εἰς 2 στρατόπεδα, τὸ μεγάλο καὶ τὸ μικρό. Εἰς τὰ δύο ἄκρα αὐτῆς τῆς γραμμῆς τῆς διαχωρίσεως ἐμπήγονται δύο ἀκόμη σημαῖες. Επάνω δὲ εἰς αὐτὴν καὶ εἰς ἀπόστασιν 4—5 ἑημάτων ἀπὸ τὴν πλαγίαν γραμμὴν ἐμπήγεται ἀκόμη μία σημαία, ἡ ὅποια εἶναι ἡ πόρτα τοῦ μικροῦ στρατοπέδου. Εἰς τὴν ἀντικρυνὴν πλευρὰν τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ἐμπήγονται ἄλλαι δύο σημαῖαι, οἱ ὅποιαι μὲ τὰς δύο ἄλλας τὰς εὐρισκομένας εἰς τὰς γωνίας ἀποτελοῦν τὸ τέρμα.

Οργανα εἰναι α' μία συνήθης σφαῖρα ἀντισφαιρίσεως (πέννυις) ἡ καὶ μία σιδήριποτε ἐλάστικη σφαῖρα (τόπι) καὶ β') ἔνας κόπανος πλατὺς, μήκους ὀλικοῦ ἡμίσεος μέτρου, μήκους λαθῆς 20 ἑκατοστομέτρων, πλάτους μεγίστου 10 ἑκατοστομέτρων καὶ πάχους 15 γιλιοστομέτρων.

Οἱ ἀριθμὸι τῶν παικτῶν ποικιλοί εἰσιν 10—30· ἐπομένως ὅταν ἡ τάξις ἔχει 40—50 μαθητὰς ἐν συνόλῳ, καλὸν εἶναι γὰρ διαιρῆσαι εἰς δύο τμήματα τὰ ὅποια γὰρ παιζούν γωριστά, ἀν δὲ εἶναι ἀκόμη πολυαριθμοτέρα καὶ εἰς τρία.

Οἱ παικται διαιροῦνται εἰς δύο ισαριθμους καὶ ισοδυνάμους ὅμαδες· ἀν περισσεύῃ κανεὶς μαθητῆς τὸν σκάζουν ἢ τὸν παιζούν κορδῶνα ἡ γράμματα (φυσικένο ἢ ἀφυστο κλπ.). Κάθε ὅμαδος ἐκλέγει τὸν ἀρχηγόν της· εὐθὺς κατέπιν γίνεται ἡ ἐκλογὴ τοῦ μικροῦ στρατοπέδου (συμφερωτέρα εἶναι πάντοτε ἡ ἐκλογὴ τοῦ μικροῦ στρατοπέδου) ἡ ἀριθμησις τῶν συντρόφων καθεύδησις καὶ ὁ καθορισμὸς τῆς θέσεώς των κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου.

Ο κόπανος ἀνήκει εἰς τὸ μικρὸν στρατόπεδον· οἱ σύντροφοί του παρατάσσονται εἰς μίαν γραμμὴν (εἰς παράταξιν) μεταξὺ τῶν δύο γραμμῶν τοῦ στρατοπέδου των, ὃ δὲ ἀρχηγός των εἰς τὸ δεξιὸν καὶ

όληγον ἐμπρός, διὰ νὰ εἰμπορῇ νὰ μεταχειρισθῇ τὸν κόπανον χωρὶς νὰ κτυπήσῃ ἢ ἐμποδίσθῃ ἀπὸ κανένα ἀπὸ τοὺς συντρόφους του.

Οἱ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου τοποθετεῖ τοὺς συντρόφους του σκορπιστὰ, εἰς ὅλην τὴν ἔκτασιν τοῦ ἀνήκοντος εἰς αὐτὸν γύρου, ὥστε νὰ εἰμποροῦν νὰ πιάσουν τὴν σφαῖραν ἀπὸ οἰονδήποτε μέρος ριψθῆναι νὰ τὴν περάσουν ταχέως καὶ ἀσφαλῶς ὁ ἔνας εἰς τὸν ἄλλον ἀριστὸν ἀπὸ τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ορθῶν τὸν τρόπον αἱ ἀντίπαλοι ὄμάδες, ὁ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ορθῶν τὴν σφαῖραν, τοποθετεῖται εἰς ἀπόστασιν 5—10 ἑμιάτων ἀπὸ τὸν ἀντίπαλον ἀρχηγὸν τὸν ορθῶν τὸν κόπανον καὶ μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ ἀρχίζει τὸ παιγνίδι.

Σκοπὸς τοῦ παιγνιδιοῦ εἶναι νὰ διατρέψῃ κάθε παίκτης τὴν ἀπόστασιν ἀπὸ τὴν γραμμὴν διαχωρίσεως ἔως τὸ τέρμα μὲ ἐπιστροφὴν πάλιν εἰς αὐτὴν. Κάθε παίκτης ποὺ ἐκτελεῖ ἀνενόχλητος αὐτὴν τὴν διαδρομὴν, κερδίζει ἕνα πόντον διὰ τὸ στρατόπεδόν του· ἡ ὄμάδης δὲ ἔκεινη ἡ ὄποια εἰς ὠρισμένην ὥραν ἔχει τοὺς περισσοτέρους πόντους κερδίζει καὶ τὸ παιγνίδι. Εἶναι ἐπομένως φανερὸν ὅτι: συμφέροντος κάθε ὄμάδος εἶναι νὰ ἔχῃ τὸ μικρὸν στρατόπεδον καὶ γὰρ τὸ διατρέψη θέσιν τὸ δυνατὸν περισσότερον.

Περιγραφὴ τῆς παιδιᾶς. Οἱ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ρίπτει τὴν σφαῖραν πρὸς τὸν ἀρχηγὸν τοῦ μικροῦ στρατοπέδου ψηλοκρεμαστὰ, εἰς τρόπον ὥστε νὰ φύσῃ περίπου εἰς τὸ ὄψιο τῆς κεφαλῆς του. "Αγ ἡ σφαῖρα ριψθῇ κακά, δηλ. πολὺ ὑψηλά, ἡ πλάγια, ὁ ἀντίπαλος ἀρχηγὸς ποὺ ορθεῖ τὸν κόπανον δὲν εἶναι ὑποχρεωμένος νὰ τὴν κτυπήσῃ, ἀλλὰ τὴν ἀφίνει νὰ πέσῃ κατὰ γῆς, κἄλλος δὲ παίκτης τοῦ μεγάλου στρατοπέδου, τοποθετεῖται ἐπίτηδες 4—5 ἑμίκατα ὄπισθεν τοῦ ἀρχηγοῦ τοῦ μικροῦ στρατοπέδου, τὴν πιάνει· καὶ τὴν ρίπτει ταχέως εἰς τὸν ἀρχηγὸν του· ἀν ὄμως ριψθῇ κακά, τότε ὁ ορθῶν τὸν κόπανον, μὲ ἴσχυρὸν κτύπημα τὴν ἀντιστάλλει. Ήσσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, διὰ νὰ προσθίσῃ, προτούς φάρηχμα νὰ τρέξῃ ἔως τὸ τέρμα καὶ νὰ ἐπιστρέψῃ πάλιν.

Κάθε παίκτης τοῦ μικροῦ στρατοπέδου δικαιοῦται γὰρ δώση ἕνα καὶ μόνον κτύπημα μὲ τὸν κόπανον καὶ κατόπιν τὸν δίδει εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον σύντροφόν του καὶ τρέχει πρὸς τὸ τέρμα. Δὲν εἶναι ὄμως καὶ ὑποχρεωμένος νὰ κάμη τὴν διαδρομὴν αὐτὴν εὐθὺς ἀμέσως μετὰ τὴν ἀντιστολὴν καὶ μάλιστα ἀν αὐτὴν δὲν ἦτο καὶ πολὺ δυνατή, ἀλλὰ εἰμπορεῖ νὰ τρέξῃ πρὸς τὴν πόρτα καὶ ἔκει νὰ περιμένῃ κατακλυστέραν περίστασιν διὰ νὰ συνεγίσῃ τὸ τρέξιμον ἀνενόχλητος ἔως τὸ τέρμα καὶ νὰ ἐγγίσῃ μίαν ἀπὸ τὰς σημαίας του. Τοιαύτη δὲ περίστασις παρουσιάζεται δύταν ἡ σφαῖρα ἀντιθέτη πολὺ μακρὰν ἀπὸ ἕνα ἐκ τῶν λοιπῶν συντρόφων του, ἢ δύταν τὴν πιάσῃ κανεὶς ἀδέξιος ἀντίπαλος, ὁ ὄποιος δὲν ἔχει καὶ πολλὰς ἐλ-

πίδας ὅτι θὰ εἰμπορέσῃ νὰ τὸν ακυπήσῃ μὲ τὴν σφαῖραν τὴν ὥραν ποὺ τρέχει πρὸς τὸ τέρμα τῇ ἐπιστρέψῃ εἰς αὐτό. Ἐν πάσῃ ὅμως περιπτώσει οἱ παίκται ποὺ τρέχουν πρὸς τὸ τέρμα πρέπει καὶ ταχύτητα μεγάλην νὰ ἀναπτύσσουν καὶ συγχρόνως νὰ προσέχουν νὰ μὴ ακυπήθουν ἀπὸ τοὺς ἀντίπαλους. "Οταν δὲ φθάσουν εἰς τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος εἰμποροῦν νὰ ἐπιστρέψουν ἀμέσως, ἂν νομίζουν ὅτι θὰ τὸ κατορθώσουν ἀκινδύνως, εἰδεμὴ δικαιοῦνται νὰ μείνουν ἐκεῖ μέχρις ὅτου παρουσιασθῇ καταλληλοτέρα περίστασις πρὸς ἐπιστροφήν. "Οταν δὲ ἐπιστρέψουν εἰς τὸ στρατόπεδόν των τάσσονται εἰς τὸ ἀριστερὸν τῶν συντρόφων των.

Κανόνες τοῦ παιγνιδίου.

1. Τὸ μεγάλο στρατόπεδο παίρνει τὴν θέσιν τοῦ μικροῦ:

α') "Οταν πιάσῃ στὸ φτερὸ τρεῖς φορᾶς τὴν σφαῖραν μετὰ τὴν ἀντιεἰδήτην της μὲ τὸν κόπανον, ἔστω καὶ ἀν ἐγγίσῃ τὰ φορέματα ἐνὸς παίκτου ἢ τοῦ διαφύγῃ καὶ πιασθῇ ἀπὸ ἄλλους φθάνει νὰ μὴν ἔγγη φάῃ γχώμα.

β') "Αν ἔνας ἀπὸ τοὺς συντρόφους του ακυπήσῃ μὲ τὴν σφαῖραν ἔνα ἀντίπαλον τοῦ μικροῦ στρατόπεδου, καθ' ἣν στιγμὴν κάμνει τὴν διαδρομὴν ἀπὸ τὴν γραμμὴν τῆς διαχωρίσεως εἰς τὸ τέρμα καὶ τὰνάπαλιν.

γ') "Οταν κακῇ τὸ μικρὸ στρατόπεδο. "Αν συμβῇ νὰ μείνῃ εἰς τὸ μικρὸν στρατόπεδον ἔνας καὶ μόνον παίκτης, ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ ἀντιεἰδῇ τὴν σφαῖραν τρεῖς φορᾶς διὰ νὰ δώσῃ καὶ δύον εἰς μερικοὺς ἀπὸ τοοὺς συντρόφους του νὰ ἐπιστρέψουν εἰς τὸ στρατόπεδό των: ἂν ὅμως καὶ μετὰ τὴν τρίτην ἀντιεἰδήτην δὲν κατορθώσῃ κανεὶς ἐξ αὐτῶν νὰ ἐπιστρέψῃ, τότε ὁ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ρίπτει τὴν σφαῖραν ὑψηλὰ φωνάζων: καήκατε! καὶ τὸ παιγνίδιο κερδίζεται ὁ διστικῶς ἀπὸ τὸ μεγάλο στρατόπεδον.

2. Τὸ μικρὸ στρατόπεδο γάνει τὴν θέσιν του:

α') "Οταν κανεὶς ἀπὸ τοὺς συντρόφους του ἐγγίσῃ μὲ τὰς χεῖρας του τὴν σφαῖραν.

β') "Οταν ἐγῇ ἔξω ἀπὸ τὰς πλαχίας γραμμὰς τοῦ στρατοπέδου.

γ') "Οταν ἀφοῦ ακυπήσῃ τὴν σφαῖραν μὲ τὸν κόπανον δὲν τὸν ἀφίσῃ εἰς τὸν κατόπιν σύντροφόν του, ἀλλ᾽ ἐξακολουθεῖ νὰ τὸν κρατῇ ἢ τρέχει κρατῶν αὐτόν.

3. Ἀπαγορεύεται εἰς τοὺς συντρόφους τοῦ μικροῦ στρατοπέδου ὅσοι εἰσταμάτησαν εἰς τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος νὰ ἐπιστρέψουν εἰς τὸ στρατόπεδό του:

α') Ἐφόσον ὁ ἀντίπαλος παίκτης ποὺ ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς ἐκεῖνον ποὺ ἔχει τὸν κόπανον, τὴν κρατεῖ ἢ τὴν ρίπτει.

β') "Αν ὁ ἀντιεάλλων σύντροφός των ἀπὸ ἀδεξιότητα, ἀντὶ τὴν πετάξῃ μακράν, τὴν ἀργήσῃ γὰρ πέσῃ μέσα εἰς τὸ μικρὸν στρατόπεδον.

4. "Οταν οἱ παῖκται τοῦ μεγάλου στρατοπέδου κερδίσουν τὴν θέσιν τοῦ μικροῦ παῖδες τὸν κόπανον ὁ σύντροφός ποὺ ἐκέρδισε τὴν θέσιν. Ήστερα ἀπ' αὐτὸν ἔρχεται ὁ ἀρχηγὸς καὶ κατόπιν οἱ ὑπόλοιποι αὐτὰ τὴν τάξιν τῆς ἀριθμήσεως αὔτῶν.

5. "Εκτασις, προσολὴ ἐμπρός—"Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω ἢ κάμψις καὶ τάσις αὐτῶν ἄνω καὶ πλαγίως χωρὶς ἢ καὶ μὲ ἐναλλαγῇ τῶν ποδῶν. Πρότασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν (ἄνω). Ἀνάτασις, προσολὴ ὅπίσω μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δικτύων—Αἰώρησις τῶν γειρῶν. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.

6. Πρηγής θέσις. Διάστασις—"Αρσις τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) γειρᾶς καὶ τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) ποδός. Πρηγής θέσις—Κάμψις καὶ ἐνλάκτισις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν μετάλασις εἰς τὴν ὄντασιν καὶ ἀνόρθωσιν μὲ θραδεῖαν τάσιν τῶν σκελῶν. Ἀνακυβίστησις καὶ κατακόρυφος ἀναστροφὴ εἰς διπλὸν σχοινίον.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τῶν γειρῶν ἄνω. Βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε θήμα. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν θήματος εἰς κάθε τρίτον θήμα.

8. Όριζοντία στήριξις (πολύγυγον). Ἐδραία θέσις καὶ ἀναρρίγησις ἐπὶ διπλῆς δοκοῦ. Ἀνάτασις, προσολὴ ἐκτός—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὅπισθίου ποδὸς καὶ ἀπὸ ἐκεῖ κάμψις τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Πλαγία κυβίστησις εἰς τὸ ἔδαφος. Πρότασις—"Αρσις τοῦ ἔνδος σκέλους τεταμένου καὶ κάμψις τοῦ διλλού.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις αλπ.

11. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ. Πήδημα εἰς ὕψος (ἢ ἔφαλσις ἢ ὁργάνου) χωρὶς δρόμον. Ὑπερπήδησις διατάξην κατὰ πλάτος (διοκὸς μὲ λαθάς). Ὑπερπήδησις κατὰ μῆκος. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον.

12. Προσολὴ, σύμπτυξις, ἔκτασις ὅπίσω—Βραδεῖα ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις καὶ αἰώρησις τῶν γειρῶν. Ἐκτασις ἀκροστασία—Βάδισις μὲ ἀρσιν τῶν γειρῶν ἄνω. Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν (εἰσπνοή). Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

Π Ι Ν Α Ε 27.

1. Προσαγωγή και ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. "Εκτασις, ἀκροστασία 1—2 ἔγματα εμπρὸς (ὁπίσω). Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόλαχσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Προθολὴ (μεσολαβὴ) ἐκτός.—Ἀνόρθωσις (τοῦ προθετέλημένου ποδὸς) ἐπὶ τῶν δακτύλων. Σύμπτυξις, προεκέσολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις και κάμψις τῶν γειρῶν ἄνω και κάτω. Παράγγ. σύμπτυξις, προεκέσολὴ (τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς)—ἔν! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, τάσις τῶν γειρῶν ἄνω—δύο! Στροφὴ ἐμπρὸς, σύμπτυξις—τρία! τάσις τῶν γειρῶν κάτω, ἐπαναφορὰ τοῦ ποδὸς—τέσσαρα! Τὸ αὐτὸ δεξιὰ—ἔν! δύο! τρία! τέσσαρα! Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἀρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως—ἄνω (ἡ ἐγδιάμεσος στροφὴ τῶν παλαμῶν γίνεται χωρὶς ιδιαίτερον παράγγελμα). Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβὴ—"Αρσις τοῦ σκέλους πλαγίως. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὥπίσω (εὐθεῖαν εἰσπνοή).

2. Διάστασις, ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Χειροθάδισις κάτω. Ἀνάτασις, προεκέσολὴ, ἔκτασις ὥπίσω—Κάμψις και τάσις τῶν γειρῶν. Ἀνάτασις, ὥπισθία ἐπέρεισις (δοκὸς ὕψος ισχίων), ἔκτασις ὥπίσω—Κάμψις και τάσις τῶν γειρῶν· μετ' αὐτάς: α') ἀνάτασις ἐπίκυψις, β') ἀνάκυψις (βραδεῖα μὲ ἐνδιάμεσον κανονικὴν πρόκυψιν) πρόπτυξις—ἔκτασις τῶν γειρῶν (μὲ εὐθεῖαν εἰσπνοήν), γ') προεισαγωγικὸν ἦ ἐπιτόπιον πήδημα ἦ και: ἀκροστασία, ἡμιόλαχσις και ἀπὸ ἐκεῖ μία ἦ δύο ὄντα πηδήσεις ἀπλαῖ ἦ και μὲ ἔξαρσιν τῶν γειρῶν.

3. Νωτιαία ἔξαρτησις (πολύζυγον, διπλὴ δοκὸς)—"Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων και μετ' αὐτὴν ἀπαγωγὴ και προσαγωγὴ αὐτῶν. Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη ἦ και τρίτη)—Χειροθάδισις μὲ αἰώρησιν τοῦ σώματος. Κατακόρυφος ἔξαρτησις (διπλὸν σχοινίον)—Ἀνακυβίστησις (και ἀποκατάστασις μὲ ἔκκυβήστησιν και τελικὴν στάσιν τὴν κατακόρυφον ἔξαρτησιν, ἔλξιν). Κεκλιμένη ἔξαρτησις—Περιστροφικὴ ἀναρρίγησις πρὸς τὰ ἄνω (κεκλιμένον σχοινίον). Ἐγκαρσία ἔξαρτησις, ἔλξις—Χειροθάδισις (πρὸς τὰ ὅπίσω, δοκὸς και ἀρχὰς ἐλαφρῶς κεκλιμένη και ἀργότερα ὁρίζοντια).

4. Ἀνάτασις, προθολὴ—Ισορροπία. Βάδισις τετραποδητὶ εἰς κεκλιμένον ἀνεστραμμένον θρανίον. Ἀνάθασις και κατάθασις ἀπὸ τὴν δοκὸν. Ἀνάτασις και μετ' αὐτὴν: α') προθολὴ ὥπίσω, αἱ γειρεῖς δι' αἰώρησεως ἐπὶ τὰ πλάγια ἐκ τῶν ἐμπροσθεν, β') ισορροπία και γ') διὰ μιᾶς κινήσεως εἰς θέσιν.

Παιδιά. Πρόχειροι: ἐντελῶς ἀλλὰ και λίαν εὐχάριστοι παιδιά: εἶναι αἱ ἔξης:

α.) Συνδυασμός δρόμου και ἀπορράξεως μὲ τὴν σφαίραν τῆς ποδοσφαίρισεως, ἔκτελούμενος ἐν ροῇ, χάριν προσταήσεως διὰ τὴν παχιδιάν ἡ σφαίρα στὸ ακλάθι. Ἡ τάξις διαιρεῖται εἰς τόσα τμῆματα οὐσαὶ εἶναι αἱ σφαίραι ποὺ διαθέτει τὸ σχολεῖον. Τὰ τμῆματα αὗτὰ τάσσονται εἰς φάλαγγας καὶ ἀνδραὶ μὲ διαστάματα τούλαχιστον 2 μέτρων ἢ π' ἀλλήλων. Τὴν σφαίραν παίρνεις ὁ ἐπὶ κεφαλῆς καὶ ἀρχῆς τρέχων καὶ ἐκτελῶν συγχρόνως ἀπορράξεις, πρώτον μὲ τὸ δεξιὸν χερί, πατόπιν μὲ τὸ ἄριστερὸν καὶ πατόπιν μὲ τὸ δύο μαζεύ. "Οπισθέν του τρέχουν μὲ ἀνάλογον βήμα ὅλοι οἱ ἄλλοι. "Οταν γάρτῃ ὁ πρῶτος τὸν διαδέχεται ὁ δευτερος, αὐτὸν ὁ τρίτος καὶ οὕτω καθεξῆται. Χάνει ἡ ὄμας τῆς ὀποίας οἱ σύντροφοι ήταν γάρουν ὅλοι ἐνωρίτεροι ἢ πὸ τοῦ ἀλλούς.

β') Συνδυασμός δρόμου καὶ μεταξιθάσεων τῆς σφαίρας (πάσες), διὲ ἑκατέρας καὶ διὰ τῶν δύο χειρῶν, εἰς μηκος καὶ ἐν κύκλῳ, ἐκτελούμενος ἐπίσης γάριν προπονήσεως εἰς τὴν ἀνωτέρω παχιδιάν καὶ κατὰ ἀνάλογον τρόπον.

γ.) Ἀνάτασις, ἐμπροσθίᾳ ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν) — Επίκυψις καὶ βραχεῖα ἀνάκυψις. Μεσοκαθή, προσταγωγή — Προσθοή. Ἀνάτασις, προσθοή μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον) — Αἰωρησις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, προσθοή μὲ στήριξιν τῶν δικτύλων — Απωρωγή καὶ προσταγωγή τῶν χειρῶν. Πρότασις — Αρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους τεταρμένοι καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου.

δ.) Ἐδραία θέσις ἀνάτασις (θραψίον καὶ πολύζυγον ἡ συγκανούμενος) — Πτῶσις ὄπίσω (ἐλαφρά, μέγερι γωνίας 45ο).

Πρηγής θέσις, διάστασις — Ἀναπτήσις μὲ κρούσιν τῶν χειρῶν. Πρηγής θριζοντία θέσις — Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (Πολύζυγον). Σύμπτυξις, γονυπετής θέσις, διάστασις — Πτῶσις ὄπίσω. "Εκτασις ἀκροστασία — Ἀνάτασις προεκβολὴ (ἐπὶ τῶν δικτύλων).

ε.) Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος καὶ πήδημα (ἀναπτήδησις). Ἀνάτασις, βάδισις ἐμπρὸς καὶ ὄπίσω. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ σύγχρονον ἀκροστασίαν. Βάδισις μὲ διαδοχικὴν αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

ζ.) Ἀνάτασις, διάτασις — Ταχεῖα κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως. Σύμπτυξις, προσθοή ἐκτὸς — Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ τάσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἀνω. Ἡμιπρηγής θέσις, ἡμιεξάρτησις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας ἀρχήτερα καὶ ἄρσις τοῦ σκέλους). Ἀνάτασις, ἔκτασις ὄπίσω (ἐλαφρά) καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

η.) Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

θ.) Εξαρτήσεις κλπ.

ι.) Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως — ἀνω. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν. Ὑπερπήδησις

μὲ δρόμον (ἴπποις οκτά μῆνας ἢ καὶ πλάτος, δοκεῖς οὐτε. κατ' ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν). Προεκβολὴ—Τηρεπήδησις μὲ στροφήν (δοκές). Πήδημα εἰς ἔχος χωρὶς δρόμον μὲ ἐνωμένα σκέλη. Μεσολαβὴ, ὄνταςτις—Συνεγή πηδήματα (ἐμπρὸς ἢ καὶ πλαγίως).

12. Σύμπτυξις, διάστασις, ἔκτασις ὅπίσω—Τάσις τῶν γειτῶν ἄνω. Μεσολαβή, ἀναρριζασία—”Αρσις διαδοχικὴ πτεροῦν καὶ διακέλλων. ”Εκτασις, προσθήλη ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—”Αρσις τῶν γειτῶν ἄνω (ἐν τῶν πλακήιών βροχέως). ”Εκτασις. Αναρριζασία—Ανάστασις, ήμισιν λασις, ἡ περιφορὰ τῶν γειτῶν μὲν ἀναρριζασίαν ὅκλασιν. Στροφὴ τῶν παλαιμῶν μὲν ἔκτασιν τῆς κερδικής ὅπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

II N A E 28.

1. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Στροφή τῆς κεφαλῆς. "Εκτασις ἀκροστασία, ἡμιόνηλασις"—Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐν τῶν πλαγίων). Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν γειρῶν ἐμπρός, πλαγίως καὶ ἄνω. Ἡμιενάτασις, ἡμιέντασις, διάστασις, πρόσωψις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν (μὲν κάμψιν καὶ τάσιν). Μεσολαβή, στήριξ ἐπὶ τῷ δεκτύλῳ—Κάμψις τοῦ ἐμπροσθίου σκέλους. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλιχήτα κάμψις τοῦ κορμοῦ. Προεισχρωγικὸν πήδημα μὲ τάσιν εἰς τὸν τρίτον χρόνον καὶ ἀπὸ ἑκεὶ βῆμα ἐμπρός (ἢ ὅπίσω ἢ καὶ πλαγίως), ἐπὶ τῶν δεκτύλων.

2. Υπερέσκασις, ἀκροστασία—"Αρσις διαδοχική τῶν συελῶν τεταμένων (ἀργότερα καὶ τάσις ἐμπρός). Ανάκρυψις—"Εκτασις ὀπίστω (ἀπὸ τὴν προεκέβολην ἡ τὴν στήριξιν τοῦ ταρσοῦ ἐπὶ πολυζύγου ἡ καὶ συναστούμενου). Ανάτασις, προεκέβολη, ἔκτασις ὀπίστω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲν ἀρμψιν καὶ τάσιν τῶν γειτῶν. Υπερέντασις, διάστασις—Χειροεδάσις κατά τὰς δύο γειτούς συγγρόνως.

Αποθεραπεία. Ανάτασις, ἐπίκυψις καὶ βραχεῖα ἀνάκυψις. Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲν ἀκροτοσίαν, ήμιόντιςτιν. Ανάτασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Πρόπτυξις—Ἐντασις τῆς κεφαλῆς ὅπερα καὶ τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ βραχεῖς εἰσπνοή.

3. Ἐγκαρπία ἐξάρτησις, ἔλξις—Χειροδόκισις (δοκὺς κενλιμένη ἐξάρτησις (κενλιμένον σχοινίον) — Αναρρίχησις περιστροφική μὲ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ νέαν ἔλξιν εἰς κάθε στροφὴν. Υπτία ἐξάρτησις, ιαίστατις—Μετατόπισις πλαχύτις. Εξάρτησις μετάβλησις εἰς τὴν δριζούταν ἐγκαρπίαν ἐξάρτησιν, ἔξι κυτῆρης εἰς τὴν ἐγκαρπίαν ἡμιειδράσιαν θέσιν καὶ ἐναλλαγὴ (ἀριστερά—δεξιά, δι' ἐκατέρου σκέλους) τῶν δύο τελευτιών τούτων ἀστεροῖς.

4. Προεκβολή, ισορροπία—Βάδισις ισοταχθυμική μὲς ἀρσιν διαδογική για την σκέλων πλαγία (δοκής). Έγκαρσία στάσις (ἐπι τῆς δο-

ἀγάπησις, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Έγκρασία ἑδραία θέσις δοκεῖ).—Μετατόπισις πλαγία (μὲ βοήθεια τῶν χειρῶν).

Πατιδία. Τὸ πεντάγωνο.

Χῶρος· ἔνα πεντάγωνο πλευρᾶς 13 περίπου μέτρων, ἐντελῶς ισό-πλευρον, χαραγμένον εἰς τὸ ἕδαφος. Κάθε μία ἀπὸ τὰς πλευρὰς ὄνομάζεται: ὁπός οὐδὲ τὰς γωνίας ὄνομάζεται: ἡ μέση γωνία καὶ αἱ ἄλλαι τέσσαρες αἱ ἔξω. Εἰς κάθε γωνίαν ἐμπήγεται μία μικρὰ σημαία ὅφους 20—30 ἑκατοστῶν ἡ τοποθετεῖται μία πέτρα ἡ ὀπιδήποτε πρόγειερον εύδιάκριτον ἀντικείμενον.

Γύρω εἰς τὴν μέση γωνίαν (μὲ κέντρον τὴν κορυφὴν τῆς) χάρασσεται ἔνας κύκλος 1—2 μέτρων ἀκτίνος, εἰς δὲ τὸ κέντρον τοῦ πενταγώνου γίνεται εύδιάκριτον σημάδι ἡ τοποθετοῦνται δύο—τρεῖς πέτρες κ.τ.τ.

Οργανώ: μία σφαίρα τοῦ τέννις καὶ ἔνας κόπανος μικρὸς, 60 ἑκατοστῶν μήκους, ὥστε νὰ χρησιμοποιηται εὔκολα μὲ τὸ ἔνα χέρι.

Παίκται. Δύο ὄμάδες ἀπὸ 10 τὸ πολὺ συντρόφους ἡ κάθε μία. Κάθε ὄμάδα ἔχει τὸν ἀρχηγόν της καὶ παιζει ἐκ περιτροπῆς μέσα ἡ ἔξω.

Οἱ μέσα συγκεντρώνονται εἰς τὸν κύκλον τὸν χαραγμένον γύρῳ εἰς τὴν γωνίαν, ἀπὸ τὴν ὄποιαν καὶ ἀντιθέτουλεται ἡ σφαίρα ἀντιθέτως: πρῶτα ὁ ἀρχηγὸς καὶ κατόπιν καθεῖται εἴς τὴν σειράν του καὶ προσπαθοῦν μὲ ἴσχυρον κτύπημα τοῦ κοπάνου νὰ στείλουν ὅσον τὸ δυνατόν μακρύτερα τὴν σφαίραν, διὰ νὰ εἰσπορέσουν εἰς τὸ μεταξὺ νὰ τρέξουν ὀλόκληρον διαδρομὴν τοῦ πενταγώνου ἡ καὶ μέρος μέσον αὐτοῦ.

Ἀπὸ τὸν ἔξω πρῶτα ὁ ἀρχηγὸς, καὶ κατόπιν ὁ καθεῖται μὲ τὴν τειράνη του, γίνεται σκοπευτὴς, ἔνας ἀλλος κυνηγός καὶ οἱ ὑπόλοιποι ἔρδοιασται. Ο σκοπευτὴς τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον τοῦ πενταγώνου (εἰς τὸ ὄποιον ὅπως εἴπομεν ἡδη τοποθετοῦνται πέτρες ἡ τὸ εύδιάκριτον σημεῖον), ἀγνικό τοῦ ἀντιπάλου ἀρχηγοῦ ποὺ κρατεῖ τὸν κόπανον καὶ ἀφοῦ φωνάζῃ ἔτοιμος! τοῦ φίγει τὴν σφαίραν, ἵστιν καὶ χωρὶς μεγάλην κακοπούλην. Εκεῖνος δὲ προσπαθεῖ νὰ τὴν κτύπησῃ μὲ τὸν κόπανον καὶ νὰ τὴν στείλῃ ὅσον τὸ δυνατόν μακρύτερα, ὃςού δὲ τὴν κτύπησῃ γίνεται δρομεὺς καὶ τρέγει δεξιὰ ἡ ἀριστερὰ ὅπως σύμβολονθῇ ἐξ ἀρχῆς ἔξω ἀπὸ τὶς γωνίες τοῦ πενταγώνου καὶ προσέρχει τὴν στιγμὴν ποὺ περιγέ ἀπὸ κάθε γωνίαν νὰ ἐγγίξῃ ἀλλαζόν τὸ ἕδαφος μὲ τὸ χέρι του καὶ προσπαθεῖ νὰ τρέξῃ ὅσον περιστότερον εἰμπορέσῃ, προτοῦ ἡ σφαίρα φύάσῃ εἰς τὸν κυνηγόν: αὐτὸς πᾶλιν τοποθετεῖται εἰς τὴν ἰδίαν γραμμήν μὲ τὸν κόπανον καὶ τὸν σκοπευτὴν, 3—4 ἑμάτα ἀπὸ ἔξω ἀπὸ τὴν γωνίαν ἀπὸ τὴν ὄποιαν ἀντιθέτουλεται ἡ σφαίρα.

Ο κόπανος γίνεται χωρὶς συζητήσεις καὶ ἀντιλογίας δρομεὺς

μετὰ τὸ δεύτερον αὐτοπημα, ἔστω καὶ ἂν δὲν ἐπέτυχε (ἄν δὲν ἔκτη πησε διόλου τὴν σφαίραν ἢ ἂν τὴν ἐκτύπησεν ἀδεξίως) καὶ εἶναι τότε ὑπογρεωμένος νὰ κάμη ὅ, τι κάμνει ὁ δρομεύς. Εἰμπορεῖ διώδες νὰ περιμένῃ τὸ αὐτοπημα τοῦ διαδόχου του κοπάνου διὰ ὃντας ἀρχήσῃ τὸ τρέξιμο.

Οἱ κυνηγὸς πιάνει δοσον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα τὴν σφαίραν ποὺ ἔκτυπησεν ὁ κόπανος καὶ δὲν ἐπέτυχε, καὶ μὲ αὐτὴν ἐγγίζει ἔνα ώρισμένον ἀντικείμενον. κοντά εἰς τὴν γωγίαν ποὺ στέκεται ὁ κόπανος. "Οταν δὲ ἡ σφαίρα ἐγγίσῃ τὸ ἀντικείμενον αὐτὸ, φωνάζει ὁ κυνηγός: καμμένος, ἂν τύχῃ κανεὶς ἀπὸ τοὺς μέσα νὰ εὑρίσκεται μεταξὺ τῶν γωγίων τοῦ πενταγώνου.

Οἱ μέσα, ποὺ εἰμπορεῖ τυχὸν νὰ εὑρίσκωνται μεταξὺ δύο γωγίων ὅταν ὁ κυνηγὸς φωνάζει καμμένος, διεβίλουν νὰ ξαναγυρίσουν εἰς τὴν γωγίαν ἀπὸ τὴν ὄποιαν προηγουμένως ἔτρεξαν καὶ ἐκεῖ νὰ περιμένουν ἔνα δεξιὸν αὐτοπημα ἀπὸ τὸν συντροφόν τους ποὺ κρατεῖ τὸν κόπανον. γιατὶ νὰ τρέξουν παρακάτω ἢ νὰ τελειώσουν ὅλοι ληφθον τὴν διεκδρομήν.

Οἱ μέσα λοιπὸν εἰμποροῦν νὰ τρέξουν ὅχι μόνον κατόπιν τῆς ιδιαίτερης των ἀντιθολής μὲ τὸν κόπανον, ἀλλὰ κατόπιν κάθες ἀντιθολής τῶν λοιπῶν συντρόφων των, σύμφωνα πάντοτε πρὸς τὴν ἀνωτέρω.

"Οταν δοιοι οἱ μέσα γίνουν κόπανοι καὶ δρομεῖς καὶ ἐπιστρέψουν εἰς τὴν ἀφετηρίαν ἀλλάζουν μὲ τοὺς ἔξω. "Αν συμβῇ κανεὶς ἢ καὶ περισσότεροι ἀπ' αὐτοὺς νὰ μήν προσθάσουν μὲ τὴν ἀντιθολήν του τελευταίου κοπάνου νὰ ἐπιστρέψουν, διαλέγεται ἔνας, ὁ καλύτερος ἀπὸ δύος (συγήθωσ ὁ ἀρχηγὸς ἢ μάκρα), ὁ ὄποιος ξαναγίνεται κόπανος γιὰ νὰ τοὺς ἐλευθερώσῃ. "Εγειρι δικαίωμα νὰ κάμη τρεῖς ἀντιθολής: διεβίλει διώδες καὶ αὐτὸς καὶ οἱ σκλαβωμένοι νὰ τρέξουν μὲ τὴν πρώτην καλή ἀντιθολήν καὶ νὰ φθάσουν εἰς τὸ τέρμα, προτοῦ οἱ ἀλλοι πιάσουν τὴν σφαίραν στὸ φτερό ἢ ὁ κυνηγὸς τοὺς κάψῃ. "Αν δὲ τὸ κατορθώσουν, τότε οἱ ἔξω μετροῦν ἔνα πόντον διὰ καθέναν ἀπὸ τοὺς μέσα ποὺ δὲν ἐπρόσθασαν νὰ μπουν.

Μετὰ τὴν ἀλλαγὴν, ἀφοῦ οἱ ἔξω γίνουν μέσα καὶ ἀντιστρόφως ἔξακολουθεῖ τὸ παιχνίδι καθο ὅμοιον τρόπον.

Οἱ ἔξω μετροῦν ἔναν πόντο διὰ κάθε πιάσιμο τῆς σφαίρας στὸ φτερό καὶ 2 πόντους διὰ κάθε ρίξιμο τῆς σφαίρας ποὺ δὲν κατώρθωσεν ὑπὸ τοῦ ἀντιθάληρ ὁ κόπανος ἐπίσης ἔνα ἀκόμη πόντον διὰ κάθε δρομέα ποὺ εύρεθη μεταξὺ δύο γωγίων δταν ἐφώναξαν καμμένος. "Οταν περάσῃ ώρισμένη ὥρα νικᾶ ἡ ὁμάδα ποὺ ἔχει περισσότερους πόντους. "Αν συμπέσῃ νὰ ἔχουν τοὺς ἰδίους πόντους τότε νικᾶ ἔχεινη ποὺ ἔχει τὰ περισσότερα πιάσιματα στὸ φτερό.

Κανόνες τῆς παιδιάς.

"Ο παικτης διαίνει ἔξω (εἶναι ἐκτὸς παιδιάς): στὴν παιδιάτρια τὴν πέμπτην επειγόντην ἵπατην παιδιάτριαν εἰς τὴν παιδιάτριαν. Οι

α') "Αν γάρ τις και τὰ τρία κτυπήματα.
β') "Αν κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν εἰς τρόπον ὥστε νὰ τὴν στείλῃ πιστω ἀπὸ τὸν κύκλο.

γ') "Αν τρέξῃ κρατῶν τὸν κόπανο.
δ') "Αν κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν λοιξά και τὴν στείλῃ ἐπάνω ἀπὸ τὶς δύο πρῶτες πλευρές τῆς γωνίας ποὺ στέκεται ὁ Ἰδιος.

ε') "Αν καθῇ, τὴν ὥρα ποὺ εἶναι ἔξω ἀπὸ τὸν κύκλο, μεταξὺ τέσσο γωνιῶν.

ζ') "Αν οἱ ἀντίπαλοι πιάσουν στὸ φτερὸ τὴ σφαῖρα ποὺ ἔκτυπησε.

η') "Αν ἀφοῦ κτυπήσῃ τρέξῃ ἀπὸ μέσα ἀπὸ τὶς γωνίες.
η') "Αν μετὰ τὸ κτύπημα δὲν προφθάσῃ νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τὸν κύκλον ἐνῷ ἔχει και ἄλλο κτύπημα νὰ δώσῃ.

2. "Οταν ὁ δρομεὺς ἔσκινα ἀπὸ μίαν γωνίαν διὰ νὰ τρέξῃ εἰς τὴν ἄλλην ἡ εἰς τὸν κύκλον, δὲν ἔχει δικαίωμα νὰ ἐπιστρέψῃ ἀλλὰ δρεῖται νὰ ἔξανολουθήσῃ τὸν δρόμον του ἕως ὅτου φθάσῃ τὴν ἐπομένην γωνίαν.

3. Εκεῖνος ποὺ ἔκτυπησε τελευταῖος δὲν ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ προσπεράσῃ τὸν πρὸ αὐτοῦ, ἀλλὰ μόνον νὰ τρέξῃ μαζύ του ἀπὸ γωνίας εἰς γωνίαν.

4. Ο καθένας ἀπὸ τοὺς παίκτες δικαιοῦται νὰ πάρῃ τὸν κόπανον μὲ τὴν σειράν ποὺ ἔκανον ισθη ἔξ αρχῆς (μὲ τὸν ἀριθμόν του).

5. Ο σκοπευτὴς εἰμπορεῖ γ' ἀλλάζει εἰς κάθε ἀλλαγὴν τῶν ρεύμάτων.

6. Ο κόπανος χρησιμοποιεῖται μόνον μὲ τὸ ἔνα χέρι.

7. Τρίχ τελευταῖα και καλά. "Οταν ὁ ἔνας ἀπὸ τοὺς δύο ποὺ ἔμειναν τελευταῖοι μέσα στὸν κύκλο ἀποσυρθῆ μόνος του, ἔχει ὁ ἄλλος τὸ δικαίωμα νὰ φωνάξῃ: τρίχ τελευταῖα και καλά! Δικαιοῦται τότε νὰ κτυπήσῃ τρεῖς φορες τὴν σφαῖραν και ἀν δὲν θέλῃ, νὰ μὴν τρέξῃ, εἰς τὰ δύο πρῶτα κτυπήματα, εἰς τὸ τρίτον ὅμως θὰ τρέξῃ ὑπογρεωτικῶς. Και ἂν μὲν κατορθώσῃ νὰ κάμη ὁλόκληρη τὴ έσλιτα τοῦ πενταγώνου γωρίς νὰ καθῇ ἡ προτοῦ ἔκαναν ψίση ἡ σφαῖρα εἰς τὸν κύκλον και φάγη γῶμα, οἱ σύντροφοί του ποὺ ἔχουν θηγῆ ἔξω ἐλευθερώνονται, ἡ δὲ ὅμάς του ἔξανολουθεῖ νὰ εἶναι μέσα εἰς τὴν δευτέρην παρτίδα.

"Η ὅμάς του θηγάνει, ἔξω:

α') "Αν τὴν κάψουν.

β') "Αν ἡ σφαῖρα γυρίσῃ εἰς τὸν κύκλον και φάγη γῶμα, προτοῦ προετέβασῃ αὐτὸς νὰ ἐπιστρέψῃ.

γ') "Αν γάρ τις και στὰ τρία κτυπήματα.

8. Ο κόπανος δὲν ὑπογρεοῦται νὰ κτυπήσῃ τὴ σφαῖραν διαν

τὴν ρίξουν ἄσχημα, ἀλλὰ δικαιοῦται νὰ ἀπαιτήσῃ νὰ τὴν ξανχρίξουν...
9. Τὸ παιγνίδι πάζεται εἰς ὡρισμένην ὥραν.

10. Κερδίζει ἡ ὁμάδα ποὺ κατορθώνει νὰ μείνη μέσα περισσότερων ὥρων.

11. Ἀν κατὰ σύμπτωσιν καὶ αἱ δύο ὅμαδες μείνουν ἐξ Ἰσού μέσα, τότε κερδίζει ἑκείνη ποὺ ἔχει τὰ περισσότερα πιστίματά στὸ φτερό..

5. Ἀνάτασις, προεκβολὴ καὶ ἀπὸ αὐτῆν: ἀνάτασις, προβολὴ, ισορροπία. Πρότασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκός, εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν) — Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, προβολὴ — Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις — Προβολὴ δύσιω μὲ ἀνάτασιν.

6. Πρηγής κατάκλισις (θρανίον), ἀνάκυψις μὲ μετολογίην — Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (πολύζυγον, δοκός, τοίχος, συνασκούμενος) — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Ἡμικναστροφὴ (πολύζυγον) — Μετατόπισις πλαγία καὶ ἀποκατάστασις μὲ ἐνδιάμεσον θέσιν τὴν ὄκλασιν. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (νωτιάζα: θέσις) καὶ εἰς δύο θημάτων ἀπόστασιν — μάρσι!

Πρηγὴς θέσις — ἔν! Πρηγὴς ὁρίζοντια θέσις — ἔν! Ἡμικναστροφὴ — χώρ! (ἔν, δύο, ἔν, δύο αλπ. Οἱ ἀσκούμενοι μεταβλέπουν διαδοχικῶς τὰ σκέλη εἰς τὸ ἀμέσως ἀνώτερον ζυγὸν τοῦ πολύζυγου, μέχρις ὅτου τὸ σώμα λάθη κλίσιν 45ο πρὸς τὸ ἔδαφος. "Οταν δὲ φθάσουν ἐκεῖ παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς κράτ!").

Μετατόπισις δεξιὰ (ἀριστερὰ) — χώρ! ἔν, δύο — ἔν, δύο!... κράτ! (ἡ μετατόπισις γίνεται μὲ χειράς καὶ πόδας, ἀπὸ πολύζυγου εἰς πολύζυγον). Κατάκλισις εἰς τὴν πρότασιν, ὄκλασιν — ἔν! (οἱ μαθηταὶ ἔγκλουν τὰ πόδια ἀπὸ τὸ πολύζυγον, κάμπτουν τὰ γόνατα καὶ τὰ ίσχια καὶ ὀθούντες ισχυρῶς τὸ ἔδαφος μὲ τὰς γειράς, πατοῦν τοὺς δύο πόδας ἐνωμένους καὶ διὰ τῶν δικτύων ἐπὶ τοῦ ἔδαφους λαμβάνοντες τὴν θέσιν τῆς συσπειρώσεως, εἰς τὴν ὅποιαν δὲν σταματοῦν ἀλλ᾽ ἀνορθώνουν τὸν κορμὸν καὶ σταματοῦν εἰς τὴν ὄκλασιν, προτείνοντες συγγρόνως τὰς γειράς διὰ τὴν ισορροπίαν). Εκείθεν: θέσις — ἔν! Διάρροο: κυβεστήσεις ἐπὶ τοῦ ἔδαφους. Πήδημα μὲ τὴν ράγιν. Προεισχωριάνην πήδημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Μεταχρηματισμοὶ ἐν κινήσει. Βάδισις — ἐπὶ τῶν δικτύων καὶ μὲ ἀρσιν τῶν σκελῶν κατ. Ἀνάκυψις — Βάδισις μὲ ταχεῖσαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ εἰς ἔκκαστον θημά (ἡ στροφὴ πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Προγωρητικῶς διὰ προεκβολὴν μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν διαδοχικὴν ἡ καὶ τῶν δύο συγγρόνως). Ἀνάτασις — Βάδισις δύσιω.

8. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ (ἀργότερα καὶ προεκβολὴ) — Στροφὴ καὶ κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγία. Ἡμιπρηγὴς θέσις, ἡμιεξάρτησις — "Αρ-

σις τοῦ σκέλους. Ήμιέντασις, ἡμιπρότασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον στροφὴν καὶ τῆς κεφαλῆς καὶ αἴθρησιν τῶν χειρῶν. Ανάτασις διάστασις, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ανάτασις, προεκβολὴ—Ἐπίκυψις.

Ἐγτονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκέλων.

10. Εξαρτήσεις κλπ.

11. Πηδήματα χωρίς δρόμον. Ἐπιτόπια πηδήματα. Υπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν (δοκὸς ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Εξαλίσις μέχριας ὁρθίας στάσεως (ἱππος κατὰ μῆκος) καὶ κατάθεσις διὰ κυριεστήσεως. Υπερπήδησις (ἱππος, ἐφαλτηρίου δοκοῦ κττ.) ἀπὸ τῆς ἔξαρτήσεως ἐν διπλοῦ ἢ καὶ ἀπλοῦ σχοινίου. Προεκβολὴ, ἀκροστασία—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν δι’ ἀναπηδήσεως ταχεῖα καὶ μὲ σύγχρονον στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς προεκβολῆς.

12. Ανάτασις ἀκροστασία—Δύο ἢ καὶ περισσότερα δέκατα ἐμπρός (ὁπίσω). Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ανάτασις, προεκβολὴ—Προχωρητικῶς διὰ προεκβολῶν μὲ ταχεῖα στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ (εἰς ἐνάστην προεκβολὴν καὶ πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Ἐκτασις, πρόκυψις—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων. Στροφὴ τῶν παλαιμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

Π Ι Ν Α Ξ 29.

1. Ανάκαμψις, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις, προεκβολὴ ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν χειρῶν : α) πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως καὶ β) ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Εναλλαγὴ ἀνατάσεως καὶ ἐκτάσεως (δι’ αἰωρήσεως). Ανάτασις, ἔκτασις ὅπίσω καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀπ’ εὐθείας εἰς τὴν πρόκυψιν καὶ πάλιν εἰς τὴν ἔκτασιν ὅπίσω. Ηροεισαγωγικὸν πήδημα (στάσις εἰς τὸν 3 γρόνον καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τῆς κεφαλῆς). Άρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Άρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τελεύτων. Υπερέκτασις κάτω—Χειροβάδιστες. Ανάτασις, ὅπισθια ἐπέρεισις, ἔκτασις ὅπίσω—Απαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν καὶ μετ’ αὐτὴν: ἀνάκαμψις, προεκβολὴ—ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν προχωρητικῶς μὲ σύγχρονον ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ηροεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Κατακρύσσος ἀναρρίγησις (μὲ χεῖρας καὶ πόδας, πολύζυγον) καὶ μετ’ αὐτὴν μετατόπισις πλαγία καὶ πήδημα εἰς έδρος. Κατακρύσσος ἔξαρτησις (διπλᾶ σχοινία)—Αναρρίγησις μὲ τὰς δύο χειρας συγχρόνως καὶ μετ’ αὐτὴν ἀνακυρόστησις καὶ κατακρύσσος ἀναστροφὴ (ἡ ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀριστερήν μὲ τὸ σώμα ἐντελῶς τεταμένον). Νυτιαίκα ἔξαρτησις (πολύζυγον, διπλῇ δοκός—Κάμψις καὶ τάσις

τῶν σκελῶν ἐμπρός. Ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὁρίων στήριξιν [δονέσ: ἐγδιάμεσοι στάσεις: α')] ὥριζοντία ἐξάρτησις, β') ἔγκαρπος ἡμιεδραῖος θέσις]. Πρότασις, ἄρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους τεταχμένου—Κάμψις τοῦ ἄλλου.

3. Ισοσταθμικὴ διάδισις. [Ανάβασις εἰς τὴν δοκὸν δι' ἀνακυβιστήρεως (ἡ ἡμιεδραῖα ἐγδιάμεσος θέσις)]—Ισοσταθμικὴ διάδισις ἐμπεδός, ὅπιστα καὶ ἔγκαρποι κατάβασις δι' ἔκκυβιστήρεως ὅπιστα. Εντασις, ἀκροστασία—Αγάτασις, ἡμιόκλασις. Μεσολαβή, στήριξις τοῦ ὀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους ὅπιστα ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους (ἐνακλιάσσεται μὲτα στήριξιν τοῦ ταρσοῦ ἐπὶ τοῦ πολυζύγου).

Παιδιά. Οἱ φωλιές. (Παιδιὰ προπονητικὴ τῆς ποδοσφαιρίσεως)
Χώρος, κατὰ προτίμησιν ἐντελῶς ὑπαίθριος μὲτα δένδροι ἐλλείψεις δένδρων κανονικοὶ ἢ μικραῖς στραγίαις ἐμπηγμέναις εἰς τὸ ἔδαφος, μικροὶ σωροὶ ἀπὸ πέτρες κατα. (φωλιές). Πάκτωται 10—15 μοιρασμένοι: ἀπὸ ἔνας εἰς κάθε δένδρον ἡ φωλιὰ πλὴν ἑνὸς, ὃ ὑποίστας δὲν ἔχει φωλιὰ ἀλλὰ εἶναι κυνηγός. Ο κυνηγός κυλᾶται μὲτα πόδια του (ντριμπλάρει), μιὰ σφαῖρα τῆς ποδοσφαιρίσεως καὶ προσπαθεῖ μὲτα τὴν γύνην πατερίσῃ τὸ δένδρον ἢ τὴν φωλιὰ τῶν ἄλλων παικτῶν.

Οἱ δικλοι πάκτωται ἔχουν τὸ διπλαῖμα νὰ ἀπομνημύνωνται ἀπὸ τὸ δένδρον ἢ τὴν φωλιὰ τους τόσο. Θέτε πάντοτε εἰμποροῦν νὰ τὴν σόζουν μὲτα τὸ γέρον, ἀναλόγως δὲ τῶν αιγάλεων τους κυνηγούν γύρω τοῦ γύρω τοῦ γέροντος τὴν φωλιά τους, ἔτοιμοι μὲτα πόδημα τοῦ ποδὸς τὴν γειράδας νὰ ἀποκρύψουν τὴν σφαῖραν.

"Οταν ὁ κυνηγός καταρθωτῇ νὰ κυττάσῃ μὲτα τὴν σφαῖραν τὸ δένδρον ἢ τὴν φωλιά τους καταβαῖται έλερεσα! Τότε δὲ δύοι οἱ πάκτωται γρήγορα ἀλλάζουν φωλιές, ὅπότε εὐρίσκει καὶ ὁ κυνηγός εύκαιρικαν νὰ πάρῃ μιὰ ἔνεγκα φωλιά, ἐκεῖνος δὲ ποὺ θὰ μείνῃ γωρίες φωλιὰ γίνεται κυνηγός καὶ ἐξανδρουμεῖ τὸ παιχνίδι.

5. Ανάτασις, προσολὴ ἐκπὺξ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς προσολῆτος πρόσκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ανάτασις, προσεκτολὴ—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ανάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν. Πρηγῆς κατάκλιτις (θρανίον καὶ συνασκούμενος)—Αγάπουλης μὲτα ἀνάτασιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ανάτασις, προσολὴ—Ισορροπία (ἀργότερα κάμψις τοῦ γόνατος ἀπὸ τὴν τελευτάκιαν αὐτὴν ἀρετηρίαν, μὲτα στήριξιν τῶν γειρῶν εἰς δοκὸν ἀναλόγου υψούς. Πρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

6. Πρηγῆς θέσις—Μετάβασις εἰς τὴν ὄκλασιν (αἱ γεῖρες εἰς πρέτασιν ἢ μεταλλαγήν). Πήδημα μὲτα τὴν φάγιν. Κατακύρωφος ἀναστροφὴ (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Χειροβέλτισις καὶ ἀποκατάστασις διὰ κυβιστήρεως ἀπὸ εὐθείας ἢ μὲτα ἐγδιάμεσον πήδημα μὲτα τὴν φάγιν. Α-

ἀνάτασις ἀκροστασία—Βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὄπλα-
τειῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Προθολὴ ἐμπρὸς μετ' ἀνατάσεως—Αἱ-
ώρησις τῶν γειρῶν (προγνωρητικῶν). Βάδισις μὲ ταχεῖαν στροφὴν
καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ. Βάδισις ἑτερομερής μὲ ἐνδιαμέσους
ἡμιτείαις κλίσεις.

8. Ἀνάτασις, πλαγία στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πλαγία κάμψις τοῦ
κορμοῦ. Ἐξάρτησις—Πλαγία αἰώρησις τῶν σκελῶν (ἐπὶ τόπου ἢ
καὶ μὲ γειρούλαδισιν). Κυδίστησις πλαγία. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στρο-
φὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὅπίσω καὶ πρόκυψις. Πλαγία ἡμιεξάρτη-
σις (πολύζυγον)—Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος. Ἀκροστασία—Πλά-
για καὶ ἕκματα ἐπὶ τῶν διακτύλων (1—2).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Εξαρτήσεις κλίση.

11. Πήδημα εἰς ὕψος γωρίς δρόμον κατὰ μέτωπον (ἀργότερα
καὶ κατὰ πλευρὰν μὲ τακτικὴν πάντοτε ἐναλλαγὴν ἀριστερά καὶ δε-
ξιά). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ αἰώρησιν τῶν γειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπρο-
σθεν καὶ τῶν σκελῶν ὅπίσω (ἢ διέσασις τῶν ἀρχαίων). Τιμερπήδημας
διάστασις (ἴππος κατὰ μῆκος). Ἐφαλσις μέχρις ὥρθιας στάσεως
εἰς τὸ μέσον τοῦ ἵππου καὶ ἀπὸ ἐκεῖ κατάθασις διὰ κυβιστήσεως.
Πήδημα εἰς βάθος γωρίς δρόμον.

12. Βάδισις μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ
ἀνάρθιωσιν ἐπὶ τῶν διακτύλων. Πρόπτυξις, προεκβολὴ, ἔκτασις ὅπί-
σω—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν καὶ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν (ὅπίσω). Ἀ-
τασις—Ἐκτασις ὅπίσω (ἐλαχφροτάτη) καὶ μετ' αὐτήν: ταχεῖα
στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Προεισχωρωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ
ἄνω. Στροφὴ τῶν παλαιμάνων, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω βαθεῖα
εἰσπορεύῃ.

Π Ι Ν Α Ξ 30.

1. Ἐκβολὴ, ἀκροστασία, ἡμιόνκλασις μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν ἀ-
νάτασιν (ἴξι γρόνοι: ἔν, ἐκβολὴ καὶ σύμπτυξις: δύο, ἀκροστασία καὶ
ἀνάτασις: τρία, ἡμιόνκλασις καὶ ἐκ νέου σύμπτυξις: τέσσαρα τάσις
τῶν γονάτων καὶ ἐκ νέου ἀνάτασις πέντε καταδίθασις τῶν πτερογῶν
καὶ πάλιν σύμπτυξις: ἕξ, ἀποκατάστασις εἰς προσογήν). Περιφορὰ
τῶν γειρῶν. Σύμπτυξις—Ἀνάτασις μὲ σύγχρονον προεκβολὴν (ὅπί-
σω). Ἀνάτασις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ἐκ τῶν ἔμ-
προσθεν μὲ σύγχρονον προεκβολὴν τῶν ποδῶν ὅπίσω. Ἀνάκλαμψις.
προεκβολὴ—Ἐκτασις ὅπίσω καὶ μετ' αὐτήν σύμπτυξις, πρόκυψις
καὶ ἀπὸ ἐκεῖ : α') ἀνάτασις, ἀνάκλαμψις, β') σύμπτυξις, προσαγωγή,
γ') στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἀνάτασιν, δ') ἔκτασις διάστασις, ε') ἀ-
νάκλαμψις πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλαιμάνων ἔκτα-

σις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Μεσολαβή—”Αρσις διαδοχική τῶν πελμάτων.

2. Υπερέκτασις, διάστασις—Αναρριγησις (ἀργότερα ἀπὸ τὴν ιδίων ἀφετηρίαν θέσις ἐκατέρας τῶν γειρῶν διαδοχικῶς εἰς μεσολαβήν). Υπερέκτασις—”Αρσις διαδοχική τῶν σκελῶν λυγισμένων (πολύζυγον ἢ συγκανούμενος στήριξις ἐπὶ τῆς διάσεως τοῦ αρανίου)· μετ' αὐτὰς ἡ συγκρήτης ἀποθεραπεία (δηλ. : ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, ἔνοχροεισαγωγικὸν πήδημα κλπ.).

3. Κεκλιμένη ἑξάρτησις—Αναρριγησις περιστροφική (κεκλιμένον σχοινίον). Εξάρτησις λαβὴ πρώτη, ἔλξις—Χειροδάδισις. Εξάρτησις λαβὴ τρίτη—Χειροδάδισις περιστροφική. Νωτιαίς ἑξάρτησις (πολύζυγον, διπλὴ δοκὺς), ἄρσις τῶν σκελῶν τεταρμένων—Απαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν. Κατακόρυφος ἑξάρτησις—”Αναρριγησις μὲ τὰς δύο γειρᾶς συγχρόνως περιστροφική μὲ ἀνακυβίστησιν ὀλίγον πρὸ τοῦ τέλους τῆς καταβάσεως) καὶ μετ' αὐτὴν μεσολαβὴ, ἀκροστασία—Εκβολὴ καὶ τῶν ποδῶν.

4. Ανάτασις, προσθοπή, ισορροπία καὶ ἑξ αὐτῆς μετάβασις εἰς τὴν πρότασιν, ὅρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους τεταρμένου καὶ αὔριψις τοῦ ἑτέρου (δοκὺς μὲ δύο κεκλιμένα οργανία εἰς τὰ ἄκρα αὐτῆς). Εγκαρξία ἑδράκις θέσις—Μετατόπισις πλαγία.

Πατιδιά. Οἱ σημαῖες.

Χῶρος. Κύκλος ἀκτῖνος 25—30 μέτρων ἐπὶ τῆς περιφερείας του ἑμπήγονται 15—20 μικροὶ σημαῖαι. Εκτὸς τοῦ κύκλου γκράσσεται μία εὐθεῖα γραμμὴ ισομήκης περίου πρὸς τὴν διάμετρον τοῦ κύκλου· εἰς τὰ δύο ἄκρα δὲ αὐτῆς ἐμπήγονται ἐπίσης δύο σημαῖαι. Ο κύκλος εἶναι τὸ μέσα στρατόπεδον ἢ δὲ γραμμὴ τὸ ἔξω.

Οργανοί μία σφαῖρα τοῦ τένιος καὶ ἑνας κόπωνος (ὅπως εἰς τὸ πεντάγωνον καὶ τὰ ὄμοια ταῦτα φύσεως πατιγνίδια). Πατικταὶ 20—50 διηρημένοι εἰς 2 ὄμάδας ισαριθμούσι καὶ ισοδυνάμουσι ἀπό ψευδεῖς βλητικῆς καὶ δρομικῆς ικανότητος. Κάθε ὄμάξ ἐκλέγει τὸν ἀργηγόν της καὶ κατόπιν ἀριθμεῖται, εἰς τρόπον ὃστε νάθε σύντροφος νὰ γνωρίζῃ τὸν ἀριθμόν του. Κατόπιν παίζουν κορῶνα ἢ γράμματα καὶ ἡ ὄμάξ ποὺ θὰ κεσδίσῃ ἔστω π. γ. ἡ ὄμάξ A, παίρνει τὸ ἔξω στρατόπεδον (δηλ. τὴν γραμμὴν) οἱ δὲ σύντροφοι τῆς παφτάσσονται ἐπάνω εἰς τὴν γραμμὴν κατὰ τάξιν ἀριθμησεως· ἡ ὄμάξ B εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου οἱ δὲ σύντροφοι τῆς σκορπίζονται ἐντὸς αὐτοῦ, πλὴν δύο (ἔστω τοῦ ἀριθμοῦ 5 καὶ τοῦ 11) οἱ ὄποιοι δικαιοῦνται νὰ μείνουν ἐντὸς τοῦ κύκλου διὰ νὰ μαζεύσουν τὴν σφαῖραν ὅταν διγίαν ἀπὸ τὸν κύκλον. Ο ἀργηγός τῆς ὄμάδας B (τῆς μέσα) εἶναι ἐπιφορτισμένος νὰ φίγη τὴν σφαῖραν εἰς τὴν ὄμάδα A· διὰ

τοῦτο δὲ ἀκριβῶς τοποθετεῖται εἰς ὅλην την θημάτων ἀπόστασιν ἀπὸ τὴν γραμμὴν ὅπου εἶγιται παρατεταγμένη ἡ Α.

Πορεία τῆς πακιδιᾶς. Ὁ ἀρχηγὸς τῆς Β φίπτει τὴν σφαῖραν εἰς ὕψος 2 περίπου μέτρων πρὸ τοῦ ἀριθμοῦ 1 τοῦ στρατοπέδου Α. καὶ εἰς τρόπον ὥστε αὐτὸς, ὁ ὄποιος κρατεῖ τὸν κόπανον, νὰ εἰμπορέσῃ μὲν ἐνα δυνατὸν ατύπημα νὰ τὴν ἀντιθέλῃ μέσα εἰς τὸν κύκλον μόλις δώσῃ τὸ ατύπημα ἀρίστῃ κάτω τὸν κόπανον ἢ τὸν δίδει εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον σύντροφόν του καὶ τρέχει γρήγορα πρὸς τὴν σημαῖαν ὑπὸ ἀριθμοῦ 1 (τὴν πλησιεστέραν πρὸς τὴν γραμμὴν). Ἐν τῷ ατύπημα ἦτο καλὸν καὶ ἡ σφαῖρα ἐπῆγε μακριά, τότε δοκιμάζει νὰ τρέξῃ καὶ ἔως τὴν δευτέραν, τρίτην, τετάρτην αλπ. σημαῖαν, ἔχων διπλάσια μὲν τρέχῃ ἀπὸ σημαίας εἰς σημαίαν μέγρις ὅτου ἡ σφαῖρα ςθάσῃ εἰς τὰς γειράς τοῦ ἀρχηγοῦ τοῦ στρατοπέδου Β, εἰς τὸ μεταξὺ δὲ προσέχει νὰ ἔσεγύῃ τὸ κάψιμο (δηλαδὴ τὸ ατύπημα μὲ τὴν σφαῖραν) ἀπὸ οἰονδήποτε σύντροφον Β, τὴν στιγμὴν ποὺ τρέχει ἀπὸ σημαίας εἰς σημαίαν.

Οἱ σύντροφοι τῆς ὁμάδος Β ὁρεῖλουν ἐπομένως: α') νὰ πιάσουν τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα τὴν σφαῖραν καὶ νὰ τὴν στείλουν εἰς τὸν ἀρχηγό, τιν διὰ νὰ μὴ δίδουν καιρὸν εἰς τὸ ἡ ἀντιπάλους, γὰρ κάμουν μεγάλην διαδρομὴν, β') νὰ τοὺς κάψουν τὴν στιγμὴν ποὺ τρέχουν ἀπὸ τὴν μίαν σημαίαν εἰς τὴν ἄλλην καὶ γ') νὰ προσπαθοῦν νὰ πιάσουν τὴν σφαῖραν στὸ φτερό (ὅταν ἀντιθέληθη μὲ τὸν κόπανον).

Αἱ ὑποθέσιμεν τώρα ὅτι ὁ πρῶτος σύντροφος Α εὑρίσκεται εἰς τὴν σημαίαν 2. Ὁ ἀρχηγὸς τῆς Β φίπτει τώρα τὴν σφαῖραν εἰς τὸν δευτέρον τῆς Α, αὐτὸς τὴν ἀντιθέλει ἀλλὰ ὅτι τόσον καλά, ὥστε μόλις τοῦ μένει καιρὸς ν ἀρχήσῃ τὸν κόπανον καὶ νὰ τρέξῃ ἔως τὴν σημαίαν 1, συγχρόνως δὲ μὲ αὐτὸν φεύγει καὶ ὁ πρῶτος τῆς Α ἀπὸ τὴν σημαίαν 2 διὰ γὰρ ὑπάγη εἰς τὴν 3. Εν τῷ μεταξύ ἡ σφαῖρα ἐπανέρχεται εἰς τὸν ἀρχηγὸν τῆς Β καὶ φίπτεται ὑπὸ αὐτοῦ εἰς τὸν τρίτον τῆς Α, αὐτὸς δὲ τὴν ἀντιθέλει πολὺ μακράν. Ὁ 1 τῆς Α λαμβάνει τότε καιρὸν νὰ τρέξῃ ἀπὸ τὴν 3 εἰς τὴν 6 σημαίαν, ὁ 2 τῆς Α φθάνει εἰς τὴν 4ην καὶ ὁ 3ος εἰς τὴν 3ην (καθοέντας διείλει νὰ ἐγγίσῃ τὴν σημαίαν ποὺ προσπερνᾷ).

Τὸ παιγνίδι ἔξανολουθεῖ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον. Οἱ παικται: αἱ ὄποιοι ἐπέστρεψαν εἰς τὸ στρατόπεδόν των, ἀρδού ἔκαμψαν τὸν γύρον δὲν τῶν σημαῖων, κερδίζουν ἔνα πόντον διὰ τὸ στρατόπεδόν των καὶ μπαίνουν στὴ γραμμὴ μὲ τοὺς λοιποὺς συμπαίκτας των. Ὁ ἀρχηγὸς των μετρᾷ δυνατὰ τοὺς πόντους ποὺ κερδίζει τὸ στρατόπεδόν του. Ἐν κανεὶς ἀδέξιος σύντροφος τῆς Α δὲν ἐπιτύχη τὴν σφαῖραν μὲ τὸ πρῶτο, εἰμπορεῖ νὰ δώσῃ ἀκόμη δύο ατυπήματα ἀνομμως γάρ καὶ τὸ τρίτο τοποθετεῖται εἰς τὴν σημαίαν ποὺ λέγεται ἀποθήκη

καὶ μένει ἐκεῖ ἔως ὅτου τοῦ διοθῆ περίστασις νὰ μετακινηθῇ (ἀν. δηλ. ἔνας ἄλλος σύντροφος, ἀρδοῦ ἐπιτύχη καλὸς τὴν ἀντιθελήγν τῆς σφαίρας, τρέξῃ καὶ περάσῃ τὴν σημαῖαν 1). Εἰς τὴν ἀποθήκην μπορεῖ νὰ μαζέψωνται πολλοὶ σύντροφοι εἰς τὶς ἄλλαις ὅμως σημαῖες ποτὲ περιστέρεοι ἀπὸ ἔναν.

Οἱ σύντροφοι τῆς Β πρέπει νὰ προσπαθοῦν ν' ἀλλάξουν στρατόπεδον, καὶ νὰ πάρουν κι? αὐτοὶ τὴ γραμμὴ, γιατὶ μόνον ἀπὸ τὴ γραμμὴ μπορεῖ νὰ κερδίσουν καὶ αὐτοὶ πόντους.

Αλλαγὴ στρατοπέδου γίνεται :

α') "Οταν οἱ σύντροφοι τῆς Β πιάσουν τὴν σφαίραν 3 φρεσὲς στὸ φτερό, κατ' εὐθεῖα ἀρδοῦ κτυπηθῇ ἀπὸ τὸν αόπανο, γωρίες νὰ φάνται γῶμα.

β') "Οταν κτυπηθῇ ἔνας σύντροφος τῆς Α τὴν στιγμὴν ποὺ εὑρίσκεται μεταξὺ δύο σημαῖων. Τὸ κτύπημα αὐτὸ ἔξουδετερώνεται ἀνὴ ἡ κτυπηθεὶς ἀρπάξῃ ἀμέσως τὴν σφαίραν καὶ κτυπήσῃ καὶ αὐτὸς ἔναν ἀπὸ τὸν συντρόφον τῆς Β.

γ') "Οταν ἔνας σύντροφος τῆς Α γάστη καὶ τὸ τρίτο κτύπημα τοῦ αόπανου καὶ κτυπηθῇ μὲ τὴν σφαίραν ἀπὸ ἀντίπλαιον, προτοῦ φύσῃ εἰς τὴν ἀποθήκην.

"Οταν μία δύας ἔναντιάρη τὴν γραμμὴν, παίρνει καὶ τὸν αόπανο ἐκείνος ποὺ τὸν εἰχεῖς ὅταν ἔγασε ἡ δύας καὶ ἐθγῆκε. "Αν π.γ. ἡτο ὁ ἀριθμὸς 7 ἡ παράταξις εἰς τὴν γραμμὴν θὰ γίνῃ ως ἔξης : 7, 8, 9, 10, 1, 2, 3, 4, 5, 6. 'Η διάρκεια τῆς παιδιᾶς ὅρίζεται ἐν τῶν προτέρων γιακῆς ἡ δύας ἡ ὄποια κατὰ τὸν δριτόντα γρόνον ἔκαμε τοὺς περιστοτέρους πόντους.

Οἱ σημαῖες, τὸ πεντάγωνο καὶ ὁ αόπανος εἶναι σχεδὸν ποικιλίαι μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς παιδιᾶς εἰμπορεῖ ἐπομένως ὁ γυμναστὴς νὰ τὰς ἐναλλάσσῃ, ἐνλέγων, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τῶν δυνάμεων καὶ τῆς σωματικῆς ἐν γένει δεξιότητος τῶν μαθητῶν ἐκείνην τὴν δόσιν καταληλοτέρων.

5. Ἀνάτασις προσθελὴ ἐμπρὸς καὶ ἀπὸ αὐτὴν πρόκυψις καὶ ἐπικυψίς. Εμπροσθελὴ ἐπέρεισις, πρόκυψις, ἔκτασις—"Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐν τῶν πλαγίων) ἢ : "Εκτασις προσθελὴ ἐντὸς, στροφὴ τοῦ αօρμου (πρὸς τὸ μέρος τῆς προσθελῆς)"—"Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐν τῶν πλαγίων).

Διάτασις ἄνω—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Ἀγάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον)—Πτῶσις ὀπίσω. Ἐξάρτησις—Ἀναπτέρωσις καὶ ἀποκατάστασις διὰ κυριστήσων. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἥμιον λασιν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις

μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τοῦ γόνωτος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ τοῦ ὀπισθίου ποδέων. Βάδισε μὲ μεγάλα (μικρὰ) έγκυατα.

8. Ὁριζοντία στήριξις (πολύζυγον). Ἀνάτασις, πλαγία στήριξις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἡμιανάτασις, πρόσθιον—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν μὲν στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

9. Ἐγτονώτεροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Επιτόπια πηδήματα. Υπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν. "Ερχασίς μέχρις δρθίας στάσεως (ἴππος). καταπήδησις διὰ κυβιστήσεως. Υπερπήδησις δικατάδην (ἀργότερα καὶ μὲ μεταβολὴν κατὰ τὴν ἀναπήδησιν).

12. Προεκθόλη—Στροφή τῶν παλλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπιστω μὲ στήριξιν τοῦ ὀπισθίου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων (κατὰ τὴν ἑκτέλεσιν τῆς ασκήσεως φέρεται καὶ ὀλίγον τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἐμπροσθίου ποδὸς). "Ἐκταξις—"Άρσις τῶν γειρῶν ἄγω μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπιστω. Προεκθόλη ἐμπρόδει (ὅπιστω) πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. Περιφρεά τῶν γειρῶν.

ΜΕΡΟΣ Γ'.

Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ'.

Αγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιά. — Σχολικαὶ γυμναστικαὶ ἔσθρταί, ἐπιδείξεις καὶ ἀγῶνες.

74. Διαφορὰ τῆς σχολικῆς ἀγωνιστικῆς ἀπὸ τὸν κοινὸν ἀθλητισμόν.

Ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ αἱ παιδιά εἰναι, ὅπως καθαρίσθη εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς (βλ. Κεφ. Α') μέρος ἀπαραίτητον ὅχι μόνον τῆς δλης παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς ἀλλὰ καὶ παντὸς ἡμερησίου μαθήματος· δι' αὐτὸν καὶ εἰς κάθε ὑποδειγματικὴν γύμνασιν περιελήφθησαν μία ἡ καὶ περισσότεραι πολλάκις παιδιά, καθὼς καὶ ἀρκεταὶ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις πάσης φύσεως. Εἰς τὴν ἐφαρμογὴν ὅμως ὁφεῖται νὰ μὴ λησμονῇ ποτὲ ὁ γυμναστὴς, καὶ νὰ προσπαθῇ μάλιστα νὰ τὸ κάμηρ γνωστὸν καὶ ἀντιληπτὸν καὶ εἰς τοὺς μαθητάς του, διτὶ ἀκριθῶς ἔνεκα τοῦ ὑγιεινοῦ, τοῦ καλαισθητικοῦ καὶ τοῦ μορφωτικοῦ τῆς σκοποῦ, ἡ σχολικὴ ἀγωνιστικὴ διαφέρει ἀπὸ τὸν κοινὸν ἀθλητισμὸν ριζικώτατα. Σκοπός της δὲν εἶναι ἡ δημιουργία ἀθλητικῶν εἰδικοτήτων, ἢτοι ἐξ ἐπαγγέλματος δρομέων, παλαιστῶν, πηδητῶν ἢ δισκοβόλων, ἀλλ᾽ ὑγιῶν καὶ ρωματέων ἐφήβων, μὲν σύμμετρον καὶ ἀρμονικὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, καθὼς καὶ ἀρκετὴν μυϊκὴν ισχύν, εὐκινησίαν καὶ τάχος, ὥστε νὰ εἶναι ὅχι μόνον ὑγιεῖς καὶ ρωματέοις ἀλλὰ καὶ σωματικῶς ὠραῖοι καὶ πάντοτε ἔτοιμοι πρὸς πᾶσαν βιοτικὴν ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν, πρὸς πάντα καλὸν ἀγῶνα καὶ μάλιστα τὸν ὑπὲρ Πατρίδος. Ἐπειδὴ δὲ ὁ ἐπαγγελματικὸς ἀθλητισμὸς, μὲ τὴν ἀποκλειστικὴν ἐξειδίκευσιν εἰς ἔνα ὡρισμένον ἀγώνισμα καὶ τὴν ἐπιδίωξιν τῆς ἐξαιρετικῆς ἐπιδόσεως εἰς αὐτὸν, ἀντὶ ὑγιῶν καὶ ὠραίων νέων δημιουργεῖ ἴδιαιτέρους σωματικοὺς τύπους, ὅχι πάντοτε ὠραίους καὶ ὑγιεῖς, ἀλλὰ δυσαρμονικούς καὶ πολλάκις ακαοσκήμους, ἐξηρτῶντας τὴν ἀθλητικὴν των ἐπίδοσιν ἀπὸ τὴν ἐπιμεμελημένην δίαιταν, τὴν ἀεργίαν καὶ τὴν ἀνάπτυξιν, δι' αὐτὸν δὲν πρέπει

νά ἔρχεται εἰς καμπίκιν συγάρεισιν οὐδὲ νὰ ἐπηρεάζῃ ποσῶς τὴν σχολικὴν ἀγωνιστικήν.

75. *Περιεχόμενον τῆς σχολικῆς ἀγωνιστικῆς.* "Ορια του ἀγωνιστικου ἔχουν τῶν μαθητῶν.

"Οπως ἡ παιδικωγικὴ γυμναστικὴ οὕτω καὶ ἡ σχολικὴ ἀγωνιστικὴ εἰναι πολὺ ἐκλεκτικὴ εἰς τὸ περιεχόμενόν της καὶ δὲν περιλαμβάνει παρὰ τὰ ἀγωνίσματα ἑκεῖνα τὰ ὅποια εὐκόλως προσαρμόζονται πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τῶν μαθητῶν, ητοι:

α') δρόμους ταχύτητος, ἐπιπέδους ἢ καὶ μετὰ ποικίλων ἐμποδίων, ἀποστάσεως 30—100 τὸ πολὺ μέτρων.

β') πηδήματα ἐλεύθερα μὲ δρόμον ἢ καὶ χωρὶς δρόμουν.

γ') ρίψεις δι' ἐναπέρας γειρός (δίσκον, λιθάρι, σφαίραν καὶ ἄκροντιον) καὶ

δ') πάλην ὥριαν νεοεληνικὴν (μέση μὲ μέση) καὶ ἀργαίαν ἐλληνικὴν (ἐλευθέρων πάλην).

Τῶν ἀγωνισμάτων τούτων γίνεται μεθοδικὴ καὶ σύμμετρος γρῆσις εἰς πᾶσαν ἡμερησίαν γύμνασιν παρεμβάλλονται δὲ ταῦτα μεταξὺ τῶν ἀσκήσεων τοῦ Δ' αὐλίου, ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τῆς δῆλης γυμνάσεως, τοῦ χώρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν. Κατὰ γενικὸν οὐαὶς οκνόντα, ὁ ἀγωνιστικὸς ἔχος τῶν μαθητῶν δὲν πρέπει ποτὲ νὰ καταστρέψῃ τὴν συγκρότησιν τῆς δῆλης γυμνάσεως, καταναλίσκων δῆλον τὸν διατεθειμένον χρόνον, καὶ ἐγκαθιδρύων τὴν μονομέρειαν καὶ τὰς ἀτομικὰς προτιμήσεις κύτων. Ἡ ἡμερησία γύμνασις πρέπει νὰ ἐκτελῆται πάντοτε ὅπως ἔχει, μὲ δῆλην τὴν πολυμέρειαν τῶν ἀσκήσεων αἱ ὅποιαι τὴν ὀποτελοῦν. Μεγαλυτέρα δὲ καὶ περισσότερον ἐλευθέρας γρῆσις τῶν ἀγωνιστικῶν ἀσκήσεων είμπορει νὰ γίνεται κατὰ τὰς ἀπογευματινὰς ἐκδρομὰς τῆς Πέμπτης, τὰς ἡμερησίας τοιωτας, ουθὲν καὶ τὰς Κυριακὰς καὶ ἑορτὰς, κατὰ τὰς ὅποιας καὶ παρόδος ὑπάρχει. Διαθέσιμος καὶ χρόνος ἐπαρκεῖς εἶναι δυνατὸν νὰ ἐξευρεθῇ.

76. *Συμμετοχὴ καὶ τοῦ λοιποῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ εἰς τὴν ἐπίβλεψιν τῶν μαθητῶν.*

"Επειδὴ αἱ ἀσκήσεις αὗται δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ὑπαγθοῦν εἰς τὴν σύγχρονον ἐκτέλεσιν καὶ τὴν πειθαρχίαν τῶν λοιπῶν ἀσκήσεων τῆς παιδικωγικῆς γυμναστικῆς, ὁ γυμναστὴς μόνος δὲν ἐπαρκεῖ διὰ τὴν τελείαν ἐπιβλεψιν καὶ τὴν διεύθυνσιν αὐτῶν. "Οταν μάλιστα ὀλόκληρον τὸ σχολεῖον, κατὰ τὴν ἐκδρομὴν ἢ ἄλλην τινὰ συγκεντρωσιν ἑορταστικῆς φύσεως, πρόκειται νὰ περάσῃ τὴν ὥραν του κατὰ τοιωτόν τινα τρόπον, ὅφελει ὀλόκληρον τὸ διδακτικὸν προσωπικὸν φύλο τομέοντι, εἰς τὴν ἐπίβλεψιν, συνεισφέρον καὶ αὐτὸν τὸ κατὰ

ουγαμιν καὶ νὰ μὴ ἀφίνῃ τὸν γυμναστὴν μόνον νὰ τὰ ἐγκλήῃ περι,
ὅπως, ὅπως. Ἡ στενωτέρα ἐπικοινωνία τοῦ διδασκάλου μὲ τὸν μαθη-
τὴν, ὅχι μόνον μὲ τὴν θεωρητικὴν διδασκαλίαν καὶ τὸ βιβλίον ὡς
μοναδικὸν συνδετικὸν δεσμὸν, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν κίνησιν, τὴν ζωὴν,
τὸ παιγνίδι, θά εἶναι: τὸ πρῶτον ἀλλὰ καὶ τὸ ἀσφαλέστατον θῆμα
σιὰ τὸν ἔξανθρωπισμὸν τῶν σχολικῶν μας ἥθων καὶ τὴν δημιουργίαν
ὁλοκλήρου σχολικοῦ λίου: διὰ τὴν συνεργασίαν δὲ ταύτην δὲν
ζεται παρὰ οὐλήγη μόνον καὶ θέλησις καὶ ἐνδιαφέρον διὰ τὸ κοινον
καὶ λόγον: διὰ τὴν ἑνόμερότητα εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀγωνιστικῶν
ἀσκήσεων, ἀρκεῖ ή ἀνάγνωσις τῶν ἀνὰ γειράς διδηγιῶν καὶ 2—3
ἔφαρμογι κατὰ τὰς ἐκδρομάς, διὰ γὰ τοὺς καταστήσῃ ὅλους ίκα
νωτάτους ἐπιτρητάς τῶν ἀσκήσεων τούτων καὶ τῶν παιδιῶν.

77. **Χωρισμός καὶ κατάταξις τῶν μαθητῶν εἰς τμήματα
ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῶν δυνάμεων αὐτῶν.**

Κατὰ τὰς συγκεντρώσεις ὄλοκλήρου τοῦ σχολείου, ὅπότε κι ἀ-
σκήσεις αὐταὶ εἰγαι φυσικὸν ἀλλὰ καὶ πρέπον νὰ λαμβάνουν μορ-
φὴν ἀγῶνος μεταξὺ τῶν μαθητῶν, εἶναι ἀνάγκη ἐπιτακτικὴ νὰ γω-
ρίζωνται οἱ μαθηταὶ ὅγι: κατὰ τάξεις, δπως εἶναι εἰς τὸ σχολεῖον,
ἄλλη ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῶν σωματικῶν αὐτῶν δυνάμεων.
Οἱ ἀρχαῖοι: "Ἐλληνες ἔχωρικαν τοὺς ἀγωνιζούμενους νέους εἰς τρεῖς
συνήθιστας κατηγορίας: τοὺς πάρκιδας, τοὺς παῖδας καὶ τοὺς ἐφή-
βους, προσθέτοντες ἐνίστε καὶ τετάρτην καὶ πέμπτην τοὺς ἀνήρες
καὶ τοὺς προστήρους.

Εἴ; τὰ σημερινὰ σχολεῖα τῆς μέσης Ἐκπαιδεύσεως εἰμισθεῖ
νὰ τίνη μία γενικὴ διαίρεσις εἰς παῖδας (τοὺς κάτω τῶν 15 ἑτῶν)
καὶ ἐφήβους (τοὺς ἄνω τῶν 15 ἑτῶν). Καθεμία δὲ ἀπὸ τὰς δύο αὐ-
τὰς τάξεις θὰ ὑποδιαιρηται: εἰς 2, 3 η καὶ περισσότερα τμήματα,
ἀναλόγως τῆς σωματικῆς διαπλάσεως καὶ τῆς γυμναστικῆς προσό-
δου τῶν μαθητῶν, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ. Τὰ τμήματα αὐτὰ
δὲν πρέπει νὰ περιλαμβάνουν οὐλιγωτέρους ἀπὸ 15 μαθητὰς, διὰ νὰ
ἔχῃ ἐνδιαφέρον ὁ ἄγων, καὶ ἀυτὸν δὲ τὸν τρόπον, νικοῦν καὶ πολλοὶ
η δὲ διάκρισις καὶ η νίκη δὲν καταντοῦν μονοπώλιον ἐνός, ὁ ὅποιος
ἄν συμπέσῃ νὰ εἶναι ἐκ φύσεως ισχυρός, δεξιός καὶ ρωμαλέος, δὲν
κοπιάζει πολὺ διὰ νὰ τὰς ἀποκτήσῃ.

Ἄγων ιδιαίτερος εἰς ἓν καὶ μόνον ἀγώνισμα δὲν ἐπιτρέπεται.
Κάθε τάξις ἀγωνίζεται ὑποχρεωτικῶς εἰς δλα τὰ δι' αὐτὴν ὡρι-
σμένα ἀγωνίσματα. Καὶ διὰ μὲν τοὺς παῖδας εἶναι ὑποχρεωτικὸς ὁ
τριαγμός (τρία ἀγωνίσματα) ἀποτελούμενος ἀπό:

α') δρόμον 35—50 μέτρων,

β') πήδημα εἰς μῆκος χωρὶς δρόμον καὶ

γ') πάλην ὁρθίαν μὲ ὑποχρεωτικὴν λαθὴν (μέση μὲ μέση).

Διὰ τοὺς ἑφήδους τὸ πένταθλον (πέντε ἀγωνίσματα) ἀποτελοῦμενον ἀπό :

α') δρόμον 50—100 μέτρων (κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ ἀναλόγως τῶν δυνάμεων τῶν μαθητῶν).

β') πήδημα εἰς τὴν μίχη ἢ τὶς τρεῖς, δι' ἐκατέρου ποδὸς ἐκ περιτροπῆς.

γ') λιθάρι, ἀκοντισμὸν, σφαιροθολίαν ἢ δισκοθολίαν δι' ἐκατέρας γειράς.

ε') πάλην ἐλευθέρων (ἀργακίαν ἐλληνικήν).

Ἐν περιπτώσει δὲ καθ' ἥν τὸ σχολεῖον διαθέτει πλήρη τὰ μέσα τῆς γυμνάσιως (χῶρον, δρυγανα καὶ λοιπά) ὅπότε φυσικὰ θὰ ὑπάρχουν πολλοὶ ἀθλητικάτοι εἴησι, οἱ ἀριστεῖς αὐτοὶ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τοῦ γυμνασίου ἢ τοῦ διδασκαλεῖου, θ' ἀγωνίζωνται εἰς ἔναν ἀγῶνα, ἀκόμη συνθετώτερον, ἀνάλογον πρὸς τὸ νεώτερον δέκατον, τὸν ἔξητον :

α') Τὴν ἔγκρισιν ἡτοι ἡμερησίαν γύμνασιον κοινὴν δι' ὅλους, δριζομένην ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. Οὐ μὴ μετέχων εἰς κύτην ἀποκλείεται ὅλου τοῦ ἀγῶνος.

β') ἔνα δρόμον ταχύτητος ἐπίπεδον, 50—100 μέτρων.

γ') ἔνα ισομήκην ἢ τὸ πολὺ διπλασίας ἀποστάσεως δρόμον ταχύτητος μὲν φυσικὰ ἐμπόδια (ἢ ποικίλα τοιαῦτα).

δ') ἔνα πήδημα γωρίς δρόμον.

ε') ἔνα πήδημα μὲν δρόμον, δι' ἐκατέρου ποδός.

στ') λιθάρι ἢ σφαιροθολίαν δι' ἐκατέρας γειράς.

ζ') ἀκόντιον, ἐπίσημη.

η') πάλην ἐλευθέρων.

θ') κολύμβησιν ταχύτητος, 50—100 μέτρων.

ι') σκοποθολήν (ἀνά 5 βολὰς ὁρθίως, γονυπετώς καὶ πρηγγηδὸν σχολικὸν ὅπλον).

78. Διεξαγωγὴ τοῦ ἀγῶνος καὶ ἀνακήρυξις τῶν νικητῶν.

"Ολοί ἀνεξαρέτως οἱ μαθηταὶ, οἱ καταχεγραμμένοι εἰς ἓν καὶ τὸ κύτο τημάχ, θ' ἀγωνίζωνται ὑπογρεωτικῶς εἰς ὅλα τὰ ἀγωνίσματα τοῦ τημάτος των. Νικητὴς δὲ θ' ἀνακηρύσσεται ὁ ἔχων τὴν σχετικῶς μεγαλυτέρων ἐπιτυχίαν εἰς τὰ περισσότερα καὶ ὅχι τὴν ἀπόλυτον ἐπιτυχίαν εἰς ἔνα ἢ δύο ἐξ κύτων. "Αν παραδείγματος γάριν εἰς τὸν τριατριγὸν ἔλθῃ εἰς τῶν διαγωνιζομένων πρῶτος εἰς ἔνα ἀγώνισμα, τρίτος εἰς τὸ δεύτερον καὶ δέκατος εἰς τὸ τρίτον, ὁ ἀριθμὸς τῆς ἐπιτυχίας του θὰ εἶναι $1+3+10=14$. "Αν δὲ εἰς ἄλλοις ἔλθῃ τρίτος εἰς τὸ πρῶτον ἀγώνισμα, τρίτος εἰς τὸ δεύτερον καὶ τέταρτος εἰς τὸ τρίτον, ὁ ἀριθμὸς τῆς ἐπιτυχίας του θὰ εἶναι $1+3+4=10$, κύτος δὲ θὰ θεωρηθῇ ἀνώτερος τοῦ προηγουμένου διότι δύον μικρότερον εἶναι τὸ ἄθροισμα τῶν κατ' ἀγώνισμα ἀ-

ριθμῶν κατατάξεως τόσον μεγαλύτερα εἶναι· ἡ ἐπιτυχία. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διδάσκονται οἱ μαθηταὶ ὅτι ἡ σύμμετρος ἑξάσταγησις εἰς ὅλα τὰ ἀγωνίσματα καὶ ὅγι· ἡ κατὰ προτίμησιν ἐμμονὴ εἰς ἐν καὶ μόνον ἑξ αὐτῶν, εἶναι· ἡ προτιμωτέρα καὶ ἀξέια τιμῆς καὶ ἔρα-
θεύσεως, ὅταν δέ, μὲ τὸν καιρὸν, ἀντιληφθοῦν ἐνσυνειδητότερα τὴν
ὅρθοτητα τῆς ἰδέας αὐτῆς, θά τὴν ἐγκολπωθοῦν ἀκόμη περισσότε-
ρον, θά ἐργασθοῦν καὶ αὐτοὶ διὰ τὴν ἐπικράτησιν τοῦ ὀργαῖου Ἑλ-
ληγηικοῦ ἀγωνιστικοῦ ίδαινικοῦ, τῆς συμμέτρου καὶ πολυμεροῦς σω-
ματικῆς ἀσκήσεως ἀγωγῆς ἀπὸ τὴν ἀκαταλόγιστον ἀθλητικὴν μο-
νομέρειαν καὶ τὴν ὑπερβολήν, τὰς ὁποίας μᾶς μετέδωκεν ὁ δουλικῶς
καὶ ἐντελῶς ἀκρίτως μεταφύτευθεὶς γεώτερος ἀθλητισμός.

Δὲν ὑπάρχει καμμία ἀμφιθοίας ὅτι τὰ σχολικὰ ἥθη θὰ ἀσκή-
σουν μίαν ἡμέραν καὶ εἰς τὸν τόπον μᾶς εὐεργετικὴν ἐπίδρασιν ὅγι:
μόνον εἰς τὴν γυμναστικὴν καὶ τὴν ἀγωνιστικὴν ὀλοκλήρου τοῦ
λαοῦ, ἀλλὰ καὶ εἰς ὅλον ληρού τὸν δημόσιον ἔιον. "Οπως δὲ τὰ
ἥθη καὶ τὰ ἔθιμα, ὁ τρόπος τῆς ζωῆς καὶ ἡ καθημερινὴ δίαιτα τῶν
φοιτητῶν τῶν Ἀγγλικῶν σχολείων καὶ πανεπιστημίων ἐγάραξαν
τὰς κυρίας καὶ γραφαντηριστικὰς γραμμάτις τῆς ζωῆς τοῦ σημερινοῦ
μορφωμένου Ἀγγλου, ἡ ὁποία μὲ τὴν κολοσσιαίαν πολιτικὴν, ἐμ-
πορικὴν καὶ ἀποικιακὴν Ἀγγλικὴν ἐπέκτασιν ἐπιθάλλεται ἀπὸ ἡ-
μέρας εἰς ἡμέραν καὶ ἐκπολιτιζει τὴν ζωὴν τῆς εὐπόρου τάξεως
ὅλων τῶν ἐνῶν, ἃς ἐλπίσωμεν ὅτι ταχέως καὶ τὸ ίδικόν μᾶς σγο-
λεῖον θὰ κατορθώσῃ καὶ αὐτὸν νὰ δημιουργήσῃ Ἑλληνικὰ σχολικὰ
ἥθη καὶ ἔιον σχολικὸν πλήρη καὶ ὄλον ληρού τοῦ ἐπαρχῆς δι' ὅλας
τὰς πνευματικὰς, τὰς ψυχικὰς καὶ τὰς σωματικὰς ἀνάγκας τῶν
παιδῶν· διότι ἡ ἐντὸς τῆς τάξεως διδασκαλία καὶ μόνη αὐτή, καὶ
ἄν ὑποτεθῇ ὅτι παρέγεται κατὰ τὸν τελειότερον τρόπον καὶ μὲ ἀ-
πόλυτον ἀριθμὸν διδασκατικῶν μέσων, δὲν εἶναι παρὰ ἐν πολλοστη-
μόριον, καὶ ὅγι· πάντοτε τὸ κυριώτατον, τῆς πλήρους καὶ τελείας
παιδικῆς ζωῆς· ἀπὸ αἰώνων ἀλλως τε ἡ Ἑλληνικὴ φιλοσοφία διε-
τύπωσεν ὅτι: σκοπὸς τοῦ σχολείου δὲν εἶναι· ἡ διδασκαλία τῶν
γραμμάτων ἀλλ' ἡ εὑρυθμία καὶ ἡ εὐραρμοστία ὀλοκλήρου τοῦ ἀνθρω-
πίου ὄντος, συνόλου ἔνιαίου καὶ ἀδιαχωρίστου πρὸς τὸ ὁποῖον καὶ
μόνον ὁφεῖται τὸ σχολεῖον νὰ ἀποβλέπῃ.

79. Διάγραμμα ἐτησίας γυμναστικῆς ἐπιδείξεως ἢ καὶ
σχολικῆς ἀγωνιστικῆς ἕօρτης.

Κατὰ ταῦτα, πᾶν σχολεῖον τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως, δύναται
καὶ ὁφείλει κατὰ τὸ τέλος τοῦ σχολικοῦ ἔτους ἢ καὶ εἰς πᾶσαν ἀλ-
λην περίστασιν, κρινομένην κατάλληλον ὑπὸ τοῦ συλλόγου τῶν α-
θηγγητῶν καὶ διδασκαλῶν, γὰρ ἐκτελέση γυμναστικὴν ἑορτὴν καὶ ἐπί-
δειξιν τῆς ἐτησίας γυμναστικῆς τοῦ ἐργασίας περὶλαμβάνουσαν :

χ') Ἐπίδειξιν μιᾶς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἐκτελουμένην συγχρόνως ὥφει ὅμοιαν τῶν μαθητῶν τοῦ σχολείου. Ἡ σύνθεσις τῆς γυμνάσεως ταύτης ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὰ πρὸς γύμνασιν μέσα, τὰ ὄποια εἰς αὐτήν τὸ σχολεῖον (χώρον καὶ ὁργανα) τὴν γυμναστικὴν πρόσοδον τῶν μαθητῶν καὶ τὸν διατιθέμενον χρόνον. Ἐπειδὴ δὲ ὁ μὴ μετέγων εἰς αὐτὴν ἀποκλείεται καὶ ἀπὸ τὰ λοιπὰ ἀγωνίσματα, ή γύμνασις αὐτὴ ὄνομαζεται ἔγκρισις.

β') Τριήμερὸν διὰ τοὺς κάτω τῶν 15 ἑτῶν μαθητὰς καὶ πέντετοῖς διὰ τοὺς ἄνω. Ἀν δὲ τὸ σχολεῖον (γυμνάσιον, διδασκαλεῖον, κλπ.) ἔχει καὶ μαθητὰς ἄνω τῶν 17 ἑτῶν, ἐπαρκῶς ἡσκημένους καὶ διαθέτει καὶ τὰ ἀπαιτούμενα μέσα, καὶ δέκαθλον.

γ') Πατέρας ἀγωνιστικὰς (ἐπίσκυρον, ποδοσφαίρισιν, κόπανον, πεντάγωνον κλπ.) καὶ παιδαγωγικὰς ἀκόμη (ἡ φαινίνδα, τὸ ἀρπαστὸν ἐν κύκλῳ, ἡ ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ μὲν τρίποδο καὶ γωρίς τρίποδο, τὸ ἴπποδρόμιον κ. ά. δύνανται νὰ ἐπιδειγθοῦν δηλαδὴ μόνον ὑπὸ μαθητῶν ἀλλὰ καὶ ἀνδρῶν ἀκόμη).

80. Ἀγῶνες μεταξὺ σχολείων. Οργάνωσις καὶ ἐναγώναι διατάξεις αὐτῶν.

Εἰς τὰς πόλεις ὅπου ὑπάρχουν περιστότερα τοῦ ἑνὸς σχολεῖον καὶ τοῦ αὐτοῦ ἐκθμοῦ, αἱ ἐπίδειξις αὐταὶ λαμβάνουν τὴν μορφὴν ἀγῶνας μεταξὺ τῶν σχολείων, ἐκτελουμένους συμφώνως πρὸς τὰς ἐπαγγειακὰς ἐναγωνίους διατάξεις :

α') Τοῦ ἀγῶνος μετέχουν δῆλοι ἀνεξαιρέτως οἱ μαθηταὶ ἑνὸς ἐκάστου σχολείου, πλὴν τῶν τυχὸν ἀναπήρων καὶ τῶν κατὰ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολείου ἔξαιρεθέντων ὡς πασχόντων ἀπὸ θόρημα ἐπιτεινόμενον διὰ τῆς γυμναστικῆς.

β') Τοῦ ἀγῶνος προηγεῖται παρέλασις δῆλων τῶν σχολείων ὅμοιοι, εἰς σχηματισμὸν ὅριζόμενον ὑπὸ τῶν γυμναστῶν (εἰς φάλαγγας κατὰ τριάδας, διμοιρίες, δύμάδας κλπ.). Ο αὖτον ἀριθμὸς ἐκάστου σχολείου (πρῶτον, δεύτερον, τρίτον ἐλληνικὸν ἢ γυμνάσιον κλπ.) ὁρίζει τὴν θέσιν του εἰς τὴν δηλητὴν φάλαγγα, μετὰ δὲ τὴν παρέλασιν ἐκτελεῖται ἡ κοινὴ ἡμερησία γύμνασις δῆλων τῶν σχολείων ὅμοιοι, κανονικῶς ἐν τῶν προτερῶν ὑπὸ τῶν γυμναστῶν, ἀπὸ κοινοῦ, ἢ ἰδιαίτερα γύμνασις ἀπὸ κάθε σχολεῖον γωρίστα, ἀναλόγως πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσοδον τῶν μαθητῶν. Αἱ ἐπίδειξις αὐταὶ, ὑποχρεωτικαὶ δι' ὅλα τὰ σχολεῖα, οὐδέποτε ἐπιτρέπεται νὰ ἔχουν διαγωνιστικὸν χαρακτῆρα.

Μετὰ τὴν ἐπίδειξιν ἀρχής τὰ ἐν τοῖς πρόσθιεν ἀναλόγως τῆς ἡλικίας τῶν μαθητῶν καθορισθέντα ἀγωνίσματα, εἰς τὰ ὄποια ἀκμάζουν μέροις ὑποχρεωτικῶς δῆλοι οἱ μαθηταὶ ἡ σειρὰ δὲ τῆς κατ' ἀγωνίσματα ἐπιτυγχάνεις αὐτῶν καθορίζεται ὡς ἔξης :

1. Εἰς τὸν δρόμον. Ὁ ἀγών γίνεται κατὰ μικρὰς ὄμάδας ἀποτελουμένας ἀπὸ τόσους δρομεῖς σσούς χωρεῖ ὁ στίχος. "Αν τὰ σχολεῖα εἰναι πολλὰ τάσσεται εἰς ἑκάστην ὄμάδα εἰς δρομεὺς ἀπὸ καθεσχολείον· ἡνὶ εἰναι διῃγώτερα δύο δρομεῖς καὶ οὕτω καθεξῆς· πάντας ὁ ἀριθμὸς τῶν δρομέων θὰ εἰναι ἡ ἵσος ἡ πολλαπλάσιος τοῦ ἀριθμοῦ τῶν σχολείων. "Εκαστος τῶν δρομέων τούτων δρεῖται πάντας γὰρ φθάση εἰς τὸ τέρμα. Εκεῖ δὲ, ἀναλόγως τῆς σειρᾶς τῆς ἀριζέως του, λαμβάνει ἔνα ἀριθμὸν, 1 ὁ πρῶτος, 2 ὁ δεύτερος, 3 ὁ τρίτος καὶ π. μέχρι τοῦ τελευταίου. Ὁ μὴ φθάσας εἰς τὸ τέρμα καὶ παρατηθεὶς τοῦ ἀγῶνος καθ' ὅδον, λαμβάνει ἀντὶ ἀριθμοῦ ἐπιτυχίας τὸ διπλάσιον τοῦ ἀριθμοῦ τῶν δρομέων τῆς ὄμάδος πρὸς τιμωρίαν του. Οἱ ἀριθμοὶ δὲ οὗτοι τὸν διπλούς ἔκαστος τῶν δρομέων ἔνδες ἑκάστου τῶν μετεγκόντων σχολείων ἔκλιθε κατὰ τὴν ἀριζήν, ἀθροιζόμενοι ἀποτελοῦν τὴν εἰς τὸν δρόμον ἐπιτυχίαν τοῦ σχολείου εἰναι δὲ προφανές ὅτι νικᾷ τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μικρότερον ἀθροισμα· δεύτερον ἔρχεται τὸ ἀμέσως μετ' αὐτῷ καὶ οὕτω καθεξῆς· εἰς τὸν πίνακα ἐπομένως τῆς ἐπιτυχίας δὲν ἀναγράφονται τὰ ἀθροισματα ταῦτα ἀλλὶ ἡ ἐκ τούτων ἔξαγχθεῖσα τάξις ἐπιτυχίας, ἥτοι : πρῶτον τὸ Α σχολεῖον, δεύτερον τὸ Β καὶ οὕτω καθεξῆς.

2. Εἰς τὰ πηδήματα. "Εκαστος μαθητὴς πηδᾷ τρεῖς φοράς ἐν συνόλῳ· ἐν τῶν τριῶν δὲ τούτων πηδημάτων καταμετρεῖται τὸ καλύτερον. Μετά τὸ τέλος τοῦ ἀγῶνος ἀθροιζονται αἱ ἐπιδόσεις εἰς μέρας ἔνδες ἑκάστου μαθητοῦ τοῦ αὐτοῦ σχολείου καὶ τὸ ἀθροισμα αὐτῶν ἀποτελεῖ τὴν ἐπίδοσιν τοῦ σχολείου νικᾷ τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μεγαλύτερον ἀθροισμα, καὶ ἀναγράφεται εἰς τὸν πίνακα, ὅπως καὶ διὰ τὸν δρόμον κατὰ τάξιν γενικῆς ἐπιτυχίας.

3. Εἰς τὰς ρίψεις. "Εκαστος μαθητὴς δικαιοῦται εἰς δύο ἐν συνόλῳ ρίψεις με κάθε γέροι δι' ἔκαστον ἀγώνισμα· μετὰ τὸ τέλος τοῦ ἀγῶνος ἀθροιζονται αἱ καλύτεραι ἐπιδόσεις καὶ τῆς δεύτερης καὶ τῆς ἀριστερᾶς γειρᾶς ἑκάστου μαθητοῦ κατὰ σχολεῖα καὶ τὸ ἀθροισμα αὐτῶν ἀποτελεῖ τὴν γενικὴν τοῦ σχολείου ἐπιτυχίαν εἰς τὸ ἀγώνισμα· νικᾷ δὲ πάλιν τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον μεγαλύτερον ἀθροισμα καὶ καταγράφεται ὅπως καὶ εἰς τὰ προηγμένα ἀγώνισματα.

4. Εἰς τὴν πάλην. "Εκαστος μαθητὴς ἑκάστου σχολείου παλαίει μὲ ἔνα ἰσόπαλόν του μαθητὴν ἐξ δλῶν τῶν ἀντιπάλων σχολείων. Διὸς γὰρ εἰναι δὲ ἀπολύτως δικαία ἡ κατάταξις, γωρίζονται ἀρχηγῶς οἱ μαθηταὶ ἑκάστου σχολείου εἰς ἴσαριθμους τάξεις, περιλαμβανούσας ἴσαριθμους μαθητὰς, θεωρουμένους· δέ τοι διοδυνάμους πρὸς ἀλλήλους (π. γ. εἰς 3, 4, 5 κλπ. τάξεις εἰς ἐν 10, 12, 15, κλπ. διοδυνάμων μαθητῶν ἑκάστην). Τὰ διοδυνάμων μαθητῶν τῶν ἀποπάλων τάξεις εἰναι τίθενται εἰς καληρωτίδα καὶ καληροῦνται ἀνὰ δύο, τρία, τέσσαρα δύο, ἀναλόγως τοῦ ἀριθμοῦ τῶν ἀγώνισμάν τοι σχο-

τεινών ἂν τὰ σχολεῖα εἶναι: δύο θὰ κληρωθοῦν ἀνὰ δύο καὶ θὰ πα-
ταίσῃ ἔκαστος πρὸς ἕνα μόνον ἀντίπαλον· ἂν εἶναι τοία, θὰ κλη-
ρωθοῦν ἀνὰ τρεῖς καὶ θὰ παλαιάσῃ ἔκαστος πρὸς δύο ἀντίπαλους ἐν
περιτροπῆς· ἂν εἶναι τέσσαρα, θὰ κληρωθοῦν ἀνὰ τέσσαρες καὶ ἔκα-
στος μαζητής· θὰ παλαιάσῃ πρὸς τρεῖς ἀντίπαλους ἐν περιτροπῆς,
καὶ οὕτω καθεῖται. Ἐκ τῶν κατὰ μέρος παλαιαστικῶν ταύτων συμ-
βολῶν ὅρίζεται ἡ ἐπιτυχία ἐνδεκάστου τῶν παλαιαστῶν, καὶ λαμ-
βάνουν ἀριθμὸν 1 ὁ πρῶτος γιανητής, 2 ὁ δεύτερος, 3 ὁ τρίτος κλπ.
Διὰ τὴν ἐξαναγίθωσιν τῆς ἐπιτυχίας ἐνδεκάστου σχολείου, ἀθροί-
ζονται οἱ ἀριθμοὶ οὗτοι ἐνδεκάστου τῶν μαθητῶν τοῦ σχολείου εἰ-
ναί: δὲ προσφανές ὅτι γινᾶται τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μικρότερον ἀθροίσμα
(ἥτοι τοὺς περιστοτέρους διακριθέντας, πρώτους, δευτέρους κλπ.).

Μετὰ τὴν κατὰ τὸ ἀγωτέρω ἐξαναγίθωσιν τῆς σειρᾶς τῆς ἐπι-
τυχίας ἐνδεκάστου σχολείου εἰς ἓν ἔκαστον τῶν ἀγωνισμάτων,
ἀθροίζονται οἱ ἀριθμοὶ οἱ δειπνούντες αὐτὴν καὶ τὸ γέον τοῦτο γε-
νικὸν ἀθροίσμα ὅρίζεται τὴν γενικὴν ἐπιτυχίαν τοῦ σχολείου εἰς ὅλον
κληρον. τὸν ἀγῶνα, πρωτεύοντας τοῦ λαβόντος τὸν μικρότερον
ἀριθμόν.

δ') "Αν μεταξὺ τοῦ ὅλου κληρονόμου τῶν μαθητῶν ἐνδεκάστου
τῶν διαχρονικούντων σχολείων δὲν ὑπάρχει μεγάλη διαφορά (10—
25 τὸ πολὺ μαθηταί), τότε δῆλα τὰ σχολεῖα μετέχουν διὰ τοῦ ὅριθ-
μοῦ μαθητῶν ἔκαστον, ἀποκλείοντα τοῦ ἀγῶνος τοὺς ἀδυνάτους καὶ
καχεκτικούς οἱ ὄποιοι εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ κουρασθοῦν ὑπερεμέτρως
καὶ νὰ ἐξαντληθοῦν ἀπὸ τὸν ἀγῶνα, καθὼς καὶ τοὺς μὴ φοιτήσαντας
ταυτικῶς εἰς τὴν γενικήντακτην μαθητάς. "Αν δημωτική ἡ διαφορά εἶναι
ἀκόμη μεγαλύτερα, τότε κάθε σχολεῖον μετέχει μὲ δῆλους τοὺς μαθη-
τάς του. ή δὲ σειρὰ τῆς ἐπιτυχίας ἐνδεκάστου σχολείου κανονίζεται
ὑπολογικούντων τοῦ μέσου ὅρου τῆς ἐπιτυχίας κατ' ἀγωνισμα
ἥτις :

51. Καθορισμὸς τῆς τελικῆς ἐπιτυχίας ἐκ τοῦ μέσου ὅρου τῆς ἐπιτυχίας κατ' ἀγώνισμα.

1) Εἰς μὲν τοὺς δρόμους δικαιεῖται τὸ ἀθροίσμα τῶν μερικῶν
ἀριθμῶν κατατάξεως ἐνδεκάστου μαθητῶν τοῦ σχολείου διὰ τοῦ
ὅλου κληρονόμου τῶν μαθητῶν καὶ τὸ πηλίκον παριστάμε: τὸν μέσον
ὅρου τῆς ἐπιτυχίας τοῦ σχολείου εἰς τὸν δρόμον γινᾶται προσφανῶς τὸ
σχολεῖον τὸ ἔχον τὸν μικρότερον ἀριθμόν.

2) Εἰς τὰ πηδήματα καὶ τὰς ρίψεις ἀθροίζονται τὰ μέτρα τῶν
ἐπιδέσσεων ἐνδεκάστου μαθητῶν τὸ δὲ ἀθροίσμα διαιρεῖται διὰ τοῦ
ὅλου κληρονόμου τῶν μαθητῶν εἰναι: φανερὸν ὅτι γινᾶται τὸ σχολεῖον
τὸ ἔχον μεγαλύτερον ἀριθμὸν μέτρων.

3) Εἰς τὴν πάλην μέσον ὅρος δὲν ἔξαγεται διὰ τοὺς τυγχ

περισσεύοντας μαθητάς ἐνδός σχολείου, ἐκλέγονται ἀντίπαλοι: Ἰσημερινίας καὶ δυνάμεως ἐξ ἑκείνων τῶν μαθητῶν τῶν ἄλλων σχολείων οἱ ὄποιοι ἐπάλλιαςαν ἥδη: γιναῖται τὸ σχολεῖον, τὸ ἔχον τὸ συμφώνως πρὸς τὰ διὰ τὴν πάλην ὅρισθέντα, μικρότερον ἔθροισμα.

4) Αἱ λεπτομέρειαι: τῆς ἐκτελέσεως ἐνδός ἑνάστου ἀγωνίσματος ἀκολουθῶν τὰς γνωστὰς ἐναγωνίους διατάξεις τοῦ Συνδέσμου τῶν Ἑλληνικῶν Γυμναστικῶν οὐκὶ Ἀθλητικῶν Σωματείων. Ή ὁργανωτικὴ Ἐπιτροπὴ, οἱ ἐλλανοδίκαιοι οὐκὶ οἱ ἀρχοντες τοῦ ἀγῶνος ὅριζονται: ὡπὸ τῶν συλλόγων τῶν ἀγωνισθησομένων σχολείων, συνεδριακόντων ἀπὸ κοινοῦ, οὐκὶ συντασσόντων ιδιαίτερον περὶ πάντων πρωτόκολλον παρόμοιον πρωτόκολλον συντάσσεται οὐκὶ μετὰ τὸ πέρας τῶν ἀγώνων, διὰ τὰ ἀποτελέσματα οὐκὶ τὴν διεξαγωγὴν αὔτων.

82. Ἡ συμμετοχὴ τῆς κοινωνίας δολοκλήρου εἰς τὴν σογοικήν γυμναστικὴν καὶ ἀγωνιστικὴν κίνησιν.

Εἰς τὰς τοιαύτας σχολικὰς ἑορτὰς ὁρείει: τὸ σχολεῖον νὰ καθιστᾶ συμμετόχους, κατὰ τὸν ἐνεργητικώτερον μάλιστα τρόπον, ὅγι: μόνον τοὺς γονεῖς οὐκὶ αηδεμόνας ἀλλὰ τὴν πόλιν ὀλόκληρον. Εἰς τὴν ὁργάνωσιν δέον νὰ μετέχῃ ἐνεργῶς ἡ σχολικὴ Ἐπιτροπὴ οὐθὲν οὐκὶ οἱ ὑμοιοτικοὶ η κοινοτικοὶ ἀρχαὶ οὐκὶ οἱ ἀστυνομικοὶ διὰ τὴν γενικὴν εὐπρέπειαν οὐκὶ τάξιν. Αἱ πολιτικαὶ, στρατιωτικαὶ οὐκὶ ἐκκλησιαστικαὶ ἀρχαὶ πρέπει πάντοτε ἐγκαίρως νὰ καλοῦνται οὐκὶ ἡ πειρα τούλαχιστον μᾶς ἀποδεικνύει: διὰ πάντοτε προθυμότατα παρίστανται. Οἱ δὲ γονεῖς τῶν μαθητῶν ἔχουν ιδιαίτερον οὐκὶ ἐπιτακτικὸν οὐθῆκον νὰ μὴ λείπουν ποτὲ οὐκὶ νὰ συντελοῦν μάλιστα ὅσον δύνανται εἰς τὴν λαμπροτέραν ἐκτέλεσιν τῆς ἑορτῆς συνεισφέροντες οὐθίσματα, σημαίας οὐκὶ διὰ ἀλλοίο συντελεῖ εἰς τὴν διακόσμησιν οὐκὶ τὴν προετοιμασίαν τοῦ γάρου τῆς ἑορτῆς οὐκὶ ἐπιμελούμενοι: τῆς εὐπρεποῦς παρουσίας τῶν τέκνων των, ἀπὸ ἀπόψεως οὐθεριότητος σώματος οὐκὶ ἐνδυμάτων. Μὲν κατάλληλον γρῆσιν τῆς ιδιότητός του οὐκὶ τῆς πνευματικῆς οὐκὶ ψυχικῆς του ὑπερογκῆς, ὁ οὐλός διέδασκαλος θὰ καταρθώσῃ νὰ συνενώσῃ ἐπὶ τὸ αὐτὸν, εἰς ἓν κοινὸν ἀγώνερον ἐλδιαχέρον, ὀλόκληρον τὴν πόλιν ἢ τὸ χωρίον, εἰς ἓν ὅχι συνηθισμένον οὐκὶ πανηγυριώτικον ἑορτασμὸν, χωρὶς γνασίου, μετέξεδες οὐκὶ φραγοπότι, ἀλλὰ μὲ τὴν ἀνωτέραν ἐκείνην εὐγχαίστησιν ποὺ δίδει η ἀπόλαυσις τοῦ θεάματος τῆς οὐλούτερας ἀνθήσεως οὐκὶ τῆς οὐλοφορίας τῆς μεγάλης ἔθνους οἰκογενείας, τῆς δημοσιοργίας ὑγιεστέρας, ὠραιοτέρας οὐκὶ ἐντατικωτέρας ζωῆς, ἀλλιμωτέρας γενεᾶς, ισχυροτέρας Πατρίδος. Ακριβῶς λοιπὸν διὰ τοῦτο ἡ πραγματικὴ ἐπιτυχία οὐκὶ ὅχι: η τυπικὴ μόνη ἐκτέλεσις τῶν σχολείων τούτων ἑορτῶν ἐξαρτᾶται: ἀπὸ τὴν ἔκουσίαν οὐκὶ πρόθυμον οὐκὶ ἐνθουσιώδη συμμετοχὴν οὐκὶ εἰς τὴν διοργάνωσιν οὐκὶ τὴν ἐκτέλεσιν

αὐτῶν ὁλοκλήρου τοῦ διδαχαικοῦ προσωπικοῦ, προεξάρχοντος τοῦ διευθυντοῦ τοῦ σχολείου, μὲ δὲ τὴν συναίσθησιν τῆς ἐπιέεθλημένης συναδελφίας ἡ οἰκουμένη, τῆς σπουδαιότητος τοῦ ἔργου καὶ τῶν εὐεργετικῶν διὰ τὸ σχολεῖον ἀποτελεσμάτων αὐτοῦ.

83. *Συμπληρώματα τῶν ἀγωνιστικῶν ἑορτῶν. Ἐθνικοὶ χοροὶ καὶ δημοτικὸν τραγούδι.*

Αἱ σχολεῖαι αὐταὶ γυμναστικαὶ καὶ ἀγωνιστικαὶ ἔορται εἰμπορεῖαι ποιεῖαι ποιεῖαι λαβωνται: καὶ μὲ ἀσματα, ἀπαγγελίας, χοροὺς ἐθνικοὺς καὶ μουσικάς ἀκρόμη ἐκτελέσεις, ἐν τῇ περιπτώσει ὑπάρχουν μαθηταὶ δημοτικοὶ: νέοι ἀποτελέσουν χορούς τούς, οἵ γὰρ συγκροτήσουν μουσικὴν ὅργηστραν. Πάντως ὅμως ὁ ἐθνικός χορὸς καὶ τὸ δημοτικὸν τραγούδι: θάξεις κατακλείει τῆς ἑορτῆς. Κάθε σχολεῖον θάξεις ἔχει ἐν τῶν προτέρων συγκροτήσῃ τὰς χορευτικάς του ὄμάδας, αἱ δέ ποιαι θάξεις χορεύουσαν ἐν περιτροπῇς καὶ θάξεις τραγουδήσουν τοὺς κυριωτέρους ἐθνικοὺς χορούς.

84. *Ἡ τιμητικαὶ τῆς τάξεως καὶ τῆς κοσμίας διεξαγωγῆς τῆς ἑορτῆς. Ὁ μορφωτικὸς συνοπτὸς τῶν τοιούτων μαθητικῶν ἔργων.*

"Ἐναὶ ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα μέτρά διὰ τὴν τάξιν καὶ τὴν εὐπρέπειαν καὶ τὴν κοσμίαν διεξαγωγὴν τῶν ἑορτῶν τούτων καὶ τῶν ἀγράνων: οἶναι: ἡ διάθεσις καὶ ἡ ἐπιτίρρησις τῶν μαθητῶν ἐντὸς τοῦ γκρόου τῶν ἀγράνων.

Καλὸν εἶναι ἐπομένως ἔνα μέρος τοῦ ὅλου γάρον, μία πλευρὰ π. χ. αὐτοῦ, γὰρ διατίθεται: ἀποκλειστικῶς διὰ τοὺς μαθητὰς, ἐκεῖ δὲ δὲ γάρ, συγκεντρωνωνται ὅλοι οἱ καθήμενοι οκτά γῆς, διὰ κοινοῦ παραγγέλματος, ὑπὸ τὴν ἐπιέεθλημένη τῶν διδασκαλῶν των. Κάμηνον πολὺ κακὸν οἱ διδάσκαλοι ἐκεῖνοι, οἱ δέ ποιοι εἰς παρομοίας περιπτώσεις ἡγτεῖν καὶ μεταξὺ τῶν μαθητῶν των, ἀπογκωρίζονται αὐτῶν καὶ τὴ σκηματίζουν ιδειατέρων συντροφοὶ· καὶ ἀρχιζούν τὴν ψιλοκουσθέντα τὴν ἀνακριτιγύρωνται μὲ τοὺς προσκενλημένους καὶ παίζουν καὶ αὐτοὶ δρόλον θεατῶν συνευφοιογύρουντες καὶ συνεπικρίνοντες καὶ σχολιάζοντες: διεθαίσεις τινὲς ἔξι αὐτῶν, ἀναλόγων τοῦ μπαλογικού μενοῦ ἀριθμοῦ τῶν θεατῶν, θάξεις τηλετάρχαι, ὑποδεχόμενοι καὶ δέηγοντες τοὺς προσκενλημένους εἰς τὰς θέσεις των: ὅλοι ὅμως οἱ λοιποὶ δέηγονται γάρ, μεταξὺ τῶν μαθητῶν των, διότι ἡ διεξαγωγὴ μιᾶς τοιούτης ἑορτῆς εἶναι: τὸ μεγαλύτερον καὶ σπουδαιότερον μάθημα κοινωνικῆς εὐπρεπείας καὶ ἀνθρωπισμοῦ, τὸ δέ ποιον ἐπί οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται: γὰρ γάρουν οἱ μαθηταί.

Ἐκεῖ ὁ διδάσκαλος, συνομιλῶν καὶ ὅχι ἀγορεύων πρὸς αὐτούς, θάξεις πλείστους καὶ ποιεῖται τάχας ἀριθμὸς γὰρ τοὺς δώσῃ μὲ τρόπουν εὐπρόσδεκτον, πολλὰς γρηγοριωτάτας συμβουλὰς καὶ δηηγίας:

έκει θὰ τοὺς διδάξῃ ὅτι ἡ ἀποδοκιμασία τῶν ἀντιπάλων ἡ ὁποία πολλάκις μεταβαλλεται εἰς ἄγριαν πρόγνων, δὲν ἀρμότει εἰς μαθητάς καὶ μορφωμένους ἀνθρώπους, ὅφειλοντας νὰ συμπαθοῦν τοὺς ἐντίμων ἄγριων ξομένους, ἕστω καὶ ἂν εἴναι ἀντιπάλοι των ἔκει θὰ τοὺς μάθῃ, ὑπὸ τὸ κράτος καὶ τῆς ζωηροτέρας πολλάκις συγκινήσεως λόγῳ τοῦ ὑπέρ τοῦ σχολείου των ἐνδιαφέροντος, νὰ συγκρατοῦν τὸν ἔσωτόν των καὶ νὰ μὴ ἀφήσουν τὴν συγκινήσιν των νὰ ἔσπειρεις κοινάς καὶ χυδαίας ἐπιφωνήσεις, ἐμπαιγμούς καὶ ἀστεῖας εἰς ἔλαρος τῶν ἄγριων ξομένων. Έκει θὰ εὕρῃ ἀφορμὴν νὰ περιορίσῃ τὸ φέ αὐτὸν δηλητήν τὴν ἄγριοτάτην φρασεολογίαν, ἡ ὁποία ἐξ σον λόγω τῆς ἐλλείψεως γυμναστηρίων σχολικῶν, εἴναι τὸ παιδί ἔρματον τοῦ δρόμου, τοῦ σοκακίου καὶ τῆς ρούγας, ἐξαιρούσθει λυματινομένη καὶ αὐτὸν τὸ σχολεῖον. Ή πρώτη δὲ παρουσιασθησομένη παράθεσις τῶν ἐναγριών, δικτάξεων θὰ τοῦ δώσῃ ἀφορμὴν νὰ εἰπῇ εἰς τοὺς μαθητὰς δ.τ. πρέπει, περὶ λόγου τιμῆς καὶ περὶ σεβασμοῦ τῶν ἄγριων πατέρων θετικῶν. "Ἄς κάμη λοιπὸν διδάσκαλος γάριν τῶν μαθητῶν καὶ τοῦ σχολείου, καὶ αὐτὴν τὴν θυσίαν ἀς μὴ διακεδάσῃ ὡς ἀπλούς θεατὴς ἀλλὰ ἀς μείνῃ καὶ τὴν ἡμέραν ἐκείνην διδάσκαλος καὶ κάτι περισσότερον μάλιστα: Φέντος τῶν μαθητῶν, ἀφορμενος καὶ εὐχαριστούμενος μὲ τὴν συντροφιά των ἀντευραν μάλιστα δῆλοι οἱ διδάσκαλοι πόσον θὰ ἐκέρδισκαν εἰς ἐπιθετὴν καὶ εἰς ἄγριπην καὶ σεβασμὸν ἐναλλάσσοντες τὴν ιδιότητα τοῦ φίλου μὲ τὴν ιδιότητα τοῦ διδασκάλου, συνομιλοῦντες καὶ συζητοῦντες μὲ τοὺς μαθητὰς των ὥρισιον πρὸς ίσους, δηλαδὴ μόνον δὲν θὰ ἀφίνων νὰ τοὺς διαρύγῃ ακομίγη τοιαύτη περίστασις, ἀλλὰ θὰ ἔσπευδων αὐτοὶ πρῶτοι νὰ δημιουργήσουν τοιαύτας.

ΑΙ ΠΑΙΔΙΑΙ

85. Αἱ ἀγωνιστικαὶ παιδιαὶ καὶ ὁ τρόπος τῆς γρήγορεως αὐτῶν.

Μετὰ τὰς ἄγριωνιστικὰς ἀσκήσεις, αἱ παιδιαὶ εἴναι τὸ δεύτερον ἐπίσημο σπουδαίον καὶ ἀπαραίτητον συμπλήρωμα τῆς σχολικῆς γρηγοριανικῆς. Ή παιδαγωγική των σημασία καὶ τὰ ὑγιεινὰ καὶ μօσχωτικά καὶ διὰ τὸ σώμα καὶ διὰ τὴν ψυχὴν ἀποτελέσματά των ἐξετάζοντας ἐπανωτέρας εἰς τὸ Α' κεφάλαιον. Εδῶ θὰ ἐξετασθῇ ἡ φυσιολογικὴ διαίρεσις καὶ ἡ κατάταξις καθὼς καὶ ἡ θέσις αὐτῶν, ἐν τῇ ἡμερησίᾳ γυμνάσει καὶ ἐν ἐνί λόγῳ δὲ τρόπος τῆς γρήγορεως αὐτῶν.

Αἱ παιδιαὶ διαιροῦνται φυσιολογικῶς, δηλαδὴ καὶ αἱ ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις, ἀναλόγως τοῦ αὐτὸς κυριαρχοῦντος εἰδους τῆς τωματικῆς ἐνεργείας, εἰς:

α') Δρομικὰς παιδιάς: μὲ κυριαρχοῦσαν σωματικὴν ἐνέργειαν τὸν δρόμον καὶ τὸ πήδημα.

β') Παλαιστρικάς παιδιάς· μὲν κυριαρχοῦσαν σωματικὴν ἐνέργειαν, τὴν ἔλξιν, τὸν ὀθισμὸν καὶ π.

γ') Βλητικάς παιδιάς η̄ σίψεις, μὲν κυριαρχοῦσαν ἐνέργειαν τὴν φύσιν ἀντικειμένου τινὸς εἰς μῆκος η̄ ἐπὶ σκοπόν, καὶ

δ') Σφαιρίσεις η̄ παιδιάς διὰ τῆς σφαίρας, μὲν κυριαρχοῦσαν ἐνέργειαν τὴν δεξιὰν γρήσιν τῆς σφαίρας (σύλληψιν καὶ διολήγην διὰ τῶν ζειρῶν ατὶ τῶν ποδῶν), ἀλλὰ καὶ ἀρνετὴν δόσιν δρόμου καὶ πηδήματος καὶ φύσεως καὶ παλαιστριῶν λαθῖν, τὴν μεγίστην δηλ. πολύμερειαν τῆς σωματικῆς ἐνέργειας.

86. Αἱ ἐπιχώριαι παιδιάτῃ ἡ ἀνάγκη τῆς περισυλλογῆς καὶ τῆς διατηρίσεως αὐτῶν.

Αἱ παιδιά· αἱ ὅποιαι πρέπει νὰ παίζωνται κατὰ τὰ μαθήματα τῆς γυμναστικῆς, τὰ μεταξὺ τῶν μαθημάτων διαλείμματα, τὰς ἐνδρομὰς καὶ τὰς ὕρας ἐν γένει τῆς σχολῆς τῶν μαθητῶν τῆς μέσης ἐκπαίδευσεως, απανεμήθησαν εἰς τὸ ΣΤ' καθάλαιον τῶν ἀνά γεροτος ὁδηγούιν, εἰς τοὺς ὑποδειγματικοὺς δηλονότι πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων ὑπάρχουν ὅμως καὶ πολλαῖ ἐπιγράφοι παιδιά, γυμναστικῶτας· καὶ ἔξιται περισσότερας προσοχῆς, πρὸ πάντων ἐν μέρους τοῦ διδασκτικοῦ προσωπικοῦ, διὰ τὴν μεγάλην αὐτῶν λαογραφικὴν σημασίαν καὶ τὸν γεοελληνικὸν γλωσσικὸν θησαυρὸν τὸν δόποιον περιέχουν· τὰς κυριωτέρας ἐν τούτων, ὅμοι μὲν τὰς συνήθειες σχολικὰς παιδιάς, τὰς ἀναγραφομένας εἰς τοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων, πρέπει νὰ εἰσαγάγῃ αὐτὸς ὁ Ἰδιος ὁ γυμναστὴς καὶ νὰ ἐπιελάῃ εἰς τοὺς μαθητὰς νὰ τὰς παίζουν καὶ εἰς αὐτὸς τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς.

87. Αγῶνες παιδιῶν μεταξὺ σχολείων.

Κατὰ τοὺς μεταξὺ σχολείων ἀγῶνας καθύδες καὶ κατὰ τὰς σχολικὰς γυμναστικὰς ἐπιδείξεις, πλὴν τῆς ἔγκρισεως (ἡμερησίκες γυμνάσεως) τοῦ δριαγμοῦ, τοῦ πεντάθλου καὶ τοῦ δεκάθλου, γίνεται καὶ ἀγών παιδιῶν ἐν τῶν γυναικῶν εἰς ὅλα τὰ σχολεῖα καὶ καταληγάλων διὰ τοικύτας περιστάσεις. Τοικύται παιδιά, διαγωνιστικῆς φύσεως, κατάλληλοι διὰ σχολικούς ἀγῶνας καὶ ἐπιδείξεις εἶναι:

1. Σκυταλοδρομία κατὰ ξυγὸν η̄ καὶ κυκλωπή.

2. Διελκυστήνδη (ἐν τῶν διαφόρων ποικιλίῶν τῆς διελκυστήνδης καὶ ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ).

3. Αρπαστόν (μία ὄμβας ἐν 15—25 τὸ πολὺ μαθητῶν ἐξ ἐκάστου σχολείου).

4. Έπισκυρός (μία ὄμβας ἐν 10—15 μαθητῶν ἐξ ἐκάστου σχολείου).

5. Ποδοσφαίρισις ἀγωνιστική.

6. Τὸ πεντάγωνο (ἢ καὶ ὁ κόπανος ἢ οἱ σημαῖες, ὄμοίας ἐντελέσεως παιδιά).

Ἐκ τῶν παιδιῶν τούτων εἰμπορεῖ κατὰ τὸν ἀγῶνα νὰ ἐπιδειγθῇ καὶ μία μόνον ἢ καὶ περισσότεραι, ἀναλόγως τοῦ διαθεσίμου γρόνου. Καλὸν ὅμως εἶναι διὰ τὴν ποικιλίαν τῆς ἑορτῆς, ἢ σκυταλοδρομία κατὰ τύχον, εἰς τὴν ὄποιαν εἰμπορεῖ νὰ λάβῃ μέρος κάθε συγκλείον διάλογληρον, ἢ ἀγωνιστικὴ διελκυστίνδα καὶ τὸ ἀρπαστόν, νὰ μὴ λείπουν ποτὲ ἀπὸ τὸ πρόγραμμα: διότι εἶναι ὡραῖαι καὶ γυμναστικώταται παιδιά, συνδυάζουν τὴν δρομοκήπην, τὴν παλαιστικήν καὶ τὴν διλητικὴν ἐνέργειαν, κινοῦν εἰς μέγιστον ὅχθον τὸ ινδικότερον τῶν θεατῶν, καὶ τελιώνουν πολὺ γρηγορώτερα ἀπὸ τὰς ἀλλαχ παιδιά. Εἰς τὴν διελκυστίνδα τὴν ἀγωνιστικήν, αἱ ἀγωνισθήσομεναι ὄμάδες ἀποτελοῦνται ἀπὸ 10—15 μαθητάς: εἰς δὲ τὸ ἀρπαστόν ἀπὸ 15—25, διὰ νὰ ἀποφεύγωνται αἱ χρονοτριβεῖαι κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐκτελέσεως.

Αἱ ὄμάδες αὐταὶ ὅρίζονται καὶ κληρώνονται ἐκ τῶν προτέρων διὰ νὰ ἀποφεύγωνται αἱ χρονοτριβεῖαι κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἑορτῆς: ἐν γένει δὲ κατὰ τὴν συγκρότησιν τῶν ὄμάδων τῶν παιδιῶν, πρέπει νὰ μὴ λησμονῇ ὁ γυμναστὴς διὰ εἶναι προτιμότερον νὰ εἶναι ὀλιγαριθμοτέρα ἢ ὄμάδας, διότι τότε παίζεται ἢ παιδιά μὲ περισσοτέρων ἄνεσιν, καὶ τάξιν καὶ δὲν κινδυνεύει ἀπὸ στιγμῆς εἰς στιγμὴν γ' ἀπολήξῃ εἰς γενικὴν σύρραξιν καὶ σύγκρυσιν.

88. Διασκεδαστικαὶ παιδιαὶ καὶ ἀγωνίσματα.

Μία πολὺ εὐγάριστος καὶ διασκεδαστικὴ παιδιὰ εἶναι ὁ δρόμος μὲ διάφορα τεγνητὰ ἐμπόδια, καθὼς καὶ διάφορα ἄλλα ὄμοίας φύσεως ἀγωνίσματα, τὰ ὄποια κακῶς φρονοῦν μερικοὶ διὰ πρέπει νὰ ἔξοδειςθοῦν, ὡς ἀστεῖα καὶ προκοποῦντα τὸν γένιατα. Ο δρόμος μὲ τὰ διάφορα τεγνητὰ ἐμπόδια γίνεται καὶ εἰς εὔθυνον καὶ εἰς κυκλοτερῆς στίξιν: συγκῆτη δὲ ἐμπόδια εἶναι τὰ ἔξητα:

α') "Αδεια ἑαρέλια, χωρὶς φούντια, τόσα, δοι: εἶναι καὶ οἱ δρόμεις, οἱ ὄποιοι: ὑπογρεοῦνται νὰ περάσουν μέσα ἀπὸ αὐτά.

β') "Ενα μεγάλο πανί, πλάτους δύον τὸ πλάτος τοῦ στίξου καὶ μήκους 6—8 μέτρων, καρφωμένο δυνατὰ ἀπὸ τὰ τέσσαρα ἄκρα ἐπάνω εἰς τὸν στίξον. Οἱ δρομεῖς, διαν φθάσουν ἐμπρὸς εἰς αὐτό, ὑπογρεοῦνται νὰ περάσουν ἀπὸ κάτω, καθ' ὅλον τὸ μῆκος του καὶ νὰ ἔξκολουθήσουν κατόπιν τὸν δρόμον.

γ') Τελλάρα μὲ κολλημένο χροτὶ, στημένα κατὰ πλάτος τοῦ στίξου ὥστε νὰ τὸν ἀποφράσουν ἐντελέσαι: οἱ δρομεῖς ὑπογρεοῦνται, χωρὶς νὰ ἀνακόψουν τὸν δρόμον, νὰ περάσουν ἀπὸ μέσα, σγίζοντες τὸ χροτὶ μὲ τὸ κτεράλι.

δ') 'Εμπόδια ἀπὸ ὑψηλὴν ψάθην ἐπίσης ἀποφράσσοντα τὸν στί-

θον, ἀλλὰ διὰ μέσου τῶν ὁποίων εὐκόλως γὰρ περνᾷ ὁ δρομεύς· καὶ τελοπάντων ὅτι εἰμπορεῖ ἐκ τοῦ προγείρου γὰρ ἐγκαταστήσῃ ὁ γυμναστὴς, ἐντελῶς δῆμως ἀκίνδυνον καὶ χωρίς γὰρ γελοιοποιῆ (δρέγη η μουτζουρώνη) τοὺς ἄγωνας μέμένους.

Οὐοίας φύσεως διατκεδαστικά ἀγωνίσματα εἶναι καὶ τὰ ἑξῆς:

1. Δρόμος μέσα εἰς σάκους. (Οἱ δρομεῖς μπαίνουν μέσα εἰς σάκκια, τὰ ὁποῖα ζώνουν εἰς τὴν μέσην των πατόπιων τοποθετοῦνται εἰς τὴν ἀρετηρίαν καὶ τρέχουν μὲν τὰ σκέλη ἐντὸς τῶν σάκων, δῆπος εἰμπορέσουν μέχρι τοῦ τέρματος).

2. Δρόμος μὲν τοία πόδια. Οἱ δρομεῖς παρατάσσονται εἰς τὴν ἀρετηρίαν κατὰ ζεύγην οἱ δρομεῖς τοῦ κάθε ζεύγους πλησιάζουν δύο τὸ δυνατὸν περισσότερον, ὁ ἕνας δίπλα εἰς τὸν ἄλλον, πιάνονται ἀπὸ τοὺς πλάτες καὶ δένουν τὰ πόδια των μὲν δύο λουράκια εἰς τὰ γόνατα καὶ τοὺς ἀστραγάλους· καὶ τούτον τὸν τρόπον τρέχουν μὲν τοία πόδια (ἐπειδὴ τὰ δύο δεμένα κάμνουν ἔνα).

3. Δρόμος μὲν τὰ αὐγό μέσ' τὸ κουτάλι. Κατὰ μῆκος τοῦ στίθου καὶ εἰς κάθε ἔκτον τὴν ὅγδοον βῆμα, τοποθετεῖται ἀπὸ ἦν νεφάται (πατάτα η καὶ βότσαλον) διεισκατον δρομέας ὁ δρομεὺς διείλει γὰρ τὰ μαζεύση σῆλαι.

4. Δρόμος μὲν τὸ αὐγό μέσ' τὸ κουτάλι. Κάθε δρομεὺς κρατεῖ μὲν τὸ ἔνα γέρον ἔνα κουτάλι (τῆς σούπας) μέσα εἰς τὸ ὁποῖον ὑπάρχει ἔνα αὐγό· διείλει δὲ γὰρ φθάσῃ εἰς τὸ τέρμα χωρίς γὰρ πέσῃ τὸ αὐγό.

5. Δρόμος—τυφλομῦγχα. Καὶ εἰς αὐτὸν οἱ δρομεῖς ἀγωνίζονται κατὰ ζεύγην· ὁ ἕνας δένει τὰ μάτια του καλὰ μὲν ἔνα μανδήλι, ὁ δὲ ἄλλος τὸν δένει ἀπὸ τοὺς ἄγκωνας μὲν δύο κορδόνια μήκους 2 μέτρων, τὰ ὁποῖα κρατεῖ ώς ἡρία καὶ μὲν κατὰ τὸν δόργον. Εἰς τὸν στίθον τοποθετοῦνται διάφορες μποτίλιες ἀδειεσ· κάθε ζεύγιος διείλει γὰρ φθάσῃ εἰς τὸ τέρμα χωρίς γὰρ φίψη καμμίαν συνενγόγησις τοῦ ζεύγους διὰ τῆς φωνῆς ἀπαγορεύεται.

6. Δρόμος μὲν γειράμαξα. Πάλιν ἀνὰ ζεύγη· ὁ εἰς τοποθετεῖται ἐντὸς τοῦ γειραμάξου καὶ ὁ ἄλλος τὸ κυλᾶς τρέχων. Εἰς ώριτσένα σημεῖα τοῦ στίθου διείλουν ν' ἀλλάξουν.

7. Όνοδρομία. Ἐν τῷ ὑπάρχη ἐπαρκής ἀριθμὸς ὅνων καὶ σαμάριας εὐπρεπῆ καθὼς καὶ μαθηταῖς γνωρίζοντες γὰρ δηργοῦν τοὺς ὅνους, εἰμπορεῖ γὰρ ἐκτελεσθῆ καὶ ὀνοδρομία (ἀλλὰ μόνον εἰς ἐνδρομήν καὶ ὅχι εἰς σχολικὴν ἑορτήν).

Ἐξ δλῶν αὐτῶν τῶν παιδιῶν ἡ δραγματικὴ ἐπιτροπὴ τῆς ἑορτῆς ἐνλέγει τὰς καταληλοτέρας καὶ ἀρμοζούσας καὶ πρὸς τὴν περιστασιν. Εἰς μίαν ἑορτὴν πρὸς πανηγυρισμὸν ἐθνικοῦ γεγονότος, πρὸς τιμὴν τῆς μητρὸς τῶν ἐθνικῶν ἡρώων αλπ. βεβαίως τὰ διατκεδαστικά ἀγωνίσματα δὲν ἔχουν θέσιν· εἰς ἑορτὰς δῆμως δῆραγνωμένας πρὸς ἀναψυχὴν καὶ τέρψιν αὐτῶν τῶν μαθητῶν, πάντοτε ἡ τυπικὴ ἐπισημότητες πρέπει γὰρ συγκεροῦται καὶ μὲ διάγηγην εὔθυ-

μίαν καὶ ἀθῶν γέλωτα. Εἶναι ἄλλως τε πολὺ προτιμότερον νὰ γέλουν οἱ μαθηταὶ μὲ τοιαύτας ἀρρεφάσ, παρὰ νὰ προσπαθοῦν μὲ ἡγοραῖα χονδρόλογα, χυδαία εὐρυολογήματα καὶ ἀσέμνους διηγήσεις, νὰ δώσουν διέξοδον εἰς αὐτὴν τὴν τόσον παραβλεπομένην ἀπὸ τὸ σχολεῖον καὶ ἐν τούτοις τόσον σοθιράν ψυχικὴν τῶν μαθητῶν ψυχήν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Η'.

Κολύμβησις

89. Υγιεινὴ καὶ μορφωτικὴ σημασία τῆς καθαριότητος.

Ἡ σωματικὴ καθαριότητος εἶναι ὅρος ἀπαραίτητος διὰ τὴν σωματικὴν ὑγείαν καὶ εὐεξίαν καὶ ἐναὐτὸν καὶ ἀπὸ τὸ κυριώτερα γαρακτηριστικὰ τοῦ τρόπου τῆς ζωῆς κάθε μορφωμένου καὶ πραγματικῶς πολιτισμένου ἀνθρώπου. Δι’ αὐτὸν καὶ ἡ οἰκογένεια καὶ τὸ σχολεῖον ἔχουν ἐπιτακτικάτατον καθήκον νὰ συνειθίσουν ἐγκαίρως τὰ παιδία γὰρ πλύνωνται καὶ γὰρ λούζωνται, καθὼς καὶ νὰ κολυμβηθοῦν, ὅπλακις τοὺς δίδεται περίστασις, εἰς τρόπουν ὥστε τὸ πλύσιμον καὶ τὸ κολυμβέματα νὰ ἀποδέουν καθημερινά των καὶ κυριαρχοῦσαι συνήθειαι. Ἐν πάσῃ δὲ περιπτώσει, ὅστη ἔλλειψις πλυντικῶν μέσων καὶ ἂν οὐ πάρχῃ καὶ εἰς τὸ σχολεῖον καὶ εἰς τὸ σπίτι, ὁ μαθητὴς ὁ προσαγματικῶς ἀξιοπρεπῆς καὶ ἀληθινὰ ἔξανθρωπισμένος, δὲν ἐπιτρέπει εἰς τὸν ἔαυτόν του νὰ ἐμφανίζεται ἀπλυτος καὶ βρωματοδός καὶ νὰ γίνεται ἀγνικείμενον ἐνογκλήσεως καὶ σιγχασιᾶς εἰς τὸν δυνατόν συμμαθητάς του, ἔνεκα τῆς δυσσομίας τῶν ποδῶν καὶ τοῦ ἰδρώτος του.

90. Τὰ πρὸς πλύσιμον μέσα προσπιάτες εἰς δλούς.

Οἱ λόγοις τὸν ὄποιον πολλοὶ προσέβλησαν, ὅτι δηλασθὴ τὰ σημερινὰ ἔλληνικα σπίτια δὲν διαθέτουν ἀρκετὰ μέσα πρὸς πλύσιν καὶ σωματικὴν καθαρεσιν, δὲν εἶναι ὁρθός. Μέσα εἰς ἐν δωμάτιον, μὲ 1—2 τὸ πολὺ κανάτες νερὸς καὶ ὀλίγον σαπούνι, εἰμπορεῖ κάθε Ὁρωπός νὰ πλύνῃ ἐπαρκῶς δλον του τὸ σῶμα, φθάνει νὰ ἔχῃ ὁρεθῆν τὸ κάμην καὶ νὰ ἔξερῃ νὰ τὸ κάμην. Μία λεκάνη συνήθους μεγέθους, ἣ μαστέλλο ἢ καὶ τενεκές τοῦ πετρελαίου καὶ μία κανάτα γεμάτη νερό, εἰμποροῦν νὰ ἀναπληρώσουν ἐν ἀνάγκῃ κάθε ἄλλην λουτρικὴν ἐγκατάστασιν. "Οταν δὲ δὲν εἰμπορεῖ κανεὶς νὰ πλύνῃ δλον τὸ σῶμα του συγχρόνως καὶ ἐπαρκῶς, εἰμπορεῖ κάλλιστα νὰ τὸ πλύνῃ τημηματικῶς ἔχων πάντοτε ὑπ' ὅψιν του ὅτι τὰ

πόδια καὶ ἡ ἡξικὴ γύρω πρέπει νὰ πλύνωνται καθημέριαν, ὅπως τὰ γέρεια καὶ τὸ πρόσωπον.

91. Τὸ παράδειγμα τοῦ καθαροῦ διδασκάλου. *Σχολικὰ λουτρά καὶ σχολικὰ κολυμβητήρια.*

Ἐν πάσῃ περιπτώσει, τὸ σχολεῖον πρέπει ἐγκαίρως καὶ ἀπαραίτητα νὰ ἐμβάλῃ εἰς τὰ παιδιὰ τὴν ιδέαν ὅτι ἡ καθαριότης εἶναι ἔνας ἀπὸ τὰ κυριώτερα σωματικὰ καθήκοντα. Τὸ δὲ παράδειγμα τοῦ κυριολεκτικῶν πεγκανάθαρου διδασκάλου ἀφ' ἑνὸς καὶ αἱ προσπάθειαι τοῦ διὰ τὴν πλύσιν καὶ τὴν καθαριότητα τῶν μαθητῶν του ἀφ' ἑτέρου, εἶναι τὰ κυριώτερα διὰ τὴν ἐπιθολήγην τῆς ιδέας ταύτης μέσα. Διὰ τοῦτο, τώρα μὲ τὸν νόμον περὶ σχολικῶν ταχείων, μὲ τὸν ὄποιον ἐδόθη σχι μόνον δημιουργικὴ πρωτοβουλία καὶ αὐτενέργεια, ἀλλὰ παρεσχέθησαν καὶ τὰ ὑλικὰ μέσα εἰς τοὺς διδασκάλους διὰ νὰ ἐπεκτείνουν καὶ νὰ συμπληρώσουν τὸ μαρφωτικὸν ἔργον τοῦ σχολείου, μία ἀπὸ τὰς πρώτας καὶ κυριωτάτας φροντίδας κάθε συλλόγου καθηγητῶν ἡ διδασκαλίων παντὸς σχολείου τῆς μέσης ἡ τῆς δημοτικῆς ἐκπαίδευσεως, δημοσίου ἡ ιδιωτικοῦ, πρέπει νὰ εἶναι ἡ ὁρίσταται κάθισις τοῦ μεγάλου αὐτοῦ σχολικοῦ προσβλήματος τῆς καθηγητήτος τῶν μαθητῶν. Καὶ τὸν μὲν χειμῶνα ἐνδείκνυται ἡ ἐγκατάστασις ἕστω καὶ 2—3 λουτήρων καταιωνιστικῶν, τὸ δὲ καλοκαίρι, εἰς μὲν τὰ παραθαλάσσια, παραλίμνια ἡ παραποτάμια μέρη, τὸ κολύμβημα, εἰς δὲ τὰ μεσόγεια καὶ στερημένα φυσικῶν ὑδάτων, συστηματικῶς χρήσις τῶν ιδίων οἰκιακῶν πλύσεων καὶ ἡ ἕστω καὶ πρόχειρος ἐγκατάστασις σχολικῶν λουτρῶν.

92. Αἱ κλασικαὶ Ἑλληνικαὶ παιδευτικαὶ ἀρχαὶ. *Ἡ πρὸς ταύτας ἀδιαφορία τῶν συγχρόνων διδασκάλων.*

Ὑπάρχουν πολλαὶ κλασικαὶ παιδευτικαὶ ἀρχαὶ, ποὺ ἡμεῖς οἱ νεώτεροι "Ἑλληνες διδάσκαλοι τὰς ἔχομεν τελείως λησμονήσῃ καὶ παραχθέψῃ, ἐνῷ αὐτοὶ πρὸ παντὸς ἔπρεπε ν' ἀποτελέσουν τὴν έβασιν τῆς σχολικῆς μας ὀργανώσεως. Ἡ φράσις «οὕτε γράμματα οὔτε νεῖν ἐπίσταται» μὲ τὴν ὄποιαν οἱ ἀρχαῖοι Ἀθηναῖοι ἐχαρακτήρικαν τοὺς ἀπαίδευτους καὶ τοὺς ἀγροίκους, ἔχει λησμονηθῆ ἐντελῶς καὶ εἰς τοιοῦτον μάλιστα έχθιμὸν, ὅπτε εἰς πολλὰς παραλίους πόλεις τῆς Ἐλλάδος, ὅπου τὸ σωτήριον φυσικὸν τῶν παιδιῶν ὄρμέμφυτον τὰ τραχέα πρὸς τὴν θάλασσαν, νὰ χαρακτηρίζωνται ἀπὸ τοὺς γονεῖς καὶ τοὺς διδασκάλους ὡς μάγκες καὶ παλιόπαιδα, τὰ παιδιὰ ἐκεῖνα ποὺ πηγαίνουν μόνα τους καὶ κολυμβοῦν καὶ σὰν γηήσια παιδιὰ τῆς φύσεως καὶ ἴσορροπημένοι ὄργανισμοί, ζητοῦν τὴν φυσιολογικὴν ἴσορροπίαν μόνα των, ἀφοῦ τὸ σπίτι καὶ τὸ σχολεῖον ἀγρονίκονται πᾶς νὰ τὴν καταστρέψουν.

"Ο σπουδαιότερος λόγος τοῦ λυπηροῦ αὐτοῦ φαινομένου, τῆς

δυστροφιώνιας τῶν ἀνθρώπων πρὸς τὰς ἐνδείξεις καὶ τὰς ἀξιώσεις τῆς περιβάλλοντος φύσεως, εἰναι ἡ κλασικὴ ἀγρυπνασία καὶ ἡ μονομερεστάτη παιδευσις καὶ ἐλλιπής ἀγωγὴ τῶν διδασκαλῶν. Κανεὶς δὲν ἔγυμνασθη ἐπαρκῶς ὡς νέος, κανεὶς δὲν ἔπαιξεν, κανεὶς δὲν εἶναι κολυμβητής πολὺ δύσκολα ἐπομένως εἰμπορεῖ νὰ ἀποκτήσῃ νέαν παιδευτικὴν ιδεολογίαν, διότι κατὰ τὸν ποιητήν : «*Ἄθηναὶ ἄγδρες οὐκ ἐθισθέντες καλά, σκληρῶς μεταλλάσσουσιν ἐς κρείνοντα.*»

93. Ὁ γυμναστὴς καθὼς καὶ κάθε διδάσκαλος πρέπει
νὰ εἴραι καλὸς κολυμβητής. Οἱ μαθηταὶ καὶ
τὸ παράδειγμα τοῦ διδασκάλου.

Ἡ γγῶσις ὅμως τῆς κολυμβήσεως εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαῖα διὰ κάθε διδάσκαλον. Οἱ διδάσκαλος ποὺ εἴναι καὶ καλὸς κολυμβητής κερδίζει πολὺ εἰς τὴν ἐκτίμησιν τῶν μαθητῶν του. Αἱ σωματικὲς ἀρεταὶ τοῦ διδασκαλοῦ γίνονται εὐκολώτερον ἀντιληπταὶ ἀπὸ τοὺς μαθητὰς παρὰ αἱ πνευματικαὶ, καὶ ἐκτιμούνται πολὺ περισσότερον ἀπὸ ἑκείνους, ἐνῷ συγχρόνως κινοῦν εἰς ἀξιοσημείωτον ἕκαμπον τὴν μητητικὴν δύναμιν τῶν παιδιῶν. Εἰς γάρ ταν μάλιστα κατ’ ἔξογὴν θαλασσίαν καὶ ναυτικὴν, ὅπως ἡ Ἑλλὰς, οὐκ ἦτο εὐχῆς ἔργον, δύοις ἀνεξαιρέτως οἱ διδάσκαλοι! ὅλων τῶν σχολείων τοῦ Κράτους, νὰ ἥσαν τέλειοι κολυμβηταὶ, ίκανοι ν’ ἀναδείξουν τοιούτους καὶ τοὺς μαθητάς των. Ἐκεῖ ἐπομένως ποὺ πρέπει νὰ ἐπιδιωγθῇ μὲ περισσοτέρων ἐπιμονὴν καὶ ζῆλον ἡ διδασκαλία τῆς κολυμβήσεως εἶναι τὰ διδασκαλεῖα παντὸς ἕκαμπου καὶ φύλου, τῶν ὄποιων οἱ τρόφιμοι πρέπει κατὰ τὴν διάρκειαν τῶν σπουδῶν των ὅχι μόνον ν’ ἀναδειχθοῦν τέλειοι κολυμβηταὶ, ἀλλὰ καὶ νὰ πεισθοῦν ὅτι καὶ κατ’ αὐτὸ τὸ πρακτικὸν στάδιον, ἔχοντας καθηκόν νὰ σύξανουν ἀπὸ ἔτους εἰς ἔτος τὴν κολυμβητικὴν δεξιότητα ποὺ ἀπέκτησαν κατὰ τὴν ἐποχὴν τῶν σπουδῶν των.

94. Ἡθικὰ τῆς κολυμβήσεως ἀποτελέσματα.

Δὲν εἶναι μόνον γρήσιμον ἀπὸ ὑγιεινῆς καὶ ἀνθρωπιστικῆς ἀπόψεως, ἀλλὰ καὶ ἀπαραίτητον εἰς ἓνα μορφωμένον ἀνθρώπον νὰ γνωρίζῃ καλὰ νὰ κολυμβᾶ. Πλὴν τῆς θαυμασίας σωματικῆς ἐξαστακήσεως, τῆς τέρψεως καὶ τῆς ψυχαγωγίας ποὺ προσφέρει εἰς ὅλους τοὺς φίλους τοῦ νεροῦ, ἡ κολυμβησίας ἔχει καὶ ἐνταλπὲς ἐξαιρετικὴν ἡθικὴν ἐπίδρασιν, τὴν ὄποιαν κανεὶς δὲν ἤμπορει ν’ ἀμφιστρητῇ.

Ο καλὸς κολυμβητής, διαμάζων μὲ τὰ σωματικά του μέσα, τὴν δεξιότητα καὶ τὴν ἀντοχὴν του, τὸ ὑγρὸν στοιχεῖον, ἀποκτᾷ περισσοτέρων πεποίθησιν εἰς τὸν ἑαυτόν του καὶ ἐπειδὴ παύει νὰ συζητᾷ τὴν θάλασσαν, γίνεται ἀπὸ μιᾶς ἀπόψεως πραγματικῶς ἀν-

δρειότερος καὶ γρηγορότερος καὶ εἰς τὸν ἔκυτόν του καὶ εἰς τὸν ἄλλους.

Καὶ ὅγις μόνον ἐξασφαλίζεται ἀπὸ κάθε θαλάσσιον ἥ καὶ ὁμοίας φύσεως δυστύχημα, ἀλλ᾽ εἰμπορεῖ καὶ ὀσάκις τοῦ διθῆ περίσταται, νὰ σώσῃ καὶ ἄλλον πνιγόμενον, παρέχων εἰς ἓνα ὅμοιόν του τὴν ὑπεριστάτην αὐτὴν ὑπηρεσίαν καὶ προκαταβούνταν διὰ τὸν ἄλλους.

95. Ἡ διδασκαλία τῆς κολυμβήσεως. Οἱ μαθηταὶ ποὺ
ξέρουν κολύμπι.

Ἡ διδασκαλία τῆς κολυμβήσεως δὲν εἶναι τόσον δύσκολος ὅσον ἐπί της ὅψεως φαίνεται: ὁ διδάσκαλος ὁ ὄποιος θὰ τὴν ἀναλάβῃ δὲν ἔχει νὰ κάμη τίποτε ἄλλο εἰμήν νὰ ἐπιθάλῃ κάποιαν τάξιν καὶ μέθοδον εἰς τὸν ἀληγολοδιδασκατικὸν τρόπον ποὺ μεταχειρίζονται τὰ παιδιά μεταξύ των· ἔχει ὅμως καὶ ἕνα ἀκόμη σπουδαιότατον καθῆκον: νὰ ἐπεκτείνῃ τὴν ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν καὶ εἰς τὰ παιδιά ἐκείνα, τὰ ὄποια ἀπὸ φυσικὴν δειλίαν καὶ ἀτολμίαν μένουν πάντοτε στὴν ἀκμούδια, εἰς ἕνα γόνατο νερό, καὶ ἐκεὶ περοῦν τὴν ὥραν ψευτοπαιζόντας, ἀπὸ φόβον καὶ ἔλλειψιν ἀποφασιστικότητος ἥ καὶ διὰ νὰ ἀποφύγουν τὰ πειράγματα καὶ τὰς ἐνοχλήσεις τῶν ἄλλων καὶ διὰν κολυμβήστων, ποὺ πολλάκις καταντοῦν ἀληθινὰ θασανιστήρια (ἐξαρχικὰ δουτήρια κ.τ.τ.). Ὁπως καὶ εἰς τὴν γυμναστικὴν καὶ τὴν λοιπὴν ἀγωγὴν, θὰ προσπαθήσῃ καὶ εἰς τὴν κολύμβησιν νὰ φέρῃ τὸ μεγαλύτερον παιδευτικὸν ἀποτέλεσμα εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλύτερον ἀριθμὸν μαθητῶν, εἰς δὲν εἶναι δυνατόν.

Καὶ ἂν μὲν ὑπάρχουν σχολικὰ κολυμβητήρια τὸ πρᾶγμα γίνεται ἀκόμη εὐνοιώτερον· ἀν ὅμως δὲν ὑπάρχουν ἐπιθάλλεται μία λεπτομερής ἀναγνώρισις τῆς ἀκρογιαλίᾳς ὅπου θὰ γίνουν τὰ κολυμβητικὰ μαθητήρια, μήπως ὑπάρχουν πουθενά νερὸν κρεμαστὰ, μάτια, φύκια πολὺ πυκνά, ἀνώμαλος καὶ δραγάδης πυθμὴν κ.τ.τ. Ἡ ἀκμούδια μὲ τὴν ὄμαλήν τηλίσιν εἶναι ἡ προτιμωτέρα. Ἄροῦ δὲ κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον γίνηται ἐκλογὴ τοῦ προγείρου αὐτοῦ φυσικοῦ κολυμβητηρίου (ἄν ὁ διδάσκαλος εἶναι ξένος εἰς τὸν τόπον εἰμπορεῖ νὰ πάρῃ μαζύ του καὶ κανένα ἐντόπιον παλαίον κολυμβητήν, ψαράν, έαρκάρην κλπ.) θὰ φροντίσῃ νὰ τοποθετήσῃ σημεῖα (στύλους, σημαῖας κλπ.) εἰς τὰ δύο του ἄκρα ὡς δρια, πέραν τῶν ὄποιων δὲν θὰ ἐπιτρέπῃ νὰ ἐξέρχωνται οἱ μαθηταὶ διὰ νὰ μὴ διαρρέουν τὴν ἐπιθέλεψίν του.

96. Ἐκλογὴ μεταξὺ τῶν μαθητῶν τῶν μελλόντων βοηθῶν τοῦ γυμναστοῦ.

Μετὰ τοῦτο, θὰ ἐκλέξῃ ἀπὸ τὸν κολυμβητήριον μαθητὰς τὸν καὶ τέρτιον κολυμβητὴς καὶ μαζύ των θὰ ὑπάγῃ εἰς τὸ κολυμβητήριον, ὅπου ἀροῦ δοκιμάσῃ τὴν κολυμβητικήν των ἱκανότητα καὶ

ἀντοχὴν, θὰ διαρισῃ τὸν καλυπτέρους ἐξ αὐτῶν θοηθούς του, τρεῖσ-
τεσσαρας, πέντε κλπ. ἀναλόγως πρὸς τὸν ἀριθμὸν τῶν λοιπῶν μα-
θητῶν. Οἱ θοηθοὶ αὐτοὶ πρέπει νὰ γνωρίζουν καλά τὰ ἑξῆς :

α') Τὸ σύνηθες πλέξιμο (κολύμβημα τῆς κοιλιᾶς, τὸ πίστομα).

β') Τὸ ξερό.

γ') Κολύμβημα ἀνάστασης.

δ') Πλάγιον κολύμβημα (δίπλα).

ε') Απλωτὲς (όργιες).

ζτ') Βουτιὰ ἔως τρία μέτρα καὶ μακρούς 10—15 μέτρα.

Μὲ τὸν θοηθούς αὐτὸν καὶ μόνον αὐτὸν θὰ κάμη πρῶτα
5—10 λουτρά, διὰ νὰ γνωρίσουν καλά τὸ μέρος καὶ νὰ γυμνασθοῦν
νὰ κολυμβοῦν ἀνετάτερα καὶ ἀσφαλέστερα: ἐπίσης θὰ τὸν δώσῃ καὶ
μερικὰ μαθήματα διασώσεως πνιγομένου καὶ πρώτων θοηθειῶν.
Αὗτοὺς δὲ εἰς τὸν τρόπον τὸν προετοιμάσῃ ὅσον αὐτὸς γομί-
σῃ, ή δὲ διήγησις ἀπὸ αὐτοὺς τὸν ιδίους εἰς τὸ σχολεῖον τῶν καθη-
μερινῶν ἀσκήσεων, διεγείρῃ καὶ τῶν λοιπῶν μαθητῶν τὸν ζῆλον
καὶ τὴν ἐπιθυμίαν, οὐ ἀρχίσῃ τὴν γενικὴν ἑξάσκησιν, φροντίζων γὰρ
μη παιδίην μαζί του συγγρόνως περιστοτέρους ἀπὸ 20—30 ἀρ-
μάστους μαθητάς.

97. Η ἑξοικείωσις τῶν μαθητῶν μὲ τὸ νερό.

Τὰ δύο-τρία μαθήματα, δι᾽ ἑκατόντας μάλιστα ποὺ δὲν ἔχουν
γνωστίκια μὲ τὴν θάλασσαν, δὲν ἔχουν ἄλλον σκοπὸν παρὰ τὴν
ἑξοικείωσιν μὲ τὸ νερό.

Θὰ τὸν περιορίσῃ ἐπομένως εἰς μέρος ρηγὸν, θάθους τὸ πολὺ^ν
ἔως τὰ γόνατα, κι ἐκεὶ θὰ τὸν ἀφήσῃ ὑπὸ τὴν ἐπίθλεψιν ἐνὸς με-
γάλου μαθητοῦ νὰ παιδίουν, νὰ ἀλληλοδιέρεγχωνται, νὰ πηδοῦν καὶ νὰ
χορεύουν, νὰ ἔλθουν τελοσπάντων εἰς πληγσιεστέραν κάπως γνωρί-
μαίνην μὲ τὸ ἄγνωστον στοιχεῖον, νὰ συνειθίσῃ τὸ σῶμα τους τὴν ἐπα-
ράτην καὶ τὴν θερμοκρασίαν του καὶ τὸ στόμα τους τὴν γεύσιν του.
Θὰ τὸν συστήσῃ νὰ θουτοῦν μόνοι τὸ κεφάλι τους μέσα σιγά-σιγά:
καὶ μὲ ἀνοικτὰ μάτια, διὰ νὰ συνειθίσουν καὶ εἰς τὴν ἐντύπωσιν
τῆς θουτᾶς καὶ νὰ μάθουν νὰ βλέπουν καὶ μέσα εἰς τὸ νερὸν, θὰ
τὸν ἀπαγρούει έμμως αὐτηρῶς, τούλαχιστον εἰς τὴν ἀρχήν, νὰ
θουτοῦν διὰ τῆς δίας καὶ ἑξαφονικά ὃ ἔνας τὸν ἄλλον καὶ νὰ τὸν
κρατοῦν πολλὴν ὥραν θουτηρένον ὅλον μέσα εἰς τὸ νερό, διότι μὲ
αὐτὸν τὸν τρόπον τὸ αἰσθημα του φόβου πρὸς τὴν θάλασσαν ἀντὶ^ν
να ἑξαλειφθῆ ἐνισχύεται: καὶ πολάκις μονιμοποιεῖται καὶ δὲν τὸν
ἐγκαταλείπει πλέον.

98. Ο γρόβος τοῦ νεροῦ καὶ ἡ καταπολέμησίς του.

Κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴν τῆς ἑξοικείωσεως μὲ τὸ νερόν, θὰ
προσπαθήσῃ νὰ τὸν πείσῃ ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἐπιπλέει καὶ γωρίει νὰ:

τὸ θέλη καὶ ὅτι δυσκολώτερον εἶναι γὰρ κάμη κανεὶς έουτιὰ παρὰ νὰ κρατήθῃ εἰς τὴν ἐπιφάνεια. "Οτι ὁ φόβος τοῦ νεροῦ καὶ αἱ ἄτακτοι κινήσεις εἶναι ἐκεῖναι ποὺ πνίγουν. "Αν δὲ ὁ ἄνθρωπος εἴχε τὴν ψυχραιμίαν νὰ μείνῃ ἀκίνητος, ἀνάσκελα, μὲ τὴν κεφαλὴν ὄλιγον ὅπίσω, δὲν θὰ ἥτο δυνατὸν νὰ έουλιάξῃ ποτέ. "Ολα αὐτὰ θὰ έάλη τὰ παιδιά νὰ τὰ δοκιμάσουν ἐπανειλημμένως διὰ νὰ πεισθοῦν ἀπὸ ίδικήν τους πεῖραν καὶ παρατήρησιν ἐπειδὴ δὲ τὰ παιδιά εἶναι περιστότερον ριψοκίνδυνα καὶ πραγματικῶς ἀνδρεῖα, ἀπὸ ἀσυναισθησίαν τοῦ κινδύνου, εὔκολα καὶ γρήγορα θὰ κατορθώσῃ νὰ τὰ ἔξοικειώσῃ μὲ τὴν θάλασσαν, ὅπότε εἰμπορεῖ νὰ ἔξακολουθήσῃ ἀπροσκόπτως τὸ ἔργον του.

99. Γενικὰ μέτρα καὶ κανόνες διὰ τὴν διδασκαλίαν
διοικήσουν τάξεως μαθητῶν.

Εὖθὺς ἔξι ἀρχῆς θὰ προσπαθήσῃ νὰ κάμη τὰ παιδιὰ ν' ἀντιληφθοῦν καὶ νὰ πιστεύσουν :

α') "Οτι πρέπει νὰ έγάζουν γρήγορα τὰ ροῦχα των καὶ νὰ μπαίνουν ἀμέσως στὸ νερὸν καὶ ὅχι νὰ περιμένουν νὰ κρυώσῃ ἐντελῶς τὸ σῶμα των. "Οσον ψυχρότερος εἶναι ὁ καιρὸς τόσον τὸ λουτρὸν πρέπει νὰ εἶναι μικροτέρας διάρκείας καὶ κατόπιν ν' ἀκολουθῇ σφούγγισμα καὶ γερή τρίψις καὶ μερικαὶ ἐλαφραὶ ἀσκήσεις διὰ νὰ έστησουν τὴν ἀντίδρασιν τοῦ ὀργανισμοῦ.

β') "Οτι ἡ διάρκεια τοῦ κολυμβήματος δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνῃ κάθε λογικὸν δριον, ὥστε νὰ καταταχῇ πλέον τὸ κολύμβημα ἡ ἀποκλειστικὴ ἀσχολία των. Καὶ διταν ἀκόμη ὁ καιρὸς εἶναι ζεστὸς καὶ εἰμποροῦν νὰ έγαίνουν ἐν τῷ μεταξὺ καὶ νὰ ἀναπαύωνται εἰς τὴν ἀκροθαλασσιάν ἐντελῶς γυμνοί, χωρὶς κανέναν φόδον νὰ κρυολογήσουν, πάλιν δὲν πρέπει νὰ διαθέτουν διὰ τὴν ψυχαγωγίαν αὐτὴν περισσότερον ἀπὸ 1—1)2 ώραν.

γ') "Οτι ἐκεῖνος ποὺ ἔξακολουθεῖ ἀκόμη νὰ φοβήται τὸ νερὸν δὲν πρέπει νὰ πηγαίνῃ εἰς τὰ έσθια, καὶ ἂν ἀκόμη ἔχει μάθη νὰ πλέῃ διότι ἡ παραμικρὰ κούρασις, ἔνα κυματάκι ποὺ θὰ τὸν κτυπήσῃ ἔξαφνα εἰς τὸ πρόσωπον καὶ θὰ τοῦ γεμίσῃ τὴν μύτη καὶ τὸ στόμα νερὸν, εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ τὸν κάμη νὰ τὰ χάσῃ, νὰ πάρῃ ἄθελα ἀναπνοὴν τὴν στιγμὴν ποὺ θὰ εἶναι ἀκόμη τὸ πρόσωπόν του σκεπασμένον ἀπὸ τὸ κῦμα, νὰ χάσῃ τὸν ὄμαλὸν καὶ ἀνετον ρυθμὸν τῶν κινήσεών του καὶ νὰ ἀρχίσῃ νὰ τὰς ἐκτελῇ ἀσυνάρτητα καὶ βιαστικὰ διὰ νὰ εἰμπορέσῃ νὰ πατώσῃ γρήγορα κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον εἶναι πολὺ ἐνδεχόμενον νὰ κουρασθῇ ἐν τῷ μεταξὺ, ὅπότε ἀσφαλῶς θὰ κινδυνεύσῃ νὰ πνιγῇ.

δ') "Οτι ποτὲ κανεὶς ἀπὸ τοὺς κολυμβῶντας δὲν πρέπει νὰ προσποιήται διτι πνίγεται διὰ νὰ γελάσῃ μὲ τοὺς ἄλλους. "Οταν

δὲ κανεὶς πραγματικῶς κινδυνεύσῃ, νὰ τρέχουν νὰ τὸν θοηθήσουν μόνον αὐτοὶ ποὺ ἔχει ὅρίσῃ ἐκ τῶν προτέρων ὁ διδάσκαλος.

ε') "Οτι τὰ δυστυχήματα εἰς τὰ θαλάσσια λουτρὰ συμβαίνουν συνήθως ἀπὸ ἀνοησίαν καὶ ἀπροεξίαν αὐτῶν ποὺ κολυμβοῦν· εἰς τὴν ἐποχήν μας ναυάγια καὶ παρόμοια θαλάσσια δυστυχήματα εἶναι σπανιώτατα, δοι: δὲ πνίγονται κατ' ἕτος πνίγονται διότι ἐνῷ δὲν εἰξέρουν νὰ κολυμβήσουν, εἶναι συγχρόνως ἀπρόσεκτοι καὶ ἄκριτοι, διότι θεωροῦν τὸ κολυμβῆμα ως συμπλήρωμα ἀπαραίτητον τοῦ γλεντιοῦ των καὶ κολυμβοῦν μὲ γεμάτο τὸ στομάχι· καὶ πολλάκις σχ! ἐντελῶς ηφαδίοι.

στ') Διὰ νὰ εἶναι τελείως ἑξησφαλισμένος ἀπὸ κάθε τυχαίον δυστύχημα, φροντίζει νὰ ὑπάρχῃ ὀλίγον ἀνοικτότερα ἀπὸ τὸ κολυμβητήριον, μιὰ μικρὴ ἕάρκα μὲ κουπιά καὶ μέσα νὰ ἔχῃ δύο καλούς κολυμβητάς, ἔνα—δύο σωτέρια, ἔνα γάντζον, μερικὰ μέτρα σχοινὶ κλπ. Ἡ ἕάρκα ὅμως αὐτή, ἐφόσον διαρκεῖ τὸ μάθημα τοῦ κολυμβήματος, θὰ εἴναι μόνον ναυαγοσωστικὴ καὶ δὲν θὰ γρηγορεύῃ ως ἀναπαυτήριον, οὕτε ως ἔχτηρ ἀπὸ τὸν ὅποιον θὰ κάμουν τὶς θουτίες των οἱ ἄλλοι κολυμβηταί, διότι τότε καὶ ἡ τύχη ἀνάγκη, δὲν θὰ προσθέσῃ νὰ ἐκτελέσῃ ἐγκαίρως τὸν προσαρισμόν της.

ζ') Καὶ λόγω εἰναι δταν στρώσῃ ὁ καιρὸς, δηλ. ἀπὸ τὸν Μάιον ἔως τὸν Σεπτέμβριον, μαζὶ μὲ τὴν κολυμβήσιν νὰ συνδυάζωνται ἡ ἀποθεραπεία καὶ ἡ ἀεροθεραπεία καὶ διὰ τὴν σκληρογωρίαν τῶν μαθητῶν καὶ διὰ τὰ θαυμάσια ὑγιεινά των ἀποτελέσματα.

η') Τὸ λουτρὸ πρέπει νὰ γίνεται μὲ ὅδειο στομάχι· πάντοτε πρὸ τοῦ φαγητοῦ καὶ οὐδέποτε εὐθὺς μετὰ τὸ φαγητόν. Ἐπίσης πάτοτε μίαν ώραν μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου καὶ ἄλλην μίαν πρὸ τῆς δύσεως αὐτοῦ.

θ') 'Ο κολυμβητὴς ποὺ ἀρχίζει νὰ αἰσθάνεται κούρασιν, νὰ κρυώῃ, ν ἀνατριχιάζῃ καὶ νὰ τρέμῃ, πρέπει νὰ ἔγανῃ ἀμέσως καὶ μὲ γερὸν σκούπισμα, ἐντριβὴν καὶ κινήσεις νὰ πρόλαμβάνῃ τὴν ψᾶξιν.

ι') Ἡ κούρασις καὶ σι ἀπότομοι κινήσεις τοῦ ἀρχαρίου φέρουν πολλάκις δυνατὸν μούδισμα καὶ πιάσιμο εἰς τὸν μῆσ (crampe). "Αν δὲ κολυμβητὴς αἰσθανθῇ δτι τοῦ συνέβη αὐτὸ, δὲν πρέπει νὰ φορθῇ οὕτε νὰ ταραχθῇ, ἀλλὰ μὲ ἀπάθειαν νὰ κάνῃ τὸ ξερό, μὲ ἐλαφροτάτας κινήσεις τῶν γειρῶν νὰ θγῇ ἔξω, ἐκεὶ δὲ μὲ ἐντριβὴς καὶ ἐλαφρὰς κινήσεις (διατάσεις) νὰ ἀποθεραπεύσῃ τὸν μῆσ ποὺ ἔπαθαν.

ια') Οἱ μαθηταὶ οἱ πολὺ καγκετικοὶ, οἱ πάσχοντες ἀπὸ ὅργανι-

καὶ νόσημα καὶ οἱ εύρισκομενοι: ὑπὸ ἀνάρρωσιν, δὲν πρέπει νὰ γίνωνται δεκτοὶ εἰς τὰ μαθήματα τῆς κολυμβητικῆς, γιαρίς προηγουμένην ἐξέτασιν καὶ συγκατάθεσιν τοῦ ιατροῦ.

Μετὰ τὰ 3—5 πρώτα μαθήματα, μὲ τὰ ὄποια πάντας θὰ ἐπέλθῃ κάποια ἐξοικείωσις τῶν μαθητῶν μὲ τὸ νέον αὐτὸν έλδος τῆς ἀσκησεως, ἀργίζει καὶ ἡ συστηματικὴ ἐξάσκησις εἰς τὸν διαφόρους τρόπους τῆς κολυμβητικῆς, συνδυαζομένων καταλλήλως τῶν ἀσκήσεων ἐκτὸς καὶ ἐντὸς τοῦ 3δεκτοῦ κατὰ τὴν ἐπομένην σειράν καὶ τάξιν:

1η ἀσκησις (ἐκτὸς τοῦ 3δεκτοῦ).

Ορθία στάσις—Κολυμβητικὴ ἀσκησις μόνον μὲ τὰς χεῖρας εἰς τρεῖς ίσους χρόνους—χώρι! (ἔν, δύο, τρία).

Μὲ τὸ ἔν φέρονται αἱ χεῖρες εἰς πρόπτυχιν, μὲ τὰς παλάμας ἐστραχμένας ἐμπρός καὶ ἐλαφρῶς κεκλιμένας, ὅστε οἱ ἀντίγειρες νὰ εἰναι χαρηλότερα ἀπὸ τὸν μακροὺς δακτύλους. Μὲ τὸ δύο τεινονται δυναταὶ αἱ χεῖρες ἐμπρός, γιωρὶς ν' ἀνοιξουν καὶ μὲ τὸ τρία φέρονται πρὸς τὰ πλάγια, μὲ σύγχρονον ἐλαφρὸν στροφὴν τῶν παλαμῶν. Ὅστε νὰ ἔλθουν οἱ ἀντίγειρες πρὸς τὰ κάτω καὶ οἱ μικροὶ δάκτυλοι πρὸς τὰ ἐπάνω.

2η ἀσκησις (ἐκτὸς τοῦ 3δεκτοῦ).

Πρόκυψις—Κολυμβητικὴ ἀσκησις μόνον μὲ τὰς χεῖρας, εἰς τρεῖς ίσους χρόνους—χώρι! (ἔν, δύο, τρία).

Παράγγελμα: Προσοχή! Πρόπτυχις—ἔν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός (ἐλαφρὰ)—ἔνα! Κολυμβητικὴ ἀσκησις—ἔν! δύο! τρία! (ἀκριβῶς ὅπως ἡ προηγουμένη).

3η ἀσκησις. Ερχομογή ἐντὸς τοῦ 3δεκτοῦ.

“Αν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον, ἀποθαύρα κ.τ.τ. συνεγίγεται ἡ ἀσκησις ἐντὸς τοῦ 3δεκτοῦ ἐξῆς: ὁ διδάσκαλος φορεῖ εἰς ἔνα ἐκαστον τῶν μαθητῶν ἐκ περιτροπῆς τὴν κολυμβητικὴν ζώνην καὶ ἀπὸ τὸν κρίκον της περνᾷ τὸ σχοινίον μὲ τὸ ὄποιον κρατεῖ εἰς τὴν ἐπιειδεικειαν τὸν μαθητήν. Ο μαθητὴς τότε λαμβάνει πρητηνθέσιν μὲ τὰς χεῖρας εἰς ἔκτασιν καὶ τὸν πόδας τελείως τεταμένους καὶ ἀργίζει νὰ ἐπαναλαμβάνῃ ἀργὰ, κανονικὰ καὶ ρυθμικὰ τὴν κίνησιν μόνον μὲ τὰς χεῖρας κρατῶν τὸν πόδας ἀκινήτους.

“Αν δὲν ὑπάρχει κολυμβητήριον τότε τὸν διδάσκαλον τῆς ἀκρογιαλιᾶς ὅπου τὸ νερὸν νὰ φθάνῃ ἔως τὴν μέσην των, ἐκεῖ δὲ τὸν παρακάσσει δύλους ἐστραχμένους πρὸς τὴν ξηρὰν καὶ τὸν παραγγέλλει νὰ κάμψουν τὸν πόδα, Ὅστε τὸ νερὸν νὰ φθάσῃ ἔως τὸν δύλους των καὶ ἀπὸ τὴν ήμιον λασιν αὐτὴν νὰ ἐκ-

τελούν τὴν κίνησιν μὲ τὰς γείρας, προχωροῦντες ἐν ἀνάγκῃ καὶ μὲ μικρὰ δήματα πρὸς τὴν ἀκτήν.

4η ἄσκησις. Ὑπτία κατάκλισις—Κολυμβητικὴ ἄσκησις μόνον μὲ τὰ σκέλη. Παράγγελμα : θέσις ἔν!

Κολυμβητικὴ ἄσκησις μὲ τὰ σκέλη—χώρ! (εἰς τρεῖς ισογρόνους κινήσεις) —ἔν, δύο, τρία! Μὲ τὸ ἐν κάμπτονται τὰ γόνατα ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον ἀνοικτά, μὲ ἐνωμένας τὰς πτέργας καὶ τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ἐπίσης εἰς ισχυρὰν κάμψιν· μὲ τὸ δύο τάσις καὶ τοῦ ταρσοῦ· μὲ τὸ τρία προσαγωγὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

ΣΗΜ. Ἀν ὑπάρχουν θρανία, ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις ἀπὸ τὴν πρηνὴ κατάκλισιν, ἐπίσης καὶ ἀπὸ τὴν προσοχὴν, διαδοχικῶς δι' ἐκατέρου τῶν σκελῶν.

5η ἄσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὕδατος. Ἀν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον ἐπαναλαμβάνεται ἡ 4η ἄσκησις καὶ ἐντὸς τοῦ ὕδατος κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἀκριθῶς ὅπως καὶ ἡ προηγουμένη. Ἀν δὲν ὑπάρχῃ, τότε ὁδηγεῖ πάλιν ὁ διάδσκαλος τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν θάλασσαν εἰς μέρος ρηγόν, ὅπου τὸ νερὸν νὰ περνᾷ μόλις τὰ γόνατά των, καὶ ἐκεῖ τοὺς τοποθετεῖ εἰς γραμμὴν μὲ μέτωπον πρὸς τὴν ἔηρὰν καὶ τὸν παραχγέλλει πρηνὴ θέσιν. Αὐτοὶ τότε κάμνουν ἐπίκυψιν, στηρίζουν τὰς παλάμας εἰς τὸν πυθμένα τῆς θαλάσσης καὶ τείνουν ὀπίσω τὰ σκέλη γαλαρωμένα, ὥστε νὰ τὰ ἀνεβάσῃ τὸ νερὸν μόνον του εἰς τὴν ἐπιφάνειαν· ἀπὸ ἐκεῖ δὲ ἀρχίζουν νὰ ἐκτελοῦν τὴν ἄσκησιν ρυθμικά καὶ κανονικά, προχωροῦντες συγχρόνως καὶ μὲ μικρὰ δήματα μὲ τὰς γείρας πρὸς τὴν ἀκτήν.

6η ἄσκησις. Προσοχὴ—Κολυμβητικὴ ἄσκησις εἰς τρεῖς ἀνίθητήριον ἐπαναλαμβάνεται ἡ 3η ἄσκησις καὶ ἐντὸς τοῦ ὕδατος σους χρόνους—χώρ! (ἐν—δύο, τρία).

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται ἀκριθῶς ὅπως καὶ ἡ πρώτη, μὲ τὴν διαχορὰν ὅτι μὲ τὸ ἐν—δύο συγενοῦνται αἱ δύο κινήσεις εἰς μίαν ἀκομητα ταχυτέραν, ἐνῷ ἡ τρίτη γίνεται ἐραδυτέρα· μεσολαβεῖ δὲ καὶ ἀσήμαντον χρονικὸν διάστημα μεταξὺ τῆς τάσεως τῶν γειρῶν καὶ τῆς ἀπαγωγῆς αὐτῶν πρὸς τὰ πλάγια.

7η ἄσκησις. Πρόκυψις—Κολυμβητικὴ ἄσκησις εἰς τρεῖς ἀνίσους χρόνους—χώρ! ἐν—δύο, τρία.

Μετὰ τὴν λῆψιν τῆς προκύψεως ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις ἀκριθῶς ὅπως καὶ ἡ προηγουμένη.

8η ἄσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὕδατος (ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἄσκησις δέ τοῦ ὕδατος σύμφωνα μὲ τὰς εἰς τὴν τρίτην ἄσκησιν διδομένας ὁδηγίας).

9η ἄσκησις. Ὑπτία κατάκλισις—Κολυμβητικὴ ἄσκησις. τῶν σκελῶν εἰς τρεῖς ἀνίσους χρόνους. Παράγγελμα : 'Ὑπτία κατά-

κλισις—γώρι! (αἱ γεῖρες εἰς ἄνάκαμψιν). Κολυμβητικὴ ἀσκησις τῶν σκελῶν εἰς τρεῖς ἀνίσους χρόνους· ἐν—δύο! τρία!

Μὲ τὸ ἐν—δύο, αἱ δύο πρῶται κινήσεις τῆς ἀσκήσεως 4 ἑνώνονται εἰς μίαν σύνθετον καὶ ἴσχυρὰν κίνησιν, ἐκτελουμένην ταχέως ἐνῷ ἡ τρίτη κίνησις ἐκτελεῖται ὀλίγον ὥραδύτερον.

Ἄν ύπάρχουν γυμναστικὰ θρανία ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις αὐτὴ καὶ ἀπὸ τὴν πρηγῆ κατάκλισιν, μὲ τὰς γεῖρας κατ’ ἀρχὰς στηρίζουμένας ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ ἀργότερα εἰς μεσολαβήν.

10 ἀσκησις. Πρηγὴς κατάκλισις—Κολυμβητικὴ ἀσκησις τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (γυμναστικὸν ἡ κολυμβητικὸν θρανίον κ.τ.τ.) Παραγγελμα: Τροχάδην εἰς τὰ θρανία—γώρι! Πρηγὴς κατάκλισις—ἐν! (αἱ γεῖρες ἐπὶ τοῦ ἑδάφους). Κολυμβητικὴ ἀσκησις τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (τρεῖς ἄνισοι χρόνοι) ἐν—δύο! τρία!

Ἐκτελοῦνται συγχρόνως αἱ κινήσεις τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν καὶ εἰς τρόπον ὥστε ἡ πρώτη καὶ ἡ δευτέρα κίνησις τῶν γειρῶν νὰ συμπίπτουν τελείως μὲ τὰς ἀντιστοίχους κινήσεις τῶν σκελῶν εἰς τὴν τρίτην κίνησιν φέρονται αἱ γεῖρες τεταμέναι ἀπὸ τὴν πρότασιν εἰς τὴν ἔκτασιν συγχρόνως μὲ τὴν προσαγωγὴν τῶν σκελῶν. Κατ’ ἀρχὰς ὁ διδάσκαλος μετρᾷ τὸν ρυθμόν· ἀργότερα ὅμως γίνεται ἡ ἀσκησις ἐν συνεχείᾳ καὶ γωρίς μέτρησιν.

ΣΗΜ. Ἐπειδὴ ἡ ἀσκησις αὐτὴ εἶναι ἀρκετά ἔντονος, καλὸν εἶναι νὰ παραγγέλλεται ἐν τῷ μεταξὺ καὶ ἀνάπαυσις, καθ’ ἧν αἱ γεῖρες νὰ στηρίζωνται ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ μετὰ ὀλίγα λεπτὰ νὰ συνεγγίζεται πάλιν ἡ κίνησις.

11η ἀσκησις. Εφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὅδατος.

Πρηγὴς κολύμβησις μὲ τὰς γεῖρας καὶ τὰ σκέλη (κολυμβητικὴ κάτω, δετὸν σωσίειον κ.τ.τ.).

Ἡ ἀσκησις ἐκτελεῖται ἀπὸ κάθε μαθητὴν γωριστά. Ο μαθητὴς ποὺ πρόκειται ν’ ἀσκηθῇ φορεῖ τὴν κάτων τὸ δετὸν σωσίειον ὀλίγον κάτω ἀπὸ τὰς μασχάλας καὶ λαμβάνει θέσιν ἐντὸς τοῦ ὅδατος, πληγίον εἰς τὴν ἔξεδραν τοῦ κολυμβητηρίου, τὴν ἀποθάρραν, ἢ ὅπου ἀλλού πρόκειται νὰ γίνῃ ἡ ἀσκησις, ὅπου τὸ νερὸν νὰ φθάνῃ ὥς τὸ μέσον τοῦ σώματός του. Μὲ τὸ παραγγελμα τοῦ διδάσκαλου ὃ ὄποιος τὸν διευθύνει (μὲ τὸ σχοινὶ τὸ ὄποιον τοῦ ἔχει δέση εἰς τὴν κάτων) ἀφίνεται ὁ μαθητὴς εἰς τὸ νερὸν πρηγῆς, ἀνυψώνων τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ στῆθος καὶ τείνων συγχρόνως τὰς γεῖρας καὶ τὰ σκέλη; κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον λαμβάνεται ἡ ἀφετηρία, ἐνῷ ὁ διδάσκαλος μὲ τὸ σχοινὶ τὸν κρατεῖ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν.

Απὸ τὴν θέσιν αὐτὴν ἀρχίζει ἡ ἐκτέλεσις τῆς προηγουμένης ἀσκήσεως, ἀνέτως καὶ μὲ τὸν κανονισμένον ρυθμὸν, ὅπως καὶ ἐκ-

τὸς τοῦ ὄδατος· συγχρόνως παροτρύνεται ὁ μαθητὴς νὰ ἔχῃ τὸ στό-
υχ αἰλειστὸν καὶ νὶ ἀναπνέῃ μὲ τὴν μύτην.

"Οταν ὁ διδάσκαλος ἀντιληφθῇ ὅτι αἱ κινήσεις ἐκτελοῦνται
καὶ πάντες τὴν μέτρησιν, ἔτοιμος ὅμως νὰ τὴν ἐπαναλάβῃ, εὐθὺς
ὡς παρατηρήσῃ ἀταξίαν, ἀτονίαν ἢ ἀρρυθμίαν εἰς τὴν κίνησιν.

Ἐφόσον ὁ μαθητὴς ἀποκτῷ σταθερότητα καὶ ἀσφάλειαν εἰς
τὰς κινήσεις του, ὁ διδάσκαλος γχαλαρώνει τὸ σχοινὶ μὲ τὸ ὄποιον
τὸν κρατεῖ, ἔως ὅτου νὰ μάθῃ νὰ πλέγῃ ὁ μαθητὴς ἐντελῶς μά-
νος του.

Κατὰ τὰς πρώτας αὐτὰς ἀσκήσεις ἐντὸς τοῦ ὄδατος δὲν πρέπει
ποτὲ ὁ διδάσκαλος νὰ τιμωρῇ τὸν μαθητὴν ἀφίνων αὐτὸν νὰ ξου-
λιάξῃ ἢ τρομάζων αὐτὸν μὲ οἰονδήποτε τρόπον.

"Οταν ὁ μαθητὴς ἔξοικεισθῇ κάπως μὲ τὸ γερὸ, εἰμπορεῖ ὁ
διδάσκαλος νὰ τοῦ ἐπιτρέψῃ νὰ ξουτῷ μὲ τὴν ζώνην, ἐνῷ αὐτὸς μὲ
τὸ σχοινὶ τὸν ἀνεβάζει εἰς τὴν ἐπιφάνειαν. Κατ’ αὐτὸν τρόπον γρή-
γορα ὑπερινιάται καὶ ὁ σόδιος τῆς ξουτιᾶς.

Συγχρόνως μὲ τὰς ἀσκήσεις μὲ τὴν κολυμβητικὴν ζώνην εἰμ-
πορεῖ νὶ ἀρχίζουν καὶ αἱ ἀσκήσεις μὲ τὸ κολυμβητικὸν σωσίειον.
Καὶ αὐτὸς εἶναι ἔνα εἰδος ζώνης ἀπὸ γερὸ λινὸν ὕφασμα, τὸ ὄποιον
εἰς τὰ δύο τοῦ ἄκρων ἔγει φραμένη μεγάλα τεμάχια φελλοῦ, εἰς δὲ
τὸ μέσον εἶναι κενόν. "Οταν πρόκειται νὰ γίνῃ χρῆσις τοποθετεῖται
ὁ μαθητὴς εἰς πρηηγὴ θέσιν, στηρίζων τὸ στήθος του εἰς τὸ κενόν
μέρος τοῦ σωσίειον, μὲ τὰ σκέλη καὶ τὰς χειρας τελείως τεταμέ-
νας μὲ τὸ παράγρελμα δὲ τοῦ γυμναστοῦ ἀρχίζει τὰς κινήσεις τῆς
πρηηγοῦς κολυμβήσεως (θλ. ἀσκησιν 10) μετροῦντος συνεχῶς τοῦ
γυμναστοῦ. Ἡ μέτρησις πάνει ὅταν αἱ κινήσεις ἐκτελεσθοῦν μὲ ἀ-
νετιν καὶ εύρυθμίαν. "Αν ὑπάρχουν πολλὰ σωσίεια εἰμπορεῖ νὰ γυ-
μνασθοῦν πολλοὶ μαθηταὶ συγχρόνως. Ἡ ἀσκησις δὲ μὲ τὸ σωσίειον
εἰμπορεῖ νὰ γίνεται συγχρόνως ἢ καὶ νὰ ἐναλλάσσεται μὲ τὴν ἀ-
σκησιν μὲ τὴν κολυμβητικὴν ζώνην.

Μὲ τὸ σωσίειον εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ γωριστὰ ἡ ἀσκησις τῶν γει-
ρῶν καὶ γωριστὰ ἡ ἀσκησις τῶν σκελῶν. Ἐπειδὴ δὲ πολλάκις εἴ-
ναι δύσκολον νὰ ἐκτελέσουν οἱ ἀρχάριοι κανονικὰ τὰς κινήσεις τῶν
σκελῶν, τὸ σωσίειον εἶναι ἔξαιρετικῶς χρήσιμον δι’ αὐτὴν τὴν περί-
στασιν. "Αν μάλιστα τὸ μάθημα γίνεται εἰς κολυμβητήριον, ὅπου
οἱ μαθηταὶ νὰ εἶναι δυνατὸν νὰ πιασθοῦν ἀπὸ κανέναν σχοινὶ ἢ ἄλλο
ἀντικείμενον καὶ νὰ ἔχουν κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον ἔνα στήριγμα τῶν
γειρῶν, ἡ ἀσκησις τῶν σκελῶν γίνεται ἀκόμη καλύτερα.

Εἰς τὸ ζώσιμον τοῦ σωσίειον πρέπει νὰ δίεσται ίδιαιτέρα προ-
σογὴ τὸ σωσίειον πρέπει νὰ ζώνεται ἀμέσως κάτω ἀπὸ τὰς μασχά-
λιξ καὶ ὅγι γαμηλίοτερα, διότι τότε οἱ ἀρχάριοι δύσκολα εἰμποροῦν
νὰ κρατήσουν ψηλὰ τὴν κεφαλήν των ὑπάρχεις δὲ καὶ αἰνίδυνος γι-

ἀναποδογυρισθοῦν μὲ τὸ κεφάλι μέσα εἰς τὸ νερόν.

12η ἀσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὅδου. Ἐλευθέρα κολύμ-
ῆταις (χωρὶς ζώνην ἢ σωσίειον) εἰς τὰ ρηγά.

Ἄροῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ δι-
ζεσκαλήου, μὲ τὴν ζώνην καὶ τὸ σωσίειον, εἰμποροῦν ν' ἀρχίσουν
ἐλευθέραν κολύμβησιν εἰς μέρος ρηγόν, εἰς τὸ ὄποιον προγωροῦν ἔως
ὅτου τὸ νερὸν φθάσῃ εἰς τὸ στῆθος τῶν, παρατασσονται μὲ μετωπον
πρὸς τὴν ἀντὴν καὶ κολυμβοῦν πρὸς αὐτὴν.

13η ἀσκησις. Κολύμβησις εἰς τὰ βαθιά (μὲ ζώνην ἢ σωσίειον).
Οταν οἱ μαθηταὶ ἐκτελέσουν καλὰ τὴν κολύμβησιν εἰς τὰ ρηγά,
τοὺς ὁδηγεῖ ὁ διδάσκαλος καὶ εἰς μέρος βαθύτερον, ὅπου δὲν πατώ-
νουν ἐκεὶ δὲ τοὺς φορεῖ πάλιν τὴν ζώνην καὶ τοὺς κρατεῖ μὲ τὸ
σχοινί, τὸ ὄποιον χαλαρώνει βαθυτόν καὶ κατ' ὀλίγον, μέχρις ὅτου
οἱ μαθηταὶ ἀντιληφθοῦν καὶ πεισθοῦν δὲι κολυμβοῦν μόνοι τῶν.

14η ἀσκησις. Κολύμβησις ὑπτία (ἀνάσκελα).

Ἡ ἀσκησις εἰς τὸ ἀνάσκελα ἀρχίζει ἀροῦ οἱ μαθηταὶ μάθουν
καλὰ τὴν πρηγὴν κολύμβησιν (πλέξιμο).

Ἡ ὑπτία θέσις λαμβάνεται ὡς ἔξης : Οἱ μαθηταὶ, ἐνῷ κολυμ-
βοῦν πρηγεῖς, παραγγέλλονται νὰ κολυμβήσουν ἐπὶ τόπου, χωρὶς
νὰ προγωροῦν καθόλου, ὅπότε τὸ σῶμα τέρχεται εἰς θέσιν κατακό-
ρυφον. Αἱ γείρες περιορίζουν πολὺ τὴν ἔκτασιν τῆς κινήσεώς των,
τὰ δὲ σκέλη τείνονται κατ' ἐναλλασήν (σὰν νὰ πατοῦν τὸ νερόν).
Ἄν τώρα περιορισθῇ καὶ ἡ κίνησις τῶν σκελῶν, ἐκταθῇ δὲ καὶ ἡ
κεφαλὴ ὅπίσω, ὥστε τὸ νερὸν νὰ σκεπάσῃ δύλον τὸ τριγωτὸν μέρος
αὐτῆς, ἕρχονται τὰ σκέλη μόνα των ἐμπρὸς καὶ λαμβάνεται, δύλως
διόλου φυσικά, ἡ ὑπτία θέσις.

Ἡ θέσις αὐτὴ αὐτὴ εἰμπορεῖ νὰ ληφθῇ καὶ ταχύτερα, μὲ μίαν
ἀπλῆν στροφὴν ἀπὸ τὴν πρηγὴν θέσιν.

Ἡ κίνησις πρὸς κολύμβησιν γίνεται ὡς ἔξης : Τὰ σκέλη κάμ-
πτονται πρὸς τὰ ἐπάνω καὶ εὐθὺς ὀμέσως τείνονται ταχέως πρὸς
τὰ ἐμπρός (ὅπως εἰς τὴν ἀσκησιν 7 ἐντὸς τοῦ ὅδου). Ἡ κεφαλὴ
φέρεται πρὸς τὰ ὅπίσω, τὸ στῆθος ἀνυψώνεται καὶ ἡ μέση τινάσσε-
ται εἰς κάθισην. ᩠ ὑπτία κολύμβησις γίνεται μετὰ καὶ ἀνευ
κινήσεως καὶ τῶν χειρῶν. Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν φέρονται
αἱ γείρες εἰς τὰ πλάγια συγγρόνως μὲ τὴν κάμψιν τῶν σκελῶν,
προσάγονται δὲ ἀπ' ἐκεὶ πρὸς τὰς πλευράς συγγρόνως μὲ τὴν τά-
σιν τῶν σκελῶν, μὲ τὰς πλάγιας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἕστω. Ὁταν
αἱ γείρες δὲν μετέχουν εἰς τὴν κίνησιν ἀφίνονται εἰς χαλαρωμένην
ἔκτασιν ἢ τίθενται εἰς μεσολαβήν.

Ἄροῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς ὥστε νὰ κολυμβοῦν ἐλευ-
θερώς καὶ πρηγεῖς καὶ ὑπτίοι καὶ νὰ ἐναλλάσσουν τὰ δύο αὐτὰ εἴδη
τῆς κολυμβήσεως ἀνέτως, συνεχίζεται ἡ ἔξασκησις καὶ εἰς τὰ λοι-

πά εἰδη τῆς κολυμβήσεως καθὼς καὶ εἰς τὴν κατάδυσιν (θουτιὰν). τὸ μακροθύοντι, τὴν ὄρθιαν κολύμβησιν (ὄρθιοπλεξιὰν) καὶ π. κατὰ τὴν ἐπομένην σειράν :

1. Πλαγία κολύμβησις.

Εἰς τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς κολυμβήσεως, συνηθέστατον εἰς τὰς Ἐλληνικὰς νήσους καὶ τὰ παράλια διὰ τὴν διάγυστιν μεγάλων κάπως ἀποστάσεων, πρέπει γ' ἀσκηθοῦν οἱ μαθηταὶ νὰ κολυμβοῦν καὶ ἀπὸ τὰ δύο πλευρὰ καὶ σχὶς ἀποκλειστικῶς μόνον μὲ τὸ δεξιὸν ἢ τὸ ἀριστερόν προκειμένου δὲ νὰ διανύσουν μεγάλην ἀπόστασιν εἶναι προτιμώτερον νὰ κολυμβοῦν ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ πλευροῦ διὰ νὰ μὴ ἐμποδίζεται ἢ ἐλευθέρα λειτουργία τῆς καρδιᾶς.

2. Ὀργιὲς (ἀπλωτές).

Ἡ κατ' ἔξοχὴν κολύμβησις ταχύτητος· ἐπειδὴ ὅμως εἶναι πολὺ κουραστικὴ δὲν πρέπει νὰ τὴν ἐπιχειροῦν οἱ ἀρχάριοι καὶ μᾶλιστα εἰς μέρος δου πρέπει νὰ τὴν προτηρούμενως δὲν ἔχουν τελείωσις ἀσκηθῆναι εἰς τὴν πρηγὴν καὶ τὴν ὑπτίαν κολύμβησιν καὶ συνεπῶς νὰ μὴ διατρέχουν ἐκ τῆς ἐνδεχομένης κοπώσεως ἀμεσον κίνδυνον πνιγμοῦ.

Ποικιλίαι τῆς κολυμβήσεως αὐτῆς εἶναι τὸ λεγόμενον ἴγδικὸν κολύμβημα, τὸ διακενομένον καὶ τὸ συνεγέρει, καθὼς καὶ τὰ γεώτερα εἰδὴ ταχείας κολυμβήσεως (over arm stroke καὶ crawl), τῶν ὅποιών γίνεται χρῆσις κατὰ τοὺς κολυμβητικοὺς ἀγῶνας.

3. Καταδύσεις (βουτιές).

Διδάσκονται ὅταν οἱ μαθηταὶ ἀποκτήσουν ἀρκετὴν ἀσφάλειαν κινήσεως καὶ αὐτοπεοίθησιν εἰς τὰ διαθέατα γίνονται δὲ μὲ τὰ πόδια ἢ μὲ τὸ κεφάλι κατὰ τὴν ἐπομένην σειράν :

α') Βουτιὰ σταυροπόδι (ὁ κορμὸς κατακόρυφος, αἱ γεῖρες ἀδιάστως τεταμέναι πρὸς τὰ πλάγια).

β') Βουτιὰ ὄρθια (τὰ σκέλη τελείως τεταμένα, οἱ ἄκροι πόδες ἐπίσης καὶ αἱ γεῖρες εἰς ἀνάτασιν, ἔτοιμοι ὅπως μὲ ἵσχυρὰν ἀπαγωγὴν πρὸς τὰ πλάγια βοηθήσουν τὴν ἐνέργειαν τῶν σκελῶν διὰ τὴν ἄνοδον τοῦ σώματος εἰς τὴν ἐπιφάνειαν).

γ') Βουτιὰ εἰς προσογήν (τὰ σκέλη τελείως τεταμένα αἱ δὲ γεῖρες παρὰ τοὺς μηροὺς, ὅπως εἰς τὴν προσογήν).

δ') Βουτιὰ μὲ τὸ κεφάλι (όλόκληρον τὸν σῶμα τελείως τεταμένον αἱ γεῖρες εἰς ἀνάτασιν μὲ ἐνωμένας τὰς παλάμας ἀνωθεν τῆς κεφαλῆς, οὕτως ὡστε αὐταὶ πρῶται νὰ σχίσουν τὸ νερὸν καὶ ν' ἀνοίξουν τρόπον τινὰ θέσιν διὰ τὴν κεφαλήν καὶ τὸ λοιπὸν σῶμα, ἐλαττώνουσαι οὕτω καὶ τὴν κρούσιν τῆς κεφαλῆς ἐπάνω εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ νεροῦ).

ε') Σταυρὸς (βουτιὰ ὅμοία πρὸς τὴν προτηρούμενην ἀλλὰ μὲ διά-

φορον θέσιν τοῦ σώματος κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς πτώσεως). Ἀφοῦ ὁ κολυμβητὴς σταθῇ εἰς τελείαν προσοχὴν εἰς τὸ ἄκρον τῆς ἐξέδρας, ἀποεάθρας κλπ. καὶ ἴσορροπήσῃ νακλά, κλίνει ὀλόκληρον τὸ σῶμα του ἐμπρὸς ὡθῶν ἴσχυρῶς μὲ τοὺς πόδας τὸ μέρος ποὺ πατεῖ, ὅπως ὅταν παίρην φόρας κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον μὲ τὸ σῶμα τελείως τεταμένον, τὸ κεφάλι ψηλά, τὸ στῆθος ἔξω, τὰ σκέλη ἐνωμένα, τεταμένα καὶ ὀλίγον πρὸς τὰ ὄπίσω καὶ τὰς χειρας εἰς ἔκτασιν, ἀρχίζει νὰ πίπτῃ καὶ διατηρεῖ μέχρι μικρᾶς ἀποστάσεως ἀπὸ τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ νεροῦ τὴν στάσιν αὐτὴν. Εκεῖ τότε μὲ τὴν ταχίστην κάμψιν τῆς κεφαλῆς ἐμπρὸς καὶ τάσιν τῶν χειρῶν ἥνω λαμβάνει τὸ σῶμα θέσιν ἀποτελούσαν ὅξειν γωνίαν μὲ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης καὶ διεύθεται μὲ τὰς γέρια πρῶτα, ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην ἀσκησιν.

Ἄφοῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν τελείως εἰς τοὺς τρόπους αὐτοὺς τῆς καταδύσεως καὶ ἀπὸ ὑψους 2—4 μέτρων, εἰμπορεῖ νὰ τὰς ποικίλησιν καὶ μὲ διαφόρους κυβερνήσεις (τοῦμπες) κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς πτώσεως καὶ ἀλλάξ τοιαύτας παιδιάς.

“Ολαὶ αὐταὶ καὶ καταδύσεις πρέπει νὰ γίνωνται ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ γυμνασθοῦν ἀρκετὰ εἰς διάφορα εἰδὴ τοῦ κολυμβήματος καὶ ἀποκτήσουν ἀρκετὴν ἀστάλειαν καὶ αὐτοπεόθησιν. Τὸ νερὸν πρέπει νὰ ἔγη ἐθίος τούλαχιστον 3 μέτρων, διέτι ἀλλας ἔνας ἀδέξιος εἰμπορεῖ νὰ γτυπήσῃ εἰς τὸν πυθμένα καὶ νὰ πάθῃ. Συστηματικὴ διδασκαλία τῆς καταδύσεως δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ γίνῃ παρὰ εἰς κολυμβητήριον, τὸ ὄποιον νὰ ἔχῃ καὶ εἰδικὴν ἐξέδραν διὰ τὴν ἐκθυμιαίαν αὐξησιν τοῦ ὕψους. Επειδὴ ὅμως αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ εὐγχριστοῦν ίδιαιτέρως τὰ παιδιά ποὺ ἔμαθην νὰ κολυμβοῦν, τὰ διασκεδάζουν καὶ τὰ κρυστοῦν καὶ πολλὴν ὕδραν εἰς τὴν θάλασσαν, διὰ τοῦτο, δταν δὲν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον ἢ καρμαίλα ἀποεάθρα ἢ σανίδωμα οἰονδήποτε, μιὰς ἔάρκη μεγάλης, ἀγκυροδολημένης καλά, εἰμπορεῖ προχείρως ν' ἀντικαταστήσῃ κάθε ἀιληγενής ἐγκατάστασιν.

4. Ἐπιπλεύσεις (ιὸ ξερό).

Ἄφοῦ ἀπὸ τὴν πρητανὴ ληφθῇ ἡ ὑπτία θέσις ἐντὸς τοῦ ὕδατος (βλ. ἀσκησιν 14) εἰμπορεῖ ὁ κολυμβητὴς, μὲ τεταμένα τὰ σκέλη καὶ τὰς χειρας παραλλήλους πρὸς τὸν κορμὸν, νὰ διατηρήσῃ ἐπὶ ἀρκετὸν χρόνον τὴν ὑπτίαν θέσιν, μὲ ἐλαχφροτάτην μόνον κίνησιν τῶν πλακμῶν.

Διὰ νὰ μείνῃ δὲ πολλὴν ὕδραν ὁ κολυμβητὴς ἀκίνητος εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ὕδατος, παίρνει πρῶτα μίαν διαθεῖαν εἰσπνοήν, ὥστε νὰ γεμίσουν τελείως οἱ πνεύμονές του μὲ ἀέρα, ἀνοίγει τὰ σκέλη καὶ ἔκτείνει καὶ τὰς χειρας ὕστε νὰ σχηματίζουν σταυρὸν μὲ τὰ σκέλη καὶ ἀναπνέει σχι μὲ πλήρεις εἰσπνοὰς καὶ ἐκπνοὰς διὰ νὰ μη ἀδειά-

ζουν ἐντελῶς οἱ πνεύμονες. Εἰς τὴν θέσιν δὲ αὐτὴν μένει τελείωσ
ἀκίνητος καὶ ἐπιπλέει.

Μόνον τὸ πρόσωπον, τὸ στῆθος καὶ τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων τῶν
ποδῶν ἔξεγουν ἐπάνω ἀπὸ τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ὅρατος. Ἐπίσης καλὴ
λέσις πρὸς ὑπτίαν ἐπίπλευσιν εἶναι μὲ τὰ σκέλη τεταμένα καὶ ἐνω-
μένα καὶ τὰς χεῖρας τεταμένας εἰς ἀνάτασιν ἢ ἐκτασιν.

Καὶ διὰ τὴν ἐπίπλευσιν, ὅπως καὶ διὰ πᾶσαν κολυμβητικὴν ἄ-
σκησιν, ἀπαιτεῖται διαρρήξ γύμνασις καὶ ἔξοικείωσις μὲ τὸ περίερ-
γον αἰσθημα τῆς ἐπίπλευσεως τοῦ σώματος, ἐντελῶς ἀκινήτου, τὸ
ὅποιον μετ' ἐπαρχῇ ἔξασκησιν μεταβάλλεται εἰς εὐχάριστον συναί-
σθημα ἀπολύτου ἀσφαλείας καὶ ἀυτενεργείας ἐντὸς τοῦ ὅρατος.

5. *Μακροσθοῖτι (κολύμβησις μὲ δόλκηρον τὸ σῶμα
ἐντὸς τοῦ ὅρατος καὶ εἰς βάθος).*

Ἐκτελεῖται ἢ μὲ βουτιὰν ἀπὸ μέρος ὑψηλότερον τῆς ἐπιφανείας
τοῦ ὅρατος ἢ ἐνῷ κολυμβῆσθαι ὁ κολυμβητής. Σκοπός του εἶναι ἡ ἀνέλ-
κυσις πνιγομένου ἢ ἡ ἀνακήτησις ἀντικειμένου ἐν τοῦ πυθμένος τῆς
θαλάσσης. Πρέπει γάρ γίνεται πάντοτε μὲ ἀνοικτὸν τοὺς ὄφθαλμούς
καὶ νὰ διαρρῇ τόσον γρόνον ὥστε ὁ κολυμβητής γάρ ἀνέργεται πάλιν
εἰς τὴν ἐπιφάνειαν ὅχι τελείως ἔξηγντλημένος.

6. *Κολύμβησις δροθία (δροθιοπλεξιὰ)*

Εἰς πολλὰς περιστάσεις, μάλιστα δὲ εἰς τὴν διάσωσιν πνιγο-
μένου, εἶναι καλὸν νὰ γνωρίζῃ ὁ κολυμβητής γὰ πλέη δροθιος. Ἡ θέ-
σις τῆς δροθίας κολυμβητήσεως λαμβάνεται περιοριζομένων τῶν κινή-
σεων τῶν χειρῶν καὶ ἀφινομένων τῶν σκελῶν νὰ ἔλθουν εἰς κατακό-
ρυψον θέσιν.

Τὰ σκέλη καάμπτονται καὶ τείνονται διαδογικῶς καὶ ὅσον τὸ δυ-
νατὸν ἴσχυρότερον, αἱ δὲ γείρες ἰσοθοῦν τὴν κίνησιν τῶν σκελῶν.
Ἀπὸ τὴν κατακόρυψον ταύτην θέσιν γίνεται καὶ κολύμβησις πλαγία
καθὼς καὶ μεταβολὴ ἐπὶ τόπου.

7) *Ἡ ἐξάσκησις εἰς τὴν διάσωσιν πνιγομένῳ.*

Αὕτη περιλαμβάνει .

α') Κολύμβησιν μὲ τὴν ἐνδύμασι.

β') Τὴν ἀνέλκυσιν τοῦ πνιγομένου.

γ') Τὴν παρασχὴν τῶν πρώτων ἰσοθειῶν.

Οἱ μαθηταὶ ἔκεινοι οἱ ὄποιοι κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ διδασκάλου
ἔγινεν πλέον καλοὶ κολυμβηταὶ, γυμνάζονται γὰ κολυμβοῦν καὶ ἐγ-
δεδυμένοι, ὥστε ἀν συμβῇ ἢ γὰ πέσουν ἀπὸ ἀπροσεξίαν εἰς τὴν θάλασ-
σαν, ἢ γὰ νυαχήσουν, ἢ νὶ ἀναγκασθοῦν ἐπειγόντως γὰ ἰσοθήσουν
κακένα πνιγόμενον, γὰ εἶναι εἰς θέσιν γὰ κολυμβήσουν ἐπίσης ἀνέτως
καὶ ἀσφαλῶς ὡς γὰ τῆσαν γυμνοί.

Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον φέρουν μαζύ των ἀπὸ τὸ σπίτι των διάφορων παλαιὰ ἐνδύματα καὶ ἀρχίζουν σιγὰ σιγὰ νὰ κολυμβοῦν, πρῶτα μὲν ἔνα ὑποκάμπιστον, κατόπιν μὲ τὸ ἐσωθρακον, μετ' αὐτὸ καὶ μὲ τὸ πανταλόνι καὶ τέλος καὶ μὲ ὄλοκληρον ἐνδύμασίαν καὶ τὰ ὑποδήματα μαζύ, ἐνῷ συγχρόνως γυμνάζονται· νὰ ἐκδύωνται κολυμβῶντες. Ο καλος κολυμβητὴς εἰμπορεῖ νὰ πέσῃ εἰς τὴν θάλασσαν μὲ ὅλα του τὰ φορέματα, νὰ ἐκδυθῇ κολυμβῶν, νὰ τὰ κάμη ὅλα δέμα καὶ νὰ ἔνγη ἔξω χωρὶς νὰ γάσῃ τίποτε ἀπὸ δσα ἐφόρει ἀρχικῶς.

Ἄρσον οἱ μαθηταὶ συνειθίσουν νὰ κολυμβοῦν καὶ ἐνδέδυμένοι· ἀρχίζει ἡ διδασκαλία τῆς διασώσεως πνιγομένου, ὑποδειγματικῶς καὶ πρακτικῶς, συνοδευομένη καὶ μὲ πολλὰς ὁδηγίας καὶ συμβουλας ἐκ μέρους τοῦ διδασκάλου, ὡς ἔξης :

α') 'Ομιλία δι: καθέ τὴν ἀνθρωπος ἔχει· καθηκον νὰ θογήσῃ τὸν ὅμοιόν του ποὺ εὑρίσκεται εἰς κίνδυνον, ἔστω καὶ ἂν κινδυνεύσῃ καὶ κύρτος. Ιδιαιτέρως τὸ καθηκον αὐτὸ τὸ ἔχουν οἱ καλοὶ κολυμβηταί, δταν ἀλέπουν ἀνθρωπον νὰ κινδυνεύῃ νὰ πνιγῃ.

Αὐτὸς ποὺ ἀποφασίζει νὰ βοηθήσῃ ἀλλοι, δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ είναι γενναῖς, ἀλλὰ πρέπει νὰ είναι καὶ ψύχραιμος καὶ ἀποφασιστικός. Ανκρικίως θὰ σκεψήθῃ, θὰ ὑπολεγίσῃ καὶ θὰ ἀποφασίσῃ τὸ τί θὰ κάμη καὶ θὰ τὸ ἐκτελέσῃ μὲ ταχύτητα, ἀποφασιστικότητα καὶ περισκεψίαν. Διὰ νὰ θογήσῃ ἐπομένως κανεὶς ἀποτελεσματικῶς ἔνα πνιγόμενον, πρέπει νὰ ἔχῃ ἰδέαν πώς πνίγεται· αὐτὸς ποὺ δὲν ήξερει νὰ κολυμβῇ καὶ πῶς είναι δυνατὸν νὰ τοῦ δοθῇ βοήθεια.

Αὐτοὶ ποὺ δὲν ἔμαθαν νὰ κολυμβοῦν, δταν εὑρεθοῦν μέσα εἰς τὸ νερὸν καὶ αἰσθανθοῦν δι: δὲν πατώνουν, ἀντὶ νὰ πέσουν ἀνάσκελα διὰ νὰ ἐπιπλεύσουν εὐκόλως καὶ ἀνέτως, ἔξακολουθοῦν νὰ μένουν εἰς τὴν δρομίαν στάσιν καὶ προσπαθοῦν νὰ ἔνγονται δσον τὸ δυνατὸν περιστότερον ἔξω ἀπὸ τὸ νερό. Καὶ ἀπὸ αὐτὴν ὅμως τὴν θέσιν δὲν ἐκτείνουν τὰ γέροια των εἰς τὰ πλάγια καὶ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ γεροῦ διὰ νὰ ἐπιπλεύσουν εὐκολώτερα, ἀλλὰ τὰ σηκώνουν ψηλὰ καὶ τὰ κινοῦν· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον θουλαζούν ἀκόμη περιστότερον. Ἐπειδὴ δὲ ἀρχίζουν νὰ φωνάζουν, ἀδειάζουν συγχρόνως καὶ τοὺς πνεύμονάς των καὶ θουλαζούν ἀκόμη γρηγορώτερα· ἐν τῷ μεταξὺ ἔρχονται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν 2—3 φορὲς ἀκόμη, ἔως δτου νὰ πάρῃ ἀρκετὸν νερὸν ὁ στόμαχος καὶ οἱ πνεύμονες, ὅπότε θουλαζούν δριστικῶς. Ή ἀναπνοὴ τότε διακόπτεται· ἐντελῶς· ἡ καρδιὰ ὅμως ἔργαζεται· ἀκόμη ἐνῷ ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος κατεβαίνει. "Αν ὁ πνιγμένος ἔμεινε μέσα εἰς τὸ νερὸν δι—θ λεπτὰ ὑπάρχει μεγάλη ἐλπίς, σχεδὸν δεῖθαι ὅτης διειπέται δυνατὸν νὰ τὸν ἐπαναχέρωμεν εἰς τὴν ζωὴν. "Αν ὅμως ἔμεινε περιστότερον τὸ πρᾶγμα εἰναι πολὺ ἀμφίβολον· ὑπάρχουν ἐν τούτοις ἀκόμη ἐπίδειξ· καὶ δταν ὅμως κατορθωθῇ ἡ ἐπαναφορά των εἰς τὴν ζωὴν γρειάζεται μεγάλη προσφύλαξις, διέτι εἰμπορεῖ νὰ πάθῃ

ἀπὸ διαφόρους ἄλλας ἀσθενείας τῶν πνευμόνων, προερχομένας ἀπὸ τὸν πνιγμόν.

β') Προκειμένου νὰ σπεύσῃ κανεὶς εἰς ἑοήθειαν πνιγμόνου, ὅταν μάλιστα διὰ νὰ τὸν φθάσῃ πρέπει νὰ κολυμβήσῃ ὀλίγον διάστημα, ὅφειλε νὰ ἐγάλῃ πρῶτα τὸ σακκάκι του καὶ τὰ παπούτσια του, καὶ ἔπειτα νὰ βουτήσῃ καὶ νὰ τὸν φθάσῃ ὅσον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα.

"Οταν τὸν πλησιάσῃ, τοῦ λέγει ἔνα δύο καθησυχαστικὰ καὶ ἐνθαρρυντικὰ λόγια (μὴ φοδᾶσαι, δὲν εἶναι τίποτε, ἐγὼ θὰ σὲ ἐγάλω, μὴν κουνίεσαι ἐσύ, ἔννοια σου κ.τ.τ.) καὶ πηγαίνει κοντά του ἀπὸ πίσω· δύοτι ἀν τὸν πιάσῃ ἀπ' ἐμπρός ὑπάρχει κίνδυνος νὰ τὸν ἀρπάξῃ ὁ πνιγμόνος, ὁ ὥποιος κατὰ τὴν παροιμίαν ἀπ' τὰ μαλλιά του πιάνεται, καὶ πᾶνε καὶ οἱ δυὸς κάτω. Αφοῦ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὸν πλησιάσῃ, προσέχων νὰ μὴ ἀρπαχθῇ, τὸν πιάνει ἀπὸ τὸ στήθος, τὰ γέρια ἡ τὸ κεφάλι καὶ κολυμβῶν ἀνάσκελα καὶ μόνον μὲ τὰ πόδια, τὸν φέρνει πρὸς τὰ ρηγκά, φροντίζων νὰ εἶναι τὸ κεφάλι του ὑψηλὸν καὶ τὸ πρόσωπον ἐντελῶς ἔξω ἀπὸ τὸ νερό· κολυμβῆσῃ δὲ ἀργὰ καὶ διελογικὴ μὲ ἔνα σκέλος.

Τὸ πιάσιμο αὐτὸν ἀπὸ τὸ στήθος εἶναι διὰ τοὺς πολὺ φοβησμένους ποὺ ἔχασαν ἐντελῶς τὸ λογικόν των καὶ ἀρπάζονται ἀπὸ τὸν σωτῆρα των. "Αν διατηροῦν ὀλίγην ψυχραιμίαν, τότε εἶναι προτιμώτερον τὸ πιάσιμο ἀπὸ τὰ γέρια, ἀν δὲ εἶναι τελείως ψύχραιμοι: π. χ. κολυμβήσται ποὺ ἔπαθαν μούδιασμα, τότε τοὺς πιάνομε μόνον ἀπὸ τὸ ἔνα γέροι καὶ κολυμβῶμεν μὲ τὸ ἄλλο ἡ καὶ ἀπλῶς κολυμβῶμεν δίπλα τους ἐνῷ αὐτοὺς στηρίζουν τὸ χέρι: εἰς τὴν ράχιν μαζεῖ.

"Αν ὁ πνιγμόνος ἔχει ὑσυλιάξῃ ἐντελῶς, τότε πρέπει ἀμέσως νὰ βουτήξωμεν νὰ τὸν πιάσωμεν· ἀν ἔρχωνται φουσκαλίδες ἐπάνω θὰ εἰπῇ ὅτι ἐκεῖ κοντά εἶναι καὶ ἀντέχει ἀκόμη, ἀν δὲν ἔρχωνται φουσκαλίδες τότε πρέπει νὰ γίνη μεγάλη βουτία καὶ προσεκτικὸ ψάζιμο. "(;) ταν δὲ τὸν ἀνακαλύψωμεν πρέπει μὲ μιὰ δυνατὴ σφραγίδα νὰ τὸν στείλωμεν εἰς τὴν ἐπιφάνειαν καὶ εὐθὺς ἀμέσως νὰ γροῦμε καὶ ἐμεῖς νὰ τὸν ἀρπάξωμεν καὶ νὰ τὸν ἐγάλωμεν ἔξω ὅσον τὸ δυνατὸν κοινηγούωτερα, διότι αἱ πρῶται βοήθειαι πρέπει ν' ἀρχίσουν ὅσον τὸ δυνατὸν ταχύτερον.

Αἱ ποῶται βοήθειαι ἀρχίζουν ως ἔξης :

α') Τοποθέτησις τοῦ πνιγμένου μὲ ποσοσχήν ἀνάσκελα: ἔναρξις ἀμέσως τῆς τεγχητῆς ἀναπνοῆς καὶ ἀνακήτησις λατροῦ.

β') Χωρὶς νὰ διακοπῇ ἡ τεγχητὴ ἀναπνοή, ἀφαίρεσις τῶν ὕδρεγμάνων ἐνδυμάτων καὶ ἐνίσχυσις τῆς θερμοκρασίας καὶ τῆς κυκλοφορίας. "Αν ὁ καιρὸς εἶναι λεστὸς, δῆλα αὐτὴν ἡ πεοίθαλψις εἰμπορεῖ νὰ γίνη εἰς τὸ μέρος ὀκειθῶς τῆς διατάσσεως· ἀν δημιαὶ εἶναι ψυχρὸς τότε πρέπει νὰ μεταφερθῇ ταχιέως ὁ παθὼν εἰς καμπίαν γειτονικὴν

οικίαν, παράπηγμα κλπ. ὅπου ἡ θερμοκρασία νὰ έοηθῇ τὴν παρεγκομένην θεραπείαν.

Πρὸς τελειοτέρων ἐξάσκησιν εἰς τὴν διάσωσιν ἀσκεῖ ὁ διδάσκαλος ὅλους τοὺς μαθητὰς, ἀνὰ δύο, εἰς τοὺς διαφόρους τρόπους τῆς ρυμουλκήσεως. Ὁ εἰς μαθητῆς μένει ἀκίνητος ὁ δ' ἔτερος τὸν πιάνει: ἢ ἀπὸ τὸ στῆθος ἢ ἀπὸ τὴν κεφαλὴν ἢ ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ κολυμέζῃ ἔλκων αὐτὸν τοιουτορόπως εἰς ἀσκετὸν διάστημα. Ἐπίσης τὸν γυμνάζει εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν κινήσεων τῆς τεχνητῆς ἀναπνοῆς, τῶν ἐντριβῶν καὶ τῶν λοιπῶν παρεχομένων έοηθειῶν, ὃστε ἂν τύχῃ περίστασις, νὰ τὰς ἐκτελέσουν μὲ ἀπόλυτον ἀκρίβειαν, κανονικότητα καὶ ἀποτελεσματικότητα.

ΜΕΡΟΣ Δ'.

Η ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Θ'.

Γυμναστικαι ἐκδρομαι και περεῖται.

100. Η σιραπιωτική προπαίδευσις τῶν μαθητῶν.

Απὸ τὴν ἐπόχὴν ποὺ διὰ πρώτην φοράν εἰσήχθησαν αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις εἰς τὰ σχολεῖα τῶν διαφόρων κρατῶν, ἐπειδιώγθη μὲ αὐτὸς καὶ ἡ στρατιωτικὴ προπαρασκευὴ τῶν μαθητῶν, διότι τὸ πρόβλημα τῆς ἑθνικῆς ἀμύνης ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ 19ου αἰώνος δὲν ἔπαυσε καὶ οὔτε θὰ παύσῃ ν̄ ἀπασχολῇ σοθιστῶτα ὅλα ἀνεξαιρέτως τὰ Ἑθνικά παράγματα ὑπῆρξεν ἐποχὴ, κατὰ τὴν δύοιν ἐνομίσθη ὅτι ἡ εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαίδευσις ἐπρεπε νὰ εἰσθάλῃ πάνοπλος εἰς τὰ σχολεῖαν, μὲ ὅλας τὰς στρατιωτικὰς ἀσκήσεις καὶ τοὺς κανονισμοὺς καὶ τὴν αὐστηρὰν πειθαρχίαν τοῦ στρατῶνος καὶ νὰ στρατιωτικοποιήσῃ ἀπὸ τὸ δημοτικὸν σχολεῖον τοὺς μαθητάς. Εὕτυχῶς δὲ δέσποτεραι καὶ παιδαργωγικῶτεραι σκέψεις καθώρισαν λογικῶτερον τὰ πράγματα, καὶ ἀντὶ τῆς προώρου καὶ ἐντελῶς ἀτυχῶς ἀπομιμήσεως τῶν στρατιωτικῶν γυμναστίων εἰσήχθη ἡ γυμναστικὴ, ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ αἱ παιδιαὶ, διότι ὁρθῶς ἐτέθη ἡ ὑγεία καὶ ἡ ἀρμονικὴ καὶ ἴσχυρὰ σωματικὴ συγκρότησις τῶν νέων ὡς ἡδατικὲς πάστης πολεμικῆς παρασκευῆς: αὐταὶ ἀλλως τε εἰναι καὶ δυσαπόκτητοι καὶ ἔχουν ἀνάγκην ἀσκήσεως πολλῶν ἐτῶν διὰ νὰ ἀποκτηθοῦν καὶ νὰ σταθεροποιηθοῦν ἀσφαλῶς, ἐνῷ αἱ διάφοροι εἰδικαὶ στρατιωτικαὶ γρήσεις καὶ ἐμπειρίαι, χρήσεις ὅπλων, πολυεόδωλων, γειροδομείδων κλπ. εύκολα μανθάνονται, ἔχει δὲ καὶ καιρὸν νὰ τὰς διδαχθῇ ὁ νέος εἰς τὸν στρατῶνα, ἀπὸ τῶν δύοιν μὲ τὴν ὑποχρεωτικὴν θητείαν ὅλοι θὰ περάσουν. Ὕγεια ἀκλόνητος, ρώμη καὶ ἀντοχὴ σωματικὴ, σκληραγγής καὶ ἔξοικείωσις εἰς τὸ ψύχος καὶ τὴν λέστην καὶ ὅλας ἐν γένει τὰς αἰφνιδίας ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς, ἀντοχὴ εἰς τοὺς κόπους, λιτότης, ἀγάπη πρὸς τὸ ὕπανθρωπον καὶ τὴν σωματικὴν ἐν γένει ἔργασίαν, καὶ συγγρόνως ἀγάπη πρὸς τὴν πατρίδα, πίστις εἰς τὰ

έθνικα ἰδανικά καὶ ἀκμαῖον ἐν γένει φρόνημα, αὐτὰ εἶναι τὰ κυριώτερα ἀτομικὰ πολεμικὰ προσόντα. Συνάρτησις δὲ ὅλων αὐτῶν εἶναι ἡ μαχητήτης ἡ ἀτομικὴ καὶ ἡ ἀνδρεία. διότι ὁ μαλθακὸς καὶ ἀέροδικτος, ὁ φοβούμενος τὸ ὑπαιθρον, τὸ ψῦχος καὶ τὴν ζέστην, τὸν κόπον καὶ τὴν κακουγίαν, δὲν εἶναι δυνατὸν γὰ εἶναι τελείως ἀνδρεῖος καὶ εγγῆ ἦδη ἐν τῷ προτέρῳ γνωθῆ ἀπὸ τὴν ἀδυνατίαν του. Η ταχεία σύνταξις, τὴν ὄποιαν ἀπαιτεῖ κάθε μάθημα γυμναστικῆς, ἡ προσοχὴ, ἡ τάξις, ἡ πειθαρχία καὶ καὶ τὸ συγκεντροτημένον ὄμαδικὸν ἔργον εἶναι ἐπίσης ἀπὸ τὰ κυριώτερα ὄμαδικὰ στρατιωτικὰ προσόντα. Η δὲ αὐτοπεποίθησις καὶ ἡ αὐτενέργεια, ἡ ἀποφασιστικότης καὶ ἡ ταχύτης τῆς ἐκτελέσεως, ἡ τόλμη καὶ τὸ θάρρος, ἡ ἐνεργητικότης, ἡ ἀνάληψις τῆς εὐθύνης καὶ καὶ ἡ αὐτοκυριαρχία, τὰς ὄποιας ἐμβάλλουν αἱ ἀγωνιστικαὶ κυρίωταις ἀσκήσεις καὶ αἱ παιδιά, εἶναι τὰ ἐπιστέγασμα τῆς ἐν τῷ σχολείῳ πολεμικῆς προπαρασκευῆς. Ο παχυκόσμιος πόλεμος αὐτὸν ἀκριβέως ἀπέδειξε τραχώτατα.

Κράτη τελείως στρατιωτικῶς ἀπαράσκευα, ὅπως ἡ Ἀγγλία καὶ ἡ Αμερική, τὰ ὄποια δὲν είχον ὑπογρεωτικὴν στρατιωτικὴν θητείην οὔτε στελέχη ἐπαρκῆ, συνήγειραν κολοσσιαίκαν πανστρατιὰν εἰς ἕκκληστον χρονικὸν διάστημα καὶ κατήρτισαν στρατεύματα καταπληκτικῆς μαχητικότητος, μόνον καὶ μόνον διότι ὅλο οἱ στρατεύμένες νέοι ἄνδρες ἦσαν ἀπὸ τὴν γενερωτάτην τῶν ἡλικίαν γυμνασμένοι καὶ σπληγχνωγμένοι, μὲ τὰς ὑπαιθρίας σωματικὰς ἀσκήσεις καὶ τὰς παιδιάς.

101. *Η σχολικὴ γυμναστικὴ εἶναι αὐτὴ καὶ μόνη ἐπαρκής στρατιωτικὴ προπαρασκευαστική.*

Διὰ τὸν λόγον ἀκριβέως τούτον, ἡ σχολικὴ γυμναστικὴ, ἣν ἐπελέγεται καθὶ ὅλην αὐτὴν τὴν ἔκτασιν, εἶναι αὐτὴ καὶ μόνη ἡ καίτιατερά στρατιωτικὴ προπαρασκευή. "Αν μάλιστα συμπλήρωθῇ μὲ ἐκδρομὰς καὶ πορείας (κατὰ τὰς ὄποιας μεγάλα κάπως τυρκυματα καθητῶν θὰ συνειθίσουν γὰ πορεύωνται τελείως συντεταγμένα καὶ θὰ ἔξικεισθούν ἐπαρκῶς εἰς τὴν ταχείαν σύνταξιν καὶ ἐκκίνησιν) καθὼς καὶ μὲ συσποσίοις θὰ σχολιάσουν ὅπλον, δὲν ἔχει ἀνάγκην οὐδεμιᾶς ἄλλης προστήκης ἡ συμπληρώματος. Μόνον διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν διδασκαλείων, τοὺς μέλλοντας ἐπαπαίδευτικοὺς λειτουργούς, οἱ ὄποιοι θὰ διδάξουν καὶ θὰ γυμνάσουν ἄλλους μαθητὰς, ἐπιειδὴ λειτουργούς, εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαρασκευαστική, ἡ οἵποια εἶναι δυνατὸν γὰ ἐπενταῦθη καὶ εἰς τοὺς μαθητὰς τῶν ἀνωτέρων τάξεων τῶν γυμναστῶν. Η εἰδικὴ ὅμως αὕτη προπαίδευσις θὰ ἐντεληθῇ κατὰ τὰς ἀπογευματινὰς, καὶ τὰς ἡμέραςίας ἐκδρομὰς, οὐδέποτε δὲ κατὰ τὴν διά τὴν γυμναστικὴν ὥρισμένην ὥραν. Τὸ πλείστον ἄλλως τε τῶν στρατιωτικῶν ἀσκήσεων (σύνταξις ἀρχῆς, δένο-

ἡ καὶ τριῶν ζυγῶν, φάλαγξ, παράταξις, ζύγησις, στοίχησις, ἀρίθμησις, προσοχὴ, ἀνάπτωσις, κλίσις καὶ μεταβολὴ ἐν στάσει, θηματισμοὶ, κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει, ἐκ τῆς ἀτομικῆς ἐκπαίδευσεως, καθὼς καὶ οἱ σχηματισμοὶ τῆς ὅμαδος καὶ τῆς διμοιρίας, ἡ φάλαγξ πορείας, αἱ κινήσεις τῆς ἐν παρατάξει ἢ ἐν φάλαγγι ὅμαδος ἢ διμοιρίας καὶ οἱ μετασχηματισμοὶ αὐτῶν, ἐκ τῶν ἀσκήσεων πυκνῆς τάξεως. ἔχουν παρεμβληθῆνταί ταῖς ἀνεπαισθήτους δόσεις εἰς τοὺς ὑποδειγματικοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων καὶ διδάσκονται εἰς τοὺς μαθητὰς ἥδη ἀπὸ τῶν ἀνωτέρων τάξεων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου. Δὲν ἀπομένει ἐπομένως ἀπὸ τὴν ἀτομικὴν ἐκπαίδευσιν εἰμὴ τὰ πυρὰ, ἡ τακτικὴ ἐκπαίδευσις τοῦ σκοπευτοῦ καὶ ἡ λογοχομαχία ἀν μάλιστα ληφθῆ ὑπ’ ὄψιν καὶ ἡ σκοποβολὴ μὲ τὸ σχολικὸν ὅπλον, ἐλάχιστα πράγματα ἀπὸ τὴν ἀτομικὴν ἐκπαίδευσιν εἰναι ἄγνωστα ἐντελῶς εἰς ἓνα μαθητὴν γυμνασίου· ἀπὸ δὲ τὸ σχολεῖον ὅμαδος καὶ διμοιρίας διδάσκεται ἐπίσης οὕτος καὶ μανθάνει ἀπὸ τὰ πρῶτα ἔτη τοῦ μαθητικοῦ του ἔιου, ἐπίσης ἀρκετὸν μέρος· διὰ τοὺς λόγους ἀκριβῶς τούτους καὶ αἱ ἀνά χειρες ὁδηγίαι, διὰ μὲν τὰ λοιπὰ σχολεῖα τῆς μέσης ἐκπαίδευσεως, ὅρίζουν ὡς συμπλήρωμα τὰ παρακές τῆς διὰ τῆς γυμναστικῆς καὶ τῆς ἀγωνιστικῆς συντελουμένης στρατιωτικῆς προπαίδευσεως τῶν μαθητῶν τὰς ἐκδρομὰς καὶ πορείας καὶ τὴν σκοποβολὴν, τὴν εἰδικὴν δὲ στρατιωτικὴν προπαίδευσιν ἐπιβάλλουν μόνον εἰς τὰ διδασκαλεῖα τῶν ἀρρένων καὶ τὰ λοιπὰ ισόδιαθμα πρὸς αὐτὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους.

Αἱ ἐκδρομαὶ καὶ αἱ πορεῖαι εἰσῆχθησαν εἰς τὰ σχολεῖα διὰ νόμου (ΒΧΚΑ', ἅρθρον 7) ὑποχρεωτικῶς πρὸ εἰκοσιπενταετίας ἀκριβῶς· ἀλλὰ καὶ πρὸ τοῦ νόμου τούτου, τὸ Ὑπουργεῖον εἶχε καθιερώσει τὰς ἀπογευματινὰς ἐκδρομὰς τῆς Πέμπτης. Ἐν τούτοις πλὴν ἐλαχίστων ἔξαιρέσεων, αἱ ἐκδρομαὶ γενικῶς παρημελήθησαν ἢ ὀσάκις ἐκτελοῦνται. λαμβάνουν καὶ αὐταὶ χαρακτῆρα πανηγυριώτικον καὶ δὲν διαφέρουν ἀπὸ τὰς ἐκδρομὰς καὶ τὰς πανηγύρεις διαφόρων σωματείων, ἀστικῶν καὶ ἐργατικῶν. Τὸ ἀλγθῶς ἀξιοθρήνητον τοῦτο γεγονός, διαπιστωθὲν καὶ ἀπὸ ἐπανειλημμένας εἰδικὰς ἐπιθεωρήσεις, ὅφειλεται εἰς τὸν ἑταῖρον κυρίων λόγους :

α') Κατὰ κανόνα γενικὸν, αἱ ἐκδρομαὶ δὲν μελετῶνται· οὕτε προσχεδιάζονται ἐπαρκῶς· καὶ ὅχι μόνον ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τοῦ σχολικοῦ ἔτους δὲν καταρτίζενται ἔν, ἔστω καὶ πρόχειρον καὶ ἀπολύτως δυνητικῆς ἐφαρμογῆς, διάγραμμα τῶν καθ' ὅλον τὸ ἔτος μελλούσαν νὰ τελεσθῶσιν ἐκδρομῶν, ἡμερησίων καὶ ἀπογευματινῶν, ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τὰ ἀπογεύματα τὰ προωρισμένα διὰ διδακτικὰς ἐκδρομὰς δὲν

κατανέμονται: προσκαταβολικώς κατά ταξίδια και καθηγητές, εἰς τρόπον ψάτε γὰρ γυναῖκα καθείς ἐξ αὐτῶν ἐκ τῶν προτέρων, πότε θὰ κάμη ἐκδρομὴν, ποὺ θὰ μπάγῃ και τί θὰ κάμη, και ἐπομένως γὰρ τὴν μελετήσῃ, γὰρ τὴν δργανώσῃ και νὰ τὸν παρασκευάσῃ ἐπαρκῶς.

β') Κατὰ πολὺ περίεργον ἀντίτιθον, πλὴν τῶν διευμηνωτῶν τῶν σχολείων ἀποτελούντων ἀξιέπικινον ἐξαίρεσιν, ὅλον ληφθόν τὸ λοιπὸν προσωπικὸν ἀρίσταις ὅλην τὴν φροντίδα τῆς συγκεντρώσεως, συντάξεως και ἐπιτροφήσεως τῶν μαθητῶν κατὰ τὴν πορείαν και τὴν στάσιν και τῆς ἀπασχολήσεως ἀκόμη αὐτῶν, εἰς τὸν διδάσκαλον τῆς τριμηνιαστικῆς, ὡς εἰδικὸν περὶ τα τοιαῦτα, αὐτοὶ δὲ συνακολουθοῦν, ὡς θεαταῖ, νεκρὸν ἐντελῶς διάροις, (ὅσάντες δὲν εῦρουν καρμίαν πρόσφατιν γὰρ μη ἀκολουθήσουν) και ἀποτελοῦν γραφίστην συντροφιῶν εἰς τὴν οὐρὰν τῆς φάλαγγος και μὲ τὸ ταγματάνιον και τὴν κουβεντίσσα περιμένουν γὰρ περάσῃ ἡ ὥρα και νὰ τελειώσῃ αὐτῇ ἡ ἀγγεία. Καὶ εἰς αὐτὸν δὲ ἀκόμη τὸ μέρος ὃπου πρόκειται νὰ γίνῃ ἡ στάσις ἢ ἡ διημέρευσις, ἡ γραφίστη συντροφιῶν συνεγένεται εἰς τὸ ἀγροτικὸν μαγαζάκιον ἢ ὅπου δήποτε ἀλλού. και μόνον δέται ἡ ἐκδρομὴ εἰναι πανηγύριος και μετά τὸ φαγητὸν και τὴν πόσιν δημιουργηθῆ διάθεσις ἐνεργητικῶν πρόσων διασκέδασιν, τότε ἀργίζει κάποια επικοινωνία τραγουδιῶν και γοροῦ μεταξὺ διδάσκαλων και μαθητῶν, και τοῦτο, ἀνοί διδάσκαλοι δὲν ἔχουν και τὰς οικόγενειάς των μαζί, διότι τότε ἡ ἐκδρομὴ τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ λαμβάνει ἐντελῶς οικογενειακὸν χρωστήρον, οἱ δὲ μαθηταὶ παίζουν πλέον ἐντελῶς δευτερεύοντα ρόλουν.

Διὰ γὰρ κατορθωθῆ ἐπομένως γ' ἀποτελέσουν και αἱ ἐκδρομαὶ ἐν μέροις οὐσιώδεες και ἀναπόσπαστον τοῦ σχολικοῦ βίου και ν' ἀποδέσουν ἀκεραίαν τὴν ὑγιεινὴν και μαρφωτικὴν των ἀπόδοσιν, διεσέλει ὁ διευθυντής μετά τοῦ συλλόγου τῶν καθηγητῶν και διδάσκαλων και τοῦ τριμηνιαστοῦ γὰρ μελετήσουν ἐπαρκῶς και γὰρ συμμορφωθοῦν κατὰ τελείωσις :

α') Απὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους διλόνλητρος ὁ σύλλογος τῶν καθηγητῶν και διδάσκαλων συνεργόμενος εἰς κοινήν συνεδρίαν, ἀπὸ τὴν ὄποιαν εἰς κανέναν ἐκ τῶν καθηγητῶν δὲν θὰ ἐπιτραπῇ γὰρ ἀπουσιάσῃ. Θὰ προσθῇ εἰς τὴν σύνταξιν διαγράμματος τῶν κατὰ τὸ σχολικὸν ἔτος τελεσθήσομένων ἐκδρομῶν. Εἰς τὸ διάγραμμα τοῦτο θὰ κατανεμηθοῦν πρώτων μὲν τὰ ἀπογεύματα τῆς Πέμπτης, τὰ ὥρισμένα διὰ διδακτικὰς ἐκδρομὰς και θὰ λάθῃ ἐκατοντάς τῶν καθηγητῶν τὸ προστκόν, οὔτως ὥστε γὰρ γραφίζῃ ἐκ τῶν προτέρων πόσας ἐκδρομὰς τοιαύτας θὰ κάμη, ποὺ θὰ διηγήσῃ τοὺς μαθητὰς και τί θὰ τοὺς διδάξῃ, εἴτε καθ' ὅδον, εἴτε κατὰ τὴν στάσιν. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐξασφαλίζεται ὅγι μόνον ἡ τυπικὴ ἐκτέλεσις, ἀλλὰ και ἡ οὐσιαστικὸς σκοπὸς τῶν ἐκδρομῶν τούτων, διότι δὲν ἀρίνεται εἰς

έναστος ἐν τῷ διδασκόντων εἰς προχείρους αὐτοσχεδιασμούς. "Αγ
δὲ παραλήγωε πρὸς τὸ διάγραμμα τούτο τηρηται καὶ ιδιαίτερον
εἰδήσιον ἐνδρομῶν εἰς τὸ ὅποιον ν' ἀναγράφωνται μὲν ἀπόλυτον εἰλι-
κρίνειαν τὰ πεπραγμένα μᾶς ἐνάστης ἐνδρομῆς, τότε δὲν ὑπάρχει
ἀμφιβολία ὅτι ή δὴν ἐργασία θά δραγμωθῆ ἐξ ἑαυτῆς μεθοδικώτατα
καὶ οὐ' ἀποδώσῃ ἀρθρωτάτην παιδείαγραψήν πειραν καὶ δρᾶσιν.

Ἡ σύνταξις τοῦ διαχράμματος τούτου θὰ διευκολύνῃ καὶ τὴν ἔξερσειν συμβούθησιν διὸ ἔκαστον τῶν κυρίων δργανωτῶν τῆς ἀπογευματινῆς ἐκδρομῆς εἰς τὰ γυμνάσια μάλιστα καὶ τὰ διδασκαλεῖα, διπού τὸ πρωσταπίκον εἶναι πολυμελέστερον, εἰμιπορεῖ εἰς ἔκαστην κατὰ τάξιν διδασκατικὴν ἐκδρομὴν γ' ἀκολουθῇ καὶ εἰς ἀκόμη ἐκ τῶν κοθηγηγῶν, πλὴν τοῦ διευθύνοντος αὐτῆν.

Είσ τὰ διάγραμμα τούτο, τὸ δρόσιτικὸν καὶ ἀκέκλητον, ἐκτὸς ἡνὶ^τ συμπεσθή γὰρ θρέψῃ τὸ ἀπόγευμα τῆς Πέμπτης ἢ γ' ἀσθενήσῃ ὁ ἀρ-^τμόδιος καθηγητὴς, περὶ λαχεύμανται κατόπιν προχείρους ὑπολογισμοῦ τῶν πέριξ τῆς ἔδρας τοῦ σκηνείου εὑρίσκομένων ίστορικῶν τόπων, πεδίων μαχῆν, ἀρχαῖών καὶ μεταιωνικῶν μνημείων, παλαιῶν ἐκκλη-^σιῶν, θιούργωνται ἐγκαταστάτεων πάστης φύσεως (ἔστω καὶ νερο-^μλων), καθὼς καὶ ὥραίων τοπίων, καὶ αἱ ἡμερήσιαι ἢ καὶ ἀκόμη μεγαλυτέρας διαρκείας ἐκδηρούσαι, οὕτως ὅστε γὰρ ὑπάρχῃ καὶ δὲς καὶ αὐταὶ γὰρ μελετηθοῦν καὶ γὰ προχείρους θεοῦ ἐπαρκῶς.

Δι' αὐτὸς μάλιστα, κατόπιν κοινῆς συνεδρίας, θὰ συντάσσεται ἐν πρόγραμμα τῆς ἐκδρουμῆς, εἰδος διεταχῆς κατηγορίας, υπόδειγμα τοῦ ὄποιου θὰ παρατείη κατωτέρῳ. Τὸ πρόγραμμα δὲ τοῦτο μετὰ τῆς ἐκθέσεως τῶν περιγραμμάτων θὰ καταχωρίζεται ἐπίσημος εἰς τὸ εἰλικρίνην ἐκδρομῶν.

3') Διὰ τὸ γὰρ συνταχθῆ τὸ οὐκέτι τὸ πρόγνοιαμα μιᾶς οἰασθήποτε ἐκδρομῆς πρέπει, ἢν τὴν τελείην αὐτῆς στάσις καὶ τὴν ἀνοικουθητέαν ὁδὸς δὲν είναι· γραφταῖ, γ' ἀναγνωρίσθουν ἐγκαίρωσις ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ καὶ τοῦ ἀγώνατον ἐνὸς ἀνόμητον γραφήτον· εἶναι ἀπόλυτος ἀνάγκης διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τῆς ἐκδρομῆς γὰρ ἐξαναγνωρίσθη τὴν κατάστασις τῆς ὁδοῦ, τὰ πέριξ αὐτῆς σημεῖα διὰ τὰς ἐνδικρήσους στάσεις, ὁ τόπος τῆς ὁριστακῆς σταθμεύσεως, τὸ πόσιμον βδῷσις κ.τ.τ. διότι, ἂν δὲν γίνῃ προηγουμένως τὴν αναγνώρισιν αὐτῆς, καὶ πολὺ προσεκτικὴ μάλιστα, μοιραίως τὴν ἐκδρομὴν λαμβάνει γραφατῆρα ἐξερευνήσεως, τὴν δόπια εἰμορφεῖ μὲν τὰ προστιμάτη καὶ εὐγνωμότητας περιπτετείας ὡλλὰ πολλάκις καὶ δυστερέστους ἐκπλήξεις καὶ ἄλλα ἀπρόσποτα καὶ πρὸ πάγιων ἔλλειψιν νεοῦν καὶ γράσου ποὸς σταθμεύσιν καὶ ἀγάπτωσιν.

Μετὰ τὴν ἀναγνώρισιν τοῦτον θὰ ανταποδέξεται τὸ πρόγραμμα τοῦ ἐκδηλωτής αὐτάς τινας τῶν ἐπομένων τύπων.

102. Υποδειγματικά διαγράμματα γυμναστικῶν ἐκδρομῶν.

1. Προπαρατευεστική ἔργατη τῆς ἡμερησίας ἐκδρομῆς ὀλοκλήρου τοῦ γυμνασίου, καθὼς καὶ πάσης δημοσίας ἐμφανίσεως καὶ συμμετοχῆς τοῦ γυμνασίου εἰς δημοσίας ἑορτὰς, παρελάσεις κλπ.

Υποδειγματικά διαγράμματα γυμναστικῶν ἐκδρομῶν.

Προκειμένου νὰ συνταχθῇ καὶ νὰ κινηθῇ ὀλόκληρον τὸ γυμνάσιον ἢ κατὰ τάξεις σύνταξις δὲν εἶναι ἡ ἐνδεδειγμένη: α') διότι ποτὲ δὲν συμπιπτεῖ γὰ εἶναι αἱ τάξεις ἀποικήτως ισοπληθεῖς, β') διότι εἰς τὰς κατωτέρας τάξεις συγκεντρώνονται κατὰ φυσικὸν λόγον ὅλοι οἱ μικροὶ μαθηταὶ εἰς δὲ τὰς ἀνωτέρας οἱ μεγάλοι, καὶ δημιουργεῖται κατὰ αὐτὸν τὸν τρόπον ἀσύμμετρος καὶ δυσαρμονικὴ ἐμφάνισις καὶ γ') τὸ καὶ σπουδαῖοτερον, διότι μὲ τὴν διαιρέσιν αὐτὴν ἐξακολουθοῦντας ὑφίσταμεναι αἱ τάξεις ὅχι μόνον ὡς ὄργανικαι μονάδες ὄλλεν καὶ ὁμάδες αὐτοτελεῖς καὶ ἐνίκαιαι μὲ ίδιαίτερον μεταξὺ τῶν σύνδεσμον, σχέσεις καὶ φιλίας, προτιμήσεις κλπ. γυμνάσιον δὲ ἀπὸ ἀπόψεως ἡθικῆς ἐνότητος καὶ μαθητικῆς ἀλληλεγγύης δὲν ὑφίσταται. Οἱ περισσότεροι μαθηταὶ δὲν γνωρίζουν οὐδὲ τὰ ὄνοματα τῶν φοιτώντων εἰς ἄλλην τάξιν, δὲν ἐνδιαφέρονται καθόλου δι' αὐτοὺς καὶ ἡ λέξις συμμαθητής εἰς τὴν σημερινὴν μαθητικὴν γλῶσσαν σημαίνει ὁμοτάξιος. Επίσης δὲν παρατηρεῖται οὐδεμία μαθητικὴ ιεραρχία, οὐδὲ σεβασμός τῶν μικροτέρων πρὸς τοὺς μεγαλυτέρους. Ενδείκνυται λοιπὸν ἄλλη τις συγκρότησις εἰς στρατιωτικὸν ὄργανικὸν τμῆμα ἀνάλογον πρὸς τὸν ἀριθμὸν τῶν μαθητῶν τοῦ γυμνασίου (λόγον), μὲ δῆλας τὰς ὑποδιαιρέσεις του καὶ τοὺς ἡγήτοράς του, οὗτας ὡστε ὅλοι οἱ μαθηταὶ ἐκ περιτροπῆς νὰ μάθουν: ἄρχειν τε καὶ ἄρχεσθαι.

Ἡ συγκρότησις αὕτη τοῦ γυμνασίου γίνεται: εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς τοῦ αγορικοῦ ἔτους, ἐν ἀπόγευμα. Πέμπτης ἡ μίαν Κυριακὴν ἡ ἑορτὴν, εἰς τὸ γυμναστήριον ἡ εἰς ἄλλον ἀκόμη εὐρύτερον χώρον, ἐνώπιον τοῦ διευθυντοῦ τοῦ σχολείου καὶ ὀλοκλήρου τοῦ λοιποῦ προσωπικοῦ, οἱ ὅποιοι προηγουμένως διὰ καταλήγων ὅμιλιῶν ἐν τῇ τάξει ἐφόργυταις γὰ διαφωτίσουν ἐπαρκῶς τοὺς μαθητὰς πρεπεῖ τῆς σηματίας τῆς ταχείας καὶ εὐκόσμου συντάξεως, τῆς κατὰ ἐξοχὴν ταύτης στρατιωτικῆς ἀρετῆς [οἱ ἀρχαῖοι συγγραφεῖς ("Ομηρος, Ἰλιάς Γ, 1—10. Δ. 417—438. Πλάτων, Ξενοφῶν κλπ.) δίδουν ἀρθονώτατα καὶ καταληγότατα τοιαῦτα θέματα πρὸς ἀνάπτυξιν]. Πρῶτον συγκεντρώνεται ὀλόκληρον τὸ γυμνάσιον, συντεταχμένον ὅπως συνήθως, κατὰ τάξεις εἰς ἀγετυγμένην παράταξιν. Κατόπιν ὁ γυμναστὴς, ἀρχοῦς κρατήσῃ ἐν τῶν σοθιαρωτέρων καὶ γυμναστικῶν, μαθητῶν τῶν ἀνωτέρων τάξεων, τέσσαρας διμοιρίτας καὶ δώδεκα ἀρχηγοὺς δύμαδων, συντάσσει δύοους ποὺς ὑπολοίπους εἰς παράταξιν ἐπὶ δύο

ζυγῶν, οὐχὶ πλέον κατὰ τάξεις, ἀλλὰ κατὶ ἀνάστημα, καὶ παραγγέλλει ἀρίθμησιν κατὰ τετράδας. Μετὰ τοῦτο ἀπομακρυνόμενος 20—25 εήματα τῆς παρατάξεως καὶ ὑψώνων ὅπως συνήθως τὴν γεῖρα παραγγέλλει : Τὰ ἔν, μόνον (οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν 1 καὶ εἰς τοὺς δύο ζυγὸν σύνταξιν τροχάδην εἰς παράταξιν ἐπὶ τριῶν ζυγῶν—Μάρε! (προτιμώτερον ἰσχυρὸν καὶ παρατεταμένον σφύριγμα). Οἱ ἔχοντες τότε τὸν ὄρισθεντα ἀριθμὸν σπεύδουν τροχάδην καὶ γωρίες ὄμιλας συντάσσονται συμφώνως πρὸς τὸ παράγγελμα καὶ εἰς τὴν ακονοικήν ἀπὸ τὸν γυμναστὴν ἀπόστασιν μὲ τὴν ἐκτέλεσιν δὲ τῆς συντάξεως ταύτης εὑρίσκεται συγκεκριτημένη ἡ πρώτη διμοιρία τοῦ τμήματος. Όριζει τότε τὸν διμοιρίτην καὶ τοὺς ἀρχηγοὺς τῶν ὄμάδων, οἱ ὄποιοι τὴν παραλαμβάνουν, κάμυουν τὴν ἀναγγωρίσιν τῶν τμημάτων των ζύγησιν καὶ ἀρίθμησιν. Μετὰ τοῦτο τοποθετεῖται ὁ γυμναστὴς ἢ εήματα ὅπισθεν τῆς πρώτης ταύτης διμοιρίας καὶ παραγγέλλει : τὰ δύο (οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν δύο) σύνταξις τροχάδην ἀλπ. καὶ σγηματίζει καθ' ὄμοιον τρόπον τὴν δευτέραν διμοιρίαν, μεθ' ὁ τὴν τρίτην ἢ εήματα ὅπισθεν τῆς δευτέρας καὶ τὴν τετάρτην ὅπισθεν τῆς τρίτης οὕτω δὲ εὑρίσκεται ὀλόκληρον τὸ γυμνάσιον συγκεκριτημένον εἰς λόγουν, μὲ τὰς διμοιρίας του ἰσοδυνάμους καὶ ἀναλόγους ἀπὸ ἀπρόψεως ἀναστήματος καὶ κατατάξεως ἐν αὐταῖς τῶν μαθητῶν, μὲ διμοιρίας καὶ ἀρχηγούς ὄμάδων.

Απὸ τῆς συντάξεως αὐτῆς, διὰ καταλήγων παραγγέλματων εἰς μίαν ἑκάστην τῶν διμοιριῶν (2ας, 3ης καὶ 4ης) σγηματίζει ὁ γυμναστὴς τετράγωνον, μὲ δάσιν τὴν πρώτην διμοιρίαν καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς αὐτοῦ μὲ δόλους τοὺς λοιποὺς καθηγητάς. Εκεῖ δὲ μὲ ὀλέης λέξεις δίδει εἰς τοὺς μαθητὰς ἐνσυγείδητον πλέον γγᾶσθιν τῶν συντελεσθέντων, γγωρίζων εἰς αὐτοὺς :

α') "Οτι: τὸ γυμνάσιον ἀπετέλεσεν ἔνα λόγον ἐντελῶς ὄμοιον κατὰ τὴν σύνθεσιν καὶ τὴν συγκρότησιν πρὸς τὰς ὄμωνύμους μονάδας τοῦ στρατεύματος.

β') "Οτι: ὁ λόγος ὅπως διέπουν, περιλαμβάνει 4 διμοιρίας.

γ') "Οτι: κάθε διμοιρία διαιρεῖται εἰς τρεῖς ὄμάδας.

δ') "Οτι: ἡ ὄμας μάχης ἐπομένως εἶναι τὸ μικρότερον συντεταγμένον τμῆμα ἀποτελεῖται δὲ συνήθως ἀπὸ 12 ἄνδρας.

ε') "Οτι: ἡ διμοιρία, ὅπως διέπουν, ἔχει 3 ὄμάδας μάχης συνεπῶς ὁ λόγος ἔχει 4 διμοιρίας καὶ 12 ὄμάδας μάχης καὶ ἐθμοιςόρους τοὺς ἑξῆς: ἔνα λοχαγὸν διοικητὴν του· τέσσαρας συνήθως κατωτέρους ἀξιωματικοὺς [τὰ κατὰ τὸν ἐπιλογίαν, τὸν λοχίαν στιστὴν ἀλπ. παραλείπονται ὡς μὴ ἀναγκαῖα διὰ τοὺς μαθητὰς] ἀνὰ ἔνα δι: ἑκάστην διμοιρίαν καὶ δώδεκα ὑπαξιωματικούς, ἀνὰ ἔνα δι: ἑκάστην διμάδα μάχης.

Μετὰ ταῦτα γωρίες γ' ἀλλάξῃ παράταξιν, μεταγειρίζομενος μίαν

ἐκ τῶν διμοιριῶν τοῦ πετραγώνου ὡς ὑπόδειγμα, δεικνύει εἰς τὸν μαθητὰς τὴν θέσιν τῶν βαθμοφόρων καὶ κατὰ τὴν παράταξιν καὶ πατὰ τὴν φάλαγγα (διμοιριτῶν, ἀρχηγῶν ὄμάδων), τοὺς ὑπενθυμίζει τὰς ὄνομασίας ζυγὸς καὶ στοίχος, ἐξηγεῖ ποιοι λέγονται ὄμόστοιχοι, παραστάται, ἀρχηγοὶ στοίχου καὶ ἐπὶ τῇ εὐκαιρίᾳ τῆς παρεμβολῆς τῆς λέξεως παραστάτης ὑπενθυμίζει τὸν δρον τῶν Αθηναίων ἐφή-
ρων καὶ καλεῖ ἔνα μαθητὴν γνωρίζοντας ἐκ στήθους τὸν δρον τού-
τον νὰ τὸν ἀπαγγείῃ καὶ νὰ τὸν ἐξηγήσῃ. Μετὰ τούτο, ἀνασχημα-
τίζει διὰ καταλήλων παραγγελμάτων τὴν φάλαγγα διμοιριῶν κατὰ τριάδας ή τὴν διπλῆν φάλαγγα λόγου, ὑπενθυμίζων εἰς τὸν μαθη-
τὰς τὰς ἀποστοσίες διμοιριῶν ἀπὸ ἀλλήλων καὶ λύει τὸν ζυγόν.

Μετὰ πάροδον 2—3 λεπτῶν, μὲ παρατεταμένον σφύριγμα, εἰδο-
ποιεῖ τὸν μαθητὰς νὰ προσέξουν ὑθύδης δὲ παραγγέλλει: σύνταξις
εἰς διπλῆν φάλαγγα λόγου (εἰς τὴν αὐτὴν ἀκριβῶς θέσιν)—μάρρο!
(καὶ παρατεταμένον σφύριγμα). Οἱ δὲ μαθηταὶ σπεύδουν νὰ συντα-
χθοῦν εἰς τὰς διμοιρίας των ἔκαστος.

Ἡ δευτέρα αὐτὴ σύνταξις θὰ τοῦ δείξῃ, ἂν αἱ προφορικαὶ ἐρμη-
νεῖαι, τὰς ὄποιας πρὸ δὲ ὀλίγους ἔκαμε πρὸς τὸν μαθητὰς ἥσσαν ἐπερ-
κεῖσθη ἢ ἣν εἴναι ἀνάγκη νὰ ἐπαναληφθοῦν. Άπὸ τὴν ταχύτητα, τὴν
ἀκριβίειαν καὶ τὴν τάξιν τῆς ἀνασυντάξεως, 0' ἀντιληφθῆ ἂν εἴναι
ἀνάγκη νὰ διατάξῃ νέαν ἀναγνώρισιν τῶν τηγμάτων ἀπὸ τὸν λήγ-
τορά των, καθὼς καὶ τῶν ὄμοστοίχων καὶ παραστατῶν μεταξύ των.
Πάντας ὅμως κατὰ τὴν δευτέραν αὐτὴν ἀνασύνταξιν, οἱ ἀρχηγοὶ
τῶν ὄμάδων καταχράφουν τὸν λανδραζ των καὶ γίνεται ἐν στρατι-
τικῇ τάξει προσκλητήριον.

β') "Ασκησις εὐκαιρίας τιμημάτων καὶ παρελάσεις.

Μετὰ τὴν ὡς ἄνω σύνταξιν τοῦ γυμνασίου εἰς πλήρη λόγου (ἄν ὁ
ἀριθμὸς τῶν μαθητῶν ὑπερβαίνει τὸν 150, ὅπως πολλάκις συμβαί-
νει, καὶ ἀναταστατεῖται ἡ δύναμις τῶν ὄμάδων μάχης) καὶ ἀρχοὶ οἱ μαθηταὶ
ἀσκηθοῦν εἰς δύο—τρεῖς ἀπογευματινάς ἐκδρομὰς νὰ συντάσσωνται
ταχεώς. Νὰ διατάξωνται: καὶ ν' ἀνασυντάσσωνται μόνοι των, γίνεται
δευτέρα εἰδικὴ ἀσκησις εἰς τὴν ἐξηγήσιν:

α) Σχηματισμὸς τῆς διπλῆς φάλαγγος λόγου, λέσις τῶν ζυ-
γῶν καὶ ἀνασύνταξις αὐτῆς πρὸς διάφορα μέτωπα (ὑπόδειγμα
ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ). Παράγγελμα (κατόπιν παρατεταμένου σφύ-
ριγματος διὰ τὴν προσοχήν): Σύνταξις εἰς διπλῆν φάλαγγα λόγου,
μέτωπον πρὸς τὸ γυμνάσιον (τὸν κῆπον, τὴν θάλασσαν, τὸ βουνό,
τὸ δεῖνα σπίτι, δένδρον ἢ οἰονδήποτε ἄλλο σημεῖον)—Μάρτ! Ἡ
ἀσκησις ἐπαναλαμβάνεται μέχρις ὅτου ἀσκηθοῦν οἱ διμοιρίται καὶ οἱ
ἀρχηγοὶ ὄμάδων νὰ συντάσσουν, νὰ ζυγοῦν καὶ νὰ στοιχοῦν ταχεός
τὰ τηγματά των.

β') Απὸ τῆς παραστάξεως εἰς διπλῆν φάλαγγα λόγου σχημα-

τιμόδος τῆς παραπάνεως διμοιριῶν κατὰ τριάδας· μεθὶ δὲ ἀσκηταῖς εἰς τὴν ληψίν τοῦ σχηματισμοῦ τούτου ἀπένθεταις, γωρίς νὰ μεσολαβήσῃ ὁ σχηματισμὸς τῆς διπλῆς φάλαγγος λόγου, καὶ πρὸς διάφορα μετωπα. (Προσοχὴ εἰς τὴν θέσιν τῶν ἡγητώρων, τὰς ἀποστάτεις καὶ τὰ διαστήματα τῶν τμημάτων).

Ἡ παράταξις αὐτὴ χρησιμένει διὰ τὰς γυμναστικὰς ἐπιδείξεις ἐλευθέρων ἀσκήσεων μὲ διλόκληρον τὸ γυμνάσιον συγχρόνως. Ἀροῦ χωρισθῆ πρῶτον τὸ γυμνάσιον εἰς διμοιρίας δυναμεώς ἀναλόγου πρὸς τὸ πλάτος τοῦ χώρου, ὅπου θὰ γίνη ἡ ἐπίδειξις καὶ παρελάση εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, σχηματίζει ἀπ' εύθετας τὴν παράταξιν διμοιριῶν κατὰ τριάδας μὲ διαστήματα 6—8 βημάτων μεταξὺ τῶν διμοιριῶν. Μετὰ τὸ ἄλλτ, τὴν στοίχησιν τῶν μαθητῶν ἐνάστητη διμοιρίας καὶ τὴν ταχίστην λύγησιν αὐτῶν ἐπάνω εἰς τὴν διμοιρίαν τῆς βάσεως (τὴν πρώτην) παραγγέλλεται: δεξιὰ (ἢ ἀριστερά). Ἀραιώσατε — μάρτι ! τὸ εἰδοποιητικὸν δεξιὰ (ἀριστερά) ἀραιώσατε, οἱ ἄνδρες ἐνάστητης τριάδος πιάνονται ἀπὸ τὰς γεῖρας καὶ μὲ τὸ μάρτι, μὲ ταχὺ τροχάδην πρὸς τὴν ὑποδειγμέτεσκην διεύθυνσιν τὰς τεντώνουν ἐντελῶς ἀφίνουν τὴν λαβὴν,, τεντώνουν καὶ τοὺς δακτύλους καὶ αὐξάνουν τὰ μεταξύ των διαστήματα κατὰ μίαν ἀκόμη πιθαρήν, διὰ νὰ μποροῦν νὰ γυμνασθοῦν ἀνέτως, γωρίς νὰ συγκρούωνται αἱ κείρες των συγχρόνως πλήγην τῆς διμοιρίας τῆς βάσεως ἡ ὅποια μένει ἀκίνητος, δῆλαι αἱ ἀλλατί τοιοῦτοι ἐπ' αὐτῆς οὕτως ὥστε νὰ μὴ ὑπάρχουν κάσματα καὶ κενὰ μεταξύ τῶν διμοιριῶν, ἀλλὰ διλόκληρον τὸ γυμνάσιον νὰ φαίνεται ὡς ἔνα συμπαγές τμῆμα. "Οταν δὲ ὅλα αὐτὰ τελειώσουν (γωρίς φωνάς τῶν διμοιριῶν καὶ σύγχυσιν, ἀλλὰ μὲ αὐτονέργειαν τῶν μαθητῶν) καὶ ἀποκατασταθῆ τεκεῖα λύγησις, στοίχησις καὶ ληψίς τῶν διαστημάτων, παραγγέλλει: ὁ γυμναστὴς ἀτενῶς, οἵμοις πρὸς διαστήματα τὰς γεῖρας τεταμένας καὶ εἶναι ἔτοιμοι πρὸς ἀσκησιν.

Ἀροῦ μετὰ τὴν ἀραιώσιν ταῦτην ἐκτελεσθῆ ἡ ἐπιδειγμήσομένη γύμναστις ἀπὸ ἐλευθέρας ἀσκήσεις, ἣν δὲ γυμναστὴς θέλει νὰ ἐπαναλάβῃ τὴν παρέλασιν, πυκνώνει προηγουμένως τὸ τμῆμα, ἀναστργματίζων ἐν στάσει τὴν παράταξιν διμοιριῶν κατὰ τριάδας: εἰμπορεῖ ὅμως καὶ χωρίς προηγουμένην πύκνωσιν νὰ σχηματίσῃ τὴν φάλαγγα ἐν κινήσει, εἰδοποιῶν τὰς τριάδας νὰ συγκλίνουν καὶ νὰ ἐλαττώσουν τὰ διαστήματα ἐν βαδίσματι.

Ἡ προσκυνητικὴ αὐτὴ εἰς τὴν σύγχρονον γύμνασιν διοικήσου τοῦ γυμνασίου, τὴν ληψίν τῶν ὡς ἄνω σχηματισμῶν καὶ τὴν παρέλασιν, εἶναι πρωτεινῶτατον καὶ ἀποτελεσματικὸν μάθημα τακτικῆς συγκροτήσεως, πειθαρχίας καὶ αὐτοδιοικήσεως τοῦ γυμνασίου. Καλὸν εἶναι ἐπομένως, ἐπειδὴ δὲν διαρκεῖ καὶ πολὺ, νὰ ἐπαναλαμβάνεται κατὰ πᾶσαν ἀπογευματικὴν καὶ ἡμέρησίαν ἐκδρομήν καὶ α-

τὸν δὲ τὸν πρόπον, γωρὶς ίδιαιτέρας δοκιμάζει καὶ ίδιαιτέραν ἐνσκήνωσιν εἶναι πάντοτε ἔτοιμον τὸ σχολεῖον. εἰς πᾶσαν ὥραν καὶ καὶ ὅρην πρὸς ἑπτάδες εἴην τῆς πραγματικῆς καὶ συνεγοῦς ἐργασίας του καὶ ὅχι τῶν οὐκτεσπευσμένων ἐκείνων πατακευασμάτων τῶν διάτηρων ἡμερῶν πρὸς τῶν ἐξετάσεων τῆς γυμναστικῆς.

Απὸ τῆς παραπάτεως εἰς διπλήν φάλαγγα λόγου σχηματισθεῖσα τῆς φάλαγγος πορείας (ἐν κινήσει καὶ σύνει διαμέσου μετασχηματισμοῦ εἰς φάλαγγα διμοιριῶν πατὰ τριάδας, διὰ τεθῆ τὸ γυμνάσιον εἰς κίνησιν). Καὶ πατὰ τὸν σχηματισμὸν τοῦτον προσογκή εἰς τὰς θέσεις τῶν ἡγητώρων καὶ τὰς ἀποστάσεις τῶν τημάτων.

Η ἀστακτική αὕτη γρηγορεύει διὰ νὰ τίθεται τὸ σχολεῖον εἰς κίνησιν εὐθὺς ὡς συνταχθῆ, γωρὶς γρονιστριδές καὶ ἐνδικμέσους σχηματισμούς.

δ') Σχηματισμὸς πρὸς ἀνάπαυσιν.

ε') Σχηματισμὸς πρὸς ἀνάπαυσιν.
Εἰς τὸν μαθητὴν θὰ ἐξηγήσῃ ὁ γυμναστὴς, ὃν καὶ θὰ τὸ ἀντιληφθεῖν καὶ μάνοι τῶν, ὅτι ἡ διπλή φάλαγγα λόγου εἰναι σχηματισμὸς συντάξεως, ἡ φάλαγγα διμοιριῶν πατὰ τριάδας εἰς τὸ στράτευμα μὲν σχηματισμὸς προσπελαχεως (ἐπεξηγήσῃ εἰς αὐτὸν δύον πρέπει καὶ τὶ σημαίνει εἰς τὴν στρατιωτικὴν γλωσσαν προσπέλαχις) εἰς δὲ τὸ γυμνάσιον σχηματισμὸς γυμνάσσων καὶ ἡ φάλαγγη πατὰ τριάδας σχηματισμὸς πορείας. Η πεῖρα δύως δεικνύει, ὅτι διὰ τὸ σχολεῖον εἰναι καὶ τέταρτος σχηματισμὸς ἀποικύτων ἀναγκαῖος· μετὸν τρεῖς αὐτὸν σχηματισμὸς τὸ σχολεῖον συντάσσεται, γυμνάζεται, πορεύεται καὶ παρελαύνει ὁ τέταρτος θὰ εἰναι ὁ σχηματισμὸς διὰ νὰ ἀναπαυεται καὶ λαμβάνεται ὡς ἐξηγεῖται· Απὸ τῆς διπλῆς φάλαγγος λόγου, ἡ πρώτη διμοιρία μένει ἀκίνητος· αἱ τρίτες ἀλλαι ἐκκινοῦν, ὡς ἔχουν εἰς φάλαγγα πατὰ τριάδας καὶ διεργάνων καὶ τῶν απαλλήλων παραπηγέλματων πρὸς φάλαγγην πατευθύνσεως, στάσιν καὶ ἀλλαγὴν μετώπου, τάσσονται ἡ μὲν δευτέρα εἰς τὸ ἀριστερὸν τῆς πρώτης καὶ ακινέτως ἐπ' αὐτῆς, ἡ τρίτη εἰς τὸ ἀριστερὸν τῆς δευτέρας καὶ ακινέτως ἐπ' αὐτῆς καὶ ἡ τετάρτη εἰς τὸ ἀριστερὸν τῆς τρίτης καὶ ακινέτως ἐπ' αὐτῆς καὶ τῆς πρώτης· κατ' αὐτὸν τὸν πρόπον σχηματίζεται ἐν κανονικώτατον τετράγωνον. δοθένεις ὅτι ὅλαι καὶ διμοιρίαι εἴχουν τὸν αὐτὸν ἀριθμὸν μαθητῶν. Μετὸν τοῦ σχηματισμοῦ τοῦ τετραγώνου ὁ γυμναστὴς εἰσερχόμενος ἔντος αὐτοῦ παραγγέλλει· οἱ δεύτεροι καὶ τρίτοι λύγοι σημειώνονται εἰς τῶν διμοιριῶν, ἀνὰ δύο βήματας ὅπισθεν—μάρση καὶ ἀμέσως μετ' αὐτοῦ! Όλον τὸ γυμνάσιον, ακινέτων πατὰ γῆς—ἔν! μεθ' ὅλοι ἀνεξαιρέτως οἱ μαθηταί διὰ μιᾶς ταχιστῆς γένερᾶς καὶ συνγράνουν κινήσεως (τὴν ὄποιαν ἔχουν ἐν τῶν προστέρων διεισχθῆ αὐτοῖς) (σταυ-

ροπόδι: ἐπὶ τοῦ ἑδάφους. Αὐτὸς εἶναι ὁ σχηματισμὸς πρὸς ἀνάπτωσιν.

Οἱ σχηματισμὸς κύτος λαρυγγίνεται κατὰ τὰς ἐνδιαμέσους στάσεις τῆς ἑκδρούμης, διὰ τῶν μαθητῶν· εἶναι δημωτὶς πολὺ πρακτικὸς καὶ διὰ τὸν ὑπάρχη ἀρκετὸς γάρ οὗ, καὶ κατὰ τὴν ἀκόμη τὴν μεγάλην στάσιν, διότι: οὕτω συντεταχμένοι οἱ μαθηταὶ εἰμποροῦν νὰ τραχιούδησουν ὅλοι μαζὶ ἔνα γνωστὸν σχολικὸν ἀσμα, ὃ δὲ ἐντὸς τοῦ τετραχώνου γάρ οὗ μεταξάλλεται: εἰς κονίστραν, ὅπου εἰμπορεῖ νὰ ἐκτελεσθοῦν παιδεῖαι καὶ ἀνταχγωνιστικαὶ ἀσκήσεις ἀπὸ δύο·—δύο ἢ καὶ μικρὰς ὄμάδας μαθητῶν, ἐν δὲ οἱ ἄλλοι μαθηταὶ θὰ παρακολουθοῦν ἀνέτως τὸ θέαμα, νὰ γείνουν ἀπαγγελίαι απὸ μαθητὰς, κακμάια ὄμιλία ἀπὸ κανένα καθηγητὴν ἢ θεωρητικὴν διδασκαλία ἀπὸ τὸν γυμναστὴν κ.τ.τ.

γ') Γενικὴ ἐραριογὴ εἰς ἀπογεννματινὴν ἑκδρούμην.

Ἐξ ὅλων αὐτῶν τῶν στοιχείων συντίθεται μία τρίωρος ἀπογεννματινὴ γυμναστικὴ ἑκδρούμη ὡς ἔξης:

1. Συγκέντρωσις εἰς τὸν πρὸ τοῦ γυμνασίου γάρ οὐ (ἢ τὸ γυμναστήριον) εἰς τὰς 1.45' μ.μ.

ΣΗΜ. Τὴν ὥραν κανονίζει ἡ ἐποχὴ τοῦ ἔτους καὶ ἡ κατὰ τόπους μέση θερμοκρασία.

2. Σύνταξις εἰς φάλαγγα διμοιριῶν κατὰ τριάδας εἰς τὰς 2 δρ.—δ'. Προσκλητήριον καὶ ἀναφορὰ περὶ τῶν ἀπόντων εἰς τὸν γυμναστήν.

3. Ἐκκίνησις εἰς φάλαγγα πορείας πρὸς τὴν ἀκολουθητέαν κατεύθυνσιν μὲ βῆμα κανονικόν, μέχριτε διου τὸ γυμνάσιον ἐξέλθῃ τῆς πόλεως, ὅπότε παραγγέλλεται βῆμα ὀδοιπορικὸν καὶ ἐπιτρέπονται αἱ ὄμιλοι.

4. Μετὰ πορείαν ἐν συνόλῳ 40' στάσις καὶ σχηματισμὸς ἀναπάτεως. Τραχιούδι: ἀπὸ ὅλους μαζὶ ἢ καὶ ἀπὸ γωριστὲς συντροφιές μέχρι τῆς τρίτης μ.μ. ἀκριβῶς.

5. Εἰς τὰς 8 μ.μ. διάλυσις ἐντὸς ὥρισμένου γάρ οὐ: τὰ δριανοποδεικνύονται εἰς τοὺς μαθητὰς ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ πρὸ τῆς λύσεως τῶν λυγῶν, οἱ δὲ βαθμοσφόροι, περιφερόμενοι γύρω εἰς τὰ καθορισθέντα αὐτὰ δρια, ἐμποδίζουν τοὺς φύσει δυσπειθεῖς καὶ ὄνυπτοτάντους ν' ἀπομακρύνωνται.

Πόσις νεροῦ ἀν ὑπάρχη εἰς τὴν στάσιν, ἐν τάξει καὶ γωρὶς θόρυβον καὶ σύγχυσιν.

6. Εἰς τὰ 3-|-20' ἀνασύνταξις καὶ προσκλητήριον. Απόθεσις τῶν πλιών καὶ ἀπανωφορίων, ἀν δὲ ὁ κατιρὸς τὸ ἐπιτρέπη καὶ τῶν σακακκιῶν. Σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος πορείας, παρέλασις μὲ τὸν σχηματισμὸν αὐτὸν, μεθ' ἧν σχηματισμὸς γυμνάσεως (παράταξις διμοιριῶν κατὰ τριάδας) καὶ γυμνασίς ἐξ ἐλευθέρων ἀσκήσεων· νέα

παρέλασις: ἐπιστροφή εἰς τὸν τόπον τῆς ἀποθέσεως τῶν ἑγδυμάτων καὶ ἀνάληψις αὐτῶν. Διάρκεια τῆς παρέλασεως καὶ τῶν ἀσκήσεων ὡς: μεγαλύτερα τῶν 20'.

7. Εἰς τὰς 3 καὶ 40 ὁ σχηματισμὸς ἀναπαύσεως. Τραγοῦδι, καθ' ὄμιλους, ἀπαγγελίαι, ἀνταγωνιστικὴ ἀσκήσεις καὶ παιδιά, γορδὲς, ἀφήγησις πολεμικοῦ τινὸς ἐπεισοδίου ἀπὸ κανένα τῶν καθηγητῶν, τυχὸν ἔφεδρον ἀξιωματικὸν ἢ ὁ πρωτεῖος μετασχόντα τῶν πολέμων (διάρκεια ἐν συνόλῳ 1)2 ὥρα).

8. Εἰς τὰς 4 καὶ 10' ἀνασύνταξις καὶ ἐκκίνησις πρὸς ἐπιστροφὴν εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, εἰς τὸν τόπον τῆς ἀρχικῆς ἐκκίνησεως. Καλὸν εἶναι ὅταν φθάσουν ν' ἀνασχηματίσουν πάλιν τὴν διπλήν φάλαγγα λόγου, νὰ γίνη νέον προσκλητήριον καὶ ἀναφορὰ καὶ κατόπιν νὰ διαλυθοῦν.

Εἶναι προσφανὲς ὅτι τὸ διάγραμμα τοῦτο εἰμπορεῖ νὰ τροποποιηθῇ ὁ γυμναστὴς ἀναλόγως τῆς ἀποστάσεως τοῦ σημείου συγκεντρώσεως ἀπὸ τὴν ἔξηδρον τῆς πόλεως, τοῦ βαθμοῦ τῆς ἀντοχῆς τῶν μαθητῶν καὶ τῆς εἰς τὴν πειθαρχίαν καὶ εἰς τὴν τάξιν ἐξοικειώσεως αὐτῶν κ.τ.τ.

103. Ημερησία ἐκδρομῆς.

Η ἡμερησία ἐκδρομὴ δὲν εἶναι δυσκολωτέρα τῆς ἀπογευματινῆς. Αντιθέτως μάλιστα, ἐπειδὴ ὑπάρχει γρόνιος ἀρκετός, ὅλη εἰμπορεῖ νὰ γίνουν μὲ πολὺ περισσοτέρων ἀνεστιν, φθάνεις μόνον καθεῖται ἀπὸ τὸ διδαχτικὸν προσωπικὸν νὰ συνεισφέρῃ τὴν ἀνάλογον δέσμιν ἐνεργητικότητος καὶ δράσεως καὶ νὰ μὴ τὰ περιμένη οἷς ἀπὸ τοὺς ἄλλους.

Η ἡμερησία ἐκδρομὴ ἀποφασίζεται: μόνον ἀρχοῦ προηγουμένως ἐκτελεσθοῦν 4—5 ἀπογευματινὰι μὲ ὄλονταρον τὸ γυμνάσιον καὶ συνειθίσουν ἐντελῶς οἱ μαθηταὶ μὲ τὴν κατὰ τὸ ἀνωτέρῳ περὶ τῶν τοιούτων ἐκδρομῶν διατραχέντα, καθορισθεῖσαν τάξιν καὶ ἀκριβείαν ἐπίσης πρέπει νὰ ἔχουν διαχρονική προηγουμένως καθ' οἰονδήποτε τρόπον 2—3 τραχούδια κατάλληλα διὰ μαθητὰς καὶ διὰ σχολείον, ὅπει τοιαὶ τὴν πορείαν καὶ τὴν στάσιν νὰ μὴν ἀκουσθοῦν αὐθιρμήτως ἀπὸ τὰ παιδικὰ στόματα, ἀπὸ τὰ ὄποια ἀναμέλπεται ὁ εὐπρόσδεκτώτερος αἴνος πρὸς τὸν Πλάστην, ἡ Ἀντριάνα καὶ ἡ Σαμιώτισσα καὶ ἄλλα ἀκόμη περισσότερον ἀγοραῖα κατασκευάσματα καὶ ἀκόμη γυδαιότερα ἀπὸ ἀπόψεως στήχων καὶ νοήματος. Εἰς τὸ σπουδαιότατον τοῦτο ἔγκρημα ὅφειται: καθὼς καθηγητὴς καὶ διεδάσκαλος νὰ συνεισφέρῃ δ.τ. δύναται, ἐν ἥ περιπτώσει δὲν ὑπάρχει εἰδικὸς μουσικοδιδάσκαλος: ἐπειτα ὑπάρχει καὶ ἡ ἀλληλοιδιδαχτικὴ μέθοδος, ἡ ὅποια ὑπὸ τὴν ἐποπτείαν μάλιστα καὶ τὸν ἔκειγον ἔνδος διεδάσκαλου ἀποθαίνει λίγην ἀποτελεσματική. Ἐπίσης πρέπει νὰ γνωθίσουν ὅρκετὰς ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ παιδιάς, μὲ τὰς ὄποιας νὰ περάσουν τὴν ὥρα των: νὰ

μὴ ληγμονήσουν δὲ νὰ πάρουν μαζύ των, ἢ γὰρ στείλουν προηγμένων εἰς τὸν τόπον τῆς ἐκδρομῆς μὲν τὸν ἐπιστάτην ἢ τὸν ὑπηρέτην, τὰ διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν παιδιῶν τούτων ἀπαιτούμενα δρῦσαν (σχοινία διελκυστίνδας, σφαίρα κλπ). Άπαραιτήτωσι χρειάζονται:

- α') "Ἐνα σχοινίον ἡγωνιστικής διελκυστίνδας.
β') "Ἐνα σχοινίον τετράγωνης διελκυστίνδας.
γ') "Ἐνα σχοινίον διὰ τὴν παιδιάν τὸ φύρευμα.
δ') Μίαν σφαίραν διὶ ἐπίσκυρον.
ε') 4—5 σφαίρας ποδοσφαιρίσεως διὰ φοινίδα, ἀρπαστὸν κλπ. καθὼς καὶ διὶ ἀρπαστὸν μὲ πολλάς διάδας.

Αὐτὰ ἐπαρκοῦν· ἔαν δημοσιός ἔχουν καὶ ἄλλα εἰμποροῦν καὶ ἐκεῖνα νὰ τὰ πάρουν.

Διὰ τὴν ἡμερησίαν ἐκδρομὴν δῆλοι οἱ μαθηταὶ ἀνεξαρτήτως πρέπει νὰ εἶναι ἐφωδιασμένοι μὲ τρία πράγματα: α') ἔνα σάκινθίον διαμοιον πρὸς τὸ στρατιωτικὸν ἢ σάκκουν τῆς πλάτης (βουργιάλι, κυνηγετικὸν σάκκουν) διὰ τὰ τρόφιμά των, εἰς τὸν ὄποιον νὰ δένεται καὶ τὸ ἐπανωφόρι ἢ τὸ σάκκουλον β') ἔνα στρατιωτικὸν ποιησόρι, τὸ ὄποιον ἐν ἐλεύθεροι λύνγης ἡμιπορεῖ νὰ φέρεται γιαστὶ ἢ καὶ νὰ τοποθετηται μέσα εἰς τὸν σάκκουν τῶν τροφίμων καὶ γ') ἔνα μεγάλον σουγιᾶ. Άπο τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους ὁ διευθυντὴς τοῦ σχολείου διείλει νὰ ἐνθυμηθῇ καὶ αὐτὰ τὰ μικρὰ πράγματα, τὰ ὄποια ἄλλως τε προμηθεύονται οἱ μαθηταὶ πολὺ εὐχρηστότερον ἀπὸ τὰ άλλα βιβλίαν ἢ σίλιο σχολικὸν ὄλικον, καὶ νὰ ὑπειθυμίῃ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν εἰς τὸν μαθηταῖς νὰ τὰ προμηθευθοῦν. Τὴν ἔραν δὲ τῆς συγκεντρώσεως θὰ τὰ διοροῦν οἱ μαθηταὶ μὲ τὰ πράγματά των μέσα καὶ λὰ συσκευασμένα, θέτε νὰ μὴ τοὺς ἐμποδίζουν εἰς τὴν πορείαν καὶ τὸ παχοῦρι καὶ ἡ βουλωμένο. Ο σουγιᾶς δὲν πρέπει νὰ εἶναι ποτὲ μυτερός, εύτε ἀκονισμένος σὰν ἔυράρι. Οι προσκοπικοὶ εἶναι οἱ καταληλότεροι. Ήρθε τῆς ἐκδρομῆς πρέπει· νὰ διθοῦν εἰς τὸν μαθητὰς ἐπαρκεῖς διδημίαι διὰ τὴν ἐνδυμασίαν καὶ τὴν ὑπόδησιν, κυριώτεραι τῶν ὄποιων εἶναι τὰς ἐξηγήσεις:

- α') Ηιλίκιον δηλουριδόροις διὶ δλουριδόροις ἀνεξαρτήτως.
β') Ἐνδύματα εὐρύγωρα, σχι τσιγμένα, καὶ ἔνετα διὰ νὰ μὴ ἐμποδίζεται ἢ κυκλοφορία καὶ ἢ ἀδηλος ἀναπονοῦ.
γ') Αὐστηρὰ ἀπαγόρευσις τῶν τιραντῶν καὶ τοῦ ὑψηλοῦ ὄποιας δηπότες κολλαρισμένου κολλάρου. Μαθητὴς διορῶν τιράντες καὶ κολλάρου δὲν γίνεται δεκτὸς εἰς τὴν ἐκδρομήν.

δ') Ὑπόδησις εὐρύγωρος καὶ ἀνετος· ὑψηλὰ τακούνια καὶ στενά, μυτερὰ καὶ γενικῶς κομψοπεπτὴ ὑποδήματα ἀπαγορεύονται.

Ηρὸς τῆς ἐκκινήσεως εὐθὺς ὡς συνταχθοῦν οἱ μαθηταὶ πρέπει νὰ γίνεται ταχεῖα ἐπιθεωρησις τῆς ἐνδυμασίας καὶ τῆς συσκευασίας τῶν ἀποσκευῶν των. Οἰκοθεν ἐννοεῖται ὅτι τὸ κρατὶ καὶ τὰ ποτὰ ἀπα-

γιορεύονται αὐστηρότεροι καὶ ἀνακαλυπτόμενα κατάσχονται καὶ γύνονται, τιμωρουμένους αὐστηρότατα τοῦ κατόχου των.

Ανάλογον ὅμως ἐμφάνισιν πρέπει νὰ ἔχουν καὶ οἱ συνεκδρομεῖς αὐθηγηταί καὶ διδάσκαλοι. Μὲ καπέλλα σκληρὰ, κολλάρα καὶ λακέτταν καὶ τρόχιμα φορτωμένα εἰς τὸν ἐπιστάτην ἢ φερόμενα μέσα εἰς καλάθιους μὲ μαθητὰς ἀγγέρευομένους, δὲν ἔνισχύονται αἱ ὡς ἀνωτέρω ὁδηγήσι τὴν συμβούλιαν. Καὶ τὸ διδακτικὸν ἐπομένως προσωπικὸν τὴν ἡμέραν ἑκαίνην θὰ ἐνδυθῇ ἀνετάτερα, θὰ ἔχῃ τὸν σάκον του, τὸ παγοῦρη του ἐπὶ πλέον δὲ καὶ τὸ ραβδί του, ἢν μᾶλιστα ὑπάρχουν μεταξὺ αὐτῶν καὶ ἔφεδροι ἀξιωματικοί, ἡμποροῦν νὰ φέρουν καὶ τὴν στολὴν των.

Οἱ Διευθυντὴς τοῦ σχολείου πρέπει πρὸς τούτοις νὰ ἔχῃ ἀπὸ τῆς ἡραγῆς τοῦ ἔτους προνοήσῃ περὶ τῆς συγκροτήσεως ἐνὸς προγειώρου φορητοῦ φαρμακείου, τὸ ὄποιον μέσα εἰς δύο συγκρίτεις σάκκους, μὲ τὸ σῆμα τοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ ἔξαθεν, νὰ φέρουν δύο μεγάλους μαθηταί, ἐξ ἑκαίνων οἱ ὄποιοι ἡσυχήθησαν ἐπαρκῶς εἰς τὴν παροχὴν πεψων βοηθείῶν. Ολίγη καυστικὴ ἀμμωνία διὰ τὰ δήγματα σφεων, σκορπιῶν καλ., ἀρκετοὶ ἐπίδεσμοι ἀτομικοί, δι᾽ ἔξαρθρωσεις καὶ διαστρεμματα, καθὼς καὶ ἐπιδέσεις πληγῶν ἀπὸ καύημα, πέσιμου αλπ., ὀλίγον ιώδιον, αἰθήρο αλπ., εῖναι ἀπολύτως ἀναγκαῖα καὶ «Ἄς εἶχι καὶ ἀγύρευτα», κατὰ τὴν λαϊκὴν παροιμίαν.

Μετὰ τὰ γενικὰ αὐτὰ μέτρα, τὰ ὄποια πρέπει νὰ λαμβάνωνται ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους, ἔρχεται ἡ εἰδικὴ πλέον προπεριστακευτὴ τῆς ἡμερησίας ἐκδρομῆς κατὰ τὸ ἐπόμενον διάγραμμα:

α') Ἐκλογὴ τοῦ μέρος.

Τοῦτο δὲν πρέπει γ' ἀπέχῃ περισσότερον τῶν 8—10 χιλιομέτρων (διὰ γυμνάσιου), ἥτοι 2—3 ὥρας μὲ βῆμα ὁδοιπορικόν πρέπει ἂν σχ: αὐτὸν ἀριθμῷ τὸ σημεῖον τῆς σταθμεύσεως, τούλαχιστον εἰς ἀπόστασιν 10—15 τὸ πολὺ λεπτῶν νὰ ὑπάρχῃ ἄρθρον καὶ καλόν πόσιμον βέβαιον καὶ τέλος τὸ σημεῖον αὐτὸν τῆς σταθμεύσεως νὰ είναι ὁ μ.χλόν, καθαρὸν (διὰ γὰρ ἡμποροῦν νὰ καθίσουν κατὰ γῆς οἱ μαθηταί), ἐκτάσεως δὲ τούλαχιστον 20—30 στρεμμάτων. Εστε γὰρ ἡμποροῦν νὰ κυκλοφορήσουν μὲ σάνεσιν καὶ νὰ παίξουν, ἔστω καὶ κατὰ μεγάλας ὁμάδας συγγρόνων· καὶ τὸν μὲν γειμάντα πρέπει νὰ προτιμᾶται ὁ περήγεμος καὶ ἀνοικτὸς γῆρας, διὰ τὴν λιανάδα, τὸ δὲ κακοκατίς ὁ εὔσπιος, μὲ μεγάλα ιδίωτα δένδρα.

β') Ὁδηγίαι καὶ διαταγαὶ πρὸς τοὺς μαθητάς.

Τὴν προηγουμένην ἡμέραν ἡ καὶ ἀκόμη ἐνωρίτερα, εἰδοποιοῦνται οἱ μαθηταί περὶ τοῦ μέρους εἰς τὸ ὄποιον θὰ γίνη ἡ ἐκδρομή, τοῦ τόπου καὶ τῆς ὥρας τῆς συγκεντρώσεως καὶ ἐκκινήσεως, ἐπαναλαμβάνονται δὲ συγγρόνως πρὸς αὐτὸύς, μὲ ὀλίγας λέξεις καὶ γωρίς

ἀπειλήσ καὶ ἐπιπλήξεις ἐν τῶν προτέρων, αἱ ὁδηγίαι περὶ τῆς ὑποθέσεως. ἐνδυμασίας καὶ συκευασίας τῶν ἀποσκευῶν των καὶ τῶν τροφίμων καθίσ καὶ τῆς τηρητέας τάξεως κατὰ τὴν πορείαν καὶ τὴν στάθμευσιν.

γ') Συγκέντρωσις, ούνταξις καὶ ἕκκίνησις.

"Οπως καὶ εἰς τὸ προηγούμενον διάγραμμα τῆς ἀπογευματινῆς ἐκδρομῆς. Ἀπαγόρευται ἡ πολὺ πρὸ τῆς ὄρισθείσης ὥρας προσέλευσις τῶν μαθητῶν· τὸ δὲ διδακτικὸν προσωπικὸν ὅφελος γὰρ προργεται· κατὰ τὴν ἔναρξιν ἀκριβῶς τῆς συγκεντρώσεως καὶ ὅχι ὀλίγα μόνον λεπτά πρὸ τῆς ἔκκινησεως.

Τὴν διαταχὴν τῆς συντάξεως δίδει εἰς τὸν γυμναστὴν ὁ διευθυντὴς τοῦ σχολείου οὗτος δὲ σπεύδει ἀμέσως μὲν παρατεταμένον σφύριγμα γὰρ ἐξελκυσθή τὴν προσοχὴν τῶν μαθητῶν καὶ μετὰ τοῦτο γὰρ δέσμη τὰ σχετικὰ παρατηγάλματα.

"Αμέσως μετὰ τὴν σύνταξιν (ζύγησιν, ἀρίθμησιν καὶ προσυλλητήσιον) γίνεται ἡ ἐπιθεώρησις τῆς ἐνδυμασίας, ὑποδήσεως καὶ τῆς λοιπῆς ἐκδρομῆς σκευῆς τῶν μαθητῶν. Ὁ διευθυντὴς, ὁ γυμναστὴς καὶ τὸ λοιπὸν προσωπικόν, ἀνὰ δύο ἐπιθεωροῦν ἐκάστην διμοιρίαν· μεθ' ὁ πλλ. προσοχή καὶ ἐμπρὸς (πρὸς τὴν δεῖνα κατεύθυνσιν) — μάρτις:

δ') Πορεία.

Μέχρι τῆς ἔξοδου ἐκ τῆς πόλεως βῆμα κανονικὸν ἐν τάξει καὶ σιγῇ ἐπιτρέπονται δὲ μόνον ἐμδιατήρια ἡ θούρια τραγούδια ἢ πὸ δῆλους μαζί τοὺς μαθητάς· μετὰ τὴν ἐκ τῆς πόλεως ἔξοδον τῆς οὐρανῆς τῆς φάλαγγος βῆμα όδοι πορικόν, καὶ τραγοῦδι ἐλεύθερον καὶ ἀριστερᾶς τῶν ἀποστάσεων καὶ διαστημάτων, ὅχι δημιώς εἰς τόσον βαθύδυνστε κι διμοιρίαι καὶ αἱ ὄμάδες γὰρ λάθουν μορφὴν μπουλουκιῶν.

"Η πορεία γίνεται πάντοτε εἰς τὸ δεξιὸν μέρος τῆς ὁδοῦ, ὥστε γὰρ μένη πάντοτε γρῦπος ἀριστερὸς διὰ τοὺς περιστικοὺς διαβάτας, τὰ κάρρα, τὰ φορτωμένα ζῷα κατὰ· καὶ γὰρ μὴ ἀναγκάζωνται νὰ περνοῦν μέσαν ἢ πὸ τοὺς στοίχους τῶν μαθητῶν. "Αν ἡ ὁδὸς εἶναι ἐπειλῶς κατετραμμένη ἡ ἔξει πολλὴν λάσπην ἢ γαλίνην ἀπλωμάτῳ καταλαμπεῖ, τότε αἱ τριάδες γωρίζονται κατὰ μῆκος τῆς φάλαγγος καὶ αἱ μέν δύο ὄμάδες βαδίζουν εἰς τὸ δεξιὸν χειλος τῆς ὁδοῦ, ἡ δὲ ἄλλη εἰς τὸ ἀριστερόν· καὶ συνενοῦνται πάλιν ὅταν ἡμιποροῦν γὰρ βαδίσουν ἀνέτως. "Η διάταξις αὕτη λαμβάνεται καὶ δτον ἡ ὁδὸς ἔχει πάρα πολλὴν σκόνην ἢ ἡ θερμοκρασία εἶναι πολὺ μεγάλη.

Οἱ διμοιρίαι καὶ ἀρχηγοὶ βαδίζουν εἰς τὰς ὥρισμένας ἐν σγέσει πρὸς τὸ τμῆμά των θέσεις καὶ τὸ ἐπιτηροῦν συνεχῶς, μὲ εὐγενῆ καὶ στοργικῶν τρόπον, σὰν μεγαλύτεροι ἀδελφοὶ καὶ σὰν φίλοι γωρίς φωνὲς καὶ μαλώματα, πρὸ παντὸς δὲ γωρίς βρισιές. Τὸ βρέ, τὸ ρέ σύ,

τὸν ἔρεις τί σοῦ κάνω καὶ τὰ τοιαῦτα δὲν ἐπιτέπονται οἱ βάνκουσι δὲ καὶ ἀπότομοι τοὺς τρόπους ἡγήτορες καλούμενοι ιδιαιτέρως καθηγητῶν γεννήσανται καὶ νουθετοῦνται ἀπὸ τὸν ἀντιληφθέντα τὸ σχάλμα των καθηγητήν, ἐν ὑποτροπῇ δὲ ἀντικαθίστανται.

Οἱ διευθυντὴς τοῦ σχολείου μὲ τὸν γυμναστὴν βαδίζουν εἰς οίονδήποτε σημεῖον τῆς φάλαγγος νομίζουν διτεῖ εἶναι ἀναγκαία ἡ παρουσία των καλὸν εἶναι γὰρ διατρέχουν συνεχῆς τὴν φάλαγγα καὶ διλογ τῆς τὸ μῆκος καὶ γὰρ εἶναι τρόπον τινὰ πανταχοῦ παρόντες.

Οἱ λοιποὶ καθηγηταὶ κατανέμονται ἀπὸ ἕνας ἢ δύο εἰς τὰς διμοιρίας, τὰς ὁποίας καὶ ἐπιτηροῦν συνεγγένει.

ε') *Ενδιάμεσοι στάσεις*

Αὔταὶ γίνονται κάθε 30 ἢ 40 τὸ πολὺ λεπτά. Ολίγα λεπτὰ πρὸ τῆς στάσεως ὁ γυμναστὴς εἰδοποιεῖ μὲ παρατεταμένον σφύριγμα· εὐθὺς δὲ ἀμέσως καὶ διμοιρίαι ἀνασυντάσσονται κανονικῶς, συγκρατήσανται ἡ κανονικὴ φάλαγξ κατὰ τριάδας καὶ ἀρχίζει τὸ κανονικὸν βῆμα· οὗτο δὲ συντεταγμένον καὶ κανονικὰ βαδίζον τὸ τμῆμα φθάνει εἰς τὸ σημεῖον τῆς στάσεως, ὅπου παραγγέλλεται πρώτα ἄλλτ! καὶ κατόπιν λύσις τῶν λύγων.

Αἱ ἐνδιάμεσοι στάσεις δὲν διαρκοῦν περισσότερον ἀπὸ 10—15 λεπτά. Οἱ μαθηταὶ δὲν ἀπομακρύνονται πολὺ ἀπὸ τὴν ὁδὸν, ἀλλὰ καὶ δὲν μένουν σκόρπιοι εἰς αὐτήν, διότι ἔνα κάρρον, ἔνα αὐτοκίνητον, ἔνα ζῷον ἀργητασμένον ἡμιποροῦν γὰρ προξενήσουν πολλὰ δυστυχήματα. Επίσης δὲν πρέπει κατὰ τὰς στάσεις αὐτὰς γ' ἀρχίζουν μὲ λαμπαράζειν καὶ ἀπλῶς διὰ γὰρ σκοτώνουν τὴν ὥραν, γὰρ τρώγουν τὸ φαγητόν τους καὶ γὰρ πίνουν ὅλον τὸ παχύοντας τους, διότι θά καιδυνεύσουν τὴν ὥραν τοῦ κυρίου γεύματος γὰρ μείνουν νηστεῖοι καὶ διψαλέοι ἢ γὰρ ζητοῦν ἀπὸ τούς ἄλλους, πρᾶγμα κάπνιστον, διότι εἰς αὐτὰς ἀκριβῶς τὰς περιστάσεις πρέπει γὰρ διδάσκεται ὁ μαθητὴς γὰρ κυριαρχῆσαι ἐν τῷ ἔστι του καὶ γὰρ ἐπαρκῆ μὲ τὰ μέσα ποὺ διαθέτει εἰς τὰς ἀνάγκας του.

Ἡ ἐκ νέου ἐκκίνησις σημαίνεται πάλιν μὲ παρατεταμένον σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ. Οἱ ἡγήτορες σπεύδουν πρῶτοι εἰς τὰς θέσεις τῶν, ἀνασυγκροτεῖται ταχέως καὶ ἀπὸ εὐθείας ἡ φάλαγξ πορείας καὶ μὲ τὸ ἐμπρός μάρσις! ἐκινεῖ μὲ βῆμα κανονικόν. Μετὰ 2—3 τὸ πολὺ λεπτά, παραγγέλλεται πάλιν ὅδοιπορικῶς καὶ συνεχίζεται μὲ αὐτὸν ἡ πορεία.

Κύριοις σκοπὸς τῶν ἐνδιάμεσων στάσεων εἶναι ἡ ἀνάπτυξις τῶν μαθητῶν καὶ ἡ προσφύλαξις αὐτῶν ἀπὸ τὸν κόπον· ἀν δημιουροὶ πληρίον εἰς τὰ σημεῖα ποὺ πρέπει γάρ οὖν αἱ στάσεις αὐταὶ ὑπάρχῃ πίποτε ἀξιοθέατον, ἔνα ἀρχαῖον μνημεῖον, μία παλαιὰ ἐκκλησία ἢ ιστορικὸς τόπος κ.τ.τ. τότε συνδυάζεται ἡ στάσις μὲ τὴν θέσην καὶ τὴν περιέρ-

γασίαν τοῦ ἀντικειμένου αὐτοῦ καθὼς καὶ τὴν ὄμιλίαν τὴν σχετικὴν ἐνὸς τῶν καθηγητῶν, η̄ ὅποια οὐδέποτε καὶ ἐπὶ οὐδενὶ λόγῳ πρέπει νὰ διαρκῇ περισσότερον ἀπὸ 15 περίπου λεπτὰ τῆς ὥρας. Καλὸν δὲ εἶναι πάντοτε νὰ συγδυάζωνται αἱ ἐνδιάμεσοι στάσεις μὲ τοὺς ἐκ τῶν προτέρων καθορισθέντας μορφωτικούς σκοπούς τῆς ἐκδρομῆς.

στ.). *Κρίσια στάσις καὶ διημέρευσις.*

Εἰς τὴν κυρίαν στάσιν πρέπει: νὰ φθάνῃ τὸ σχολεῖον τούλαχιστον μισή ὥρα πρὸ τοῦ γεύματος, διὰ νὰ ἔχουν καιρὸν οἱ μαθηταὶ γ' ἀναπαυθοῦν ἀπὸ τὴν ὁδοπορίαν, νὰ σχηματίσουν τὶς συντροφιές των καὶ νὰ ἔτοιμάσουν τὰ τοῦ γεύματός των. Πρὸ τῆς λύσεως τῶν ἡγιῶν ὅρίζεται εἰς αὐτοὺς η̄ περιοχὴ, ἐντὸς τῆς ὁποίας θὰ περιορισθοῦν πάσα ἀπομάκρυνσις θὰ τιμωρήσται αὐστηρῶς. "Αγ ἔχουν ὀδειάσει τὰ παιγνύρια των καὶ θέλουν νὰ τὰ ἔχαναγεμίσουν, η̄ βέβευσις γίνεται κατὰ διμοιρίαν, ἐκ περιτροπῆς καὶ ὑπὸ τὴν ἐπιβλεψιν ἐνὸς καθηγητοῦ.

Κατόπιν ἀρίστονται ἐντελῶς ἐλεύθεροι, νὰ γευματίσουν ὅπου καὶ δηπως θέλουν, οὐδέποτε δύμας εἰς γειτονιὰ ὑπαίθρια μαχαζάκια η̄ χάνια, ὅπου θὰ πιστῶν κρασὶ η̄ ἄλλα ποτὰ καὶ μοιραίως θὰ ἀναμιγθοῦν μὲ διαφόρους περαστικούς ἀγροίκους τύπους. Ο διευθυντής καὶ τὸ λοιπὸν προσωπικὸν περιέρχονται τοὺς διαφόρους δημίους, γελαστοὶ καὶ δημιητικοὶ, ἔχοντες πάντοτε πρόχειρον «ένα καὶ λόγον», διτείποτε δὲ μικροεπεισόδιον καὶ ἂν συμβῇ μεταξὺ τῶν μαθητῶν σπεύδουν νὰ τὸ τακτοποιήσουν, προσφέροντες τρόπον τινὰ τὴν φιλικὴν των διαιτησίαν καὶ μὴ περιθέροντες αὐστηράν, σκυθρωπὴν καὶ ἀτεγκτον τὴν ιδιότητά των τὴν διδασκαλικήν. Εἰς τὸ μεταξύ γευματίζουν καὶ αὐτοὶ καὶ ἀφοῦ παρέλθῃ ὥρα ὀλόκληρος, ἀρχίζουν νὰ σχηματίζουν μεγαλυτέρους δημίους μαθητῶν, τῶν ὁποίων αὐτοὶ προεδρεύουν, οἵτις εἰπεῖν, παροτρύνοντες εἰς τραχυόδια καὶ γορὸν, φαιδράς η̄ πολεμικάς ἀρχηγησίες, παιγνίδια ἀναπαυτικὰ (γρίφους, αἰνίγματα κλπ.), διότι τῶν γυμναστικῶν παιγνιδίων δὲν ἦλθεν η̄ ὥρα, καὶ κατάκυτὸν τὸν τρόπον ἀπασχολοῦν τοὺς μαθητὰς μέχρις ὅτου παρέλθῃ διώρουν ἀκριβῶς ἀπὸ τῆς ὥρας τοῦ γεύματος. Τότε, μὲ σφύριγμα παρατεταμένον τοῦ γυμναστοῦ, γίνεται συγκέντρωσις, σύνταξις καὶ μετ' αὐτὴν σχηματισμὸς ἀναπαύσεως. Εντὸς τοῦ τετραγώνου συγκεντρώνονται ὁ διευθυντής, οἱ καθηγηταὶ καὶ ὁ γυμναστής καὶ ἀρχίζουν αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ αἱ παιδιά, ποικιλάδεμαὶ ἀπὸ τραχυόδια, γορὸν ἐθνικοὺς καὶ ἀπαγγελίας, καθὼς καὶ δημιούριες, διαρκείας 10—20 τὸ πολὺ λεπτῶν, ἀπὸ ἓνα η̄ δύο καθηγητάς, κατά κανόνα ἐκ τῆς Ἑλληνικῆς πολεμικῆς ιστορίας τῆς τελευταίας δεκαετίας, ζωγραφικαὶ παραστατικαὶ καὶ ίκαναι νὰ ἐνθουσιάσουν καὶ νὰ φρονηματίσουν τοὺς μαθητάς. Μετ' αὐτὰς ὁ Ἐθνικὸς "Τύμος" εἴναι τὸ καταλληλότερον ἀκρόαμα μετὰ τοῦ περισυλλογὴ καὶ συσκευα-

τίς τῶν ἀποσκευῶν, οὐδρευσις ἐκ νέου, ἀνασύνταξις καὶ σγηματισμὸς τῆς φάλαγγος πορείας πρὸς ἐπιστροφὴν.

ζ') *Η ἐπιστροφὴ.*

Ἐκκίνησις μὲν θῆμα κανονικὸν διαρκείας 2—3 λεπτῶν, μεθ' ὁ διοικοφυῶν κατὰ τὰ λοιπὰ συμμόρφωσις πιστὴ πρὸς τὰ διὰ τὴν πορείαν καθορισθέντα. Εἰς τὸ ὡρισμένον τέρμα τῆς πορείας σγηματίζεται ἀπὸ τὴν φάλαγγα πορείας ἡ διπλῇ φάλαγγῃ λόγου, γίνεται μία ταχεῖα ἐπιθεωρησις τῶν μαθητῶν, καὶ ἀναφορά πρὸς τὴν διευθυντὴν τοῦ σχολείου (ὅτι εἴναι ὅλοι παρόντες καὶ δὲν ἔχουσες κανεὶς καθ' ὅδον, ἢν ἐπαθε κανεὶς τίποτε κλπ.), μετά τὴν ὄποιαν οὖτος διατάσσει τὸν γυμναστὴν νὰ διαλύσῃ τοὺς μαθητάς· αὐτοὶ δὲ πάλιν μὲ τὸ παρόγγελμα τοὺς λυγόνδες λύτατε μάρτι! διαλύονται κοσμίως καὶ ἡσυγκριτικές, γωρίες φωνὲς καὶ τρόγκες καὶ ὄμοιας φύσεως ἀταξίας καὶ γυδοιότητας.

Κατὰ τὰς ἡμερησίας ἐκδρομὰς πλὴν τῶν κατὰ τὸ ἀνωτέρῳ ἐργατῶν καὶ τέρψεων ἡμιπορεία νὰ γίνωνται καὶ αἱ ἐξῆς πρακτικαὶ καὶ σπουδαιοτάτης στρατιωτικῆς σημασίας ἐφαρμογαὶ ἀπὸ τοὺς εἰδικοὺς καθηγητάς:

- α') *Ἐκτίμησις ἀποστάσεων.*
- β') *Διδασκαλία προσανατολισμοῦ.*
- γ') *Κατόπευσις καὶ ἀνίγνευσις.*
- δ') *Συγενότητας διὰ σημάτων.*
- ε') *Ἀνάγνωσις τοπογραφικοῦ χάρτου καὶ κατασκευὴ προγείρου σχεδιαγράμματος.*

Ἐννοεῖται ὅτι καὶ διὰ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς γρειάζεται εἰδικὴ προπαρασκευὴ τοῦ διδασκαλοῦ διὰ γ' ἀποθῆτης ἡ διδασκαλία του καὶ εὐχαριστος καὶ ἀποτελεσματική.

"Οταν δὲ μετὰ τὰς ἀπογευματινὰς αὐτὰς καὶ τὰς ἡμερησίας ἐκδρομὰς συνειθίσουν οἱ μαθηταὶ εἰς τὴν ἀπόλυτον τάξιν καὶ τὴν ἀκρίβειαν καὶ γίνουν ἴνανοι νὰ αὐτοδιοικοῦνται καὶ νὰ διοικοῦν καὶ ἀλλους, τότε ἡμιπορεία τὸ γυμνάσιον νὰ ἐπιχειρήσῃ ἐκδρομὰς μεγαλύτερας διαρκείας, διὰ τὰς ὄποιας ἡ ἐκ τῶν συνήθων τούτων μικρῶν ἐκδρομῶν ἀποντηθεῖσα πεῖρα, εἴναι ὁ καλύτερος ὁδηγὸς καὶ διδάσκαλος.

Αριθμὸς πρώτης τέλος διαρκείας της ημέρας Η Δευτέρα
Τολμεῖ δέ ίκανος καὶ τὰ διά περισσούς σιεστάντες θεωρεῖσθαι τὰ
τόντα την προπαρασκευαστική διετίσθαι τὰς ποτε δουλείας της

Φαντασία σε ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ι.

Σχολική σκοποβολή.

104. Ἡ προφύλαξις τῆς ὁράσεως τῶν μαθητῶν προτίστη
σκοπευτική ἀσκησίς.

Διὰ τὴν σκοπούσολήγην μία ὑπάρχει γενικὴ προάστωνησις καὶ ἔνα μεγάλο καθῆκον τοῦ σχολείου. Ἡ προφύλαξις τῆς ὁράσεως τῶν μαθητῶν. Ὁ τρόπος τοῦ φωτισμοῦ τῆς αἰθουσῆς τῆς παραδόσεως, ἡ τοποθέτησις τῶν θρανίων καὶ ἡ στάσις τοῦ μαθητοῦ ἐπάνω εἰς αὐτά, πρέπει νὰ ἐλκύσουν πάντοτε τὴν προσοχὴν τοῦ διευθυντοῦ τοῦ σχολείου καὶ ὀλοκλήρου τοῦ προσωπικοῦ, διότι ἀπὸ αὐτὰ ἐξαρτᾶται ἡ καλὴ ἢ ἔλλειται πατεῖν τὴν μαθητῶν. "Οταν δὲ τὸ σχολεῖον δὲν κατορθώσῃ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὸ θείον αὐτὸ δῆρον, ἀκέραιον καὶ ἀλληλήτον, ἡ ἄστησις εἰς τὴν σκοπούσολήγην εἴναι περιττὴ ἐντελεῖως.

105. Ἡ βολὴ μὲ τὸ σχολικὸν ὅπλον.

Σκοπός της άσκησεως είναι την συνοποίηση με σχολικόν οπλον είναι ή προπορευτικόν είναι την θολήγη με το πολεμικόν οπλον.

Η ἀπόστασις ποικίλει ἀπὸ 12 μέχρις 25 μέτρων, μὲ τὰ συνήθη εὐστήγηται φλομέρος μὲ τὰ μεσαῖα ὅμως Ἀμερικανικά (σύρτ.) ἡμιπόρει οὐδὲ ἀνέγηθη καὶ εἰς 50 μέτρα. Οἱ στόχοι εἶναι μικρογραφίαι τῶν συνήθων τετραγωνικῶν στόχων τῆς πολεμικῆς βολῆς μὲ διατάξεις ἀναλόγους πρὸς τὴν ἀπόστασιν (συνήθως ἡ πλευρὰ τοῦ στόχου εἶναι 1/100 τῆς ἀποστάσεως, ηὗτοι τόσων ἐκατοντῶν τοῦ μέτρου, δια μέτρων εἶναι ἡ ἀπόστασις).

Οι μαθηται διατρούνται εἰς τηνήματα ἀπὸ τέσσας μαθητὰς οὓς εἶχε τὰ διαθέσιμα ὑγρηστά δηλα, οὐδέποτε δημιώς περισσοτέρους τῶν 6. Εἴφη οὖν δημιώς προσγειεῖ ή ἐξάσκησις, ἀλλά συσσουν οἱ σκοπευταὶ ἐκάστου τηνήματος, εἰς τρόπον ὡστε εἰς τὸ τέλος τῆς περιόδου τῶν σκοπευτικῶν ἀσκήσεων, ἐκαστον τηνήματα περιλαμβάνη ἐγτελεῖσθαι ισοδυνάμους σκοπευτάς.

106. Ἡ προάσκησις εἰς τὴν βολήν.

Αἱ σκοπευτικαὶ ἀσκήσεις γίνονται εἰς τὴν ἀρχὴν καὶ τὸ τέλος τοῦ σχολικοῦ ἔτους καὶ οὐδέποτε διαρκοῦν περισσότερον τοῦ μηνός· περὶ λαμβάνοντος δέ:

α) γγάσιιν τοῦ ὄπλου καὶ τοῦ μηχανισμοῦ του, ἕτοι γέμισιν καὶ ἀπογέμισιν τοῦ ὄπλου (χωρὶς φυσιγγιον πάντοτε), λέσιν καὶ ἀρμολόγησιν τοῦ μηχανισμοῦ καὶ ἐν τῷ ὄπλῳ ἔχῃ καὶ ἀσφάλειαν καὶ τὴν ἀσφάλισιν.

⁶⁾ Τὴν πυροδότην, τὴν δὲ τὸν πυροτύπωμα μὲν τοῦ ὄπλου, τὴν εὔρεσιν τὴν σκαπευτικὴν γραμμὴν, τὴν τρίγραμμην τὴν ακτευθύντεως τοῦ ὄπλου πρὸς τὰς σκοποὺς οὐκινήν, τὴν ἐνέργειαν τοῦ δικτυόλου ἐπὶ τὴν σκαπευτικὴν οὐκινήν πρὸς τὰς τρίγραμμας, τὸν πυροτύπωμα τοῦ πυροδότην.

107. Η πολυπατική βοή

Μετ' ἐπαρχοῦ δὲ εἰς ταύτας ἔχοντας τὸν ἀκολουθοῦ τὴν πραγματικὴν βοήθη ἀπὸ τῆς ὁρίζασσας στάσεως μὲν στρέψειν τοῦ σκοπεύοντος· ὅταν δὲ ἀπὸ τὴν στάσιν αὐτὴν ἀσκευθῆ ὁ μαθητὴ γὰρ βάλλει, γωρίζει γὰρ κινητὸν ὄπλον τοῦ γενετικοῦ, οὕτος γὰρ ἀλειφέντη τὸ μάτι του μὲ τὸ ὄπλον σκοπεύει τὴν σταγμήν ποὺ πυροβολεῖ, ἀντεὶ συνεχίζεται ἡ πραγματικὴ βοήθη καὶ γωρίσσει στρέψειν τοῦ σώματος καὶ ἀπὸ τὰς τρεῖς στάσεις, ὁρίσων, γονυπετώσεις καὶ προγνηθέν, μὲ στρέψειν καὶ γωρίσσειν τοῦ ὄπλου.

3—5 वर्षांच्या अवधीमध्ये, याचे उत्तराधिकारी झोऱ्यांनी देखील

3) *Oscione zonata* *zonalis* *zona* *zonalis*

УЧЕБНИК ПО АВТОМАТИЗАЦИИ ПРОЦЕССОВ

Quelques vues sur l'ordre

III. Правила пользования учебником

Quedan más de 500

7) Πέραν κοινωνίας μὲ σπάσιμη σε δύο

Q) இதன் பெயரைக்காக முதல் சொல்லி என்று விடுவது என்ன?

ପରିବାରକୁ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଦେଖିଲୁ ଏହା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

6) ማዕከራዊ ሁኔታ ማተሚያውን ጥሩ በኋላ.

τ.) Η πρώτη σε απόρριψη, γνωστείσας την πολιτική

με στηρίξιν (3 μονον ουσιών).

α) Ορθιώς γραπτό στηρίξιν (5 φωτογραφία).

εβ) Ηρηγηδών χωρίς στήριξη (έπιστρ

(γ) Πονηρεύωντας χωρίς στήριξην (έπιστης 5 φυσιγγιών, 3 ουσιγγιών
διά τὴν ἀσκησιν, διά τὴν ἀγῶνα 5).

Κατ' χώραν τὸν τρόπον τὰ δι' ἔκχεστον μαθητὴν ἀποκτισθέντας φυσιγγίας εἶναι περίπου 75—80 (με τὰ προσωρισμένα διά τους ἀγῶνας). Καὶ ἂν ἀκόμητε ἐλαχιτταθεῖσιν τὰ φυσιγγία τῶν πρώτων ἀστηρίσεων ἀπὸ 5 εἰς 3 μόνον, πάλιν δὲ κρίθιμες γίνεται: 50—60, εἶναι: δὲ τὸ ἐλάχιστον ὅριον εἰς τὸ ὅπιον ἡμιπορεῖται περιορισθῆ ή σκοπευτική ἀστηρίσις: διὰ τοῦτο καὶ σκοπευτικής ἀστηρίσεις περιορίζεται: μόνον εἰς τους μαθητὰς τῶν ἀνωτέρων τάξεων οὖν αὐγαντίσιων, διότι: ἔλλιθρος ἀποκείμενος σταπλαγμέστερος:

108. Σκοπευτήρια και πρόχειροι σκοπευτικοί

τόποι των νεανικών αποτυπώσεων.

Εις τὰ σχολεῖα τὰ ὅποια ἔχουν εἰδικὰς σκοπευτικὰς ἐγκαταστάσεις, μὲν χωρίστας θυρίδας, στοχαγωγὸν κλπ. ή ἐκτέλεσις τῶν σκοπευτικῶν ἀσκήσεων εἶναι εύκολος καὶ ἐντελῶς ἀκίνδυνος.

Τὰ σκοπευτήρια ὅμως αὐτὰ κλειστὰ συνήθως καὶ μὲ πολλὰ διαφράγματα ἄνωθεν, καταγοῦν διάδρομοι στενόμακροι, σκοτεινοὶ καὶ πληρωτικοὶ καὶ ἐντελῶς ἀκατάλληλοι διὰ τοιαύτας μαθητικὰς σκοπευτικὰς ἀσκήσεις καὶ συγκεντρώσεις διὰ αὐτὸν ἡ ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων εἰς ὑπαίθριον μέρος, παρ' ὅλας τὰς δυσκολίας της, τὰς πολλὰς προφύλαξεις καὶ τὸν περισσότερον χρόνον ποὺ ἀπαιτεῖ, εἴναι πολὺ προτιμωτέρα, διότιος ἄλλως τε, διὰ δὲν στοιχίζει καὶ τίποτε αὐτὴν ἡ μάνδρα τοῦ σχολείου μὲ τὸν ἕνα τοῖχον ὑψωμένον 3—4 τὸ πολὺ μέτρα καὶ χρησιμεύοντα ώς βληματοδόγη, τημπορεῖ νὰ μεταβληθῇ εἰς πρόχειρον σκοπευτήριον, μέστα δὲ εἰς αὐτὴν νὰ διδαχθοῦν οἱ μαθηταὶ καὶ τὸν τρόπον τῆς ὑπαίθριας ἐγκαταστάσεως καὶ τῆς τακτοποίησεως αὐτῶν, διὰ τὴν ἀσκήσιν, καθὼς καὶ τὸν καθαρισμὸν καὶ τὸ λάσθανο τοῦ ὅπλου.

Τὸ μέλικόν, τὸ ὄποιον ἀπαιτεῖται διὰ τὰς σκοπευτικὰς ἀσκήσεις τῶν δύο ἀγωτέρων γυμνασιακῶν τάξεων εἶναι:

α) Β ὅπλα διαμετρήματος 6 χιλιοστῶν, δυνάμενα νὰ βάλλουν καὶ φυσιγγιον τῶν 22 μακρὸν. (τὸ ὑπὸ τοῦ Υπουργείου προτιμηθὲν ὑπόδειγμα εἶναι τὸ Οὐγγρικόν, ὑποδειγματος Φόρμμερ, ώς στερεώτερον καὶ εὐστοχώτερον ὅλων ἀνεξαρτήτως τῶν σχολικῶν ὅπλων καὶ συγχρόνως ἐλάχιστα διαφέρον ἀπὸ τὸ ὅπλον τοῦ στρατοῦ).

β) Β στόχοι μεταφροτοί, οίουδήποτε ὑποδειγματος, φθάγει μόνον νὰ μὴ προκαλοῦν ἐποστρακισμούς.

γ) 5—7 χιλιάδες φυσιγγια.

δ) 3—6 φάλδοι καθάρσεως καὶ ἀνάλογος ποσότητος ἐλαχίου εἰδικοῦ καὶ βαζελίνης.

ε) "Ἐνα τραπέζιο μετρίου μεγέθους (4μ. × 1μ.) μὲ δύο μεγάλα συρτάρια, μίαν μικράν μέγγενην καὶ 1—2 ἔξειδωτήρια.

στ) "Ἐνα μικρὸν σφυράκι σιδηροῦν καὶ ἄλλο ἕνα μεγαλύτερον (μαντρακάς), μία μετροτανία ἢ τούλαχιστον ἕνα σύνηθες μέτρον ἀπὸ αὐτὰς ποὺ μεταχειρίζονται οἱ ἔυλουργοι.

109. Εγκατάστασις τοῦ σκοπευτηρίου καὶ ἐκτέλεσις

τῶν πραγματικῶν βολῶν.

Ἡ ἐγκατάστασις τοῦ προγείρου σκοπευτηρίου καὶ ἡ ἐκτέλεσις τῶν πραγματικῶν βολῶν γίνεται ως ἔξης:

α) Συγκρότησις τῶν ὄμάδων (τμημάτων ἀπὸ μαθητὰς ἵσαρθμους πρὸς τὰ εὑρηστα ὅπλα) καὶ αλήρωσις αὐτῶν διὰ τὴν σειρὰν τῆς βολῆς.

3) Τοποθέτησις τῶν στόχων (ἀκριβῶς ἀπ' εὐθείας καὶ εἰς ἀπόστασιν τούλαχιστον 2 μέτρων ὁ ἔνας ἀπὸ τὸν ἄλλον).

γ) Μέτρησις τῆς ἀποστάσεως καὶ χάραξις τῆς γραμμῆς τῶν σκοπευτῶν (εἰς τὰ δύο ἄκρα τῆς ακάλον εἰναι· νὰ ἐμπήγωνται δύο μηρὲς σημαῖες ἦ, ἢν δὲν ὑπάρχουν σημαῖες, δύο μεγάλες πέτρες ἢ ἄλλα εὑδίάκριτα ἀντικείμενα).

δ) Χάραξις τῆς γραμμῆς τῶν σημειώτων (3 μέτρα ὅπισθεν τῶν σκοπευτῶν) ακθίδις καὶ τῆς γραμμῆς τῶν ὄμάδων (2 μέτρα ὅπισθεν τῶν σημειώτων).

ε) Τοποθέτησις τοῦ τραπέζιοῦ μεταξὺ τῶν γραμμῶν τῶν σημειώτων καὶ τῶν ὄμάδων καὶ ταυτοποίησις ἐπάνω εἰς αὐτὸν τοῦ σκοπευτικοῦ διλικοῦ καὶ τῶν εἰδῶν ακθίρισμοῦ τῶν ὅπλων.

Ϛ) Ἐπιθεώρησις τῶν ὅπλων ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ (μηχανισμός, ἐσωτερικὸν τῆς κάννης, λειτουργία τῆς σκανδάλητος) καὶ;

ϛ) Προσορθοία ὁλιγόλογος ἐξήγησις εἰς τὸν μαθητὰς πῶς θὰ γίνῃ ἡ ἀσκησις, καὶ ἀμέσως απόπιν πρόσκλησις τῆς πρώτης ὄμάδος καὶ ἔναρξις τῆς ἀσκήσεως.

Η ἀσκησις γίνεται ὡς ἡ ἔξηδη:

α) Καλεῖται ἀπὸ τὸν γυμναστὴν ἡ πρώτη αληγρωθεῖσα ὄμάδα, πλησίεσσι εἰς τὸ τραπέζιον ἀναλαμβάνει τὰ ὅπλα καὶ τοποθετεῖται εἰς τὴν γραμμὴν τῶν σκοπευτῶν. Κάθε στόχος ἔχει καὶ ἕνα ἀριθμόν τὸ ὅπλα εἰναι· ἐπίσης ἀριθμημένα, οἱ δὲ σκοπευταὶ τῆς κάθε ὄμάδος αληγρώνονται καὶ αὐτοὶ (μόνοι τῶν) εὐθὺς ὡς κατερτισθῆντες ὁ ὄμάς· ἐπομένως ὁ ὑπὸ ἀριθ. 1 σκοπευτὴς τῆς Α ὄμάδος θὰ λάβῃ τὸ ὑπὸ ἀριθ. 1 ὅπλον καὶ θὰ σταθῇ ἀντίκρυ εἰς τὸν ὑπὸ ἀριθ. 1 στόχον ὁ ὑπὸ ἀριθ. 2 σκοπευτὴς τὸ ὅπλον ὁ ὑπὸ ἀριθ. 2 καὶ τὸν στόχον κ.ο.κ.

β) Οἱ μαθηταὶ τῆς ἀμέσως ἐπομένης ὄμάδος χρησιμεύουν ὡς σημειώται· τοποθετοῦνται εἰς τὴν ὥρισμένην γραμμὴν τῶν σημειώτων, ακθένας ὅπισθεν τοῦ ἔχοντος τὸν ἴδιον ἀριθμὸν σκοπευτοῦ, εἰναι ἐφωδιασμένοι μὲν διέποτρας καὶ παρακολουθοῦν μίαν ἐκάστην βολὴν τὸν πρὸ αὐτῶν βάλλοντος συμμαθητοῦ τῶν καὶ λέγουν εἰς αὐτὸν μεθ' ἐκάστην βολὴν τὸ ἀποτέλεσμα (π.χ. στὸ 4 ἐπάνω ἀριστερά τὸ 2 κάτω δεξιά, κάνγιτρον αλπ.) οὕτως γὰρ διορίωνη ὁ βάλλων τὴν σκόπευσιν τοῦ.

γ) Οἱ μαθηταὶ τῆς μεθεπομένης (τρίτης μετὰ τὴν βάλλουσαν) ὄμάδος χρησιμοποιοῦνται ὡς χορηγοίται· λαμβάνουν θέσιν εἰς τὴν γραμμὴν τῆς σκοπευτικῆς τραπέζης, παίρνουν ἀπὸ τὸν γυμναστὴν τὰ φυσίγγια καὶ τὰ δίδουν εἰς τὸν σημειώτας, αὐτοὶ δὲ εἰς τὸν σκοπευταῖς ποὺ πρόκειται· νὰ βάλλουν μετὰ δὲ τὸ τέλος τῆς βολῆς, ἀριοῦ σηκωθοῦν διλοι· καὶ οἱ βάλλοντες λάθουν θέσιν ἀναπαύσεως, μὲ τὰ ὅπλα παρὰ πόδα καὶ ἀγοικεῖτὸν τὸν μηχανισμόν, οἱ χορηγοίται αὐτοὶ ἀλλάσσουν τὸν στόχους (τοποθετοῦν γέουσι δι' ἐκείνους ποὺ θὰ

βάλλουν μετ' ἐλίγον καὶ φέρουν τὸν παλαιόντας πρὸς ἔλεγχον), ὅποι
δὲ τὸν ἐλέγχουν μαζῷ μὲ τὸν σημειωτὰς, τὸν μονογράφουν καὶ
τὸν παραδίδουν εἰς τὸν μαθητὴς τῆς οὐκτόπιν αὐτῶν ὄμάδος, οἵ
ὅποιοι γρηγοριοὶ οὖνται ὡς γραμματεῖς καὶ καταγράφουν τὸ ἀπο-
τέλεσμα εἰς τὸ εἰδικὸν ἔντυπον ὃπου καταγράφονται ταῦτα μεθ' ὁ
γυμναστὴς καλεῖ τὴν δευτέραν ὄμάδαν, παραγγέλλων (ἀριθμού-
μένως σφρίξη): ἡ δευτέρα ὄμάδα—στὰς θέσεις σας:

δ) μὲ τὴν πρόσκλησιν αὐτὴν οἱ σημειωταὶ προσχωροῦν καὶ λαμ-
βάνονται ἀπὸ τοὺς πρὸ αὐτῶν τὰ ὄπλα αὐτοὶ δὲ ἀποσύρονται καὶ μετα-
βαίνουν εἰς τὸ ἀριστερὸν ὅλων τῶν ὄμάδων. Οἱ χορηγοὶ ταὶ πέργουν
τὰς διόπτρας ἀπὸ τὸν τέως σημειωτὰς καὶ τὸν ἀντικαθίσταον εἰς
τὴν ὑπερεσίαν τῶν οἱ γραμματεῖς ἀντικαθίσταον τὸν γραμματεῖς
καὶ ἡ ἀμέσως μετὰ τὸν γραμματεῖς ἐπομένη ὄμάδας, ἀναλαμβάνει τὰ
καθήκοντα τῶν γραμματεῶν μὲ απόλυτον τάξιν διαδοχῆς, γωρὶς
καμμίαν συζήτησιν ἢ διαμαρτυρίαν, οὕτως ὥστε δῆλοι ἐν περιτροπῇ
νὰ ἐπελέσουν δῆλας τὰς ὑπερεσίας.

ε) Ἡ ἀστηρισίς διακόπτεται μόνον ἂν κανέναν ὄπλον πάθῃ βλάβην,
ἡ διατάξη ὁ γυμναστὴς τὸν καθηρισμὸν τῶν ὄπλων ἐπανακαμβάνει-
ται: δὲ πάλιν μὲ τὴν αὐτὴν τάξιν.

Κατὰ τὸν ἵδιον ἀκριβῶς τρόπον γίνονται καὶ οἱ σγρολικοὶ σκο-
πευτικοὶ διαγωνισμοί.

110. Ἡ σκοπευτικὴ ἴκανοτήτης τοῦ γυμναστοῦ,

Εἰς δῆλην αὐτὴν τὴν ἴστορίαν, ὁ γυμναστὴς καλώς καὶ ὁ τυχόν-
θορηθός καὶ συμπαραστάτης του ἀπὸ τὸ λοιπὸν διδακτικὸν προσωπικόν,
πρέπει γάλλουν κυριολεκτικῶς «τὰ μάτια των τέσσερων» καὶ γάλλι-
σουν τὴν ἀκριβεστάτην ἐσχρομογήν τοῦ ἀγωνέρω διαγράμματος: διότι
ἄν διχίσουν οἱ μαθηταὶ γάλλοι λακολοφοροῦν ἐλεύθερα, γὰς πλησιάζουν καὶ
γάλλαμιγνύωνται: μὲ τὸν δικαίοντας καὶ γάλλα πρώχην ὁ ἔνας τὸν ἀλ-
λον εἶναι πολὺ φυσικὸν γὰς συμβῆ καὶ κανέναν δυστύχημα τραγικὸν καὶ
ἀνεπανδρύωντον.

Ἐπίσης πρέπει: γάλλα γράψῃ καλῶς ὁ γυμναστὴς διτέ δῆλαι καὶ
θεωρητικαὶ διδασκαλίαι: καὶ αἱ ἐπεξηγησίαι του δὲν ἔχουν καμμίαν
ἀξίαν καὶ δὲν φέρουν κανέναν ἀποτέλεσμα, ἀν δὲν εἶναι ὁ ἵδιος πολὺ⁷⁵
καλός, ἣν εἶναι: διγνατὸς ἀριστος σκοπευτής. Πρέπει γάλλα γράψῃ γάλ-
λη ἀπὸ δῆλας τὰς στάσεις ταχέως καὶ εύστοχως, ἡ δὲ συνήθητε
καὶ ὑπὸ οἰκαδήποτε συγθήκας βολή του γάλλη ἐπιτυχίαν τούλ.άγιστον
75 ο.ο. "Ας ἀστηρισταὶ λοιπὸν καὶ κύτος, διαὶ γάλλα ἡμπορῆ γάλλη γάλ-
ποιαν ὄπωσδήποτε ἀξιοπρεπῆ ἐμφάνισιν, τὴν στιγμὴν πού, καὶ ἣν
αὐτὸς ἀποφεύγῃ γάλλαλη ἐγώπιον τῶν μαθητῶν, θά εὑρεθῆ κανεὶς
καὶ οὐδὲν εργασίαν οὐδὲ ταῦτα εὗρεθεντο)

άπό τους γηγενούς διαβολάκους νά τού είπη μὲ ένα χθωράκον πειδίκμα:

—Δέν φήγετε καὶ σεῖς, κύριε γηγεναστά;

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΑ'

111. Εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαίδευσις τῶν μαθητῶν τῶν διδασκαλείων τῶν ἀρρένων.

Μαζὸν μὲ τὴν γηγεναστικὴν, τὴν ἀγρονομικὴν, καὶ τὰς παιδιάς, παιδίων καὶ τὴν κολύμβησιν, ἡ ὁποία διδάσκεται ὅπου τὸ ἐπιτρέπουν καὶ τοπικοὶ καὶ αἱ σχολικαὶ συνθῆκαι, οἱ μαθηταὶ τῶν διδασκαλείων διδασταντες: καὶ εἰδικὴν στρατιωτικὴν προπαίδευσιν, ἀκολουθοῦσαν κατὰ κεράκιαν τοὺς στρατιωτικούς κανονισμούς τῇδε ἐκπαίδευσεως τοῦ πεζικοῦ. Ἡ δὲ προπαίδευσις ἀντὶ περιλαμβάνει: α) Πρακτικὴν ἐκπαίδευσιν, β) Θεωρητικὴν διδασκαλίαν καὶ γ) Ἐφαρμογάς.

A'. Πρακτικὴ ἐκπαίδευσις.

Ἡ Πρακτικὴ ἐκπαίδευσις ἀποτελεῖ τὴν βάσιν, ἡ μᾶλλον τὸ σύνολον τῆς διδασκαλίης εἰδικῆς στρατιωτικῆς ἐκπατήσεως τῶν μαθητῶν τῶν διδασκαλείων καὶ περιλαμβάνει ἐκ τοῦ σχολείου στρατιώτου προστάτου τὰς ἀσκήσεις ἀνευ ὅπλου, ἢτοι:

1. Στάσις τοῦ στρατιώτου.

α) Προσογή.

β) Ανάπαυσις.

2. Κλίσεις καὶ μεταδολή ἐν στάσει.

α) Κλίναται ἐπὶ δεξιᾷ.

β) Κλίναται ἐπὶ αριστερά.

γ) Μεταδολή.

3. Βηματισμοί.

Βάδην, τροχάδην, ὁδοιπορικῶς.

α) Εμπρός—μάρσ.

β) Ανδρες (τάξις)—ἄλτ.

γ) Οπίσω—μάρσ (ἀνδρες ἢ τάξις—ἄλτ).

δ) Βῆμα σημειωτὸν—μάρσ (μεθ' ὁ ἐμπρός μάρσ ἢ άλτ).

ε) Τροχάδην μάρσ (ἀνδρες ἢ τάξις—άλτ).

Ϛ) Δρομαίως—μάρσ.

Ϛ) Οδοιπορικῶς—μάρσ (γρῆσις μόνον κατὰ τὰς ἐκδρομὰς πορείας).

η) Βήματος ἀλλαγὴ (κατὰ τὴν βάδισιν καθὼς καὶ τὸν προχά-
θην βηματίσμόν)

4. Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει.

- α) Κλίναται ἐπὶ δεξιὰ—μάρς (ἄλτ).
- β) Κλίναται ἐπὶ ἄριστερά—μάρς (ἄλτ).
- γ) Μεταβολὴ—μάρς (ἄλτ).

Αἱ ἀσκήσεις αὐταῖς παρεμβάλλονται: καταλλήλως καὶ ἐν καὶ ρῶ,
κατανεμόμεναι μεταξὺ τῶν λοιπῶν ἀσκήσεων τῆς ἡμερησίας γυμνά-
σιεως, καθ' ἣν τάξιν καὶ βαθμοῖσιν πρόσδον περιλαμβάνουν αὐτὰς οἱ
ὑποδειγματικοὶ πίνακες ἡμερησίων γυμνασίων (βλέπει τὸ Κεφάλαιον
ΣΤ' τοῦ ὁδηγοῦ) ἐνῷ αἱ ἀσκήσεις μεθ' ὅπλων, ητοι:

5. Στάσις τοῦ ἐνόπλου στρατιώτου.

- α) Προσοχή.
- β) Ανάπαυσις.

6. Οπλασκία.

- α) Παρουσιάστε—ἄρμ.
- β) Παρὰ πόδα—ἄρμ.
- γ) Επί ὅμου—ἄρμ.
- δ) Έκ τῆς θέσεως ἐπὶ ὅμου:

 - Παρουσιάστε—ἄρμ., καθὼς καὶ παρὰ πόδα—ἄρμ.
 - ε) Αναρτήσατε—ἄρμ...
 - στ) Κατὰ θέλησιν—ἄρμ.
 - ζ) Τὸ μάζλης—άρμ. (μεθ' ὁ παρὰ πόδα).
 - η) Εφ' ὅπλου—λόγχην.
 - θ) Εἰς θήκην—λόγχην.

Ἐκτελούνται εἰς ίδιαιτέρας ὥρας ἐπὶ τούτῳ ὅριζομένῃς: μετὰ
δὲ τὴν ἐκμάθησιν καὶ τούτων, ἐκτελούνται ἐνόπλως αἱ διδαχθεῖσαι
ἀσκήσεις ἄνευ ὅπλου, δηλονότι αἱ λίστεις καὶ μεταβολὴ ἐν στάσει, βή-
ματισμοὶ καὶ αἱ λίστεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει, μετὰ δὲ τοῦτο ἐπα-
ναλαμβάνονται ἀπασταὶ καὶ ἀνωτέρω ἀσκήσεις καὶ μὲ ἐφ' ὅπλου λόγ-
χην.

Ἡ διδασκαλία τῶν ἀσκήσεων μεθ' ὅπλου γίνεται: κατὰ τὸν
ἐπόμενον ἀκριβῶς τρόπον:

- α) Εξηγεῖ πρῶτα ὁ γυμναστὴς συντόμως, ἀπλῶς καὶ σαφῶς
τὴν κίνησιν.
- β) Εκτελεῖ αὐτὴν ἀκριβῶς καὶ κανονικῶς μὲ εὐρυθμίαν καὶ
ζωηρότητα.
- γ) Διατάσσει τὴν ἀτομικὴν ἐκτέλεσίν της ἀπὸ τοὺς μαθητάς.
- δ) Εξετάζει καὶ διορθώνει ἀτομικῶς ἔκαστον μαθητήν.
- ε) Παραχγέλλει τὴν ἐκτέλεσίν της κινήσεως ἀπὸ διοράσεις συγ-
χρόνως δύο ἢ τρεῖς φοράς. Γενικῶς δὲ προσέγει: γὰ μὴ ἐξαγτληθῇ αὐ-

τούς, οὓς είπε προκαλήσα τὴν ἀνίαν διὰ τῆς ἐπί σπειρον ἐπανακατέψεως μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς κινήσεως.

Ἐπίσης εἰς ὥρας ἐπί τούτῳ ὁρίζομένας, κατὰ προτίμησιν δὲ κατὰ τὰς ἑκατόμβας καὶ πορείας, καθὼς καὶ κατὰ τὰς διὰ τὴν εἰς τὴν σκοποδόλην ἐξάσκησιν ὡρισμένας, ἐκτελοῦνται ἐκ τοῦ σχολείου στρατιώτου, αἱ ἀσκήσεις εἰς τὸ τυφένιον.

1. Θεμελιώδεις θέσεις τοῦ σκοπευτοῦ.

- α) Γονυπετῶς—Ἐγέρθητε. (Τὸ γονυπετῶς καὶ τὸ πρηγηθὲν ἐκτελοῦνται ταχέως, κανονικῶς καὶ χωρὶς ρυθμόν).
- β) Πρηγηθὲν—Ἐγέρθητε.
- γ) Γεμίστε (ἐκ τοῦ ὅρθιως).
Παρὰ πάδα—ἄρι.
- δ) Γεμίστε (ἐκ τοῦ γονυπετῶς ή τοῦ πρηγηθέντος).
Ἐγέρθητε.

2. Γέμισις τοῦ δπλού καὶ ἀπογέμισις.

- α) Γέμισις ἀποθήκης.
- β) Γέμισις θαλάμης—ἀπογέμισις θαλάμης.
- γ) Ασφάλισις.

3. Πυρά.

Καὶ ἐκ τῶν τριῶν θέσεων πρὸς πυροσόλησιν (ὅρθιως, γονυπετῶς, πρηγηθὲν), καθὼς καὶ ἐκ πάσης σᾶλινης θέσεως καταλήγουν διὰ τὴν βολὴν (ἀναλαβόν, κεκαλυμμένου τοῦ βάλλοντος ὅπισθεν προκαλύμματος ή προπετάσματος κλπ.).

Πῦρ κατὰ θέλησιν ή πῦρ κατὰ θέλησιν γονυπετῶς (πρηγηθὲν). Άπο (τόσων) μέτρων ἀρχίστατε πῦρ, παύσατε πῦρ. (Κατὰ τοῦ δεῖνος σημείου).

4. Λύσις καὶ ἀρμολόγησις, καθαρισμὸς καὶ λίπασις τοῦ δπλού.

B'. Τεχνικὴ ἐκπαίδευσις τοῦ σκοπευτοῦ.

α') Ηυδορόλησις

1. Σκόπευσις τοῦ δπλού.
2. Τέρησις τῆς κατευθύνσεως αὐτοῦ πρὸς τὸν σκοπόν.
3. Ενέργεια τοῦ δεκτύλου ἐπὶ τῆς σκανδάλης.

β') Ασκήσεις σκοπεύσεως.

1. Ληψίς τῆς σκοπευτικῆς γραμμῆς.

2. Χειρισμός καὶ γράφεις τοῦ ἀλιστενοπίου.
3. Σκόπευσις ἐπὶ ὡρισμένου σημείου.
4. "Ελεγκος τῆς κανονικότητος τῆς σκοπεύσεως.

γ') Ἐξάσκησις εἰς τὴν ἐπὶ σκοπὸν κίνησιν, τὴν ἐνέργειαν τοῦ δακτύλου ἐπὶ τῆς σκανδάλης, τοῦ ὁρθαλμοῦ καὶ τῶν βραχιόνων καὶ τῆς ἀταραξίας κατὰ τὴν σκόπευσιν.

Αἱ ἀσκήσεις αὗται εἰναι: ἐντελῶς ἀτομικοὶ καὶ ἔχοντα σκοπὸν ταχεῖαν καὶ ὑψηλὴν λῆψιν τῆς σκοπευτικῆς γραμμῆς καὶ τὴν τήρησιν τῆς κατεύθυνσεως τοῦ ὅπλου· ἐπὶ τὸν σκοπὸν, ἀπὸ τῶν ποιῶν καθηρισμένων θέσεων τοῦ πυροβολούντος (ὁρθιώς, γονυπετῶς, πρηνήδον), καθὼς καὶ ἀπὸ πάσης ἄλλης θέσεως, τὴν ὅποιην τὸ προκάλυμμα ἐπιτρέπει ἢ ἐπιτίθλιει. Ἐπίσης εἰς τὸ νὰ σύρῃ ὁ σκοπεύσαν ήρεμα τὴν σκανδάλην, γωρίς νὰ κινῇ τὸ ὅπλον καὶ νὰ γάνη τὴν πρὸς τὸν σκοπὸν κατεύθυνσιν, κρατεῖν συγχρόνως καὶ τὴν ἀνάπονήν του, νὰ μὴ ταράσσεται ἀπὸ τὴν ἐπυρθούροτησιν καὶ νὰ εἴναι τελείως ἔξιπτειωμένος πρὸς τὸ βάρος τοῦ ὅπλου.

δ') Ασκήσεις βολῆς.

1. Βολὴ διὰ σχολικοῦ ὅπλου (βλ. σελ. 396 καὶ ἑ.).
2. Βολὴ διὰ πολεμικοῦ ὅπλου:
 - α) Βολὴ ἀπὸ 100—400 μέτρων.
 - β) Βολὴ ἀνριθείσας.

— πενταγ) Βολὴ ἐφαρμογῆς εἰς κάθε εἰδος ἐδάχθους καὶ ὑπὸ συνθήκας ἐξουσιούμένας πρὸς τὰς τῆς πολεμικῆς βολῆς. (νόστρηρα, τελεσθεόδ) Διδασκαλία τῆς πειθαρχίας τοῦ πυρός, (ἐκπόστηση τῆς ἐξαντλήσεως κατὰ τὴν βολὴν ἐφαρμογῆς, καὶ θεωρητικὴ διδασκαλία καὶ ἀνάπτυξις, διὰ διὰ νὰ κατορθωθῇ κατὰ τὴν μάχην ὁ πλήρης συγδυασμὸς τοῦ πυρός καὶ τῆς κινήσεως πρέπει τὰ πυρά νὰ ἐξαρτῶνται ἀποκλειστικῶς ἀπὸ τὴν βολῆς τοῦ ἡγετορούς τοῦ τακτικοῦ. Οφείλει ἐπομένως ὁ ὅπλιτης: α) νὰ γεμίζῃ μόνον ὅπαν διαταχθῇ. β) νὰ πυροβολῇ ὅπαν ἐπίτησε διαταχθῇ, γ) νὰ βάλλῃ ἀποκλειστικῶς εἰς τὸν ὑποδειγμέντα στόχον, δ) νὰ λαμβάνῃ μὲ προσοχὴν τὴν ὄρισθεισαν ψύστιν καὶ νὰ σκοπεύῃ πάντοτε μὲ προσοχὴν, καὶ ε) νὰ παύῃ τὸ πῦρ μόλις διαταχθῇ).

ε') Εκπαίδευσις τοῦ σκοπευτοῦ εἰς τὰ τῆς μάχης.

- α) Βολὴ μεμονωμένου στρατιώτου κανόνες καὶ ὅρια γερήσεως τῆς ἀτομικῆς βολῆς.
- β) Εκπίμησις τῶν ἀποστάσεων.
- γ) Αναζήτησις καὶ κατάθεσις τῆς ἀνταγωνισμένων.
- δ) Χρῆσις τοῦ ἐδάχθους, ταχὺ σκοπεύσεως τῆς ταχύτητος.

— αντι εἰς Ατομικαὶ βολαὶ μάγης (κατὰ κινητῶν καὶ ἐξαρχνικούν
στόχων αλπ.).

(επίσης στον παραπάνω στοιχείον τοῦ θεωρητικού) Χρησιμοποίησις τοῦ ἐδάφους.

‘Η εἰς ταύτην ἐξάσκησις συμπληρώνει τὴν ἐκπαιδεύσιν τοῦ σκο-
πευτοῦ καὶ ἀσκεῖ τοῦτον κυρίως εἰς τὸ νῦν πληγιάτην κενακλούμαντος
καὶ ἀθέτος τὸν ἐχθρόν, τηρῶν πάντα τὰ τὴν κατεύθυνσιν καὶ μη γά-
γων ποτὲ ἀπὸ τὴν δύψιν τὸ ὑπόδειγμήν ἀγαπεῖμενον.

‘Η σπουδαιότητας τῆς ἀσκήσεως ταύτης πρέπει διατείρωσις γὰρ
ἐξαρχῆς ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. Οὐρείλειοι οὗτοι γὰρ πείση τελείωσις τοὺς
μαθητάς τους, διτε στρατιῶταις θαρρελέοις καὶ ψυχρέστοντες γὰρ ἐπο-
ρελθοῦσιν ἀπὸ τὰς ἀνώμαλικας τοῦ ἐδάφους, ἡμποροῦν καὶ ὑπὸ τὸ σφρ-
όφρον πᾶντας γὰρ πληγιάτους καὶ αὐτὰς τὰ μόνιμα γαργαρώματα τὸν
ἐχθρούν, ἀρκεῖ μόνον νί τὸν διαλογοθοῦν πιστῶς τὰς ἐξῆς ἀρχάς:

α) Νὰ μὴ τοποθετοῦνται ποτὲ δημιούρειν προκαλύμματος, τὸ
ὅποιον τοὺς ἀποκρύπτει τὴν θέσην τοῦ ἐχθροῦ ή τοὺς ἐμποδίζει γὰρ πυ-
ροέσθιον καὶ

β) Κατὰ τὴν μετάθεσιν ἀπὸ προκαλύμματος εἰς προκάλυμμα
γὰρ γάρουν τὴν ὑπόδειγμήν κατεύθυνσιν.

‘Η εἰς τὴν γρησιμοποίησιν τοῦ ἐδάφους ἐξάσκησις δύναται καὶ
δρεῖται γὰρ ἐκτελῆται καθ' ὅμιλας μάγης κυριώταται δὲ ἀσκήσεις
εἶναι καὶ ἐξῆς:

1) Ταχίστη ἀπόκρυψις καὶ ληψίς τῆς καταλληλότερας πρὸς
πυροβόλησιν θέσεως, δημιούρειν τοῦ πρώτου τυγχντος προκαλύμματος
ἢ προπετάσματος.

2) Χρῆσις διαφόρων καταλλήλων βρηματισμῶν, ἐν σχέσει πρὸς
τοὺς σχηματισμούς τοῦ ἐδάφους, πρὸς μετάθεσιν ἀπὸ προκαλύμματος
εἰς προκάλυμμα (σκυρτά, ἔρπυσταικῶς, μὲν τὰς τέσσαρας αλπ.)

3) Μετάθεσις ἀπὸ ἐν σημεῖον εἰς ἄλλο, τοῦ μεταθαλλοντος κα-
κούποτομένου διὰ τρίτου σημείου (δημιούρεις διὰ τὰς φράων, γκαδάκων, σει-
ρῶν δένδρων, ἐλαφρῶν προκαλύμματων ἐπὶ ἀκαλύπτου ἐδάφους αλπ.)

4) Ὑπέρθεσις ὁρόσιος μὲν ταχύτατον βρηματισμόν, μέχρι νέου
τινὸς προκαλύμματος.

5) Χρησιμοποίησις στρατιωτικῆς ὁρόντος παρ' ἀνδρὸς θρήσκου,
γονυπετῶς η πρηγηθόν. Μικραὶ μετατοπίσεις ὅπισθεν τῆς γραμμῆς
ταύτης.

6) Ταχίστη μεταθέσις ἐξ ὁρόντος εἰς στρατιωτικὴν
ὁρόντον. Εγκατάστασις ἐπὶ τῆς τελευταίας ταύτης εἰς διαφόρους στά-
σεις σκοπεύσεως.

7) Μικραὶ μετατοπίσεις γονυπετῶς η πρηγηθόν ὅπισθεν προ-
καλύμμαντος γραμμῆς.

8) Εκλογὴ παρατηρητού. (Αναρρίγησις ἐπὶ δένδρων, σει-
ρῶν τὰς γραφικῶν, τοίχων, ἐρειπίων αλπ.).

9) Πλάγιαι μετατοπίσεις ὅπισθεν κορυφογραμμῆς ἄνευ ἀνεγέρσεως η̄ δι' ἄλματος).

19) Ἐρευνα τοῦ ἐδάφους διὰ τῆς ὁράσεως πέραν ὅρθίος τ.ν.δ., τοῦ παρατηρητοῦ καλυπτομένου τελείως ὅπισθεν αὐτῆς (ἀκολουθεῖ ὁρθίος τὴν κορυφογραμμὴν ἐφ' ὅσον δὲν γίνεται ὁρατός, πίπτει πρηγῆς, ἔρπει καὶ ἔξαντολούθει κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀρχίζων πάντοτε ἀπὸ τας γαμηλωτέρας γραμμάς). Κατὰ τὴν ἐρευναν τοῦ πρώτου ἐδάφους ἀρχίζει πάντοτε, ἀπὸ τὰ μᾶλλον μεμακρυσμένα τημεῖα).

1) Ὑπέρθεσις παντὸς εἰδούς φυσικῶν ἐμποδίων.

12) Διάφοροι ἐφημοσυγέναι ἀναρριχήσεις ἐπὶ δένδρων, ὑψηλῶν τοίχων, πραγῶν, ἀποκρήμων κλιτών καὶ ποικίλων τοιούτων φυσικῶν ἀντικειμένων, μετά καὶ ἄνευ σόφτου (κατ' ἄνδρα, ἀνὰ δύο, τρεῖς, τέσσαρας καὶ μὲ διλόκληρα τμήματα).

ζ'.) Λογγομαχία.

Σκοπός της εἶναι η̄ ἔξασκησις εἰς τὴν ἐκ τοῦ συστάθηκεν μάχην, ἐναντίον πεζοῦ η̄ ἐφίπου ἀντιπάλου καὶ η̄ καλλιέργεια τῆς ὁρμητικῆς προγράμμεως καὶ τοῦ ἐπιθετικοῦ πνεύματος.

α) Λογγομαχία κατὰ ζυγόν.

1. Πρὸς λογγομαχίαν ἀραιώσατε—μάρε. Σύνταξις.

2. Προτείνατε—ἄρμ.

Πάρα πόδα—ἄρμ.

3. Ἐκ τοῦ ἐπὶ ὕμου—προτείνατε ἄρμ.

Πάρα πόδα—ἄρμ.

4. Εἰς προέολγην (ἐκ τοῦ προτείνατε) καὶ ἐκεῖθεν; ἀνάπονσις; η̄ παρὰ πόδα—ἄρμ..

5. Μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερά).

6. "Εν βῆμα ύμπρὸς (οπίσω)—μάρε.

7. Διπλοῦν βῆμα ύμπρὸς (οπίσω)—μάρε. πάρα πόδα—ἄρμ.

8) Ἀριστερὰ (δεξιὰ) ἀπορρούσατε—ἄρμ.

9. Πρὸς τὰ ἄνω ἀπορρούσατε—ἄρμ.

10. Εμπρὸς νύξατε—ἄρμ.

11. Τιναχτὰ νύξατε—άρμ.

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐκτελοῦνται βραδύτερον μὲ πλήρῃ σόφτῃ καὶ συσκευασίᾳ, καθὼς καὶ ἐπὶ παντόδεσμοῦ ἐδάφους, συγδυάζονται δὲ καὶ ἀνὰ δύο η̄ τρεῖς τὸ πολὺ (π.χ. Βῆμα ύμπρὸς, τιναχτὰ νύξατε—μάρε κλπ.).

β) Λογγομαχία κατ' ἄτομον.

Κατ' αὐτὴν ἐφαρμόζονται πάσαις αἱ ἀνωτέρω διδαχθεῖσαι ἀσκήσεις ἐπὶ ἀνδρεικέλων, τὰ ὅποια λογγίζουν οἱ ἀσκούμενοι.

Γ'. Ἐκ τοῦ σχολείου ὁμάδος.

1. Σχηματισμοί.

- α) Ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ.
 β) Ἐπὶ δύο ζυγῶν.
 γ) Εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα.
 δ) Εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας.

2. Συντάξεις καὶ ζυγήσεις.

- (ἐν στάσει ἢ ἐν βαθίσματι).
 α) Σύνταξις καὶ παράταξις ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ.
 Ζυγήσις—ἀπενῶσι.
 β) Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα (δυάδας).
 γ) Λύσις τῆς συντάξεως. Τοὺς ζυγοὺς λύσατε—μάρτις.
 δ) Ζυγίσις ἐπὶ τῷ μέσον (δεξιά, ἀριστερά).
 ε) Στοίχησις.

3. Ασκήσεις εὐκαμψίας δμάδος.

- 3) Ασκήσεις τῆς ἐν παρατάξει ἢ ἐν φάλαγγι ὁμάδος.

Ἐμπρός—Μάρτις.

Αγδρες—ἄλτη.

Αλλαχὴ κατευθύνσεως (κατεύθυνσις πρὸς τὸ δεῖνα σημεῖον).

Αλλαχὴ μετώπου (μέτωπον εἰς τὸ δεῖνα σημεῖον).

Απὸ τῆς στάσεως ἢ τοῦ βαθίσματος: γονυπετῶσι πρηγνηδόν.

4. Μετασχηματισμοὶ τῆς δμάδος.

- α) Ἐκ τῆς παρατάξεως εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα.

Εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα—μάρτις.

- β) Ἐκ τῆς παρατάξεως ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας.

- γ) Ἐκ τῆς ἐπὶ δύο ζυγῶν παρατάξεως εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας.

- δ) Ἐκ τῆς φάλαγγος κατ' ἄνδρα εἰς παράταξιν ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ, ἐν στάσει ἢ βαθίσματι.

1. Κατ' εὐθείαν ἐμπρός (Εἰς παράταξιν—μάρτις).

2. Πρὸς δεξιὰ (ἀριστερά) (Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ—μάρτις).

ε) Ἐκ τῆς φάλαγγος κατ' ἄνδρα εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας ἐν βαθίσματι.

σ) Ἐκ τῆς φάλαγγος κατὰ δυάδας εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα ἐν βαθίσματι.

ζ) Ανάπτυξις εἰς ἀκροστολισμὸν καὶ σύστασις, ἐκτέλεσις ἀλλαγῶν.

Πλὴν τῶν ἀνωτέρων δέοντων καὶ δάσκηθοιν οἱ μαθηταὶ μὲν κενὴν γειροδομήσα η̄ μὲν βλῆμα ὄμοιον σχήματος καὶ βάρους, εἰς τὸν διπλὸν ἔκατερας γειρός, εἰς μῆκος η̄ ἐπὶ ωρισμένου στόχου, ἐν τῷ τοῦ τριπληθέσεων τοῦ σώματος, ὁρθίως, γονυπετῶς καὶ πρηγηδόν.

Δ'. Ἐκ τοῦ σχολείου διμοιρίας

1. Σχηματισμοί, συντάξεις καὶ ζυγήσεις.

1. Σχηματισμοί, συντάξεις καὶ ζυγήσεις.

- α) Παράταξις ἐπὶ τριῶν ζυγῶν.
- β) Παράταξις ἐφ' ἑνὸς η̄ δύο ζυγῶν.
- γ) Φάλαγξ κατὰ τριάδας.
- δ) Συντάξεις καὶ ζυγήσεις.

2. Ἀσκήσεις πυκνῆς τάξεως.

- α) Βάδισις ἐν παρατάξει.
- β) Βάδισις εἰς φάλαγγα.
- γ) Εἰς πυρχρίδας (σύνθεσις καὶ λύσις τῶν πυρχρίδων).
- δ) Ἀπόθεσις καὶ ἀνάληψις γυλιῶν καὶ θηλῶν.

3. Μετασχηματισμοὶ διμοιρίας.

α) Ἐκ τῆς παρατάξεως ἐπὶ τριῶν ζυγῶν, εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας καὶ τάναταλιν, ἐν στάσει καὶ ἐν βαδίσματι.

β) Ομοίως ἐκ τῆς παρατάξεως ἐφ' ἑνὸς η̄ δύο ζυγῶν.

Καὶ γενικαὶ ἀσκήσεις εὐκαμψίας διμοιρίας ἀνάλογοι πρὸς τὰς ὄμοιας ἀσκήσεις ὄμαδος.

Ε'. Ο λόχος.

1. Σχηματισμοὶ τοῦ λόχου.

α) Διμοιρίαι κατὰ τριάδας εἰς παράταξιν.

β) Διπλὴ φάλαγξ.

γ) Ἀνεπτυγμένη παράταξις.

δ') Φάλαγξ κατὰ τριάδας.

ε) Φάλαγξ πορείας κατὰ τριάδας η̄ τετράδας καὶ ἑξάδας.

2. Ἀσκήσεις πυκνῆς τάξεως.

Μετάθεσις ἀπὸ σχηματισμοῦ τινος εἰς ἄλλον σχηματισμόν, ἐν στάσει καὶ ἐν βαδίσματι, καθὼς καὶ ἀσκήσεις εὐκαμψίας λόχου συμφώνως πρὸς τὰ διὰ τὴν διμοιρίαν η̄ τὴν διμοιρίαν η̄ τὴν διμοιρίαν.

Κατὰ τὰς ἑκδρομὰς καὶ τὰς πορείας καὶ η̄ διάκνεις καὶ θ̄ τοῦ νηδύποτε λόχον τὸ διδασκαλεῖον πρόκειται ναὶ μεταβῆ ὅπουδή ποτε, συγκροτεῖται, διπλως ὑπεδείγθη ηδη εἰς τὸ περὶ «πορειῶν καὶ ἑκδρομῶν»

καρδιάλων, εἰς λόγον ὑπὸ τὴν διοίκησιν τοῦ διεκτυνάλου τῆς γυμναστικῆς. Διμοιρίαις καὶ ἀρχηγοὶ ὅμιλοι λαμβάνονται ἐκ τῶν μαθητῶν τῆς ἀνωτάτης τάξεως καὶ ἐκτελοῦν τὰ καθήκοντα ταῦτα ἐκ περιτροπῆς. Αἱ συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις, οἱ σχηματισμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ πρέπει γὰρ ἐκτελῶνται εἰς πᾶσαν κατάλληλον περίστασιν, μὲν τάξιν καὶ ἀναρίθμεταν, προσεκτικὴν τήρησιν τῶν ἀποστάσεων καὶ διεκτυμάτων καὶ τῶν τμημάτων καὶ τῶν ἀνδρῶν, καθὼς καὶ τῶν θεσεών τῶν ἡγητόρων καὶ πιστὴν ἐκφώνησιν τῶν στρατιωτῶν παραγγελμάτων. Διὰ τὴν τελειοτέραν δὲ μελέτην καὶ καταγόησιν τῶν ἀσκήσεων τούτων ὁ γυμναστὴς δέον γάλλος ἐξαιρετικὴν ἔπος πλὴν τῶν ἀνάγκης ἀδηματῶν, ἔκαστος μαθητὴς ἐφοιτάζεται καὶ δι' ἐνδεικνυτέρου τοῦ ἐν ισχύτι ὄντος ακανονισμοῦ τῶν ἀσκήσεων τοῦ Πεζικοῦ.

Z'. Θεωρητικὴ διδασκαλία.

Αὐτὴ συμπληρώνει τὴν πρακτικὴν ἐκπαίδευσιν, διότι ἀναπτύσσει, ἐρμηνεύει καὶ ἐπεξηγεῖ σαχῶς καὶ συντόμως καὶ μὲ δῆλην τὴν δινυκτὴν βραχυλογίαν, πᾶν δὲ τοῦτο ἔχει ἀνάγκην ἐρμηνείας καὶ ἀναπτύξεως.

Περιορίζεται ἐπομένως εἰς τὰ ἔξης:

α) Ὁργάνωσις τῆς ὅμιλος, διμοιρίαις καὶ λόγου (ἀριθμὸς ἀνδρῶν, ἡγητόρων, βαθμοσόρων, θέσις καὶ τάξις ἐκάστου κατὰ τὴν σύνταξιν, τοὺς διεκδύρους σχηματισμοὺς καὶ τὴν πορείαν),
β) Θεωρία τῆς βολῆς (πάντοτε ἐν συνδυασμῷ πρὸς τὴν τεχνικὴν ἐκπαίδευσιν τοῦ σκοπευτοῦ).

γ) Ἀνάγνωσις γάρτου τοπογραφικοῦ. Κατασκευὴ προχείρου σχεδίου γράμματος (croquis) καὶ δρομολογίου, ἐξ ὅψεως καὶ μὲ τὴν βοήθειαν παραγίδος.

Τὴν ἔξαστην αὐτὴν δόξειλει γάλλος ἀναλάβη ὁ εἰδικός καθηγητὴς τῶν μαθηματικῶν, ἀσκῶν τοὺς μαθητὰς καθ' ὥρισμένας καὶ ἐπαρκεῖται ὅρασις ἐπὶ τοῦ ἀδάφους.

δ) Ἐρμηνεία τῶν κυριωτέρων στρατιωτικῶν τοπογραφικῶν δρῶν. Στρατιωτικὴ ἐκτίμησις τοῦ ἀδάφους (τοποθεσία, σημεῖα στηρίγματος, ἀντερείσματος, λοφοσειρᾶς, κορυφογραμμᾶς, αὐχένες, κλιτύες, βαθεῖαι γραμμαῖ, ρέοντα καὶ στάσιμα ὕδατα, στενωποὶ κλπ.).

ε) Παραγγέλματα, σημεῖα καὶ διαταγαῖ. Ἀνάγνωσις καὶ ἐκτέλεσις σηματογραφικὴ τοῦ ἀλφαριθμοῦ Mors.

ζ) Πορεῖαι, σταθμεύσεις καὶ μέτρα ἀσφαλείας ἐν στάσει καὶ ἐν κινήσει.

η) Κατοπτεύσεις καὶ ἀναγνωρίσεις.

θ) Παρογή πρώτων βοηθειῶν καὶ στοιχειώδης ὑγιεινὴ ἐκστρατείας.

1) Διαλέξεις ἐκ τῆς πολεμικῆς καὶ στρατιωτικῆς ιστορίας τῆς Ἀρχαίας καὶ Νεωτέρας Ἑλλάδος. Ἐκστρατεῖαι, μάχαι, γίναι, μεγάλοι στρατηγοί, παραδείγματα αὐτοθυσιῶν καὶ ἡρωϊσμῶν κλπ. Ὅποι τῶν καταλληλοτέρων ἐκ τοῦ διδάσκοντος προσωπικοῦ.

α) Ιστορία των πολέμων 1912—1922. Μάγια: κλπ.

β) Εθνικοί πόθοι καὶ ιδαινικά. Τὸ μέλλον τοῦ "Εθνους καὶ τῆς Φυλῆς. Ὁ συνεχῆς ἀγών καὶ τὸ ἔνοπλον "Εθνος.

H. Ἐφαρμογαί.

Αὐταὶ γίνονται κατὰ τὰς ἐκδρομὰς καὶ τὰς πορείας καθὼς καὶ
ὅσάκις ἡ διεύθυνσις τοῦ διδασκαλέου ὁρίσῃ. Ἡ κατανομὴ τῆς διδα-
σκουμένης ἐκάστοτε ὅλης καὶ ἡ σειρὰ τῶν ἀσκήσεων ὁρίζεται ἐν τοῖς
ἄγωντέρω.

Πρέπει οὖμας γὰρ ὑποδειχθῆναι καταλλήλως εἰς τὸν μαθητὰς καὶ νὰ τονισθῇ διεισέρως, δῖτι αἱ πρὸς στρατιωτικὴν ἐκπαίδευσιν ἐκδρομαὶ διεισέρουν ἀπὸ τὰς παιδαγωγικὰς ἐκδρομὰς καὶ δῖτι δὲν δρεῖ λογοθεατῶν ὡς διδάσκαλοι γὰρ δώσουν εἰς τὰς ἐκδρομὰς τῶν μαθητῶν μαθητῶν των αὐστηρῶς στρατιωτικὴν μορφὴν, ἀλλὰ τούναντίον γὰρ διατηρήσουν ἐντελῶς ἀλλούτην ἀπὸ πᾶσαν πρόωρον στρατιωτικοποίησιν, τὸν παιδαγωγικὸν τῶν μαθητῶν ἐκδρομῶν χαρακτῆρα, ἔχοντες ὑπὸ ὄψιν, δῖτι ὁ σκοπὸς τούτων εἶναι αὐστηρῶς ὑγιεινός καὶ ψυχαγωγικὸς ἐπιτυγχάνεται· δὲ ἀρκετὰ μὲν τὴν σύμμετρον κίνησιν καὶ τὴν τέρψιν τὰς ὅποιας παρέγουν ὁ σύμμετρος περίπατος καὶ αἱ παιδιά πάσης οὔσεως.

ΠΙΝΑΞ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

| | | |
|---|-------|-----|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ | Σελίς | 5 |
| | | |
| ΜΕΡΟΣ Α'. Γενικαὶ Ἀρχαὶ τῆς Παιδαγωγικῆς Γυμναστικῆς. | | |
| Κεφάλαιον Α'. Σχοτός καὶ διαίρεσις τῆς γυμναστικῆς | » | 8 |
| Κεφάλαιον Β'. Φυσιολογικὴ διαίρεσις καὶ κατάταξις τῶν ἀσκήσεων | » | 20 |
| Κεφάλαιον Γ'. Ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων καὶ σύνθεσις τῆς ἡμιεργοσίας γυμνάσεως | » | 35 |
| | | |
| ΜΕΡΟΣ Β'. Ἡ διδασκαλία τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς | | |
| Κεφάλαιον Δ'. Ἐφαρμογὴ τῆς γυμνάσεως. Ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων. Γυμναστικὴ ὁνοματοθεσία καὶ γυμναστικὸν παραγγελμα | » | 45 |
| ‘Ἐργητεία τῶν γυμναστικῶν ὅρων, | » | 63 |
| Κεφάλαιον Ε'. Καταγραφὴ τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων κατὰ τὴν φυσιολογικὴν διαίρεσιν καὶ τὴν ἀναλόγωσ τῆς ἐντάσεως τοῦ μυϊκοῦ ἔργου κατάταξιν αὐτῶν | » | 69 |
| Κεφάλαιον ΣΤ'. ‘Υποδειγματικοὶ πίνακες ἡμερησίων γυμνάσεων μὲν ἀνάλυσιν τῶν παραγγελμάτων τῶν διαφόρων ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν. | » | 101 |
| α) Πρότιτη σειρά: Γυμνάσεις παιδών ἥλικίας 11—15 ἑτῶν) | » | 101 |
| β) Δευτέρα σειρά: Γυμνάσεις ἐφήβων (ἥλικίας 16 ἑτῶν καὶ ἄνω). | » | 139 |
| | | |
| ΜΕΡΟΣ Γ'. Ἡ σχολικὴ ἀγωνιστικὴ. | | |
| Κεφάλαιον Ζ'. Ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαὶ—Σχολικαὶ γυμναστικαὶ ἔορταί, ἐπιδείξεις καὶ ἀγῶνες | » | 222 |
| Κεφάλαιον Η'. Κολύμβησις | » | 236 |
| | | |
| ΜΕΡΟΣ Δ'. Ἡ στρατιωτικὴ προπαίδευσις τῶν μαθητῶν | | |
| Κεφάλαιον Θ'. Γυμναστικαὶ ἐκδρομαὶ καὶ πορεῖαι | » | 254 |
| Κεφάλαιον Ι'. Ἡ σχολικὴ σκοποβολὴ | » | 272 |
| Κεφάλαιον ΙΑ'. Εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαίδευσις τῶν μαθητῶν τῶν τῶν διδασκαλείων | » | 277 |
| Πίναξ τῶν περιεχομένων | » | 287 |



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

1000