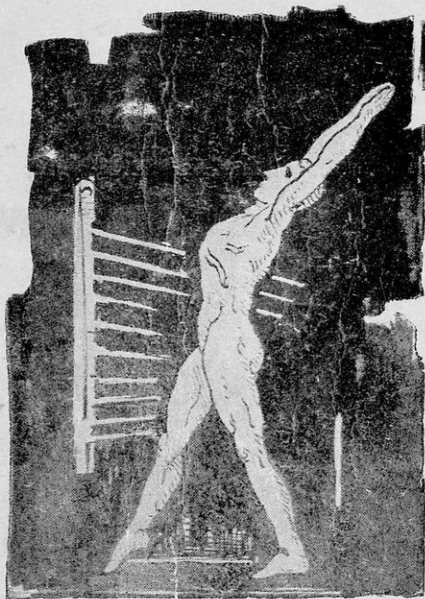


ΝΕΟΦΥΤΟΥ Κ. ΝΕΟΦΥΤΟΥ  
ΚΑΘΗΓΗΤΟΥ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
ΕΝ ΤΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΡΟΔΟΥ

# Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ ΚΑΙ ΕΚΤΗΣ ΤΑΞΕΩΣ  
ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



«Θέλουμε νεολαίαν σωματικῶς καὶ ψυχικῶς  
ἰσχυράν ἀξίαν τῆς Ἑλληνικῆς Πατρίδος».

ΡΟΔΟΣ

1949



*Επιγραφή*  
*βλ. κατά Πρόσθετον*  
*Σεαυτήν*

ΝΕΟΦΥΤΟΥ Κ. ΝΕΟΦΥΤΟΥ  
ΚΑΘΗΓΗΤΟΥ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
ΕΝ ΤΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΡΟΔΟΥ

---

*Μαρία Κωνσταντίνου - Μαζαράκη.*

# Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ ΚΑΙ ΕΚΤΗΣ ΤΑΞΕΩΣ  
ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΡΟΔΟΣ  
1949

ΤΥΠΟΙΣ: ΚΡΑΤΙΚΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ



ΤΗ, ΙΕΡΑ, ΜΝΗΜΗ,  
ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ  
ΑΘΛΟΘΕΤΟΥ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
**ΑΦΙΕΡΟΥΤΑΙ**

ΑΓΙΟΥ ΠΑΥΛΟΥ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ  
ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ  
ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ  
ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ἡ ἔλλειψις βοήθηματος διὰ τὸ μάθημα τῆς Γυμναστικῆς, ἀνταποκρινόμενου πρὸς τὰς ἰδιαιτέρας συνθήκας καὶ ἀνάγκας τοῦ Δημοτικοῦ Σχολείου τῶν Νήσων μας καὶ ἡ ἐπιτακτικὴ ἀνάγκη τῆς συμπληρώσεως τῶν περὶ Γυμναστικῆς θεωρητικῶν καὶ πρακτικῶν γνώσεων τῶν Διδασκάλων, εἶναι οἱ λόγοι, οἵτινες μᾶς ὤθησαν νὰ γράψωμεν τὸ παρὸν ἐγχειρίδιον ὑπὸ τὸν τίτλον «**Ἡ Γυμναστικὴ τῆς Πέμπτης καὶ Ἑκτῆς τάξεως τοῦ Δημοτικοῦ Σχολείου**».

Ἀντικειμενικός μας σκοπὸς εἶναι ἡ ὅσον τὸ δυνατόν μεθοδικὴ καὶ συστηματικὴ διδασκαλία τῆς Γυμναστικῆς εἰς τὰς δύο ἀνωτέρας τάξεις τοῦ Δημοτικοῦ Σχολείου.

Ἐκδίδοντες τὸ ἀνὰ χεῖρας ἐγχειρίδιον, ἡ διδακτικὴ ὕλη τοῦ ὁποίου εἶναι σύμφωνος πρὸς τὴν τοῦ ὑπὸ τοῦ ἐπισήμου ἀναλυτικοῦ προγράμματος τοῦ Ὑπουργείου Παιδείας καθοριζομένην, φρονοῦμεν ὅτι δὲν ἐξυπηρετοῦμεν μόνον τὴν γυμναστικὴν ἰδέαν, ἀλλὰ καὶ ὑποβοηθοῦμεν τοὺς κ. κ. συναδέλφους Λημοδιδασκάλους εἰς τὸ μορφωτικὸν αὐτῶν ἔργον, διὰ τὴν ἐλοκλήρωσιν τοῦ ὁποίου τὰ μέγιστα συμβάλλει καὶ ἡ Γυμναστικὴ.

ΝΕΟΦΥΤΟΣ ΝΕΟΦΥΤΟΥ



## ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

1. Ζυγός καλείται τὸ σύνολον τῶν μαθητῶν τῶν τεταγμένων ἐπὶ εὐθείας τινός, γραμμῆς κατ' ἀνάστημα, τοῦ ἐνὸς παραπλεύρως τοῦ ἄλλου.

2. Στοιχός καλείται τὸ τμήμα δύο ἢ τριῶν μαθητῶν εὐρισκομένων τοῦ ἐνὸς ὀπισθεν τοῦ ἄλλου καὶ λαμβανομένου ἐκ τῶν μαθητῶν, εὐρισκομένων ἐν παρατάξει ἐπὶ δύο ἢ τριῶν ζυγῶν.

3. Σύνταξις κατὰ μέτωπον καλείται ἐκείνη καθ' ἣν οἱ μαθηταὶ ἐν τῷ ζυγῷ, ὁ εἷς μαθητὴς εἶναι τεταγμένος παραπλεύρως τοῦ ἄλλου.

4. Σύνταξις κατὰ παραγωγὴν καλείται ἐκείνη καθ' ἣν ἐν τῷ ζυγῷ, ὁ εἷς μαθητὴς εἶναι τεταγμένος ὀπισθεν τοῦ ἄλλου.

5. Ἀπόσπασις καλείται ὁ ἐλεύθερος χώρος μεταξὺ δύο στοίχων.

6. Διάστημα καλείται ὁ ἐλεύθερος χώρος μεταξὺ δύο ὁμοστοίχων.

7. Κίνησις καλείται τὸ ἀποτέλεσμα μνίκης μάχης τῆς μετακινούσης ὠρισμένον μέρος τοῦ σώματος ἢ καὶ ὀλόκληρον τὸ σῶμα.

8. Ἀσκήσις καλείται ἡ κίνησις ἢ ὁποία γίνεται με προκαθορισμένον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ.

9. Διάκρισις τῶν ἀσκήσεων. Αἱ ἀσκήσεις διακρίνονται:

α) Εἰς ἀπλᾶς καὶ εἰς συνθέτους. Καὶ ἀπλᾶι λέγονται ἐκεῖναι, αἵτινες γίνονται εἰς ὀρισμένην διεύθυνσιν ὑπὸ ἑνὸς μέλους τοῦ σώματος χωρὶς ἐνδιαμέσους ἀτάσεις ὡς π.χ. ἡμιανάτασις. Σύνθετοι λέγονται αἱ ἀποτελούμεναι ἐκ δύο ἢ περισσοτέρων ἀπλῶν, ἐκτελούμενων ὑπὸ ἑνὸς ἢ διαφόρων μελῶν τοῦ σώματος πρὸς μίαν ἢ διαφόρους διευθύνσεις, ὡς π.χ. Σύμπτυξις ἔκτασις. Διάστασις σύμπτυξις ἀνάτασις.

β) Εἰς ἐνεργητικὰς καὶ παθητικὰς. Ἐνεργητικαὶ μὲν ἀσκήσεις καλοῦνται αἱ ἐκτελούμεναι διὰ μόνου τοῦ σώματος μᾶς ἄνευ ἐξωτερικῆς ἐνεργείας, παθητικαὶ δὲ αἱ ἐκτελούμεναι τῇ βοηθείᾳ ἐξωτερικῆς δυνάμεως.

Αἱ ἐνεργητικαὶ ἀσκήσεις διαιροῦνται εἰς ἐλευθέρους καὶ εἰς ἐνοργάνους. Καὶ ἐλεύθεραι μὲν καλοῦνται αἱ ἐκτελούμεναι ἄνευ γυμναστικοῦ τινος ὄργανου, ὡς π.χ. βαδίσαι, κλίσεις, μεταβολαὶ κ. ἄ., ἐνόργανοι δὲ αἱ ἐκτελούμεναι διὰ τινος ἢ ἐπὶ τινος ὄργανου, ὡς π.χ. διὰ κοντῶν ἢ ἐπὶ πολυζύγων.

10. Διαίρεσις τῶν ἀσκήσεων εἰς κατηγορίας. Τὰς ἀσκήσεις ὀρθῶς γινώσκει καὶ μελετητὴς τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως Ἐρρίκος Λίνγκ τὰς διαιρεῖ ἀναλόγως τοῦ φυσιολογικοῦ των ἀποτελέσματος ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ εἰς ἕννα κατηγορίας:

1η κατηγορία. Ἐλαφραὶ ἀσκήσεις, προπαρασκευαστικαὶ διὰ πᾶς περαιτέρω ἐντονωτέρας, ὀνομασθεῖσαι ἐκ τοῦ φυσιολογικοῦ τῶν σκοποῦ προασκήσεις.

2α κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ σώματος, ὀνομασθεῖσαι ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ των σχήματος ὑπερεκτάσεις.

3η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν καμπτήρων μυῶν τοῦ σώματος, ὀνομασθεῖσαι ἐκ τοῦ ἐξωτερικοῦ των σχήματος ὑπερεκπτήσεις.

4η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν ἐκτεινόντων καὶ καμπτήρων συγχρόνως μὲ διαρκῆ καὶ σύμμετρον ἀναγωνισμὸν ἰσορροπίαι.

5η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ὀπισθίου μέρους τοῦ κορμοῦ (αὐχένος — ὄμων καὶ ῥάχως).

6η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἐμπροσθίου μέρους τοῦ κορμοῦ (κοιλιακῶν μυῶν).

7η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῶν πλαγίων μερῶν τοῦ κορμοῦ ἐτερόπλευροι.

8η κατηγορία. Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος (βάθεισις, δρόμος, πηδήματα).

9η κατηγορία. Άναπνευστικά και αποθεραπευτικά ασκήσεις.

Έκτός των άνω έννέα κατηγοριών είναι και αϊ έξης τέσσαρες.

1) Συνασκήσεις. Αϊ συνασκήσεις είναι ασκήσεις έντελούμεναι υπό δύο άσκουμένων, εκ των όποιων ό μόν εις εκτελεί κυρίως τήν άσκησιν, ό δέ άλλος ύποστηρίζει αυτόν.

2) Τακτικά. Τάς τακτικάς ασκήσεις μεταχειρίζομεθα διά να παρατάξωμεν, μετακινήσωμεν, αναπτύξωμεν, πυκνώσωμεν, τιμεία τινά, συμφώνως πρός τόν ύπάρχοντα χώρον ή διά διαφόρους έλιγμούς.

3) Διορθωτικά. Τάς διορθωτικάς ασκήσεις μεταχειρίζομεθα πρός διόρθωσιν των διαφόρων κακών στάσεων ως π.χ. ό διδάσκαλος ύπομιμνήσκει εις τούς μαθητάς του παραγγέλλων εις αυτούς ύψηλά ή κεφαλή, μέσα ή σιαγών, όπισω όί ώμοι, τεταμέναι αϊ χείρες, ήνωμένοι όί δάκτυλοι κ.λ.π.

4) Καταμεριστικά. Είναι έλαφράι ασκήσεις των άκρων, αίτινες καταμερίζουν τήν μυϊκήν έργασίαν εις όλόκληρον τό μυϊκόν σύστημα ως π.χ. άκροστασία, ήμικάθησμα, προειταγνυγκόν άλμα κ.λ.π.

Διά τής διαιρέσεως ταύτης των άσκήσεων εις κατηγορίας κατά τό Σουηδικόν σύστημα, άφού παρασκευασθή τό σώμα διά των άσκήσεων τής 1ης κατηγορίας, τίθενται εις έντονον μυϊκήν ένέργειαν όλοι άνεξαίρέτως όί μύες διά των άσκήσεων τής 2ας και 3ης κατηγορίας. Κατόπιν διά των άσκήσεων ίσοροπίας, όχι μόνον καταμερίζεται τό έπιτελεσθέν έργον, αλλά και γυμνάζεται τό νευρικόν σύστημα. Μετά ταύτα τονούνται όί μύες εκείνοι, όί όποίοι κρατούσιν όπισω τήν κεφαλήν και τούς ώμους και όί μύες τής κοιλίας, ότινες έχουν χάσει τήν τονοτικότητα των, λόγω του πολυώρου καθήσματος. Τοιαυτοτρόπως καλλιεργείται τό καλόν και υγιεινόν παράστημα.

Κατόπιν διά των καλουμένων έτεροπλεύρων άσκήσεων άσκούνται τά νευρικά κέντρα, ίνα δύνανται να συναρμόζουν τας κινητικάς λειτουργίας άμφιπλεύρωσ.

Και τέλος τό σώμα διά μόν των άσκήσεων τής 8ης κατηγορίας άσκείται εις όλους τούς τρόπους τής μετατοπίσεως (εις τήν βάδισιν, τόν δρόμον και τά πηδήματα), διά δε των άσκήσεων τής 9ης κατηγορίας επανέρχεται τοϋτο εις τήν προτέραν του φυσιολογικήν κατάστασιν.

11. Ημερησία γύμνασις. Τό πλήθος των άσκήσεων των τεταγμένων κατά φυσιολογικήν σειράν, τας όποίας εκτελούν όί





Τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα εἶναι λέξις ἤχηρά, ὀλιγοσύλλαβος καὶ εὐκολοπρόφορος, ἂν εἶναι δυνατόν μονοσύλλαβος, ἢ ὅποια ἐκφωνουμένη ἐντόνως καὶ ὀλίγον παρατεταμένως ἀναλόγως τῆς ἀκμήσεως, ἄρῖζει τὴν ἑναρξίν αὐτῆς. Συνήθως ὡς ἐκτελεστικά παραγγέλματα μεταχειριζόμεθα τοὺς ἀριθμούς ἕν, δύο, τρία μέχρι τοῦ ἕξ τὸ πολὺ, προφέροντες αὐτοὺς ἕν, δύο(ο), τρί(α), τέσσ(αρα), πέντ(ε), ἕξ δηλαδὴ ὡς μονοσυλλάβους, χωρὶς νὰ ἀκούωνται διόλου αἱ λοιπαὶ συλλαβαὶ των.

15. Ἐκφώνησις τοῦ παραγγέλματος. Ὁ διδάσκαλος πρὸς ἐκφώνησιν τῶν παραγγελλμάτων ὀφείλει νὰ ἐκλέξῃ μίαν τοιαύτην θέσιν, οὕτως ὥστε νὰ δύναται νὰ δεσπόζη τῶν μαθητῶν του καὶ διὰ τῆς φωνῆς του καὶ διὰ τοῦ βλέμματός του. Πρὸς τοῦτο δὲ εἶναι ἀνάγκη, ἵνα πάντοτε ὁ διδάσκαλος ἴσταται ἀντιμέτωπος τῶν μαθητῶν του. Ἀφοῦ ὁ διδάσκαλος ἐκφωνήσῃ βραδέως καὶ καθαρὰ τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα, πέρνει μίαν βαθεῖαν εἰσπνοὴν δίχως νὰ γῆνη ἀντιληπτὸς ὑπὸ τῶν μαθητῶν του, κατόπιν μὲ τὴν ἐκπνοὴν ἐκφωνεῖ τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα διὰ φωνῆς καθαρᾶς καὶ ὑψηλῆς, ἵνα ἀκουσθῇ ὑπὸ πάντων τῶν μαθητῶν. Τὸ παράγγελμα πρέπει νὰ ποικίλῃ ἀναλόγως τῆς ἰκανότητος τοῦ διδάσκοντος, ἵνα μὴ οἱ μαθηταὶ συνηθίσουν εἰς ἕνα ὠρισμένον τόνον.

16. Σύ ν τ α ξ ι ς. Ἐκάστη τάξις κατ' ἀρχὰς συντάσσεται ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατ' ἀνάστημα καὶ μὲ μέτωπον πρὸς τὸν διδάσκαλον. Ἐλικῶς ὁμοῦς συντάσσεται κατὰ τριάδας ὡς ἐξῆς: ἐνῶ οἱ μαθητοὶ εἶναι συντεταγμένοι ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατ' ἀνάστημα καὶ μὲ μέτωπον πρὸς τὸν διδάσκαλον, οὗτος παραγγέλλει: ἀριθμήσατε ἀνὰ τρία. Ἡ ἀριθμησις ἐκτελεῖται ἐκ δεξιῶν πρὸς τὰ ἀριστερὰ πάντοτε διὰ ἐλαφρᾶς καὶ ἀποτόμου στροφῆς τῆς κεφαλῆς καὶ ἕκαστος μαθητῆς ὀφείλει νὰ ἐνθυμῆται τὸν ἀριθμὸν του. Κατόπιν ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν δύο, ἕν βῆμα κατ' εὐθείαν ὀπίσω, οἱ δὲ ἔχοντες ἀριθμὸν τρία, δύο βήματα κατ' εὐθείαν ὀπίσω. Μετὰ παραγγέλλει οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν δύο, ἕν βῆμα πλάγιον δεξιὰ, οἱ ἔχοντες τρία, δύο βήματα πλάγια δεξιὰ καὶ οὕτω συντάσσονται ἐπὶ τριῶν ζυγῶν κατὰ μέτωπον. Μετὰ τοὺς διαλύει παραγγέλλων: τοὺς ζυγοὺς λύσατε! μάρσ! Μὲ τὸ μάρσ. οἱ μαθηταὶ ἀμέσως διασκορπίζονται εἰς τὴν αὐλὴν τοῦ σχολείου. Πρὸς ἀνασύσταξιν ὁ διδάσκαλος ἴσταται εἰς ἕνα σημεῖον τῆς αὐλῆς, σφυρίζει, ὑψώνει τὴν δεξιὰν του χεῖρα καὶ παραγγέλλει: Σύ ν τ α ξ ι ς κα τ ᾶ πα ρ α γ ω γ ῆ ν (φ ᾶ λ α γ γ α) ἐ π ῖ τ ρ ι ῶ ν ζ υ γ ῶ ν! Τρέχουν ἀμέσως οἱ μαθηταὶ τάσσονται σιωπηλοὶ ἔμπροσθεν αὐτοῦ καὶ εἰς ἀπόστασιν ἑ β η μ ᾶ τ ω ν, ἀνὰ τρεῖς οἱ μὲν ὀπισθεν τῶν δε,

ζυγισμένοι και στοιχισμένοι. Τοῦτο δὲ γίνεται ἕως ὅτου οἱ μαθηταὶ συνηθίσουν νὰ συντάσσονται ταχέως, σιωπηλοὶ καὶ ἀνευ ἀλληλωθισμῶν. Ἀφοῦ συνταχθοῦν οἱ μαθηταὶ, τότε ὁ διδάσκαλος δίδει τὸ παραγγέλμα: **Π ρ ο σ ο χ ή!** Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ παύουν πλέον νὰ κινεῦνται καὶ λαμβάνουν τὴν ἐξῆς κανονικὴν στάσιν. Φέρουσι τὰς πτέρνας ἠνωμένας ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ἀκριβῶς σημείου, χωρὶς ἢ μία ἐξ αὐτῶν οὔτε νὰ προέξη οὔτε νὰ ὑπολείπεται τῆς ἄλλης, οἱ πόδες σχηματίζουν ὀρθὴν γωνίαν, τὰ γόνατα τεταμένα ἀδιάστως, ὁ κορμὸς φέρεται φυσικῶς ὑπὸ τῶν ἰσχύων καὶ κλίνει: ὀλίγον ἔμπρός, οἱ ὦμοι φέρονται πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ κάτω, αἱ χεῖρες κρέμονται φυσικῶς μετὰ τοὺς ὀκτύλους τελείως τεταμένους καὶ ἠνωμένους, τὴν δὲ παλάμην ἐστραμμένην πρὸς τὸν μηρὸν καὶ ἐλαφρῶς ἐγγίξουσιν αὐτόν, ἡ δὲ κεφαλὴ ἀδιάστως ἀνορθωμένη μετὰ βλέμμα κατ' εὐθείαν ἔμπρός καὶ ὀλίγον πρὸς τὰ ἄνω.

Πρὸς μικρὰν ἀνάπαυσιν τῶν μαθητῶν ὁ διδάσκαλος δίδει τὸ παραγγέλμα: **Ἀ ν ἄ π α υ σ ι ε!** Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ ἐκβάλλουν τὸν ἀριστερὸν αὐτῶν πόδα ὀλίγον ἔμπρός μετὰ ζωηρότητος, χαλαρώνουν τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς καὶ μένουσιν εἰς τὴν θέσιν τῶν σιωπηλοῦ. **Π ρ ο σ ο χ ή!** Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ λαμβάνουσι ταχέως τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, ὡς τὴν περιεγράψαμεν ἀνωτέρω.

17 **Ζ ὺ γ η σ ι ε.** Ζυγεῖτε κατ' ἀγκῶνα ἐπὶ δεξιᾷ! Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ θέτουσιν ἐν πυγμῇ τὴν ἀριστερὰν χεῖρα ἐπὶ τοῦ ὁμωνύμου ἰσχύου, οὕτως ὥστε ὁ βραχίον καὶ τὸ ἀντιβράχιον νὰ εὐρίσκωνται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ ὤμου, στρέφουσι δὲ συγχρόνως καὶ τὴν κεφαλὴν δεξιᾷ πλὴν τοῦ πρώτου, ὅστις χρησιμεύει ὡς βάση τῆς ζυγίσεως καὶ μετὰ τὰ γόνατα τεταμένα τάττονται διὰ μικρῶν βημάτων πρὸς τὰ δεξιὰ μέχρις ὅτου μόλις νὰ ἐσφραγίσθωσιν εἰς τὸν ἀριστερὸν ἀγκῶνα τοῦ παραστάτου των. Ἀφοῦ λοιπὸν ζυγηθοῦν οἱ μαθηταὶ κατόπιν ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: **Ἀ τ ε ν ῶ ε!** Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ στρέφουσι τὴν κεφαλὴν κατ' εὐθείαν ἔμπρός καὶ ἐπαναφέρουσι τὴν ἀριστερὰν χεῖρα ζωηρῶς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

18. **Κ λ ἰ σ ε ι ε.** α) **Κ λ ἰ σ ε ι ε ἐ ν σ τ ἄ σ ε ι - Κ λ ἰ ν α τ ε** ἐπὶ δεξιᾷ! (ἐν - δύο). Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν στηριζόμενοι ἐπὶ τῆς πτέρνης τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ ἄκρου τοῦ ἀριστεροῦ, στρέφονται κατὰ ἓνα τέταρτον τοῦ κύκλου πρὸς τὰ δεξιὰ, διὰ δὲ τοῦ δύο φέρουσι μετὰ ζωηρότητος τὸν ἀριστερὸν πόδα πλησίον τοῦ δεξιοῦ. **Κ λ ἰ ν α τ ε** ἐπὶ ἀριστερᾷ! (ἐν - δύο). Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν στηριζόμενοι

ἐπὶ τῆς πτέρνης τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ τοῦ ἄκρου τοῦ δεξιοῦ, στοέ-  
φονται κατὰ ἓνα τέταρτον τοῦ κύκλου ἀριστερά, διὰ δὲ τοῦ δύο φέ-  
ρουσι τὸν δεξιὸν πόδα μετὰ ζωηρότητος πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ.  
β) Κ λ ῖ σ ε ι ς ἐ ν κ ι ν ῆ σ ε ι. Καθ' ὃν χρόνον οἱ μαθηταὶ βαδίζου-  
σιν, ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει κ λ ῖ ν α τ ε ἐ π ῖ δ ε ξ ι ᾶ ! ἢ ἐ π '  
ἀ ρ ι σ τ ε ρ ᾶ μ ᾶ ρ σ ! Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ  
ἐνῶ βαδίζουν ἀλλάσσουν μέτωπον ἀριστερά ἢ δεξιὰ.

Κ λ ῖ ν α τ ε ἐ π ῖ δ ε - ξ ι ᾶ ἢ ἀ ρ ι σ τ ε ρ ᾶ ᾶ λ τ ! Διὰ τοῦ  
παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ ἀφοῦ ἐκτελέσουν πρῶτον τὸ ἄλτ,  
μετὰ τοῦτο εὐθὺς κλίνουν ἀριστερά ἢ δεξιὰ (ἐν - δύο).

19. Μ ε τ α β ο λ ᾶ ῖ. α) Μ ε τ α β ο λ ῆ ἐ ν σ τ ᾶ σ ε ι - Μ ε -  
τ α - β ο λ ῆ (ἐν - δύο). Διὰ τοῦ ἐν οἱ μαθηταὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τῆς  
πτέρνης τοῦ δεξιοῦ ποδὸς ἀνυψοῦντες ὀλίγον τὸ ἄκρον τούτου καὶ τὸ  
ἄκρον τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς, στρέφονται κατὰ ἡμικύκλιον δεξιὰ καὶ  
διὰ τοῦ δύο φέρουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα μετὰ ζωηρότητος πλησίον τοῦ  
δεξιοῦ ποδὸς.

β) Μ ε τ α β ο λ ῆ ἐ ν κ ι ν ῆ σ ε ι. Μετὰ-βολὴ μᾶρσ! (ἐν-δύο).  
Οἱ μαθηταὶ βαδίζουσι καὶ ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: Μ ε τ α β ο λ ῆ  
μ ᾶ ρ σ ! (ἐν - δύο). Τὸ μᾶρσ θὰ πρὸ ἐκφωνήσῃ ὁ διδάσκαλος καθ' ἣν  
στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποῦς. Διὰ τοῦ ἐν οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσι προ-  
εχβολὴν τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς, διὰ δὲ τοῦ δύο στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ  
ἄκρου τοῦ προεχληθέντος ποδὸς καὶ τοῦ ἄκρου τοῦ δεξιοῦ στρέφονται  
κατὰ ἡμικύκλιον πρὸς τὰ δεξιὰ ἐπαναφέροντες ταυτοχρόνως τὸν δεξιὸν  
πόδα πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ καὶ ἐξακολουθεῖ πάλιν ὁ βηματισμὸς. Μ ε -  
τ α - β ο λ ῆ ᾶ λ τ ! (ἐν - δύο). Τὸ ᾶλτ δίδεται πάλιν καθ' ἣν στιγ-  
μὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποῦς. Διὰ τοῦ ἐν γίνεται προεχβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ  
ποδὸς, διὰ δὲ τοῦ δύο στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἄκρου τοῦ προεχληθέντος  
ποδὸς καὶ τοῦ ἄκρου τοῦ δεξιοῦ στρέφονται κατὰ ἡμικύκλιον πρὸς τὰ  
δεξιὰ, ἐπαναφέροντες ταυτοχρόνως τὸν δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἀρι-  
στεροῦ καὶ ἡρεμοῦσι.

20. Β ἡ μ α τ ι σ μ ο ῖ. α) Β ᾶ δ ἡ ν ἐ μ π ρ ὸ ς. Διὰ τὴν ἀρχί-  
σιν οἱ μαθηταὶ τὸν βηματισμὸν ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: Ἐ μ -  
π ρ ὸ ς - Μ ᾶ ρ σ ! (ἐν - δύο). Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ παραγγέλματος  
τούτου, αἰρούσι τὸν ἀριστερὸν πόδα ἐμπρὸς ἐλαφρῶς τεταμένον, ἔχον-  
τα τὸ ἄκρον ἐστραμμένον ὀλίγον πρὸς τὰ ἔξω καὶ πατοῦσιν αὐτὸν  
εἰς ἀνάλογον ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ ἐμπρὸς ἀπόστασιν, ἀνυψούμενοι ταυτοχρό-  
νως ὀλίγον ἐπὶ τοῦ ἄκρου τοῦ δεξιοῦ καὶ μεταφέρουσι τὸ βάρος τοῦ  
σώματος ἐπὶ τοῦ ἤδη πατοῦντος ἀριστεροῦ ποδὸς, κατόπιν αἰρούσι καὶ  
πατοῦσιν ὁμοίως τὸν δεξιὸν πόδα ἐμπρὸς καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Πρὸς

παῦσιν τοῦ βαδίσματος ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: Τάξις - ἄλτ! (ἐν - δύο). Τὸ ἄλτ θὰ τῷ παραγγεῖλῃ ὁ διδάσκαλος καθ' ἣν στιγμὴν θὰ πατήσῃ ὁ δεξιὸς ποῦς. Διὰ τοῦ ἐν οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσιν ἐκβολὴν τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς καὶ διὰ τοῦ δύο φέρουσι τὸν δεξιὸν πόδα μετὰ ζωηρότητος πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ.

β) Βάδην ὀπίσω. Ἴνα οἱ μαθηταὶ βαδίσωσιν ὀπίσω, ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: Ὀπίσω - Μάρσ! (ἐν - δύο). Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν αἴρουν τὸν ἀριστερὸν πόδα ὀπίσω καὶ πατοῦσιν αὐτὸν εἰς ἀνάλογον ἀπὸ τοῦ δεξιῦ ἀπόστασιν, ἀκολουθεῖ ὁ δεξιὸς καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Πρὸς παῦσιν τοῦ βαδίσματος τούτου ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: Τάξις - ἄλτ! (ἐν - δύο). Τὸ ἄλτ τὸ ἐκφωνεῖ ἅμα πατεῖ ὀπίσω ὁ δεξιὸς ποῦς. Διὰ τοῦ ἐν οἱ μαθηταὶ ἐκβάλλουσι κατ' εὐθείαν ὀπίσω τὸν ἀριστερὸν πόδα καὶ διὰ τοῦ δύο φέρουσι μετὰ ζωηρότητος τὸν δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ.

γ) Πλάγιον βάδισμα. Διὰ νὰ βαδίσωσιν οἱ μαθηταὶ ἐπὶ τὰ πλάγια, ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: Ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά - δεξιὰ - Μάρσ! (ἐν - δύο). Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν αἴρουν τὸν ἀριστερὸν πόδα πλαγίως ἀριστερά καὶ πατοῦσιν αὐτὸν εἰς ἀνάλογον ἀπὸ τοῦ δεξιῦ ἀπόστασιν, διὰ τοῦ δύο αἴρουν καὶ φέρουσι πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς τὸν δεξιὸν μετὰ ζωηρότητος. Πρὸς παῦσιν τοῦ πρὸς τὰ πλάγια ἀριστερά βαδίσματος, ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: Τάξις - ἄλτ. (ἐν - δύο).

δ) Βῆμα σημειωτόν. Ἴνα οἱ μαθηταὶ ἐκτελέσωσι βῆμα ἐν χώρᾳ, ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: Σημειωτόν - Μάρσ. (ἐν - δύο). Οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου ὑψοῦσι διαδογικῶς πάντοτε τεταμένον τὸν ἓνα πόδα μετὰ τὸν ἄλλον, ἀρχόμενοι διὰ τοῦ ἀριστεροῦ. Καθ' ἕνα χρόνον οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦν βῆμα σημειωτόν, ἐὰν μὲν ὁ διδάσκαλος παραγγεῖλῃ: Τάξις - ἄλτ! (ἐν - δύο), οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἐν πατοῦσι τὸν ἀριστερὸν πόδα, διὰ δὲ δύο φέρουσι πλησίον τούτου τὸν δεξιόν. Ἐὰν ὁμοῦς ὁ διδάσκαλος παραγγεῖλῃ: Ἐμπρὸς Μάρσ! (ἐν - δύο), τότε οἱ μαθηταὶ διὰ τοῦ ἐν ἐκβάλλουσι κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς ἀνάλογον ἀπόστασιν ἀπὸ τοῦ δεξιῦ, διὰ τοῦ δύο προεκβάλλουσι τὸν δεξιόν καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς.

ε) Βάδην ἐπιτόνω δακτύλων. Ἐνῶς βαδίζουσι οἱ μαθηταὶ ὁ διδάσκαλος τοὺς δίδει τὸ παράγγελμα: Ἐπιτόνω δακτύλων Μάρσ! Μὲ τὸ μάρσ, οἱ μαθηταὶ ἀοχίζουσι νὰ βαδίζουσι σπηριζόμενοι ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν. Εἰς τὸ παράγγελμα: Ἐπιτόνω πελάτων μάρσ! ἐπανέρχονται εἰς τὸ βᾶδην.



στ') Τροχάδην. Τροχάδην - Μάρσ! Διὰ τοῦ παραγγέλματος τροχάδην οἱ μαθηταὶ μὲ ἐν πυγμῇ τὴν ἄκραν χεῖρα κάμπτου τὰς χεῖρας κατ' ἀγκώνα, διὰ δὲ τοῦ μάρσ ἀρχίζουσι νὰ τρέχουν φέροντες πρὸς τὰ ἔμπρὸς τὸν ἀριστερὸν πόδα, ὅστις δὲν πατεῖ ἐφ' ὄλου τοῦ πέλματος, ἀλλὰ ἐπὶ τῶν δακτύλων, μετὰ τὸν δεξιὸν καὶ οὕτω καθ' ἐξῆς. Κατὰ τὸ τροχάδην τὸ βῆμα τοῦ σώματος πρέπει νὰ πίπτῃ ἐλίγον πρὸς τὰ πρόσω, αἱ δὲ χεῖρες ἐν κάμψει πάντοτε νὰ κινουῦνται δίκεν ἐμβόλου. Εἰς τὸ παράγγελμα: Σύ ν τ θ ε ς β ῆ μ α - Μ ά ρ σ! οἱ μαθηταὶ καταβιβάζουσι τὰς χεῖρας καὶ ἀρχίζουσι τὸ σύνηδες βῆμα, οὐχὶ ἀποτόμως, ἀλλὰ βραδέως.

21. Ἀραίωσις. Ὅπως οἱ μαθηταὶ ἐκτελέσουν τὴν ἡμερησίαν τῶν γυμνασίων ἄνευ ἀλληλοσυγκρούσεως, ὁ διδάσκαλος ἀραιώνει αὐτοὺς προηγουμένως. Ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ συνταχθοῦν κατὰ μέτρον ἐπὶ τριῶν ζυγῶν, ζυγηθοῦν καὶ ἀριθμηθοῦν ἀνὰ τρία, τότε ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: κλίνατε ἐπὶ δεξιὰ (ἐν - δύο) καὶ μετὰ ἀ ρ α ι ὡ σ α τ ε - Μάρσ! Διὰ τοῦ μάρσ, ὁ μὲν πρῶτος ζυγὸς θὰ κάμῃ τέσσαρα βήματα ἀριστερὰ (εἰς ὀκτὼ χρόνους) κατ' εὐθείαν ἐπὶ τὰ πλάγια, ἰσομήκη καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων, ὁ δὲ τρίτος ζυγὸς θὰ κάμῃ τέσσαρα καὶ αὐτὸς βήματα ἀλλὰ δεξιὰ (εἰς ὀκτὼ χρόνους). ὁ μεσαῖος ζυγὸς μένει ἀκίνητος. Κατόπιν παραγγέλλει: οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν ἕνα καὶ τῶν τριῶν ζυγῶν δύο βήματα πλάγια ἀριστερὰ (εἰς τέσσαρας χρόνους), οἱ ἔχοντες δύο καὶ τῶν τριῶν ζυγῶν ἀκίνητοι καὶ οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν τρία καὶ τῶν τριῶν ζυγῶν δύο βήματα πλάγια δεξιὰ (εἰς τέσσαρας χρόνους). Οὕτω πως γίνεται ἡ ἀραίωσις, ὅταν οἱ μαθηταὶ εἶναι συντεταγμένοι εἰς φάλαγγα (κατὰ παραγωγὴν) κατὰ τριάδας καὶ ἔχουν ἀριθμηθεῖ ἀνὰ τρία. Αὕτη εἶναι καὶ ἡ μᾶλλον συνηθισμένη ἀραίωσις.

22. Πύκνωσις. Πρὸς σύμπτυξιν τώρα τῶν μαθητῶν δίδεται τὸ παράγγελμα: Πυκνώσατε - Μάρσ! καὶ διὰ τοῦ μάρσ, θὰ πυκνώσουν οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν ἕνα καὶ τρία καὶ τῶν τριῶν ζυγῶν καὶ οἱ μὲν ἔχοντες ἀριθμὸν ἕνα θὰ κάμουν τώρα δύο βήματα πλάγια δεξιὰ (εἰς τὰς τέσσαρας χρόνους), οἱ δὲ ἔχοντες ἀριθμὸν τρία θὰ κάμουν δύο βήματα πλάγια ἀριστερὰ (εἰς τέσσαρας χρόνους). Ἀφοῦ λοιπὸν πυκνώσουν οἱ ἕνα καὶ οἱ τρία καὶ τῶν τριῶν ζυγῶν, τότε παραγγέλλει ὁ διδάσκαλος: Ὁ πρῶτος καὶ ὁ τρίτος ζυγὸς πυκνώσατε μάρσ! καὶ διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου, ὁ μὲν πρῶτος ζυγὸς θὰ κάμῃ τέσσαρα πλάγια βήματα δεξιὰ (εἰς ὀκτὼ χρόνους), ὁ δὲ τρίτος ζυγὸς θὰ κάμῃ τέσσαρα πλάγια βήματα ἀριστερὰ (εἰς ὀκτὼ χρόνους). Τοιοῦτοτρόπως λοιπὸν γίνεται καὶ ἡ πύκνωσις.





## ΓΥΜΝΑΣΕΙΣ

**Ἀναγκαῖαι ὁδηγίαι διὰ τὴν ἐφαρμογὴν.** Οἱ κ. κ. Συνάδελφοι, οἱ ὁποῖοι τυγχόν θὰ ἐφαρμόσουν τὸ παρὸν «ἢ Γυμναστική τῆς Πέμπτης καὶ Ἑκτῆς τάξεως τοῦ Δημοτικοῦ Σχολείου» πρέπει νὰ γνωρίζουν τὰ ἑξῆς: α') "Ὅτι ἐκάστη γύμνασις εἶναι προπαρασκευαστικὴ μιᾶς ἄλλης καὶ ὅτι ἐκάστη ἀσκήσις εἶναι ἢ αὐξουσα πρόδος μιᾶς προηγούμενης καὶ προπαρασκευαστικὴ μιᾶς ἐπομένης. Ἐπομένως οὐδεμία ἀσκήσις ἢ γύμνασις πρέπει νὰ παραλείπεται καὶ β) τὴν σημασίαν τῶν σημείων τῆς στίξεως.

Ἡ ( — ) σημαίνει ἐκεῖθεν π. χ. Σύμπτυξις - ἀνάτασις σημαίνει, ὅτι ἡ ἀνάτασις τῶν χειρῶν θὰ γίνῃ ἀπὸ τὴν σύμπτυξιν. "Ὅταν μεταξὺ δύο ἀσκήσεων δὲν ὑπάρχει σημεῖον στίξεως π.χ. Προταγωγὴ μεσολαβή, σημαίνει, ὅτι αἱ δύο αὐταὶ ἀσκήσεις θὰ ἐκτελεσθῶν συγχρόνως.

Τὸ ( , ) σημαίνει ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφετηρίας π. χ. Διάστασις σύμπτυξις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκυψις. Δηλαδή θὰ γίνῃ συγχρόνως διάστασις καὶ σύμπτυξις καὶ ἀπὸ τῆς ἀφετηρίας αὐτῆς θὰ γίνῃ ἢ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ καὶ κατόπιν πρόκυψις.

Ἡ ( . ) σημαίνει νέαν ἀφετηρίαν π.χ. Ἀνάκμψις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ. Προεκβολὴ σύμπτυξις. Δηλαδή ἀφοῦ ἀπὸ τὴν ἀνάκμψιν ἐκτελεσθῇ ἡ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ θὰ γίνῃ ἀποκατάστασις καὶ κατόπιν ἢ προεκβολὴ σύμπτυξις. Ἐνῶ ἀνάκμψις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ, προεκβολὴ σύμπτυξις σημαίνει, ὅτι ἀφοῦ ἀπὸ τὴν ἀνάκμψιν

ψιν γίνεαι ἔκτασις τοῦ κορμοῦ, χωρὶς νὰ καταβιβασθοῦν αἱ χεῖρες θὰ ἔλθουν εἰς τὴν σύμπτυξιν μὲ σύγχρονον προεκβολήν. Ἡ ἀποκατάστασις δὲν εἶναι πάντοτε ἀναγκαία. Τὰς περισσώτερας φορὰς δυνάμειν χάριν τῆς γοργότητος καὶ τῆς συνεχείας εἰς τὴν κίνησιν νὰ μεταβαίνομεν ἀπ' εὐθείας ἀπὸ τῆς μιᾶς ἀσκήσεως εἰς τὴν ἄλλην.

### Γύμνασις 1η

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν. Μεσολαβή. Μεσολαβή — ἀκροστασία. Μεσολαβή — διάστασις. Μεσολαβή — διάστασις — βαθεῖα εἰσπνοὴ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Μεσολαβή — ἀκροστασία — ἡμικάθισμα. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοὴ. Παιδιά

### Γύμνασις 2α

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοὴ. Σύμπτυξις. Σύμπτυξις — διάστασις — βαθεῖα εἰσπνοὴ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκυψις. Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Ἐκτασις τῶν χειρῶν — στροφή τῶν παλαμῶν ἀνάτασις. Μεσολαβή — πλάγιον βῆμα ἀριστερὰ, δεξιὰ, ἔμπρός, ὀπίσω. Ἀκροστασία ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα εἰσπνοὴ. Παιδιά.

### Γύμνασις 3η

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν. Ἀκροστασία ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα εἰσπνοὴ. Μεσολαβή — ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Στροφή τῆς κεφαλῆς. Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — ἀνάκαμψις. Ἀνάκαμψις — διάστασις — βαθεῖα εἰσπνοὴ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Σύμπτυξις — πρόκυψις — στροφή τῆς κεφαλῆς. Μεσολαβή — προσαγωγή τῶν ποδῶν — στροφή τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή — ἀκροστασία — ἡμικάθισμα — κάθισμα βαθύ. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοὴ. Παιδιά.

### Γύμνασις 4η

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν. Μεσολαβή — προεκβολαὶ τῶν ποδῶν. Κάμψις τῆς κεφαλῆς ἔμπρός. Στροφή τῆς κεφαλῆς. Σύμπτυξις — ἀνάτασις — πρότασις. Ἀνάτασις — διάστασις — βαθεῖα εἰσπνοὴ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω

μετά στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Μεσολαβή — προσαγωγὴ τῶν ποδῶν — ἀκροστασία. Ἡμιανάτασις. Προσαγωγὴ τῶν ποδῶν μεσολαβή — κάμψις τοῦ κορμοῦ. Προσαγωγὴ τῶν ποδῶν σύμπτυξις — στροφή τοῦ κορμοῦ. Βήματα καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις. Ἀκροστασία ἕκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα εἰσπνοή.

Παιδιά.

### Γύμνασις 5η

† Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Μεσολαβή — ἀκροστασία — στροφή τῆς κεφαλῆς. Μεσολαβή — πλάγια ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν. Ἡμιανάτασις — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως. Κάμψις τῆς κεφαλῆς πλάγιως. Στροφή τῆς κεφαλῆς. Σύμπτυξις — ἕκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Σύμπτυξις — πρόκυψις — ἐπίκυψις. Σύμπτυξις — ἀνάτασις, ἕκτασις, πρότασις.

Προσαγωγὴ μεσολαβή — ἀκροστασία — κάμψις τῶν γονάτων. Μεσολαβή — ἀκροστασία — ἡμικάθησμα — κάθησμα βαθύ. Διάστασις ἀνάκαμψις — κάμψις τοῦ κορμοῦ, στροφή τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Παιδιά.

### Γύμνασις 6η

Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Μεσολαβή — προεκβολαὶ, ἐκβολαὶ, πλάγια ἐκβολαὶ. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — πρόπτυξις — ἐκτίναξις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Μεσολαβή — προβολή. Ἀνάκαμψις — ἕκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διάστασις σύμπτυξις — πρόκυψις — ἐπίκυψις — ἀνάτασις, ἀκροστασία — ἡμικάθησμα — στροφή τῆς κεφαλῆς. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῆς παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Σύμπτυξις — ἀνάτασις, ἕκτασις, πρότασις. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Μεσολαβή — ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν ἐμπρὸς τεταμένων. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Σύμπτυξις — τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω. Πρηγηδόν — στροφή τῆς κεφαλῆς. Διάστασις ἀνάτασις — κάμψις κορμοῦ, στροφή τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἀκροστασία ἕκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα εἰσπνοή. Παιδιά.

### Γύμνασις 7η

Προσαγωγὴ τῶν ποδῶν μεσολαβή — ἀκροστασία — στροφή τῆς κεφαλῆς. Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν μετὰ σύμπτυξεως. Πρότασις — αἰωρήσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐμπρὸς. Προβολή σύμπτυξις. Προεισαγωγικὸν

ἄλμα. Ἀνάτασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Σύμπτυξις — πρόκυψις — ἐπίκυψις. Σύμπτυξις — ἀνάτασις, ἔκτασις, πρότασις. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Μεσολαβή — ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν ἐπὶ τὰ πλάγια, ὀπίσω τεταμένων. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Σύμπτυξις — ἡμιανάτασις ἡμιέκτασις — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν εἰς ἓνα χρόνον ἄνευ συμπτύξεως. Ὑπὲρ κατάκλισις ἀνάτασις — ἄρσις ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν τεταμένων — ἀπαγωγὴ τῶν σκελῶν. Προσαγωγὴ σύμπτυξις — κάμψις τοῦ κορμοῦ, στροφή τοῦ κορμοῦ ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Μεσολαβή — ἐπιτόπιον ἄλμα. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Παιδιά.

### Γύμνασις 8η

Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Προεκβολαὶ τῶν ποδῶν μετὰ συμπτύξεως. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — παλαμαία καὶ ραχιαία κάμψις τῆς ἄκρας χειρὸς. Μεσολαβή — προβολὴ κατ' εὐθείαν ἔμπρῳς. Προεκβολὴ σύμπτυξις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διάστασις σύμπτυξις — πρόκυψις — ἐπίκυψις — ἀνάτασις, ἀκροστασία — ἡμικάθησμα — στροφή τῆς κεφαλῆς. Σύμπτυξις — ἀνάτασις, ἔκτασις, πρότασις. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Μεσολαβή — περιφορὰ τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (ἔμπρῳς, πλάγια, ὀπίσω). Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — ὀρθὴ κάμψις τῶν ἀγκῶνων. Διάστασις σύμπτυξις — γονάτισις — ἐλαφρὰ πτώσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Προσαγωγὴ ἡμιανάτασις — κάμψις τοῦ κορμοῦ. Προσαγωγὴ σύμπτυξις — στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις. Μεσολαβή — ἐπιτόπιον ἄλμα μετὰ στροφῆς. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων — τροχάδην. Ἀκροστασία ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα εἰσπνοή. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Παιδιά.

### Γύμνασις 9η

Ἀκροστασία σύμπτυξις — ἡμικάθησμα — στροφή τῆς κεφαλῆς. Πλάγμαι ἐκβολαὶ μετὰ συμπτύξεως. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Κάμψις τῆς κεφαλῆς, ἔμπρῳς, ὀπίσω, πλαγίως. Στροφή τῆς κεφαλῆς. Σύμπτυξις — ἀνάκαμψις — ἀνάτασις — αἰώρησις τῶν χειρῶν ἔμπρῳς ἄνω. Προβολὴ σύμπτυξις — ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν δι' ἐκτάσεως. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Προεκβολὴ ἀνάκαμψις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ,

ἐναλλαγή τῶν ποδῶν δι' ἀνατάσεως. Ἐδραία θέσις σύμπτυξις — ἀνάτασις — διπλωσις. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις. Περιφορά τῶν χειρῶν. Προεκβολή μεσολαβή — ἀκροστασία — κάμψις τῶν γονάτων. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Σύμπτυξις — πρόκυψις — ἡμιανάτασις ἡμιέκτασις — ἐναλλαγή τῶν χειρῶν δια σύμπτύξεως. Ὑπτία κατάκλισις ἀνάτασις — ἄρσις ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν κεκαμένων — τάσις τῶν σκελῶν — ἀπαγωγή τῶν σκελῶν. Προσαγωγή ἀνάκαμψις — κάμψις τοῦ κορμοῦ, προση τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή — πλάγιον ἄλμα. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων — τροχάδην. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Περιφορά τῶν χειρῶν.  
Παιδιά.

### Γύμνασις 10η

Διάστασις ἑκτασις — ἀκροστασία ἀνάτασις — ἡμικλήσημα — σύμπτυξις — στροφή τῆς κεφαλῆς. Προεκβολαί, ἐκβολαί, πλάγια μετὰ σύμπτύξεως. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Μεσολαβή — στροφή τῆς κεφαλῆς — ἑκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Στροφή τῆς κεφαλῆς. Προβολή κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς σύμπτυξις — ἐναλλαγή τῶν ποδῶν δι' ἐκτάσεως. Προεκβολή ἀνάτασις — ἑκτασις τοῦ κορμοῦ. Διάστασις ἀνάτασις — ἐπίκυψις — σύμπτυξις — πρόκυψις — ἀνάκυψις. Ἀκροστασία σύμπτυξις — στροφή τῆς κεφαλῆς. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις. Περιφορά τῶν χειρῶν. Μεσολαβή — ἐκβολαί τῶν ποδῶν ἐναλλάξ κατ' εὐθείαν ὀπίσω στηριζομένω ἐπὶ τῶν δακτύλων. Προεκβολή ἀνάκαμψις — ἀκροστασία — κάμψις τῶν γονάτων. Σύμπτυξις — ἡμιανάτασις ἡμιπρότασις — ἐναλλαγή τῶν χειρῶν εἰς ἓνα χρόνον ἀνευ σύμπτύξεως. Πρηγηθόν — ἀπαγωγή, καὶ προσαγωγή τῶν σκελῶν, κάμψις καὶ ἐκλάττισις τῶν σκελῶν. Προσαγωγή ἀνάτασις — κάμψις τοῦ κορμοῦ, στροφή τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή — ἐπιτόπιον ἄλμα μετὰ μεταβολῆς. Βάδισις δι' ἄρσεως τῶν σκελῶν τεταμένων. Τροχάδην. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Περιφορά τῶν χειρῶν. Παιδιά.

### Γύμνασις 11η

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν. Ἀκροστασία ἑκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα εἰσπνοή. Μεσολαβή — πλάγια ἐκβολή — ἀκροστασία. Πρὸ αὐτὸ μὲ προεκβολὴν καὶ ἐκβολὴν Προεισαγωγι-

κόν ἄλμα. Ἀνάτασις — αἰώρησις τῶν χειρῶν ἐμπρός ἄνω. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Διάστασις σύμπτυξις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω — ἀνάτασις. Σύμπτυξις — πρόκυψις — στροφή τῆς κεφαλῆς. Ἐδραία θέσις σύμπτυξις — ἀνάτασις — διπλώσις. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις. Περιφορά τῶν χειρῶν. Προβολή κατ' εὐθείαν ὀπίσω τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων μετολαβή — ἰσορροπία. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Πρηγῆς κατάκλισις μετολαβή — ἄρσις τοῦ στήθους καὶ τῶν σκελῶν τεταμένων. Γονάτισις ἀνάκαμψις — ἐλαφρὰ πτώσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Προεκβολή σύμπτυξις — κάμψις τοῦ κορμοῦ, ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν δι' ἀνατάσεως. Προσαγωγή σύμπτυξις — στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις. Μετολαβή — ἐπιτόπιον ἄλμα ἕξαρσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Βάδισις δι' ἄρσεως τῶν σκελῶν τεταμένων. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων — προχάδην. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Παιδιά.

### Γύμνασις 12η

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν. Διάστασις σύμπτυξις — ἀκροστασία — ἡμικάθησμα — κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Πλαγία ἐκβολή σύμπτυξις — ἀκροστασία. Τὸ αὐτὸ μετὰ προεκβολὴν καὶ ἐκβολήν. Προβολή κατ' εὐθείαν ἐμπρός σύμπτυξις — ἄρσις τοῦ προβληθέντος ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Διάστασις ἔκτασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Διάστασις ἀνάτασις — ἐπίκυψις — σύμπτυξις — πρόκυψις — ἀνάκυψις — ἀκροστασία — ἡμικάθησμα — στροφή τῆς κεφαλῆς. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις. Περιφορά τῶν χειρῶν. Προβολή κατ' εὐθείαν ὀπίσω τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — ἰσορροπία. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Διάστασις σύμπτυξις — πρόκυψις — ἔκτασις — πρόπτυξις — σύμπτυξις — ἀνάτασις — αἰώρησις τῶν χειρῶν ὀπίσω ἄνω. Πρηγῆδόν — ἄρσις ἑκατέρου τῶν σκελῶν τεταμένων, κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν. Προεκβολὴ ἀνάκαμψις — κάμψις τοῦ κορμοῦ, ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν δι' ἐκτάσεως. Προσαγωγή ἀνάτασις — στροφή τοῦ κορμοῦ σύμπτυξις. Μετολαβή — ἐπιτόπιον ἄλμα μετ' ἕξάρσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Βάδισις διὰ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν σκελῶν. Βά-



δισις ἐπὶ τῶν δακτύλων — τροχάδην. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἀκροστασία ἑκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα εἰσπνοή. Παιδιά.

### Γύμνασις 13η

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Πλάγια ἐκβολὴ σύμπτυξις — ἀκροστασία ἑκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Τὸ αὐτὸ μὲ προεκβολὴν καὶ ἐκβολὴν. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Προεκβολὴ ἑκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Ἐδραία θέσις σύμπτυξις — ἀνάτασις — ὀ.πλωσις. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καθ' ἕνας τὰς διευθύνσεις. Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Μεσολαβή — περιφορὰ ἐναλλαγῆς ἐκάστου σκέλους. Προσαγωγή μεσολαβή — προεκβολαὶ τῶν ποδῶν. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Πρηγῆς κατάκλισις σύμπτυξις — ἄριστος τοῦ στήθους καὶ τῶν σκελῶν τεταμένων — τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω. Γόνατισις ἀνάτασις — ἐλαφρὰ πτώσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Προεκβολὴ ἀνάτασις — κάμψις τοῦ κορμοῦ, ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν διὰ συμπτύξεως. Προσαγωγή ἑκτασις τῶν χειρῶν — στροφή τοῦ κορμοῦ σύμπτυξις. Βάδισις διὰ τάσεως τοῦ ταρσοῦ. Ἐπιτόπιον ἄλμα μετ' ἐξάρτωσης τῶν σκελῶν καὶ στροφῆς ἀριστερὰ (δεξιὰ). Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἀκροστασία ἑκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα βαθεῖα εἰσπνοή. Παιδιά.

### Γύμνασις 14η

Προσαγωγή σύμπτυξις — ἀκροστασία — ἡμικάθημα — στροφή τῆς κεφαλῆς. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Προεκβολαὶ, ἐκβολαὶ, πλάγια μετὰ συμπτύξεως ἀκροστασίας καὶ ἐκτάσεως. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Προεκβολὴ σύμπτυξις — κάμψις τοῦ γόνατος τοῦ προεκκληθέντος ποδός. Διάστασις ἑκτασις — ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Διάστασις σύμπτυξις — πρόκυψις — ἐπίκυψις — ἀνάτασις. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καθ' ἕνας τὰς διευθύνσεις. Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Προβολὴ καθ' εὐθείαν ὀπίσω τοῦ ἀριστεροῦ ποδός στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων μεσολαβή — ἰσορροπία. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Πρηγηδὸν — κάμψις τῶν ἀγκῶνων, ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν σκελῶν, κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν Διά-



στασις σύμπτυξις — στροφή τοῦ κορμοῦ — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκυψις — στροφή τῆς κεφαλῆς.

Βάδισις διὰ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν σκελῶν. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων — τροχάδην. Ἀκροστασία ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα εἰσπνοή. Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Παιδιά.

### Γύμνασις 15η

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Προεκβολαί, ἐκβολαί, πλάγια ἐκβολαί μετὰ συμπτύξεως ἀκροστασίας καὶ ἐκτότσεως. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἡμιανάτασις τῆς ἀριστερᾶς — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως — κάμψις τοῦ κορμοῦ. Προσαγωγή σύμπτυξις — στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις. Διάστασις ἀνάκαμψις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διάστασις πρόπτυξις — πρόκυψις — ἐκτίναξις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Διάστασις ἔκτασις — ἀκροστασία ἀνάτασις — ἡμικάθησμα — κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Προεκβολὴ ἀνάκαμψις — ἀκροστασία — κάμψις τῶν γονάτων. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Προεκβολὴ ἔκτασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Διάστασις ἀνάτασις — ἐπίκυψις — ἀνάκυψις — ἀκροστασία σύμπτυξις — στροφή τῆς κεφαλῆς. Ἐδραία θέσις σύμπτυξις — ἀνάτασις — δίπλωσις. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις. Περιφορά τῶν χειρῶν. Προβολὴ καθ' εὐθείαν ὀπίσω τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — ἰσορροπία. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἐκτασις τῶν χειρῶν βραδέως ἐπὶ τὰ πλάγια — παλαμιαία καὶ ραχιαία κάμψις τῆς ἄκρας χειρὸς, πρόπτυξις — ἐκτίναξις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — στροφή τῶν παλαμῶν — ὀρθὴ κάμψις τῶν ἀγκῶνων — σύμπτυξις — ἡμιανάτασις ἡμικτάσις. Πρηνηδὸν — κάμψις τῶν ἀγκῶνων μετ' ἄρσεως ἐκατέρου τῶν σκελῶν πεταμένου, κάμψις καὶ ἐλάττισις τῶν σκελῶν. Διάστασις ἀνάκαμψις — στροφή τοῦ κορμοῦ — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διάστασις σύμπτυξις — πρόκυψις — στροφή τῆς κεφαλῆς. Ἐπιτόπιον ἄλμα μετ' ἔξαρσεως χειρῶν καὶ σκελῶν. Βάδισις διὰ τάσεως τοῦ ταρσοῦ. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων — τροχάδην. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βαθεῖα εἰσπνοή. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Περιφορά τῶν χειρῶν. Παιδιά.

## ΑΝΑΠΤΥΞΙΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

1. Προσαγωγή και απαγωγή των ποδῶν. Παράγγ: (έν - δύο!) Διά τοῦ έν! τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὑψοῦνται ἄλιγον καὶ διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερνῶν φέρονται ταχέως καὶ συγχρόνως οἱ πόδες πρὸς ἀλλήλους οὕτως, ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ αὐτῶν πλευραὶ νὰ ἐγγίσωσιν ἢ μία τὴν ἄλλην ἀπὸ τῆς πτέρνης μέχρι τῶν δακτύλων, ἢ δὲ διεύθυνσις αὐτῶν νὰ εἶναι κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς. Διὰ τοῦ δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς, φέρονται οἱ πόδες εἰς τὴν ἄρχικὴν τῶν θέσιν.

2. Ἀκροστασία. (ἓνα - δύο!) Διὰ τοῦ ἓνα τὸ σῶμα ὑψοῦται βραδέως ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν. ὅσον τοῦτο εἶναι δυνατόν. μετὰς τῆς πτέρνης διαρκῶς ἠνωμένης, τὸν δὲ κορμὸν καὶ τὴν κεφαλὴν εὐθυτενεῖς. Διὰ τοῦ δύο! αἱ πτέρναι καταβιβάζονται βραδέως καὶ τὸ σῶμα ἐπανέρχεται εἰς τὴν προτέραν του θέσιν.

3. Προσαγωγή - ἀκροστασία (έν - δύο!) Διὰ τοῦ έν! ἐκτελεῖται ἡ προσαγωγή καὶ διὰ τοῦ δύο! ἡ ἀκροστασία, ὡς ἀνεπτύξαμεν ἀνωτέρω.

4. Διάστασις. Παράγγ: Ἄρξασθε (έν - δύο!) Διὰ τοῦ έν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς τεταμένος φέρεται κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερὰ καὶ διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς φέρεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα ἀκριβῶς πρὸς τὰ δεξιὰ οὕτως, ὥστε ἡ ὅλη ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν νὰ εἶναι δύο ποδῶν.

5. Ἡμικάθισμα. (ἓνα - δύο - τρία - τέσσαρα!) Διὰ τοῦ ἓνα!

τὸ σῶμα ὑψοῦται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, διὰ τοῦ δύο! κάμπτονται καὶ στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω τὰ γόνατα, ἐνῶ αἱ πτέρναι μένουں πάντοτε ἠνωμένα καὶ οἱ πόδες ἀνυψοῦνται ἐπὶ τῶν δακτύλων, διὰ τοῦ τρία! τείνονται τὰ γόνατα καὶ διὰ τοῦ τέσσερα! καταβιβάζονται αἱ πτέρναι.

Σημείωσις: Τὸ ἡμικάθισμα διδάσκεται διὰ πρώτην φοράν ἐκ τῆς διαστάσεως.

6. Προσαγωγή - ἀκροστασία - ἡμικάθισμα. (ἔν, δύο, τρία, τέσσερα, πέντε, ἕξι!) Διὰ τοῦ ἔν! ἐκτελεῖται ἡ προσαγωγή, διὰ τοῦ δύο! ἡ ἀκροστασία, διὰ τοῦ τρία! τὸ ἡμικάθισμα, διὰ τοῦ τέσσερα! ἡ τάσις τῶν γονάτων, διὰ τοῦ πέντε ἐπὶ τῶν πελμάτων καὶ διὰ τοῦ ἕξι! ἡ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Σημείωσις: Τὴν ἀνάπτυξιν ἐκάττης ἀσκήσεως ἰδὲ ἀνωτέρω.

7. Ἐκβολή. (ἔν - δύο!). Διὰ τοῦ ἔν! ὁ ποὺς ὑψοῦμενος ὑπὲρ τὸ ἔδαφος, ἀκαριαίως ἐκβάλλεται κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων καὶ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ἀπὸ τοῦ ἡρεμοῦντος ποδός, διατηρουμένης τῆς ἀρχικῆς γωνίας τῶν ποδῶν. Διὰ τοῦ δύο ὁ ἐκβληθεὶς ποὺς αἰρόμενος ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς ἐπανέρχεται ἀκαριαίως εἰς τὴν προτέραν του θέσιν.

8. Προεκβολή. (ἔν - δύο!). Διὰ τοῦ ἔν ὁ ποὺς ὑψοῦμενος ὑπὲρ τὸ ἔδαφος, ἀκαριαίως ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ῥυθως, ὥστε αἱ πτέρναι νὰ εὐρίσκωνται ἐπὶ τῆς αὐτῆς εὐθείας γραμμῆς καὶ διὰ τοῦ δύο! ὁ προεκβληθεὶς ποὺς αἰρόμενος ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς, ἐπανέρχεται ἀκαριαίως εἰς τὴν προτέραν του θέσιν.

9. Πλαγία ἐκβολή. (ἔν - δύο!). Διὰ τοῦ ἔν! ὁ ποὺς ὑψοῦμενος ὑπὲρ τὸ ἔδαφος, ἀκαριαίως ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἐπὶ τὰ πλάγια εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν, (ἀπὸ τοῦ ἡρεμοῦντος ποδός, διατηρουμένης τῆς ἀρχικῆς τῶν γωνίας, διὰ τοῦ δύο, ὁ ἐκβληθεὶς ἐπὶ τὰ πλάγια ποὺς, ἐπανέρχεται εἰς τὴν προτέραν του θέσιν, διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς.

10. Προβολή. (λοξῶς) Παραγωγή: Εἰς θέσιν (ἔν - δύο!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ ποὺς ἀνυψοῦμενος ὑπὲρ τὸ ἔδαφος ἀκαριαίως ἐκβάλλεται κατὰ τὴν διεύθυνσιν τὴν ὁποίαν ἔχει ὁ ἄκρος ποὺς εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν, κεκαμμένος κατὰ τὸ γόνατόν, ὥστε τὸ γόνατόν νὰ εἶναι ἀκριβῶς ἄνω τοῦ ἄκρου ποδός· ὁ μὴ ἐκβαλλόμενος ποὺς εἶναι τεταμένος καὶ πατεῖ ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἔδαφους, ἢ δὲ κορυφῆς εὐρίσκεται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ μὴ ἐκβαλλομένου ποδός καὶ βλέπει πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς. Διὰ τοῦ δύο! ὁ ἐκβληθεὶς ποὺς ὀρθῶν τὸ

ἔδαφος διὰ τῶν ἄκρων του, φέρεται ἀκαριαίως παρὰ τὸν ἀκίνητουν-  
τα πόδα.

11. Π ρ ο β ο λ ῆ ἔ μ π ρ ό ς Παραγῆ: Εἰς Θέσιν (ἕν - δύο!).  
Διὰ τοῦ ἕν ὁ ποῦς ὑψούμενος ὑπὲρ τὸ ἔδαφος ἀκαριαίως προβάλλεται  
κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν κεκαμμένος κατὰ τὸ  
γόνυ τόσον, ὥστε τὸ γόνυ νὰ εἶναι ἀκριβῶς ἄνω τοῦ ἄνω ποδός· ὁ μὴ  
προβαλλόμενος ποῦς εἶναι τεταμένος καὶ πατεῖ ἐφ' ὅλου τοῦ πέλμα-  
τος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ὁ δὲ κορμὸς εὐρίσκεται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ  
μὴ προβαλλομένου ποδός καὶ βλέπει καθ' εὐθείαν ἔμπρὸς τῆ γόνυ καὶ  
ὁ ἄκρος ποῦς τοῦ προβαλλομένου ποδός εἶναι ἐστραμμένος ὀλίγον πρὸς  
τὰ ἔξω. Διὰ τοῦ δύο ὁ προβληθεὶς ποῦς ὠθῶν τὸ ἔδαφος διὰ τῶν ἄκρων,  
ἀκαριαίως ἐπανέρχεται παρὰ τὸν μὴ προβληθέντα πόδα.

Σ η μ ε ἰ ὡ σ ι ς: α) "Ολοι αὐταὶ αἱ ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται τὸ  
πρῶτον μὲ μεσολαβήν. β) Αἱ ἐκβολαί, προεκβολαί, πλάγιαί καὶ προ-  
βολαί, διδάσκονται διὰ πρώτην φοράν ἐκ τῆς ἡμίσεως κλίσεως καὶ  
γ) "Ἵνα οἱ μαθηταὶ μάθουν καλῶς τὴν τροχίαν τῶν ἀνωτέρω ἀσκή-  
σεων, χαράσσονται ἐπὶ ἐδάφους γραμμαὶ π.χ. διὰ τὰς ἐκβολὰς χα-  
ράσσεται μία ὀρθὴ γωνία, τῆς ὁποίας ἐκάστη πλευρὰ θὰ εἶναι δύο  
ποδῶν, διὰ τὰς προεκβολὰς φέρεται ἡ διχοτόμος τῆς γωνίας μήκους  
δύο ποδῶν καὶ διὰ τὰς πλαγίας φέρεται μία εὐθεῖα μήκους δύο πο-  
δῶν κάθετος ἐπὶ τὴν κορυφὴν τῆς γωνίας, εἰς τὸ τέλος τῶν ὁπίστων  
ὁ ποῦς θὰ ἐκβάλλεται ἔμπρὸς, λοξῶς, καὶ πλαγίως. Διὰ τὴν λοξὴν  
προβολὴν ἢ πλευρὰ τῆς γωνίας θὰ ἔχῃ μῆκος τριῶν ποδῶν, διὰ δὲ  
τὴν προβολὴν κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς ἢ διχοτόμος τῆς γωνίας θὰ ἔχῃ  
μῆκος τριῶν ποδῶν.

12. Μ ε σ ο λ α β ῆ. (ἕν - δύο!) Διὰ τοῦ ἕν ἀμφότεραι αἱ χεῖρες  
ὀλισθαίνουν ἐπὶ τῶν μηρῶν, φέρονται πρὸς τὰ ἄνω καὶ τίθενται ἐπὶ  
τῶν ἰσχύων μὲ τοὺς ἀντίχειρας πρὸς τὰ ὀπίσω, τοὺς λοιποὺς δακ-  
τύλους πρὸς τὰ ἔμπρὸς, δίχως νὰ κάμπτεται ὁ καρπὸς τῆς χειρὸς  
καὶ διὰ τοῦ κοίλου τῆς παλάμης ὠθούντες πρὸς τὰ κάτω τὴν λαγύ-  
νιον ἀκρολοφίαν. Οἱ ὦμοι φέρονται πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ κάτω, αἱ δὲ ἀγκῶ-  
νες εὐρίσκονται εἰς τὴν προέκτασιν τῶν ὤμων. Διὰ τοῦ δύο αἱ χεῖρες  
ὀλισθαίνουσαι ἐκ τῶν ἰσχύων, τείνονται πρὸς τὰ κάτω εἰς τὴν θέσιν  
τῆς προσοχῆς.

13. Σ ύ μ π τ υ ξ ι ς. (ἕν - δύο!) Διὰ τοῦ ἕν οἱ βραχίονες τηρούντες  
τὴν κανονικὴν στάσιν κάμπτονται μόνον οἱ πήχεις πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἔξω,  
οὕτως ὥστε αἱ ἄκραι χεῖρες μὲ τεταμένον τὸν καρπὸν καὶ τοὺς δακτύ-  
λους ἑλαφρῶς κεκαμμένους νὰ ἐγγίζουσι τὸν ἀντίστοιχον ὦμον. Διὰ

τοῦ δύο! αἱ χεῖρες ἀκαριαίως καταβιβάζονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

14. Ἐκ τ α σ ι ς. (ἕνα - δύο!) Διὰ τοῦ ἕνα αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι αἴρονται πρὸς τὰ πλάγια μέχρις ὅτου φθάσωσιν εἰς τὸ αὐτὸ ὕψος με τοὺς ὤμους, μετὰς παλάμας ἐστραμμέναις πρὸς τὸ ἔδαφος, τοὺς δὲ δακτύλους κατὰ τὴν προέκτασιν τοῦ πήχεως. Διὰ τοῦ δύο! αἱ χεῖρες τεταμέναι καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς χωρὶς νὰ κτυπήσουν ἐπὶ τῶν μηρῶν.

15. Ἀνά τ α σ ι ς. (ἕν, δύο, τρία, τέσσαρα!) Ἡ ἀνάτασις διὰ πρώτην φορὰν διδασκομένη, διδάσκεται ἐκ τῆς ἐκτάσεως. Διὰ τοῦ ἕν! αἱ χεῖρες τεταμέναι φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων. Διὰ τοῦ δύο! αἱ χεῖρες διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν, τελείως τεταμέναι φέρονται ἄνω κατακορύφως. Διὰ τοῦ τρία! αἱ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς ἐκτάσεως μετὰς παλάμας ἐστραμμέναις πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! αἱ χεῖρες ἐπανέρχονται ταχέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

16. Πρό τ α σ ι ς. (ἕν - δύο!) διὰ τοῦ ἕν! αἱ χεῖρες τεταμέναι καὶ μετὰ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους, τελείως τεταμένους καὶ εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήχεως εὐρισκομένους, φέρονται ἔμπροσ ὀριζοντίως εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, μετὰς παλάμας πρὸς τὰ ἔσω ἐστραμμέναις καὶ ἀπεχούσας ἀπ' ἀλλήλων κατὰ τι περισσώτερον ἀπὸ τὸ εὖρος τοῦ στήθους. Διὰ τοῦ δύο! αἱ χεῖρες ταχέως φέρονται πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀπίσω.

17. Ἀνά κ α μ ψ ι ς. (ἕν - δύο). Διὰ τοῦ ἕν ἀμφότεραι αἱ χεῖρες ταχέως ὑψοῦνται καὶ κάμπτονται οὕτως, ὥστε αἱ παλάμαι νὰ ἐφαρμύζωνται ἐπὶ τοῦ ἰνίου μετὰ τοὺς δακτύλους τῶν δύο χειρῶν ἐλαφρῶς συμπεπλεγμένους. Οἱ ἀγκῶνες φέρονται πρὸς τὰ ἔξω, ἡ δὲ κεφαλή ἴσταται εὐθυτενῆς καὶ ὀλίγον ὀπίσω.

18. Πρό π τ υ ξ ι ς. (ἕν - δύο). Διὰ τοῦ ἕν! οἱ μὲν βραχίονες αἴρονται πρὸς τὰ πλάγια ὀριζοντίως, οἱ δὲ πήχεις κάμπτονται εἰς τὸ αὐτὸ ὀριζόντιον ἐπίπεδον μετὰ τοὺς βραχίονας, οἱ δακτύλοι τηροῦνται ἠνωμένοι καὶ τελείως τεταμένοι, αἱ δὲ παλάμαι πρὸς τὰ κάτω ἐστραμμέναι. Διὰ τοῦ δύο! αἱ χεῖρες φέρονται ταχέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

19. Ἡ μ ι ἀ νά τ α σ ι ς. (ἕν - δύο). Διὰ τοῦ ἕν! ἡ χεὶρ φέρεται εἰς τὴν σύμπυξιν καὶ ἐκεῖθεν τείνεται ἄνω κατακορύφως μετὰ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους καὶ τεταμένους. Ἡ κεφαλή μένει εὐθυτενῆς.

20. Ἐκ τ α σ ι ς τ ῆ ς κ ε φ α λ ῆ ς ὀ π ῖ σ ω μ ε τὰ σ τ ρ ο φ ῆ ς τ ῶ ν π α λ α μ ῶ ν β α θ ε ῖ α ε ἰ σ π ν ο ῆ (ἕνα-δύο!) Διὰ τοῦ ἕνα!

ἐκτείνεται βραδέως ἡ κεφαλὴ ὀπίσω μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω, μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ παλάμαι μὲ τοὺς βραχίονας τελείως τεταμένους στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω. Διὰ τοῦ δύο! ἐπανέρχεται ἡ κεφαλὴ, καθὼς καὶ αἱ χεῖρες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ βαθείας ἐκπνοῆς.

21. Π ε ρ ι φ ο ρ ἄ τ ῶ ν χ ε ι ρ ῶ ν. (ἕνα - δύο - τρία - τέσσαρα!) Διὰ τοῦ ἕνα! αἱ χεῖρες αἴρονται βραδέως ἄνω κατακορύφως μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς, διὰ τοῦ δύο! αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντιῶς μετὰ βαθείας ἐκπνοῆς, διὰ τοῦ τρία! στρέφονται αἱ παλάμαι πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! αἱ χεῖρες φέρονται βραδέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

22. Ἐ κ β ο λ ῆ σ ύ μ π τ υ ξ ι ς. (ἕν - δύο!) Διὰ τοῦ ἕν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν κατὰ τὴν διεΐθουνσιν τῶν δακτύλων, συγχρόνως δὲ αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ δύο! ὁ ἐκβληθεὶς ποὺς φέρεται παρὰ τὸν δεξιόν, αἱ δὲ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

23. Π ρ ο ε κ β ο λ ῆ σ ύ μ π τ υ ξ ι ς. (ἕν - δύο!) Διὰ τοῦ ἕν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς καὶ εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν, ἐνῶ αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ δύο! ὁ προεκβληθεὶς ποὺς φέρεται παρὰ τὸν δεξιόν, αἱ δὲ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

24. Π λ α γ ί α ἐ κ β ο λ ῆ σ ύ μ π τ υ ξ ι ς. Διὰ τοῦ ἕν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται πλαγίως εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ τοῦ μὴ ἐκβληθέντος ποδὸς μετὰ συγχρόνου συμπύξεως. Διὰ τοῦ δύο! ὁ ἐκβληθεὶς πλαγίως ποὺς φέρεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

25. Δ ι ἄ σ τ α σ ι ς σ ύ μ π τ υ ξ ι ς. Παράγγ: "Ἀρξασθε (ἕν-δύο!) Διὰ τοῦ ἕν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς φέρεται κατὰ ἕνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερὰ πλαγίως. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς φέρεται κατ' ἄλλον ἕνα πόδα πρὸς τὰ δεξιὰ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Ἄ πο κ α τ ἄ σ τ α σ ι ς δι' ἄ ν α π η δ ῆ σ ε ω ς. Παράγγ: εἰς θέσιν (ἕν!) Διὰ τοῦ ἕν! δι' ἀναπηδῆσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

26. Δ ι ἄ σ τ α σ ι ς ἄ ν ἄ κ α μ ψ ι ς. (ἕν - δύο!) Διὰ τοῦ ἕν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς φέρεται κατὰ ἕνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερὰ πλαγίως. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς φέρεται κατ' ἄλλον ἕνα πόδα πρὸς τὰ δεξιὰ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τοῦ αὐχένου. Ἄ πο κ α τ ἄ σ τ α σ ι ς δι' ἄ ν α π η δ ῆ σ ε ω ς. (ἕν!) Διὰ τοῦ ἕν! πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.



27. Διάστασις ἑκτασις. (ἐν - δύο!) Διὰ τοῦ ἐν! ὁ ἀριστερός ποὺς φέρεται κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερὰ πλαγίως. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς φέρεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα πρὸς τὰ δεξιὰ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες αἰρούνται ἐπὶ τὰ πλάγια μέχρις ὀριζοντίας θέσεως. Ἀποκατάστασις δι' ἀναπηδήσεως (ἐν!) Διὰ τοῦ ἐν! πόδες καὶ χεῖρες δι' ἀναπηδήσεως ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

28. Διάστασις ἀνάστασις. (ἐν - δύο!) Διὰ τοῦ ἐν! ὁ ἀριστερός ποὺς φέρεται κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερὰ πλαγίως. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς φέρεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα πρὸς τὰ δεξιὰ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῶν ἔμπροσθεν αἰρούνται πρὸς τὸ ἄνω κατακόρυφως. Ἀποκατάστασις δι' ἀναπηδήσεως. (ἐν!) Διὰ τοῦ ἐν! πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

29. Προεκβολὴ σύμπτυξις — ἀκροστασία. (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα!) Διὰ τοῦ ἐν! ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπροσθεν ὁ ἀριστερός ποὺς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπύξεως. Διὰ τοῦ δύο! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ τρία! ἀφ' ἑκτῶν πτερονῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! φέρεται ὁ ἀριστερός ποὺς παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

30. Ἐκβολὴ σύμπτυξις — ἀκροστασία. (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα!) Διὰ τοῦ ἐν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερός ποὺς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων μετὰ συγχρόνου συμπύξεως. Διὰ τοῦ δύο! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ τρία! ἀφ' ἑκτῶν πτερονῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! φέρεται ὁ ἀριστερός ποὺς παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

31. Πλαγία ἐκβολὴ σύμπτυξις — ἀκροστασία. (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα!) Διὰ τοῦ ἐν! ἐκβάλλεται πλαγίως ὁ ἀριστερός ποὺς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπύξεως. Διὰ τοῦ δύο! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ τρία! ἀφ' ἑκτῶν πτερονῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! φέρεται ὁ ἀριστερός ποὺς παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

32. Προεκβολὴ σύμπτυξις — κάμψις τοῦ γόνατος. (ἐν - δύο - τρία - τέσσαρα!) Διὰ τοῦ ἐν! ὁ ἀριστερός ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπροσθεν εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπύξεως. Διὰ τοῦ δύο! ὁ προεκβληθεὶς ποὺς κάμπτεται κατὰ τὸ γόνυ τόσον, ὥστε τὸ γόνυ νὰ εἶναι ἀκριβῶς ἄνω τοῦ ἄκρου ποδός. Διὰ τοῦ τρία! τείνεται τὸ καμφθὲν σκέλος καὶ διὰ τοῦ τέσ-



σαρα! ὁ ἐκβληθεὶς ποὺς ἐπανερχεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

33. Προβολὴ κατ' εὐθειαν ἔμπρὸς ἑκταταίς τῶν χειρῶν. (ἔν!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθειαν ἔμπρὸς εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν. Ἐναλλαγῆ τῶν ποδῶν διὰ συμπτύξεως (ἔν - δύο!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ προβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς δι' ὠθήσεως τοῦ ἐδάφους διὰ τῶν δακτύλων τοῦ ποδός, φέρεται ἀκαριαίως παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθειαν ἔμπρὸς εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκτείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Ἀποκατάστασις (ἔν!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ δεξιὸς ποὺς φέρεται ἀκαριαίως παρὰ τὸν ἀριστερόν, αἱ δὲ χεῖρες ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

34. Προβολὴ κατ' εὐθειαν ἔμπρὸς σὺμπτύξις — ἄρσις τοῦ προβληθέντος ποδός ἐπὶ τῶν δακτύλων. (ἔν!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθειαν ἔμπρὸς εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης ὁ προβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς διὰ τοῦ ἔν! αἴρεται ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ διὰ τοῦ δύο! ἀφ' ἧς πτέρνης ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Ἐναλλαγῆ τῶν ποδῶν δι' ἐκτάσεως (ἔν - δύο!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ προβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς δι' ὠθήσεως τοῦ ἐδάφους διὰ τῶν δακτύλων, φέρεται ἀκαριαίως παρὰ τῶν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκτείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Διὰ τοῦ δύο! ἐκβάλλεται κατ' εὐθειαν ἔμπρὸς ὁ δεξιὸς ποὺς εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Ἀποκατάστασις. (ἔν!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ μὲν δεξιὸς ποὺς φέρεται παρὰ τὸν ἀριστερόν, αἱ δὲ χεῖρες ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

35. Προεκβολὴ σὺμπτύξις — ἀκροστασία ἑκταταίς (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα,!) Διὰ τοῦ ἔν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατ' εὐθειαν ἔμπρὸς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Διὰ τοῦ δύο! ἀκροστασία μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ τρία! ἀφ' ἧς τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! ὁ ἀριστερὸς ποὺς φέρεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

36. Ἐκβολὴ σὺμπτύξις — ἀκροστασία ἑκταταίς (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα,!) Διὰ τοῦ ἔν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς

ποῦς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Διὰ τοῦ δύο! ἀκροστασία ἕκτασις τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ τρία! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους σύμπτυξις καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! ὁ ἀριστερὸς ποῦς φέρεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

37. Πλάγια ἐκβολὴ σύμπτυξις — ἀκροστασία ἕκτασις. (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα!) Διὰ τοῦ ἑν! ὁ ἀριστερὸς ποῦς ἐκβάλλεται πλαγίως εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Διὰ τοῦ δύο! ἀκροστασία ἕκτασις. Διὰ τοῦ τρία! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους σύμπτυξις καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! ὁ ἀριστερὸς ποῦς φέρεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

38. Ἀκροστασία ἕκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βαθεῖα εἰσπνοή. (ἔνα - δύο!) Διὰ τοῦ ἑνα! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ συγχρόνως ἕκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ δύο! αἱ πτέρναι καὶ αἱ χεῖρες ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς.

39. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. (ἔνα - δύο!) Διὰ τοῦ ἑνα! ἐκτείνεται βραδέως ἡ κεφαλὴ ὀπίσω μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ δύο! ἐπανερχεται ἡ κεφαλὴ εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ βαθείας ἐκπνοῆς.

40. Κάμψις τῆς κεφαλῆς ἔμπροσ. (ἔνα - δύο!) Διὰ τοῦ ἑνα! ἡ κεφαλὴ κάμπτεται ἔμπροσ ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, χωρὶς ὅμως νὰ παρασύρῃ τοὺς ὤμους εἰς πρόπτωσιν. Διὰ τοῦ δύο! ἐπανερχεται ἡ κεφαλὴ εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

41. Στροφή τῆς κεφαλῆς. (ἔν - δύο!) Διὰ τοῦ ἑν! ἡ κεφαλὴ στρέφεται βραδέως διατηροῦσα πάντοτε τὴν κατακόρυφον αὐτῆς θέσιν. Διὰ τοῦ δύο! ἡ κεφαλὴ ἐπανερχεται κατ' εὐθείαν ἔμπροσ διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς.

42. Κάμψις τῆς κεφαλῆς. (ἔν - δύο!) Διὰ τοῦ ἑνα! ἡ κεφαλὴ κάμπτεται βραδέως πλαγίως μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω. Διὰ τοῦ δύο! ἐπανερχεται ἡ κεφαλὴ κατ' εὐθείαν ἔμπροσ εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

43. Στροφή τῆς κεφαλῆς — ἕκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. (ἔν!) Διὰ τοῦ ἑν! στρέφεται ἡ κεφαλὴ. Ἐκ τῆς θέσεως αὐτῆς λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας ἐκτείνεται ἡ κεφαλὴ λοξῶς πρὸς τὰ ὀπίσω, μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω. Μετὰ ἡ κεφαλὴ ἐπανερχεται εἰς τὴν στροφήν. Στροφή ἔμπροσ. (ἔν!) Ἡ κε-

φαλή με τὸ ἐν! στρέφεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

44. Μεσολαβή — διάστασις — ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διὰ τοῦ ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τῶν ἰσχύων. Διὰ τοῦ δύο! φέρονται ἐν διαστάσει οἱ πόδες. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας γίνεται ἡ ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διὰ τοῦ ἑνα! ὁ κορμὸς ἐκτείνεται ὑπερδύοις ὀπίσω καὶ ἄνω μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ δύο! ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηριάν θέσιν μετὰ βαθείας ἐκπνοῆς. Ἄποκατάστασις δι' ἀναπηδῆσεως. (ἐν!) Δι' ἀναπηδήσεως φέρονται οἱ πόδες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, καταβιβαζομένων συγχρόνως τῶν χειρῶν.

45. Σύμπτυξις — διάστασις

46. Ἀνάκαμψις — διάστασις

47. Ἀνάτασις — διάστασις

48. Σύμπτυξις —

49. Ἀνάκαμψις —

50. Ἀνάτασις —

} ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω

Αἱ ἀνωτέρω ἀσκήσεις ἀφοῦ ἐκτελεσθῶν ἀνὰ μίαν ἐκάστην χειριστὰ ὡς τὰς περιεγράψαμεν, μετὰ ἐκ τῶν θέσεων τούτων λαμβανόμενον ὡς ἀφετηριῶν, ἐκτελεῖται ἡ ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ὡς τὴν περιεγράψαμεν ἀνωτέρω.

51. Προεκβολὴ σύμπτυξις — ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διὰ τοῦ ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης γίνεται ἡ ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἐναλλαγῆ τῶν ποδῶν δι' ἀναπάσεως. (ἐν - δύο!) Διὰ τοῦ ἐν! φέρεται ὁ προεκβληθεὶς ποὺς παρὰ τὸν δεξιὸν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῆς συμπτύξεως φέρονται ἄνω κατακορύφως. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἄνω κατακορύφου θέσεως ἐπανέρχονται εἰς τὴν σύμπτυξιν. Ἄποκατάστασις (ἐν!). Διὰ τοῦ ἐν! ὁ προεκβληθεὶς δεξιὸς ποὺς ἐπανέρχεται παρὰ τὸν ἀριστερὸν πόδα, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς συμπτύξεως καταβιβάζονται ταχέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

52. Προεκβολὴ ἀνάκαμψις — ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διὰ τοῦ ἐν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς καὶ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τίθενται ἐπὶ τοῦ αὐχένος. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας ἐκτείνεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἄνω. Ἐναλλαγῆ τῶν ποδῶν δι' ἑκτάσεως. (ἐν - δύο!) Διὰ τοῦ ἐν ὁ

προεκβληθείς ἀριστερός πούς ἐπαναφέρεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἀνακάμψεως τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Διὰ τοῦ δύο! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς πούς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας θέσεως ἐπανέρχονται ἐπὶ τοῦ αὐχένου.

53. Προεκβολὴ ἀνάτασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διὰ τοῦ ἑν! ὁ ἀριστερός πούς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται ἄνω κατακορύφως. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας ἐκτείνεται ὁ κορμὸς βραδέως πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἄνω, αἱ δὲ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ παρακολουθοῦν τὴν ἔκτασιν. Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν διὰ συμπτύξεως. (ἑν - δύο!) Διὰ τοῦ ἑν! ὁ ἀριστερός προεκβληθείς πούς ἐπαναφέρεται ἀκαριαίως παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἄνω κατακορύφου θέσεως, κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς πούς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ αἱ χεῖρες ἐκ τῆς συμπτύξεως τείνονται ἄνω κατακορύφως.

54. Διάστασις σύμπτυξις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ — ἀνάτασις. Διὰ τοῦ ἄρξασθε εἰς χρόνον ταχὺν μὲ τὸ ἑν! - δύο! Διὰ τοῦ ἑν! ὁ ἀριστερός πούς ἐκβάλλεται κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς πούς ἐκβάλλεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Μετὰ ἐκτείνεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης γίνεται ἡ τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

55. Διάστασις ἔκτασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ ἄρξασθε, ἑν - δύο! Διὰ τοῦ ἑν! ὁ ἀριστερός πούς ἐκβάλλεται κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά καὶ διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς πούς ἐκβάλλεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα πρὸς τὸ δεξιὰ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες αἴρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης ἐκτείνεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἄνω, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τελείως τεταμένα φέρονται ἄνω κατακορύφως διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν. Αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ παρακολουθοῦν τὴν ἔκτασιν. Ἀποκατάστασις (ἑν!) Δι' ἀνατηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

56. Προεκβολὴ ἔκτασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ ἑν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερός πούς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ αἱ χεῖρες αἴρονται συγχρόνως ἐπὶ τὰ πλάγια. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης ὁ κορμὸς ἐκτείνεται πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἄνω, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τελείως τεταμένα φέ-

ρονται ἄνω κατακορύφως διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν. Ἐναλλαγή τῶν ποδῶν διὰ συμπτύξεως. (ἔν - δύο!) Διὰ τοῦ ἔν! ἐπαναφέρεται ὁ ἀριστερός πούς παρὰ τὴν δεξιὸν, ἐνῶ αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ δύο! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς πούς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς ἐνῶ αἱ χεῖρες τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια. Ἀποκατάστασις (ἔν!) Δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

57. Διάστασις σύμπτυξις — πρόκυψις. Ἀρξασθε (ἔν - δύο!) Διὰ τοῦ ἔν - δύο! ἐκτελούμεν διάστασιν τῶν ποδῶν, ἐνῶ συγχρόνως εἰς τὸ (δύο!) αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας· πρόκυψις (ἔνα!) Διὰ τοῦ ἔνα! ὁ κορμὸς φέρεται ἔμπροσθεν μετὰ τὴν ράχην τελείως εὐθυτενῆ, διὰ βραδείας κάμψεως τῶν ἰσχύων· τὰ γόνατα τηροῦνται τελείως τεταμένα, οἱ ὤμοι πάντοτε ὀπίσω καὶ κάτω, ἡ κεφαλὴ ἀνορθωμένη μετὰ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω. Ἀνάκυψις (δύο!) Διὰ τοῦ δύο! βραδέως καὶ μετὰ τελείως εὐθυτενῆ τὴν ράχην ἐπανέρχεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Ἀποκατάστασις (ἔν!) Δι' ἀναπηδήσεως ἐπανέρχονται οἱ πόδες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

58. Διάστασις ἀνάτασις — ἐπίκυψις. Ἀρξασθε (ἔν - δύο!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ ἀριστερός πούς κρέεται πρὸς τὰ ἀριστερὰ καὶ διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς πρὸς τὰ δεξιὰ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῶν ἔμπροσθεν αἵρονται ἄνω καὶ κατακορύφως. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ἐπίκυψις (ἔνα - δύο!) Διὰ τοῦ ἔνα! ὁ κορμὸς κλίνει πρὸς τὰ ἔμπροσθεν καὶ κάτω μέχρις ὅτου τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος, τῆς ράχεως ἐγκαταλειπούσης τὸ εὐθυτενὲς μετὰ τὰ γόνατα τελείως τεταμένα, αἱ δὲ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ εὐρίσκονται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ θωρακικοῦ τμήματος τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Διὰ τοῦ δύο! ἀρχίζοντες βραδέως τὴν κίνησιν τῆς ἐπαναφορᾶς, πρῶτον ἀπὸ τὰς χεῖρας μετὰ τῆς κεφαλῆς, μέχρις ὅτου συνενωθῶσιν αὗται ἐν τῇ κινήσει μετὰ τῆς κεκαμμένης τὸ πρῶτον καὶ ἤδη εὐθυτενουμένης ράχεως. Ἀποκατάστασις δι' ἀναπηδήσεως (ἔν!) Διὰ τοῦ ἔν οἱ πόδες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, ἐνῶ ταυτοχρόνως αἱ χεῖρες καταβιβάζονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν.

59. Ἐδραία θέσις — διπλωσις. Διὰ τοῦ ἔν! οἱ ἀγκύμενοι ἔρχονται εἰς τὴν θέσιν τοῦ ἡμικαθίσματος μετὰ τὰς χεῖρας ὀπίσω. Διὰ τοῦ δύο! κάθηνται ἐπὶ τοῦ ἔδαφους μετὰ τὰ σκέλη τεταμένα ἔμπροσθεν, τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ ἰσχία καὶ τὸν κορμὸν εὐθυτενῆ καὶ κατακόρυφον. Ἐκείθεν μετὰ τὸ παράγγελμα: διπλωσις, διπλοῦνται κυριολεκτικῶς καὶ προσπαθοῦν, ἐνῶ ἔχουν τὰ γόνατα τεταμένα καὶ τοὺς ἄκρους



πόδας πολὺ κεκαμμένους, νὰ πλησιάσουν ὅσον τὸ δυνατὸν τὸ μέτωπον πρὸς τὰ γόνατα.

60. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καθ' ἑλάς τὰς διευθύνσεις. (ἀνάτασις — ἔκτασις — πρότασις) Ἄρξασθε! Διὰ τοῦ ἑν! αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὀμους. Διὰ τοῦ δύο! αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως δις, μετὰ τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως δις, μετὰ ἐμπρὸς ὀριζοντίως δις καὶ τέλος κάτω.

61. Μεσολαβῆ — ἄρσις ἐκατέρου τῶν σκελῶν τεταμένων ἐμπρὸς. Ἐκ τῆς θέσεως τῆς μεσολαβῆς, διὰ τοῦ ἑνα! ὁ ἀριστερὸς ποὺς αἴρεται ἐμπρὸς μετὰ τεταμένον τὸν ἄκρον πόδα. Διὰ τοῦ δύο! ὁ ἀρθεὶς ἀριστερὸς ποὺς φέρεται τεταμένως παρὰ τὸν δεξιόν.

62. Μεσολαβῆ — ἄρσις ἐκατέρου τῶν σκελῶν τεταμένων πλαγίως. Ἐκ τῆς μεσολαβῆς, διὰ τοῦ ἑνα! δίχως νὰ κλινή καθόλου ὁ κορμὸς πρὸς τὴν ἀντιθετὸν πλευρὰν τοῦ αἰρομένου ποδός, αἴρεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐπὶ τὰ πλάγια. Διὰ τοῦ δύο! ὁ ἐπὶ τὰ πλάγια ἀρθεὶς ποὺς φέρεται παρὰ τὸν δεξιόν.

63. Μεσολαβῆ — ἄρσις ἐκατέρου τῶν σκελῶν τεταμένων ὀπίσω. Ἐκ τῆς θέσεως τῆς μεσολαβῆς, διὰ τοῦ ἑνα! ὁ ἀριστερὸς ποὺς τελείως τεταμένος αἴρεται κατ' εὐθείαν ὀπίσω. Διὰ τοῦ δύο! ὁ ἀρθεὶς ποὺς ἐπανέρχεται παρὰ τὸν ἀκίνητον τεταμένος.

64. Μεσολαβῆ — περιφορὰ τῶν σκελῶν ἐναλλάξ. Ἐκ τῆς μεσολαβῆς διὰ τοῦ ἑνα ὁ ἀριστερὸς ποὺς αἴρεται ἐμπρὸς τεταμένος, διὰ τοῦ δύο! ἐπὶ τὰ πλάγια, διὰ τοῦ τρία! ὀπίσω καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! ὁ ἀριστερὸς ποὺς φέρεται παρὰ τὸν δεξιόν.

65. Προεκβολὴ μεσολαβῆ — ἀκροσταςία — κάμψις τῶν γονάτων. Διὰ τοῦ ἑν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν, ἐνῶ συγχρόνως φέρονται αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχύων. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, ἀκροσταςία. Διὰ τοῦ ἑνα! ὑψόμεθα διαρκῶς ἄνω κατακορύφως ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν. Διὰ τοῦ δύο! κάμπτονται καὶ στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω ἔξ ἴσου τὰ γόνατα, δίχως ὅμως αἱ πτέρναι νὰ καταβιβασθοῦν, τὸ δὲ βάρος τοῦ σώματος φέρεται ὑπὸ τοῦ μὴ προεκβληθέντος ποδός. Διὰ τοῦ τρία! τείνονται τὰ γόνατα καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! καταβιβάζονται αἱ πτέρναι. Ἀποκατάστασις. Διὰ τοῦ ἑν! ὁ προεκβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς φέρεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσχῆς.



66. Προβολή κατ' εὐθείαν ὀπίσω τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων μεσολαβῆ. Μὲ τὸ εἰς θέσιν ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ὀπίσω εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν, στηρίζεται ἐπὶ τῶν δακτύλων μὲ τελείως τεταμένον τὸ σκέλος καὶ τὸν ἄκρον πόδα μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς. Διὰ τοῦ δῦο! ὁ προβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς ἐπανέρχεται παρὰ τὸν δεξιὸν δι' ὠθήσεως ἀφ' ἑνὸς τοῦ ἐδάφους διὰ τῶν δακτύλων τοῦ προβληθέντος καὶ ἀφ' ἑτέρου διὰ τάσεως τοῦ γόνατος.

67. Προβολή κατ' εὐθείαν ὀπίσω τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων ἔκτασις — ἰσοροπία. Εἰς θέσιν ἐν! Διὰ τοῦ ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ὀπίσω εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν καὶ στηρίζεται ἐπὶ τῶν δακτύλων μετὰ συγχρόνου ἔκτασεως τῶν χειρῶν. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀρετηρίας, ἰσοροπία (ἐνα!). Διὰ τοῦ ἐνα! κάμπτεται ὁ δεξιὸς ποὺς κατὰ τὸ γένυ, ἐνῶ συγχρόνως αἴρεται πρὸς τὰ ἄνω ὁ ἀριστερὸς ποὺς τελείως τεταμένος καὶ κλίνει ὁ κορμὸς μὲ τὴν ράχην τελείως εὐθυτενῆ πρὸς τὰ ἔμπροσ. Εἰς θέσιν ἐν! Διὰ τοῦ ἐν! ὁ μὲν ἀριστερὸς ποὺς φέρεται παρὰ τὸν δεξιὸν διὰ τάσεως τοῦ γόνατος τοῦ μὴ προβληθέντος, αἱ δὲ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

68. Ἐκτασις — ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως (ἐν! - δῦο!) Διὰ τοῦ ἐν! ἡ ἀριστερὰ χεὶρ αἴρεται ταχέως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ἄνω κατακρούσως. Ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως. Διὰ τοῦ δῦο! ἡ μὲν ἀριστερὰ χεὶρ καταβιβάζεται ταχέως πάλιν ἐκ τῶν ἔμπροσθεν, παύτοχρόνως δὲ ἡ δεξιὰ χεὶρ ἀνέρχεται.

69. Ἐκτασις — πρόπτυξις — ἐκτίναξις. Διὰ τοῦ ἐνα! αἱ χεῖρες αἴρονται τεταμέναι ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως εἰς τὸ ὕψος τῶν ὠμων. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, πρόπτυξις ἐν! διὰ τοῦ ἐν! αἱ χεῖρες κάμπτονται πρὸ τοῦ στήθους καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ἐκτίναξις ἐν! - δῦο! Διὰ τοῦ ἐν! αἱ χεῖρες ἐκτείνονται ἀμέσως ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ διὰ τοῦ δῦο! ἐπανέρχονται πάλιν εἰς τὴν πρόπτυξιν.

70. Πρότασις — αἰώρησις ἄνω, ἔμπροσ. Διὰ τοῦ ἐν! φέρομεν τὰς χεῖρας ἔμπροσ ὀριζαντίως. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, αἰώρησις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ ἔμπροσ. Διὰ τοῦ ἐν! αἱ χεῖρες τεταμέναι αἴρονται καὶ φέρονται εἰς τὴν ἀνάτασιν ταχέως καὶ μόλις σημειώσουν τελείως τὴν κίνησιν, διὰ τοῦ δῦο! εἰς τὴν ἀρετηρίαν θέσιν.

71. Ἐκτασις — ὀρθὴ κάμψις τῶν ἀγκῶνων. Διὰ τοῦ ἐνα! αἱ χεῖρες αἴρονται θραδέως ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐκ τῆς θέσεως

ταύτης, στροφή τῶν παλαμῶν ἐν! Διὰ τοῦ ἐν! δίχως νὰ κινηθοῦν καθόλου αἱ χεῖρες στρέφονται πρὸς τὰ ἄνω αἱ παλάμαι. Ὁ ροθὴ κάμψις τῶν ἀγκῶνων ἐνα! Διὰ τοῦ ἐνα κάμπτονται οἱ ἀγκῶνες μέχρις ὀρθῆς γωνίας. Οἱ βραχίονες παραμένουν εἰς τὴν προέκτασιν τῶν ὤμων, ἐνῷ τὰ ἀντιβράχια φέρονται κατακόρυφα. Διὰ τοῦ δύο! τείνονται τὰ ἀντιβράχια μέχρις ὅτου ἔλθουν εἰς ὀριζοντιότητα μετὰ τοὺς βραχίονας.

72. Σύμπτυξις — ἡμιανάτασις ἡμιέκτασις. Διὰ τοῦ ἐν! αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους ἐκ τῆς συμπτύξεως, ἡμιανάτασις ἡμιέκτασις. Διὰ τοῦ ἐν! τείνεται ἡ ἀριστερὰ χεὶρ ἄνω κατακόρυφως, ἐνῷ ἡ δεξιὰ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντιῶς. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβαναμένης ὡς ἀφετηρίας, ἐναλλαγή τῶν χειρῶν ἀνευσυμπτύξεως. Διὰ τοῦ ἐνα! ἡ μὲν ἀριστερὰ χεὶρ τείνεται ἑκαδέως ἐπὶ τὰ πλάγια, ἡ δὲ δεξιὰ αἴρεται ἄνω κατακόρυφως.

73. Ἐκτασις — κάμψις ραχιαία καὶ Παλαμιαία τῆς ἄκρας χειρᾶς. Διὰ τοῦ ἐνα! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες αἴρονται ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ραχιαία καὶ παλαμιαία κάμψις τῆς ἄκρας χειρὸς. Διὰ τοῦ ἐν! ἡ ἄκρα χεὶρ μετὰ τελείως τεταμένους τοὺς δακτύλους κάμπτεται πρὸς τὰ κάτω. Διὰ τοῦ δύο! ἐπανέρχεται εἰς τὴν ὀριζοντιάν. Διὰ τοῦ τρία! ἡ ἄκρα χεὶρ κάμπτεται πρὸς τὰ ἄνω καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! ἐπανέρχεται εἰς τὴν προτέραν τῆς θέσιν.

74. Πρηγῆς κατὰ κλισίς μεσολαβῆ — ἄρσις τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν σκελῶν τεταμένων. Διὰ τοῦ ἐν! ἀκροστασία ἡμικάθησμα, αἱ χεῖρες ἐμπρὸς τεταμέναι. Μετὰ τὸ δύο! στήριξις τῶν χειρῶν, κατὰ κλισίς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ἄρσις τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν σκελῶν τεταμένων. Διὰ τοῦ ἐνα! αἴρεται ὁ κορμὸς καὶ τὰ σκέλη τελείως τεταμένα, οὕτως ὥστε ἀπὸ τῆς κορυφῆς τῆς κεφαλῆς μέχρι τῶν πτερνῶν νὰ σχηματίζεται τόξον. Διὰ τοῦ δύο! ὁ κορμὸς καὶ τὰ σκέλη καταβιβάζονται βραδέως. Ἀνέγερσις. Διὰ τοῦ ἐν! στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους αἱ χεῖρες, παυτοχρόνως δὲ συσπειροῦνται καὶ τὰ σκέλη. Διὰ τοῦ δύο! ἐγείρονται οἱ ἀσκούμενοι.

75. Ἀνάτασις — ἀιώρησις ἐμπρὸς ἄνω. Διὰ τοῦ ἐν! αἱ χεῖρες αἴρονται ἐκ τῶν ἐμπροσθεν ἄνω κατακόρυφως. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ἀιώρησις ἐμπρὸς ἄνω. Διὰ τοῦ ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται πρὸς τὰ ἐμπρὸς μέχρις ὀριζοντίας καὶ διὰ τοῦ δύο! αἴρονται ἄνω κατακόρυφως.

76. Π ρ η ν ή ς κ α τ ά κ λ ι σ ι ς — σ ύ μ π τ υ ξ ι ς — τ ά σ ι ς τ ῶ ν χ ε ι ρ ῶ ν ὀ π ί σ ω . Ἄ ρ ο υ ο ἰ ἀ σ κ ο ῦ μ ε ν ο ἰ λ ά β ο υ ν τ ῆ ν π ρ η ν ῆ θ έ σ ι ν κ α θ ῶ ς τ ῆ ν π ε ρ ι ε γ ρ ά φ α μ ε ν ἁ ν ω τ έ ρ ω , μ ε τ ά ὁ δ ι δ ά σ κ α λ ο ς π α ρ α γ γ έ λ λ ε ι : Σ ύ μ π τ υ ξ ι ς ἔ ν ! Ἐ κ τ ῆ ς π ρ η ν ο ῦ ς θ έ σ ε ω ς μ ε τ ά σ υ μ π τ ῦ ξ ε ω ς , γ ί ν ε τ α ἄ ρ σ ι ς τ ο ῦ σ τ ῆ θ ο υ ς κ α ἰ τ ῶ ν σ κ ε λ ῶ ν τ ε τ α μ έ ν ω ν . Κ α ἰ ἔ κ τ ῆ ς θ έ σ ε ω ς τ α ῦ τ η ς λ α μ β α ν ο μ έ ν η ς ὡ ς ἁ φ ε ν η ρ ί α ς , τ ά σ ι ς τ ῶ ν χ ε ι ρ ῶ ν ὀ π ί σ ω . Δ ι ά τ ο ῦ ἔ ν α α ἰ χ ε ἰ ρ ε ς τ ε ἰ ν ὄ ν τ α ἰ κ α τ ' ε ῦ θ ε ἰ α ν ὀ π ί σ ω μ έ τ ά ς π α λ ά μ α ς ἔ σ τ ρ α μ μ έ ν α ς π ῶ ς τ ά ἔ μ π ρ ό ς . Δ ι ά τ ο ῦ δ ῦ ο ! α ἰ χ ε ἰ ρ ε ς κ ά μ π τ ο ν τ α ἰ π α ρ ά τ ο ῦ ς ὤ μ ο υ ς .

77. Σ ύ μ π τ υ ξ ι ς — ἁ ν ά τ α σ ι ς — α ἰ ὠ ρ η σ ι ς ὀ π ί σ ω ἄ ν ω . ( ἔ ν - δ ῦ ο ! ) Δ ι ά τ ο ῦ ἔ ν ! α ἰ χ ε ἰ ρ ε ς κ ά μ π τ ο ν τ α ἰ π α ρ ά τ ο ῦ ς ὤ μ ο υ ς . Δ ι ά τ ο ῦ δ ῦ ο ! α ἰ χ ε ἰ ρ ε ς τ ε ἰ ν ὄ ν τ α ἰ ἄ ν ω κ α τ α κ ο ρ ῦ φ ω ς . Ἐ κ τ ῆ ς θ έ σ ε ω ς τ α ῦ τ η ς λ α μ β α ν ο μ έ ν η ς ὡ ς ἁ φ ε τ ῆ ρ ί α ς , α ἰ ὠ ρ η σ ι ς ὀ π ί σ ω ἄ ν ω . Δ ι ά τ ο ῦ ἔ ν ! α ἰ χ ε ἰ ρ ε ς φ έ ρ ο ν τ α ἰ ἔ κ τ ῶ ν ἄ ν ω π ῶ ς τ ά κ ά τ ω κ α ἰ ὀ π ί σ ω κ α ἰ δ ι ά τ ο ῦ δ ῦ ο ! α ἰ χ ε ἰ ρ ε ς φ έ ρ ο ν τ α ἰ ἔ κ τ ῶ ν κ ά τ ω π ῶ ς τ ά π ρ ὀ σ ω κ α ἰ ἄ ν ω .

78. Μ ε σ ο λ α β ῆ — ἄ χ ρ ο σ τ α σ ί α — ἡ μ ι κ ά θ η σ μ α — κ ά θ η σ μ α β α θ ύ . Δ ι ά τ ο ῦ ἔ ν ! φ έ ρ ο μ ε ν τ ά ς χ ε ἰ ρ α ς ἔ π ι τ ά ἰ σ χ ύ α . Δ ι ά τ ο ῦ δ ῦ ο ! ὑ φ ο ῦ μ ε θ α ἔ π ι τ ῶ ν ἄ χ ρ ω ν τ ῶ ν π ο δ ῶ ν μ έ τ ά ς π τ έ ρ ν α ς ἡ ν ω μ έ ν α ς . Δ ι ά τ ο ῦ τ ρ ί α ! κ ά μ π τ ο μ ε ν τ ά γ ὄ ν α τ α κ α ἰ σ τ ρ έ φ ο μ ε ν α ῦ τ ά π ρ ὀ ς τ ά ἔ ξ ω . Ἐ κ τ ῆ ς θ έ σ ε ω ς τ α ῦ τ η ς , κ ά θ η σ μ α β α θ ύ . Δ ι ά τ ο ῦ ἔ ν α ! ἄ ρ χ ῖ ζ ο μ ε ν π ά λ ι ν τ ῆ ν κ ά μ ψ ι ν τ ῶ ν γ ο ν ά τ ω ν , μ έ χ ρ ι ς ὅ τ ο υ ο ἰ γ λ ο υ τ ο ἰ ἔ γ γ ῖ σ ο υ ν τ ά ς π τ έ ρ ν α ς . Δ ι ά τ ο ῦ δ ῦ ο ! ἔ π α ν ε ρ χ ὴ μ ε θ α ε ἰ ς τ ὁ ἡ μ ι κ ά θ η σ μ α . Ἄ π ο κ α τ ά σ τ α σ ι ς . Δ ι ά τ ο ῦ ἔ ν α ! τ ε ἰ ν ὄ ν τ α ἰ τ ά γ ὄ ν α τ α , δ ι ά τ ο ῦ δ ῦ ο ! κ α τ α β ι θ ά ζ ο ν τ α ἰ π τ έ ρ ν α ἰ κ α ἰ δ ι ά τ ο ῦ τ ρ ί α ! α ἰ χ ε ἰ ρ ε ς ἔ π α ν ε ρ χ ο ν τ α ἰ ε ἰ ς τ ῆ ν θ έ σ ι ν τ ῆ ς π ρ ο σ ο χ ῆ ς .

79. Π ρ η ν η ὀ ὄ ν — σ τ ρ ο φ ῆ τ ῆ ς κ ε φ α λ ῆ ς . Δ ι ά τ ο ῦ ἔ ν ! ἔ κ τ ε λ ο ῦ μ ε ν ἄ ρ ο σ τ α σ ί α ν , σ υ γ χ ρ ὶ ν ω ς δ ῆ κ α μ π τ ο ν τ α ἰ κ α ἰ σ τ ρ έ φ ο ν τ α ἰ π ῶ ς τ ά ἔ ξ ω τ ά γ ὄ ν α τ α , ἔ ν ῶ α ἰ χ ε ἰ ρ ε ς τ ε λ ε ἰ ὡ ς τ ε τ α μ έ ν α ἰ φ έ ρ ο ν τ α ἰ π ῶ ς τ ά κ ά τ ω κ α ἰ ἔ ν τ ὄ ς τ ῶ ν γ ο ν ά τ ω ν . Δ ι ά τ ο ῦ δ ῦ ο ! δ ι ά σ τ η ρ ῖ ζ ε ω ς τ ῶ ν χ ε ι ρ ῶ ν ἔ π ι τ ο ῦ ἑ δ ά ρ ο υ ς κ α ἰ τ α χ ε ἰ α ς ἔ κ λ α κ τ ῖ σ ε ω ς , ο ἰ π ὄ δ ε ς φ έ ρ ο ν τ α ἰ ὅ σ ο ν τ ὁ δ υ ν α τ ὄ ν π ῶ ς τ ά ὀ π ί σ ω τ ε λ ε ἰ ὡ ς τ ε τ α μ έ ν ο ἰ , ο ῦ τ ω ς ὡ ς τ ε ὀ λ ό κ λ η ρ ο ν τ ὁ σ ῶ μ α ν ά σ τ η ρ ῖ ζ ε τ α ἰ ἔ π ι τ ῶ ν χ ε ι ρ ῶ ν κ α ἰ τ ῶ ν δ α κ τ ῦ λ ω ν τ ῶ ν π ο δ ῶ ν τ ε τ α μ έ ν ω ν κ α ἰ μ έ τ ο ῦ ς β ρ α χ ῖ ο ν α ς τ ε λ ε ἰ ὡ ς τ ε τ α μ έ ν ο υ ς , τ ῆ ς κ ε φ α λ ῆ ς τ η ρ ο ῦ σ η ς τ ῆ ν θ έ σ ι ν τ ῆ ν ὀ π ο ἰ α ν ἔ χ ε ι π ά ν τ ο τ ε ε ἰ ς τ ῆ ν θ έ σ ι ν τ ῆ ς π ρ ο σ ο χ ῆ ς . Κ α ἰ ἔ κ τ ῆ ς θ έ σ ε ω ς τ α ῦ τ η ς , σ τ ρ ο φ ῆ τ ῆ ς κ ε φ α λ ῆ ς . Δ ι ά τ ο ῦ ἔ ν ! ἡ κ ε φ α λ ῆ μ έ τ ῆ ν σ ι α γ ὄ ν α π ῶ ς τ ά ἔ σ ω σ τ ρ έ φ ε τ α ἰ π ῶ ς τ ά ἄ ρ ι σ τ ε ρ ά . Δ ι ά τ ο ῦ δ ῦ ο ! σ τ ρ έ φ ε τ α ἰ κ α τ ' ε ῦ θ ε ἰ α ν ἔ μ π ρ ό ς . Δ ι ά τ ο ῦ τ ρ ί α ! σ τ ρ έ φ ε τ α ἰ δ ε ξ ι ά κ α ἰ δ ι ά τ ο ῦ τ έ ς σ α ρ α ἰ ἔ π α ν ε ρ χ ε τ α ἰ

κατ' εὐθείαν ἔμπρός. Ἄν ὀρθωσις. Διὰ τοῦ ἔν! τὸ σῶμα συσπειροῦται καὶ διὰ τοῦ δύο! διὰ τάσεως τῶν σκελῶν, τὸ σῶμα ἐπανέρχεται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

80. Π ρ η ν η δ ὄ ν — κ ά μ ψ ι ς καὶ ἐ κ λ ά κ τ ι σ ι ς τ ὠ ν σ κ ε λ ὠ ν, ἀ π α γ ω γ ῆ καὶ π ρ ο σ α γ ω γ ῆ τ ὠ ν σ κ ε λ ὠ ν. Διὰ τοῦ ἔν! ἐκτελοῦμεν ἀκροστασίαν ἡμικάθησμα. Διὰ τοῦ δύο! στηρίζομεν τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εἰς θέσιν συσπειρώσεως καὶ ἀμέσως ἐκτελοῦμεν ἐκλάκτισιν τῶν ποδῶν, ἐρχόμενοι εἰς τὴν πρηγῆ θέσιν. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, διὰ τοῦ ἔν! ἐκτελοῦμεν συσπείρωσιν, διὰ τοῦ δύο! ἐκλάκτισιν. Ἐκ τῆς πρηγοῦς πάλιν θέσεως, ἀ π α γ ω γ ῆ καὶ π ρ ο σ α γ ω γ ῆ τ ὠ ν σ κ ε λ ὠ ν. Διὰ τοῦ ἔν! τελείως τεταμμένα τὰ σκέλη ἀπομακρύνονται ἀλλήλων καὶ διὰ τοῦ δύο! ἐπανέρχονται εἰς τὴν προτέραν των θέσιν.

81. Π ρ η ν η δ ὄ ν — ἄ ρ σ ι ς ἐ κ α τ ἔ ρ ο υ τ ὠ ν σ κ ε λ ὠ ν τ ε τ α μ ἔ ν ω ν. Διὰ τοῦ ἔν! ἐκτελοῦμεν συσπείρωσιν. Διὰ τοῦ δύο! ἐκλάκτισις τῶν ποδῶν ὀπίσω. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, ἄ ρ σ ι ς τ ο ὕ τ κ ἔ λ ο υ ς τ ε τ α μ ἔ ν ο υ. Διὰ τοῦ ἔνα! αἰρεται βραδέως πρὸς τὰ ἄνω τελείως τεταμμένον τὸ σκέλος. Καὶ διὰ τοῦ δύο! ἐπανέρχεται βραδέως εἰς τὴν προτέραν του θέσιν.

82. Π ρ η ν η δ ὄ ν — κ ά μ ψ ι ς τ ὠ ν ἀ γ κ ῶ ν ω ν. Ἐκ τῆς πρηγοῦς θέσεως λαμβανομένης ἀφετηρίας, κ ά μ ψ ι ς τ ὠ ν ἀ γ κ ῶ ν ω ν. Διὰ τοῦ ἔνα! κάμπτονται βραδέως πρὸς τὰ ἔξω οἱ ἀγκῶνες, ὁ δὲ κορμὸς ἀπὸ τὰ ἰσχύα καὶ ἄνω τελείως τεταμμένος παρὰ κολουθεῖ τὴν κάμψιν τῶν ἀγκῶνων. Τὸ δὲ λοιπὸν μέρος τοῦ σώματος, ἦτοι ἀπὸ τὰ ἰσχύα καὶ κάτω μένει ἀκίνητον. Διὰ τοῦ δύο! τείνονται βραδέως οἱ ἀγκῶνες. Ἀ π ο κ α τ ά σ τ α σ ι ς. Διὰ τοῦ ἔν! συσπείρωσις καὶ διὰ τοῦ δύο! ἀνέγερσις.

83. Π ρ η ν η δ ὄ ν — κ ά μ ψ ι ς τ ὠ ν ἀ γ κ ῶ ν ὠ ν μ ε τ ἄ ρ σ ε ω ς τ ὠ ν σ κ ε λ ὠ ν τ ε τ α μ ἔ ν ω ν. Ἐκ τῆς πρηγοῦς θέσεως, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, διὰ τοῦ ἔνα! κάμπτονται οἱ ἀγκῶνες μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τοῦ σκέλους ὡς τὰ περιεγράψαμεν ἄνωτέρω. Διὰ τοῦ δύο! τείνονται οἱ ἀγκῶνες, ἐνῶ συγχρόνως τὸ ἄρθρον σκέλος καταβιβάζεται βραδέως εἰς τὴν προτέραν του θέσιν.

84. Δ ι ά σ τ α σ ι ς σ ύ μ π τ υ ξ ι ς — γ ο ν ά τ ι σ ι ς — ἔ λ α φ ρ ά π τ ὠ σ ι ς τ ο ὕ κ ο ρ μ ο ὕ ὀ π ί σ ω. Ἀ ρ ῆ κ ο θ ε ι! (ἐν-δύο!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς φέρεται πρὸς τὰ ἀριστερὰ κατὰ ἓνα πόδα. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς πρὸς τὰ δεξιὰ κατ' ἄλλον ἓνα πόδα, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ἴμους. Γ ο ν ά τ ι σ ι ς. Διὰ τοῦ ἔν! μὲ τὰ γόνυατα ἀνοικτὰ, τὸ ἀπὸ γονάτων καὶ ἄνω μέρος

τοῦ σώματος, διὰ φορᾶς τῶν ἰσχύων ἐμπρός, φέρεται ἐμπρός εὐθὺ καὶ τεταμένον καὶ πίπτει ἐπὶ τῶν γονάτων. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ἔλαφρά πτώσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διὰ τοῦ ἕνα! τὸ ἀπὸ γονάτων καὶ ἄνω μέρος τοῦ σώματος φέρεται εὐθὺ καὶ τεταμένον πρὸς τὰ ὀπίσω. Διὰ τοῦ δύο! ἐπανάγεται τὸ σῶμα ἐμπρός κατακόρυφον ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εἰς τὴν γονυπετῆ θέσιν.

85. Γονάτισις — ἀνάκαμψις, πτώσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω

86. Γονάτισις — ἀνάτασις

Διὰ τοῦ ἕνα! ἐκτελοῦμεν γονάτισιν, ὡς τὴν περιεγράψαμεν ἄνωτέρω, εἴτε μετ' ἀνακάμψεως, εἴτε μετ' ἀνατάσεως. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, πτώσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, καθὼς τὴν περιεγράψαμεν ἄνωτέρω.

87. Ὑπτία κατάκλισις — ἀνάτασις — ἄρσις ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν τεταμένων. Διὰ τοῦ ἕνα! οἱ ἀσκούμενοι ἔρχονται εἰς τὴν θέσιν τοῦ ἡμικαθήματος μετὰ τὰς χεῖρας τελείως τεταμένας καὶ ὀλίγον πρὸς τὰ ὀπίσω φερούμενας. Διὰ τοῦ δύο! οἱ ἀσκούμενοι κατακλίνονται μετὰ τὰ νῶτα ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἔχοντες τὰ σκέλη τεταμένα, τὰς δὲ χεῖρας τεταμένας ἄνω μετὰ τὰς παλάμας ἀπέναντι ἀλλήλων καὶ ἐσάπτονται τοῦ ἐδάφους διὰ τῶν ἀντιχειρῶν. Τὸ μᾶλλον προεξέχον μέρος τοῦ κορμοῦ θὰ εἶναι τὸ στῆθος. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, ἄρσις ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν τεταμένων. Διὰ τοῦ ἕνα! ἀμφότεροι οἱ πόδες τελείως τεταμένοι καὶ ἠνωμένοι, ἐγκαταλείπουν αὐτοχράνως τὸ ἔδαφος καὶ αἴρονται ἄνω μέχρις ὅτου τὰ σκέλη μετὰ τοῦ κορμοῦ σχηματίσουν ὀρθὴν γωνίαν. Διὰ τοῦ δύο! καταβιβάζονται τὰ σκέλη βραδέως.

88. Ὑπτία κατάκλισις — ἄρσις ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Λαμβανομένης τῆς ὑπτίας κατακλίσεως, καθὼς τὴν περιεγράψαμεν ἄνωτέρω, ὡς ἀφετηρίας, ἄρσις ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Διὰ τοῦ ἕνα! αἴρονται βραδέως ἀμφότερα τὰ σκέλη μετὰ τὰς κνήμας ἀμφοτέρας κεκαμμένας πρὸς τοὺς μηρούς μέχρις ὅτου, οἱ μὲν μηροὶ μετὰ τοῦ κορμοῦ σχηματίσουν ὀρθὴν γωνίαν, αἱ δὲ κνήμαι μετὰ τῶν μηρῶν πάλιν ὀρθὴν γωνίαν. Διὰ τοῦ δύο! ἀρχίζουν νὰ καταβιβάζονται τὰ σκέλη, ἀλλὰ κατὰ τὴν καταβίβασιν τείνονται αἱ κνήμαι πρὸς τοὺς μηρούς.

89. Ὑπτία κατάκλισις — ἀνάτασις — ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων — ἀπαγωγὴ τῶν σκελῶν. Ἐκ τῆς θέσεως, ὑπτία κατάκλισις ἀνάτασις καὶ

ἄρσεως ἀμοτέρων τῶν σκελῶν τεταμένων, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, ἀπαγωγῆ καὶ προσαγωγῆ τῶν σκελῶν. Διὰ τοῦ ἕνα! ἀπομακρύνονται ἀλλήλων τὰ σκέλη καὶ διὰ τοῦ δύο! φέρονται πάλιν πλησίον ἀλλήλων.

90. Προσαγωγῆ μεσοκλασῆ — κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως. Διὰ τοῦ ἕν! προσαγωγῆ τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, κάμψις τοῦ κορμοῦ. Διὰ τοῦ ἕνα! κάμπτεται ὁ κορμὸς βραδέως ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν.

- |                           |   |                           |
|---------------------------|---|---------------------------|
| 91. Διάστασις — σύμπτυξις | } | κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως |
| 92. Διάστασις — ἀνάκαμψις |   |                           |
| 93. Διάστασις — ἔκτασις   |   |                           |
| 94. Διάστασις — ἀνάτασις  |   |                           |

Αἱ ἀνωτέρω ἀσκήσεις ἀφοῦ ἐκτελεσθῶν ἀνὰ μία χωριστά, καθὼς τὰς περιεγράψαμεν, μετὰ ἐκ τῶν θέσεων τούτων λαμβανομένων ὡς ἀφετηριῶν, ἐκτελεῖται ἡ πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, ὡς τὴν περιγράφομεν ἀνωτέρω.

95. Προσαγωγῆ ἡμιανάτασις — κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως. Διὰ τοῦ ἕν! προσαγωγῆ τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου ἡμιανάτασεως. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Διὰ τοῦ ἕνα! κάμπτεται ὁ κορμὸς βραδέως ἐπὶ τὰ πλάγια ἀντιθέτως τῆς ἡμιανάτασεως μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ δύο! ὁ κορμὸς διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς ἐπανέρχεται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

- |                           |   |                          |
|---------------------------|---|--------------------------|
| 96. Προεκβολή — σύμπτυξις | } | κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ |
| 97. Προεκβολή — ἀνάκαμψις |   |                          |
| 98. Προεκβολή — ἔκτασις   |   |                          |
| 99. Προεκβολή — ἀνάτασις  |   |                          |

Διὰ τοῦ ἕν! ἐκτελοῦμεν μίαν ἐκ τῶν ἀνωτέρω ἀσκήσεων ἢ προεκβολὴν σύμπτυξιν ἢ προεκβολὴν ἀνάκαμψιν ἢ προεκβολὴν ἔκτασιν ἢ προεκβολὴν ἀνάτασιν, ὡς τὰς περιεγράψαμεν. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Διὰ τοῦ ἕνα! κάμπτεται ὁ κορμὸς βραδέως ἐπὶ τὰ πλάγια πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τοῦ προεκβληθέντος ποδὸς μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ δύο! ὁ κορμὸς διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Ἀποκατάστασις. Διὰ τοῦ ἕν! ὁ προεκβληθεὶς ποὺς φέρεται τεταμένος παρὰ τὸν ἀκίνητοῦν



τα πόδα, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

- |                            |   |                   |
|----------------------------|---|-------------------|
| 100. Προσαγωγή — μεσολαβή  | } | στροφή τοῦ κορμοῦ |
| 101. Προσαγωγή — σύμπτυξις |   |                   |
| 102. Πρόσαγωγή — ἀνάκαμψις |   |                   |
| 103. Προσαγωγή — ἔκτασις   |   |                   |
| 104. Προσαγωγή — ἀνάτασις  |   |                   |

Διὰ τοῦ ἑν! ἐκτελοῦμεν μίαν τῶν ἀνωτέρω ἀσκήσεων, τὰς ὁποίας ἔχομεν ἀναπτύξει. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, σ τ ρ ο φ ῆ τ ο ῦ κ ο ρ μ ο ῦ. Διὰ τοῦ ἑνα! στρέφεται ὁ κορμὸς βραδέως πρὸς τὰ ἀριστερά, ἀπὸ τὰ ἰσχύα καὶ ἄνω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ δύο! ἐπανερχεται ὁ κορμὸς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς.

105. Π ρ ο σ α γ ω γ ῆ σ ύ μ π τ υ ξ ι ς — σ τ ρ ο φ ῆ τ ο ῦ κ ο ρ μ ο ῦ ἀ ν ά τ α σ ι ς. Διὰ τοῦ ἑν! προσαγωγή τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης σ τ ρ ο φ ῆ τ ο ῦ κ ο ρ μ ο ῦ ἀ ν ά τ α σ ι ς. Διὰ τοῦ ἑν! στρέφεται ὁ κορμὸς ταχέως πρὸς τὰ ἀριστερά, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τείνονται πρὸς τὰ ἄνω. Διὰ τοῦ δύο! ὁ κορμὸς ἐπανερχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Ἀ π ο κ α τ ά σ τ α σ ι ς. Διὰ τοῦ ἑν! ἀπαγωγή τῶν ποδῶν, αἱ δὲ χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

106. Π ρ ο σ α γ ω γ ῆ ἔ κ τ α σ ι ς — σ τ ρ ο φ ῆ σ ύ μ π τ υ ξ ι ς. Διὰ τοῦ ἑν! προσαγωγή τῶν ποδῶν μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, σ τ ρ ο φ ῆ σ ύ μ π τ υ ξ ι ς. Διὰ τοῦ ἑν! στρέφεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἀριστερά, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ δύο! ὁ κορμὸς ἐπανερχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ αἱ χεῖρες τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Ἀ π ο κ α τ ά σ τ α σ ι ς. Διὰ τοῦ ἑν! ἀπαγωγή τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου καταθιβάσεως τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

107. Π ρ ο σ α γ ω γ ῆ ἀ ν ά τ α σ ι ς — σ τ ρ ο φ ῆ σ ύ μ π τ υ ξ ι ς. Διὰ τοῦ ἑν! προσαγωγή τῶν ποδῶν, τάς τε τῶν χειρῶν ἄνω. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, σ τ ρ ο φ ῆ τ ο ῦ κ ο ρ μ ο ῦ σ ύ μ π τ υ ξ ι ς. Διὰ τοῦ ἑν! στρέφεται ὁ κορμὸς ἀριστερά, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ δύο! ὁ κορμὸς ἐπανερχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ αἱ χεῖρες τείνονται πρὸς τὰ ἄνω. Ἀ π ο κ α τ ά σ τ α σ ι ς. Διὰ τοῦ ἑν! ἀπαγωγή τῶν ποδῶν μετὰ

συγχρόνου καταβιάσεως τῶν χειρῶν ἐκ τῶν ἔμπροσθεν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

108. Διάστασις ἀνάκαμψις — στροφὴ τοῦ κορμοῦ — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἄρξασθε! (ἐν-δύο!) Διὰ τοῦ ἔν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς φέρεται κατὰ ἕνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερά. Διὰ τοῦ δύο! ὁ δεξιὸς πρὸς τὰ δεξιὰ κατ' ἄλλον ἕνα πόδα μετὰ συγχρόνου ἀνακάμψεως. Μετὰ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Διὰ τοῦ ἕνα! στρέφεται ὁ κορμὸς βραδέως πρὸς τὰ ἀριστερά. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Διὰ τοῦ ἕνα! ἐκτείνεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἄνω καὶ ὀπίσω καὶ διὰ τοῦ δύο! ὁ κορμὸς ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηριάν θέσιν. Ἀποκτάστασις. Διὰ τοῦ ἕνα! ὁ κορμὸς ἐπανέρχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς καὶ διὰ τοῦ δύο! δι' ἀναπήδησεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

109. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Διὰ τοῦ ἕνα! ἀροστασία, διὰ τοῦ δύο! κάμψις τῶν γονάτων, διὰ τοῦ τρία! τάσις τῶν γονάτων καὶ διὰ τοῦ τέσσαρα! ἀφῆ τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

110. Ἐπιτόπιον ἄλμα. Διὰ τοῦ ἔν! ἀροστασία, διὰ τοῦ δύο! ἡμικάθθημα μὲ τὰς χεῖρας κρεμασμένας κατακορύφως τοῦ ἐδάφους. Διὰ τοῦ τρία! ἀναπήδησις μὲ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους, τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας καὶ τὰς χεῖρας κατακορύφως κρεμασμένας πρὸς τὸ ἔδαφος. Διὰ τοῦ τέσσαρα! πτώσις εἰς τὸ ἡμικάθθημα μὲ τὰς χεῖρας κρεμασμένας κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος. Διὰ τοῦ πέντε! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ διὰ τοῦ ἕξι! ἀφῆ τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

111. Ἐπιτόπιον ἄλμα στροφῆς. (ἀριστερὰ - δεξιὰ) Ἄρξασθε! Διὰ τοῦ ἔν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Διὰ τοῦ δύο! ἡμικάθθημα. Διὰ τοῦ τρία! ἀναπήδησις μετὰ συγχρόνου στροφῆς ὀλοκλήρου τοῦ σώματος πρὸς τὰ ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ. Διὰ τοῦ τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τοῦ ἡμικαθθήματος. Διὰ τοῦ πέντε! τάσις τῶν γονάτων ἀροστασία καὶ διὰ τοῦ ἕξι! ἀφῆ τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

112. Πλάγιον ἄλμα. Διὰ τοῦ ἔν! ἀροστασία, διὰ τοῦ δύο! ἡμικάθθημα, διὰ τοῦ τρία! ἀναπήδησις, διὰ τοῦ τέσσαρα! πτώσις εἴτε πλαγίως ἀριστερὰ εἴτε πλαγίως δεξιὰ. Διὰ τοῦ πέντε! τάσις τῶν γονάτων καὶ διὰ τοῦ ἕξι! ἀφῆ τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

113. Ἐπιτόπιος μεπαβρλή. Ἄρξασθε! Διὰ τοῦ ἔν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων, διὰ τοῦ δύο! ἡμικάθθημα, διὰ τοῦ τρία! ἀναπήδησις καὶ κατὰ τὴν ἀναπήδησιν μεταβολὴ ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ. Διὰ τοῦ τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τοῦ ἡμικαθθήματος, διὰ τοῦ

πέντε! τάσις τῶν γονάτων καὶ διὰ τοῦ ἕξι! καταβίβασις τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

114. Ἐπιτόπιον μετ' ἐξάρσεως τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἄρξασθε! Διὰ τοῦ ἑν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Διὰ τοῦ δύο! ἡμικάθησμα. Διὰ τοῦ τρία! ἀναπήδησις μετὰ συγχρόνου ἀρσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια. Διὰ τοῦ τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τοῦ ἡμικαθήσματος. Διὰ τοῦ πέντε! τάσις τῶν γονάτων καὶ διὰ τοῦ ἕξι! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

115. Ἐπιτόπιον μετ' ἐξάρσεως τῶν σκελῶν πλαγίως. Ἄρξασθε! Διὰ τοῦ ἑν! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ δύο! ἡμίοκλασις. Διὰ τοῦ τρία! ἀναπήδησις μετὰ συγχρόνου ἀπαγωγῆς καὶ προσαγωγῆς τῶν σκελῶν. Διὰ τοῦ τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τοῦ ἡμικαθήσματος. Διὰ τοῦ πέντε! τάσις τῶν γονάτων καὶ διὰ τοῦ ἕξι! καταβίβασις τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

116. Ἐπιτόπιον ἄλμα μετ' ἐξάρσεως χειρῶν καὶ σκελῶν. Ἄρξασθε! Διὰ τοῦ ἑν! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ δύο! ἡμικάθησμα. Διὰ τοῦ τρία! ἀναπήδησις μετὰ συγχρόνου ἐξάρσεως χειρῶν καὶ σκελῶν πλαγίως. Διὰ τοῦ τέσσαρα! πτώσις εἰς τὸ ἡμικαθήσμα. Διὰ τοῦ πέντε! τάσις τῶν γονάτων καὶ διὰ τοῦ ἕξι! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Παιδιαί.



# ΠΑΙΔΙΑΙ

## 1. Τὸ μαντήλι

Ἀριθμὸς μαθητῶν: 20 - 40. Ἀντικείμενα: Ἐνα μαντήλι. Περιγραφή. Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο ομάδας ἴσας τὸν ἀριθμὸν καὶ παρατάσσονται ἢ μία ἀπέναντι τῆς ἄλλης, εἰς ἀπόστασιν 10 - 20 μέτρων καὶ ἀριθμοῦν κατ' αὐξοῦντα ἀριθμὸν. Εἰς τὸ κέντρον ἀκριβῶς, ἐντὸς ἐνὸς μικροῦ κύκλου τοποθετεῖται ἕνα μαντήλι. Ὁ διδάσκαλος, ὁ ὁποῖος ἴσταται εἰς τὸ ἄκρον τῶν ομάδων, φωνάζει ἕνα ἀριθμὸν. Οἱ μαθηταὶ, οἱ ὁποῖοι ἔχουν τὸν ἀριθμὸν αὐτὸν ἐξέρχονται ἐκ τῆς ομάδος των, τρέχουν πρὸς τὸ κέντρον καὶ προσπαθοῦν μὲ πονηρίαν νὰ ξεγελάσῃ ὁ εἰς τὸν ἄλλον, νὰ ἀρπάξουν τὸ μαντήλι καὶ νὰ τρέξουν εἰς τὴν ομάδα των, χωρὶς νὰ κτυπηθοῦν ἀπὸ τὸν ἀντίπαλόν των.

Ἡ ὁμάς ἢ ὁποῖα θὰ σημειώσῃ τὰς περισσότερας ἐπιτυχίας, ἀνακηρύσσεται νικητρία.

## 2. Μαῦρο ἢ ἄσπρο

Ἀριθμὸς μαθητῶν: 10 - 60. Ἀντικείμενα: Σανὶς διαμέτρου  $5 \times 10$  ἑκατοστὰ.

Περιγραφή. Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο ἰσὰριθμους ομά-

δας, χαράσσουν τρεις γραμμάς παραλλήλους, μίαν εἰς τὸ μέσον καὶ δύο γραμμάς εἰς ἀπόστασιν τριῶν βημάτων ἀπὸ τῆς μέσης γραμμῆς. Ὁ διδάσκαλος ἵσταται εἰς τὸ μέσον καὶ κρατεῖ μίαν σανίδα διαμέτρου 5 - 10 ἑκατοστῶν τοῦ μέτρου, ἔχουσαν δύο ἐπιπέδους ἐπιφανείας, ἡ μὲν μία εἶναι ἄσπρη, ἡ δὲ ἄλλη μαύρη. Κάθε ἑμὰς ἐκλέγει τὸ χρῶμα τῆς. Ἄς ὑποθέσωμεν, ὅτι ἡ ἑμὰς Α. ἐξέλεξε τὸ ἄσπρο, ἡ δὲ ἑμὰς Β ἢ μαῦρο. Τότε ὁ διδάσκαλος ρίπτει ὑψηλὰ τὴν σανίδα καὶ ἂν αὕτη πέσῃ μὲ τὸ ἄσπρο πρὸς τὰ ἄνω, αἱ μαθηταὶ τῆς ἑμάδος Α τρέχουν καὶ προσπαθοῦν νὰ κτυπήσουν τοὺς ἀντιθέτους αὐτῶν τῆς ἑμάδος Β, ὅσον τὸ δυνατόν περισσοτέρους, κτυπῶντες αὐτοὺς διὰ τῆς παλάμης ἐπὶ τοῦ ὤμου. Ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι θὰ κτυπηθοῦν συλλαμβάνονται αἰχμάλωτοι.

Ἡ δὲ παιδιὰ τελειώνει, ὅταν συλληφθοῦν αἰχμάλωτοι ὅλοι οἱ μαθηταὶ τῆς μιᾶς ἑμάδος, ὁπότε ἡ ἄλλη ἑμὰς ἀνακηρύσσεται νικήτρια.

## ΠΑΙΔΙΑ Π

### 3. Ὁ μύλος

Ἀριθμὸς μαθητῶν: 10 - 40. Ἀντικείμενα: Σχοινίον μήκους 4 - 5 μέτρων, εἰς τὸ ἕτερον ἄκρον αὐτοῦ προσδένεται σακκίδιον δερμάτινον πλήρες ἄμμου.

Περιγραφή. Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουν κύκλον ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ μὲ διάστημα ἑνὸς βήματος ἀπ' ἀλλήλων. Ὁ διδάσκαλος ἵσταται εἰς τὸ μέσον τοῦ κύκλου κρατῶν τὸ σχοινίον ἀπὸ τὸ ἐλεύθερον ἄκρον καὶ ἀναφωνεῖ, «ἔτοιμοι!» Ἐνθὺς ὁ διδάσκαλος περιστρέφεται περὶ τὸ σημεῖον τοῦ κέντρου τοῦ κύκλου, χωρὶς νὰ μετακινῆται πρὸς τὴν περιφέρειαν. Ἐνῶ δὲ ὁ διδάσκαλος περιστρέφεται, ἀφίνει ἐλεύθερον μόνον τὸ ἄκρον τοῦ σχοινίου, εἰς τὸ ὁποῖον εἶναι δεμένον τὸ σακκίδιον καὶ τοῦτο δυνάμει τῆς φυγοκέντρου δυνάμεως διαγράφει κύκλον. Ὁ διδάσκαλος τότε ὀλίγον κατ' ὀλίγον μεγαλώνει τὴν ἀκτίνα τοῦ κύκλου καὶ προσπαθεῖ διὰ τοῦ σακκιδίου νὰ κτυπήσῃ τὸς κνήμας τῶν μαθητῶν. Ἐπομένως οἱ μαθηταὶ ἀναπηδοῦν, ὅσον τὸ δυνατόν ὑψηλὰ, κάμπτοντες ἀμφοτέρας τὰς κνήμας πρὸς τοὺς μηρούς, ὥστε νὰ μὴ κτυπηθοῦν καὶ διακόβουν τὴν δρόμον τοῦ σακκιδίου. Ὁ μαθητῆς, ὁ ὁποῖος γίνεται ὑπαίτιος ἐκάστοτε νὰ διακοπῇ ὁ δρόμος τοῦ σακκιδίου, χάνει καὶ ἐξέρχεται τοῦ κύκλου ἀποσυρόμενος τῆς παιδιᾶς. Ἡ παιδιὰ οὕτω συνεχίζεται, μέχρις ὅτου οἱ ἡμίσεις τῶν μαθητῶν ἀποσυρθοῦν.



#### 4. Ὁ τροχός

Ἡ παιδιὰ αὕτη θὰ παιχθῆ ὡς ἑξῆς: Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς τέσσαρας ἢ καὶ περισσοτέρας ἰσαριθμούς ομάδας. Ἐκάστης ομάδος οἱ μαθηταὶ παρατάσσονται ὁ εἰς ὄπισθεν τοῦ ἄλλου. Ὅλοι δὲ αἱ ομάδες τάσσονται οὕτως, ὥστε νὰ σχηματίζουν τροχόν, τοῦ ὁποίου τὰς ἀκτῖνας νὰ ἀποτελοῦν αὐταὶ αἱ γραμμαὶ τῶν ομάδων, ἔχουσι μέτωπον πρὸς τὸ ἄξονα τοῦ τροχοῦ ἤτοι πρὸς τὸ κέντρον αὐτοῦ. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ διδασκάλου οἱ πρὸς τὰ ἔξω μαθηταὶ κλῖνον ἐπὶ δεξιὰ. Μετὰ ταῦτα παραγγέλλει «ἔτοιμοι» — «μάρσι!» Ἀμέσως οἱ πρὸς τὰ ἔξω μαθηταὶ ὄλων τῶν ομάδων τρέχουν ταυτοχρόνως ἐν κύκλῳ. Δηλαδή, ὁ πρὸς τὰ ἔξω μαθητὴς ἐκάστης ομάδος τρέχει ἔξωθεν τῶν ομάδων καὶ προσπαθεῖ νὰ ἐπανεέλθῃ εἰς τὴν πρώτην του θέσιν, ἐκ τῆς ὁποίας ἐξεκίνησεν. Ἐκείνος ὁ ὁποῖος θὰ κατορθώσῃ νὰ ἔλθῃ πρῶτος εἰς τὴν θέσιν του, κερδίζει ἓνα πόντον ὑπὲρ τῆς ομάδος του. Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κυκλικῆς του διαδρομῆς ἕκαστος μαθητὴς κατὰ διαταγὴν τοῦ διδασκάλου του, μεταβαίνει ἐπικεφαλῆς τῆς ομάδος του ἤτοι πλησίον τοῦ κέντρου τοῦ τροχοῦ, ὅλοι δὲ τότε οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦν ἓν βῆμα πρὸς τὰ ὀπίσω, ἵνα παραχωρήσουν χώρον διὰ τὴν θέσιν ταύτην τῆς ἐπικεφαλῆς.

Διὰ τῶν ἰδίων παραγγελμάτων τοῦ διδασκάλου ὅλοι οἱ μαθηταὶ τῶν ομάδων ἐκτελοῦν ἐκ περιτροπῆς τὴν κυκλικὴν διαδρομὴν καὶ προσπαθοῦν ἕκαστος νὰ προφθάσῃ νὰ ἔλθῃ πρῶτος εἰς τὴν ἀρχικὴν του θέσιν, ἵνα προσθέσῃ πόντον εἰς τὴν ομάδα εἰς τὴν ὁποίαν ἀνήκει. Νικητήρια εἶναι ἡ ομάδα ἐκείνη, ἡ ὁποία συγκεντρώνει τοὺς περισσοτέρους πόντους κατὰ τὸ τέλος τῆς παιδιᾶς.

#### 5. Σκυταλοδρομία

Ἀριθμὸς μαθητῶν: 8 - 80. Ἀντικείμενα: Σκυτάλαι, μικραὶ ράβδοι ἐκ ξύλου μήκους 30 ἐκατ. διάμετρον 4 ἐκατ.

Ἡ Παιδιὰ αὕτη διεξάγεται ὡς ἑξῆς: Πάντες οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς ἰσαριθμούς καὶ ἰσοδυνάμους ομάδας, αἱ ὁποῖαι παρατάσσονται μὲ σχηματισμὸν «ομάδες κατὰ μαθητὴν εἰς παράταξιν» μὲ διάστημα ἢ μία ἀπὸ τὴν ἄλλην τοῦλάχιστον τεσσάρων βημάτων. Ἄς ὑποθέσωμεν ὅτι οἱ μαθηταὶ εἶναι διηρημένοι εἰς τρεῖς ομάδας καὶ ἔτι ἕκαστη τῶν ομάδων ἀποτελεῖται ἀπὸ δέκα μαθητᾶς. Τότε ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει «οἱ πρῶτοι πέντε τῶν ομάδων ἐμπρὸς μάρσι! Ἀφοῦ ἀπομακρυνθοῦν περὶ τὰ 20-40 μ., τότε παραγ-

γέλλει μεταβολή ἄλλ! καὶ τοιοῦτοτρόπως μὲ τὸ παράγγελμα τοῦτο ἑκάστη ὀμάς ἐμφανίζεται διηρημένη εἰς δύο, τῆς ὁποίας οἱ ἡμίσεις εἶναι συντεταγμένοι καθ' ὅμοιον μὲν πρόπον μὲ τοὺς μὴ κινηθέντας, ἀλλὰ μὲ ἀντίθετον μέτωπον. Πρὸ ἑκάστου τμήματος χαράσσεται μίᾳ ὀριζοντία εὐθεία καὶ ἐπὶ πῶν εὐθειῶν τούτων πατοῦν οἱ πρῶτοι ἑκάστου τμήματος τῶν ὀμάδων. Ἐνῶ δὲ ἔλοι οἱ μαθηταὶ εἶναι τοιοῦτοτρόπως διηρημένοι καθ' ὀμάδας καὶ ἀραιωμένοι, δίδεται εἰς ἕκαστον πρῶτον μαθητὴν τῆς μιᾶς ἐκ πῶν δύο παρατάξεων μίᾳ σκυτάλῃ. Μετὰ ὃ διδάσκαλος παραγγέλλει «έτοιμοι! Μάρσ!» Μόλις δὲ ἐκφωνηθῆ τὸ μάρσ! τότε οὔτοι πρέχουν καὶ ἕκαστος προσπαθεῖ νὰ φέρῃ τὴν σκυτάλῃν εἰς πὸν ἀπέναντι πρῶτον σύντροφόν του, ὃ ὁποῖος ἔχων τὴν δεξιάν προτεταμένην πατεῖ ἐπὶ τῆς γραμμῆς καὶ ἀναμένει μὲ ἀγωνίαν νὰ τὴν λάβῃ. Μόλις δὲ λάβει αὐτήν, τότε χωρὶς νὰ ἀναμένῃ νέον παράγγελμα, πρέχει νὰ τὴν παραδώσῃ εἰς τὸν δεῦτερον ἀπέναντι σύντροφόν του, ὃ ὁποῖος ἤδη ἔλαβε θέσιν ἐπὶ τῆς γραμμῆς του. Οὗτος δὲ μόλις λάβῃ αὐτήν, πράττει ὁμοίως καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς μέχρι τοῦ τελευταίου.

Νικήτρια εἶναι ἡ ὀμάς ἐκείνη, τῆς ὁποίας ὃ τελευταῖος μαθητῆς, μὴ ἔχων πλέον ἀπέναντι τὸν ἄλλον σύντροφόν του, εἰς τὸν ὁποῖον νὰ παραδώσῃ τὴν σκυτάλῃν, ἤθελε φέρεῖ πρῶτος ταύτην εἰς τὴν ἀπέναντί του γραμμὴν.

### 6. Μυτοσκυταλοδρομία

Ἄρθ. μαθητῶν: 20 - 40. Ἀντικείμενα: Σπιρτοθήκη.

Περιγραφή. Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο ἢ περισσοτέρας ὀμάδας, ἑκάστη πῶν ἁπείων δὲν πρέπει νὰ ἀριθμῆ πέραν τῶν δέκα μαθητῶν. Αἱ ὀμάδες παρατάσσονται ἢ κατὰ μέτωπον ἢ κατὰ παραγωγὴν καὶ εἰς ἀπόστασιν τεσσάρων βημάτων ἢ μίᾳ ἀπὸ τὴν ἄλλην. Κατόπιν λαμβάνομεν ἰσαριθμούς μὲ τὰς ὀμάδας σπιρτοθήκας, δηλαδὴ τὰ ἔξωτερικὰ καλύμματα ἀπὸ τὰ κουτιά σπέρτων, τὰς ὁποίας περνοῦμεν εἰς τίς μύτες τῶν πρῶτων ἑκάστης ὀμάδος. Ὅλοι δὲ οἱ μαθηταὶ πρέπει νὰ ἔχουν τὰς χεῖρας ὀπίσω. Μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ διδασκάλου ἔτοιμοι — μάρσ!, οἱ πρῶτοι ἑκάστης ὀμάδος, οἱ ἴδιοι φέρουν τὴν σπιρτοθήκην εἰς τὴν μύτην, ἐὰν μὲν εἶναι παρατεταγμένοι κατὰ παραγωγὴν κάνουν μεταβολὴν καὶ περνοῦν τὴν σπιρτοθήκην εἰς τὴν μύτην τοῦ ἐπομένου, ἐὰν δὲ εἶναι παρατεταγμένοι κατὰ μέτωπον, τότε περνοῦν τὴν σπιρτοθήκην εἰς τὴν μύτην τοῦ παραπλευρῶς πῶν εὐρι-

σκομένου, χωρίς να χρησιμοποιήσουν τὰς χεῖρας των καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Ἡ ὁμάς ἐκείνη, ἡ ὁποία πρώτη θὰ μεταφέρει τὴν σπιροθήκη μέχρι τοῦ τελευταίου τῆς σειρᾶς τῆς, κερδίζει τὴν πρωτότυπον αὐτὴν σκυταλοδρομίαν.

**Σημείωσις:** Ἐὰν ἡ σπιροθήκη πέσῃ κάτω, τότε τοποθετεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου ὀρθία εἰς τὸ χῶμα καὶ ὁ μαθητῆς, ἀπὸ τὸν ὁποῖον ἔπεσε, γονατίζει τὴν πέρνην μετὰ τὴν μύτην του καὶ ἐξακολουθεῖ ἡ παιδιὰ.

### 7. Σκυταλοδρομία μετὰ σφαῖραν

**Ἀριθ. μαθητῶν:** 10 - 40. **Ἀντικείμενα:** 2 σφαῖραι βόλλεῦ.

**Περιγραφή.** Χαράσσομεν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παραλλήλους εὐθείας γραμμὰς καὶ εἰς ἀπόστασιν 10 - 20 μέτρων τὴν μίαν ἀπὸ τὴν ἄλλην. Ὅπισθεν τῆς ἑκείνης μιᾶς γραμμῆς (ἐκκινήσεως) συντάσσομεν τὰς ὁμάδας ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατὰ παραγωγὴν. Οἱ πρῶτοι μαθηταὶ ἐκάστης ὁμάδος κρατοῦν ἀπὸ μίαν σφαῖραν. Μετὰ τὸ παράγγελμα τοῦ διδασκάλου («ἔτοιμοι - μάρσι!») τρέχουν πρὸς τὴν ἄλλην γραμμὴν (τέρματος), ἀπὸ τὴν ὁποίαν ρίπτουν τὴν σφαῖραν πρὸς τοὺς δευτέρους, οἱ ὁποῖοι μόλις τὴν πάρουν τρέχουν πρὸς τὸ τέρμα καὶ τὴν ρίπτουν πρὸς τοὺς τρίτους καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς.

Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον οἱ μαθηταὶ μεταφέρονται ἐκ τῆς γραμμῆς τῆς ἐκκινήσεως εἰς τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος. Οἱ τελευταῖοι μαθηταὶ, ὅταν φθάσουν εἰς τὸ τέρμα, δίδουν τὴν σφαῖραν εἰς τοὺς πρῶτους, οὗτοι δὲ τρέχουν πρὸς τὴν γραμμὴν τῆς ἐκκινήσεως.

Ἡ ὁμάς ἐκείνη, τῆς ὁποίας ὁ τελευταῖος μαθητῆς θὰ περάσῃ πρῶτος τὴν γραμμὴν τῆς ἐκκινήσεως, ἀνακηρύσσεται νικήτρια.

### 8. Στὰ τέσσαρα σημεῖα τοῦ ὀρίζοντος

**Ἀριθ. μαθητῶν:** 12 - 40. **Ἀντικείμενα:** Τέσσαραι σφαῖρα ἢ σακκίδια. **Περιγραφή.** Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς τέσσαρας ὁμάδας μετὰ ἴσον ἀριθμὸν μαθητῶν ἐκάστη. Ἐκάστη δὲ ὁμάς ἐκλέγει τὸν ἀρχηγὸν τῆς. Ἐπὶ τοῦ ἐδάφους χαράσσεται τετραγώνου τοῦ ὁποῖου ἐκάστη τῶν διαγωνίων νὰ εἶναι 40 - 60 ποδῶν. Ἦρω ἀπὸ τὸ κέντρον τοῦ τετραγώνου χαράσσονται 4 εὐθεῖαι, αἱ ὁποῖαι θὰ ἀπέχουν ἐξ ἴσου ἀπὸ τὰς ἀπέναντι κορυφᾶς τῶν γωνιῶν τοῦ τετρα-

γώνου. Αί εὐθείαι αὗται χρησιμοποιοῦνται ὡς θέσεις τῶν ἀρχηγῶν τῶν ομάδων. Κάθε ομάδα διὰ τοῦ ἀρχηγοῦ της παρατάσσεται εἰς τὴν ἀντίστοιχον αὐτῆς γωνίαν ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ καὶ μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Ὁ ἀρχηγὸς ἐκάστης ομάδος κρατῶν τὴν σφαῖραν (ἢ ἐν τακιδίον) λαμβάνει τὴν θέσιν του καὶ ἀναμένει. Μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ διδασκάλου «έτοιμοι — μάρσ!» καὶ αἱ 4 ομάδες ταυτοχρόνως ἀρχίζουν τὴν παιδιὰν ὡς ἐξῆς: Ὁ ἀρχηγὸς π.χ. τῆς Α ομάδος ρίπτει τὴν σφαῖραν πρὸς τὸν πρῶτον τῆς ομάδος του· οὗτος μόλις θὰ πάρῃ τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει πάλιν εἰς τὸν ἀρχηγόν, αὐτὸς δὲ πάλιν ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν δεῦτερον καὶ οὕτω ὁ ἀρχηγὸς προχωρεῖ ρίπτων τὴν σφαῖραν μέχρι τοῦ τελευταίου. Ὅταν ὁ ἀρχηγὸς ρίψῃ τὴν σφαῖραν εἰς τὸν τελευταίον, τότε ὁ μὲν ἀρχηγὸς ἀφίνει τὴν θέσιν του, τρέχει καὶ καταλαμβάνει τὴν θέσιν τοῦ ἀρχηγοῦ καὶ συνεχίζεται λευταῖος· ὁ δὲ τελευταῖος μαθητῆς τῆς ομάδος κρατῶν τὴν σφαῖραν τρέχει καὶ καταλαμβάνει τὴν θέσιν τοῦ ἀρχηγοῦ καὶ συνεχίζεται ἢ παιδιὰ, μέχρις ὅτου ὅλοι οἱ μαθηταὶ μὲ τὴν σειράν των καταλάβουν τὴν θέσιν τοῦ ἀρχηγοῦ. Ἡ δὲ παιδιὰ τελειώνει, ὅταν ὁ ποῦτος ἀρχηγὸς, ἐπανάλθῃ εἰς τὴν ἀρχικὴν του θέσιν.

### 9. Ὁ πόλεμος

Ἀριθ. μαθήτων: 12 - 24. Ἀντικείμενα: Μία σφαῖρα βόλλεϋ. Περιγραφή. Χαράσσομεν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἓνα ὀρθογώνιον παραλληλόγραμμον, τοῦ ὁποῦ αἱ μὲν πλάγαι γραμμαὶ ἔχουν μῆκος 20 - 40 μ. αἱ δὲ τελικαὶ 10 - 20 μ. Διὰ μιᾶς δὲ κεντρικῆς γραμμῆς χωρίζεται εἰς δύο ἴσα μέρη. Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο ἰσάριθμους ομάδας, τὴν Α καὶ τὴν Β καὶ ἐκάστη ἐξ αὐτῶν λαμβάνει θέσιν εἰς τὸ γῆπεδον. Πρὶν ἢ ἀρχίσῃ ἡ παιδιὰ, εἰς μαθητῆς τῆς Α ομάδος τοποθετεῖται ὀπισθεν τῆς τελικῆς γραμμῆς τοῦ γηπέδου τῆς Β ομάδος, συγχρόνως δὲ καὶ εἰς μαθητῆς τῆς Β ομάδος, τοποθετεῖται ὀπισθεν τῆς τελικῆς γραμμῆς τῆς Α ομάδος. Διὰ κλήρου καθορίζεται ποῖος ἐκ τῶν μαθητῶν, τῶν εὐρισκομένων ἔξω τῶν τελικῶν γραμμῶν θὰ πάρῃ τὴν σφαῖραν. Ὁ διδάσκαλος δίδει τὸ παράγγελμα «έτοιμοι!» καὶ σφυρίζει. Μὲ τὸ σφύριγμα, ὁ μαθητῆς ποῦ κρατεῖ τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει προσπαθῶν νὰ κτυπήσῃ τοὺς ἀντιπάλους του εἰς τὰ πόδια. Ἐκείνοι δὲ διὰ νὰ ἀποφύγουν τὸ κτύπημα τρέχουν, πηδοῦν ἢ καὶ πιάνουν μὲ τὰ χέρια των τὴν σφαῖραν. Ὁ μαθητῆς ποῦ ἤθελε κτυπηθῆ διὰ τῆς σφαίρας εἰς τὰ πόδια, τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς καὶ πηγαίνει καὶ στέκεται κοντὰ εἰς τὸν συμπαί-

κτὴν του, πού εὐρίσκεται ὀπίσω τῆς τελικῆς γραμμῆς τῆς ἀντιπάλου ομάδος. Ἐὰν ἡ σφαῖρα ἐξέλθῃ τῶν ὀρίων, τότε δίδεται εἰς ἐκείνους, πού εὐρίσκονται ὀπίσω τῶν γραμμῶν, οἵτινες προσπαθοῦν νὰ κτυπήσουν ἕνα ἀπὸ τοὺς ἀντιπάλους των ἢ νὰ τὴν στείλουν εἰς τοὺς συμπαίχτας των. Τέλος νικήτρια ἀνακηρύσσεται ἡ ὁμάς ἐκείνη, ἡ ὁποία θὰ κατορθώσῃ νὰ θέσῃ ἐκτὸς παιδιᾶς ὅλους τοὺς ἀντιπάλους τῆς.

### 10. Φυλαχθῆτε ἀπὸ τὴν σφαῖρα

Ἀριθ. μαθητῶν: 20 - 40. Ἀντικείμενα: Μία σφαῖρα ποδοσφαίρου.

Περιγραφή. Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο ἴσας τὸν ἀριθμὸν ομάδας. Διὰ κλήρου ποία ἐκ τῶν δύο θὰ πάρῃ τὴν σφαῖραν καὶ θὰ ἀρχίσῃ τὴν παιδιάν. Ἡ ὁμάς ἢ εὐνοηθεῖσα ὑπὸ τοῦ κλήρου σχηματίζει κύκλον ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ, διαμέτρου 20 - 30 μέτρων καὶ μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου. Ἡ ἄλλη ὁμάς διασκορπίζεται ἐντὸς τοῦ κύκλου. Ἀφοῦ λάβουν θέσεις, τότε ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει «ἔτοιμοι!» καὶ μετὰ σφυρίζει. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ διδασκάλου ὁ μαθητῆς τοῦ κύκλου, ὁ ὁποῖος κρατεῖ τὴν σφαῖραν, τὴν ρίπτει μὲ τὸ ἕνα του χέρι προσπαθῶν νὰ κτυπήσῃ ἕναν τῶν ἀντιπάλων. Οὔτοι δὲ διὰ νὰ ἀποφύγουν τῆ κτύπημα ἀπὸ τὴν σφαῖραν τρέχουν ἐντὸς τοῦ κύκλου καὶ πηδοῦν. Ὁ μαθητῆς, ὁ ὁποῖος ἤθελε κτυπηθῆ τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς (ἐξω τοῦ κύκλου) συνάμα δὲ καταλογίζεται εἰς βάρος τῆς ομάδος του εἰς βαθμὸς. Οἱ μαθηταὶ τοῦ κύκλου ἤμποροῦν νὰ μεταβιβάσουν τὴν σφαῖραν ἀπὸ τὸν ἕναν εἰς τὸν ἄλλον πρὶν ἢ τὴν ρίξουν διὰ νὰ κτυπήσουν τοὺς ἀντιπάλους των. Ἡ διάρκεια τῆς παιδιᾶς εἶναι 5 λεπτά. Μετὰ τὴν παρέλευσιν τούτων, ὁ διδάσκαλος σφυρίζει καὶ αἱ ομάδες ἀλλάζουν θέσεις καὶ ἐξακολουθεῖ ἡ παιδιὰ ἐπὶ ἄλλα 5 λεπτά. Ἡ ὁμάς, ἢ ὁποία θὰ συγκεντρώσῃ τοὺς περισσοτέρους βαθμούς, ἀνακηρύσσεται νικήτρια.

### 11. Ἡ σφαῖρα εἰς τὴν γωνίαν

Ἀριθ. μαθητῶν: 12 - 24. Ἀντικείμενα: Μία σφαῖρα ὀβόλου.

Περιγραφή. Χαρασσόμεν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους ἕνα ὀβολογώνιον τετραγώνιον, τοῦ ὁποῖου αἱ μὲν πλάγια γραμμὰ ἔχουν μῆκος 20-40 μ. αἱ δὲ τελικαὶ 10-20 μ. Τοῦτο δὲ χωρίζεται εἰς ἴσα μέρη διὰ μιᾶς



εὐθείας γραμμῆς, τὴν ὁποῖαν οἱ μαθηταὶ δὲν ἔχουν τὸ δικαίωμα νὰ τὴν ὑπερβούν. Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο ἴσας τὸν ἀριθμὸν ομάδας, τὴν Α καὶ τὴν Β. Ἐκάστη ἐξ αὐτῶν λαμβάνει θέσιν εἰς τὸ γήπεδον. Δύο ἐκ τῶν μαθητῶν τῆς Α ομάδος τοποθετοῦνται εἰς τὰς δύο γωνίας τῆς τελικῆς γραμμῆς τῆς Β ομάδος, δύο δὲ πάλιν μαθηταὶ τῆς Β ομάδος, τοποθετοῦνται εἰς τὰς γωνίας τῆς τελικῆς γραμμῆς τῆς Α ομάδος. Ἀκολούθως καθορίζεται διὰ κλήρου, ποῖα ὁμάς θὰ πάρῃ πρώτη τὴν σφαῖραν. Ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει «ἑτοιμοὶ!» καὶ σφύριζει. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ διδασκάλου, ἡ παιδιὰ ἀρχίζει ὡς ἑξῆς: Οἱ μαθηταὶ τῆς μιᾶς ομάδος ρίπτουν τὴν σφαῖραν πρὸς τοὺς συμπαίκτας των, πού εὐρίσκονται ἀπέναντι εἰς τὰς γωνίας τοῦ γηπέδου τῆς ἀντιπάλου ομάδος. Οἱ ἀντίπαλοι ἕως μαθηταὶ ἤμπορουν νὰ πιᾶσουν τὴν σφαῖραν κατὰ τὴν διαδρομὴν τῆς καὶ νὰ τὴν ρίψουν πρὸς τοὺς ἰδιοῦς των. Οἱ μαθηταὶ τῶν γωνιῶν πέρνουν τὴν σφαῖραν καὶ χωρὶς νὰ ἐξέλθουν τῶν τετραγώνων, πού ἔχομεν χαράξει γύρω ἀπὸ τὰς γωνίας τῶν τελικῶν γραμμῶν. Κάθε φορὰ πού θὰ τὸ κατορθώσουν, δίδουν εἰς τὴν ομάδα των καὶ ἓνα βαθμὸν. Οὗτοι πάλιν μόλις πάρουν τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτουν πρὸς τὴν ομάδα των καὶ οὕτω συνεχίζεται ἡ παιδιὰ. Ἡ ὁμάς, ἡ ὁποία πρώτη θὰ συγκεντρώσῃ 21 βαθμοὺς, θὰ εἶναι καὶ ἡ νικήτρια.

## 12. Ὁ Κόπανος

Ἀριθ. μαθητῶν: 20 - 60. Ἀντικείμενα: 1) Μία μικρὰ ἐλαστικὴ σφαῖρα καὶ 2) εἰς ξύλινος κόπανος, αἱ διαστάσεις τοῦ ὁποίου εἶναι αἱ ἑξῆς: Μῆκος 0,50, πλάτος 0,09 καὶ πάχος 0,015. Ἐκ τοῦ ὀλικοῦ μήκους τοῦ κοπάνου τὰ 0,20 ἀποτελοῦν τὸ μῆκος τῆς λαβῆς, τὸ πλάτος τῆς ὁποίας εἶναι 0,05.

Περιγραφή. Χαράσσομεν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἓνα ὀρθογώνιον παραλληλόγραμμον μήκους 50 μ. καὶ πλάτους 20 μ. Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο ομάδας ἴσας πρὸς ἀλλήλας κατὰ τὸν ἀριθμὸν. Κάθε ὁμάς ἐκλέγει τὸν ἀρχηγὸν τῆς. Διὰ κλήρου καθορίζεται ποῖα ὁμάς θὰ ἀρχίσῃ πρώτη τὴν παιδιάν. Ἐν ὑποθέσωμεν, ὅτι ὁ κλήρος τῆς ὁμάδας τῆς Α θὰ ἀρχίσῃ πρώτη τὴν παιδιάν, τότε αὕτη ἔρχεται καὶ παρατάσσεται ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ ἐπὶ τῆς γραμμῆς τῆς ἀφετηρίας, οἱ δὲ μαθηταὶ τῆς Β ομάδος διασκορπίζονται εἰς ὅλον τὸ γήπεδον. Ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει: «εἰς τὰς θέσεις σας!» Τότε ὁ μὲν ἀρχηγὸς τῆς Α ομάδος κρατῶν τὸν κόπανον τοποθετεῖται εἰς τὸ ἄκρον δεξιὸν τῆς ομάδος του, ἐντὸς κύκλου ἀπέχοντος περὶ τὰ δύο μέτρα ἀπὸ τὴν παρατεταγμένην ομάδα του.



ὁ δὲ ἀρχηγὸς τῆς Β ομάδος κρατῶν τὴν σφαῖραν, λαμβάνει θέσιν ἐν-  
τός κύκλου εὐρισκομένου ἐναντι τοῦ ἀρχηγοῦ τῆς Α ομάδος καὶ εἰς  
ἀπόστασιν 5 μέτρων. Ἀκολουθῶς ὁ διδάσκαλος σφυρίζει καὶ ἡ παιδιὰ  
ἀρχίζει ὡς ἑξῆς: Ὁ ἀρχηγὸς τῆς Β ομάδος ρίπτει τὴν σφαῖραν πρὸς  
τὸν ἀρχηγὸν τῆς Α ομάδος· οὗτος κρατῶν τὸν κόπανον διὰ τὸν χειρῶν,  
προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν καὶ νὰ τὴν ἐκσφειδονίσῃ, ὅσον  
τὸ δυνατόν μακρὰ, ἔστω καὶ ἐκτὸς τῶν ὁρίων. Τότε ὁ κτυπήται τὴν  
σφαῖραν, παραδίδει τὸν κόπανον εἰς τὸν δεύτερον μαθητὴν καὶ τρέχει  
πρὸς τὸ τέρμα τῆς τελικῆς γραμμῆς. Ἐὰν φθάσῃ εἰς τὸ τέρμα καὶ  
ἐγγύσῃ ἐπάνω εἰς αὐτὸ καὶ ἐπιστρέψῃ πάλιν, χωρὶς νὰ κτυπηθῇ ὑπὸ  
τῶν ἀντιπάλων του διὰ τῆς σφαίρας, τότε κερδίζει δύο πόντους ὑπὲρ  
τῆς ομάδος του. Ἐὰν ὅμως παρατηρήσῃ, ὅτι ὑπάρχει κίνδυνος νὰ  
κτυπηθῇ, ἐπειδὴ ἡ σφαῖρα δὲν ἀπεμάκρυνθη πολὺ, τότε σταματᾷ εἰς  
τὸ τέρμα καὶ ἀναμένει κατάλληλον εὐκαιρίαν νὰ ἐπιστρέψῃ. Ἡ εὐ-  
καιρία δὲ αὕτη παρουσιάζεται εὐθὺς ἀμέσως ὡς ἑξῆς: Ὁ ἀρχηγὸς  
τῆς Β ομάδος εἰς τὸν ὁποῖον ἐπιστράφη ἡ σφαῖρα ἀπὸ τοὺς συντρόφους  
του, (ἀφοῦ ὁ ἀντίπαλος ἐσταμάτησεν εἰς τὸ τέρμα, ρίπτει αὐτὴν εἰς  
τὸν δεύτερον τῆς Α ομάδος. Μόλις δὲ οὗτος κτυπήσῃ ταύτην τρέ-  
χει πρὸς τὸ τέρμα· τότε ὁ ἀναμένων εἰς τὸ τέρμα πρῶτος μαθητῆς,  
ἐὰν κρίνῃ τοῦτο σκόπιμον, ἐγκαταλείπει τὸ τέρμα καὶ τρέχει καὶ  
αὐτὸς πρὸς τὴν γραμμὴν ὅπου εἶναι παρατεταγμένη ἡ ὁμάς του.  
Ἐὰν δὲ κατορθώσῃ νὰ φθάσῃ χωρὶς νὰ κτυπηθῇ, τότε κερδίζει ἕνα  
μόνον πόντον ὑπὲρ τῆς ομάδος του καὶ τοῦτο διότι δὲν ἐπέστρεψε μὲ  
τὸ ἴδιον κτύπημα, ἀλλὰ μὲ σταθμὸν. Ἐὰν ἕνας μαθητῆς κτυπήσῃ  
τὴν σφαῖραν μὲ τὸν κόπανον καὶ ἡ σφαῖρα ἐξέλθῃ μόλις ἔμπροσθεν  
τῆς γραμμῆς, τότε οὗτος ἀφοῦ παραδώσει τὸν κόπανον εἰς τὸν ἀμέ-  
σως ἐπόμενόν του, πηγαίνει καὶ στέκεται εἰς τὸ ἄκρον δεξιὸν τῆς  
γραμμῆς. Πράττει δὲ τοῦτο, διότι βλέπει ὅτι θὰ κτυπηθῇ ἀσφαλῶς  
ἀπὸ τοὺς ἀντιπάλους. Στέκεται ἐκεῖ καὶ ἀναμένει νὰ εὕρῃ τὴν εὐ-  
καιρίαν νὰ τρέξῃ πρὸς τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος καὶ ἐκεῖθεν πάλιν  
πρὸς τὴν ἀρχικὴν. Ἐὰν ὅμως οἱ ἀντίπαλοι κατορθώσουν νὰ κτυπή-  
σουν μὲ τὴν σφαῖραν τὸν δρομέα, ὅστις τρέχει πρὸς τὸ τέρμα ἢ ἐπι-  
στρέφει ἐξ αὐτοῦ ἢ ἂν συλλάβουν τὴν σφαῖραν εἰς τὸν ἄερα (μῆλο)  
τρὶς, τότε αἱ ομάδες ἀλλάζουν θέσεις. Νικήτρια τέλος ἀνακηρύττε-  
ται ἡ ὁμάς ἐκείνη, ἡ ὁποία πρῶτη θὰ σημειώσῃ 21 πόντους.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ (ΙΤΥΣΣΕ)



024000028158

1500/97

## ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ

### ΥΠΟ ΕΚΔΟΣΙΝ

1. «Ο ΘΡΙΑΜΒΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΓΟΡΑ».
2. «ΓΙΑ ΤΟ ΛΩΡΕΙΑ» (Ύμνος).
3. «ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ». — Ἡ φίλαθλη Βασιλοπούλα τῆς Ρόδου.
4. «ΚΛΕΟΜΗΛΗΣ Ο ΑΣΤΡΟΠΑΛΙΩΤΗΣ». — Ὁ δυναμιστὴς τῆς γροθιάς.
5. «ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΙΟΙ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΑΙ».

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ἰωάν. Χρυσάφη. «Ἡ Γυμναστική».
2. Εὐαγγέλου Παυλίνη. «Σύστημα Γυμνάσεων».
3. Θ. Λάροδη. «Ἡ Γυμναστική».
4. Ν. Ζαΐρη. «Αἱ ἰγυμναστικαὶ Παιδιαὶ».
5. Ἀλκη Πολυτίμου. «Τὸ βιβλίον τῶν Παιχνιδιῶν».