

**002  
ΚΛΣ  
ΣΤ2Β  
2190**







ΟΥΡΓΕΙΟΝ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

## ΤΜΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΟΡΗΣ

S. go ron

# Ι ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ

ΑΘΗΝΩΝ ΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΟΣ

## ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΑΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

θεις ὑπὸ τοῦ Διευθυντοῦ τοῦ τμήματος οιωματικῆς ἀγωγῆς  
ΠΡΥΣΑΦΗ εἰς ἔκτελεσιν τῆς ὑπ' ἀριθ. 7325]1918 διαταγῆς τοῦ  
νείου καὶ ἐγκριθεὶς διὰ τῆς ὑπ' ἀρ. 307 τοῦ 1919 πράξεως τοῦ  
Ἐκπαιδευτικοῦ Συμβούλιου).

ΕΚΑΩΣΙΣ ΤΡΙΤΗ



EN ΑΘΗΝΑΙΣ

ΕΚ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΩΝ

1931

009  
ΚΤΣ  
ΣΤ2B  
2190

νὰ λησμονῇ ὅτι εἰς τὰ πηδήματα καὶ μάλιστα τὰ ἐφηρμοσμένα, δὲν εἶναι μόνον τὸ βάρος τοῦ σώματος ἢ ἡ εὐστάθειά του, τὴν ὅποιαν ἡ μυϊκὴ ἐνέργεια καὶ ἡ σωματικὴ δεξιότητος τοῦ γυμναζούμενου πρέπει νὰ ὑπερνικήσουν, ἀλλὰ παρουσιάζεται καὶ τρίτος παράγων, τὸ ὑπὸ τοῦ ὀργάνου ἢ τοῦ φυσικοῦ ἀντικειμένου παρεντιθέμενον ἐμπόδιον, καθὼς καὶ ἡ φορὰ, ἡ ὅποια δίδει μίαν προώθησιν εἰς τὸ σῶμα τοῦ γυμναζούμενου καὶ πολλάκις βαθμοῦ καὶ κατευθύνσεως ὅχι ἀπολύτως συμφώνου πρὸς τὴν βούλησίν του· συνεπῶς διὰ νὰ ὑπερνικήσῃ ὁ γυμναζόμενος εἰς τὰς προσθέτους αὐτὰς ἀντιδράσεις, ἔχει ἀνάγκην μεγαλυτέρας σωματικῆς αὐτοκυριαρχίας, ἡ ὅποια μόνον μὲ έπιμελῆ καὶ μεθοδικὴν προσάστησιν εἶναι δυνατὸν ν' ἀποκτηθῇ.

### 32. Ἀναπνευστικὰ καὶ ἀποθεραπευτικὰ ἀσκήσεις.

Μολονότι ἡ ἐλευθέρα ἐκτέλεσις τῆς ἀναπνοῆς εἶναι κανὸν γενικὸς δι᾽ ὅλας τὰς ἀσκήσεις, ὑπάρχει ἀνάγκη καὶ εἰδικῆς ἐκγυμνάσεως ὄλοκλήρου τῆς ἀναπνευστικῆς συσκευῆς, διότι: ὅπως εἶναι σήμερον κανονισμένη ἡ σχολικὴ ἴδιως ζωὴ ἐλαττώνει τὴν ἀναπνευστικὴν τῶν μαθητῶν δύναμιν εἰς τὸ κατώτατον αὐτῆς ὅριον. Ἡ ἀνιγνοίᾳ καὶ ἡ σιωπὴ ἀφ' ἐνὸς καὶ ὁ μολυσμένος ἀήρ τῆς αἰθούσης τῶν παραδόσεων, δὲν πρέπει νὰ συνεχίζουν ἐντελῶς ἀκωλύτως τὸ παιδικόν τόνον ἔργον των. Ἀπὸ τοὺς ἀρχαιοτάτους χρόνους ὑπῆρχεν εἰδικὴ ἀναπνευστικὴ γυμναστική. «Ἡ τοῦ πνεύματος κάθειξις ποιεῖ τὴν ισχὺν τοῖς πονοῦσιν (ἥ βαθεῖα εἰσπνοὴ ἀναδημούργει τὴν δαπανηθεῖσαν σωματικὴν ισχὺν τῶν ἐργαζομένων σωματικῶς) λέγει ὁ Ἀριστοτέλης· τὴν δὲ ἀναφώνησιν ὄνομάζει: «γυμνάσιον τὸ καίριον τοῦ πνεύματος»· πολὺ περισσότερον ἐπομένως ὑπάρχει σήμερον ἀνάγκη ἐνισχύσεως αὐτῆς τῆς σπουδαιοτάτης ζωϊκῆς λειτουργίας καὶ τῶν ὀργάνων αὐτῆς, ὅπότε ἡ φύσις καὶ τὰ λοιπὰ νοσήματα τῶν ἀναπνευστικῶν ὄργάνων ἔχουν σχεδὸν δεκαπλασιάσθη τὴν θηρητικὰ τοῦ τόπου μας καὶ λυμαίνονται κυριολεκτικῶς τὴν μεσαίαν τάξιν, ἡ ὅποια φθαρεῖσα ἐπὶ ἔτη μέσα εἰς τοὺς τέσσαρας τοίχους τοῦ σχολείου, εύρισκει εἰς τὸ γραφεῖον συγέχειαν τῆς ζωντανῆς αὐτῆς ταχφῆς.

Αἱ ἀναπνευστικὰ ἀσκήσεις ἔχουν διπλοῦν σκοπὸν. Πρῶτον τὴν τελείαν ἐκτέλεσιν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τὴν ἐνίσχυσιν τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων (ὁ καθαρὸς ἀναπνευστικὸς σκοπός) καὶ δεύτερον τὴν ἀποκατάστασιν τῆς φυσιολογικῆς καταστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ, διὰ τῆς ταχείας ἐπαναφορᾶς εἰς τὴν ὁμαλὴν λειτουργίαν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας, (ὁ ἀποθεραπευτικὸς σκοπός). Δι᾽ αὐτὸς αἱ ἀναπνευστικὰ ἀσκήσεις δὲν γίνονται μόνον εἰς τὸ τέλος τῆς ὅλης γυμνάσεως, ἀλλὰ καὶ μετὰ πᾶσαν ἔντονον ἀσκήσιν, συμφώνως καὶ πρὸς τὸν ἀρχαῖον γυμναστικὸν κανόνα: «παντὸς γυμνασίου καλῶς ἐ-

πιτελούμένου τὸ τελευταῖον μέρος ἀποθεραπεία καλεῖται». Πλὴν τῶν καθηρώς ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων, οἱ ὅποιαι εἶναι στάσεις καὶ κινήσεις βραδεῖαι καὶ ἐλαφραῖ, εὐρύνουσαι τὸ θωρακικὸν κῦτος καὶ διευκολύνουσαι τὴν βαθεῖαν καὶ πλήρη εἰσπνοὴν καὶ τὴν ἐκπνοὴν, η κατηγορία αὐτὴ συμπληρώνεται διὰ τὸν ἀποθεραπευτικὸν τῆς πρὸ πάντων σκοπὸν, καὶ μὲ διλίγας ἐλαφρὰς ἀσκήσεις τῶν γειρῶν (ἀρσεις, περιφοράς, ἐκπινάξεις) καὶ τῶν σκελῶν (ἀκροστασίες, ἡμιοκλάσεις, προεισαγωγὴν καὶ ἐπιτόπια πηδήματα, βαδίσεις συγκρήτεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων αλπ.).

Αἱ ἀσκήσεις αὗται ἔχουν πρὸ πάντων καταμεριστικὸν σκοπόν· φέρουν τὸ αἷμα πρὸς τὰς μεγάλας μυϊκὰς μάζας τῶν σκελῶν καὶ τῶν γειρῶν καὶ ἐλαφρώνους τὴν καρδίαν καὶ τοὺς πνεύμονας ἀπὸ τὴν μεγάλην συρροὴν τοῦ αἵματος, η ὅποια ἀκολουθεῖ πᾶσαν ἔντονον μυϊκὴν προσπάθειαν καὶ διευκολύνουν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὴν ἐπάνοδόν των εἰς τὴν κανονικὴν λειτουργίαν.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων καὶ σύνθεσις τῆς ἡμερησίας  
γυμνάσεως.

33. Ἐκλογὴ καὶ σύνθεσις τῶν ἀσκήσεων.

Ἄπὸ τὰς ἀσκήσεις τῶν διαφόρων κατηγοριῶν ἐκλέγει ὁ γυμναστὴς διὰ κάθε μάθημα γυμναστικῆς ἕνα ὥρισμένον ἀριθμὸν, τοῦ οποίου τὸ σχῆμα καὶ ἡ ἔντασις εἶναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, τὴν γυμναστικὴν πρόοδον καὶ τὸ φύλον τῶν μαθητῶν. Τὰς ἀσκήσεις δὲ αὐτὰς τὰς συγθέτει σκοπίμως καὶ μεθοδικῶς, οὕτως ὅστε νὰ ἀποτελεσθῇ ἔνας παμμερὴς συνδυασμὸς ἀπὸ ἀσκήσεις ὅλων ἀνεξαιρέτως τῶν κατηγοριῶν καὶ νὰ κατορθωθῇ μὲ αὐτὰς ἡ τελεία καὶ ἐντατικὴ, ἀλλὰ καὶ ἀπολύτως φυσιολογικὴ λειτουργία τῶν κινητηρίων ὅργάνων ρυθμιζομένου τοῦ μυϊκοῦ ἔργου συμφώνως καὶ πρὸς τὰς λοιπὰς ζωῆκας λειτουργίας καὶ τὰς κατὰ μέρος ἐνεργείας καὶ τῶν λοιπῶν ζωῆκων ὅργάνων, καὶ μάλιστα τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ κυκλοφοριακῶν. Αὐτὸς λοιπὸν τὸ σύνολον τοῦ μεθοδικοῦ καὶ σκοπίμου σωματικοῦ ἔργου, εἰς τὸ ὅποιον ὑποδάλλονται οἱ μαθηταὶ κατὰ τὸν γρόνον ὁ ὅποιος διατίθεται ἡμερησίως πρὸς σωματικὴν τῶν ἐξάσκησιν καὶ τελειοποίησιν, ὄνομά τεται ἡμερησία γύμνασις.

34. Σκοπὸς τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως.

Ἡ ἡμερησία γύμνασις ἀποθέπει εἰς τὴν σύμμετρον ἐξάσκησιν ὄλοκλήρου τοῦ σώματος. Δὲν ἔχει σκοπὸν νὰ διδάξῃ περιγραφὰς καὶ ἐρμηνείας ἀσκήσεων εἰς αὐτοὺς, εἰς τρόπον ὅστε ἐρωτώμενοι νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ κάμουν ἀκριβῆ προφορικὴν περιγραφὴν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως καὶ τῆς ὁμοιότητος ἢ διαφορᾶς αὐτῶν ἀπὸ ἄλλας ἀσκήσεις ὅμοιού σχήματος, οὔτε νὰ μάθουν τοὺς λόγους διὰ τοὺς ὅποιους αὗται ὠνομάσθησαν κατὰυτὸν καὶ ὅχι κατὰ τὸν ἄλλον τρόπον καθὼς καὶ πόθεν παράγεται ἡ λέξις μὲ τὴν ὅποιαν ὠνομάσθησκαν. Σκοπὸς τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως εἶναι ἡ βελτίωσις τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως τοῦ σώματος μέσον δὲ ἡ παμμερὴς κίνησις τούτου, ὅστε συμφώνως καὶ πρὸς τὸν Πλατωνικὸν γυμναστικὸν κανόνα νὰ διοθῇ τὸ προσήκον καμπῆς καὶ ἐκτάσεως, εἰς ἔκαστον τῶν μελῶν καὶ μορίων. Ἀντὶ πάσης λοιπὸν ἄλλης ἀσκόπου σπατάλης τοῦ γρήνου εἰς ἐρμηνείας καὶ ἔργα χρήσιμα μὲν ἀπὸ ἀπόψεως διδαχτικῆς καὶ πραγματογνωστικῆς, ἀλλ᾽ ἐντελῶς ἀσχετα καὶ μάλιστα ἀντίθετα πρὸς τὸ κύριον τῆς γυμναστικῆς ἔργον, διείλει ὁ γυμναστὴς νὰ

εχγη πάντοτε ύπ' ὅψιν του ὅτι εἰς ἑκάστην ἡμερησίαν γύμνασιν ἔνω καὶ μόνον πρόβλημα τοῦ τίθεται πρὸς λύσιν: πῶς θὰ κατορθώσῃ ἐντὸς τοῦ ὥρισμένου ἐκείνου καὶ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἡττον περιωρισμένου γρόνου καὶ χώρου, μὲ τὰ ὅργανα τὰ γυμναστικὰ ποὺ διαθέτει τὸ σχολεῖον ἢ καὶ ἐντελῶς χωρὶς ὅργανα, μὲ τὸν συγήθως μεγάλον ἀριθμὸν τῶν μαθητῶν καὶ τὴν σωματικὴν πολλάκις διαφορὰν ἡλικίας καὶ σωματικῆς ἀναπτυξεως, εἰς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν τάξιν νὰ προσφέρῃ εἰς ὅλους ἀνεξαιρέτως κίνησιν ἀφθονον, πολυμερῆ καὶ σύμμετρον πρὸς τὰς σωματικὰς των ἀνάγκας, κανονίζων τὴν δόσιν οὕτως ὥστε οὔτε οἱ ἀσθενικοὶ νὰ ἔχαντληθοῦν, οὔτε οἱ ρωμαλέοι καὶ σφριγγηλοὶ νὰ ἀποκοιμηθοῦν, καὶ νὰ τὴν προσφέρῃ μὲ τρόπον ὃ ὅποιος νὰ μὴν ἀποδιώξῃ ἐντελῶς ἀπὸ τὸ μάθημα τὴν τέρψιν καὶ τὴν ψυχαγωγίαν, ἀλλὰ τούναντίον νὰ τὰς ἐνισχύσῃ, ὥστε οἱ μαθηταὶ νὰ μετέχουν ἐκουσίως εἰς τὰς ἀσκήσεις καταβάλλοντες προσθύμως καὶ μὲ δληγη τὴν καρδιάν των, τὴν ἀπαιτουμένην μυϊκὴν προσπάθειαν καὶ ὅχι ἐκτελοῦντες τὰ παραγγελλόμενα ἀκουσίως, ὡς ψυγγαρείαν, διὰ τὸν φόδον τῶν νομίμων συνεπειῶν τῆς μὴ συμμετοχῆς των εἰς τὴν γυμναστικήν. Ή λύσις δὲ τοῦ σπουδαιτάτου αὐτοῦ προβλήματος δὲν ἐπιτυγχάνεται: μὲ τὴν σύνεχισιν καὶ κατὰ τὴν γυμναστικὴν τῆς ἐν τῇ τάξει διδασκαλίας ἀλλὰ μὲ τὴν προπαρατευτὴν, ἦτοι τὴν ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων καὶ τὴν σύνθεσιν τῆς γυμναστικῆς, τὴν ὄποιαν θὰ ἐκτελέσουν οἱ μαθηταὶ, χωρὶς λόγια καὶ τάλαι λόγια, ἀλλὰ μὲ ἔργα καὶ προσπάθειαν μυϊκὴν καὶ τελείαν ὑπαγωγὴν τοῦ σώματός των εἰς τὴν ύπὸ τῆς τέρψεως καὶ τῆς πληρόσεως τοῦ κινητοῦ ὀρμεμφύτου συνεγχῶς ἴσχυροποιουμένην βούλησίν των.

Διὰ νὰ ἐκπληρώσῃ ἐπομένως τὸν σκοπόν της ἡ ἡμερησία γύμνασις, καὶ νὰ λύσῃ κατὰ τὸν συμφερότερον διὰ τοὺς γυμναζομένους μαθητὰς τρόπον τὸ ἀνωτέρω τεθὲν φυσιολογικὸν πρόβλημα χρειάζεται:

α') Προσμέτρησιν τῆς ἀσκήσεως, ἦτοι ἀπὸ τὸ περιεχόμενον μιᾶς ἑκάστης κατηγορίας, ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων ἐκείνων αἱ ὄποιαι εἶναι: σύμμετροι πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, τὴν γυμναστικὴν πρόσοδον καὶ τὸ φῦλον τῶν μαθητῶν.

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

έπει τοῦ ὀργανισμοῦ ἀνεκτοῦ φυσιολογικοῦ ὄρίου, οὔτε τὴν μυϊκὴν προσπάθειαν, οὔτε τὸ ἔργον τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμάτων.

γ') Ρύθμισιν τῆς ἐντάσεως τῶν διαφόρων τούτων ἀσκήσεων, εἰς τρόπουν ὃστε διαιτήσαι νὰ είναι ίσοσθενεῖς τητοι, συμφώνως καὶ πρὸς τὸν ὀργανικὸν φυσιολογικῶντατον κανόνα: «γυμναστέον τε ἀπαν τὸ σῶμα κινήσεις ίσοσθενεῖς» νὰ ἔχουν διαιτήσην περίπου ἑντασιν καὶ νὰ μὴ καταπονηταὶ ὑπερμέτρως ἐν μέρος τοῦ σώματος, ἀλλο δὲ νὰ καταδικάζεται εἰς ἀκινησίαν, ἀλλ' ἔκαστον νὰ κινηταὶ ὅσον πρέπει (ἴκαστον τῶν μελῶν καὶ μορίων τὰς οἰκείας ἐνέργειας ἐνεργήσει).

δ') Σύνδεσμον διαιτῶν τῶν κυρίων ἀσκήσεων τῶν διαφόρων κατηγορίων πρὸς ἀλλήλας, μὲ ασκήσεις ἀπλουστέρας καὶ πολυμερεστέρας, ἐν ἀνάγνῃ καὶ μόνον καταμεριστικὰς καὶ ἀποθεραπευτικὰς, οὕτως ὃστε ἡ μετάβασις ἀπὸ τὴν μίαν κατηγορίαν εἰς τὴν ἄλλην νὰ μὴν εἶναι ἀπότομος, ἀλλ' ὁμολητὴ καὶ ἀνεπαίσθητος.

ε') Κατάταξιν διου τοῦ ποσοῦ τῶν ἀσκήσεων τούτων εἰς τρόπουν ὃστε ἡ μὲν μυϊκὴ ἐνέργεια νὰ βοηθῇ συνεχῶς τὸ ἔργον τῶν πνευμάτων καὶ τῆς καρδίας (θέσις τοῦ σώματος πάντοτε εὐνοϊκὴ διὰ τὴν ἀναπνοήν) αἱ δύο δὲ αὖται κυριώταται ζωῆικαι λειτουργίαι: νὰ ἐργωνται ἐγκαίρως εἰς βοήθειαν τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, ἀφαιροῦσαι μὲ ἀρθρονογό διειδώσιν τοῦ αἷματος τὴν τοπικὴν ἡ καθολικὴν μυϊκὴν κόπωσιν (ἀναπνευστικαὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις).

### 35. Διαιρέσις τῆς διῆς γυμνάσεως.

Κατὰ ταῦτα, σύμφωνα καὶ μὲ τὴν ἀρχαίαν παράδοσιν, ἡ ἡμεροσία γύμνασις διαιρεῖται εἰς πέντε κύλκους τοὺς ἑξῆς:

Α'. Πρῶτος κύκλος. Προπαρασκευὴ τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Ἡ φυσιολογικὴ προπαρασκευὴ τοῦ κινητηρίου συστήματος διὰ τὴν μέλλουσαν νὰ ἐπακολουθήσῃ ἑντονον μυϊκὴν ἐνέργειαν.

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') Φυσιολογικοί. Ἡ βαθμιαία ἀσκησίς τῶν μυῶν εἰς συστολὰς καὶ διαστάσεις μεγαλυτέρας ἐντάσεως καὶ εύτονίας ἀπὸ τὰς κινήσεις τοῦ καθημερινοῦ βίου, ἡ ἐπίσης βαθμιαία αὐξησίς τῆς τροχιάς τῶν οὐσιωδεστέρων κινήσεων, ἡ ἐξοικείωσις τῶν ἀρθρώσεων εἰς ἑντονωτέραν τριβὴν καὶ κρούσιν, ἡ βαθμιαία ἐξοικείωσις τοῦ πνευμονος εἰς τὴν πλήρη εἰσπνοήν καὶ ἐκπνοήν καὶ τῆς καρδίας εἰς ἑντονωτέρας συσπάσεις καὶ διατάσεις καὶ ἡ ρύθμισις τῆς ἐκτελέσεως τῶν διὰ τούτων λειτουργῶν πρὸς ἀλλήλας.

β') Τεχνικοί. Ἡ ἀσκησίς τῶν μαθητῶν εἰς τὰς ἀπλᾶς ἀφετηρίας ταὶ σκελῶν καὶ τῶν γειοῦν, καὶ εἰς τὰς ἐξ αὐτῶν ἐκτελούμένας

ἀπλούστερας κινήσεις. Ἡ ἀντίληψις ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ τῶν γενειῶν σφαλμάτων καὶ ή ἐπὶ τῇ βάσει τούτων κατανόησις τῆς σωματικῆς καταστάσεως αὐτῶν καὶ προσαρμογὴ πρὸς αὐτὴν τῶν μελλουσῶν ἡμερησίων γυμνασίων.

Περιεχόμενον.

Μία καὶ μόνη κατηγορία ἀσκήσεων, αἱ προασκήσεις, ητοι ἐλαφρὸν διακήσεις τῶν σκελῶν, τῶν χειρῶν, τοῦ αὐχένος καὶ τοῦ κορμοῦ.

Β'. Δεύτερος κύριος. — Καθολικὴ ἐξάσκησις τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Ἡ σύγχρονος ἐξάσκησις εἰς ἔντονον συστολὴν τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ σώματος· ὅμοία ἐξάσκησις κατὰ μικρότερα ἀθροίσματα τῶν καμπτήρων μυῶν καὶ μετ' αὐτὴν ἀσκησις κοινὴ καὶ τῶν δύο συστημάτων, διὰ τὴν ἐνίσχυσιν τῆς μυϊκῆς συνεργίας καὶ τῆς συγκροτήσεως τῆς κινήσεως.

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') Φυσιολογικοί. Εὐκαμψία καὶ ὅρθωσις (εὔθυγσις) τῆς σπονδυλικῆς στήλης· εὔρυνσις τοῦ θωρακικοῦ κύτους. Διάτασις τῶν ἐσωτερικῶν ὄργάνων καὶ μάλιστα τῶν κεντρικῶν αἱμοφόρων ἀγγείων.

β') Τεχνικοί. Ἐνίσχυσις τοῦ ἔργου τῶν ἐκτεινόντων καὶ τῶν καμπτήρων μυῶν τοῦ σώματος. Αὔξησις τῆς μυϊκῆς ισχύος καὶ τῆς ἀντοχῆς. Δημιουργία εὐνοϊκωτέρων συθηκῶν διὰ τὴν ἐξασφάλισιν τῶν αναπνευστικῶν καὶ διορθωτικῶν ἀποτελεσμάτων τῆς γυμνάσεως.

Περιεχόμενον.

Τρεῖς ὄλοντος κατηγορίαι ἀσκήσεων α') αἱ ὑπερεκτάσεις, β') αἱ ἐξαρτήσεις καὶ γ') αἱ ισορροπίαι.

Γ'. Τρίτος κύριος. — Τοπικὴ ἐξάσκησις τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Ἐπέκτασις τῆς πλήρους καὶ τελείας μυϊκῆς συστολῆς καὶ εἰς μικρότερα μυϊκὰ ἀθροίσματα καὶ μεμονωμένους μῆνες.

Δευτερεύοντες σκοποί.

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

β') Τεχνικοί. Ἐπιδίωξις τῆς φυσιολογικῆς τροχιάς ὄλων τῶν μερικῶν κινήσεων καὶ μάλιστα τῶν χειρῶν σύμμετρος ἀσκησις καὶ

τῶν δύο ἡμιμορίων τοῦ σώματος· σωματικὴ ἐτοιμότης καὶ ἀμφιδεξιότης.

### Περιεχόμενον.

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

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

### Κύριος σκοπός.

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

### Δευτερεύοντες σκοποί.

α') Φυσιολογικοί. Ἐξοικείωσις τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς ἐντόνους καὶ συνεχεῖς προσπαθείας, στιγμιαίας ἢ καὶ μεγάλης διαρκείας· μεγίστη σωματικὴ μηχανικὴ ἀπόδοσις μὲ δύο τὸ δυνατὸν ὄλιγωτέραν ζωῆκήν ἀπώλειαν.

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

### Περιεχόμενον.

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

Ε'. Επιμπτος κύριος.—Αποθεραπεία τοῦ σώματος.

### Κύριος σκοπός.

Ἡ εἰς τὴν φυσιολογικὴν κανονικὴν κατάστασιν ἐπαναφορὰ τοῦ ὀργανισμοῦ, τὴν ἔντασιν τῆς λειτουργίας τοῦ ὄποίου ἐπέτειναν πολὺ πέραν τοῦ συνήθους φυσιολογικοῦ ὄρίου, αἱ προτηγηθεῖσαι ἀσκήσεις καὶ μάλιστα τοῦ δ' αύλου.

### Δευτερεύοντες σκοποί.

Ἀγωγὴ τῶν ἀναπνευστικῶν ὄργανων καὶ τῶν εἰσπνευστικῶν καὶ ἐκπνευστικῶν μυῶν. Ἀναπνοὴ μὲ δόλον ληρον τὸν πνεύμονα καὶ ὅχι μόνον μὲ τὰς κεντρικὰς κυψέλας. Ρυθμὸς τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς καρδιας. Καταμερισμὸς τῆς μυϊκῆς κοπώσεως εἰς τὰ μεγάλα μυϊκὰ ἀλφοίσματα τῶν σκελετῶν καὶ τῶν γειρῶν.

Περιεχόμενον.

Ἡ κατηγορία τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ ἀποθεραπευτικῶν ἀσκήσεων, ἡτοι ἐλαφραὶ ἀρσεις, περιφοραὶ κλπ. τῶν χειρῶν καὶ ἐπίσης ἐλαφραὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν (ἀκροστασίαι, κάμψεις γονάτων, βαδίσεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων κλπ.).

ΣΗΜ. Ἡ διάρκεια τῆς ἐκτελέσεως τῶν ἀσκήσεων μιᾶς ἐκάστης κατηγορίας, καθὼς καὶ ἡ βαθμιαία αὐξησις τῆς ἐντάσεως τῆς γυμνάσεως κανονίζεται ἀπὸ τὸν γυμναστὴν, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τῆς σωματικῆς καταστάσεως καὶ τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν, καὶ τῶν μέσων πρὸς γύμνασιν (χῶρος, χρόνος καὶ ὅργανα) που διαθέτει τὸ σχολεῖον.

36. Συμπληρωματικαὶ κατηγορίαι ἀσκήσεων.

Ἐκτὸς τῶν ἐννέα αὐτῶν κατηγοριῶν, εἰς τὰς ὁποίας διηρέσαμεν τὰς ἀσκήσεις ἀναλόγως τοῦ ρυσιολογικοῦ των ἀποτελέσματος καὶ τὰς ὁποίας διεμοιράσαμεν ως ἀγωτέρω εἰς τοὺς διαφόρους κύκλους τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ὑπάρχουν καὶ μερικαὶ ἀλλαὶ κατηγορίαι ἀσκήσεων, που ἔχουν ἐκτελῶς πρακτικὸν σκοπὸν καὶ συντελοῦν εἰς τὴν συνεχῆ, ὅμαλήν καὶ ἀδιάκοπον ἐκτέλεσιν τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως· αἱ κατηγορίαι αὗται εἶναι: αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις, αἱ διορθωτικαὶ ἀσκήσεις καὶ αἱ συνασκήσεις.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις περιλαμβάνουν τὰς συντάξεις, ζυγήσεις, ἄρσισεις, κλίσεις, μεταβολὰς κλπ. καὶ ἐν γένει πᾶσαν ὅμοιας φύσεως ὅμαδικὴν ἀσκησιν, μὲ τὴν ὁποίαν ἐπιδιώκεται ἡ ταχεῖα σύνταξις καὶ ἡ ληψίς τοῦ καταλληλοτέρου, ἀναλόγως τῶν περιστάσεων σχηματισμοῦ.

Μὲ τὰς ἀσκήσεις αὗτὰς ἐξασφαλίζεται ἡ τάξις, ἡ εὔκοσμία καὶ ἡ πειθαρχικὴ συγκρότησις τῆς ὁμάδος, ἐνῷ συγχρόνως οἰκονομεῖται χρόνος πολὺς καὶ ἀποφεύγονται αἱ διακοπαὶ, αἱ ὁποῖαι καταστρέφουν ὅλην τὴν συγκρότησιν τοῦ μαθήματος.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις ἀποτελοῦν ἐπίσης καὶ τὰ πρῶτα στοιχεῖα τῆς εἰδικῆς στρατιωτικῆς προπαιδεύσεως καὶ διὰ τοῦτο ἐκτελοῦνται πάντοτε συμφώνως πρὸς τοὺς στρατιωτικοὺς κανονισμούς."Οπως ὁ Στρατός, καὶ διὰ τὴν τελειότητά της ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ ἔνιαίον τῆς ἐργασίας σχολείου καὶ στρατώνος, παρεδέχθη τὴν ίδιαν γυμναστικὴν μέθοδον τὴν ὁποίαν καὶ τὸ σχολεῖον ἀκολουθεῖ, γράφει δὲ εἰς τὴν εἰσαγωγὴν τοῦ Στρατιωτικοῦ Κανονισμοῦ γυμναστικῆς διτοι: «εἰσάγει τὴν ἐν τοῖς σχολείοις τοῦ Κράτους ἐφαρμοζομένην γυμναστικὴν μέθοδον, ἵνα ἀποτελεσθῇ μετ' αὐτῆς ἐν ὅμογενές καὶ ἐνιαίον σύστημα ἐλληνικῆς σωματικῆς ἀγωγῆς», ὅμοιως καὶ τὸ σχολεῖον ὅφειλει εἰς πᾶν διτοι σχετίζεται πρὸς τὴν στρατιωτικὴν προάσκησιν ν' ἀκολουθῇ τὴν ἐργασίαν τοῦ στρατεύματος· αὐτὸς ἀπαιτεῖ ἡ κοινὴ ἀλλη-

λεγγρύη καὶ ἡ συνταύτισις τῶν προσπαθεῖῶν τῶν δύο τούτων μεγίστων ἔθνηκῶν παραγόντων. Συνεπῶς διοματίαι, παραγγέλματα καὶ τρόποι ἐκτελέσεως θά εἰναι πάντοτε ἀκριβῶς ἐκεῖνα τὰ ὅποια ἀναγράφονται εἰς τοὺς στρατιωτικοὺς κανονισμούς.

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

### 37. Διορθωτικαὶ ἀσκήσεις.

Αἱ διορθωτικαὶ ἀσκήσεις εἶναι ἐλαφρόταται ἀσκήσεις διαφόρων κατηγοριῶν, περιεμβαλλόμεναι ὥσπεις ὁ γυμναστὴς τὸ νομίσῃ ἀναγκαῖον, ὅχι μόνον μεταξὺ τῶν διαφόρων κατηγοριῶν τῶν ἀσκήσεων ἀλλὰ καὶ μεταξὺ τῶν μερῶν μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἀσκήσεως. Κατὰ τὴν ἀκροστασίαν ἡμίόκλασιν, ὃν ἡ θέσις τῆς κεφαλῆς εἶναι κακόσημος ἢ ἄστονος, παραγγέλλεται πρὸ τῆς τάσεως τῶν σκελῶν, στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ δεξιά. Κατὰ τὴν προσοχὴν, καὶ μάλιστα ὅταν ἀκολουθήσῃ ἐκδολὴ, προσδολὴ κλπ. τῶν σκελῶν, ὃν ἡ θέσις τῶν ποδῶν δὲν εἶναι ἀπολύτως κανονικὴ, παραγγέλλεται προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν καὶ οὕτω καθ' ἔξης.

Οταν δὲ ἡ ἐκτέλεσις τῆς κυρίας ἀσκήσεως δὲν ἐπιτρέπη τὴν παρεμβολὴν διορθωτικῆς, παρατηρεῖ δὲ ὁ γυμναστὴς σφάλματα, τότε μεταχειρίζεται τὰς ὑπομνήσεις καὶ παρακελεύσεις (ψηλὰ τὸ κεφάλι, ἔξω τὸ στῆθος, ζωηρὰ, δυνατὰ, γρήγορα, πολὺ γρήγορα κλπ.) προσπαθῶν μὲ αὐτὰς νὰ ἀναγκάσῃ τοὺς μαθητὰς νὰ γυμνασθοῦν ακλύτερα.

### 38. Συνασκήσεις.

Αἱ συνασκήσεις εἶναι αἱ ἀσκήσεις ἐκεῖναι ποὺ ἐκτελοῦνται ἀπὸ δύο συγχρόνως μαθητὰς ἐν τῶν ὅποιών ὁ ἕνας ἐκτελεῖ τὴν ἀσκήσιν ο δὲ ἄλλος τὸν ὑποστηρίζει, (π. χ. Πρηηνὴς κατάλλισις—ἀνάνυψις. Ἐδραία θέσις—πτῶσις ὀπίσω. Υπερεκτάσεις ἐπὶ συνασκουμένων κλπ.). Μὲ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς ἀντικαθιστῶνται ἐν ἐσχάτῃ ἀνάγκη τὰ ὄργανα ἐπειδὴ ὅμως ὁ παρέχων τὴν στήριξιν μαθητὴς πρέπει νὰ ἔχῃ ἀκριβεστάτην ἴδεαν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως, δηλαδὴ σχεδὸν εἰδικὰς γυμναστικὰς γνώσεις, δὲν γίνεται κρητιστικὴ τῶν συνασκήσεων παρὰ μόνον μὲ μεγάλους μαθητὰς (γυμναστικῶν καὶ ἄλλους εἰδους διδασκαλείων κλπ.) πλὴν τῶν πρηηνῶν κατα-

κλίσεων ἐπὶ τοῦ θρανίου καὶ τῶν ἑδραιῶν θέσεων ἐπ' αὐτοῦ, κατὰ τὰς ὄποιας ὁ παρέχων τὴν στήριξιν δὲν ἐπηρεάζει ποσῷ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως ἀλλ᾽ ἀπλῶς χρησιμεύει ὡς ἀντίρροπον βάρος.

### 39. Ἐλεγχος τῆς δορυθίης τῆς συνθέσεως τῆς γυμνάσεως.

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

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

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

### 40. Αὔξησις καὶ ἐλάττωσις τῆς ἐντάσεως τῆς γυμνάσεως.

Ο γυμναστὴς ἐπομένως πρέπει νὰ εἴναι εἰς θέσιν ταχέως καὶ μὲ ἑτοιμότητα γ' αὐξάνῃ ἡ νὰ ἐλαττώνῃ τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν, χωρὶς νὰ δημιουργῇ διακοπὰς ἡ χάσματα, οὕτε νὰ προστρέγῃ συχνὰ εἰς τὴν ἀνάπαυσιν, ἡ ὄποια εἴναι ἀληθινὴ καταστροφὴ τῆς συγκροτήσεως τοῦ μαθήματος τῆς γυμναστικῆς. Η αὔξησις τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως γίνεται κατὰ δύο τρόπους: α') μὲ συγνοτέραν ἐπανάληψιν τῶν ἀπλῶν ἀσκήσεων καὶ παρεμβολὴν περισσοτέρων διορθωτικῶν, καὶ β') μὲ αὔξησιν τοῦ πλήθους αὐτῶν, ὅπότε εἴναι πάντοτε συμφερώτερον ν' αὔξανεται τὸ παιγνίδι· καὶ αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις. Κατ' ἀναλογίαν δὲ γίνεται καὶ ἐλάττωσις τῆς γυμνάσεως, περιοριζομένων τῶν διαδοχικῶν ἐπαναλήψεων εἰς δύο τὸ πολὺ καὶ ἐλαττουργένου τοῦ πλήθους αὐτῶν.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις μοιράζονται εἰς διάφορα μέρη τῆς γυμνάσεως κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ. Μέρος ἐξ αὐτῶν (σύνταξις, λύγησις, ἀριθμησις, ἀραίωσις κλπ.) προτάσσεται ἀπὸ δλας τὰς λοιπὰς ἀσκήσεις· ἀλλαι παρεμβάλλονται μεταξὺ ἀλλων κατηγοριῶν (π.χ. σηματισμοὶ καὶ μετασηματισμοὶ τῆς διμοιρίας ἐν στάσει καὶ ἐν κινήσει) κατὰ τὸν Δ' κύκλον, ἀλλαι χρησιμεύουν νὰ δώσουν εἰς

τοὺς μαθητὰς θέσιν ἢ στάσιν διευκολύνουσαν τὴν ἄνετον ἢ ὅρθην ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως (π. χ. ἡμίσεια κλίσις ἀριστερὰ πρὸ τῆς ἐκδιλῆς ἢ προειδολῆς ἀριστερὰ κλπ.). Αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις, κατὰ κανόνα συμπληρώνουν τὸν Δ' αὐτοῦ τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, διότι καὶ τούτων έδιξε εἶναι ὁ δρόμος καὶ τὸ πήδημα· αἱ δὲ παιδιαὶ παρεμβάλλονται συνήθως περὶ τὸ μέσον τῆς γυμνάσεως (μεταξὺ τοῦ Β' καὶ Γ' αὐτοῦ ἢ καὶ μετὰ τὴν β' κατηγορίαν τοῦ γ' αὐτοῦ) ἢ καὶ εἰς τὸ τέλος αὐτῆς.

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

Μία πλήρης ἡμερησία γύμνασις προϋποθέτει καὶ πλήρη ἐγκατάστασιν γυμνάστικῶν δργάνων. "Αν ὅμως, δὲν ὑπάρχῃ γυμναστικὴ ἐγκατάστασις, πάλιν πρέπει νὰ τηρηθῇ ἢ ίδια σειρὰ καὶ τάξις τῶν ἀσκήσεων, νὰ ἀντικατασταθοῦν ὅλαι αἱ ἐνόργανοι ἀσκήσεις μὲ ἀνοργάνους, ἐντελῶς ὅμοιου φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος, ἢ δὲ διαφορὰ τῆς ἐντάσεως νὰ συμπληρωθῇ μὲ συχνοτέραν ἐπανάληψιν αὐτῶν. Καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον.

α') Αὔξανεται ἡ προσάνησις (προστίθενται περισσότεραι καὶ ἀντονώτεραι ἀσκήσεις εἰς ὅλας τὰς μερικάς τῆς κατηγορίας).

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

γ') Αἱ ἔξαρτήσεις ἀντικαθίστανται μὲ ισχυρὰς καὶ ἐπανειλημένας κάρφεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις, μὲ ἡ καὶ γωρὶς ἀκροστασίας καὶ ἡμιοκλάσεις.

δ') Ισορροπίαι γίνονται μόνον τοῦ πρώτου εῖδους.

ε') Αἱ ἀσκήσεις τοῦ ὀπισθίου ἄνω μέρους τοῦ κορμοῦ περιορίζονται εἰς ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, ἀπὸ τῆς προκύψεως καὶ τῆς προθολῆς, ἀπλᾶς ἢ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν.

ζ') Αἱ ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν περιορίζονται εἰς ἀρτεις τῶν σκελετῶν (κεκαρμένων ἢ τεταμένων) ἀπὸ τὴν προσογὴν, εἰς πρηνεῖς θέσεις καὶ εἰς πτώσεις ὀπίσω ἀπὸ τὴν γονυπετὴ θέσιν.

η') Αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ ἐλάχιστα ἐπηρεάζονται ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν δργάνων, διότι αἱ περισσότεραι εἶναι ὀνόργανοι, ὅπως εἶναι καὶ ὀλόκληρος σχεδὸν ὁ τέταρτος καὶ πέμπτος αὐτοῦ, ἐκτὸς τῶν ἐφηρμοσμένων πηδημάτων, τὰ ὅποια ἀντικαθίστανται μὲ ἐλευθέρα πηδήματα. Πολλάκις πάλιν συμβαίνει νὰ ὑπάρχουν ὀλίγα δργανα ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τόσον ἀνεπαρκῆ (π. χ. μία καὶ μόνη δοκὸς, 1—3 πολύζυγα, ἐν θρανίον κλπ.) ὥστε νὰ μὴ εἶναι δυνατὸν νὰ γυμνασθοῦν εἰς αὐτὰ εἰμὴ 4—5 τὸ πολὺ μαθηταὶ συγχρόνως. Εἰς τὴν περίπτωσιν δὲ αὐτὴν, ἀν ὁ γυμναστὴς ἀρχισῃ νὰ γυμνάζῃ τοὺς μαθητὰς λίγους-λίγους, ὑπάρχει φόδος νὰ

κατυπήση έξαφνα ό κάθδων της λήξεως τοῦ μαθήματος καὶ νὰ μὴ  
έχουν γυμναστήριού τούτο οἱ ήμίσεις μαθηταὶ καὶ εἰς μίαν καὶ μόνην κα-  
τηγορίαν ἀσκήσεων.

Πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ ἀτόπου αὐτοῦ, φροντίζει ό γυμναστῆς νὰ κα-  
τασκευάζωνται πόσα γυμναστικὰ ὅργανα ὥστε γὰ ἐπαρκοῦν διὰ τὴν  
σύγχρονον γύμνασιν τούλαχιστον της ήμισείας τάξεως συγχρόνως·  
ἐν ἑναντίᾳ περιπτώσει προτιμᾶς γὰ μὴ κάμη χρῆσιν αὔτων, παρὰ δι'  
ὑρισμένους διαρθρωτικοὺς σκοποὺς καὶ μερικὰς ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς  
(χειροθαδίσεις καὶ ισορροπίας ἐν ροῆ, ὑπερπηδήσεις κλπ.).

## ΜΕΡΟΣ Β'.

### Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

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

42. Στάσεις καὶ κινήσεις. Ἀφετηρία καὶ τελικὴ στάσις. Ἐρδιά-  
μεσοι στάσεις. Ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων καὶ ἀποκατάστασις  
(ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν).

Ολαι ἀνεξαιρέτως αἱ ἀσκήσεις τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς, ἀπὸ τὰς ἀπλουστέρας μέχρι τῶν πολυσυγθετωτέρων, ἀποτελοῦνται ἡ τὸ εὐσγήμους καὶ τελείως καθωρισμένας ἀνατομικῶς καὶ φυσιολογικῶς στάσεις τοῦ σώματος (σχήματα κατὰ τοὺς ἀρχαίους) αἱ ὅποιαι συνδέονται ἡ μία μὲ τὴν ἄλλην μὲ ἐπίσης εὐτόνους, πλαστικὰς καὶ τελείως καθωρισμένας κινήσεις. Κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον, κάθε γυμναστικὴ ἀσκησις ἀργίζει ἀπὸ μίαν στάσιν τοῦ σώματος καὶ τελειώνει εἰς ἄλλην στάσιν, κατόπιν δὲ ἐπανέργεται ἀπὸ τὴν τελευταῖαν ταύτην πάλιν εἰς τὴν ἀρχικὴν, περιλαμβάνουσα ἐνίστε εἰς τὸ μεταξὺ μίαν-δύο ἡ καὶ περισσοτέρας ἄλλας στάσεις.

Ἡ πρώτη στάσις τὴν ὅποιαν λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἔναρξιν τῆς ἀσκήσεως καλεῖται ἀρχικὴ στάσις ἡ ἀφετηρία ἡ τελευταῖα στάσις εἰς τὴν ὅποιαν τελειώνει ἡ ἀσκησις καλεῖται τελικὴ στάσις, ὅλαι; δὲ ἐν τῷ μεταξὺ καλοῦνται ἐνδιάμεσοι στάσεις. Είναι φανερὸν ὅτι ἀπὸ τὴν ἀκρίβειαν τοῦ σχήματος τῆς ἀρχικῆς στάσεως ἔξαρται πάντοτε μὲν ἡ ἀκρίβεια καὶ ἡ κανονικότης τῆς κινήσεως ἡ ὅποια πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ, πολλάκις δὲ καὶ ἡ φυσιολογικὴ ἔκτασις καὶ ἡ εύρυθμία αὐτῆς.

43. Ἀπλαῖ καὶ σύνθετοι κινήσεις. Τροχιὰ τῆς ἀσκήσεως.

Οταν ἡ μετάβασις ἀπὸ τὴν ἀφετηρίαν εἰς τὴν τελικὴν στάσιν γίνεται μὲ μίαν μόνον κίνησιν, χωρὶς νὰ μεσολαβήσῃ καμμία ἐνδιάμεσος στάσις, τότε ἡ ἀσκησις λέγεται ἀπλῆ. "Οταν δύμας ἀπὸ τὴν ἀφετηρίαν ἔως τὴν τελικὴν στάσιν μεσολαβοῦν δύο ἢ τρεῖς ἡ καὶ περισσότεραι κινήσεις, περιλαμβάνουσαι κατὰ φυσικὴν συνέπειαν καὶ

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

"Ολαι αἱ μερικαὶ κινήσεις τὰς ὅποιας τὸ σῶμα ὄλονται τῷ καὶ μέρῃ μόνον αὐτοῦ ἐκτελοῦν, ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἔως τὸ τέλος μᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἀσκήσεως, ἀποτελοῦν τὴν λεγομένην τροχιὰν τῆς ἀσκήσεως· εἰς τὰς ἀπλᾶς ἀσκήσεις ή τροχιὰ δὲν εἶναι ἄλλο εἰμὴ ή φυσιολογικὴ ἔκτασις τῆς κινήσεως, τὴν ὅποιαν ή ἀνατομικὴ κατασκευὴ τοῦ κινουμένου μέλους ἐπιτρέπει, διὰ τὴν διαδρομὴν ἀπὸ τὴν ἀρετηρίαν ἔως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ τὴν ἐπιστροφὴν ἀπὸ τὴν τελευταῖαν ταύτην πάλιν εἰς τὴν ἀρετηρίαν. Εἰς δὲ τὰς συνθέτους εἶναι τὸ ἄθροισμα δύων τῶν ἀπλῶν ἀσκήσεων αἱ ὅποιαι ἀποτελοῦν τὴν σύνθετον ἀσκησιν, ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἔως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ κατὰ τὴν ἐπάνοδον ἐκεῖθεν πάλιν εἰς τὴν ἀρχὴν. Εἰς τὰς ἀπλᾶς ἐπομένως ἀσκήσεις ὑπάρχει μόνον ἀφετηρία, τροχιὰ καὶ τελικὴ στάσις, ἐνῷ εἰς τὰς συνθέτους ὑπάρχουν καὶ μία ή καὶ περισσότεραι ἐνδιάμεσοι στάσεις.

44. Ἐκτέλεσις τῆς ἀσκήσεως καὶ ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

'Η μετάθασις ἀπὸ τὴν ἀρχὴν στάσιν εἰς τὴν τελικὴν ἀποτελεῖ τὴν καλουμένην ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως· ή δὲ ἐπάνοδος ἀπὸ τὴν τελικὴν στάσιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν τὴν ἀποκατάστασιν. Εἶναι φανερὸν ὅτι τὸ κύριον μέρος τῆς ἀσκήσεως εἶναι ή ἐκτέλεσις· κατ' αὐτὴν τίθενται εἰς ἐνέργειαν ἐκ τῶν προτέρων καθωρισμένην καὶ βαθμολογημένην οἱ κυρίως δρῶντες μύες, διότι καὶ αὐτὸ τὸ εἶδος καὶ ὁ βαθμὸς τῆς συστολῆς των, καθὼς καὶ ή ἔκτασις τῆς μετακινήσεως τοῦ μέλους τὸ ὅποιον τίθεται εἰς κίνησιν, εἶναι ἐκ τῶν προτέρων καθωρισμένα ἀπὸ αὐτὸ τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα. 'Ἐνῷ ή ἀποκατάστασις δὲν εἶναι παρὰ ἐπανάληψις τῶν ιδίων κινήσεων κατ' ἀντίθετον τάξιν, εἰς τὴν ὅποιαν, σχεδὸν κατὰ κανόνα δὲν ἐργάζονται οἱ κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν ἐνεργήσαντες μύες ἀλλοὶ ἀνταγωνισταί των.

Πολλάκις δύμας, λόγῳ αὐτῆς τῆς μηχανικῆς τοῦ σώματος, ή ἐκτέλεσις δὲν γρηγορεύει εἰς ἄλλο τι εἰμὴ διὰ νὰ λάβῃ τὸ σῶμα μίαν ώρισμένην θέσιν, ἀπὸ τὴν ὅποιαν κατὰ τὴν ἀποκατάστασιν θὰ εἶναι δυνατὸν νὰ ἐνεργήσουν κατὰ τὸν ἐπιθυμητὸν τρόπον καὶ τὴν ἔκτασιν οἱ μύες τοὺς ὅποιους πρόκειται νὰ θέσωμεν εἰς ἐνεργητικὴν συστολὴν.

Κατὰ τὴν ἡμέρανταν π. χ. ή ἐκτέλεσις δὲν ἔχει ἄλλον σκοπὸν εἰμὴ νὰ δώσῃ εἰς τὰ σκέλη τὴν θέσιν ἐκείνην, ἀπὸ τὴν ὅποιαν κατὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν ἀφετηρίαν (ἀποκατάστασις) θὰ δράσουν ἐνεργητικῶς δύοι: οἱ ἐκτεινόντες μύες τῶν σκελῶν, διότι ή βραχεῖα διάτασις τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ μηροῦ ή συντελουμένη κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν δὲν ἔχει εἰμὴ δευτερεύουσαν σημασίαν. Τὸ κύριον ἐπομέ-

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

Εἰς πολλὰς ἑπομένως ἀσκήσεις ἡ ἀποκατάστασις ἔχει τὴν σημασίαν τὴν ὁποίαν εἰς ἄλλας ἔχει ἡ κυρίως ἐκτέλεσις καὶ διὰ τοῦτο, πρέπει νὰ καταβάλλεται καὶ διὰ τὴν ἡ ιδία προσοχὴ, ἀκρίβεια, εύρυθμία καὶ εύτονία διὰ ν' ἀποδώσῃ τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα.

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

Ὑπάρχουν ὅμως καὶ τινες ἀσκήσεις, εἰς τὰς ὁποίας χάριν ποικιλίας καὶ οἰκονομίας χρόνου, ἡ ἀποκατάστασις γίνεται διὰ τῆς συντομωτέρας πρὸς τὴν ἀφετηρίαν ὁδοῦ, εἰ δυνατὸν διὰ μιᾶς καὶ μόνης ἀπλῆς κινήσεως. Απὸ τὴν ἀνάτασιν προσολήν, π. χ. ἀντὶ τῆς ἀποκαταστάσεως εἰς δύο χρόνους μὲ σύμπτυξιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν κάτω, εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ ἀποκατάστασις μὲ μίαν καὶ μόνην κίνησιν, τῶν χειρῶν καταβιβαζομένων τεταμένων ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ὄμοια ἀποκατάστασις γίνεται ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν, διάστασιν (δι' ἀναπηδήσεως), ἀπὸ τὴν ἕκτασιν προσολήν ἐμπρὸς, ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν προσολήν στροφὴν τοῦ κορμοῦ ἀλπ. μὲ τὸ παράγγελμα: διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ, ἢ, διὰ μιᾶς κινήσεως-κράτης (ἢ θέσις-ἐν!) ἢ καὶ μὲ ίδιαίτερον παράγγελμα διὰ τὸ εἶδος τῆς ἀπλῆς κινήσεως ἡ ὁποία θ' ἀντικαταστήσῃ ὅλην τὴν ἀληθικούχιαν τῶν κινήσεων πρὸς ἀποκατάστασιν (π. χ. δι' ἀναπηδήσεως-κράτη!) Καὶ εἰς αὐτὴν ὅμως τὴν περίπτωσιν, ἡ ἀπλῆ αὐτὴ ἀποκατάστασις πρέπει νὰ ἐκτελεῖται μὲ τὴν ίδιαν εύτονίαν, εύρυθμίαν καὶ ἀκρίβειαν ὅσην καὶ ἡ κυρία ἀσκησίς.

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

Τὸ χρονικὸν διάστημα τὸ ὁποῖον ἀπαίτεῖται διὰ τὴν ἐκτέλεσιν μιᾶς ἀπλῆς ἀσκήσεως εἶναι ὁ ρυθμὸς τῆς ἀσκήσεως. Είναι φανερὸν ὅτι ὁ ρυθμὸς κάθε ἀσκήσεως ἐξαρτᾶται ἀπὸ δύο κυρίως παράγοντας: τὸν μηχανισμὸν τῆς κινήσεως, καὶ πρὸ πάντων τὸ εἶδος τοῦ μοχλοῦ μὲ τὸν ὁποῖον γίνεται ἡ κίνησις, καὶ τὸ ζητούμενον γενικὸν φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα (παρασκευαστικὴ, ἀναπνευστικὴ, καταμεριστικὴ ἀσκησίς ἀλπ.). Κατὰ θεωρίαν, κάθε ἀσκησίς ἔχει καὶ ἐντελῶς ίδιαίτερον ρυθμόν: εἰς τὴν πρᾶξιν ὅμως οἱ διάφοροι αὐτοὶ ρυθμοὶ περιλαμβάνονται μεταξὺ τῆς μεγίστης δυνατῆς ταχύτητος τὴν ὁποίαν ἡ ἀνατομικὴ ασκευὴ μελῶν τινος σώματος ἐπιτρέπει (π. χ. προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν, ἐκτίναξις ἢ αἰώρησις τῶν χειρῶν, στροφὴ τῆς κε-

ριχτής) καὶ τῆς μεγαλυτέρας βραδύτητος τὴν ὄποιαν ἐνίστεται ἐπιθάλλει αὐτὴ ἡ ἐπίδρασις τῆς ἀσκήσεως εἰς τὰ ὅργανα τῆς ζωῆς ἥ καὶ αὐτὸς ἀκόμη τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα (π.χ. ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὑπίστω, περιφορὰ τῶν χειρῶν).

#### 47. Υπεριμήσεις καὶ μέτρησης τοῦ ρυθμοῦ ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ

Διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι, εἰς τὰς τοπικὰς μάλιστα ἀσκήσεις, νὰ ὑποδεικνύῃ ὁ γυμναστὴς τὸν ρυθμὸν, προσθέτων εἰς τὸ εἰδοποιητικὸν παραγγελματικὸν ἴδιαιτέρων ὑπόμνημα (ἀργά, γρήγορα, πολὺ γρήγορα, ζωηρά, δρμητικά, εἰς ἵσους χρόνους, εἰς ἀνίσους χρόνους κττ.). μέχρις ὅτου δὲ, μὲ τὴν συνεχῆ καὶ ἐπιμελημένην ἀσκησιν, ὑποστοῦν οἱ μύες τῶν γυμναζούμενών την ἀπαιτούμενην ἀγωρὴν καὶ τὴν θρέψιν καὶ ἀναπτυχθῆ ἐπαρκῶς ἡ μυϊκὴ ἐκείνη ἴδιότητος ἥ καλουμένη μυϊκὴ αἰσθησις, ἥ ὄποια αὐτομάτως κανονίζει τὴν ταχύτητα καὶ τὴν ἔντασιν τῆς μυϊκῆς συστολῆς, τὴν δρᾶσιν τῶν ἀνταγωνιστῶν μυῶν καὶ δῆλην τὴν μυϊκὴν συνεργίαν, ὅφείλει ὁ γυμναστὴς γὰρ μετρῷ τὸν χρόνον μιᾶς ἐκάστης κινήσεως καὶ νὰ ὑποδεικνύῃ μὲ τὴν μέτρησιν αὐτὴν, τὸν ρυθμὸν τῆς ὅλης κινήσεως, ἐκφωνῶν ὀξέως ἥ θραδέως τοὺς ὀριθμούς, τοὺς ὄποιους μεταχειρίζομεθα συγκρίωσις ἀντὶ ἐκτελεστικῶν παραγγελμάτων καὶ κανονίζων οὕτω μὲ τὸν τόνον τῆς φωνῆς καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκφωνήσεως τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος, τὸν ρυθμὸν τῶν ἀσκήσεων.

Διὰ νὰ κατορθώσῃ ὅμως τελείωσι τὴν τοιαύτην ρύθμισιν πρέπει νὰ γνωρίζῃ τελείως τὸν μηχανισμὸν καὶ τὰ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα μιᾶς ἐκάστης ἀσκήσεως ὁ θεωρητικὸς ἐπομένως καταρτισμὸς καὶ ἡ ἐπαρκὴς κατ' οἶκον μελέτη καὶ προπαρασκευὴ τοῦ γυμναστοῦ, εἶναι συνθῆκαι ἀπαραίτητοι, ὅχι μόνον διὰ τὴν ὅρθην ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων καὶ τὴν φυσιολογικὴν διάταξιν καὶ σύνθεσιν τῆς ήμερησίας γυμνάσεως, ἀλλὰ καὶ δι᾽ αὐτὴν τὴν ὅρθην ἐκτέλεσιν καὶ τὴν ρύθμισιν αὐτῶν.

#### 48. Χρόνοι τῆς ἀσκήσεως.

Απὸ πολλῶν ἐτῶν, μεταχειρίζομεθα καὶ εἰς τὴν σχολικὴν γυμναστικὴν τὴν ἔκφρασιν· χρόνος, ταύτοσημον καὶ τοῦ ρυθμοῦ καὶ τῆς κινήσεως· λέγομεν π.χ. εἰς ἕνα ἥ δύο ταχεῖς χρόνους ἀντὶ νὰ εἴπωμεν ἀπλῶς ταχέως, συνταχτίζοντες δὲ τὴν ἔνγοιαν τοῦ χρόνου πρὸς τὴν κινησιν λέγομεν διτι, ἥ δεῖνα ἀσκήσις ἐκτελεῖται εἰς τρεῖς χρόνους, ἐνῷ θέλομεν γὰρ εἴπωμεν διτι περιλαμβάνει τρεῖς ἀπλᾶς κινήσεις. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διλαμβάνει τρεῖς ἀπλαῖς ἀσκήσεις ἐκτελούνται εἰς ἕνα χρόνον, διαρκείας ἀναλόγου πρὸς τὸ εἶδος αὐτῶν, ἀρχίζουσαι ἀπὸ μίαν στάσιν καὶ καταλήγουσαι εἰς τὴν ἄλλην στάσιν· εἰς δὲ τὰς συνθέτους ἀσκήσεις ὑπάρχει πάντοτε ἀντιστοιχία στάσεων, χρόνων καὶ

κινήσεων. Συγεπῶς πᾶσα σύνθετος ἀσκησίς ἀποτελεῖται πάντοτε ἀπὸ χρόνους ἵσαριθμους πρὸς τὰς ἀπλᾶς ἀσκήσεις αἱ ὄποιαι τὴν ἀποτελοῦν· εἶναι δὲ φανερὸν ὅτι κάθε μία ἀπὸ τὰς ἀπλᾶς αὐτὰς ἀσκήσεις παρεισάγει καὶ μίαν νέαν ἐνδιάμεσον στάσιν.

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

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

α') Ἡ ὄρθια στάσις (ἡ καλούμένη εἰς τὴν γυμναστικὴν γλώσσαν προσοχῆ).

β') Ἡ ἐδραία στάσις (τὸ φυσικὸν κάθισμα τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τῆς ἐδρᾶς καὶ μέρους τοῦ μηροῦ).

γ') Ἡ γονυπετὴς στάσις.

δ') Κατάκλισις (πρηγής, ὑπτία ἢ πλαγία ἐπὶ τοῦ ὄργανου ἢ καὶ τοῦ ἑδάφους), καὶ

ε') Ἡ ἔξαρτησις ἀπό τινος ὄργανου διὰ μόνων τῶν χειρῶν ἢ καὶ τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελετῶν).

Αἱ στάσεις αὐταὶ εἰς τὴν γυμναστικὴν καλοῦνται θεμελιώδεις στάσεις· ἡ κυριωτάτη δὲ ἐξ αὐτῶν εἶναι ἡ ὄρθια στάσις, διότι αὐτὴ ἐμφανίζει τὸν ἀνθρωπὸν ἔτοιμον πρὸς πᾶσαν ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν μὲν μίαν ἔκφρασιν προσθυμίας, αὐτοκυριαρχίας, σφρίγους καὶ ζωτικότητος, μὲ πλήρῃ δηλογότι σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ἀρμονίαν καὶ συγκρότησιν. Διὰ τοῦτο, ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς τὴν ὄποιαν λαμβάνουν οἱ μαθηταὶ εἰμπορεῖ κανεὶς ἀσφαλῶς νὰ κρίνῃ καὶ αὐτοὺς καὶ τὸν γυμναστὴν των. Ἡ στάσις τῆς προσοχῆς εἶναι ζωντανὴ εἰκὼν τῆς σωματικῆς προόδου ἢ τῆς στασιμότητος αὐτῶν, καθὼς καὶ τῶν ἡθικῶν ἀποτελεσμάτων τῆς γυμναστικῆς καὶ τοῦ βαθμοῦ τῆς ἐπιθελῆς τοῦ γυμναστοῦ.

Ἀπὸ τὰς πέντε αὐτὰς θεμελιώδεις στάσεις, μὲ καταλλήλους ἀλλαγὰς τῶν ποδῶν, τῶν γειρῶν καὶ τοῦ κορμοῦ, παράγονται ὅλαι ἀνεξαιρέτως αἱ λοιπαὶ στάσεις, αἱ ὄποιαι διὰ τοῦτο καλοῦνται παράγωγοι. Ἀπὸ αὐτὰς πάλιν ίδιαιτέρων σημασίαν ἔχουν αἱ παράγωγοι ἀφετηρίαι τῶν σκελετῶν καὶ τῶν γειρῶν. Τὰς στάσεις αὐτὰς ἔχει καθῆκον νὰ τὰς γνωρίζῃ τελείως ὁ γυμναστὴς καὶ νὰ ἐνθυμῇ ταὶς ἀκριβῶς τὴν βαθμολογικὴν των σειρὰν, διότι αὗται εἶναι τὰ κύρια στοιχεῖα διὰ τὴν σύνθετιν τῶν λοιπῶν κινήσεων.

Αἱ ἀσκήσεις ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὄποιας καὶ τὰ δύο ἡμιμόρια τοῦ σώματος (τὸ δεξιὸν καὶ τὸ ἀριστερὸν) κινοῦνται συγχρόνως καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, ὑποβαλλόμενα εἰς τὸ αὐτὸν εῖδος καὶ τὴν αὐτὴν ἀκριβῶς ἔντασιν μυϊκῆς ἐνεργείας, ὄνομάζονται ἀμφίπλευροι κινή-

σεις· π. χ. κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς, ἔκτασις ὅπίσω, ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων κλπ. ἐκεῖναι δὲ κατὰ τὰς ὄποιας καθένα γωριστὰ ἀπὸ τὰ δύο ἡμιμόρια κινεῖται κατὰ διάφορον τρόπον καὶ εἶδος μυϊκῆς ἐνεργείας, ὃνομάζονται ἑτερόπλευροι, π. χ. στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πλαγής κάμψις τοῦ κορμοῦ, ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν, προβολαὶ κλπ. Αἱ ἑτερόπλευραι ἀσκήσεις ἔκτελοῦνται πάντοτε ἐκ περιτροπῆς ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ, ἡ δὲ κίνησις ἀρχίζει ἀριστερὰ διὰ νὰ καταπολεμηθῇ ἡ ἀπὸ μακρινοροήνιαν κληρονομικότητα σχεδὸν ἔμφυτος πλέον ἀδεξιότης τοῦ ἀριστεροῦ μέρους τοῦ σώματος.

### 50. Ὁρμασίαι τῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων. Γυμναστικὴ ὁρματοθεσία.

Αἱ στάσεις εἰς τὴν γυμναστικὴν ὄνομάζονται :

α') Ἀπὸ τὸ σχῆμα τὸ ὄποιον λαμβάνει ὀλόκληρον τὸ σῶμα (ὅρθη, ἐδραία, γονυπετής, κατάκλισις, ἔξαρτησις κλπ.) ἢ καὶ τὸ μέρος μόνον τοῦ σώματος τοῦ ὄποιου ἡ θέσις ὅρίζει τὴν ὅλην στάσιν (ἐκβολὴ, διάστασις, μεσολαβὴ, ἀνάτασις, σύμπτυξις κλπ.).

β') Ἀπὸ τὴν θέσιν τὴν ὄποιαν λαμβάνει τὸ σῶμα ἐν σχέσει πρὸς τὸ ἔδαφος ἢ τὸ ὅργανον (πρηγῆς κατάκλισις, ὑπίτια ἔξαρτησις, κεκλιμένη ἔξαρτησις, ἐγκαρσία ἔξαρτησις, ἐπέρεισις, κατακόρυφος ἀναστροφὴ κλπ.). Ἐκ τῶν οὕτω λαμβανομένων στάσεων, ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὄποιας ἡ ἀλλαγὴ θέσεως περιορίζεται μόνον εἰς τὸ ἐν ἡμιμόριον τοῦ σώματος, ἢ μόνα τὰ δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ἄκρα εἰναι ἑτερόπλευροι καὶ λαμβάνουν πρὸς ἀντιδιαστολὴν ἀπὸ τῶν ἀμφιπλεύρων ὄμοιών στάσεων, ὡς πρῶτον συνθετικὸν τῆς ὄνομασίας των τὸ ἡμι (ἡμιανάτασις, ἡμιεδραία θέσις, ἡμιγονυπετής, ἡμιέκτασις, ἡμιπρηνής θέσις κλπ.) καθὼς καὶ ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὄποιας ἡ κίνησις πρὸς ἡγήψιν αὐτῶν δὲν γίνεται πλήρης, ἀλλὰ περιορίζεται εἰς τὸ ἡμισυ τῆς φυσιολογικῆς αὐτῆς ἔκτάσεως (ἡμιόκλισις) ἢ ὑποθοηθεῖται μὲ συμμετοχὴν καὶ ἀλλων πλὴν τῶν κυρίων δρώντων μελῶν (ἡμιεξάρτησις).

Αἱ κινήσεις ὄνομάζονται κυρίως ἀπὸ τὸ εἶδος τῆς κατ' αὐτὰς ἔκτελουμένης μυϊκῆς ἐνεργείας π. χ. κάμψις, ἔκτασις, ἀπαγωγὴ, προσωγωγὴ, στροφὴ κλπ. Πολλάκις ὅμως, ὑπάρχει ἀνάγκη, πρὸς διάκρισιν αὐτῶν ἀπ' ἀλλήλων, γὰ λαμβάνωμεν ὑπ' ὄψιν καὶ αὐτὸ τὸ ἔξωτερικὸν σχῆμα τῆς κινήσεως π. χ. αἰώρησις, ἔκτίναξις, περιφορὰ τῶν χειρῶν, ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν κλπ. ἡ καὶ αὐτὸ τὸ εἶδος τῆς διὰ τῶν μερικῶν αὐτῶν κινήσεων συντελουμένης μετατοπίσεως τοῦ σώματος π. χ. ἀναρρίχησις, ὑπερπήδησις, ἔφαλσις, κυβίστησις κλπ.

Διὸ νὰ κατορθώσῃ ἐπομένως ὁ γυμναστὴς, συντόμως καὶ μὲ ὀλίγας ἀλλ' ἐφραστικὰς καὶ παραστατικὰς λέξεις νὰ κάμη τοὺς μαθη-

τάς του νὰ συγηματίσουν δύον τὸ δυνατὸν ταχύτερον, τελείως σαφῆ  
καὶ ἀκριβῆ ἀντίληψιν τῆς στάσεως τὴν ὅποιαν παραγγέλει νὰ λάθουν,  
ἡ τῆς κινήσεως τὴν ὅποιαν παραγγέλλει νὰ ἐκτελέσουν, ὑπάρχει  
ἀναμφισβήτητος ἀνάγκη ὡρισμένης γυμναστικῆς ὄνοματοθεσίας. Αἱ  
κυριώτεραι γυμναστικαὶ στάσεις καὶ αἱ κινήσεις πρέπει νὰ λάθουν  
εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν πάντοτε ὄνομασίαν, διότι μάγον  
καὶ αὐτὸν τὸν τρόπον θὰ κατορθωθῇ ὅστε καὶ αὐταὶ αἱ σύνθετοι  
ἀσκήσεις νὰ ἐκφράζωνται κατὰ τὸ δυνατὸν συντόμως καὶ σαφῶς, καὶ  
ἐπομένως τὸ μηνυμονικὸν ἔργον κατὰ τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς  
νὰ περιορισθῇ εἰς τὸ κατώτατον αὐτοῦ ὅριον καὶ νὰ ἐπέλθῃ ταχύτε-  
ρος καὶ πληρέστατος ὁ αὐτοματισμὸς ἐν τῇ κινήσει, ὁ ὅποιος εἶναι  
μία τῶν οὐσιωδεστέρων συνθηκῶν τῆς υγιεινῆς τῆς ἀσκήσεως. Διότι  
ἄν καὶ εἰς αὐτὸν τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς τὸ ὅποιον γίνεται συ-  
νήθως μετὰ 2 καὶ 3 πολλάκις ὥριατα θεωρητικὰ μαθήματα, ἐξα-  
κολουθήσῃ ἡ ἔντονος μηνυμονικὴ ἔργασία, μὲ τὴν ἀπομνημόνευσιν ἀτε-  
λειώτων σειρῶν παραγγελμάτων καὶ διακριτικοῦ ἀλληλουχίας ἀσκή-  
σεων, τότε ἡ γυμναστικὴ ἀντὶ νὰ καταπραῦνῃ τὴν ἐκ τῆς προηγηθε-  
σης διανοητικῆς ἔργασίας ἐπελθοῦσαν νευρικὴν διέγερσιν καὶ ν' ἀπο-  
θεραπεύσῃ τὴν πνευματικὴν καταπόνησιν, αὐξάνει καὶ ἐπιτείνει καὶ  
τὰς δύο καὶ καταντῷ βλασφερὰ καὶ ἀνθυγιεινὴ καὶ συγχρόνως ἀνιαρὰ  
καὶ δυσάρεστος εἰς τοὺς μαθητάς.

Διὸ τὸ ὄμοιόμορφον τῆς ὄνοματοθεσίας δίλαι ἀνεξαιρέτως αἱ στά-  
σεις καὶ κινήσεις τοῦ συστήματος ὠνομάσθησαν μὲ θηλυκὰ οὐσια-  
στικὰ π. χ. Μεσολαβή, ἔκτασις, ἀνάτασις, πρόκυψις, αἰώρησις, ἐκ-  
τίναξις κλπ. Τὰς λέξεις αὐτὰς καὶ αἱ μαθηταὶ τὰς ἐνθυμοῦνται  
εὐκολώτερα καὶ ὁ γυμναστὴς εἰμιπορεῖ νὰ τὰς μεταχειρίζεται ἀνα-  
λόγως πρὸς τὴν γλωσσικὴν μόρφωσιν τῶν γυμνακομένων. Διότι τὰ  
τριτόκλιτα ἀνάτασις, ἔκτασις κλπ. εὐκόλως γίνονται εἰς τὴν ἀπλῆν  
γλώσσαν πρωτόκλιτα, ἀνάταση, ἔκταση κλπ. Οὕτω δὲ κατορθώνεται  
καὶ πάλιν ἡ ἐπιθυμητὴ οἰκονομία λέξεων καὶ φράσεων καὶ ἀποφεύ-  
γονται τὰ σχοινοτενέστατα καὶ κυριολεκτικῶς ἀτελείωτα γυμναστικὰ  
ἐκεῖνα παραγγελμάτα, τὰ ὅποια εἴτε εἰς τὴν καθαρεύουσαν εἴτε  
εἰς τὴν δημοτικὴν ἐκφωνηθοῦν ἀπὸ τὸν διδάσκαλον, καταστρέφουν  
τὴν συνοχὴν τοῦ μαθήματος καὶ ἀποκοιμίζουν κυριολεκτικῶς τοὺς  
μαθητάς.

### 51. Γραμμικὴ παράστασις τῶν ἀσκήσεων.

Ἡ γραφικὴ παράστασις μιᾶς ἐκάστης ἀσκήσεως μὲ τοὺς μονολε-  
πτικοὺς αὐτοὺς ὅρους γίνεται ὡς ἐξῆς: πρῶτον γράφεται ἡ ἀφετηρία  
στάσις, μετ' αὐτὴν μία παῦλα καὶ μετ' αὐτὴν ἡ κίνησις ἡ ὅποια πρό-  
κειται νὰ ἐκτελεσθῇ ἀπὸ τὴν ληφθεῖσαν ἀφετηρίαν π. χ. Μεσολαβή  
— ἀκροστασία ἡ ἀνάτασις-πρόκυψις κλπ. Ἐν δὲ διὰ τὴν λῆψιν τῆς

ἀφετηρίας χρειάζονται δύο ή περισσότεραι κινήσεις, τότε γράφονται ή μία μετά τὴν ἄλλην (αὐταὶ ή αἱ στάσεις εἰς τὰς ὅποιας καταλήγουν), εἰ δυνατὸν κατὰ τάξιν ἐκτελέσεως, χωριζόμεναι μεταξύ των μὲ κόρμα, μετ' ὁ γράφεται πάλιν ή παῦλα καὶ μετ' αὐτὴν ή κυρία κινησις π. χ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις-πρόκυψις, η ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις-κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, η ἀνάτασις ἐκβολὴ, στροφὴ τοῦ καρμοῦ-ἔκτασις ὅπισθ αλπ.

## 52. Διαφορὰ ὀνομασίας τῆς ἀσκήσεως καὶ γυμναστικοῦ παραγγέλματος.

Αἱ ὄνομασίαι ὅμως αὐταὶ τῶν ἀσκήσεων δὲν πρέπει νὰ συγχέωνται πρὸς τὰ παραγγέλματα καὶ ν' ἀπαγγέλλωνται ὅπως ἔχουν, μὲ δῆλην τὴν σειρὰν τῶν διαδοχικῶν στάσεων καὶ κινήσεων, διότι τότε ἐπαναλαμβάνεται τὸ μέγιστον μεθοδικὸν σφάλμα τῆς παλαιᾶς μεθόδου, η ὅποια δὲν ἔκαμψε διάκρισιν ὄνομασίας ἀσκήσεως καὶ παραγγέλματος πρὸς ἐκτέλεσιν αὐτῆς, ἀλλὰ τὴν ὄνομασίαν ὅλων τῶν ἀσκήσεων, καὶ αὐτῶν τῶν πολυσυνθετωτέρων, μετεχειρίζετο ὡς εἰδοποιητικὸν παράγγελμα, ὡς γενικὸν δὲ ἐκτελεστικὸν τὸ ἄρξασθε! καὶ ὡς ρυθμὸν τὸν ἀλασσικὸν τετράγρονον, ἐν, δύο, τρίᾳ, τέσσαρα, δι' ὅλας ἀνεξιρέτως τὰς ἀσκήσεις, οἵουδήποτε μέρους τοῦ σώματος, καθ' οἰονδήποτε μοχλὸν, διεύθυνσιν η ἔκτασιν κινήσεως. Εἰς τὴν νέαν μέθοδον, η ὄνομασία τῆς ἀσκήσεως ἀναγράφεται εἰς τοὺς ὑποδειγματικοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων μόνον διὰ τὸν διδάσκαλον, η δὲ ἐκτέλεσις, γίνεται τμηματικῶς, κατὰ στάδια, οὕτως εἰπεῖν, μὲ ίδιαίτερα μερικὰ παραγγέλματα.

Μὲ τρεῖς καὶ μόνας λέξεις, μίαν δὲ τὸ μέλος τοῦ σώματος τὸ ὄποιον πρόκειται νὰ κινηθῇ, ἄλλην διὰ τὸ εἶδος τῆς κινήσεως τὴν ὅποιαν θὰ ἐκτελέσῃ (κάμψις, τάσις, ἄρσις, ἀπαγωγὴ, προσαγωγὴ, στροφὴ αλπ.) καὶ τρίτην διὰ τὴν διεύθυνσιν πρὸς τὴν ὅποιαν θὰ γίνῃ η κίνησις (ἐμπρὸς, ὅπισθ, ἀνω, κάτω, δεξιὰ, ἀριστερὰ αλπ.) σχηματίζεται ἀμέσως ζωντανὴ παράστασις τοῦ σχήματος τῆς ἐκτελεσθητούμενης ἀσκήσεως: τὴν παράστασιν αὐτὴν τὴν συμπληρώνουν καὶ τὴν τελειοποιοῦν αἱ ὑπομνήσεις καὶ παρακελεύσεις τοῦ γυμναστοῦ (ζωηρὰ, γρήγορα, ἀργὰ, ἵσια τὸ σῶμα, φηλὰ τὸ κεφάλι αλπ.) τὴν ἐντυπώνει δὲ τελείως η ἀκριβής, εὔρυθμος καὶ εύτονος ὑποδειγματικὴ ἐκτέλεσις ἀπὸ αὐτὸν τὸν ίδιον. Ηροφορικαὶ ἐρμηνεῖαι καὶ ἐπεξηγήσεις πολύλογοι: αἱ ὅποιαι καταναλίσκουν τὸν τόσον δλίγον δυστυχῶς χρόνον ὁ ὄποιος διατίθεται: διὰ τὴν γύμνασιν τῶν παιδιῶν, δὲν ἐπιτρέπονται ποτέ. Τούναντίον ἐπιβάλλεται δσον τὸ δυνατὸν περισσοτέρω καὶ ἐπιμελεστέρα κίνησις, διὰ νὰ ἐπιτύχωμεν εἰς τὸν ἐλάχιστον αὐτὸν χρόνον δσον τὸ δυνατὸν μεγαλύτερα ἀποτελέσματα. Ἡ ἡμερησία γύμνασις δὲν ἔχει ἄλλως τε σκοπὸν νὰ προσφέρῃ εἰς τοὺς μαθη-

τὰς γνῶσιν θεωρητικὴν τῶν ἀσκήσεων, τῆς ὅποιας ἡ πρόσληψις προϋποθέτει καὶ πλείστας ἄλιας εἰδικᾶς ἐπιστημονικᾶς γνώσεις. ἀλλ᾽ ἀπλῶς νὰ ἐπιβάλῃ καὶ νὰ κατορθώσῃ τὴν ὑπὸ αὐτῶν εὔσχημον καὶ εὕτονον ἐκτέλεσίν των. Ἡ ἐνσυνείδητος γνῶσις τῆς φύσεως καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν ἀσκήσεων εἶναι ἔργον τοῦ γυμναστοῦ καὶ μόνον αὐτοῦ. Μόνον εἰς μαθητὰς διδασκαλεῖσθαι, μέλλοντας νὰ διδάξουν μαζὶ μὲ τὰ λοιπὰ μαθήματα καὶ τὴν γυμναστικὴν, ἐπιτρέπεται: ἡ λεπτομερής ἐπεξήγησις τοῦ μηχανισμοῦ τῶν ἀσκήσεων καὶ ἡ ἐρμηνεία τῶν φυσιολογικῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν καὶ τοῦτο, ἀν υπάρχῃ ἴδιαιτέρα πρὸς τοῦτο ὥρα εἰς τὸ πρόγραμμα, ἄλλως καὶ εἰς αὐτοὺς ὅφείλει: ὁ γυμναστὴς νὰ προτάξῃ τὸ σωματικὸν ἔργον, διότι τοῦτο εἶναι ὁ κύριος σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς.

53. Ἡ ἐποπτικὴ διδασκαλία εἶναι ἡ καλυτέρα μέθοδος διὰ τὴν ὁρμὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων.

Δι’ ὅλους ἐπομένους τοὺς ἀνωτέρω ἐκτεθέντας λόγους, ἡ καλυτέρα καὶ μόνη ἀποτελεσματικὴ μέθοδος διὰ νὰ κατορθώσῃ ὁ γυμναστὴς ν’ ἀντιληφθοῦν ταχέως καὶ ἀκριβῶς οἱ μαθηταὶ τὴν παραγγελμένην ἀσκησιν (πρόσληψις) καὶ νὰ ἐπιτύχῃ τὴν εὔσχημον καὶ εὕτονον ἐκτέλεσιν αὐτῆς (ἀφομοίωσις) εἶναι ἡ ὑποδειγματικὴ μέθοδος. Οἱ γυμναστὴς ὅφείλει κατὰ γενικὸν καὶ ἀπαράθατον κανόνα νὰ ὑποδεικνύῃ ἐκάστην ἀσκησιν, ἐκτελῶν αὐτὸς ὁ ἴδιος μὲ ἀπόλυτον ἀκρίτειαν σχήματος, εὐτονίαν καὶ εὐρυθμίαν, τὴν μίαν κατόπιν τῆς ἄλλης, ὅλας τὰς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις αἱ ὅποιαι τὴν ἀποτελοῦν. Κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον ἀποκτῷ εὐθὺς ἀμέσως ὁ μαθητὴς ζωτανὰς παραστάσεις τῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων καὶ τόσον ζωηροτέρας καὶ εὐχαρίστους ὅσον ὀραιότερος σωματικῶς καὶ πλαστικώτερος εἶναι: ὁ διδάσκαλος. "Οταν δὲ αἱ παραστάσεις αὐταὶ, κατόπιν μάλιστα δύο-τριῶν ἐπαναληπτικῶν ὑποδειξεων, μονιμοποιηθοῦν ἀκόμη περισσότερον, ἀρκεῖ τὸ παράγγελμα καὶ μόνον αὐτὸν νὰ ἐπιτύχῃ τὴν ὑπὸ τῆς μηχανῆς ἀνάπλασιν των, ἔστω καὶ ἀν αἱ λέξεις αἱ ὅποιαι τὸ ἀποτέλουν δὲν ὑπενθυμίζουν ἀκριβῶς τὸ μέλλον γενέσθαι: ἀλλὰ εἶναι ἐντελῶς συνθηματικά. Διὰ τοὺς περισσοτέρους τῶν στρατιωτῶν τὰ στρατιωτικὰ παραγγέλματα εἶναι ἀκατανόρτοι γρίζοι. "Οταν ὅμως ὁ ὑπαξιωματικὸς προγυμναστὴς τοὺς δείξῃ τὰς διαφόρους κινήσεις, κατορθώνουν μὲ ἀπλῆν μίμησιν νὰ τὰς ἐκτελοῦν, εἰς δὲ τὰς κατόπιν ἀσκήσεις, τὸ παράγγελμα ἀπλῶς τοὺς ἐγνθυμίζει συμβολικῶς τὸ ζητούμενον ὑπὸ τοῦ ἡγήτορος.

54. Μονιμοποίησις καὶ ἐπεξεργασία τοῦ κινηθέντος σωματικοῦ πλεονεκτήματος.

Ἡ ἀσφαλεστέρα μονιμοποίησις τῶν τοιουτοτρόπων προσκτηθεισῶν ἰππικῶν παραστάσεων τῶν ἀσκήσεων συντελεῖται μὲ ἐπανάληψιν ἐν

ἀνάγκη τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ἀπὸ τὸν γυμναστὴν, παρουσιάζοντα καὶ πάλιν τὸν ἔαυτόν του ὡς πρότυπον πρὸς μίμησιν καὶ διεγέροντα οὕτω τὸν ζῆλον τῶν μαθητῶν του, καθὼς καὶ μὲ ἐπανάληψιν τῆς ἐκτελέσεως ἀπὸ τοὺς μαθητάς· κατὰ τὴν ἐπανάληψιν μάλιστα αὐτὴν εἰμπορεῖ νὰ προστεθοῦν μερικαὶ ἑλαφραὶ ποικιλίαι ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως, ποὺ ἀποτελοῦν τρόπον τινὰ τελειοτέραν ἐπεξεργασίαν ἢ ἐμβάθυνσιν εἰς τὴν ἀρχικὴν ἀσκησιν· οὐδέποτε ὅμως καὶ εἰς οὐδεμίαν περίπτωσιν ἐπιτρέπεται αἱ ἐπαναλήψεις αὐταὶ νὰ καταναλώσουν περισσότερον τοῦ πρέποντος χρόνον, ὅστε νὰ εύρεθῇ εἰς τὴν ἀνάγκην ὁ γυμναστὴς νὰ παραλείψῃ ἐκτελέσης ἄλλας ἀσκήσεις, ὅλου ἐπίσης ἀνάγκαιον φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος. Οἱ κύριοι παράγοντες τῆς καλῆς ἐκτελέσεως τῶν ἀσκήσεων εἰναι· ἡ καλὴ συγκρόνησις, ἡ θρέψις καὶ ἡ λειτουργία τοῦ κινητηρίου συστήματος τῶν γυμναστούμενών καὶ ἡ κατάλληλος προσαρμογή της, πρὸς τὸ ἔργον τῶν λοιπῶν μεγάλων ζωτικῶν λειτουργιῶν καὶ μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς· καὶ τῆς κυκλοφορίας· διὰ νὰ κατορθωθῇ ὅμως τοῦτο ὑπάρχει ἀνάγκη μεγάλης ποικιλίας κινήσεων εἰς ἑνάστην γύμνασιν, αἱ ὅποιαι· Ήλα δώσουν καὶ εἰς τὸ ἐλάχιστον μέρος τοῦ ὀργανισμοῦ τὴν ἀναγκαῖαν μερίδην τροφῆς καὶ κινήσεως, διότι ἄλλως καταστρέφεται ἡ ὀργανικὴ ισορροπία. Ἀν ἐπομένως νομίσῃ ὁ γυμναστὴς ὅτι ὑπάρχει ἀνάγκη ἐμμονῆς εἰς τὴν Α ἢ Β ἀσκησιν, δὲν καταναλίσκει μὲ αὐτὰς καὶ μόνας διάλκηρον τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν, ἀλλ’ ἀφοῦ τὰς ἐκτελέσῃ μίαν ἢ δύο φοράς, δύσας δηλαδὴ ἡ σύνθεσις τῆς δλῆς γυμνάσεως ἐπιτρέπει, τὰς ἐπαναλαμβάνει καὶ εἰς τὸ ἐπόμενον μάθημα, ἐν ἀνάγκῃ δὲ καὶ εἰς τὸ μεθεπόμενον. Ἀπὸ τὸ εἶδος δὲ τῶν ἐμφανιζούμενών σφαλμάτων θὰ προσπαθήσῃ ν' ἀντιληφθῇ τὴν αἰτίαν αὐτῶν καὶ μὲ κατάλληλον προπαρασκευὴν καὶ διέρθωσιν, θὰ προσπαθήσῃ νὰ τὴν ἀρῃ. Πάντοτε δὲ πρέπει νὰ ἔχῃ ἵππον τοῦ ὅτι ἡ κυριωτέρα αἰτία τῶν σφαλμάτων αὐτῶν εἰναι· ἡ ἀστοχος ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἡ ἀνεπαρκής ἢ ἀμέθοδος αὐτῶν προπαρασκευὴ καὶ ἡ μὴ ἔγκυριος διόρθωσις τῶν γενικῶν τῶν μαθητῶν σφαλμάτων, τὰ δόποια μονιμοποιούμενα μὲ τὴν συνεχῆ ἐπανάληψιν, εἰναι σχεδὸν ἀδύνατον νὰ διορθωθοῦν εἰς τὸ μέλλον· δι’ αὐτὸν πολλάκις βλέπομεν εἰς τὰ γυμναστήρια νέους μαώδεις, ρωμαλέους καὶ εὐκινήτους, ἀλλὰ κακοσχήμους, τῶν ὅποιων τὸ σώμα ἐμφανίζει ἔνεκα τῆς κακῆς γυμνάσεως τελείων ἀποκρυπτάλλωσιν δλῶν τῶν σωματικῶν ἀτελειῶν τὰς ὅποιας εἴχον διὰ πρώτην φορὰν εἰσῆλθον εἰς τὸ γυμναστήριον.

55. Τὸ γενικὸν σφάλμα τῶν παιδαραγικῶν. Ἡ ἐφαρμογὴ τῶν κανόνων τῆς γενικῆς διδακτικῆς εἰς τὴν ἀσκησιν τοῦ σώματος.

Οἱ κανόνες ἐπομένως τῆς διδακτικῆς, εἰς τοὺς ὅποιους τινὲς ἐκ-

τῶν διδασκόντων τὰ παιδαγωγικὰ μαθήματα εἰς τὰ διδασκαλεῖα ἀπειράθησαν, ἀπὸ καλὴν πάντοτε πρόθεσιν, νὰ ὑπαγάγουν καὶ τὴν διδασκαλίαν τῆς γυμναστικῆς, ἐν καὶ δι’ ὅλα τὰ λοιπὰ μαθήματα εἶναι ίσως χρήσιμοι καὶ ἀποτελέσματικοί, διὰ τὴν γυμναστικὴν ὅπως εἴπομεν καὶ προηγουμένως, εἶναι ὅχι μόνον ἀσκοποί καὶ ἀνεφάρμοστοι εἴτελῶς, ἀλλὰ φέρουν καὶ ἀποτελέσματα ἐντελῶς ἀντίθετα ἀπὸ ἐκεῖνα τὰ ὅποια ἡ γυμναστικὴ ἐπιδιώκει. “Οπως ἀνεπτύξαμεν ἥδη, σκοπὸς καθέ τιμερησίας γυμνάσεως καὶ ὅχι μαθήματος γυμναστικῆς, ὅπως ἐκράτησεν ἡ συνήθεια νὰ ὄνομάζεται ἡ γύμνασις, δὲν εἶναι ἡ θεωρητικὴ μελέτη καὶ ἐκμάθησις τῶν ἀσκήσεων, ἀλλὰ μόνη ἡ ἐκτέλεσις αὐτῶν. Δὲν πρόκειται ν’ ἀποκτήσουν διόλου οἱ μαθηταὶ γνώσεις οἰασδήποτε φύσεως, ἀλλὰ νὰ αὐξήσουν τὴν ἔντασιν καὶ νὰ βελτιώσουν ὅλας τὰς συνθήκας τῆς σωματικῆς των ζωῆς ἐπὶ μίαν ὥραν· κατ’ ἀκολουθίαν, ἀντὶ καθέ γλωσσικῆς ἡ γνωστικὴ ἐρμηνείας τῶν παραγγελμένων, μὲ τοὺς μαθητὰς ἀκινήτους εἰς στάσιν ἀναπαύσεως, ἀκούοντας καὶ πάλιν λέξεις καὶ σημασίας λέξεων, αἱ ὅποιαι συνεχίζουν τὴν ἀνίαν τῆς αἰθουσῆς τῆς παραδόσεως, εἶναι πολὺ προτιμοτέρα ἡ συνεχής καὶ ἀδιάκοπος σωματικὴ κίνησις καὶ δρᾶσις, ἡ ὅποια καὶ μόνη φέρει πρὸς τὸν πραγματικὸν τῆς γυμνάσεως σκοπὸν. Πάσα πέραν τοῦ σκοποῦ τούτου ἡ ἐκτὸς αὐτοῦ διδασκαλία οἰασδήποτε φύσεως, κατὰ τὴν ὥραν τὴν ὠρισμένην πρὸς σωματικὴν ἀσκησιν, ὅχι μόνον δὲν ἔχει τὸν τόπον της, ἀλλὰ εἶναι παρεξήγησις καὶ οὐγγυσίς ἀλογος τοῦ εἰδικοῦ σκοποῦ καὶ τῶν μέσων τῆς σωματικῆς καὶ τῆς γονητικῆς ἀγωγῆς.

Εἰς ὥρας ἐντελῶς ιδιαιτέρας, τὰς βροχερὰς ἡμέρας ποὺ ἡ γύμνασις εἰς τὸ ὕπαιθρον δὲν εἶναι δυνατὴ, τότε ἐπιβάλλεται ἡ ἀνάπτυξις καὶ ἡ ἐρμηνεία πρὸς τοὺς μαθητὰς θεμάτων σχετικῶν μὲ τὴν γυμναστικήν. Τότε ὁ γυμναστικὴς μέσα εἰς τὴν αἰθουσαν τῆς παραδόσεως, εἰμπορεῖ νὰ καλῇ ἔνα ἔκαστον μαθητὴν ἐκ περιτροπῆς, νὰ παραγγέλλῃ εἰς αὐτὸν μίαν ἀσκησιν πρὸς ἐκτέλεσιν, νὰ ὑποδεικνύῃ λεπτομερῶς τὰ σφάλματα εἰς τοὺς λαϊποὺς μαθητὰς καὶ νὰ ἐξηγήσῃ εἰς αὐτοὺς τὰ ὑγιεινὰ καὶ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀσκήσεως, καὶ πάλιν ἀναλόγως τῆς ὅλης ἐγκυαλοπαιδικῆς μαρφώσεως αὐτῶν. Επίσης εἰμπορεῖ νὰ τοὺς ἀναπτύξῃ τοὺς κανόνας μιᾶς παιδιάς, τὰς ἐκτὸς τοῦ ὅδατος κολυμβατικὰς ἀσκήσεις, τὴν θεωρίαν τῆς βολῆς, τὴν ἀσκησιν μὲ τὸν σκοπευτικὸν ὄκριθαντα καὶ δι’ αὐτοῦ ἀλλο γομίσῃ χρήσιμον. Καὶ τὸ λοιπὸν ὅμως διδασκαλικὸν προσωπικὸν ὀφείλει νὰ συμβούθῃ ἐμμέσως εἰς τὴν κίνησιν ταύτην τοῦ ἐνδιαιφέδοντος τῶν μαθητῶν διὰ τὴν σωματικὴν ἀσκησιν. Ο καθηγητὴς τῆς ἀνθρωπολογίας εἰμπορεῖ νὰ κάμη πολλὰ μαθήματα περὶ τῆς ὑγιεινῆς τῆς ἀσκήσεως, διότι καὶ ἡ διδασκαλία τοῦ κινητηρίου συστήματος καὶ τῶν ζωήκῶν λειτουργιῶν τοῦ ἐπιβάλλει νὰ τὸ πράξῃ ὃ καθηγητὴς τῶν ἑλλη-

νικῶν τὶ δὲ γε εἰμπορεῖ νὰ διηγῆται εἰς αὐτοὺς διὰ τὴν γυμναστικὴν τῶν ἀρχαίων, τοὺς Ὀλυμπιακοὺς ἀγῶνας κλπ. Οἱ στορικοὶ διὰ τοὺς Ἀκρίτας καὶ τοὺς Ἀπελάτας καὶ τοὺς κλέφτες καὶ τοὺς ἀρματωλούς. Οἱ θεολόγοι δὲ τὴν ἡθοκοποίησιν διὰ τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, καὶ ὅλοι ἀνεξιρέτως τελοσπάντων ἔχουν καθῆκον νὰ προσφέρουν τὴν συμβολὴν των, ἕστω καὶ ἀπὸ ἀπλοῦν αἰσθημα ἀλληλεγγύης συναδελφικῆς, ὅχι ὅμως τὴν ὥραν ποὺ πρέπει νὰ γυμνασθοῦν τὰ παιδιά, διότι τότε προέχουν αἱ ἀξιώσεις τοῦ σώματος καὶ αὐταὶ πρὸ παντὸς πρέπει νὰ ἴκανον ποιηθοῦν, δοθέντος ὅτι αἱ πνευματικαὶ ἀξιώσεις ἐπηρεαστοῦνται.

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

Οφείλει ἐπομένως ὁ γυμναστὴς κατὰ κανόνα, ύποδιεύγη κάθε περιττὴν πολυλογίαν καὶ ἐπίδειξιν γνώσεων, διότι ἀκριβῶς ἀπὸ τὸ περιορισμὸν τῶν ἐπεξηγήσεων εἰς τὸ ἐλάχιστον δυνατὸν ὄριον, ἔξαρταται ἡ ἐπιτυχία τοῦ σκοποῦ τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἤτοι ἡ ἐντὸς τοῦ χρόνου τὸν δόποιον ὄριζει τὸ πρόγραμμα τοῦ σχολείου, παχυμερὴς καὶ ἴσσοθενής κίνησις ὀλοκλήρου τοῦ σώματος καὶ ἡ συμμετοχὴ εἰς τὴν κίνησιν αὐτὴν καὶ τῶν ἑσωτερικῶν ὄργάνων καὶ τῶν μεγάλων κινητῶν λειτουργιῶν, καὶ μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας, ἀναλόγως πάντοτε τῆς ἡλικίας καὶ τῆς σωματικῆς ἐν γένει καταστάσεως τῶν γυμνασιούμενων μαθητῶν.

### 56. Η ἀνάγκη εἰδικῆς γυμναστικῆς διοματοθεσίας.

Διὰ τὴν οἰκονομίαν ἐπομένως τοῦ χρόνου, τὴν γοργὴν καὶ χωρὶς γάσματα καὶ διακοπὰς ἐναλλαγὴν τῶν ἀσκήσεων, καὶ ὅλην γενικῶς τὴν συγκρότησιν τοῦ μαθήματος, ὑπάρχει ἀνάγκη εἰδικῆς γυμναστικῆς διοματοθεσίας, ἡ δόποια ἐκτὸς τῶν ἀλλων θὰ χρησιμεύσῃ ἔξαρτητικῶς καὶ εἰς τὸν γυμναστὴν διὰ τὴν κατ' ἴδιαν παρασκευὴν του. Διότι μὲ δὲίγας μόνον λέξεις θὰ εἰμπορῇ εἰς ἓνα μικρὸν τεμάχιον χάρτου νὰ καταγράψῃ διάλογον ἡμερησίαν γύμνασιν, καὶ νὰ ἔχῃ μαζύ του μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον διάλογον τὸ διάγραμμα τῆς ἡμερησίας του ἐργασίας, πληρες καὶ λεπτομερέστατον καὶ συγχρόνως καὶ

δραχυλογώτατον. "Αν μάλιστα τὰς ἡμερησίας αὐτὰς γυμνάσεις τὰς ἀντιγράφει εἰς ἕνα χωριστὸν τετράδιον ή εἰς τὸ βιβλίον τῆς διδακτέας ὥλης τοῦ σχολείου, τότε ή ἐτησία πρόσδοσις τῆς ἐργασίας του θὰ είναι δυνατὸν νὰ παρακολουθήσῃ καὶ νὰ ἐλέγχηται μὲ μαθηματικὴν ἀκρίβειαν, ή δὲ ἐκλογὴ καὶ ή αὐξησίς τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων νὰ είναι ἀπολύτως φυσιολογικὴ καὶ νὰ προσαρμόζεται πάντοτε, όχι μόνον πρὸς τὰς ἀρχὰς καὶ τοὺς κανόνας τῆς ἐπιστημονικῆς γυμναστικῆς μεθόδου, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν διάπλασιν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσδοσιν τῶν μαθητῶν καθὼς καὶ τὰ πρὸς ἀσκήσιν μέσα (γάρος, ὅργανα) τὰ ὅποια τὸ σχολεῖον διαθέτει.

### 57. *H rēa ὁροματοθεσία καὶ τὰ πλεονεκτήματα αὐτῆς.*

Οι γυμναστικοὶ δροὶ τοὺς ὅποιους ἀπὸ τοῦ 1909 ἐδέχθη τὸ Υπουργεῖον διὰ τὴν ὄνομασίαν τῶν στάσεων καὶ κινήσεων, ἀπὸ τὰς ὅποιας συντίθενται αἱ διάφοροι ἀσκήσεις, καθὼς καὶ τὴν σύνθεσιν τῶν παραγγελμάτων, είναι ἐνφράσεις μονολεκτικαὶ καὶ εὐληπτοὶ. "Εχουν γῆλωσται καὶ ὁμοιογένειαν καὶ ὁμοιομορφίαν, διότι δοι είναι θηλυκὰ εὐσιαστικαὶ, τὰ ὅποια μονολεκτικῶς ἐκφράζουν τὸ τὶ θὰ ἐκτελεθῇ; ή δὲ σύνθεσίς των περιέχει τὴν ἔννοιαν τοῦ εἰδους τῆς κινήσεως (ἐκελήθη, προσολήθη, ὑπερπήδησις, ἔφαλσις κλπ.) πολλάκις δὲ καὶ τὴν διεύθυνσιν (πρότασις, ἀνάτασις, πρόπτυξις κλπ.) καθὼς καὶ τὸ εἶδος ἀκόμη τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας (ἄρσις, στροφὴ, ἐκτίναξις, αἰώρησις, ἐπίκυψις, ἐκλάκτισις ιτλ.).

Τὸ σπουδαιότερον δμωτικόν προσόν των είναι ὁ μικρὸς ἀριθμός των. Μὲ ἐννενήντα περίπου λέξεις μόνον, κατορθώνεται ή πλήρης καὶ τελεία χρῆσις καὶ ή ἐφαρμογὴ ὀλοκλήρου τοῦ Σουηδικοῦ γυμναστικοῦ συστήματος, καθ' ὃν χρόνον αἱ ἔννοιαι γυμναστικαὶ ὄνοματοθεσίαι περιλαμβάνουν δύο καὶ τρεῖς χιλιάδας λέξεις καὶ δρους εἰδικούς, εἰς τρόπον ὥστε οἱ γυμνασταὶ νὰ ἀναγκάζωνται νὰ ἔχουν μικρὰ εἰδικὰ γυμναστικὰ λεξικά τῆς τσέπης, τὰ ὅποια ἐξηγοῦν τοὺς δρους τούτους καὶ διευκολύνουν τοὺς γυμναστάς εἰς κατανόησιν τῶν ἀναλυτικῶν προγραμμάτων.

### 58. *H σύνθεσις τοῦ γυμναστικοῦ παραγγέλματος.*

*Εἰδοποιητικὸν καὶ ἐπελεσικὸν παράγγελμα.*

Ἄπὸ τοὺς εἰδικοὺς τούτους γυμναστικοὺς δρους, μὲ τοὺς ὅποιους ὁ γυμναστὴς κατορθώνει πραγματικῶς νὰ δώσῃ ταχέως εἰς τὸν μαθητάς σαφῆ ίδέαν τῆς ἀσκήσεως ή ὅποια πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ συγχρόνως νὰ ὀρίσῃ τὴν ἔναρξιν καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς, ἀποτελεῖται τὸ γυμναστικὸν παράγγελμα· τοῦτο περίλαμβάνει δύο μέρη: τὸ εἰδοποιητικόν καὶ τὸ ἐπελεσικόν· καὶ τὸ μὲν εἰδοποιητικὸν μὲ δσον τὸ δυνατὸν ὀλιγοτέρας λέξεις, δίδει σαφῆ καὶ ἀκριβῆ

περιγραφὴν τῆς ἀσκήσεως, ἐνίστε δὲ ὑποδεικνύει καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκπελέσεως αὐτῆς (ταχέως, βραδέως, ζωηρὰ, ἐν συνεγείᾳ, διὰ τῆς αὐτῆς ὁδοῦ, διὰ μιᾶς κινήσεως κ.τ.τ.). Τὸ δὲ ἐκτελέστικὸν ὄρθιε: τὴν ἔναρξιν τῆς ἐκπελέσεως, ὑποδεικνύον καὶ αὐτὸ, ἀλλὰ μένον μὲ τὸν τρόπον τῆς ἐκφωνήσεως, τὸν τρόπον τῆς ἐκπελέσεως αὐτῆς.

Τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα περιλαμβάνει:

α') μίαν λέξιν ὄρθιουσαν τὸ εἰδος τῆς κινήσεως ἡ ὅποια πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ (κάμψις, τάσις, ἄρσις, στροφὴ, ἔκτασις κ.λ.π.).

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

γ') καὶ τρίτην λέξιν ὄρθιουσαν τὴν διεύθυνσιν πρὸς τὴν ὅποιαν θὰ γίνῃ ἡ κίνησις (ἐμπρὸς, ὀπίσω, ἄνω, πλαγίως, δεξιὰ, ἀριστερὰ κ.λ.π.).

Πᾶσα ἄλλη λέξις ἢ φράσις εἶναι ἐντελῶς περιττὴ καὶ δὲν συντελεῖ εἰς ἄλλο εἴμην εἰς σύγχισιν, διότι δὲν εἶναι δυνατὸν οὐδὲ αὐτὸς ὁ γυμναστὴς νὰ ἐνθυμῆται καὶ νὰ ἐπαναλαμβάνῃ μακροσκελέστερα παραγγέλματα μὲ τὰς ιδίας ἀκριβῶς λέξεις εἰς τὰ διάφορα μαθήματα: εἶναι λοιπὸν ἐνδεχόμενον ν' ἄλλασθη τὰς λέξεις καὶ νὰ δημιουργῇ ἐπομένως αὐτὸς ὁ ἴδιος τὴν ἀτοξίαν. Μόνον πρὸς ὑποδηλώσιν τοῦ τρόπου τῆς ἐκπελέσεως εἶναι καλὸν, καὶ τοῦτο εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα τακτικὰ, ἀργότερα δὲ ὁσάκις τὸ νομίση ἀναγκαῖον ὁ γυμναστὴς νὰ προστίθενται αἱ λέξεις: ἀργὰ, γρήγορα, ζωηρὰ, πολὺ γρήγορα κλπ. Τύποι ἐπομένως εἰδοποιητικῶν παραγγελμάτων εἶναι οἱ ἔξις: "Ἐκτασίς κεφαλῆς ὀπίσω. Κάμψις κορμοῦ ἐμπρός. "Αρσις χειρῶν πλαγίως. Στροφὴ κορμοῦ δεξιὰ κ.λ.π. ἢ τὸ πολὺ. "Ἐκτασίς κεφαλῆς ὀπίσω βραδέως. Τάσις γειρῶν ἄνω ζωηρά. Κάμψις χειρῶν πλαγίως ταχέως (παρὰ τοὺς ὠμούς) κ.λ.π. Τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα εἶναι λέξις ἡχηρὰ, ὀλιγοσύλλαβος καὶ εὐκολοπρόφερτος, εἰ δυνατὸν μονοσύλλαβος, ἡ ὅποια ἐκφωνουμένη ἐντόνως καὶ ἀκαριαίως ἢ καὶ ὀλίγον παραπεταμένως, ἀναλόγως τοῦ φυσιολογικοῦ ρυθμοῦ τῆς ἀσκήσεως ὄρθιε: τὴν ἔναρξιν καὶ τὸν ρυθμὸν αὐτῆς. Συνήθως ὡς ἐκτελεστικὰ παραγγέλματα μεταχειρίζομεθα τοὺς ἀριθμοὺς ἐν, δύο, τρία μέχρι τοῦ ἔξι τὸ πολὺ, προφέροντες αὐτούς: ἐν, δύο, τρί(α), τέσσ(αρα) πέντ(ε), ἔξ! δηλαδὴ ὡς μονοσυλλαβόους, γωρίες νὰ ἀκούωνται διόλου αἱ λοιπαὶ συλλαβαὶ τῶν.

### 59. Ἡ ἐκφώνησις τοῦ παραγγέλματος.

Κάθε διδάσκαλος τῆς γυμναστικῆς ὀφείλει νὰ γνωρίζῃ τὴν σχέσιν τοῦ παραγγέλματος πρὸς τὸν τρόπον τῆς ἐκπελέσεως τῆς ἀσκήσεως καὶ νὰ ρυθμίζῃ πρὸς τοῦτο τὴν ἐκφωνήσιν του. Κατὰ κανόνα τὸ εἰ-

διοποιητικὸν ἐκφωνεῖται βραχέως, ἀπαγγελτικῶς, εὐκρινῶς, μία-μία-λέξις καθαρά· μετ' αὐτὸν ἀκολουθεῖ μικρὰ παῦσις, ὅση χρειάζεται διὰ νὰ πάρῃ ὁ γυμναστὴς μίαν βαθεῖαν εἰσπνοήν· τὴν στιγμὴν δὲ τῆς ἐκπνοῆς συνεκφωνεῖται τὸ ἐκτελεστικὸν, μὲ τόνον ἀνάλογον πρὸς τὸν ρυθμὸν τῆς ἀσκήσεως.

60. Διαφορὰ ὄνομασίας τῆς ἀσκήσεως καὶ παραγγέλματος.

Εἰς τὴν σύνθεσιν τοῦ εἰδοποιητικοῦ παραγγέλματος ἔχει παρατηρηθῆναι ὅτι πολλοὶ διεἵστατοι συνειθίζουν νὰ μεταχειρίζωνται αὐτὰς τὰς ίδιας ὄνομασίας τῶν στάσεων (σύμπτυξις, πρόπτυξις, ἀνάκρυψις κλπ.), ὡς λέξεις συνθετικὰς τοῦ παραγγέλματος χωρὶς νὰ τὰς ἀναλύσουν εἰς τὰ μερικὰ παραγγέλματα (π. γ. ἀμφὶς χειρῶν πλαγίως ἢ πρὸ τοῦ στήθους ἢ εἰς τὸν αὐχένα κλπ.). Πολλοὶ μάλιστα μὴ ἀντιληφθέντες καθόλου τὸ πνεῦμα τῆς νέας μεθόδου, ἀπαγγέλλουν προκαταβολικῶς ὅλα τὰ μέρη τῆς ἀσκήσεως, ὅσον πολυσύνθετος καὶ ἀνείναι (π. γ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις, διάστασις — Στροφὴ καὶ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίστω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις) ἀπαράλληλοντα ὄπως ἔκαμψαν μὲ τὴν παλαιὰν μέθοδον. Οφείλουν δημοσίευσην τὸ ἔξης νὰ γνωρίζουν ὅτι κατὰ γενικὸν κανόνα, οὐδεμίᾳ ἀσκησις σύνθετος, καὶ μάλιστα ἐκ περισσοτερῶν τῶν δύο ἀπλῶν στάσεων ἡ κινήσεων, παραγγέλλεται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ὀλόκληρος ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ, ἀλλὰ πάντοτε χωρίζεται εἰς τὰ ἀποτελοῦντα αὐτὴν στοιχεῖα, ἥτοι τὰς διαφόρους ἀπλᾶς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις ποὺ τὰς συνδέουν μεταξύ των, διότι μόνον κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον γίνεται δυνατὴ ἡ ἀκριβής ἐκτέλεσις ὀλοκλήρου τῆς τροχιᾶς τῆς κινήσεως ἀπὸ τὴν πρώτην ἀφετηρίαν ἔως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ τανάπαλιν, ἥ ληψις ὅλων τῶν ἐνδιαμέσων στάσεων καὶ ἡ ἀκριβής καὶ εὐσχημοσύνη τοῦ μερικὸν παράγγελμα καὶ τὴν κατάλληλον μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ ἐξασφαλίζεται ὁ ρυθμὸς ὁ ἀρμόδιων εἰς ἕκαστην κατὰ μέρος κίνησιν, παρεμβάλλονται ἀν παρατηρηθῆναι κανέναν γενικὸν σφάλμα αἱ ἐνδεικνυόμεναι διορθωτικαὶ ἀσκήσεις, ἐπαναλαμβάνεται δἰς καὶ τρὶς ἐν ἀγάρη κάθε μερικὴ κίνησις ἥ ὅποια δὲν ἔξεταλέσθη ὀρθῶς, λαμβάνεται κατὰ τὸν ὁ γυμναστὴς γ' ἀντιληφθῆται τελείωσις καὶ ἀπὸ πάσης ἀπόψεως, καὶ πρὸ πάντων ρυθμοῦ καὶ τρόπου ἐκτελέστεως, τὴν ἀκρίβειαν καὶ τὸ καλὸν σχῆμα ὀλοκλήρου τῆς ἀσκήσεως, προφθάνει νὰ παρεμβάλῃ τὰς ἀναγκαῖας παρακελεύσεις καὶ ὑποδείξεις (π. γ. ἀργά, γρήγορα, πολὺ γρήγορα, ἐλαφρά, ζωηρά, ὄρυμητικά, ίσια τὸ σῶμα, ψηλά τὸ κεφάλι, τὰ χέρια ἐντελῶς τεντωμένα κ.τ.τ.) καὶ ἐν ἀγάρη ἀν μάλιστα ἥ ἀφετηρία ἥ ἥ ἐνδιαμεσος στάσεις ἔχει κακῶς ληφθῆ διακόπτει τὴν ἀσκησιν χωρὶς νὰ δημιουργήσῃ χασματοδίαν καὶ διακοπὴν ἀπότομον ὀλοκλήρου τοῦ μαθήματος.

61. Διαδοχικά παραγγέλματα τῶν πολυσυνθέτων ἀσκήσεων.

Περὸς ἐφαρμογὴν τῶν ἀνωτέρω ρηθέντων ἃς λάθιμεν ὡς παράδειγμα τὴν ἑξῆς σύνθετον ἀσκησιν : Μεσολαβὴ, ἡμιόκλασις—στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Ἡ σειρὰ τῶν μερικῶν παραγγέλματων θὰ εἰναι τῇ ἑξῆς :

α') Παραγγέλματα διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας :

1) Μεσολαβὴ (ἢ τὰ χέρια στὴ μέση)—ἔνα!

2) Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα!

3) Κάμψις τῶν γονάτων—ἔνα!

β') Παραγγέλματα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως.

1) Στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—ἔν, δύο!

2) Τὸ αὐτὸ δεξιὰ—ἔν, δύο!

γ') Παραγγέλματα διὰ τὴν ἀποκατάστασιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν (προσοχῆν).

1) Τάσις τῶν γονάτων—ἔνα!

2) Καταβίβασις τῶν πτερωνῶν—ἔνα!

3) Τάσις τῶν χειρῶν κάτω—ἔν!

Δεύτερον παράδειγμα.

Ἀνάτασις, προσολὴ ἐμπρὸς-κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

α') Παραγγέλματα διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας :

1) Σύμπτυξις προσολὴ ἐμπρὸς (ἢ προσολὴ ἐμπρὸς τὰ χέρια στοὺς ὄμους—ἔν!

Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν!

β') Παραγγέλματα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κυρίως ἀσκήσεως :

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

2) Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο!

γ') Παράγγελμα διὰ τὴν ἀποκατάστασιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν :

1) Θέσις—ἔν!

Τρίτον παράδειγμα.

Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.

α') Παράγγελμα διὰ τὴν κατάλληλον τοποθέτησιν τῶν μαθητῶν.

1) Οἱ τόσοι πρῶτοι (ὅσος καὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν πολυζύγων) τροχάδην στὰ πολύζυγα—μάρσ!

β') Παράγγελμα διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας.

1). Γάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν! δύο!

2). Πτῶσις ὅπίσω—ἔνα!

3). Λαβὴ—ἔν!

4). Ακροστασία—ἔνα!

γ') Παράγγελμα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κυρίως ἀσκήσεως.

1) Ἀρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους—ἔνα! δύο!

2) Τοῦ δεξιοῦ—ἔνα! δύο!

δ') Παράγγελμα διὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν ἀφετηρίαν (προσοχῆν).

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

Καθ' ὅμοιον τρόπον παραγγέλλονται πρὸς ἐκτέλεσιν ὅλαις ἀνεξαιρέτως αἱ σύνθετοι ἀσκήσεις. Οὐδέποτε καὶ ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται ἡ ὀλόκληρος καὶ ἐν συνεχείᾳ ἐκτέλεσις αὐτῶν ἀπὸ μόνους τοὺς μαθητάς. Οὕτω ὁ μαθητὴς, γνωρίζων ὅτι μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν κάθε μερικῆς κινήσεως θὰ ἀκολουθήσῃ νέον μερικὸν παράγγελμα, συγκεντρώνει ὅλην του τὴν ἐνέργειαν καὶ τὴν γευρικὴν καὶ τὴν μυϊκὴν, εἰς τὴν ἀκριβῆ καὶ εὔτονον ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως, χωρὶς ν' ἀφαιρῆται προσπαθῶν νὰ ἐνθυμηθῇ ποία κίνησις θὰ ἀκολουθήσῃ πρώτη καὶ ποία κατόπιν.

## 62. Ἀνάλυσις καὶ τῶν μερικῶν παραγγελμάτων.

Καὶ εἰς αὐτὰ ὅμως τὰ παραγγέλματα δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ γίνεται χρῆσις προκαταβολικῶς, οὕτως εἰπεῖν, τῶν μονολεκτικῶν αὐτῶν ὄνομασιῶν ἀλλὰ πρέπει καὶ αὐταὶ νὰ ἀναλύωνται, ἀναλόγως τῆς γλωσσικῆς τῶν μαθητῶν μορφώσεως, πάντοτε κατὰ τὸν ἀπλούστερον καὶ εὐληπτότερον τρόπον. Μὲ παιδὶα π. γ. τοῦ δημοτικοῦ σχολείου καὶ μάλιστα τῆς πρώτης καὶ δευτέρας τάξεως δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη ὁ διδάσκαλος νὰ παραγγείλῃ οὕτε μεσολαβὴ ἀλλ' οὕτε καὶ: τὰς γείρας ἐπὶ τῶν ἴσχιών ἡ ἀπλῆ φράσις: τὰ γέρια στὴ μέση, συνοδευομένη μάλιστα καὶ μὲ ἐπανειλημμένην ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ἀπὸ τὸν διδάσκαλον, εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος νὰ ἀποκτήσουν τὰ παιδὶα πλήρη ἰδέαν τοῦ σχήματος καὶ τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς. Κατ' ἀναλογίαν ἀντί: προσαγωγὴ τῶν ποδῶν, ἡμπορεῖ γὰ εἰπῆ: νὰ κλείσουν τὰ πόδια, ἀντὶ σύμπτυξις ἡ τὰς γείρας παρὰ τοὺς ὕμους νὰ εἰπῃ: τὰ γέρια στοὺς ὕμους καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἀλλὰ καὶ ἂν ἀκόμη συμπέσῃ ὅστε διδάσκαλοι ἀπαράσκευοι, μὴ ἀσχολούμενοι σοβαρῶς μὲ τὸ γυμναστικὸν ἐπάγγελμα, προσερχόμενοι εἰς τὸ μάθημα χωρὶς ποσῶς νὰ σκεφθοῦν τί θὰ κάμουν καὶ κατ' ἀκολουθίαν ἀντίγράφοντες πιστῶς τὰς ἀσκήσεις τοῦ ἀναλυτικοῦ προγράμματος, νὰ μεταχειρισθοῦν τοὺς ὅρους τούτους καὶ ως παράγγελμα, πάλιν οἱ ὅροι αὗτοὶ εἶναι προτιμότεροι ἀπὸ πᾶσαν ἄλλην αὐτοσχέδιον καὶ πρόχειρον ὄνοματοθεσίαν καὶ εἰμποροῦν νὰ ἐπαρκέσουν εἰς πᾶσαν γυμναστικὴν χρῆ-

σιν, φθάνει μόνον νὰ τηρηται ὁ ἀνωτέρω τεθεὶς κανὼν τῆς μὴ ἐκφυγήσεως τῆς ὄνομασίας ὄλοκλήρου τῆς πολυσυνθέτου ἀσκήσεως συγγρόνως, ἀλλὰ κεχωρισμένως εἰς τὰ στοιχεῖα τὰ ὅποια τὴν ἀποτελοῦν· ἂν δὲ συγγρόνως ὁ διδάσκων εἴναι τούλαχιστον εἰς θέσιν νὰ ὑποδεικνύῃ κάθις μίαν μερικὴν στάσιν ἡ κίνησιν εὐσχήμως καὶ εὐτόνως, πάλιν ἐξασφαλίζεται ἡ εὐσχημοσ καὶ ἀκριβής ἐκτέλεστις τῆς ὄλης ἀσκήσεως, γίνεται ἡ ἐπιθυμητὴ οἰκονομία χρόνου, ἀποφεύγονται αἱ χασμώδιαι καὶ αἱ ἀλλεπάλληλοι ἐπαναλήψεις, λόγῳ ἀποτυχίας τῆς ἀσκήσεως, ἐπειδὴ τὰ ἐμπέρδεψαν οἱ μαθηταί. Μὲ μαθητὰς ὅμως οἱ ὅποιοι γυμνάζονται ἐπὶ σειράν ἐτῶν καὶ ἔχουν πλέον συνειθίσει καὶ μάθει ἐντελῶς τοὺς ὄρους αὐτοὺς, τόσον ἀπλούς ἀλλως τε καὶ ἐκφραστικούς, ἡ γρῆσις τῶν ὄνομασιῶν τῶν ἀσκήσεων ὡς παραγγελμάτων εἴναι πολὺ πλεονεκτική, διὰ τὴν μὴ σπατάλην χρόνου, φθάνει μόνον νὰ τηρηται ὁ κανὼν τῆς μὴ ἀπαγγελίας ἐκ τῶν προτέρων ὄλοκλήρου τῆς πολυσυνθέτου ἀσκήσεως, καὶ νὰ καταμερίζεται αὕτη εἰς τὰ διάφορα στοιχεῖα τῆς, δι᾽ ἔκαστον τῶν ὅποιων νὰ δίδεται χωριστὸν παράγγελμα, ἀσφαλίζον τὴν ἀκριβῆ καὶ εὔρυθμον ἐκτέλεστιν τῆς, συμφώνως πρὸς τὴν ἀμέσως ἀνωτέρω γενομένην μεθοδικὴν ἀνάλυσιν τῆς ἐκτέλεσεως τῆς ἀσκήσεως.

### 63. Έρμηνεία τῶν γυμναστικῶν ὅρων.

1. Αἰώρησις. Ταχεῖα καὶ ὀρμητικὴ κίνησις τῆς μιᾶς ἢ τῶν δύο χειρῶν τεταμένων ἀπὸ τὴν προσογήν ἢ τὴν ἡμιπρότασιν πρὸς τὴν ἡμιανάτασιν ἢ τὴν ἀνάτασιν καὶ τανάπαλιν.
2. Ἀνδροστασία. Ἀνδροθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν.
3. Ἀνάκαμψις. Θέσις καὶ τῶν δύο χειρῶν μὲ συμπεπλεγμένους τοὺς δακτύλους εἰς τὴν βάσιν τοῦ κρανίου.
4. Ἀγακυβίστησις. Ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν μετάθασις εἰς τὴν ὄρθιαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὄργάνου προηγουμένων τῶν ποδῶν.
5. Ἀγάκυψις. Ἀπὸ τὴν πρόκυψιν ἢ τὴν ἐπίκυψιν ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀρετηρίαν.
6. Ἀναλάκτισις. Ταχίστη καὶ ὀρμητικὴ ἄρσις τοῦ σκέλους τεταμένου πρὸς τὰ ἄνω, δισυνατὸν ὑψηλότερα ὑπὲρ τὴν ὄριζοντίαν θέσιν.
7. Ἀναρρίγησις. Μετατόπισις τοῦ σώματος ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν ἐπὶ κατακορύφου ἢ κεκλιμένου ὄργάνου, μὲ μόνον τὰς χεῖρας ἢ καὶ μὲ τὰς γεῖρας καὶ τοὺς πόδας.
8. Ἀναρρίγησις ἀμφιμερής (μὲ τὰς δύο χεῖρας συγχρόνως).
9. Ἀναρρίγησις ἑτερομερής (μὲ ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν διαδοχικῶς).
10. Ἀναστροφή. Ἐξάρτησις ἢ στήριξις τοῦ σώματος μὲ τὴν κεραίην πρὸς τὰ κάτω καὶ τοὺς πόδας ἄνω.
11. Ἀναπήδησις. Τὸ μέρος τῆς τροχιᾶς τοῦ πηδήματος κατὰ τὸ ὅποιον τὸ σῶμα εἶναι ἐντελῶς μετέωρον.
12. Ἀνάτασις. Θέσις τῶν χειρῶν τεταμένων τελείως ἕως κατακορύφωσι.
13. Ἀπαγωγή. Κάθε κίνησις ἢ ὅποια ἀπομακρύνει δύο τεταμένα καὶ ἐνωμένα ἢ παράλληλα μέρη τοῦ σώματος, καθώς:
  - α') Ἡ ἐπαναφορὰ τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν ἀπὸ τὴν προσαγωγὴν εἰς τὴν προσογήν.
  - β') Ἡ ἀπὸ τὴν πρόκυψιν—ἀνάτασιν θέσις τῶν χειρῶν τεταμένων εἰς τὴν ἔκτασιν.
14. Ἀρσις. Κίνησις τῶν χειρῶν ἢ τῶν σκελῶν τελείως τεταμένων.
15. Βάδισις ἑτερομερής. Βάδισις κατὰ τὴν ὅποιαν προβάλλεται πάντοτε τὸ ἴδιον πόδι, ἐνῷ τὸ ἄλλο φέρεται παρὰ τὸ προθετικόν καὶ ὅπισθεν αὐτοῦ.
16. Βάδισις ἰσοσταθμική. Βάδισις ἐπὶ ὄργάνου περιορίζοντος τὴν ἐπιφάνειαν στηρίξεως τῶν ποδῶν.

17. Βίβασις. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν καὶ τῶν σκελῶν ὅπισσι.

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

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

20. Διάτασις. Θέσις τοῦ σώματος μὲ τὴν ράγιν πρὸς τὸ πολύζυγον καὶ τὰς χειρας ἀνατεταμένας καὶ κρατούσας στερεὰ τὸ εἰς τὸ ὕψος τῶν εὐρισκόμενον ζυγὸν, οὕτως ὥστε νὰ διατείνεται τελείωσις ὡράριξ· τὰ πόδια ἐξακολουθοῦν νὰ πατοῦν μὲ ὀλόκληρον τὸ πέλμα ἐπὶ τοῦ ἑδάφους.

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

22. Ἐδραία θέσις ἐγκαρσία. Ὄμοία θέσις εἰς ἐπίμηκες ὅργανον μὲ τὸν μηρὸν καθέτους πρὸς αὐτό.

23. Ἐκκυδίστησις. Ἡ ἀπὸ τὴν ἀνακυδίστησιν ἐπὶ διπλοῦ σχοινίου μετάθασις εἰς τὴν κατακόρυφον ἐξάρτησιν.

24. Ἐκλάκτισις. Ταχεῖα καὶ ἀπότομος τάσις τῶν σκελῶν ἀπὸ τῆς συσπειράσεως εἰς τὴν πρηνὴ θέσιν.

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

26. Ἐλξις. Κάμψις ἰσοσθενὴς καὶ τῶν δύο χειρῶν ἀπὸ οἰανδρόποτε ἐξάρτησιν.

27. Ἐλξις ἑτερομερής. Ὄμοία κίνησις κατὰ τὴν ὅποίαν τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ὄλης προσπαθείας καταβάλλει ἢ μία χειρ, ἐνῷ ἡ ἄλλη ὑποθοηθεῖ ἀπλῶς τὴν κίνησιν.

28. Ἐκβολή. Μετάθεσις τοῦ δεξιοῦ ἢ τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους πρὸς τὴν διεύθυνσιν τοῦ ιδίου ἢ τοῦ ἄλλου ποδὸς καὶ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν. Καὶ τὰ δύο σκέλη τελείωσις τεταμένα καὶ κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ κατὰ τὴν ἀποκατάστασιν.

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

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

31. Ἐξάρτησις ἐγκαρσία. Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὅποίαν ὁ ἄξων τῶν ὄμμων διασταυρώνεται μὲ τὸν κατὰ μῆκος ἄξονα τοῦ ὄργανου.

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

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

33. Ἐπίκυψις. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός, μέχρις ὅτου αἱ χεῖρες, εὐρισκόμεναι πάντοτε εἰς τὴν προέκτασιν αὐτοῦ ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος καρίς νὰ λυγίσουν τὰ γόνατα.

34. Ἐφαλσις. Πηδημα ἐπὶ τινος ὄργανου περατούμενον εἰς στάσιν (ὄρθιαν, ἐδραίαν, ἴππασίαν κ.λ.π.) ἐπ’ αὐτοῦ τούτου τοῦ ὄργανου.

35. Ἡμιενάτασις. Ἀνάτασις τῆς μιᾶς χειρὸς, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὅπου καὶ ὅπως ὄρισῃ ὁ γυμναστής.

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

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

38. Ἡμιεδραία θέσις ἐγκαρσία. Ἔγκαρσία ἐδραία θέσις διὰ τοῦ ἑνὸς μηροῦ, τοῦ ἄλλου φυσικῶς κρεμαμένου.

39. Ἡμιέντασις. Ἐκτασις τῆς μιᾶς χειρὸς, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὅπου καὶ ὅπως ὄρισῃ ὁ γυμναστής.

40. Ἡμιεξάρτησις. Ἐξάρτησις ἀπὸ ὄριζάντιον ἡ κεκλιμένον ὄργανον μὲ τοὺς πόδας στηριζομένους εἰς τὸ ἔδαφος, σχεδὸν κάτω ἀπὸ τὸ ὄργανον.

41. Ἡμιεξάρτησις (έτερόπλευρος ἐξάρτησις) πλαγία. Ἐξάρτησις μὲ τὴν μία χεῖρα ἀπὸ κατακόρυφον ὄργανον, μὲ στήριξιν καὶ τοῦ ὅμωνύμου ποδὸς ἐπὶ τοῦ ὄργανου.

42. Ἡμικατάλισις. Ἐδραία θέσις καὶ μὲ τὰ δύο σκέλη ὀλόκληρα καὶ τελείως τεταμένα, ἐπὶ ὄργανου ἡ καὶ τοῦ ἔδαφους.

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

44. Ἡμιόκλασις. Κάμψις τῶν γονάτων ἀπὸ τὴν ἀκροστασίαν μέχρις ὀρθῆς γωνίας τοῦ μηροῦ πρὸς τὴν κνήμην.

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

46. Ἡμιπρηνής θέσις. Στήριξις τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἔδαφους διὰ μιᾶς χειρὸς καὶ ἑνὸς ποδός.

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

48. Ἡμιστήριξις. Στήριξις διὰ τῆς μιᾶς χειρὸς ἐπὶ ὄργανου ἡ καὶ τοῦ ἔδαφους, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὅπου καὶ ὅπως ὄρισῃ ὁ γυμναστής.

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

γεται εις τὸ ἐλάχιστον ἢ ἐπιφάνεια στήριξεώς τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν.

50. Ἰππασία. Ἐδραία θέσις ἐπὶ τοῦ ἵππου ἢ τοῦ ἐφαλτηρίου μὲ τὰ σκέλη διεστῶτα καὶ κρεμάμενα φυσικῶς ἐκατέρωθεν τοῦ ὄργανου.

51. Κατάκλισις. Θέσις τοῦ σώματος, κατὰ τὴν ὁποίαν ὀλόκληρος ἢ διπισθία ἐπιφάνεια αὐτοῦ ἐγγίζει τὸ ἔδαφος ἢ τὸ ὄργανον, ἐπὶ τοῦ ὁποίου λαμβάνεται ἢ θέσις.

52. Κατακλισις πρηγής. Όμοία θέσις πρηγής ἐπὶ τοῦ ὄργανου ἢ καὶ ἐπὶ τοῦ ἔδαφους.

54. Κατακόρυφος ἀναστροφή. Ἐξάρτησις ἢ στήριξις τοῦ σώματος μὲ τὴν κεφαλὴν κάτω καὶ τοὺς πόδας ἐπάνω· ἐνδιάμεσος στάσις ὅλων τῶν κυδιστήσεων καὶ ἀνακυδιστήσεων ἐπὶ ὄργανων ἢ τοῦ ἔδαφους.

54. Κατακόρυφος ἐξάρτησις. Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ σῶμα, ἐξηρτημένον μὲ τὰς χεῖρας ἢ καὶ τὰς χεῖρας καὶ τὰ σκέλη, ἔχει διεύθυνσιν κάθετον πρὸς τὸ ἔδαφος.

55. Καταπήδησις. Τὸ μέρος τῆς τροχιᾶς τοῦ πηδήματος ἀπὸ τὴν στηγὴν ποὺ οἱ πόδες ἐγγίζουν ἐν νέου τὸ ἔδαφος μέχρι τῆς ἐπανόδου εἰς τὴν προσογήν.

56. Κεκλιμένη ἐξάρτησις. Ἐξάρτησις μὲ τὰς χεῖρας καὶ τὰ σκέλη, κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ σῶμα σχηματίζει μὲ τὸ ἔδαφος γωνίαν μικρούτεραν τῆς ὄρθης.

57. Κυδιστησις. Ἀπὸ τὴν ὄρθιαν στήριξιν μετάβασις εἰς τὴν ἐξάρτησιν μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρός. Ἐπίσης κάθε είδος τούμπας ἐπὶ τοῦ ἔδαφους ἢ ὄργανου.

58. Κυδιστησις πλαγία. Ἀπὸ τὴν προσογήν μετάβασις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους καὶ ἀπὸ ἐκεὶ πάλιν εἰς τὴν προσογήν, χωρὶς διακοπὴν καὶ κατὰ τὸν πλάγιον ἀξονα τοῦ σώματος.

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

60. "Οκλασις. Κάμψις τῶν γονάτων ἀπὸ τὴν ἀκροστασίαν μέχρι επαφῆς τοῦ μηροῦ πρὸς τὴν κνήμην.

61. Ὁρθία στάσις ἢ προσογή. Ἡ φυσικὴ στάσις τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸ σῶμα βασταζόμενον ἀπὸ μόνους τοὺς πόδας.

62. Ὁρθία στήριξις. Κατακόρυφος θέσις τοῦ σώματος (μὲ τὴν κεφαλὴν ἀνω), ἐπὶ ὄργανου ὥριζοντίου, ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἢ στήριξις γίνεται διὰ μόνων τῶν χειρῶν.

63. Ὁριζοντία ἐξάρτησις. Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ σῶμα, ἐξηρτημένον διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν, εἶναι παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος.

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

65. Περιφορά. Συνδυασμὸς ἄρτεων τῶν χειρῶν ἢ τῶν σκελῶν πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.

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

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

68. Πρηγὴς ὄριζοντία θέσις. Ὄμοία θέσις μὲ τοὺς πόδας στηρίζομένους ἐπὶ ὄργανου ὑψηλοτέρου τοῦ ἔδαφους.

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

70. Προβολὴ ἐμπρός (ὅπίσω). Ὄμοία κίνησις κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς (ὅπίσω), τηρουμένης τῆς ἀρχικῆς ὄρθης γωνίας τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν.

71. Προβολὴ ὀπλομαχίας. Προβολὴ μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν μὴ προβολλόμενον πόδα.

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

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

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

75. Προσταγή. Προσέγγισις τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν οὕτως ἵστε αἱ ἐσωτερικαὶ των πλευρῶν νὰ ἐφάπτωνται καθ' ὅλον τὸ μῆκος τῶν, τὰ δὲ ἀκρα των νὰ διευθύνωνται κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός.

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

77. Πτῶσις. Ἀπὸ τὴν ἐδραίαν θέσιν ἢ καὶ ἄλλην κατάλληλον ἀριθμηρίαν, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ τελείως εὐθυτενοῦς ὅπίσω μὲᾶξονα κιγκίσεως τὴν κατ' ισχίον διάρθρωσιν καὶ ὅχι τὴν ὄσφυν.

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

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

80. Υπερέκτασις. Μεγάλη ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω μὲ στήριξιν τοῦ κορμοῦ ἐπὶ ὄργανου ἢ συνασκουμένου.

81. Ύπερπήδησις. Η πήδημα ἐπάνω ἀπὸ ὅργανον μὲν ἡ καὶ χωρὶς στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπ’ αὐτοῦ.
82. Ύπερπήδησις πλαγία. Όμοιον πήδημα μὲ τὸ ὅργανον τοποθετημένον κατὰ πλάτος.
83. Ύπτία ἐξάρτησις. Ήμιεξάρτησις μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν πέραν τοῦ ὄργανου (πρὸ τῆς ἀρχικῆς θέσεως τὴν ὅποιαν εἶγεν ὁ ἀσκούμενος).
84. Ύπτία ἐγκαρσία ἐξάρτησις. Όμοία θέσις μὲ τὸν κατὰ μηκον ἔξοντα τοῦ ὄργανου σχηματίζοντα ὄρθην γωνίαν μὲ τὸν ἔξοντα τῶν ὄπων τοῦ ἀσκούμενου.
85. Χειροβάθισις. Μετατόπισις τοῦ σώματος μόνον μὲ τὰς χεῖρας εύρισκομένου συνεγῶς εἰς ἐξάρτησιν ἡ καὶ ἡμιεξάρτησιν ἀπὸ ὄριζόντιον ὅργανον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε'.

Καταγραφή τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων κατὰ τὴν  
ψυσιολογικὴν διαίρεσιν καὶ τὴν ἀναλόγως τῆς ἐντάξεως  
τοῦ μυϊκοῦ σχργου κατάταξιν αὐτῶν.

64. Κατηγορία πρώτη. Προασκήσεις.

Α'. Στάσεις τοῦ σώματος.

α') Θεμελιώδεις στάσεις.

Ορθία στάσις (προσογή).

Ἐόραια στάσις (κάθισμα ἐπὶ ὄργάνου ἢ σκεύους μὲ τοὺς δύο μη-  
ροὺς ἢ καὶ τὸν ἔνα μόνον).

Γονυπετής στάσις (μὲ ἡνωμένα ἢ διεστῶτα τὰ γόνατα, μὲ τὰ δύο  
γόνατα συγχρόνως ἢ καὶ τὸ ἔνα μόνον).

Κατάκλισις (ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, ὄργάνου ἢ σκεύους, ὑπτία, πρηηὴς  
ἢ πλαγία).

Ἐξάρτησις (ἀπό τινος ὄργάνου μόνον μὲ τὰς χεῖρας ἢ καὶ τὰς  
κείρικας καὶ τὰ σκέλη).

β') Ηαράγωγοι στάσεις.

I. Απὸ τὴν ὄρθιαν στάσιν (προσογὴν) παράγωγοι ἀφετηρίαι στά-  
σεις τῶν σκελῶν.

1. Προσαγωγὴ (καὶ τῶν δύο ποδῶν καθ' ὅλην τὴν ἐσωτερικὴν  
τῶν πλευράν. Ἀπαγωγὴ, ἡ ἐπαναφορὰ εἰς τὴν προσογὴν).

2. Ἐκβολὴ (τοῦ κάθι ποδὸς πρὸς τὴν ἴδιαν διεύθυνσιν, ητοι τὴν  
διεύθυνσιν ποὺ ἔχουν οἱ δάκτυλοι τῶν ποδῶν εἰς τὴν στάσιν τῆς προ-  
σογῆς. Ἡ ἐκβολὴ γίνεται λοξὰ ἐμπρὸς καὶ λοξὰ ὀπίσω).

3. Διάστασις (τῶν ποδῶν πρὸς τὰ πλάγια. Ὄλικὴ ἀπόστασις ἀπὸ  
πτέρνας εἰς πτέρναν 2 ποδῶν. Οἱ δάκτυλοι τῶν ποδῶν ἐστραμμένοι  
πρὸς τὰ ἔξω ἀκριβῶς ὅπως εἰς τὴν προσογὴν).

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

5. Προσαγωγὴ—Προεκβολὴ.

6. Προβολὴ (τῶν ποδῶν πρὸς τὴν διεύθυνσιν ποὺ ἔχουν οἱ δά-  
κτυλοι τῶν ποδῶν εἰς τὴν στάσιν τῆς προσογῆς. Ὄλικὴ ἀπόστασις  
ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν 3 ποδῶν· τὸ προθεσθλημένον πόδι λυγισμέ-  
νον, τὸ ἄλλο τελείως τεταμένον. Τὰ πέλματα πατοῦν ὅλοκληρα τὸ  
ὑδαφός. Ἡ προβολὴ γίνεται ὅπως καὶ ἡ ἐκβολὴ καὶ λοξὰ ἐμπρὸς καὶ  
λοξὰ ὀπίσω).

7. Προβολὴ ἐμπρὸς (κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς ὅπως καὶ ἡ προεκβολὴ.  
Ολικὴ ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν 3 ποδῶν.

II. Ἀφετηρίαι χειρῶν.

8. Μεσολαβή (θέσις τῶν δύο χειρῶν εἰς τὴν μέσην).
9. Ἀνάκαμψις (θέσις τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος).
10. Ἐκτασίς (τάσις πλαγίως).
11. Πρότασίς (τάσις ἐμπρός).
12. Ἀνάτασίς (τάσις ἄνω).
13. Σύμπτυξις (κάμψις καὶ τῶν δύο χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμοιους).
14. Πρόπτυξις (όμοια πρὸ τοῦ στήθους).

B'. Ἀσκήσεις.

α') Ἀπλαῖ ἀσκήσεις ἐκτελούμεναι ἀπὸ τὴν προσογὴν καὶ τὰς ἑπτῆς παραγώγους ἀπλᾶς ἀφετηρίας.

I. Ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

15. Ἀκροστασία.
16. Προσαγωγὴ—Ἀκροστασία.
17. Διάστασίς—Ἀκροστασία.
18. Ἐκδολὴ—Ἀκροστασία.
19. Προεκδολὴ—Ἀκροστασία.
20. Ἀκροστασία—Ημιόκλασις.

"Ολαὶ καὶ ἀσκήσεις αὗται ἐκτελοῦνται καὶ μὲ μεσολαβήν.

2. Ἀσκήσεις τῶν χειρῶν.

21. Σύμπτυξις—Ἐκτασίς.
22. Σύμπτυξις—Ἀνάτασίς.
23. Σύμπτυξις—Πρότασίς.
24. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ὅπίσω (καὶ κάτω λοξά).
25. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξίς τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ὅριζοντίως).
26. Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.
27. Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.
28. Ἐκτασίς—Στροφὴ τῶν παλαμῶν.

3. Ἀσκήσεις τοῦ αὐχένος.

29. Ἐκτασίς τῆς κεφαλῆς (ὅπίσω).
30. Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ-δεξιά).
31. Κάμψις τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ-δεξιά).
32. Στροφὴ καὶ κάμψις τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ-δεξιά).
33. Στροφὴ καὶ ἔκτασίς τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.
34. Κάμψις τῆς κεφαλῆς ἐμπρός (μόνον μὲ τελείως γυμνασμένους ἐφήβους μαθητάς).

4. Ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ.

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

5. Καταμερισμαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

49. Μεσολαβὴ, προσαγωγὴ, προεκβολὴ—Ἀκροστασία (ἀριστερὰ καὶ ἡ ἐκτέλεσις καὶ ἡ ἀποκατάστασις).  
 50. Ἀνάκαμψις, προσαγωγὴ, προεκβολὴ—Ἀκροστασία.  
 51. Μεσολαβὴ, διάστασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.  
 52. Ἡ ίδια ἀσκησις ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν.  
 53. Προεισαγωγικὸν πήδημα (αἱ χεῖρες εἰς μεσολαβήν).  
 54. Μεσολαβὴ, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ζωηρὰ ἡ στροφὴ).  
 55. Μεσολαβὴ, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία (πρῶτον ἐμπρὸς, κατόπιν ὅπίσω καὶ τέλος πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις).  
 \* 56. Μεσολαβὴ, προεκβολὴ—Ἀκροστασία (ώς καὶ ἀνωτέρω).  
 57. Αἱ ἀσκησις 55 καὶ 56 μὲ σύμπτυξιν σύγχρονον μὲ τὴν ἐκβολὴν.

6. Ἐιερόπλευροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

58. Μεσολαβὴ, ἐκβολὴ, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων (ἡ κάμψις γίνεται περισσότερον εἰς τὸ ὅπίσθιον σκέλος).  
 59. Ἡ ίδια ἀσκησις ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν.  
 60. Ἡ ίδια ἀσκησις ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν ἢ τὴν ἀνάκαμψιν ἐν συνεχείᾳ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις.

61. Μεσολαβή, προσολή—'Ακροστασία (μόνον τοῦ προσέθλημένου ποδός. Ἀσκησις διὰ τελείως ἡσκημένους μαθητάς).
62. Μεσολαβή, προσαγωγή—Προσολή (οἱ δάκτυλοι τοῦ προσαλλομένου ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός).
63. "Αρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους—'Ακροστασία καὶ κάμψις τοῦ ἄλλου (μὲ στήριξιν τῆς χειρὸς εἰς δοκὸν, πολύζυγον κ. τ. τ.).

7. Κάμψις τῶν γονάτων χωρὶς προηγουμένην ἀκροστασίαν.

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

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

66. Πρότασις—'Αρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους καὶ κάμψις τοῦ ἄλλου (ἀσκησις πολὺ κοινὴ εἰς ὅλην τὴν Ἑλλάδα. Ἐπιδεικνύουσα ἴσχυν τῶν μυῶν τῶν σκελῶν καὶ εὐστάθειαν τῆς ἰσορροπίας τοῦ σώματος). Ἡ ἀσκησις αὐτὴ προπαρασκευάζεται: α') μὲ ἑλαφρὰν στήριξιν τῶν χειρῶν εἰς τὴν δοκὸν β') σγηματίζουν ο μαθηταὶ κύκλον καὶ κρατοῦνται ἀπὸ τὰ χέρια, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ διαδοχικῶς οἱ μὲν περιττοὶ (ἄρτιοι) παρέχουν τὴν στήριξιν οἱ δὲ ἄρτιοι (περιττοὶ) ἔκτελοῦν τὴν κίνησιν.

8. Ἀσκήσεις τοῦ ἄκρου ποδός.

67. Μεσολαβή—'Αρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων (διατάσεις τοῦ γαστροκυνημάτου καὶ συσπάσεις τῶν μυῶν τῆς ἐμπροσθίας ἐπιφανείας τῆς κνήμης).

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

69. "Αρσις διαδοχικὴ τῶν πτερηνῶν καὶ τῶν δακτύλων.

9. Κάμψις τῶν γονάτων μεγαλυτέρᾳ ἀπὸ τὴν δομὴν γονιαρ.

70. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—'Οκλασίς.

71. 'Ακροστασία, ἡμιόκλασις καὶ ὄκλασις εἰς τὸ ἔνα σκέλος (πάντοτε μὲ στήριξιν εἰς τὴν δοκὸν ἢ εἰς κύκλον μὲ λαβὴν ἀπὸ τὰ χέρια, οἱ περιττοὶ (ἄρτιοι) παρέχουν τὴν λαβὴν εἰς τοὺς ἄρτιους (περιττούς)).

10. Σύνθετοι ἀσκήσεις χειρῶν καὶ σκελῶν.

72. Σύμπτυξις, ἀνάτασις—'Ακροστασία.

73. 'Ανάτασις, προσαγωγή—'Ακροστασία.

74. 'Ανάτασις, διάστασις—'Ακροστασία.

75. 'Ανάτασις, ἐκθολή—'Ακροστασία.

76. 'Ανάτασις, προεκθολή—'Ακροστασία.

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

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

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

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

81. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

82. Ἀνάτασις, διάστασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

83. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

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

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

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

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

88. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ἐκτασις, ἡμιόκλασις.

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

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

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

92. Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲν σύγχρονον σύμπτυξιν, ἔκτασιν.

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

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

Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ἔκτελεῖται ἡ ἀσκησις αὐτῇ ἐν συνεχείᾳ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις.

95. Ὁκλασις—Ἐναλλαγὴ συμπτύξεως ἀνατάσεως καὶ συμπτύξεως ἔκτάσεως.

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

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

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

65. Κατηγορία δευτέρα. Υπερεκτάσεις.

A'. Ἀνω καὶ κάτω ὑπερεκτάσεις.

99. Λῆψις τῆς ἀφετηρίας (πολύζυγον· ἐν ἐλλείψει τοιούτου χρησμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν καὶ δουκὸς καὶ τοῖχος ἀκόμη).

100. Υπερέκτασις—Ακροστασία.  
101. Διάστασις, ύπερέκτασις—Ακροστασία.  
102. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Αρσις διαδοχική τῶν σκελῶν λυγισμένων.  
103. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Αρσις διαδοχική τῶν σκελῶν τεταρμένων.  
104. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Κάρψις καὶ τάσις διαδοχική τῶν γονάτων.  
105. Υπερέκτασις — "Αρσις διαδοχική τῶν σκελῶν καὶ ἀκροστασία.  
106. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—"Ελξίς.  
107. Διάστασις, ύπερέκτασις, ἀκροστασία—"Ελξίς.  
108. Υπερέκτασις, διάστασις—Ἐναλλαγὴ ύπτιας ἐξαρτήσεως καὶ ύπερεκτάσεως (δοκός).  
109. Υπερέκτασις—Χειροθάδισις.  
110. Διάστασις, ύπερέκτασις—Χειροθάδισις.  
111. Υπερέκτασις μὲ συνασκούμενον (παραστάτην ἢ ὄμόστοιχον).  
α') Ληψίς τῆς ἀφετηρίας ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν ἢ ἀνάκαμψιν (συνηθέστερον).  
β') Ἐκτέλεσις ἀπλῆς ύπερεκτάσεως, (μόνον μὲ τελείως ἡσυχημένους ἑρήκους ἐπιτρέπεται ἡ ἐκτέλεσις καὶ ἐντονωτέρων ύπερεκτάσεων μὲ συνασκούμενον).

B'. Επερείσεις καὶ ἐλεύθεραι ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ.

112. Ανάτασις, ἐπέρεισις—"Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὅπίσω.  
113. Ανάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις —"Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὅπίσω.  
114. Ανάτασις, προεκθολὴ—"Ἐκτασίς ὅπίσω.  
115. Ανάτασις, διάστασις—"Ἐκτασίς ὅπίσω.  
116. Ανάτασις, ἐπέρεισις, ἔκτασις ὅπίσω—Κάρψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.  
117. Ανάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις, ἔκτασις ὅπίσω—Κάρψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.  
118. Ανάτασις, διάστασις, ἔκτασις ὅπίσω—Κάρψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.  
119. Ανάτασις, προεκθολὴ, ἔκτασις ὅπίσω—Κάρψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.  
120. Ή ίδια ἀσκησίς μὲ σύγχρονον ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν.  
Σημείωσις. Κάθε ύπερεκτάσιν ἀκολουθεῖ κατὰ κανόνα α') πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, ἐντάσεως ἀναλόγου πρὸς τὴν ἔντασιν τῆς ύπερεκτάσεως. β') προεισαγωγικὸν πήδημα καὶ γ') ἐλαφρὰ ἀναπνευστικὴ ἀσκησίς, πρὸς καταμερισμὸν καὶ ἀποθεραπείαν τῆς ἐντονωτά-

της συγκεντρωτικής συστολής τῶν μυῶν τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τοῦ κορμοῦ.

### 66. Κατηγορία τρίτη. Ἐξαρτήσεις.

Α'. Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς δόπιας τὸ σῶμα φέρεται ὑπὸ τοῦ χειρόν.

121. Λῆψις τῆς ἀφετηρίας.

α') Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη.

β') Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα.

γ') Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη.

δ') Ἐγκαρπία ἐξάρτησις.

ε') Κατακόρυφος ἐξάρτησις.

122. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—"Ελξις (κατ' ἀρχὰς μόνον μέχρι τοῦ θηραγνίας κατὰ τὸν ἄγνωνα).

123. "Ελξις ὅμοια καὶ ἀπὸ τῶν λοιπῶν ἐξαρτήσεων.

124. Ἐγκαρπία ἐξάρτησις—Χειροθάδισις.

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

126. Ἐγκαρπία ἐξάρτησις—Χειροθάδισις μὲν ἔτεροιερὴ ἐλξιν (ὅριζοντία ἡ κεκλιμένη δοκός).

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

128. Ἐξάρτησις—Χειροθάδισις περιστροφικὴ (ἀρχικῶς μὲ τεταρμένας τὰς χείρας καὶ βραδύτερον μὲ ἐλξιν μέχρι τοῦ θηραγνίας).

129. Ἐγκαρπία ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη, δευτέρα, τρίτη)—Χειροθάδισις μὲ τὰς δύο χείρας ταύτοχρόνως (χειροπήδημα).

Β'. Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς δόπιας ὑποβάλλονται εἰς ἕτερον συστολὴν καὶ οἱ κοιλιακοὶ μύες.

130. Ἐξάρτησις—"Αρσις τῶν σκελῶν κεκλιμένων.

131. Ἐξάρτησις—Κάρψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.

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

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

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

135. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ανακυκλίστησις (διπλᾶ σχοινία).

Γ'. Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς δόπιας οἱ πόδες στηρίζονται εἰς τὸ ἔδαφος.

136. Υπτία ἐξάρτησις (δοκός).

137. Ηρηνής ἐξάρτησις (δοκός).

138. Υπτία ἐξάρτησις — "Ελξις.  
139. Ηρηγήσις ἐξάρτησις — "Ελξις.  
140. Υπτία ἐξάρτησις, ἔλξις — "Αρσις διαδοχική τῶν σκελῶν.  
141. Υπτία ἐξάρτησις, ἔλξις — Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ζωηρὰ καὶ ταχεῖα).  
142. Υπτία ἐγκαρσία ἐξάρτησις, ἔλξις — Χειροθάδισις (όριζοντία ἡ κεκλιμένη δοκός. Οἱ πόδες τοῦ ἀσκουμένου δὲν σύρονται ἀλλὰ βηματίζουν πρὸς τὴν φορὰν τῆς χειροθαδίσεως. Ἡ ἀσκησις αὐτὴ εἶναι παρασκευαστικὴ τῆς ἐγκαρσίας ἐξάρτησεως, ἔλξις — Χειροθαδίσεως).  
143. Υπτία ἐξάρτησις, ἔλξις — Ηλαγία χειροθάδισις.  
144. Πρηγήσις ἐξάρτησις, ἔλξις — Ηλαγία χειροθάδισις.  
145. Πρηγήσις ἐξάρτησις — Ἐναλλαγὴ πρηγοῦς καὶ ὑπτίας ἐξάρτησεως.

A'. Εξαριήσεις κατὰ τὰς ὄποιας καὶ τὰ σκέλη ἐργάζονται εἰς τὴν μετατόπισιν τοῦ σώματος.

146. Ἀναρρίγησις κατακόρυφος ἄνω καὶ κάτω (κατακόρυφος ἡ κεκλιμένη κλίμαξ, σχοινίνη κλίμαξ, πολύζυγον κλπ.).  
Σημ. Ἐπὶ κεκλιμένης κλίμακος ἐκτελεῖται ἡ ἀναρρίγησις αὐτὴ καὶ πρὸς τὰς δύο πλευράς αὐτῆς, μετ' ἐπαρκῆ δὲ ἐξάσκησιν ἡ κατάλασσις ἐκτελεῖται μόνον μὲ τὰς χεῖρας.  
147. Ὁριζοντία ἐξάρτησις (ληψις τῆς ἀφετηρίας κατ' ἀργὰς ἀπὸ τὴν προσοχὴν, τοῦ ὀργάνου τοποθετουμένου εἰς τὸ ὄψος τῆς κεφαλῆς ἡ καὶ δλίγον χαμηλοτέρα, βραδύτερον δὲ ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν μὲ λαξὴν πρώτην ἡ καὶ στιλλας ἀφετηρίας).  
148. Ὁριζοντία ἐξάρτησις — Ἀναρρίγησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρὸς (κατ' ἀργὰς ἐπιτοπία, τῶν ἀσκουμένων ἐναλλασσόντων μόνον τὰ σκέλη, μετ' ἐπαρκῆ δὲ προάσκησιν καὶ μὲ μετατόπισιν τοῦ σώματος).  
149. Ὁριζοντία ἐξάρτησις — Ἀναρρίγησις μὲ τὸν πόδας ἐμπρός.  
150. Κεκλιμένη ἐξάρτησις (ἐπὶ κεκλιμένου σχοινίου) — Ἀναρρίγησις μὲ τὸν πόδας ἐμπρός.  
151. Κεκλιμένη ἐξάρτησις — Μετάβασις εἰς τὴν ὄριζοντίαν ἐξάρτησιν (κεκλιμένον σχοινίον).  
152. Κεκλιμένη ἐξάρτησις — Ἀναρρίγησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρὸς κεκλιμένον σχοινίον).  
153. Κεκλιμένη ἐξάρτησις — Περιστροφικὴ ἀναρρίγησις πρὸς τὸ ἄνω (κεκλιμένον σχοινίον).  
154. Ὁριζοντία ἐξάρτησις — Μετάβασις εἰς τὴν ὄρθιαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου (δοκός).  
Ἡ ἐκτέλεσις γίνεται μὲ ἐνδιάμεσον στάσιν τὴν ἐγκαρσίαν ἦμιε-

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

155. Ἐξάρτησις λαθὴ πρώτη—Μετάβασις εἰς τὴν ὄρθιαν στήριξιν (δοκός).

156. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Αναρρίχησις (μὲ χεῖρας καὶ πόδας ἐπὶ κατακορύφου δοκίδος, σχοινίου, κεκλιμένης δοκίδος κλπ.).

157. Κατακόρυφος ἐξάρτησις (ἢ ὄριζοντία τοιαύτη—Μετατόπισις ἀπὸ ἑνὸς ὄργανου εἰς ἄλλο (ἀσκησις ἐφαρμογῆς)).

158. Ἐδραία θέσις—Οριζοντία ἀναρρίχησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρὸς (ὄριζοντία κλίμαξ).

159. Ἐδραία θέσις—Οριζοντία ἀναρρίχησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρὸς (ὄριζοντία κλίμαξ).

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

161. Ἐδραία θέσις—Λοξὴ ἀναρρίχησις ἄνω μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρὸς καὶ κάτω (μὲ τοὺς πόδας ἐμπρός).

162. Ἐδραία θέσις—Λοξὴ ἀναρρίχησις ἄνω καὶ κάτω μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρὸς (εἰς τὴν μεγάλην κατακόρυφον κλίμακα, καθὼς καὶ ἡ προηγουμένη).

### 67. Κατηγορία τετάρτη. Ἰσορροπίαι.

A'. Ἰσορροπίαι κατὰ τὰς ὁποίας ἀν καὶ περιορίζεται ἡ βάσις· τοῦ σώματος διατηρεῖται τελείως ἡ εὐστάθεια καὶ ἡ ἀροτρεία τοῦ σχήματος τῆς ἀσκήσεως.

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

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

165. Μεσολαθὴ—“Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων μὲ μετατόπισιν ἐμπρὸς (βάσισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων).

166. Μεσολαθὴ—“Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων μὲ μετατόπισιν ὅπίσω (βάσισις ὅπίσω μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων).

167. Μεσολαθὴ, ἄρσις τοῦ γόνατος—Κάμψις καὶ τάσις τοῦ ἔχρου ποδός.

168. Μεσολαθὴ—“Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως (εἰς τὴν ἀσκησιν ταύτην προασκοῦνται οἱ μαθηταὶ στηρίζοντες τὴν μίαν τῶν χειρῶν, τὴν ἀντίθετον πρὸς τὸν αἱρόμενον πόδα, ἐπὶ τινος ὄργανου εὑρίσκομένου εἰς τὸ ὑψός τῶν ἵσχίων ἢ καὶ ὀλίγον ὑψηλότερα).

169. Ἐκτασίς—“Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

170. Ἄνατασις—“Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

171. Μεσολαβή — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὥπισω.
172. Μεσολαβή — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.
173. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ γόνατος — Απαγωγὴ τοῦ μηροῦ.
174. Μεσολαβή, προσαγωγὴ — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὥπισω.
175. Μεσολαβή, προσαγωγὴ — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.
176. Μεσολαβή, προσαγωγὴ, ἄρσις τοῦ γόνατος — Απαγωγὴ τοῦ μηροῦ.
177. Ἀνάτασις — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὥπισω.
178. Ἀνάτασις — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.
179. Ἀνάτασις, ἄρσις τοῦ γόνατος — Απαγωγὴ τοῦ μηροῦ.
180. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὥπισω.
181. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.
182. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, ἄρσις τοῦ γόνατος — Απαγωγὴ τοῦ μηροῦ.
183. Μεσολαβή, προσαγωγὴ, προεκθολή — Ακροστασία.
184. Ἐκτασις, προσαγωγὴ, προεκθολή — Ακροστασία.
185. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, προεκθολή — Ακροστασία.
186. Μεσολαβή, προσαγωγὴ — Προεκθολή.
187. Ἐκτασις, προσαγωγὴ — Προεκθολή.
188. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ — Προεκθολή.
189. Μεσολαβή — Κάμψις τοῦ γόνατος μὲν στήριξιν ἐπὶ τῶν διατύλων.
190. Ἐκτασις — Κάμψις τοῦ γόνατος μὲν στήριξιν ἐπὶ τῶν διατύλων.
191. Ἀνάτασις — Ή αὐτὴ ἀσκησις.
192. Πρότασις — Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους τεταρτοῦ καὶ κάμψις τοῦ ἔτερου (μέχρις ὀκλάσεως).
193. Ἀνάτασις, ὄκλασις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.
- B'. Ισορροπίαι κατὰ τὰς ὁποίας ἡ βάσις τοῦ σώματος σμικρύνεται εἰς βαθὺν ἐπιτρέποντα ἀντισταθμιστικὰ κινήσεις ὅχι τελείως ὀρισμένου ἡ καὶ ἐντελῶς ἐλευθέρου σχήματος.
194. Προεκθολή — Ισορροπία (δοκὸς ἡ ἀνεστραχμένον θραύσιον).

195. Διάστασις—Ισορροπία (δοκός κλπ.).

196. Άνάθασις και κατάθασις ἀπὸ τὸ ὄργανον (δοκός: ή προάστησις ἀρχίζει ἀπὸ τὸ ὑψος τῶν γονάτων και προχωρεῖ βαθμιαίως μέχρις ὅψους ἐξαρτήσεως. Ή ἀνάθασις εἰς τὰ μικρὰ ὑψη ἀρχίζει μὲν ἔδραιν θέσιν ή και ὄρθιαν στήριξιν, ἀπὸ τὴν ὅποιαν λαμβάνεται ή ἔδραια θέσις εἰς τὰ μεγαλύτερα μὲν ὄριζοντίαν ἐξάρτησιν, μετὰ τὴν ὅποιαν λαμβάνεται διαδοχικῶς ή ἡμιεδραία θέσις, ὄρθια στήριξις, ἔδραια θέσις και τέλος προεκβολὴ—ισορροπία. Μὲ καλὰ γυμνασμένους μαθητὰς εἰμπορεῖ ν' ἀρχίσῃ και ἀπὸ ἀνακυβίστησιν περατουμένην εἰς ὄρθιαν στήριξιν ή κατάθασις γίνεται κατ' ἀνάλογον τρόπον, ἀντιστρόφου διαδοχῆς ἐνδιαμέσων στάσεων και κινήσεων ή και μὲ πήδημα εἰς βαθός, σχήματος ἀναλόγου πρὸς τὸ ὑψος τοῦ ὄργανου).

197. Προεκβολὴ, ισορροπία — Ηεριφορὰ τῶν σκελῶν ὅπίσω και ἐμπρός.

198. Προεκβολὴ, ισορροπία—”Αρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων.

199. Προεκβολὴ, ισορροπία—Απαγωγὴ διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (άρσις πλαγίως).

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

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

202. Προεκβολὴ, ισορροπία—”Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους τεταρμένου και κάμψις τοῦ ἔτερου (μέχρις ὀκλάσεως).

203. Προεκβολὴ, ισορροπία—Βραδεῖα μετάθασις εἰς τὴν διάστασιν (ἐπὶ τῆς δοκοῦ και τανάπαλιν).

204. Προεκβολὴ—”Ετερομερὴς βάδισις (μὲν μισὰ βήματα) ἐμπρὸς (ὅπίσω). (Οριζοντία και βραδύτερον κεκλιμένη δοκός, ἀνεστραχμένον θρανίον κλπ.).

205. Προεκβολὴ—Βάδισις ἐμπρὸς (μὲν ὀλόκληρα βήματα), δηπίσω.

206. Διάστασις — Βάδισις πλαγία.

207. Προεκβολὴ—Βάδισις μὲν μεταβολὴν.

208. Προεκβολὴ—Βάδισις μὲν ἐμπόδια (ἐπάνω ἀπὸ μικρὰ ἐμπόδια τοποθετούμενα εἰς τὴν δοκὸν και μὴ ὑπερβαίνοντα τὸ ὑψος τοῦ γόνατος τοῦ βαδίζοντος. Ἐλλείψει ἐμποδίων τοποθετοῦνται και μαθηταὶ ιππαστὶ ἐπὶ τῆς δοκοῦ και κύπτουν, οἱ δὲ γυμναζόμενοι διέρχονται ἀνωθεν αὐτῶν).

209. Βάδισις τετραποδητὶ ἐπὶ τῆς δοκοῦ.

210. Διάφοροι συνδυασμοὶ ἀσκήσεων τῶν σκελῶν και τῶν γειρῶν (πρὸς περιορισμὸν τοῦ πλήθους τῶν ἀντισταθμιστικῶν κινήσεων και μεγαλύτεραν ἀκρίβειαν τοῦ σχήματος αὐτῶν ητοι: αὔξησιν τῆς ὅλης ἐντάσεως τῆς ἀσκήσεως) π. χ. Πρότασις, προεκβολὴ—”Εκτασις,

άρσις τοῦ δεξιοῦ (άριστεροῦ) σκέλους πλαγίως. Ἀπὸ ἐκεῖ: ἀνάτασις, τάσις τοῦ σκέλους ὅπερα, μετ' αὐτήν: κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους, καὶ τέλος (γωρίς διακοπὴν τῆς κινήσεως) πρότασις, ἄρσις τοῦ σκέλους ἐμπρὸς καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου μέχρις ὀκλάσεως.

### 68. Κατηγορία πέμπτη. Ἀσκήσεις τῆς ὀπισθίας ἀνωμοίρας τοῦ κορμοῦ.

(τοῦ αὐχένος, τῶν ὥμων τῆς ράχεως).

211. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ τάσιν καὶ κάμψιν τῶν χειρῶν.

212. Πρόκυψις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἐκτίναξιν τῶν χειρῶν.

213. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.

214. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν (τελείως τεταμένων).

215. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.

216. Πρόπτυξις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἐκτίναξιν τῶν χειρῶν.

217. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

218. Πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

219. Σύμπτυξις, διάστασις—Πρόκυψις.

220. Πρόπτυξις, διάστασις—Πρόκυψις.

221. Ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις.

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

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

224. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις καὶ κατόπιν βραδεῖα ἀνάκυψις, μὲ τελείων ἐν τῷ μεταξὺ λῆψιν τῆς προκύψεως κατὰ τὴν ὡρισμένην στιγμὴν τῆς δλῆς ἀποκαταστάσεως.

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

226. Σύμπτυξις—Πρηγῆς κατάκλισις.

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

227, β'. Μεσολαβὴ, πρηγῆς κατάκλισις—Ἀνάκυψις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

228. Πρηγῆς κατάκλισις—Σύμπτυξις καὶ συγχρόνως ἰσχυρὰ ἀνάκυψις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

229. Πρηγῆς κατάκλισις—Πρόπτυξις καὶ συγχρόνως ἰσχυρὰ ἀνάκυψις, καὶ ἀπὸ αὐτὴν στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

230. Πρηγής κατάκλισις—Ανάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν.

231. Πρηγής κατάκλισις, σύμπτυξις, ἀνάκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως (βραδέως).

232. Πρηγής κατάκλισις, σύμπτυξις, ἀνάκυψις.—Ανάτασις.

233. Πρηγής κατάκλισις, πρόπτυξις, ἀνάκυψις.—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

234. Πρηγής κατάκλισις, μεσολαβή, ἀνάκυψις—Πρόκυψις (μέχρις ἐντελῶς ὅριζοντίας θέσεως).

235. Πρηγής κατάκλισις, μεσολαβή, ἀνάκυψις—Ἐπίκυψις (μέχρις ἑτού ἡ κεφαλὴ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος· κατόπιν βραδεῖα καὶ συνεχῆς ἀνάκυψις μέχρι τῆς ἀρετηρίας).

236. Πρηγής κατάκλισις, ἀνάτασις—Πρόκυψις μέχρις ὅριζοντίας θέσεως).

237. Πρηγής κατάκλισις, ἀνάτασις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

238. Πρηγής κατάκλισις, ἔκτασις (μὲ τὴν λῆψιν τῆς κατακλίσεως φέρονται αἱ γείρες εἰς τὴν σύμπτυξιν καὶ κατόπιν τείνονται πλαγίως) — "Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (προηγουμένως στροφὴ τῶν παλαμῶν).

239. Πρηγής κατάκλισις, ἀνάτασις—Ανάκυψις, ἐπίκυψις (ἡ κίνησις συνεχίζεται καὶ ἀφοῦ οἱ μικροὶ δάκτυλοι τῶν ἀνατεταμένων χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος διότι καὶ τότε ἀκόμη οἱ ἀσκούμενοι προσπαθοῦν νὰ κατακιεθάσουν χαρηγόλτερα τὸν κορμὸν καὶ νὰ τὸν εὐθυγραμμίσουν πρὸς τὰς τελείως τεταμένας χεῖρας).

240. Διάστασις, ἔκτασις, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

241. Διάστασις, πρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

242. Γονυπετής θέσις, πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν (μὲ βοήθειαν συνασκουμένου ὁ ὀποῖος στηρίζει τοὺς πόδας τοῦ ἀσκουμένου ἐπὶ τοῦ ἔδαφους. Τὸ σῶμα τοῦ ἀσκουμένου εὐθυτενὲς καὶ τελείως κατακόρυφον ἐπὶ τῶν γονάτων. Ἐλαχρὸ πρόκυψις, μὲ ἄξονα τῆς κινήσεως ὃς τὴν κατ' ἵσχιον διάρθρωσιν ἀλλὰ τὸ γόνατον, αὐξάνει τὴν ἔντασιν τῆς ἀσκήσεως).

243. Ἀνάτασις, πρόκυψις — Αἰώρησις τῶν χειρῶν (πλήρης αἰώρησις ὀπίσω καὶ ἄνω).

244. Διάστασις, ἀνάτασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

245. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

246. Ἀνάτασις, προεκβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ προεκβαλλομένου ποδὸς ἐπὶ τινος ὄργανου (θρανίου, δοκοῦ) ὕψους κατωτέρου τοῦ γόνατος, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

247. Διάστασις, ἔκτασις, πρόκυψις—"Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων).

248. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.
249. Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.
250. Διάστασις, πρόπτυξις, πρόκυψις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.
251. Σύμπτυξις, ἐπέρεισις (δοκὸς, ὑψός ὀλίγον χαμηλότερον τοῦ ὑπογαστρίου, στήριξις τῆς ἐμπροσθίας ἐπιφανείας τοῦ μηροῦ) πρόκυψις—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.
252. Σύμπτυξις, ἐπέρεισις, πρόκυψις — Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως.
253. "Ἐκτασις, ἐπέρεισις, πρόκυψις—α) "Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω.
- β) Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
254. Πρόπτυξις, ἐπέρεισις, πρόκυψις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.
255. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Ημιανάτασις, ἡμιέκτασις καὶ ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.
256. Διάστασις, ἔκτασις, πρόκυψις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω.
257. Διάστασις, ἀνάτασις πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως.
258. "Ἐκτασις, προθολὴ ἐμπρὸς (ἢ καὶ ὅπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
259. "Ἐκτασις, προθολὴ ἐμπρὸς (ὅπίσω)—"Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων).
260. Σύμπτυξις, προεκθολὴ ἐμπρὸς (ὅπίσω) — Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.
261. Ἀνάτασις, προθολὴ ἐμπρὸς (ὅπίσω) — Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.
262. Ἀνάτασις, προθολὴ ἐμπρὸς (ὅπίσω) — Αἰώρησις τῶν γειρῶν.
263. Ἀνάτασις, προθολὴ ἐμπρὸς (ὅπίσω)—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ αἰώρησιν τῶν γειρῶν.
264. Πρόπτυξις, προθολὴ ἐμπρὸς (ὅπίσω) — Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.
265. "Ἐκτασις, προθολὴ ἐμπρὸς (ὅπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν ἄνω πλαγίως καὶ ἄνω.
266. Ἀνάτασις, προθολὴ ἐμπρὸς (ὅπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως.
267. Σύμπτυξις, προθολὴ μὲ στήριξιν (τοῦ ὅπισθίου ποδὸς) ἐπὶ τῶν δακτύλων—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν.
268. Σύμπτυξις, προθολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (τοῦ ὅπισθίου ποδὸς ἐπὶ τινος ὀργάνου, συνήθως πολυζύγου)—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν.
269. Ἀνάτασις, προθολὴ ἐμπρὸς μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (τοῦ ὅπισθίου ποδὸς, ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

270. Ἀνάτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων  
ἢ τοῦ ὀπισθίου ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους) — Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ  
πάνγρων αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

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

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

Σημ. Προάστησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς καὶ τῆς ἀμέσως προηγουμένης εἶναι ἡ στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν, προθεολὴν  
(ἐκτὸς).

273. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, προθεολὴ ἐκτὸς — Ἐκτασίς  
καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν.

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

275. Πρόπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, προθεολὴ ἐκτὸς — Ἐκτίναξις  
τῶν χειρῶν.

276. Ἐκτασίς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, προθεολὴ ἐκτὸς — Ἐκτίναξις  
τῶν χειρῶν.

277. Σύμπτυξις, προθεολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (ἐπὶ ὄργάνου  
ἢ καὶ συνασκουμένου) — Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἄνω (πλαγίως).

Προάστησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς εἶναι αὐτὴ ἡ λῆψις τῆς ἀφετηρίας ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν. Αὔξανεται δὲ ἡ ἔντασίς της αὐξανομένου τοῦ ὕψους τοῦ σημείου στηρίξεως τοῦ ταρσοῦ.

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

279. Ἀνάτασις, προθεολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ — Ἐκτασίς καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν.

280. Πρόπτυξις, προθεολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ — Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

281. Ἀνάτασις, προθεολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ — Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω (μέχρις ὅτου οἱ μικροὶ δάκτυλοι τῶν ἀνατεταρμένων χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἐδάφος, ὁ δὲ κορμὸς εὐθυγραμμίσῃ μὲ τὰς χεῖρας).

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

283. Ἀνάτασις προθεολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ — Κάμψις τοῦ γόνατος (τοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πατοῦντος ποδός).

284. Ἀνάτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς — Ισορροπία (ἐπὶ τοῦ προθετλημένου ποδός).

285. Ἀνάτασις, προθεολὴ ἐμπρὸς, ισορροπία — Κάμψις τοῦ γόνατος (τοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πατοῦντος ποδός).

Σημ. Προάσκησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς εἶναι αὐτὴ ἡ ιδία ἀσκητικὴ μὲν ἐλαφρὸν στήριξιν τῶν γειρῶν κάτω ἀπὸ τὴν ὄριζοντίαν δοκὸν (εὐρισκούμενην εἰς κατάλληλον ὕψος). Ἀκόμη ἐλαφροτέρα προάσκησις εἶναι ἡ ὑπ' ἀριθ. 282 ἀσκησις. Ἡ ἔντασις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς ἔχεινεται δι' ἐκτελέσεως αὐτῆς ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως, προεκβολῆς μὲ μίαν μόνον κίνησιν, ἀκόμη δὲ περισσότερον αὐξάνεται μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν προγωρητικῶς, μὲ ἐνδιάμεσον ἐπάνοδον εἰς τὴν προεκβολὴν ἡ καὶ μὲ ἐπίκυψιν κατὰ τὴν ὅποιαν τὰ μὲν ἄκρα τῶν γειρῶν ἔχοντας μέχρι τοῦ ἐδάφους τὸ δὲ ὅπισθιον σκέλος ἀνυψοῦται μέχρι εἰς τοῦ εὐθυγράμμισης τὸν ἐπικύπτοντα κορμὸν καὶ τὰς γειρας (οὕτως ἔστε ἀπὸ τὰς ἄκρας τῶν γειρῶν μέχρι τοῦ ἄκρου ποδὸς ὅπον τὸ σῶμα νὰ εἶναι ἀπ' εὐθείας).

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

#### A. Πτώσεις τοῦ κορμοῦ.

286. Ἐδραία θέσις (θρανίον) μεσολαβὴ—Πτῶσις ὅπισθι (οἱ πόδες στηρίζονται μεταξὺ τῶν δύο λυγῶν τοῦ πολυζύγους ἡ καὶ ἀπὸ συνασκούμενον).

Ἡ ἀσκησις αὐτὴ κατ' ἀρχὰς πρέπει νὰ εἶναι πολὺ περιωρισμένης ἐκτάσεως, τὸ πολὺ μέχρι γωνίας 45ο τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ ἐδάφος, μὲ τὸν καρπὸν δὲ αὐξάνεται μέχρι εἰς τὸν ἡ κεφαλὴ ἐγγύση τὸ ἐδάφος· μεγαλύτερος βαθμὸς ἐκτάσεως εἶναι ἡ παραμονὴ εἰς τὴν ὄριζοντίαν θέσιν.

287. Ἐδραία θέσις, σύμπτυξις—Πτῶσις ὅπισθι.

288. Ἐδραία θέσις, ἀνάτασις—Πτῶσις ὅπισθι.

289. Ἐδραία θέσις, μεσολαβὴ (βραδύτερον καὶ σύμπτυξις), πτῶσις ὅπισθι—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

290. Ἐδραία θέσις, σύμπτυξις, πτῶσις ὅπισθι—Ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτὴν ἀνόρθωσις.

291. Ἀπὸ τὴν ιδίαν ὀφετηρίαν—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

292. Μεσολαβὴ, ἡμικατάκλισις—Πτῶσις ὅπισθι.

293. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις—Πτῶσις ὅπισθι.

294. Ἀνάτασις, ἡμικατάκλισις—Πτῶσις ὅπισθι.

295. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις ὅπισθι—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀνόρθωσις.

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

297. Ἀνάτασις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις ὅπισθι—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

298. Ἀνάτασις, ὑπτία κατάκλισις—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταγμένων.

Η ἄσκησις αὐτὴ ἐκτελεῖται πρῶτον ἐλαφρά, ἀνυψούμενων τῶν σκελῶν κατὰ ἓνα ή δύο πόδας ἀπὸ τὸ ἕδαφος καὶ αὐξανούμενης βαθυτήδον τῆς ἄρσεως μέχρις ὅτου φθάσουν τὴν κατακόρυφον θέσιν. Εἰπορεῖ ἐπίσης γὰρ ἐκτελεσθῆ καὶ ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν καθ' ἥν οἱ ἀγκῶνες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἕδαφους καὶ δὲν τὸ ἐγκαταλείπουν, καθὼς καὶ ὅπο τὴν ὑπέτιαν ὑπερέκτατιν, μὲ τὸν δραχιόνας τελείως τεταμένους καὶ ἐγγίζοντας τὸ ἕδαφος μόνον μὲ τὰ ἄκρα τῶν μικρῶν δακτύλων καὶ τὸ στῆθος ἐλεύθερον καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον ἔξογοις φέρειν.

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

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

301. Ύπτία ἐξάρτησις — "Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

302. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, μεσολαβὴ — Η τῶσις ὁπίσω.

303. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, σύμπτυξις — Η τῶσις ὁπίσω.

304. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, ἀνάτασις — Η τῶσις ὁπίσω.

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

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

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

308. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, μεσολαβὴ — Η τῶσις ὁπίσω.

309. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, σύμπτυξις — Η τῶσις ὁπίσω.

310. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, ἀνάτασις — Η τῶσις ὁπίσω.

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

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

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

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

315. Μεσολαβὴ, στήριξις τοῦ ταρσοῦ — Η τῶσις ὁπίσω (δοκός, πολύζυγον ή καὶ συνασκούμενος).

Η τοιαύτη πτῶσις ὁπίσω ἐκτελεῖται κατ' ἀρχὰς πολὺ ἐλαφρά, βαθυτήδον δὲ αὐξάνεται μέχρις δριζόντιας θέσεως, ἐνῷ συγχρόνως καὶ ὁ ποὺς τοποθετεῖται ὑψηλότερα, οὕτως ώστε γὰρ κατασταθῆ δυνατὴ ἡ εὐθυγράμμισις τοῦ σκέλους καὶ τοῦ κορμοῦ.

316. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτῶσις ὀπίσω.  
317. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτῶσις ὀπίσω.  
318. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ, πτῶσις ὀπίσω—Ἀνάτασις μὲν αὐτὴν ἀμέσως ἀνόρθωσις.  
319. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ, πτῶσις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (μίαν ἢ δύο φορὰς τὸ πολὺ).  
320. Ἐξάρτησις—Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμένων.  
321. Ἐξάρτησις—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων (ἀρχικῶς μέχρι των 450 καὶ χωρὶς παραμονὴν εἰς τὴν τελικὴν στάσιν βαθύτερὸν δὲ μέχρις ὅριζοντίας θέσεως).  
322. Ἐξάρτησις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν (ἐμπρὸς ὅριζοντίως).  
323. Ἐξάρτησις, ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν.  
324. Ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις.  
325. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις (διπλᾶ σχοινία).  
326. Ὁρθία στήριξις (λαβὴ δευτέρα) — Κυδίστησις (βραδεῖα μετάθασις εἰς τὴν ἐξάρτησιν).

B'. Προηγεῖς θέσεις.

327. Πρηγὴς θέσις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) καὶ ἐξ αὐτῆς ταχεῖα καὶ εύσχημος ἐπάνοδος εἰς τὴν προσοχήν.  
328. Πρηγὴς θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἄριστερὰ, δεξιά).  
329. Πρηγὴς θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν.  
330. Πρηγὴς θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.  
331. Πρηγὴς θέσις—Διάστασις τῶν ποδῶν.  
332. Πρηγὴς θέσις, διάστασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν.  
333. Πρηγὴς θέσις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.  
334. Πρηγὴς θέσις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (δεξιὰ χείρ καὶ ἄριστερὸν σκέλος καὶ τανάπαλιν).  
335. Πρηγὴς θέσις—Μετατόπισις πλαγία.  
336. Πρηγὴς ὅριζοντία θέσις (στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ ὅργάνου ὑψηλοτέρου τοῦ ἐδάφους, ὥστε τὸ σῶμα νὰ γίνη ἐντελῶς ὅριζόντιον)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.  
337. Πρηγὴς ὅριζοντία θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.  
338. Πρηγὴς ὅριζοντία θέσις—Μετατόπισις πλαγία.  
339. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας πρῶτον ἐπὶ πολυζύγου, τῶν ποδῶν μετατιθεμένων ἀπὸ ζυγοῦ εἰς ζυγὸν μέχρις ὅτου τὸ σῶμα φθάσῃ εἰς θέσιν σχεδὸν κατακόρυφον, καὶ κατόπιν ἐπὶ δοκοῦ εὑρισκομένης εἰς τὸ ζύγος τῶν μηρῶν, διὰ προκαύψεως καὶ στήριξεως τῶν μὲν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τῶν δὲ μηρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ).  
340. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

341. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ — "Αρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν.

342. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κυβίστησιν (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Πολύζυγον, τοῖχος κλπ. Ἡ τελικὴ στάσις (κατακόρυφος ἡμικυβίστησις) εἶναι ἡ γνωστὴ ἄσκησις τῶν παιδιῶν ἡ ὄνομαξομένη στήριγμα.

343. Κατακόρυφος ἡμικυβίστησις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

344. Κατακόρυφος ἡμικυβίστησις — "Αρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν.

### Γ'. Διατάσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

345. Διάτασις ἄνω (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Πολύζυγον).

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

347. Διάτασις κάτω (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Πολύζυγον. Κατ' ἀρχὰς οἱ πόδες πατοῦν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, βραχύτερον στηρίζονται ἐπὶ τινας τῶν κατωτέρω λύγων).

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

349. Μεσολαβὴ, προεκβολὴ — "Εκτασις ὀπίσω.

350. Σύμπτυξις, προεκβολὴ — "Εκτασις ὀπίσω, τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

351. Ἀνάτασις, προεκβολὴ, ἔκτασις ὀπίσω — "Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲν κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.

352. Ἀνάτασις, ἐπέρεισις — "Εκτασις ὀπίσω — (μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν, ἐκτελεῖται καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἀπὸ τὴν τελευταίαν αὐτὴν θέσιν).

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

354. Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις, ἔκτασις ὀπίσω — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Σημ. Κάθε διάτασιν τῶν κοιλιακῶν μυῶν τὴν ἀκολουθεῖ ὡς καταμεριστικὴ καὶ ἀποθεραπευτικὴ ἄσκησις α') Πρόκυψις η καὶ ἐπίκυψις, ἐντάσεως ἀναλόγου μὲ τὴν ἔντασιν τῆς διατάσεως, β') Προεσταγωγὴν η ἐπιτόπιον πήδημα καὶ γ') ἔλαφρὰ περιφορὰ τῶν χειρῶν, στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω η ἄλλη ἀναπνευστικὴ ἄσκησις.

**70. Κατηγορία ἑβδόμη. Ἀσκήσεις τῷν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.**

(Λέγονται καὶ ἑτερόπλευροι ἄσκησεις τοῦ κορμοῦ διότι μὲ αὐτὰς τὰς ἄσκησεις τὰ δύο ἡμιμόρια τοῦ κορμοῦ, τὸ δεξιὸν δηλαδὴ καὶ τὸ ἄριστερὸν ἀσκοῦνται συγγρόνως μὲν ἀλλὰ κατ' ἀντίθετον τρόπον μυῆσης ἐνεργείας. "Οταν λ. χ. συσπάται τὸ δεξιὸν ἡμιμόριον, διατείνεται τὸ ἄριστερὸν καὶ τανάπαλιν· διὰ τοῦτο καὶ ὧνομάσθησαν καὶ ἑτερόπλευροι· ἐνῷ αἱ ἄλλαι ἄσκησεις αἱ ὅποιαι γυμνάζουν καὶ τὰ δύο ἡμιμόρια συγγρόνως καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον λέγονται ἀμφίπλευροι, δημῶς αἱ ἄσκησεις τῆς προηγηθείσης κατηγορίας, πλὴν τῶν ἡμιγονυπετῶν θέσεων καὶ τῶν διαδοχικῶν ἄρσεων τῶν σκελῶν).

A'. Στροφαὶ τοῦ κορμοῦ.

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

387. Μεσολαβή, προειδόλη—Στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐμπρόσθιον πόδα).

388. Σύμπτυξις, προειδόλη—Στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐμπρόσθιον πόδα).

389. Σύμπτυξις, προειδόλη—Στροφή τοῦ κορμοῦ μὲν σύγχρονον ἀνάτασιν.

390. Ἀνάτασις, προειδόλη—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

391. Μεσολαβή, προειδόλη—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὄπίσθιον πόδα.

392. Σύμπτυξις, προειδόλη—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὄπίσθιον πόδα.

393. Ἀνάτασις, προειδόλη—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὄπίσθιον πόδα.

394. Ἀνάτασις, προειδόλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

395. Ἀνάτασις, προειδόλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

396. Ἡμιανάτασις, προειδόλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

397. Ἀνάτασις, προειδόλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

398. Ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ.

399. Σύμπτυξις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲν σύγχρονον τάσιν καὶ κάμψιν τῶν χειρῶν.

### B'. Πλάγιαι κάμψεις τοῦ κορμοῦ.

400.. Προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

401. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

402. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

403. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

404. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

405. Ἐκτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

\* 406. Ἀνάκαμψις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

407. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή, ἐπέρεισις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

408. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή, ἐπέρεισις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

409. Ἀνάτασις, διάστασις—Κάμψις τοῦ κορμοῦ διαδοχικῶς ἀριστερὰ-δεξιὰ (ταχέως).

410. Ἡμιανάτασις, προειδόλη—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

411. Ἀνάτασις, προειδόλη—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

412. Ἀνάκαμψις, προεκβολὴ — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
413. Ήμιανάτασις, προεκβολὴ, ἐπέρεισις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (δοκός).
414. Ἀνάτασις, προεκβολὴ, ἐπέρεισις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
415. Ἀνάκαμψις, προεκβολὴ, ἐπέρεισις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
416. Μεσολαβὴ — "Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίων.
417. "Εκτασις — "Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίων.
418. Ἡμιπρηγῆς θέσις — Ἡμιεξάρτησις (μὲν ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρός. Λῆψις τῆς ἀφετηρίας πολύζυγον ἢ καὶ δοκός).
419. Ἐναλλαγὴ τῆς ἀνωτέρω ἀφετηρίας ἀριστερὰ-δεξιά.
420. Ἡμιπρηγῆς θέσις — Ἡμιεξάρτησις (μὲν ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρός) — "Αρσις τοῦ σκέλους.
421. Ἡμιπρηγῆς θέσις (μὲν ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρός). Λῆψις τῆς ἀφετηρίας μὲν συνασκούμενον. Μετ' ἐπαρκῆ δ' ἐξάσκησιν — "Αρσις τοῦ σκέλους, κατ' ἀρχὰς εἰς δύο χωριστάς κινήσεις κατ' ἀργότερα εἰς δύο συνεγεῖς καὶ ταχείας.
422. Ἡμιπρηγῆς θέσις, μεσολαβὴ (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους) — "Αρσις τοῦ σκέλους (κατ' ἀρχὰς ἐξάσκησις εἰς τὴν εὔσχημον καὶ ἀκριβῆ λῆψιν τῆς ἀφετηρίας).
423. Ἡμιπρηγῆς θέσις, ἀνάτασις — "Αρσις τοῦ σκέλους.
424. Ἀνάτασις, κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ — Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν σκελῶν.
425. Ἀνάτασις, διάστασις — Πλαγία κάμψις διάλοκληρος τοῦ κορμοῦ (πρῶτα ἀριστερὰ, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ ἀπ' εὐθείας καὶ χωρὶς στάσιν εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν δεξιὰ, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ πάλιν ἀπ' εὐθείας ἀριστερά· δύο φορὰς κατὰ συνέχειαν.
426. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (πολύζυγον, θρανίον ἢ καὶ συνασκούμενος). Εἰς τὴν ἄσκησιν αὐτὴν τὸ πέλμα τοῦ στηρίζομένου ποδός: α') πατεῖ διάλοκληρον ἐπάνω εἰς τὸ θρανίον, β') στηρίζεται μεταξὺ δύο ζυγῶν τοῦ πολυζύγου ἀλλὰ μὲν τὸ γόνυν κεκαρμένον καὶ γ') στηρίζεται δύοις ἀλλὰ μὲ τὸ γόνυν τελείωσι τεταμένον. Εἰς ἐπιδείξεις δὲ γυμναστικὰς καὶ μὲ τελείωσι ἡσκημένους μαθητὰς ἐκτελεῖται καὶ μὲ συνασκούμενον εἰς προεκβόλην καὶ στηρίζοντα μὲ τὰς δύο τους χειράς ἐπὶ τοῦ γόνατός του τὸν πόδα τοῦ ἐκτελοῦντος τὴν κυρίων ἄσκησιν.
427. Ἀνάκαμψις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἐκτελεῖται ἀκριβῶς ὅπως ἡ προηγουμένη).
428. Ἀνάτασις, διάστασις — Κυδίστησις πλαγία (ρόδα).
429. Ὁριζοντία στήριξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας, πολύζυγον· Κοινῶς σημαία). "Οταν οἱ μαθηταὶ μάθουν τελείωσι τὴν λῆψιν τῆς

ἀρετηρίας εἰμποροῦν νὰ ἐκτελέσουν ἀπὸ αὐτὴν καὶ ἀπαγωγὴν καὶ προσαγωγὴν τῶν σκελῶν.

Γ'. Συρδυασμοὶ στροφῶν καὶ κάμψεων τοῦ κορμοῦ.

430. Μεσολαβὴ (βραδύτερον καὶ ἀνάτασις)· στροφὴ τοῦ κορμοῦ — "Εκτασις ὅπίσω καὶ πρόκυψις.

431. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ — "Εκτασις ὅπίσω καὶ πρόκυψις.

431. Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις — Τάσις τῶν γειτονῶν καὶ ἐκεῖθεν ἀνάκυψις.

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

433. Ἀνάτασις — Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

434. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ — "Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω καὶ κάμψις αὐτοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω.

435. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ — "Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν (μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ).

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

437. Ἀνάκαμψις, ἐκβολὴ — Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

438. Μεσολαβὴ, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ — "Εκτασις ὅπίσω καὶ πρόκυψις.

439. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ — "Εκτασις ὅπίσω καὶ πρόκυψις.

440. Ἀνάκαμψις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ — "Εκτασις ὅπίσω μετὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν ἀνάτασις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πρόκυψις.

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

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

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

444. Ἀνάτασις, προβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ὅπίσθιον πόδα) — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

445. Ἀνάτασις, προβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ὅπίσθιον γόδα) — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

446. Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν (ἡ ἀνάκυψις καλὸν νὰ γίνεται μὲ τὰς γειρας συνεχῶς εἰς ἀνάτασιν).

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

448. Σύμπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

449. Ἀνάτασις, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

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

451. Ἀπὸ τὴν ίδιαν ἀφετηρίαν—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

452. Ἀνάτασις διάστασις, στροφή, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

453. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

454. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στροφή, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲν κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

Δ'. Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν.

(ἀσκήσεις ἀμφισεξιότητος)

455. Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

456. Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

457. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

458. Ἡμιέκτασις, ἡμιπρότασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

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

460. Ἡμιανάτασις, προβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

461. Ἡμιανάτασις, προβολὴ ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

462. Ἡμιανάτασις, προβολὴ ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν.

463. Ἡμιανάτασις, προβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα (προβολὴ ὀπλομαχίας) — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν.

464. Ἡμιανάτασις, προβολὴ ἐκτὸς—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν μὲν στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

465. Ἡμιανάτασις, προβολὴ ἐκτὸς—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν μὲν στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

466. Ἡμιανάτασις, προβολὴ μὲν στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα—Μετατόπισις ἐμπρὸς (ἢ ὀπίσω) μὲν ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν.

467. Ἡμιανάτασις, προβολὴ ἐκτὸς (ἢ καὶ ὀπίσω καὶ ἐκτὸς)—Μετατόπισις ἐμπρὸς (ἢ καὶ ὀπίσω) μὲν σύγχρονον ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν καὶ ποδῶν.

468. Ἡμιανάτασις, προβολὴ—Μετατόπισις ἐμπρὸς μὲν αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν χειρῶν.

469. Ἡμιανάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς—Μετατόπισις ἐμπρὸς μὲν αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν χειρῶν καὶ ἀνύψωσιν τῆς πτέρυνης τοῦ ὀπίσθιου ποδός.

470. Ἡμικανάτασις, προσέολὴ ἐμπρὸς—Μετατόπισις ἐμπρὸς μὲ αἱώρησιν ἀντίρροπον τῶν χειρῶν καὶ ἀνύψωσιν τοῦ ὄπισθίου ποδὸς τεταμένου (εἰδος βραχέος δρόμου μὲ πολὺ μεγάλους διασκελισμούς).

71. Κατηγορία ὁγδόη. Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος.

A'. Βάδισις καὶ δρόμος.

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

472. Βραχεῖα βάδισις (μῆκος βήματος ἀνδρῶν 0μ. 50 ταχύτης 75 βήματα κατὰ λεπτόν. Επὶ μαθητῶν ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν κλπ.).

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

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

475. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἡλαττωμένον μῆκος βήματος ταχύτης περίπου ἡ ίδια).

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

477. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

478. Βήματος ἀλλαγή.

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

480. Βάδισις μὲ μικρὰ βήματα.

481. Βάδισις μὲ μεγάλα βήματα.

\* 482. Βάδισις μὲ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν (πρῶτον τοῦ ἐμπρόσθιου καὶ εἶτα τοῦ ὄπισθίου).

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

484. Βάδισις μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων.

485. Πλαγία βάδισις (ἄριστερὰ δεξιά).

486. Βάδισις ὄπίσω.

487. Δρόμος (τροχόδην κανονικόν).

*B'. Πηδήματα.*

*a') Προσακήσεις τῶν ἐλευθέρων πηδημάτων.*

488. Προεισαγωγικὸν πήδημα (4 κινήσεις).

489. Ἐπιτόπιον πήδημα (6 κινήσεις).

490. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ εἴκαρσιν τῶν χειρῶν (6 κινήσεις).

491. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ εἴκαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.

492. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρός.

493. Πήδημα εἰς μῆκος ὅπίσω.

494. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν ἀριστερὰ (δεξιά).

495. Πλάγιον πήδημα (πρὸς ἀριστερὰ ἢ δεξιά).

496. Πήδημα μὲ φορὰν ἐνὸς βήματος (βραδύτερον καὶ δύο καὶ τριῶν βημάτων· ὁ γυμναστὴς ὅρίζει τὸν πόδα μὲ τὸν ὅποιον θ' ἀρχίζῃ ἢ φορᾷ, διὰ νὰ ἐναλλάσσεται οἱ πόδες καὶ νὰ συνηθίζουν οἱ μαθηταὶ νὰ εἶναι ἀρτίποδες).

497. Πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 βημάτων καὶ στροφὴν πρὸς τὸ μέρους τοῦ τελευταίου βήματος.

498. Πήδημα εἰς βάθος (κατ' ἀρχὰς ὅχι περισσότερον ἀπὸ τὸ οὔλιον τοῦ γόνατος) μὲ φορὰν 1—3 βημάτων.

499. Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς ἢ πρὸς τὰ πλάγια μὲ ἐπιτοπίαν φορὰν δι᾽ αὐτήν (ἀριστεροῦ σκέλους).

500. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον ἐλεύθερον (ὅριζουμένου μόνον τοῦ ποδὸς μὲ τὸν ὅποιον θὰ γίνη ἢ ἀναπήδησις).

501. "Ομοιον πήδημα εἰς ὑψός.

502. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον καὶ στροφὴν (90ο).

503. "Ομοιον πήδημα εἰς ὕψος.

504. Πήδημα εἰς μῆκος καὶ βάθος ἐμπρὸς μὲ δρόμον.

505. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ τελικὴν στάσιν τὴν ἀκροστασίαν (ἀσκησις τελείας σωματικῆς αὐτοκυριαρχίας κατὰ τὴν καταπήδησιν).

506. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς μὲ φορὰν ἐνὸς βήματος καὶ τελικὴν στάσιν τὴν ἀκροστασίαν.

507. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 βημάτων, στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν.

*b') Προσακήσεις τῶν ἐνοργάνων ἢ ἐφηρμοσμένων πηδημάτων.*

508. Ὁρθία στήριξις (δοκός). Κατ' ἀρχὰς ἀπὸ τόπου ἀργότερα μὲ φορὰν 1—3 βημάτων καὶ προσδιορισμὸν τοῦ ποδὸς μὲ τὸν ὅποιον θ' ἀρχίσῃ ἢ φορᾷ, κατόπιν δὲ καὶ μὲ τοὺς ἀσκουμένους τοποθετούμένους πλαγίως πρὸς τὸ ὅργανον.

509. Ὁρθία στήριξις—Αρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν (μικρά).

510. Ὁρθία στήριξις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (έλαφρά).
511. Ὁρθία στήριξις — Χειροθάδισις πλαγία.
512. Ὁρθία στήριξις — Ἀρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πρὸς τὰ πλάγια.
513. Ὁρθία στήριξις — Αἰώρησις τῶν σκελῶν ὀπίσω.
514. Ὁρθία στήριξις — Κατάθασις καὶ ἀνάθασις ἐκ νέου 3—4 φοράς).
515. Ὁρθία στήριξις — Διέλευσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν μεταξὺ τῶν χειρῶν.
516. Ὁρθία στήριξις — Περιφορὰ διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐπάνω εἰς τὰς οἰκείας λαβάς (δοκός ή ἵππος μὲν λαβάς).
517. Ὁρθία στήριξις — Περιστροφικὴ μετατόπισις πρὸς τὰ πλάγια.
518. Ἐφαλσις μέχρις ἵππασίας (ἐφαλτήριον ή ἵππος).
519. Ἐππασία (ἐφαλτήριον ή ἵππος — Αἰώρησις τῶν σκελῶν ὀπίσω.
520. Ἐππασία — Αἰώρησις τῶν σκελῶν ἐμπρός.
521. Ἐππασία — Ἔναλλαγὴ ἵππασίας καὶ ἐδραίας θέσεως.
522. Ἐδραία θέσις ἀριστερὰ — Μετάθασις εἰς τὴν ἐδραίαν θέσιν δεξιὰ (μὲν αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὀπίσω).
523. Ἐππασία — Μεταβολὴ ἀριστερὰ (δεξιὰ) μὲν αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὀπίσω (ψαλίς).
524. Ὁμοία ἀσκησις μὲν αἰώρησιν τῶν σκελῶν ἐμπρός.
525. Ἐγδιάμεσον πήδημα μὲν δρόμον 1—3 βημάτων (δοκός ή ἵππος μὲν λαβάς).
526. Ἐφαλσις μέχρις ἵππασίας μὲν δρόμον 1—3 βημάτων (ἵππος ή ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).
527. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲν στροφὴν (δοκός, ἵππος κλπ.).
528. Ἐφαλσις διαστάδην μέχρις ἵππασίας μὲν δρόμον 3 βημάτων (ἵππος ή ἐφαλτήριον κατὰ μῆκος).
529. Εισαγωγὴ εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκός).
- \* γ') Ἐλεύθερα πηδήματα χωρὶς δρόμον.
530. Ἐπιτόπια πηδήματα:
- α') μὲν τὰς χεῖρας φυσικῶς κρεμαμένας.
- β') μὲν ἔξαρσιν τῶν χειρῶν.
- γ') μὲν ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.
- δ') μὲν στροφὴν (90ο ή 180ο, ἀριστερὰ ή δεξιά).
531. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρός χωρὶς δρόμον ή μὲν δρόμον 1—3 βημάτων.
532. Πλάγιον πήδημα.

533. Πήδημα εἰς ὄψος (στυλοεάται μὲ τοιχόν, σχοινίον κλπ.).  
534. Απλῆ ἔφαλσις εἰς ὄργανον ἢ φυσικὸν ἐμπόδιον κλπ.  
535. Πηδήματα μὲ δρόμον:  
α') εἰς μῆκος ἐμπρός.  
β') εἰς ὄψος.  
γ') εἰς μῆκος μὲ στροφὴν (90° ἢ 180°).  
δ') εἰς ὄψος μὲ στροφήν.  
ε') εἰς μῆκος καὶ βάθος ἐμπρός (ἀπὸ κεκλιμένου ἐπίπεδου, φυσικὸν ἐμπόδιον κλπ.).  
536. Πήδημα ἀπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρός (μὲ δρόμον).  
537. Πήδημα τριπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρός (μὲ δρόμον) μὲ διασκελισμούς.  
538. Ἡ ιδία ἀσκησις χωρὶς ἐναλλαγὴν ποδὸς (κουτσό).  
539. Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρός μὲ αἰώρησιν τοῦ ἐνὸς ποδὸς, καὶ στροφὴν (ἢ καὶ χωρὶς στροφὴν).  
540. Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (μὲ αἰώρησιν τοῦ ἐνὸς ποδὸς).  
541. Ἐξάρτησις—Πήδημα εἰς βάθος.  
542. Ὁρθία στήριξις—Πήδημα εἰς βάθος ὅπίσω.  
543. Ὁρθία στήριξις — Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρός ἀπὸ τὸ ὄργανον.  
544. Πλαγία ἑτερόπλευρος ἐξάρτησις—Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (πολύζυγον).  
545. Ἐξάρτησις, ἐπέρεισις—Πήδημα εἰς βάθος (πολύζυγον διπλῆ δοκός).  
546. Οὐλασις—Πήδημα εἰς βάθος (μὲ στήριξιν τῆς μιᾶς χειρὸς ἐπὶ τοῦ ὄργανου).  
547. Ἐδραία θέσις—Πήδημα εἰς βάθος (μὲ στήριξιν καὶ τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τοῦ ὄργανου ἢ τοῦ φυσικοῦ ἐμποδίου καὶ ἐλαχρὸν τιναγμὸν τοῦ κορμοῦ διὰ γὰρ ἀπομακρυνθῆ ἀπὸ τὸ ὄργανον).  
548. Ἐγκαρπία ἐδραία θέσις — Πήδημα εἰς βάθος (ὅπως τὸ προηγούμενον).
- δ') Ἐρόγανα ἢ ἐφηρμοσμένα πηδήματα.
549. Πλαγία πηδήματα διὰ μέσου τοῦ ὄργανου μὲ στροφὴν (δοκός).
550. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (ἀπλῆ δοκός, ἵππος κατὰ πλάτος, ἔφαλτήριον κλπ.).
551. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν περατουμένη εἰς ὥρθιαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὄργανου (διπλῆ δοκός). Ἡ ἀσκησις αὐτὴ εἶναι συνδυασμὸς ὑπερπήδησεως καὶ ἀνακυβιστήσεως κατὰ τὴν ὥποιαν τὸ σῶμα ἀντὶ γὰρ ἐξαρτᾶται ἀπὸ μίαν μόνον δοκὸν, μὲ τὴν μίαν χειρῶν

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

552. "Εφαλσις μὲ δρόμον μέχρις ἵππασίας (ἵππος κλπ.).

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

554. Ὑπερπήδησις κατὰ πλάτος μὲ κατακόρυφου ἀναστροφὴν (ἵππος ἢ ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).

555. Πλάγιον πήδημα διὰ μέσου τοῦ ὁργάνου, μὲ δρόμον, χωρὶς στροφὴν (διπλῆ δοκός).

556. Πλαγία ὑπερπήδησις χωρὶς στροφὴν (δοκός, ἵππος ἐφαλτήριον).

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

558. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν (ἀπλῆ δοκός, ἵππος, ἐφαλτήριον).

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

560. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν, διὰ τῆς μιᾶς κειρὸς (δοκός κλπ.).

561. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ δρόμον καὶ ἀντίθετον στροφὴν (δοκός, ἵππος, ἐφαλτήριον).

562. Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον (δοκός ἢ ἵππος μὲ λαβάς).

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

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

565. Ἐνδιάμεσα πηδήματα χωρὶς δρόμον, μὲ μεταβολὴν καὶ χρησιμοποίησιν τῆς καταπήδησεως ὡς φορᾶς διὰ γέον πήδημα.

Προάσκησις ὅλων τούτων τῶν ἐνδιάμεσων πηδημάτων εἶναι ἐφαλσις ἐνδιάμεσος περατουμένη εἰς τὴν ὄρθιαν στάσιν (προσοχὴν) ἐπὶ τοῦ ἵππου· ἀπὸ ἐκεῖ δὲ κατεβαίνει ὁ ἀσκούμενος μὲ ἔνα οἰονδήποτε πήδημα εἰς βάθος.

\*Τὸ ἐνδιάμεσον πήδημα ὅταν λείπουν τὰ κατάλληλα ὁργανα γίνεται καὶ μὲ συνασκούμενους. Οἱ πρῶτοι λυγὸς πιάνεται ἀπὸ τὰ γέρια καὶ προβάλλει ἐμπρός τὸν δεξιὸν (ἀριστερὸν) πόδα· ὁ δεύτερος λυγὸς τότε μὲ φορὰν 1—3 βημάτων πηδᾶ ἐπάνω εἰς τὰ ἀλληλοκρατούμενα χέρια· κάθε πηδῶν μαθητής στηρίζεται καὶ μὲ τὰ δύο χέρια εἰς τὸν ὕμους τοῦ ὄμοστοίγου του καὶ τοῦ πρὸς δεξιὸν (ἢ ἀριστερὰ) παραστάτας αὐτοῦ.

566. "Εφαλσις διαστάδην μὲ δρόμον, μέχρις ἵππασίας (εἰς τὰ ὅπισθια ἢ τὸ μέσον τοῦ ἵππου, τοποθετημένου κατὰ μῆκος).

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

567. Ἐφαλσις διαστάσην μὲ δρόμον, μέγρις ὅθιας στάσεως (ἵππος, ἐφαλτήριον).

568. Υπερπήδησις διαστάσην μὲ δρόμον.

α') δοκὸς μὲ λαβάς.

β') ἵππος μὲ λαβάς κατὰ πλάτος.

γ') ἵππος χωρὶς λαβάς κατὰ πλάτος.

δ') ἵππος χωρὶς λαβάς κατὰ μῆκος.

569. Ἐφαλσις μέγρις ἵππασίας μὲ μεταβολὴν ἐναέριον (πρὸ τῆς ληψεως τῆς τελικῆς στάσεως).

570. Υπερπήδησις κατὰ μῆκος μὲ μεταβολὴν.

571. Αὐγατιστής (ἢ βαρελάνια).

Ἡ γωστὴ παιδιὰ κατὰ τὴν ὄποιαν κάθε παικτης σκύβει καὶ στηρίζει τὰς χειρας ἐπὶ τῶν γονάτων οἱ δὲ λοιποὶ, ἀφοῦ λάθουν μικρὸν ασφαλέστεραν, στηριζόμενοι διὰ τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς ράχεώς του τὸν ὑπερπήδουν διαστάσην.

ε') *Πηδήματα ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν.*

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

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

574. Υπερπήδησις ὅργανου ἢ φυσικοῦ ἐμποδίου ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν ἀπὸ ἄλλο ὅργανον (συνήθως ἀπλὸν ἢ διπλὸν σχοινίον).

575. Υπερπήδησις μὲ κοντόν:

α') εἰς μῆκος.

β') εἰς ὕψος.

γ') ὑπὲρ τάφρου.

σι') *Κυδίστησις.*

576. Ἐκδολὴ—Κυδίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς ἐπάνω εἰς τὸ ἔδαφος (ἢ κοινοτάτη τοῦμπα τῶν παιδιῶν μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν πρέπει νὰ ὀρίζεται ως ἐνδιάμεσος θέσις ἢ κατακόρυφος ἀκατέρρυθρη μὲ τὴν κεφαλὴν στηριζομένην εἰς τὸ ἔδαφος).

577. Ἐκδολὴ—Κυδίστησις μὲ στήριξιν μόνον τῶν γειρῶν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους (ἢ κοινῶς καμπανιστή). Προάστησίς της είναι ἡ κατακόρυφος ἀνακατερρυφὴ μὲ τοὺς πόδας στηριζομένους εἰς τοῖχον, πολύζυγον, δοκὸν κλπ. ἢ καὶ συνασκούμενον.

578. Πήδημα μὲ τὴν ράχιν.

Οἱ ἀσκούμενοι ἀφοῦ λάθουν τὴν ὑπίσιαν κατάκλισιν ἐκτελοῦν ἀρσιν τῶν σκελετῶν τεταμένων, τὴν ὄποιαν συνεγίζουν κάμπτοντες τὴν ὅσφιν ὅσου τὸ δυνατὸν περισσότερον, μέγρις ὅτου καὶ τὰ δύο σκέλη

ήγωμένα καὶ τεταμένα φθάσουν ἄγωθεν τοῦ ὑπτίου κορμοῦ, σχεδὸν παράληπτα πόλες αὐτόν· τότε στηρίζουν τὰς παλάμας ἐπὶ τῶν μηρῶν καὶ μὲ ἀπότομον ὅθησιν τῆς ράχεως, ἐκτίναξιν τῆς ὀσφύος καὶ τὰ σκέλη ὡθούμενα ισχυρώς καὶ διὰ τῶν γειρῶν, ἐκτελεῖται ταχεῖα ἀναπέδησις περατουμένη εἰς τὴν στάσιν τῆς προσογῆς.

579. Ἀντίστροφος κυβίστησις.

Ἄπὸ τὴν στάσιν τῆς προσογῆς ὁ ἀσκούμενος κάμνει ἐν εἰδος ἐπικύψεως φέρων τὴν ἔδραν πολὺ ὑπέσω, χωρὶς νὰ λυγίσῃ τὰ γόνατα καὶ ἀνυψώων βαθυτήδον τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἀπὸ τοῦ ἐδάφους. Κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον γάνει τὴν ισορροπίαν καὶ ἀφίνει τὸ σῶμά του νὰ πέσῃ ἐπὶ τῆς ἔδρας, συνεχίζων δὲ τὴν κίνησιν λαμβάνει τὴν ὑπτιανή κατακλισιν αἱρών τὰ σκέλη καὶ φέρων αὐτὰ ὅσον τὸ δυνατὸν ὑπέσω, οὕτως ὥστε γ’ ἀνυψωθῆν καὶ ἡ ὀσφὺς ἀπὸ τὸ ἐδαφος αἱ ψὲ γείρες μὲ ισχυρὰν ὅθησιν δι’ ἀνοικτῶν παλαμῶν ἐπ’ αὐτοῦ, νὰ φέρουν τὸ σῶμα εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν.

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

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

Ο ἀσκούμενος λαμβάνει τὴν θέσιν τῆς προεκβολῆς καὶ κατόπιν ἐπικύπτων καὶ στηρίζων τὰς γειρας ἐπ’ αὐτοῦ κυβίστηξ ὥσπεις καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τείνων βαθυτήδον τὰς ἀρχικῶς κεκαμμένας γειρας ἐφ’ ὅσον προγωρεῖ ἡ τροχιὰ τῆς κινήσεως, καὶ ἀπωθῶν ισχυρώς δι’ αὐτῶν περὶ τὸ τέλος αὐτῆς.

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

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

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

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

586. Κυβίστησις χωρὶς στήριξιν τῆς κεφαλῆς, καὶ μετ’ αὐτὴν καθορίς διακοπὴν τῆς κινήσεως αἱ πρῶται κινήσεις τῆς ἀντίστροφου κυβίστησεως καὶ πήδημα μὲ τὴν ράχιν.

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

588. Ἀντίστροφος κυβίστησις καὶ μετ’ αὐτὴν κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς (χωρὶς διακοπήν).

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

νονται εις τὰς πηδητικὰς παιδιὰς (βλέπε κεφάλαιον Ζ'. ἀγωνιστικὴν καὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιά).

72. Κατηγορία ἐννάτη. Ἀναπνευστικαὶ  
ἡ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

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

590. "Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω (βραδεῖα καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

591. "Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω (μὲ ἐνδιάμεσον στροφὴν παλαμῶν καὶ ἐλαφρὰν ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω).

592. "Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν (μὲ ἐλαφρὰν ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

593. Περιφορὰ τῶν χειρῶν (ἀρσις αὐτῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν καὶ καταβίβασις ἐκ τῶν πλαγίων).

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

595. Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιά). Ἀπὸ ἐκεῖ: ἀρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ἡ καὶ ἐκ τῶν πλαγίων).

596. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

597. Εκτίναξις τῶν χειρῶν ἀπὸ τῶν ἐπομένων ἀφετηριῶν:

α') Πρόπτυξις.

β') Πρόπτυξις, διάστασις.

γ') Πρόπτυξις, προεκβολή.

δ') Πρόπτυξις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἐλαφρά.

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

στ') Πρόπτυξις, προεκβολή, ἔκτασις ἐλαφρὰ τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

ζ') Πρόπτυξις, προθολὴ ἔμπροσθετος (ἡ ὀπίσω).

η') Πρόπτυξις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

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

Σημ. Εἰς τὰς ἀποθεραπευτικὰς ἀσκήσεις περιλαμβάνονται διὰ τὸ καταμεριστικόν των κυρίων ἔργον, αἱ περισσότεραι ἀκροστασίαι καὶ κάμψεις τῶν γονάτων, προεισαγωγικὰ καὶ ἐπιτόπιαι πηδήματα, βαδίσεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων, καθὼς καὶ ἐλαφραὶ ἀρσεῖς, περιφοραὶ, καὶ ἐκτινάξεις τῶν χειρῶν κλπ. λαμβανόμεναι ἀπὸ τὰς εἰδικὰς κατηγορίας καὶ μάλιστα τὰς προασκήσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'.

73. Ύποδειγματικοὶ πίνακες ἡμερησίων γυμνάσεων  
μὲ ἀνάλυσιν τῆς ἐκτελέσεως καὶ τῶν παραγγελμάτων  
τῶν διαφόρων ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν.

α) Πρώτη σειρά: Γυμνάσεις παιδων

(ἡλικίας 11—15 ἔτῶν)

Π Ι Ν Α Ξ 1.

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

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

Προσοχὴ (εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα, εὐθὺς μετὰ τὴν λῆψιν τῆς  
προσοχῆς παραγγέλλεται ἀμέσως ἀνάπτασις καὶ μετ' αὐτὴν ἀμέσως  
πάλιν προσοχὴ, διὰ νὰ συνειθίσουν οἱ μαθηταὶ νὰ λαμβάνουν ταχέως  
καὶ εύτόνως τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς· οὐδέποτε ὅμως περισσότερον  
ἢ πὸ 2—3 φοράς).

Στοίχησις (=ζύγησις εἰς φάλαγγα) ἢ συνήθως καλούμενη καὶ  
ζύγησις ἐμπρός. Η αράγγελμα: Στοιχεῖτ' ἐμπρός! (οἱ μαθηταὶ μὲ  
μικρότατα βρήματα δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ, ἀναλόγως τῆς θέσεώς του  
τακτος, φροντίζουν νὰ ἔλθουν εἰς εύθυγραμμίαν, στοιχούμενοι ἐπάνω  
εἰς τὸν πρῶτον, ὁ ὄποιος μένει ἐντελῶς ἀκίνητος· συγχρόνως φρον-  
τίζουν νὰ λάθουν καὶ τὴν ἀνάλογον ἀπόστασιν (1)2 περίου βῆμα).

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

Προσοχὴ! Ατ(ε)νῶς! Ζυγεῖτε δεξιά! Ζυγεῖτε ἀριστερά! Ατ(ε)-  
νῶς! Ανάπτασις!

Κλίσεις καὶ μεταβολὴ.

Παραγγέλματα :

Κλίνατε δεξιά! Κλίνατε ἀριστερά! (Δεξιὰ) μεταβολὴ!

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν—Παραγγ.  
Προσαγωγὴ τῶν ποδῶν—ἔν! Απαγωγὴ τῶν ποδῶν—δυό! Τὸ αὐτό:

ἔν—δυό! "Αλλὴ μιὰ φορά: ἔν—δυό! (μετά τινα μαθήματα εἰμπορεῖ

Παραγγέλματα:

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

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

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

5. Μεσολαβή—Εκτασις τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ. Προσοχή! Τὰ γέρια στὴ μέση (ἢ μεσολαβή)—έν δύο! Τὸ αὐτό: έν! "Εκτασις ὄπίσω! έ—να! δύ—ο! "Αλλη μιὰ φορά: έ—να! δύ—ο! Τὰ γέρια κάτω!—έν! 'Αγάπαυ—σις!

6. Μεσολαβή—Πρόκυψις.

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

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

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

Τὴν ἀνόρθωσις γίνεται τάχιστα καὶ γωρίες στήριξιν τῶν γενεῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους.

8. Μεσολαβή, προσαγωγή—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Παράγγειλμα: Προσ(ο)χή! Τὰ γέρια στὴ μέση—"Εν! (ἢ καὶ μεσολαβή—"Εν!) Πόδια κλειστά—"Ε! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) "Ε—να! Δύ—ο! "Αλλη μιὰ φορά: "Ε—να Δύ—ο! 'Απαγωγὴ τὰ γέρια κάτω—"Εν! Στροφὴ ἐμπρός (βραδύτερον μόνον: θέσις — "Εν).

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

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

10. Βήματα ἐμπρὸς καὶ ὄπίσω (i—3). Παράγγ. "Εν βήμα ἐμπρὸς—μάρε! (Κατ' ἀρχὰς μετρεῖ ὁ γυμναστής κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ βήματος: "Εν—Δύο! 'Αργότερα, ὅταν συγειθίσουν οἱ μαθηταὶ ἡ ἐκτελοῦν τὰ βήματα ἐρρύθμως καὶ εὐτόνως, περιορίζεται εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν μάρε!).

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

Ἐκάστη ἀσκησις ἐπαναλαμβάνεται: 2—3 φοράς. Καθὼν εἶναι εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα καὶ ὅταν οἱ μαθηταὶ εἶναι ἐντελῶς ἀργάριοι ἢ ἀγρύπναστοι, πρὸ ἐνάστης ἀσκήσεως νὰ ἐπαναλαμβάνεται τὸ παράγγελμα: Ήρος(ο)γή!, μᾶλλον ώς παρακέλευσις διὰ τὴν ικνονικὴν καὶ εὔτονον ἀρχικὴν στάσιν. Εἰς τοῦτο συντελεῖ καὶ ὁ διδάσκαλος λαμβάνων, εὐθὺς ὡς παραγγέλη η προσ(ο)γή!, καὶ αὐτὸς ἐμφαντικῶς, τελείως κανονικὴν καὶ εὔτονον ὀρθίων στάσιν. Ηρός τὸν αὐτὸν σκοπὸν παραγγέλλεται, κατὰ τὰ πρῶτα ἐπίσης μαθήματα μεθ' ἐνάστην ἀσκησὶν καὶ ἀνάπτωσις, οὐγὶ πρὸς ἀνάπτωσιν τῶν μαθητῶν, διότι οἱ ἔλαφοι αὐτοὶ ἐλεύθεροι ἀσκήσεις δὲν τοὺς κουράζουν, ἀλλὰ διὰ νὰ λαμβάνεται ἐντονώτερα ἢ στάσις τῆς προσοχῆς: διὰ τοῦτο, φροντίζει ὁ γυμναστὴς νὰ μὴν ἀφίνῃ τοὺς μαθητὰς εἰπῇ ὅληγα δευτερόλεπτα εἰς τὴν στάσιν τῆς ἀναπτυσσεως, ἢ ὅποια πρέπει καὶ αὐτὴ νὰ λαμβάνεται ζωηρὰ καὶ κανονικά.

Εἰς τὴν λῆψιν τῆς ἀναπαύσεως πρέπει νὰ ἐνακλάσσεται: ὁ δεξιὸς μὲ τὸν ἀριστερὸν πόδα. Τοῦτο ὑποδεικνύει ὁ διδάσκαλος εἰς τὸν δεξιὸν μὲ τὸν ἀριστερὸν πόδα: Μὲ τὸ δεξιὸ (ἢ τὸ ἀριστερὸ) πόδι ἐμπρός, ἀμφηταῖς παραγγέλων : Μὲ τὸ δεξιὸ (ἢ τὸ ἀριστερὸ) πόδι ἐμπρός, ἀνάπτωσις! ἢ καὶ ἀπλῶς: Δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἀνάπτωσις!

## Π Ι Ν Α Ξ 2.

1. Σύνταξις κλπ. ὅπως εἰς τὸν προηγούμενα πίνακα.

Αριθμησις. Παράγγ. Αριθμησις ἀνὰ—δύο!

Αριθμησις α) ἀπὸ τῆς συντάξεως εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα.

Παράγγ. Τὰ 1 δεξιὰ καὶ τὰ 2 ἀριστερὰ ἔνα βῆμα—μάρε! Πυγμώσατε—μάρε!

β) Ἀπὸ τῆς συντάξεως ἐφ' ἔνδος ζυγοῦ εἰς παράταξιν.

Ο γυμναστὴς παραγγέλλει πρῶτα κλίνατε δεξιά (ἀριστερὰ) μεθ' ὁ ἐπαναλαμβάνει τὴν ἀνωτέρω.

2. Μεσολαβή, προσαγωγὴ—στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Παράγγ.: (Ηρος(ο)γή! Μεσολαβή, προσαγωγὴ—ἔν! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἔνα! δεξιά—ἔνα, δύο. Τὸ αὐτὸ ἀριστερά—ἔνα, δύο! δεξιά—ἔνα, δύο, θέσις ἔν!

3. Σύμπτυξις. Παράγγ. Κάμψις τῶν γειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους (τι: τὰ γέρια εἰς τοὺς ὄμους)—ἔν! Κάτω—δύο! Τὸ αὐτό: ἔν! δύο!

Ανάτασις. Παράγγ. Τὰ γέρια στοὺς ὄμους—ἔν! Τάσις ἀνω—δύο! Η ἀλιν στοὺς ὄμους—ἔν! ἐπάνω—δύο! θέσις ἔν, δύο.

4. Μεσολαβή—ἐκτασις ὀπίσω καὶ πρόσωψις. Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν "Εκτασις ὀπίσω—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα, δύο! Κάμψις ἐμπρὸς (ἀργότερα πρόσωψις)—ἔνα, δύο! τὸ αὐτὸ —"Ενα, δύο! Τὰ γέρια κάτω—”Εν!

5. Παιδιά (θρομακή). Ἀντὶ πάσης ἀλλητικῆς λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς ἄλλο μέτωπον ἢ καὶ ἐξόρμησις τροχάδην ὅλων τῶν μαθητῶν ἀπὸ τὴν θέσιν ποὺ εὑρίσκονται μέχρις ὧρας μεμένου σημείου καὶ ἐπιστροφὴ πάλιν εἰς τὴν ἀρχικήν των θέσιν.

6. Βάδισις (φάλαγξ κατ' ἄνδρα) Παράγγ. Προσοχή! ἐμπρός μάρσ! Τάξις—ἄλτ! (κατ' ἀρχὰς πάντοτε μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ).

7. Μεσολαβὴ—ἀκροστασία. Παράγγ. Μεσολαβὴ—ἴν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἴνα, δύο! Τὸ αὐτὸ—ἴνα, δύο. Τὰ χέρια οάτω (ἢ θεσιὲς)—ἴν!

Μεσολαβὴ, διάστασις—ἀκροστασία. Παράγγ. Διάστασις τῶν ποδῶν, μεσολαβὴ—χώρι! (ἴν, δύο!). Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἴνα, δύο! Τὸ αὐτὸ—ἴνα! δύο! θέσις—χώρι! ίν! δύο!

8. "Εκτασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Τὰ χέρια στοὺς ὄμοις ίν! Τάξις πλαγιώδες—δύο! Τὸ αὐτὸ—ἴν δύο! Κάτω ίν, δύο!

9. Πρόπτυξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Τὰ χέρια πρὸ τοῦ στήθους—ίν! δύο! τὸ αὐτὸ—ίν, δύο!

10. "Ἐν ἕως τρία βήματα ἐμπρός (όπίσω). Βλπ. πίν. 1, 8.

i. Σύμπτυξις—Τάξις οάτω (Βλπ. πίν. 1, 9).

### Π Ι Ν Α Ξ 3.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων (ἐφ) ὅσον κρίνῃ τοῦτο ἀπολύτως ἀναγκαῖον ὁ γυμναστὴς εἰσπορεῖ δηλ. νὰ ἔκτελέσῃ μίαν ἢ δύο συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις καὶ διπλαῖς νομίσῃ χρήσιμον, χωρὶς δῆμως νὰ καταναλώσῃ περισσότερον χρόνον τοῦ πρέποντος, ἀφαιρῶν οὔτε αὐτὸν ἀπὸ τὰς κυρίας ἀσκήσεις τῶν μαθητῶν). Σύνταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν, εἰς φάλαγγα καὶ εἰς παράταξιν.

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

Καὶ τῶν δύο ζυγῶν (ἀργότερα παραλείπεται ἢ ὑπόδειξις αὐτή) τὰ 1 ἀριστερά, τὰ 2 δεξιά, ίν (2) βῆμα—Μάρσ!

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

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

Ἐπανάληψις κλίσεων καὶ μεταβολῶν καθὼς καὶ ἀπλῶν βημάτων ἐμπρός, οπίσω, δεξιά, ἀριστερὰ [φέ προπαρασκευαστικὴ τῆς ἀραιώσεως καὶ πυκνώσεως τῶν ζυγῶν].

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

χρόνους) μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα χώρ(ε!), τὸ ὅποῖον πρέπει ὁριστικῶς εἰς τὸ μέλλον ν̄ ἀντιταταστήσῃ τὸ πολυσύλλαβον καὶ τελείως ἀκατάληγον ἐκτελεστικὸν ἀρξασθε!

‘Ἀνάτασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) Παράγγ. Παρὰ τὸν δὲ ὥμους — ἔν! Τάσις ἄνω—δύσι! (ἀργότερα: παρὰ τὸν δὲ ὥμους καὶ ἄνω — χώρ! η σύμπτυξις, τάσις ἄνω—Χώρ!)

Σημ.. Εἰς δὲ τὰς ἀσκήσεις τὰς διηγρόνους (σύμπτυξις, ἀνάτασις κτλ.) κατὰ τὰ πρῶτα μαθήματα καὶ μέχρις ὅτου οἱ μαθηταὶ προσαρμόσουν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως πρὸς τὸν ταχὺν καὶ ζωηρὸν ρυθμόν, δοξεῖτε ὃ γυμναστὴς εὐθὺς μετὰ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ χώρ! νὰ μετρῷ ταχέως καὶ ζωηρῶς, ἔν—δύσι! διεγείρων τὸν μαθητὰς καὶ κανονίζων συγχρόνως μὲ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ ἔν, δύσι! τὸν χρόνον τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως.

3. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς ἐλαφρά (ἀργότερα τὸ ἐλαφρὰ παραλείπεται)—“Ἐνα! Ἀπὸ τὴν θέσιν αὐτὴν (μετὰ 5—10 μαθήματα καὶ η ὑπόδειξις αὐτὴ παραλείπεται), στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά—“Ἐν! δύσι! Ἀνάκυψις—“Ἐνα! θέσις (η τάσις τῶν χειρῶν κάτω—“Ἐν!

4. Πρότοσις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἄνω. Παράγγ. Παρὰ τὸν δὲ ὥμους—“Ἐν! Τάσις ἐμπρὸς—Δύσι! (ἀργότερα παρὰ τὸν δὲ ὥμους καὶ ἐμπρὸς—Χώρ! Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἄνω, ζωηρὰ καὶ δρμητικά (ἀργότερα τὸ ζωηρὰ κλπ. παραλείπονται)—“Ἐν! δύσι! Τὸ κύτο—“Ἐν! δύσι! Ἐπὶ τὸν δὲ ὥμους καὶ κάτω (η καὶ ἀπλῶς θέσις)—Χώρ! (2 χρόνοι, ταχεῖς καὶ ζωηροί).

5. Ἀνάτασις—Ἐπίκυψις. Παράγγ. Παρὰ τὸν δὲ ὥμους καὶ ἄνω (η σύμπτυξις τάσις ἄνω η καὶ: σύμπτυξις, ἀνάτασις)—χώρ! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω (χωρὶς παραμονὴν ἐν τῷ μεταξύ εἰς τὴν πρόκυψιν)—“Ἐνα! Ἀνάκυψις—Δύσι. Σημ.. Ἡ ἀσκησις ἐκτελεῖται ἀργά, μέχρις ὅτου οἱ δάκτυλοι τῶν χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος, χωρὶς νὰ λυγίσουν τὰ σκέλη.

6. Παιδιὰ (δρομική) ἵπποδρόμιον.

‘Απὸ τῆς παρατάξεως ἐπὶ δύο ζυγῶν σχηματισμὸς κύκλου: Παράγγ. α’ Πρῶτος ζυγός μεταξύ τοῦ (διὰ νὰ ἔλθουν οἱ δύο ζυγοὶ ἀντιμέτωποι).

β) Κατὰ ζυγὸν λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν (ἐκαστος μαθητὴς λαμβάνει τὰς χειρας τῶν ἐκατέρωθεν παραστατῶν του).

γγ) Σύνδεσις τῶν ζυγῶν (οἱ δύο ζυγοὶ τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ ἀριστεροῦ καὶ τῶν δύο ζυγῶν λαμβάνοντες τὰς χειράς των συνδέοντας τὸν δύον καὶ οὕτω δηλοὶ οἱ μαθηταὶ εύρισκονται κρατούμενοι ἀπὸ τῶν χειρῶν).

δ) Μὲ τροχάδην ὀπίσω, εἰς κύκλον (ἀργότερα μόνον: εἰς κύ-

κλον) — Μάρε! (ἀργότερα ἀντὶ τοῦ μάρε! δυνατὸν σφύριγμα μὲ τὴν σφυρίκτραν, τὴν ὄποιαν πάντοτε πρέπει νὰ ἔχῃ μᾶζυ του ὁ γυμναστής). Οἱ μαθηταὶ, χωρὶς νὰ ἀφήσουν τὴν λαβὴν τῶν γειρῶν τρέχουν μὲ μικρὰ καὶ γρήγορα ἐκματα πρὸς τὰ ὅπίσω, ἕως ὅτου αἱ γειρεῖς τεντώνουν ἐντελῶς, ὅπότε ὁ γυμναστῆς παραγγέλλει: Προσογήν καὶ καταβίβαζονται αἱ γειρεῖς. Μετὰ τὸν σγηματισμὸν τοῦ κύκλου παραγγέλλει ὁ γυμναστῆς σύνταξιν καὶ ἐκεῖθεν πάλιν σγηματισμὸν τοῦ κύκλου γωρὶς ἐνδιάμεσα παραγγέλματα, ἀλλὰ μὲ ἔνα καὶ μόνον: Εἰς κύκλον — Μάρε! Μεθ' ὁ ἐκτελεῖται ἡ παιδιά.

Αποθεραπεία τῆς παιδιᾶς μὲ ὀλίγην κανονικὴν βάδισιν μικρᾶς διαρκείας.

7) Ἀνάστασις, διάστασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγελμα: διάστασις τῶν ποδῶν αἱ γειρεῖς παρὰ τοὺς ὄμους καὶ ἄνω (ἀργότερα: διάστασις αἱ γειρεῖς ἄνω ἢ καὶ ἀπλῶς διάστασις, ἀνάστασις) γώρι! Θέσις — Χώρι! Ἐπὶ τινα μαθήματα εὐθὺς μετὰ τὸ γώρι! μετρᾶ ὁ γυμναστῆς ταχέως καὶ ζωηρῶς ἔν, δυό!).

6. Μεσολαβή, διάστασις — Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

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

9. Βάδισις· παράγγελμα: ἐμπρὸς — Μάρε! Τάξις — "Αλτ! Δρόμος· παράγγ. Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων "Ενα! Τροχάδην — μάρε! Τάξις — "Αλτ! (Εἰς 4 γρόνους. Κατ' ἀρχὰς τοὺς μετροῦν ὑψηλοφώνως ὅλοι οἱ μαθηταὶ. Ἀργότερα μόνον ὁ γυμναστῆς, καὶ τέλος γωρὶς μέτρησιν).

Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων, παράγγ. Ἐπὶ τῶν δακτύλων — "Ενα! Εμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων — Μάρε! Τάξις — "Αλτ! (εἰς 3 γρόνους, 2 διὰ τὸ ἀλτ καὶ 1 τὸν τελευταῖον διὰ τὴν καταβίβασιν τῶν πτερονῶν).

"Αλλαγὴ κατευθύνσεως ἀπὸ τῆς βαδίσεως εἰς φάλαγγα: 1 — 3 βήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις βλ. προηγ. πίνακα).

10. Μεσολαβή, ἀκροστασία-ἡμιοικλασία. Παράγγ. Μεσολαβή — "Εν! Επὶ τῶν δακτύλων — "Ενα! Κάμψις τῶν γονάτων — Δύο! Τάξις τῶν γονάτων — "Ενα! Κάμψις δύο! Τάξις — "Ενα! Θέσις — "Εν! ("Αν ὁ γυμναστῆς νομίζῃ ὅτι οἱ μαθηταὶ εἰμποροῦν γὰ ἐκτελέσουν καὶ πλήρη ὄκλασιν τότε μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἡμιοικλάσεως παραγγέλλει: ὀλόνληρη κάμψις τῶν γονάτων, ἢ καὶ ὄκλασις) — "Ενα!

11. Πρόπτυξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Χειρεῖς πρὸ

τοῦ στήθους (ἀργότερα παραλείπεται καὶ τὸ χεῖρες) "Εν! Θέσις—Δύο! Τὸ αὐτὸν ἔν—Δύο.

12. 1—3 βήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.

13. Πρόπτυξις—"Εκτασις (ἀναπνευστικὴ), παράγγ. Πρὸ τοῦ στήθους—"Εν! Εἰς τὰ πλάγια, ἀργὰ καὶ μὲ θαθειὰ εἰσπνοὴ μὲ τὴ μύτη—"Ενα! δύο, τὸ αὐτό: ἔνα—Δύο! Θέσις—"Εν! (ἡ φράσις ἀργὰ καὶ μὲ θαθειὰ εἰσπνοὴ κλπ.) ἐπαναλαμβάνεται ὀλόνληρος ἢ καὶ μέρος αὐτῆς ἐφ' ὅσον τὸ κρίνη ἀναγκαῖον ὁ γυμναστής, μέχρις ὃτου ρυθμισθῇ τελείως ἡ κίνησις πρὸς τὴν θαθεῖαν καὶ πλήρη εἰσπνοὴν καὶ τὴν ἐπίσης τελείαν καὶ φυσιολογικὴν ἐκπνοήν.

#### Π Ι Ν Α Ξ 4.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Αἱ συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις νὰ γίνωνται πρὸς διαφόρα μέτωπα, ἀργικῶς παράληλα πρὸς τὰς πλευρὰς τοῦ σχολείου καὶ βραδύτερον λοιξὰ πρὸς αὐτάς.

Στοίχος βάσεως καὶ λύγησις ἐπὶ τὸ μέσον (ὁ γυμναστής ἀρδοῦ ὥρισῃ τὸν στοίχον τῆς βάσεως παραγγέλλει εἰς αὐτὸν νὰ ἔξελθῃ 3—5 βήματα ἀπὸ τὴν παράταξιν, μεθ' ὁ διατάσσει πρῶτον ὄλον τὸ ἀριστερὸν πρὸς τοῦτο τμῆμα τῆς παρατάξεως νὰ λύγηθῇ δεξιὰ ἐπ' αὐτοῦ καὶ ἀρδοῦ τελειώσῃ ἡ λύγησις τούτου διατάσσει καὶ τὸ ὑπόλοιπον πρὸς τὰ δεξιὰ τμῆμα νὰ λύγηθῇ ἀριστερά. Άφοῦ δὲ ἐκτελεσθῇ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἡ λύγησις ἀναλευμένως πολλάκις φοράται, τοῦ στοίχου τῆς βάσεως τοποθετούμενου καὶ ἔμπροσθεν τῆς παρατάξεως καὶ σπισθεν αὐτῆς καὶ ποὺς λοιξὴν κατεύθυνσιν, τότε ἐκτελεῖται ἡ λύγησις ἐπὶ τὸ μέσον μὲ ὀλόνληρον τὴν παράταξιν συγγρόνως: ὅπων δὲ ἐξοικειωθοῦν καὶ εἰς αὐτὴν ἐπαρκῶς οἱ μαθηταί, τότε παραγγέλλονται: αἱ λύσεις τῶν λύγων καὶ ἀνασυντάξεις πρὸς ὄλας τὰς κατευθύνσεις, ὅριζομένου εὐκρινῶς ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ τοῦ σημείου κατευθύνσεως διὰ τοῦ παραγγέλματος: Σύνταξις, μέτωπον πρὸς τὴν θύραν (τὸν στοίχον, τὸ δεῖνα δένδρον κτλ.) —'Αντὶ δὲ τοῦ ἐκτελεστικοῦ γάρ! προτιμότερον παρατεταμένον σφύριγμα.

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

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

Ήμιανάτασις—"Εναλλαγὴ τῶν γειρῶν Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὕμους (ἢ καὶ ἀπλῶς σύμπτυξις)—"Εν! Τάσις τῆς δεξιᾶς (ἀριστερᾶς) ἡνω κατὰ τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) κάτω—"Εν! Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν—"Εν! δυό! (μὲ τὸ ἔν ἐκτελεῖται πάλιν σύμπτυξις καὶ

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

Μεσολαβή, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ. Μεσολαβή, προσαγωγή—"Εν! δύο! Τὸ αὐτὸ—"Εν! (ἡ ἐπανάληψις αὐτὴ τῆς λήψις τῆς ἀφετηρίας πρέπει κατὰ κανόνα γὰρ γίνεται εἰς ὅλας τὰς στοιχειώδεις ἀφετηρίας διὰ τὴν ζωηράν, εὔτονον καὶ ἀκριβῆ λῆψιν αὐτῶν). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (ἀργότερα μόνον κάμψις ἀριστερά)—"Ενα! δύο! Δεξιά—"Ενα! δύο! Πάλιν δεξιά—"Ενα, δύο! Αριστερά—"Ενα! δύο (διὰ νὰ μὴ συνειδέζουν οἱ μαθηταὶ γὰρ γυμνάζωνται γωρίς γὰρ προσέχουν εἰς τὸ παράγγελμα).

‘Ημιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι’ αἰωρήσεως.

Παράγγ. "Αρσις τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς (δεξιαῖς) ἄνω (ἐκ τῶν ἐμπροσθεν) ἔν! [Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι’ αἰωρήσεως—]ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο! "Αλλη μία φορά, ἔν! δύο! Θέσις—ἔν!

Σημ. —Ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἐκτελεῖται κατ’ ἀρχὰς μᾶλλον ἀργὰ ἔως ὅτου ἀντιληφθοῦν οἱ μαθηταὶ καλὰ τὴν φορὰν καὶ τὴν ἔκτασιν τῆς κινήσεως καὶ περιορίσουν τὸ γενικὸν σφάλμα τῆς κινήσεως τῆς κεφαλῆς πρὸς τὴν ἀνατεινομένην γεῖρα. Βραδύτερον ἡ ταχύτης καὶ ἡ ζωηρότης τῆς ἐκτελέσεως αὐξάνεται, συντομεύοντος τοῦ γυμναστοῦ τὸν ρυθμὸν τῆς μετρήσεως καὶ προσθέτοντος μάλιστα μετὰ τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα τὴν λέξιν : Ζωηρά!

3. 'Ανάτασις—"Εκτασις ὀπίσω. Παράγγ. Σύμπτυξις, τάσις ἄνω (ἢ ἀνάτασις)—Χώρῳ! ἔν, δύο! "Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἐλαφρὰ (τὸ τονίζει ίδιαιτέρως εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα ὁ γυμναστὴς, διότι οἱ μαθηταὶ νομίζοντες ὅτι ἡ ἀσκησις αὐτὴ εἶναι εἶδος διαγωνισμοῦ λυγίσματος πρὸς τὰ ὀπίσω, αὐξάνονταν τὴν ἔκτασιν εἰς βαθὺδὲν καταστρέφοντα τὸ κανονικόν της σχῆμα. Ἡ παρακέλευσις αὐτὴ πάνει γὰρ συντροφεύῃ τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα, ὅταν πεισθῇ ἐνελῶς ὁ γυμναστὴς ὅτι οἱ μαθηταὶ ἔγουν ἀντιληφθῆ τὸν κανονικὸν βαθὺδὲν τῆς ἐκτάσεως)—"Ενα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! Μεσολαβή (ταχέως καὶ ζωηρά)—"Εν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπόδις—"Ενα! δύο! Τὸ αὐτὸ—"Ενα! δύο! Τάσις τῶν γειρῶν κάτω (ἢ θέσις)—"Εν!

4. 'Ανάτασις—Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Παράγγ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις—Χώρῳ! ἔν! δύο! 'Εμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων—Μάσι! Τάξις—"Αλτ! Θέσις—Χώρῳ! ἔν!—Δύο! ἀργότερα μὲ τὸ ἄλτ γίνεται καὶ ἡ τάσις τῶν χειρῶν κάτω, ἐκτελουμένης τῆς συμπτύξεως συγγούνως πρὸς τὴν καταβίασιν τῶν πτερονῶν καὶ μετ’ αὐτὴν τῆς τάσεως τῶν χειρῶν κάτω, εἰς τρόπον ὕστε δλον τὸ ἄλτ, μὲ τελικὴν τάσιν τὴν ποσογήν γίνεται εἰς 4 γούνους).

5. Παιδιά. Τὰ κοκκόσια. Χαοάσσεται κύκλος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (γκεζ!) διαμέτρου 2—3 μέτρων δύο μαθηταὶ τοποθετοῦνται ἐπὶ δύο

σημείων τοῦ κύκλου ἐκ διαμέτρου ἀντιθέτων μὲ τὴν αὐτὴν πλευρὰν πρὸς τὸ ἑσωτερικὸν τοῦ κύκλου καὶ τὰς χεῖρας ἐνωμένας ὅπισθεν τῆς ράγεως τῶν. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ, σηκώνουν τὸ ἔνα πόδι καὶ κάνοντας τὸ κουτσὸν μπαίνουν εἰς τὸν κύκλον καὶ προσπαθοῦν, σπρώχνοντας ὁ ἔνας τὸν ἄλλον μὲ τὸν δῶμαν, νὰ τὸν βγάλῃ ἔξω τοῦ κύκλου. Χάνει αὐτὸς ποῦ θὰ βγῆ καθὼς καὶ αὐτὸς ποῦ θὰ πατήσῃ τὴν γῆ τὸ σηκωμένο πόδι του. Αὐτὸς ποῦ θὰ χάσῃ ὑποκρεοῦται νὰ μεταχείρῃ καθεδάλα τὸν νικητὴν του εἰς τὴν θέσιν του στὴ γραμμή.

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

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

8. Ήμιανάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὄμοις (ἢ σύμπτυξις)—”Εν! Τάσις τῆς δεξιᾶς ἀνω καὶ τῆς ἀριστερᾶς κάτω μὲ προσαγωγὴν τῶν ποδῶν (ἢ καὶ ἀπλῶς: ἡμιανάτασις δεξιά)—”Εν!

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

9. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Αφοῦ ὑποδείξῃ ὁ γυμναστὴς εἰς τοὺς μαθητὰς ὅτι ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἀποτελεῖται ἀπὸ ἀκροστασίαν, κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γονάτων καὶ καταθίσασιν ἐκ νέου τῶν πτερνῶν, ἐκτελῶν αὐτὸς ὁ ἴδιος ἀκρίθως καὶ εὐρύθυμως αὐτὴν, παραγγέλλει: προεισαγωγικὸν πήδημα—”Εν! δύο! τρία! τέσσαρα! καὶ μετρᾷ ὁ ἴδιος τὴν ἀκρίθειαν τῆς ρυθμίσεως. Κατ’ ἀρχὰς καὶ αἱ τέσσαρες κινήσεις εἶναι ισόγρονοι: ἐφ’ δύον προσωρεῖ ἡ ἔξασκησις τῶν μαθητῶν συντομεύεται τὸ διάστημα μεταξὺ τοῦ δύο καὶ τοῦ τρία (εἰς τὸ ἐπιτόπιον μάλιστα πήδημα δὲν ὑφίσταται διάλειμμα μεταξὺ τοῦ δύο καὶ τοῦ τρία ποσῶς).

10. Βάσισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων δρόμος (πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων). Μετὰ τὴν ἀποθεραπείαν ἀνασύνταξις ἀριστερᾶς καὶ συνδυασμοὶ αλίσεων καὶ 1—3 βημάτων.

Παράγγελμα: Κλίνατε δεξιὰ καὶ ἐν (δύο ἢ τρία) βήματα ἐμπρὸς (ὅπισω, δεξιά, ἀριστερά—Μάρς! ἢ καὶ κλίνατε ἀριστερά, ἐν βήμα δεξιὰ καὶ δύο ὥπισω—Μάρς! καὶ οὕτω καθεῖης ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου καὶ τῆς πρὸς ἀσκησιν ἔξοικειώσεως τῶν μαθητῶν (θλ. καὶ προηγ. πίν.).

11. Μεσολαβή—Ἐκβολὴ (Δῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Μεσολαβή—”Εν! ”Ημισυ ἐπ ἀριστερ—ά! Εκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ.

ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων (ἀργότερα ἡ ὑπόδειξις αὐτὴν παραλείπεται) "Εν! δυό! Τοῦ δεξιοῦ—"Εν! δυό! Τὸ αὐτὸ— "Εν! δυό! τρία! τέσσαρα (όπότε μὲ τὸ ἐν ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς πούς, μὲ τὸ δυὸς ἐπαναφέρεται εἰς τὴν θέσιν του, μὲ τὸ τρία ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς καὶ μὲ τὸ τέσσαρα ἐπαναπτίθεται καὶ αὐτὸς εἰς τὴν θέσιν του). Μετ' ἐπαρκῆ ἔξασησιν, ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ ἡ ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς παραγγέλλεται ἐναλλαγῇ τῶν ποδῶν Ξώρῳ! ἐν—δυό, ὅπότε μὲ τὸ ἐν ἐπαναφέρεται ὁ ἐκβεβλημένος ποὺς εἰς τὴν θέσιν του καὶ μὲ τὸ δυὸς ἐκβάλλεται ὁ ἕπερος.

Η ἡμίσεια κλίσις παραγγέλλεται κατὰ τὰ πρῶτα μαθήματα μόνον διὰ γὰρ διευκολύνωνται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκβάλλουν τοὺς πόδας κατ' ὄρθη γωνίαν καὶ λαμβάνουν εύκολώτερα τὴν ὥρισμένην ἀπόστασιν τῶν 2 ποδῶν ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν. Διὰ τοῦτο καὶ γίνεται γρῆσις αὐτῆς μόνον διὰ τὰς ἐκβολὰς καὶ τὰς προσθολὰς πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων καὶ κατὰ τὰ πρῶτα μόνον μαθήματα καὶ ὅγις συστηματικῶς ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἔως τὸ τέλος τοῦ μαθήματος καὶ αὐτὸς ὅλον τὸ σχολικὸν ἔτος, ὅπως κακῶς πράττουν τινὲς ἐν τῶν γυμναστῶν.

12. "Αρσις τῶν γειρῶν πλαγίων. Παράγγ. "Αρσις τῶν γειρῶν τεταμένων πρὸς τὰ πλαγία, βραδέως καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν— "Ενα! δύο! Τὸ αὐτὸ—"Ενα! δύο!

Διὰ τὴν ἀκριβῆ καὶ εύρυθμον ἐκτέλεσιν τῆς πρώτης αὐτῆς ἀναπνευστικῆς ἀσκήσεως πρόεπει νὰ καταβάλῃ ἐντελῶς ἴδιαιτέραν προσοχὴν ὁ γυμναστής. Η τήρησις τῆς ἀπολύτως κανονικῆς στάσεως τῆς προσοχῆς μὲ τὸ κεφάλι ύψηλά καὶ ὀλίγον ὅπίσω, ἡ τελεία τάσις τῶν γειρῶν καὶ κατὰ τὴν ἀρσιν καὶ κατὰ τὴν ἐπαναφορὰν αὐτῶν, ἡ πλήρης καὶ ἀκάλυπτος εἰσπνοή καὶ ἡ ἐπίσης τελεία ἐκπνοή, καθὼς καὶ ἡ σύμφωνος πρὸς τὴν πλήρη ἀναπνοὴν ρύθμισις τῆς αινήσεως, εἶναι τὰ κύρια σημεῖα τῆς ὄρθης ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ταύτης, καθὼς καὶ τῶν λοιπῶν ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων. "Ολα αὐτὰ ἐπομένως πρόεπει εὐθὺς νὰ τὰ προσέξῃ, γωρίς πολλὰς θεωρητικὰς ἐπεξηγήσεις, ἀλλὰ μὲ συνεγείς παρακελεύσεις καὶ ὑποδείξεις κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως (π.χ. Ψηλὰ τὸ κεφάλι, ἔξω τὸ στῆθος, ἀναπνέετε ἐλεύθερα, βαθειὰ εἰσπνοὴ μὲ αλεισμένο τὸ στόμα, τεντωμένα ἐντελῶς τὰ γέρια κτλ.) συνεκτελῶν καὶ αὐτὸς ὅσον τὸ δυνατὸν ἀκριβέστερα καὶ κανονικώτερα τὴν ἀσκησιν, διέτι μόνον μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον εἰμπορεῖ εὐθὺς ἔξι ἀρχῆς νὰ ἔξασφαλίσῃ τὴν τελείαν πρὸς τὴν ἀναπνοὴν ρύθμισιν αὐτῆς καὶ νὰ ἔξικειώσῃ ἐπομένως τοὺς μαθητὰς πρὸς τὸν φυσιολογικὸν ρυθμὸν τῆς ἀναπνευστικῆς ἀσκήσεως.

Π Ι Ν Α Ζ 5.

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

2. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις ἀπὸ τῆς ἀραιώσεως.

Ἄφοῦ οἱ μαθηταὶ συνειθίσουν νὰ λύσουν ταχέως τοὺς ζυγοὺς τρέγοντας πρὸς σημεῖον ὄριζόμενον ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ καὶ νὰ ἐπιστρέψουν ἐπίσης τροχάδην, ταχέως καὶ ζωηρῶς, πρὸς ἀνασχηματισμὸν τῆς παρατάξεως εἰς τὸ αὐτὸν καὶ νέον μέτωπον, παραγγέλλεται ἡ λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἡ ἀνασύνταξις ἀπὸ τῆς ἀραιώσεως, ἐκάστου μαθητοῦ ἐπιστρέφοντος εἰς τὴν θέσιν τὴν ὅποιαν κατέχει εἰς τὴν ἀραιώσιν καὶ φροντίζοντος νὰ τηρῇ τὰς κανονικὰς ἀποστάσεις καὶ τὰ διαστήματα καθὼς καὶ νὰ είναι ζυγημένος καὶ στοιχημένος τελείως. Ἀργότερα, ἡ εἰς ἀραιώσιν ἀνασύνταξις ἐκτελεῖται καὶ πρὸς νέον μέτωπον. Αποτελεσματικὴ δὲ προάστησις τοισύτης ἀνασυντάξεως είναι ἡ ἀπὸ τῆς διάσεως πρῶτον, κατόπιν δὲ καὶ τοῦ τροχάδην ἀραιώσις ἐν κινήσει, διὰ τοῦ παραγγέλματος: ἀραιώσατε—”Ἄλτ! ὁ πότες ἡ τάξις ἐκτελεῖ πρῶτον ἀλτ καὶ κατόπιν ἀραιώσιν ὡς συνήθως γὰρ βηματα πρὸς τὰ πλάγια, ἡ ἀραιώσατε Μάρε! τάξις—”Ἄλτ! ὁ πότες οἱ μαθηταὶ βαδίζοντες λοξεύουν καὶ ἀραιώσουν ὅσον πρέπει τὰ διαστήματα χωρὶς νὰ διακόψουν τὴν βάσισιν, μέχρις ὅτου ἐνφωνηθῇ τὸ ἄλτ τοῦ δευτέρου παραγγέλματος.

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

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

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

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

Προεισαγωγικὸν πήδημα· ἔν συνεχείᾳ μὲ τὸ παράγγ. γώρῳ! μετὰ καὶ ἄνευ μετρήσεως κατὰ τὴν αρίστην τοῦ γυμναστοῦ.

5. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Παράγγελμα: Διάστασις, αἱ γειρεῖς ἄνω—γώρῳ! ἔν—δύο (ἀφοῦ ὑποδείξῃ ὁ γυμναστὴς τὴν κινήσιν ἐξηγεῖ εἰς τοὺς μαθητὰς πῶς κατὰ τὰς συνθέτους ἴσογρόνους ἀσκήσεις τῶν σκελῶν καὶ τῶν γειρῶν εἰς ἕκαστον γρόνον τῆς ἀσκήσεως τῶν σκελῶν ἀντιστοιχεῖ εἰς γρόνος τῆς ἀσκήσεως τῶν γειρῶν) Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἔνα! δύο! δεξιὰ—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸν μεθ’ ὁ θέσις—γώρῳ! ἔν—δύο!

Σύμπτυξις—Ἐναλλαγὴ ἀνατάσεως καὶ ἐκτάσεως (τῶν γειρῶν). Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὄμους—ἔν! τάσις ἄνω—ἔν! δύο! τάσις πλα-

γίως—έν! δύο! πάλιν ἀνω—έν! δύο, καὶ οὕτω καθεξῆς καὶ τέλος θέσις—έν! Ἀγάπασις—Ἀκροστασία. Παράγγ. Σύμπτυξις ἀνάτασις—γώρ! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ένα! δύο! Τὸ αὐτό: ένα! δύο! θέσις γώρ! έν—δυό!

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

7. Ἀγάπασις—Ἐκτασίς ὄπίσω. Παράγγ. Τάσις χειρῶν ἄνω—γώρ! Ἐκτασίς ὄπίσω ἐλαφρὰ ὅραδέως—ένα! δύο! τὸ αὐτὸ ένα! θέσις—γώρ! Μεσολαβή ἀκροστασία—Τρία θήματα ἐμπρὸς καὶ τρία ὄπίσω (ἐπὶ τῶν δακτύλων τὰ βήματα). Ἀσκησις καταμεριστικὴ πρὸς ἀποθεραπείαν τῆς προηγουμένης).

8. Παιδιά. Σκυταλοδρομία κατὰ ζυγὸν (διαχωνισμὸς δρόμου μεταξὺ τῶν δύο ζυγῶν).

Απὸ τῆς παρατάξεως ἐπὶ δύο ζυγῶν, δεδομένου ὅτι οἱ μικρότεροι μαθηταὶ τάσσονται πάντοτε εἰς τὸ κέντρον οἱ δὲ μεγαλύτεροι εἰς τὸ δεξιὸν καὶ τὸ ἀριστερόν, παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς ἀραίωσιν τῶν ζυγῶν 4—6 βήματα. Μετ’ αὐτὴν γωρίζει ἐκαστον ζυγὸν εἰς δύο τμήματα ἐξ ισαριθμῶν μαθητῶν, τὰ ὄποια τάσσει εἰς φάλαγγα καὶ ἀντιμέτωπα καὶ εἰς ἀπόστασιν μεταξύ των 20—40 βημάτων, ἥ καὶ μικροτέραν ἢ δὲν ὑπάρχῃ ἀρκετὸς γώρος. Μετὰ τοῦτο δίδει εἰς τοὺς δύο πρώτους πρὸς τὸ κέντρον μαθητὰς τῶν δύο ζυγῶν ἀπὸ μίαν μικρὰν σημαίαν, ἔνα μικρὸν τεμάχιον ξύλου, ἔνα μανδηλί, ἥ δὲ ἀλλο πρόχειρον εὐκόλως φερόμενον ἀντικείμενον ὑπάρχει καὶ μετ’ αὐτὸ διὰ σφυρίγματος σημαίνει τὴν ἔναρξιν τῆς παιδιᾶς. "Οταν ἀκουσθῇ τὸ σφύριγμα, οἱ μαθηταὶ οἱ ὄποιοι κρατοῦν τὰς σημαίας τρέχουν δύον ἡμιποροῦν ταχύτερα πρὸς τοὺς ἀντικρύ των συντρόφους τοῦ ίδίου ζυγοῦ καὶ δίδουν εἰς τὸν πρώτον ἐξ αὐτῶν τὴν σημαίαν μεθ' ὁ ἀποσύρονται: ἔκεινοι πάλιν, μόλις λάθουν τὴν σημαίαν τρέχουν πρὸς τοὺς ἀπέναντί των καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρις ὅτου μείνῃ εἰς ἐξ ἐκάστου ζυγοῦ. Οἱ τελευταῖοι δὲ οὗτοι τρέχουν μέχρι σημείου ὅρισθέντος ἐκ τῶν προτέρων ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. Νικᾶ δὲ ὁ ζυγὸς ἔκεινος τοῦ ὄποίου ὁ τελευταῖος μαθητὴς ἔφθισε πρώτος εἰς τὸ ὑποδειγμήν σημείον.

Ἡ παιδιὰ αὕτη εἶναι θαυμασία ὁμαδικὴ ἀγωνιστικὴ ἀσκησις παρουσιάζει δὲ καὶ τὸ μέγα πλεονέκτημα τῆς διαβαθμίσεως τῆς δύο ἐκάστου παίκτου διατρεχομένης ἀποστάσεως ὀνταλόγως πρὸς τὰς δυνάμεις αὐτοῦ: διότι οἱ μικροὶ (μεταξὺ τῶν ὄποιών ἡμιπορεῖ ὁ γυμναστὴς νὰ τάσσῃ καὶ τοὺς ἀδυνάτους καὶ ἀγυμνάστους ἐκ τῶν μεγαλών, τρέχουν μικροτέραν ἀπόστασιν, οἱ δὲ μεγαλύτεροι μεγαλυτέραν. Μετὰ τὴν παιδιὰν γίνεται ταχεῖα καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις καὶ μετ’ αὐτὴν ἐλαφραὶ καταμεριστικαὶ καὶ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις (ἐκτασίς ἀκροστασία ὅραδέως καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοὴν μεθ' ἧν προεισαγωγικὸν πήδημα κτλ.).

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

Μεσολαβή—"Εκθολή (τῶν ποδῶν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων) καὶ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν. Βλ. προηγ.

7. Πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν, ἐναλλασσομένη μὲν πρόκαψιν—Στροφὴν τῆς κεφαλῆς μετ' αὐτὴν πάλιν ἡ μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων, ὡς ἄνω.

8. Μεσολαβή—"Οκλασίς παράγγ. ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! κάμψις τῶν γονάτων—δύο! ὀλόκληρος κάμψις—τρία! Θέσις—ἔνα! κάμψις τῶν γονάτων — δύο! ὀλόκληρος κάμψις — τρία! Θέσις — ἔνα! δύο!

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

#### 11. Ηροεισαγωγικὸν πήδημα (βλ. προηγ.).

"Επιτόπιον πήδημα (μὲν μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ διὰ τὴν συντόμευσιν τοῦ χρόνου τῆς ἀναπηδήσεως). Επιτόπιον πήδημα μὲν στροφὴν ἀριστερά (δεξιά). Πήδημα ἐμπρός, ἄνευ ἣ καὶ μὲ 1—3 βημάτων φοράν. Επιτόπιον πήδημα μετ' ἐξάρσεως τῶν χειρῶν. Πήδημα εἰς βάθος (ἄν εἶναι δυνατόν νὰ ἐκτελεσθῇ) μὲν αἰώρησιν τοῦ σκέλους.

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

12. Μεσολαβή, προεκθολή (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Εκθολή τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός (δύο ποδῶν ἀπόστασις ἀπὸ πτέρυγης εἰς πτέρυναν)—ἔν! δύο! Τοῦ δεξιοῦ ἔν! δύο! ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν κτλ.

Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις (τῶν χειρῶν). Παράγγ. (τὰς χεῖρας) πρὸ τοῦ στήθους—ἔν! Θέτιναξις—χώρ! ἔν—δύο! Τὸ αὐτὸν χώρ! ἔν—δύο! Θέσις—ἔν.

"Ἐκτασίς, ἀκροστασία (βλ. προηγ.).

#### Π Ι Ν Α Ξ 6.

1. Επανάληψις τῶν προηγουμένων. Αριθμησις κατὰ τριάδας καὶ σχηματισμὸς φάλαγγος κατὰ τριάδας παράγγ. Κατὰ τριάδας ἐπὶ δεξιά (ἀριστερά)—μάρς! Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερά (δεξιά)

—μάρε! "Εκτασις ἀκροστασία (βλ. προηγ.). Σύμπτυξις—τάσις πῶν γειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω (μέτρησις ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ).

'Ανάτασις—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπισθ. Μεσολαβὴ, προσαγωγὴ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία—κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως.

'Ανάτασις, προεκβολὴ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. σύμπτυξις—ἔν! 'Εκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός, τάσις τῶν γειρῶν ἄνω—ἔν! δύο! τοῦ δεξιοῦ—ἔν! δύο! Θέσις—ἔν!

3. Μεσολαβὴ—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βλ. πρ.)" 'Εναλλαγὴ τῶν σκελῶν—ἔν! δύο! (Καταβίθαζεται τὸ ἀνυψωμένον σκέλος καὶ μόλις πατήσῃ τὸ ἔδαφος ὑψώνεται ἀμέσως τὸ ἔτερον).

4. Μεσολαβὴ, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Μεσολαβὴ—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπισθ, ἐναλλασσομένη μὲν ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπισθ.

5. Μεσολαβὴ, ἐκβολὴ—'Ακροστασία (4 χρόνοι).

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

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

"Οταν ὁ γυμναστὴς σφυρίζῃ τότε ἀρχίζουν νὰ τρέγουν ἐκτὸς τοῦ κύκλου καὶ εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν μικροτέραν ἀπ' αὐτοῦ ἀπόστασιν, γωρίες νὰ πιάνωνται ἐπάνω εἰς τοὺς ἀποτελοῦντας αὐτὸν συμμαθήτας των, μέχρις ὅσου ἐπιστρέψουν ἐμπρὸς εἰς τὸ ἄνοιγμα ἀπὸ τὸ ὅποιον εἶχαν ἔκπινθει. 'Εκεῖ δὲν σταματοῦν, ἀλλ' εἰσορμοῦν ἐντὸς τοῦ κύκλου καὶ ἀρχίζουν νὰ μαζεύουν τὰ λιθάρια ἐμποδίζοντες ὁ ἔνας τὸν ἄλλον μὲ σπρώξιμον μόνον τῶν ὥμων καὶ οὐδέποτε τῶν γειρῶν. Νηκᾶς ὅποιος μαζέψῃ τὰ περισσότερα καὶ πηγαίνει εἰς τὴν θέσιν του καθεδάλα ἐπάνω εἰς τὸν νικηθέντα.

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

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

9. 'Επιτόπια πηδήματα. Πήδημα ἀπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 θημάτων. Διάφοροι ἀπλαῖ κυθιστήσεις (ἄν τὸ ἔδαφος εἶναι μαλακὸν καὶ ἐπιτρέπει τὴν ἐκτέλεσιν).

10. "Εκτασις, ἀνάτασις—'Ακροστασία. Παράγγ. "Αρσις τῶν γειρῶν πλαγίως—ἔνα (ἡ κεφαλὴ ἐλαφρὰ ὅπισθ). Στροφὴ τῶν πε-

λαμῶν—έν! Έπὶ τῶν δακτύλων αἱ χεῖρες ἄνω (ἢ καὶ ἀνάτασις ἀκροστασία)—ένα! δύο! Τὸ αὐτὸν ένα! δύο! Θέσις—έν! Πρόπτυξις—”Εκτασις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ σύγχρονον ἐλαφρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ.

Σημ. ”Ολαι αἱ ἀνωτέρω ἀσκήσεις γίνονται μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν.

### ΠΙΝΑΞ 7.

Οἱ πίνακες 1—6 περιλαμβάνουν μόνον ἐλευθέρας ἀσκήσεις ἀπὸ δὲ τοῦ 7 πίνακος κ.έ. ἀρχίζουν παρεισαγόμεναι καὶ αἱ ἐνόργαναι ἀσκήσεις, ὑποτιθεμένου ὅτι καὶ τὸ μικρότερον σχολεῖον τῆς μέσης ἐπαιδεύσεως, μὲ σύντονον φροντίδα τοῦ συλλόγου τῶν διδασκόντων καὶ τῆς σχολικῆς ἐπιτροπῆς, θὰ εἰμπορέσῃ νὰ προμηθευθῇ καὶ ἐγκαταστήῃ 2—3 δοκούς καὶ ισάριθμα θρανία καὶ ζεῦγος στυλοθεάτῶν πηδήματος, βραδύτερον δὲ σχοινία καὶ μερικὰ πολύζυγα.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀραίωσις ἀπὸ τῆς παρατάξεως ἡφ' ἔνδος ἢ καὶ δύο ζυγῶν.

α') Η αράταξις ἡφ' ἔνδος ζυγοῦ παράγγ. Μὲ ἔν (ἢ δύο) βῆμα, ἀραιώσατε—μάρε! πυκνώσατε—μάρε! (Τὰ 1 κάμνουν ἔνα βῆμα ἢ δύο βήματα ἀναλόγως τοῦ παραγγέλματος ἐμπρὸς, τὰ δὲ 2 ὀπίσω. Τὸ ἀντίθετον δὲ κατὰ τὴν πύκνωσιν).

β') Η αράταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν παράγγ. τὸ αὐτό. Ο πρῶτος ζυγὸς κάμνει 1 ἢ 2 βήματα ἐμπρὸς, ὁ δὲ δεύτερος ισάριθμα ὀπίσω, μεθ' ὃ, ἀνεύ διακοπῆς τῆς κινήσεως τὰ 1 καὶ τῶν δύο ζυγῶν 1 ἢ 2 βήματα ἐμπρὸς καὶ τὰ 2 ἄλλα τόσα ὀπίσω. Κατὰ τὴν πύκνωσιν ἐκτελούνται ισάριθμα βήματα ἀντίθετον φορᾶς.

Μεσολαβὴ—Ἐκείολὴ τῶν ποδῶν ὀπίσω καὶ ἐκτὸς.

Περίγραμ. Μεσολαβὴ—έν! ”Ημισυ δεξιὰ (δεξιτερὰ)—έν! Εκείολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὀπίσω καὶ ἐκτὸς—έν! δύο! Πάλιν τοῦ ἀριστεροῦ—έν! Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν—χώρ! έν—δύο! ”Ημισυ ἀριστερὰ (δεξιὰ)—έν!

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

Σύμπτυξις, διάστασις, ἐπέρεισις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (δοκὸς), παράγγ. ἢ δοκὸς εἰς τὸ ὑψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν μόνοι νὰ διευθετήσουν τὰς δοκούς). Πρὸς ἐπέρεισιν—θέσις (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦνται μὲ τὰ γωνία πρὸς τὴν δοκόν, οὗτως ὅπετε ἡ ἴερα χώρα νὰ στηρίζεται ἐλαφρὰ ἐπ' αὐτῆς). Σύμπτυξις, διάστασις—χώρ! ”Εκτασίς ὀπίσω—ένα! δύο! Τὸ αὐτὸν ένα! δύο! Θέσις—έν!

Αποθεραπεία. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία. 1—2 βήματα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων, μεθ' ὃ: ἀνάτασις—ἐπίκυψις καὶ ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν: προεισαγωγικὸν πήδημα 1—2 φορᾶς. Ή ἀσκησίς αὐξάνεται

α') μὲν ἀφετηρίαν τὴν διάστασιν, ἀνάστασιν καὶ β') μὲν ἐκτέλεσιν, ἐκτεταμένου ὅντος τοῦ κορμοῦ, κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν.

"Οταν δὲν ὑπάρχουν ποσῶς ὄργανα ή ἀσκησις ἀντικαθίσταται μὲ ἔκτασιν ὅπιστα ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως ή τῆς ἀνατάσεως διαστάσεως, τῆς ἀνατάσεως προεκβολῆς κλπ., ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου καὶ τῆς σωματικῆς καταστάσεως τῶν μαθητῶν.

3. Υπτία ἐξάρτησις (Ληψίς τῆς ἀφετηρίας· δοκός).

Παράγγ. Ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν καὶ διευθετοῦν ἐν σιγῇ τὰς δοκούς). Λαβή—έν! Υπτία ἐξάρτησις—έν! Ἀποκατάστασις—έν! Ἡ ἀσκησις αὕτη ἐναλλάσσεται μὲ μετατόπισιν ἀπὸ πολύζυγου εἰς πολύζυγον διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν. Ἀντικαθίσταται δὲ ἐλλείψει ὄργάνων μὲ κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν, κατ' ἀρχὰς ἀπλᾶς, βραδύτερον δὲ καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις καὶ ἐν συνδυασμῷ μὲ ἀκροστασίας καὶ κάμψεις τῶν γονάτων ἀπὸ τῆς προσοχῆς, τῆς διαστάσεως, τῆς ἐκβολῆς καὶ τῆς προεκβολῆς, πάντοτε ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν.

4. Μεσολαβή—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Βάσισις ισοσταθμικὴ ἐπὶ ἀνεστραμμένου θρανίου ἢ γαμηλῆς δοκοῦ.

5. Παιδιά. Φαινίδα (σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως).

Κύκλος ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ. Ὁ γυμναστὴς δίδει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν πρῶτον τοῦ δεξιοῦ μεθ' ὁ παραγγέλλει: ἔνας—ἔνας ἀριστερά. Τότε ὁ ἔχων τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει εἰς τὸν ἀμέσως πρὸς τ' ἀριστερὰ παραστάτην του, οὗτος εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὃτου ἡ σφαῖρα ἐπανέλθῃ πάλιν εἰς τὸν πρῶτον, ὅπότε ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει πάλιν ἔνας, ἔνας—δεξιά. Τότε πάλιν ὁ ἔχων τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει καθ' ὅμοιον τρόπον πρὸς τὸν δεξιὸν παραστάτην, οὗτος πάλιν εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς, μέχρις ὃτου ἐπανέλθῃ καὶ πάλιν εἰς τὸν πρῶτον. Ὁ γυμναστὴς τότε παραγγέλλει: Ἄνα δύο—ἀριστερά· ὁ πρῶτος τότε ἀφίνει τὸν παραστάτην καὶ τὴν ρίπτει εἰς τὸν μεθεπόμενόν του καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς, μέχρις ὃτου πάλιν ἡ σφαῖρα ἐπανέλθῃ εἰς τὸν πρῶτον. Ὁ γυμναστὴς τότε παραγγέλλει ἐκ νέου: ἀνὰ δύο δεξιά, καὶ ἐπαναλαμβάνεται ὅμοια ρίψις τῆς σφαῖρας πρὸς τὰ δεξιά, μετὰ τὸ πέρας τῆς ὁποίας παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς: ἀνὰ τρεῖς ἀριστερά, ὅπότε ἔκαστος ρίπτων ἀφίνει δύο παραστάτας καὶ τὴν ρίπτει εἰς τὸν τρίτον, ἀφοῦ δὲ ἐκτελεσθῇ ἡ τοιαύτη ρίψις καὶ δεξιὰ τότε παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς ἀνακατωτὰ, δόπτε ὁ κατέχων τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει εἰς ὅποιον θέλει ἀπὸ τοὺς συμπαίκτας.

Κανόνες. α') "Εκαστος παίκτης ρίπτων τὴν σφαῖραν πρέπει νὰ τὴν κατευθύνῃ καλὰ ὅστε ταχέως καὶ δεξιῶς γὰ τὴν συλλαμβάνῃ ὁ πρὸς δύ ή έιλή, οὕτω δὲ ή διαδρομὴ τῆς σφαῖρας δι' δλου τοῦ κύκλου γὰ εἶναι ταχεῖα καὶ ρέουσα οὕτως εἰπεῖν.

β') Κατὰ τὴν βολὴν ἀνακατωτὰ ἐπιτρέπεται τὸ γέλασμα: δηλ. νὰ προσποιηθῇ ὁ ρίπτων διὰ ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς ἓνα ὥρισμένον παίκτην καὶ νὰ τὴν ρίψῃ εἰς ἄλλον, εἰς τοῦτο δὲ ἔγκειται καὶ ἡ οὐσία τῆς παιδιάς (τὴν σφαῖραν ἑτέρῳ δεῖξαντες ἄλλῳ ρίπτουσιν ἐξαπατῶντες τὸν οἰόμενον).

γ') "Οποιος ἀφήσῃ τὴν σφαῖραν καὶ πέσῃ κατὰ γῆς χάνει καὶ ἐξέρχεται τοῦ κύκλου." "Οταν χάσουν οἱ ἡμίσεις ἀνασχηματίζεται ὁ κύκλος καὶ ἡ παιδιά (ἀν ὑπάρχῃ χρόνος) ἐπαναλαμβάνεται ἐξ ἀρχῆς.

Ποικιλίαι. "Αν οἱ μαθηταὶ δὲν ὑπερβαίνουν τοὺς 20, ἡ παιδιὰ παιζεται καὶ μέχρις ὅτου μείνῃ 1 νικητής, ὁ ὄποιος τότε εἰμπορεῖ νὰ ἐπιβάλῃ τιμωρίαν εἰς τοὺς λοιποὺς (νὰ σταθοῦν μὲ τὸ ἓνα πόδι, νὰ κάμουν τὸ ἄγαλμα, νὰ γαυγίσουν, νὰ βαδίσουν μὲ τὰ τέσσαρα κλπ.).

β') "Οταν χάνουν οἱ ἡμίσεις οἱ ὑπολειπόμενοι δικαιοῦνται: νὰ τοὺς καθέβαλήσουν καὶ νὰ τοὺς ὑποχρεώσουν νὰ ἐκτελέσουν μίαν διαδρομὴν τοῦ κύκλου φέροντες αὐτούς.

γ') "Οταν οἱ μαθηταὶ ὑπερβαίνουν τοὺς 40 σχηματίζονται δύο κύκλοι ὡς ἐξής:

Παράταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν. Παράγγ. Δεύτερος ζυγὸς μετα-(εο)—λὴ! Κατὰ ζυγὸν λαθὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Σχηματίσατε δύο κύκλους (σχι διπλοῦν κύκλον)—μάρτ! Οἱ μαθηταὶ τοῦ στοίχου τῆς βάσεως ἐκπατέρου ζυγοῦ μένουν ἀκίνητοι, πάντες δὲ οἱ λοιποὶ τροχάδην αὐξάνουν τὰ διαστήματα μέχρι τελείας τάσεως τῶν χειρῶν λοξεύοντες συγχρόνως εἰς τρόπον ὥστε ὁ πρῶτος καὶ ὁ τελευταῖος τοῦ ζυγοῦ νὰ δώσουν τὰς χεῖρας εὐθὺς δὲ ὡς σχηματισθῶσιν οὔτε οἱ δύο κύκλοι, κανονίζει καθεὶς τὴν θέσιν του, ὥστε ταχέως κάθε κύκλος νὰ γείνῃ τελείως κανονικός.

"Αν τὸ σχολεῖον ἔχῃ 2 σφαῖρας, τότε καὶ οἱ δύο κύκλοι παῖδες συγχρόνως. "Άν ἔχῃ μόνον μίαν, τότε παῖς ει πρῶτα ὁ ζυγὸς ποὺ θὰ κερδίσῃ μέρα ἡ νύχτα, ὁ δὲ ἄλλος παῖς ει ἄλλην καμπίαν ἀπὸ τὰς ἐν κύκλῳ δρομικὰς παιδιάς τῶν προηγουμένων πινάκων.

6. Ἀνασύνταξις τῆς παρατάξεως καὶ ἐλαφραὶ καταμεριστικαὶ ὀστησίσεις τῶν σκελῶν ἡ 1—3 βήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις ἡ βάδισις ἐπὶ τῶν δικτύων (ἀπὸ τῆς φάλαγγος κατ' ἄνδρα, κατὰ δυάδας ἡ τριάδας).

7. Πρηγής κατάλησις, μεσολαβὴ (ληψίς τῆς ἀρετηρίας· θρανίον). Παράγγ. Φέρτε τὰ θρανία καὶ λάθετε θέσιν. (Οἱ μαθηταὶ σπεύδουν καὶ τοποθετοῦν τὰ θρανία καθ' ὃν τρόπον, ἀναλόγως τοῦ χώρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ αὐτῶν ἔχει ὑποδείξη ὁ γυμναστής. Κατόπιν τοποθετοῦνται πρὸ αὐτῶν ἀνὰ 3—4 στοίχοι δι' ἕκαστον θρανίον). Πρηγής κατάλησις—Θέσις! (οἱ τοῦ πρῶτου ζυγοῦ μαθηταὶ λαμένους τὴν πρηγὴν κατάλησιν). Στηρίξατε, ὁ δεύτερος ζυγός—έν!

(οἱ τοῦ δευτέρου ὄκλαζοντες στηρίζουν ἐλαφρῶς δι' ἀμφοτέρων τῶν γειρῶν των τοὺς πόδας τῶν κατακλιθέντων). Μεσολαβή, ἀνάκυψις—**ἔν!** (οἱ κατακλιμένοι παύουν στηρίζοντες τὰς γειρας ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ ἀνακύπτοντες ζωηρῶς θέτουν αὐτὰς ἐπὶ τῶν ἰσχίων). "Ανάπαυσις—**ἔν!** (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρὸ τῆς ἀνακύψεως στήριξιν τῶν γειρῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους). "Ἐγερθήτε—**ἔν!** (ταχεῖς καὶ γωρίς παγγίδια καὶ γρονιτριβήν ἔγειρονται μεθ' ὅτι λάλάσσουν μὲ τοὺς ὄμοστοιγούς των τοῦ δευτέρου ζυγοῦ καὶ ἐπαναλαμβάνεται μὲ αὐτοὺς ἡ ἀσκησις).

"Αν δὲν ὑπάρχουν θρανία καὶ εἶναι τὸ ἑδαφός κατάλληλον (αὐλὴ στρωμένη μὲ ἄμμο ή γορταράκι) εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ ἡ ἀσκησις καὶ ἐπὶ τοῦ ἑδάφους. "Αν τὸ ἑδαφός εἶναι ἀκατάλληλον τότε ἀντικαθίσταται δι' ἀνακύψεως ἀπὸ τῆς ἐπικύψεως μὲ ἐνδιάμεσον στάσιν εἰς τὴν πρόκυψιν.

8. Πρηγήτης θέσις, (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Πρηγήτης θέσις—**ἔν!** (Ταχεῖα ὄκλασις μὲ τὸν κορμὸν κεκλιμένον ἐλαφρὰ ἐμπρὸς καὶ τὰς γειρας μὲ τὰς παλάμας ὀλίγον πρὸς τὰ μέσα καὶ ἐτοίμους νὰ στηριχθοῦν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους) δυό! (Στήριξις τῶν παλαμῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ ταχεῖα ἑκλάκτισις τῶν σκελῶν ὅπίσω μέχρις ὅτου τὸ σῶμα ισορροπίσῃ καλῶς, τελείωσις τεταμένον καὶ εἰς κανονικὴν στάσιν). Η ἀσκησις αὕτη ἐναλλάσσεται καὶ μέ: ἐδραίαν θέσιν (θρανίον)—πτῶσις ὅπίσω (κατ' ἀρχὰς μὲ λαθὴν τῶν γειρῶν ἐπὶ τοῦ γειλούς τοῦ θρανίου).

Σημ. α') Τῆς πρηγοῦς θέσεως δὲν πρέπει, ὅπως δυστυχῶς συμβαίνει: μέχρι τοῦδε, νὰ γίνεται κυριολεκτικῶς κατάχρησις ἀπὸ πολὺ λοὺς γυμναστάς, πολὺ πρὶν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν εἰς βαθμὸν ὥστε αἱ γειρες καὶ οἱ ὄμοι τῶν νὰ φέρουν ἀνέτως τὸ σῶμα, ἀλλὰ πάντοτε πρέπει νὰ προηγηθῇ ἡ δέουσα προπαρασκευή, ὥστε ὅταν ἔλθῃ ὁ καιρὸς τῆς ἀσκήσεως, νὰ εἶναι δυνατὸν νὰ τηρηθῇ τὸ κανονικὸν σχῆμα αὐτῆς.

Σημ. β') "Οταν δὲν ὑπάρχῃ θρανίον καὶ εἶναι τὸ ἑδαφός κατάλληλον ἡ ἐδραία θέσις—πτῶσις ὅπίσω, ἐκτελεῖται καὶ ἐπὶ τοῦ ἑδάφους μὲ στήριξιν τῶν σκελῶν ὑπὸ τῶν ὄμοστοίγων. "Οταν δὲ καὶ τὸ ἑδαφός εἶναι ἀκατάλληλον, τότε ἀντικαθίσταται μὲ μεσολαβήν προεκβολήν—ἐκτασιν ὅπίσω αὐξανομένην δι' ἐναλλαγῆς τῆς θέσεως τῶν γειρῶν (σύμπτυξις, ἀνάτασις) ἡ ἐκτελέσεις ἀπὸ τῆς τελικῆς στάσεως ἐλαφρῶν κινήσεων ἡ καὶ ἐναλλαγῆς τῶν ποδῶν.

9. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας καὶ ἀλλαγὴ κατευθύνσεως. Εἰς παράταξιν—ἄλτ! Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει. Βήματος ἀλλαγή. Βάδισις ἐπὶ τῶν δεκτύλων.

10. Σύμπτυξις διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (1—4 ἐναλλαγ-

σαμένη μέ: πρηγή θέσιν—Στροφὴν τῆς κεφαλῆς, καθὼς καὶ ἐλαφρὰ ἐπιτόπια πηδήματα μὲ στροφὴν διεξιὰ (ἀριστερά).

11. Ὁρθία στήριξις (δοκὸς· κατ' ἀρχὰς εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης), παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρε! (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν πρὸς τὰς δοκούς καὶ τάσσονται καταλλήλως). Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ διευθετοῦν κατὰ τὸ παράγγελμα τὰς δοκούς). Λαζή—έν! Ὁρθία στήριξις—χώρῳ! έν! δυό—τρί(α)! Κατάθασις—έν! δυό! τρία! Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στάσιν εἰς τὸν τέταρτον χρόνον (ἡμίσκλασιν). Τροχάδην εἰς κεκλιμένον θρανίον (στηριζόμενον εἰς πολύευγον).

Αναρρίχησις εἰς πολύευγον μὲ γείρας καὶ πόδας, περατουμένη εἰς ἐξάρτησιν μὲ τὴν φάγην πρὸς τὸ πολύευγον καὶ ἀπὸ ζυγὸν ἀνάλογου ὕψους· καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πήδημα εἰς βάθος.

12. Ανασύνταξις τῆς παρατάξεως. Αραίωσις. Ακροστασία καὶ 2—3 βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων πρὸς διαφόρους διευθύνσεις. Σύμπτυξις—Στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ μετ' αὐτήν: ἄρσις τῶν χειρῶν ἀνω μετ' ἀνορθώσεως ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Ηρόπτυξις—ἐκτασις μὲ σύγχρονον ἐκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίστω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

## Π Ι Ν Α Ξ 8.

Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Μεσόλαζή—Ακροστασία, ημίσκλασις (εἰς 4 συνεχεῖς γρόνους, 2 διὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ 2 διὰ ἀποκατάστασιν).

Ανάκαμψις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Επὶ τοῦ αὐγένος—έν! θέσις—έν!

ΣΗΜ. Η ἀφετηρία αὐτή, τὴν ὅποιαν τόσον συχνὰ καὶ χωρὶς ἀρκετὴν προπαρασκευὴν μεταχειρίζονται συνήθως, εἰσάγεται μολις ἀπὸ τὸν ὄγδοον πίνακα καὶ μὲ μεγάλην προσοχὴν καὶ περίστεψιν, διότι εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ αὐξήσῃ τὰς σωματικὰς ἀτελείας καὶ τὰ σφάλματα τὰ ὅποια ἔχει σκοπὸν νὰ καταπολεμήσῃ καὶ μάλιστα εἰς ἀγυμνάστους μαθητάς. Είναι ἐπομένως προτιμότερον νὰ ἐπιθραδυνθῇ ἡ χρῆσις τῆς, παρὰ νὰ τὴν παραγγέλῃ ὁ γυμναστὴς ὅταν δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ τηρηθῇ τὸ καλὸν σχῆμα αὐτῆς (δηλ. ἡ τελείωσις εὐθύτενῆς καὶ οὐχὶ χαλαρωμένη ὀρθία στάσις, οἱ ἀγκῶνες ὀπίσω καὶ αἱ κείρες εἰς τὴν πρόκτασιν τῶν ἀντιθραγίων). Η λῆψις τῆς ἀφετηρίας αὐτῆς παραγγέλλεται καὶ ἀπὸ τῆς προσυγῆς ἀπ' εύθειας, μὲ μίαν μόνην κίνησιν· εἰμπορεῖ ὅμως νὰ προπαρασκευασθῇ καὶ ὡς ἐξῆς: ἄρσις χειρῶν πλαγίως—ένα! στροφὴ τῶν παλαμῶν (τάχιστα)—έν! Απὸ ἐκεῖ: ἐπὶ τοῦ αὐγένος (χωρὶς νὰ σκύψῃ τὸ κεφάλι, οὔτε νὰ ἔλθουν οἱ ἀγκῶνες ἐμπρὸς)—έν! δυό! Τὸ αὐτὸ—έν, δυό.

Προσαγωγή—κάμψις πλαγία του κορμού (θλ. προηγ.) Προεισαγωγικόν πήδημα (χωρὶς μέτρησιν του γυμναστοῦ)—χώρῳ!

2. 'Ανάστασις, ἐπέρεισις—"Εκτασις ὅπίσω (θλ. προηγ.). 'Αναρρίχησις (μὲν χεῖρας καὶ πόδας) ἐπὶ τοῦ πολυζύγου. 'Αρχικῶς μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ, ἐν εἰς τὸ ἀριστερὸν καὶ δύο εἰς τὸ δεξιόν, περατουμένη εἰς ἐξάρτησιν (κατὰ γῶτον) ἀπὸ τοῦ ἀνωτέρου ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου ἀπ' αὐτῆς δὲ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος, μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν ἥ καὶ μὲ χειρας καὶ πόδας.

3. 'Υπτία ἐξάρτησις—"Ελξις. Μετὰ τὴν ληψιν τῆς ἀφετηρίας (θλ. προηγ.) παράγγ. ἔλξις—ἔνα! Ἡ σκηνησις αὕτη ἐναλλάσσεται μὲ ἐξάρτησιν (πολυζύγον, θλ. προηγ.)—ἄρσιν καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκομμένων.

4. Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πρὸς τὰ πλάγια.

Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν! "Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους (τελείως τεταρμένου) πλαγίως—ἔνα! δύο! δεξιοῦ ἔνα! δύο! κλπ.

5. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ.

Κύκλος, δπως εἰς τὴν προηγουμένην παιδιάν.

Λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς μαθητὴς τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου καὶ λακτίζων τὴν σφαῖραν (συνήθη σφαῖραν ποδοσφαιρίσεως) προσπαθεῖ νὰ τὴν βγάλῃ κάτω ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ ὅχι ἐπάνω ἀπὸ τὰς κεφαλὰς τῶν ἀποτελούντων τὸν κύκλον. "Αυ τὸ κατορθώσῃ, χάνει ἐκεῖνος πρὸς τὰ δεξιὰ τοῦ ὁποίου ἐθγήκεν ἥ σφαῖρα, καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου.

'Απαγορεύεται εἰς τοὺς ἀποτελοῦντας τὸν κύκλον ν' ἀφίσουν τὴν λαβὴν καὶ νὰ ἀντιβάλλουν τὴν σφαῖραν μὲ τὰς χεῖρας. 'Επιτρέπεται ἥ βολὴ καὶ ἥ ἀντιβολὴ τῆς σφαῖρας μόνον μὲ λάκτισμα καθὼς καὶ κτύπημα τῆς κεφαλῆς.

6. Ηρηγής κατάκλισις—"Αγάκυψις (μὲ μεσολαβήν θλ. προηγ.) 'Εναλλάσσεται μέ: Σύμπτυξιν, πρόκυψιν—Τάσιν τῶν χειρῶν πλαγίως.

7. Ηρηγής θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. 'Εδραία θέσις—πτῶσις ὅπίσω (ἐναλλασσομένη μέ: μεσολαβήν, προεκβολὴν—ἔκτασιν ὅπίσω).

8. Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων μὲ μικρὰν μετατόπισιν ἐμπρός. Κατ' ἀρχὰς μετροῦντος τοῦ γυμναστοῦ, ἀργότερα χωρὶς μέτρησιν καὶ μὲ ταχίστην ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Παράγγ. 'Εμπρός μὲ ἄρσιν κλπ. Χώρῳ! Κράτ!

9. 'Ορθία στήριξις (δοκός). Πρῶτον κατὰ μέτωπον πρὸς τὴν δοκὸν καὶ κατόπιν καὶ κατὰ πλευράν.

'Επιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν (90°). Πήδημα ἐμπρός χωρὶς φοράν. Συνδυασμὸς ἀναρριγήσεως καὶ καταβάσεως εἰς κεκλιμένα θρανία καὶ πολύζυγα (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦν τὰ θρανία ἐπάνω εἰς

τὰ πολύζυγα, γαντζωμένα καλά, καὶ μὲ κλίσιν ἀνάλογον πρός τὴν γυμναστικήν των πρόοδον· κατόπιν τάσσονται εἰς φάλαγγα κατ' ἄνθρα καὶ ἀρχίζουν μὲ ἐλαφρὸν τροχάδην βηματισμὸν ν' ἀναβαίνουν διὰ τοῦ κεκλιμένου θρανίου εἰς τὸ πρῶτον πολύζυγον ἀπ' ἐκεῖ δὲ διὰ μεταπίσεως πλαγίως μὲ χεῖρας καὶ πόδας, νὰ φθάνουν μέχρι τοῦ τελευταίου καὶ νὰ κατέρχωνται, ἐπίσης διὰ τροχάδην βηματισμοῦ, διὰ τοῦ ἑτέρου κεκλιμένου θρανίου).

Διάφοροι ἐλεύθεραι κυβιστήσεις (τοῦμπες) ἀν ὑπάρχη ἄμμος η χορταράκι η καὶ στρῶμα κατάλληλον.

10. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. "Ἐκτασις, ἀνάτασις (δι' ἀρσεως τῶν χειρῶν) μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμίονταςιν (4 θραδεῖς χρόνοι).

Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

### Π Ι Ν Α Ξ 9.

I. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Μεσολαβή, ἐκθολὴ—Ἀκροστασία: Παράγγ. "Ημισυ δεξιὰ (ἀριστερά). Μεσολαβή—ἔν! Ἐκθολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς (κατὰ τὴν διεύθυνσιν δακτύλων—ἔν! δυό! Τὸ αὐτὸν ἔν! δυό! Θέσις—ἔν! (Ἀργότερα ἐκτελεῖται η ἀσκησις μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ δι' ἔκαστον πόδα 1—4). Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ—στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ηρεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Υπερέκτασις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα—μάρσ! (οἱ μαθηταὶ μὲ τροχάδην βηματισμὸν σπεύδουν καὶ τάσσονται κατὰ γάντον πρὸ τῶν πολυζύγων καὶ εἰς ἀπόστασιν 1 ποδὸς ἀπ' αὐτῶν). Σύμπτυξις, τάσις ἄνω—χώρῃ! ἔν—δυό! "Ἐκτασις ὁπίσω—ἔνα! δυό! Τὸ αὐτὸν ἔνα! Λαζή—ἔν!. Αποκατάστασις—ἔν! δυό! Ἐν ἐλλείψει πολυζύγων η ἀσκησις ἀντικαθίσταται μὲ ἀνάτασιν—ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὁπίσω, αὐξανομένην καὶ διὰ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν.

\* ΣΗΜ. 'Ο γυμναστὴς δὲν πρέπει ποτὲ νὰ λησμονῇ στι, κατὰ καγόνα μετὰ πᾶσαν ὑπερέκτασιν καθὼς καὶ ἀπλῆν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὁπίσω, ἀκολουθεῖ πρόκυψις—ἐπίκυψις, μετ' αὐτὴν δέ, ἀναλόγως τοῦ βαθμοῦ τῆς ἀσκήσεως προεισαγωγικὸν πήδημα η ὅμοιας φύσεως ἀσκησις.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (μὲ χεῖρας καὶ πόδας. Πολύζυγον η σχοινίνη κλίμακη). Ἐξάρτησις—ἀρσις τῶν χειρῶν κεκαμμένων (πολύζυγον η διπλῆ δοκός). Ἐξάρτησις λαζή πρώτη—διάστασις τῶν σκελῶν (δοκός). Αποθεραπεία μὲ προεισαγωγικὸν πήδημα.

4. Μεσολαβή—Ἀρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων μὲ μικρὰν μετατόπισιν ἐμπρὸς (ἀργότερα καὶ ὁπίσω). Ἀνάτασις, ἀ-

νροστασία—Βάδισις ἐμπρός καὶ ὀπίσω (μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ).

5. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ μὲ τρίποδο. Κύκλος μὲ μέτρωπον πρὸς τὸ κέντρον. Λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς τὸ κέντρον τοποθετεῖται ἔνα πρόχειρον τρίποδο ἀπὸ 3 λεπτοὺς ἔυλίνους κοντοὺς δεμένους μὲ σπάγγον, ὅστε καὶ εὔκολα γὰ λύνωνται καὶ ἐπίσης εὔκολα γὰ πέρτουν. Τὸ τρίποδο φυλάξει ἔνας ἀπὸ τοὺς μαθητάς. Οἱ ὄποτε λούντες τὸν κύκλον, λακτίζοντες μίαν κοινὴν σφαίραν ποδοσφαίρισεως προσπαθοῦν γὰ κτυπήσουν καὶ γὰ ρίψουν κάτω τὸ τρίποδο, ὃ δὲ φυλάττων ἀντιλακτίζων αὐτὴν τὸ ὑπερφασπίζεται: ὅποιος κατορθώσει γὰ τὸ ρίψη κάτω κερδίζει καὶ γίνεται αὐτὸς φύλακς.

6. Ηρηγῆς κατάκλισις (θρανίον), ἀνάκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μὲ πρότασιν, αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

7. Ηρηγῆς θέσις—Κάρμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν, ἐναλλασσομένη μὲ ἑξάρτησιν—Κάρμψιν καὶ τάσιν ἐκατέρου τῶν σκελῶν, ἀκολουθουμένην ἀπὸ ἐπιτόπιον πήδημα.

8. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος καθ' ἔκαστον βῆμα.

Τακτικαὶ ἀσκήσεις. Μεταβολὴ ἐν βαδίσματι. (παράγγ. Μεταβολὴ—μάρες! καὶ μεταβολὴ—ἄλτ! Ἀλλαγὴ μετώπου (παράγγ. Κλίνατ! ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—μάρες!

9. Ανάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ, ἀκολουθουμένη πάντοτε ἀπὸ ἐλαφρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετηρίας.

10. Ὁρθία στήριξις (δοκός). Ἀφετηρία καὶ λαβὴ κατὰ μέτρωπον ἥ καὶ κατὰ πλευρὰν (ἐπίσης καὶ καταπήδησις). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν. Ἀπὸ τὴν δρθίαν στήριξιν κατάβασις μὲ κυβίστησιν.

11. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. "Ἐκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, ἡμιόκλασιν (παράγγ. ἀρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! Στροφὴ τῶν παλαμῶν—ἔν! "Ανω ἐκ τῶν πλαγίων κάρμψις τῶν γονάτων—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸν ἔνα! δύο! Θέσις—ἔν!).

## Π Ι Ν Α Ξ 10.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις. Παράγγ. Ἀνάτασις, διάστασις—χώρ! ἔν! —δύο! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! Κάρμψις τῶν γονάτων—δύο! Τάσις τῶν γονάτων—τρία! τέσσα(ρα)! θέσις—χώρ! ἔν! δύο!

Μεσολαβὴ, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ἀνάτασις, ἐπέρεισις (δοκός)—Κάρμψις καὶ τάσις τῶν χει-

ρῶν. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρες. Ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὄψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦν καταλλήλως τὰς δοκούς χωρὶς γὰρ περιμένουν ἐκτελεστικὸν παράγγελμα). Προσ(ο)χή! Ἐπὶ τοὺς ὄμους καὶ ἄνω (ἢ σύμπτυξις, ἀνάτασις) χώρῃ! "Ἐκτασις ὄπισθ (ἐλαφρὰ)—ἔνα! Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν—ἔνι! δύο! Ἀνάκυψις—ἔνα! Βῆμα ἐμπρός—μάρες! Πρόκυψις, ἐπίκυψις—χώρῃ! Ἀνάκυψις—χώρῃ! (τὸ βῆμα ἐμπρός γίνεται διὰ γὰρ διευκολύνη τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προκύψεως, διότι ἐφ' ὅσον οἱ γλουτοὶ ἐγγίζουν τὴν δοκόν, ἡ ἀντισταθμιστικὴ κίνησις διὰ τὴν ισορροπίαν τοῦ σώματος ἡ ὄποια συνοδεύει τὴν πρόκυψιν (ἐλαφρὰ μετατόπισις τῆς ἔδρας πρὸς τὰ ὄπισθ) δὲν εἶναι δυνατὸν γὰρ γίνη καὶ συνεπῶς εἶναι: ἀδύνατος ἡ ἐκτέλεσις τῆς προκύψεως, διότι τὸ σῶμα θὰ πέσῃ ἐμπρός).

Ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μὲν ὑπερέκτασιν (λῆψιν τῆς ἀφετηρίας) ἀκολουθεῖται δὲ πάντοτε ἀπὸ προεισαγωγικὸν ἡ καὶ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον ἡ σχοινίνη αλιμαξᾶ) μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ καὶ παράγγ. ἐκτελεστικὸν χώρῃ! κράτῃ! ἀνοίουνουμένη ἡ ἐναλλασσομένη μέ: ἐξάρτησιν κατὰ μέτωπον ἀπὸ τοῦ πολύζυγου, μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν (πατοῦν οἱ πόδες ἐπὶ τινος ζυγοῦ) καὶ ἐκεῖθεν—κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὄπισθ. Παράγγ. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον)—χώρῃ! "Οταν δὲ οἱ ἀσκούμενοι φθάσουν εἰς τὸ ἀνώτατον ζυγὸν τοῦ πολύζυγου: Ἐξάρτησις (χωρὶς γὰρ στρέψουν τὰ γωτα πρὸς τὸ πολύζυγον—ἔν! Ἐκεῖθεν δέ: Κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὄπισθ—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο! Πατήσατε—ἔν! Κατάθασις—χώρῃ!"

Πρηγὴς ἐξάρτησις (Λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Δοκός. Ὅψος μεταξὺ κεφαλῆς καὶ στήθους). Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρες! Ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὄψος τῆς κεφαλῆς ἡ εἰς τὸ ὄψος τοῦ στήθους, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ, σχετικὸν πάντοτε πρὸς τὴν γυμναστικὴν πρόσδον τῶν μαθητῶν. "Ψύσος τῆς κεφαλῆς, τοῦ λαιμοῦ, τοῦ στήθους αλπ. εἶναι δταν ἡ ἀνωτέρα ἐπιφάνεια τῆς δοκοῦ φθάνει τὸ ἀνωτερον μέρος τοῦ μετώπου, τὴν βάσιν τοῦ λαιμοῦ, τὸ κάτω μέρος τοῦ μεγάλου θωρακικοῦ αλπ. Λαβή—ἔν! Προσολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὄπισθ—ἔν! (ό δεξιὸς κάμπτεται τόσον ὥστε ὁ κορμὸς γὰρ εὐθυγραμμίσῃ πρὸς τὰς χειρας). Θέσις τοῦ δεξιοῦ παρὰ τὸν ἀριστερὸν—ἔν! δύο! τρία! (Μὲ τὸ ἔν προσολὴ τοῦ δεξιοῦ, μὲ τὸ δύο ἐπαναφορὰ τοῦ ἀριστεροῦ παρὰ τὸν δεξιὸν καὶ δριθωσις τοῦ σώματος εἰς τὴν ὄρθιαν στάσιν καὶ μὲ τὸ τρία καταβίθασις καὶ τῶν χειρῶν).

'Αποθεραπεία. Μεσολαβή—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων.

4. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ακροστασία. Μεσολαβή, προσαγωγὴ

— ἀκροστασία. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—βάδισις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

5. Παιδιά. Ἀρπαστὸν εἰς κύκλον.

Κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Σφαῖρα ποδοσφαῖρίσεως. Οἱ ἀποτελουγτες τὸν κύκλον κάμμινουν πάσες μεταξύ των, ταχέως καὶ ἄνευ διακοπῆς, ὅπως εἰς τὴν φαιγίνδα, ἔνας δὲ μαθητὴς, τοποθετημένος ἀρχικῶς εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου προσπαθεῖ τὴν στιγμὴν καθ' ἣν μετεωρίζεται ἡ σφαῖρα νὰ τὴν κτυπήσῃ μὲ τὴν παλάμην. "Ἄν τὸ κατορθώσῃ χάνει ἐκεῖνος ὁ ὄποιος τελευταῖος τὴν εἰχεὶς ρίξῃ, καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου παραχωρῶν τὴν ἐν τῷ κύκλῳ θέσιν του εἰς τὸν κερδίσαντα. Ἡ σφαῖρα κτυπᾶται μόνον στὸ φτερὸν καὶ δχιῶν κρατεῖται εἰς τὰς χειρας τῶν παικτῶν· δι' αὐτὸν δὲν ἐπιτρέπεται καὶ νὰ τὴν κρατεῖ ὁ κάθε παίκτης πολλὴν ὥραν, ἀλλ' εὐθὺς ὡς τὴν συλλάβῃ ὀφείλει νὰ τὴν ρίψῃ πρὸς μίαν διεύθυνσιν, διότι ἀλλως καταστρέφεται ἡ γοργότης καὶ τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ παιγνίδιου.

Αἱ ἐν κύκλῳ παιδιά καὶ ἐν γένει αἱ παιδιγωγικαὶ παιδιὰ κατὰ τὰς ὄποιας ὁ ρόλος ἑνὸς ἐκάστου μαθητοῦ εἴναι ἐντελῶς καθωρισμένος, ἡ δὲ ἀτομικὴ πρωτοθουλία καὶ ἐνέργεια περιορίζεται ἀπὸ τοὺς κανόνας τῆς παιδιᾶς, ἐναλλάσσοντας συχνὰ μὲ ἄλλας ἐντελῶς ἐλευθέρας παιδιᾶς, καθαρῶς διαγωγιστικῆς φύσεως, ὅπου κάθε μαθητὴς εἰμπορεῖ ν' ἀναπτύξῃ ὅλην του τὴν δύναμιν, τὴν δεξιότητα καὶ τὸν συγδυασμὸν πνευματικῆς καὶ σωματικῆς ἐνεργείας εἰς τὸ ἔπαχρον. Τοιαῦται ἐλεύθεραι παιδιὰ εἴναι:

α') Διάφορα εἶδη διελκυστίνδας κατ' ἀτομον καθὼς καὶ διάφοροι ώθισμοὶ καὶ τέλος σωστὴ πάλη.

β') Διάφοροι δύσκολοι ἴσορροπίαι επὶ τοῦ ἐδάφους.

γ') Διάφοροι δύσκολοι κυβιστήσεις επὶ τοῦ ἐδάφους (ἄμμος, γόρη ἢ ταπέτο).

δ') Διάφοροι ἀσυνήθεις μετατοπίσεις (τετραποδητί, ἀπὸ τῆς ὀκλάσεως, τὸ παγῶν, ἀνάποδα μὲ τὰ τέσσαρα (ἢ καραβίδα), μὲ ἐντελῶς τεντωμένα πόδια καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἢ κικονία, τὸ λεγένι).

ε') Διάφοροι χορευτικοὶ βηματισμοὶ καὶ ἐπιτόπια πηδήματα.

"Ολων τῶν ἀνωτέρων ἀσκήσεων ἡ ἐκλογὴ καὶ ὁ συγδυασμὸς εἴναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσδον τῶν μαθητῶν. Ἐν πάσῃ περιπτώσει δὲν πρέπει νὰ καταλαμβάνουν περισσότερον τοῦ πρέποντος χρόνον εἰς τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν.

6. Πρηγής κατάκλισις, σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω (θρανίον ἢ καὶ τοῦ ἐδάφους), ἐναλλάσσομένη μὲ: σύμπτυξιν, πρόκυψιν—Τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω, καὶ κατόπιν: ἐπιτόπιον πήδημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος (πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων). Βάδισις μὲ ἄλλας γήρητος, μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ: ἐγέματος

ἀλλαγὴ—μάρες. Μετασχηματισμοὶ τῆς διμοιρίας ἐν βαδίσει: [εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας μάρες! (πρὸ τοῦ μετώπου) η μὲ μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ ἡ ἐπ' ἀριστερά—μάρες! η ἄλτ! Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερὰ η ἐπὶ δεξιὰ—μάρες! η ἄλτ!].

8. Κατακόρυφος ἔξαρτησις—"Αρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν τεταμένων (πολύζυγον) καὶ κατάθασις διὰ πηδήματος εἰς έθος, μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν καὶ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ εἰς 3 χρόνους (ἔν, δύο, τρία), ἐναλλασσομένη μέ: πρηγὴ θέσιν—Διάστασιν τῶν σκελῶν (δι' ἀναπηδήσεως). 'Ππτία ἔξαρτησις—"Αρσις διαδοχὴ τῶν σκελῶν τεταμένων (δοκὸς εἰς τὸ ὑψός τοῦ στήθους) ἀκολουθουμένη ἀπὸ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

9. Ἀνάτασις, διάτασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Σύμπτυξις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς—"Εκτασις ὅπιστα.

10. Ἐλεύθερα πηδήματα (χωρὶς δρόμον) ἐμπρός, ὅπιστα καὶ πρὸς τὰ πλάγια μὲ φορὰν διὰ τῶν χειρῶν. Πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 ἥμισι τῶν πλάγιων ὅρθία στήριξις (δοκὸς) ἀνάθασις διὰ κυδιστήσεως.

11. Πρόπτυξις—"Εκτίναξις τῶν χειρῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Καὶ ἀρχὰς ἀναλευμένως καὶ μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ. Παράγγ. "Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἐμπροσθεν—ἔνα. Εἰς τὰ πλάγια—δύο! Στροφὴ τῶν πλαχμῶν καὶ θέσις—τρία!

Ἀργότερα δίδονται μόνον δύο παραγγέλματα: Καὶ τέλος ἐν καὶ μόνον παράγγελμα δι' ὅλην τὴν ἀσκησιν: Περιφορὰ τῶν χειρῶν—χώρῳ! ή ὅποια ἐντελεῖται χωρὶς διακοπὴν η παραμονὴν εἰς καμπίαν ἐνδιάμεσον στάσιν) μὲ ἐντελῶς τεταμένας τὰς χειρας, τὸν κορμὸν τελείως εὐθυτενῇ, βαθεῖαν εἰσπνοήν καὶ πλήρη ἐκπνοήν.

"Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν (παράγγ. τὸ αὐτὸν ρυθμὸν δραδὺς, ἔνα! δύο).

## Π Ι Ν Α Ξ 11.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ανάτασις, ἡμιόκλασις. Παράγγ. Ἐπὶ τῶν δακτύλων αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὄψους (η καὶ ἀπλῶς: σύμπτυξις ἀκροστασία)—ἔν! Τάσις ἄνω κάμψις τῶν γονάτων—δύο! Τὸ αὐτὸν—ἔν! δύο! Θέσις—ἔν! Ἡμιανάτασις προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Ἡμιανάτασις ἀριστερά—ἔν! δύο! Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἔνα! Ἀνόρθωσις—δύο! Ἐναλλαγὴ χειρῶν χώρῳ! ἔν! δύο! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά—ἔνα! δύο! Θέσις—χώρῳ! ἔν! δύο! Μεσολαβὴ, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους κεκαμμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Μεσολαβὴ ἀκροστασία—Βάσισις ἐμπρὸς. (Κατὰ κανόνα μετὰ τὸ τελευταῖον θήμα, δι' οἰουδήποτε ποδὸς καὶ ἀν συμπέσῃ νὰ ἐκτελεσθῇ

φέρεται: ο δύσθιος τους παρὰ τὸν ἐμπρόσθιον, ἐνόνωνται αἱ πτέρυναι κατόπιν καταβιθάζονται, τειγομένων καὶ τῶν χειρῶν ζωηρά, εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν).

2. Υπερέκτασις, διάστασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Πολύζυγον) Ἀφοῦ τοποθετηθοῦν οἱ μαθηταὶ μὲ τὴν ράχιν πρὸ τῶν πολυζύγων καὶ εἰς ἀπόστασιν ἐνὸς τὸ πολὺ ποδὸς ἀπ' αὐτῶν, παραγγέλλεται: Διάστασις αἱ χεῖρες ἄνω—χώρα! Πτῶσις δύσθι—ἔνα! τὸ αὐτὸ—ἔνα! Λαζή—ἔνα! Ἀνόρθωσις ἔνα! Θέσις—χώρα! ἔνα! δύο! (Κατὰ τὴν πτῶσιν δύσθι ἐξηγεῖ ἐπαρκῶς καὶ μὲ ἐπανειλημμένας ὑποδειξεῖεις ὁ γυμναστὴς ὅτι γίνεται πραγματικὴ πτῶσις τοῦ κορμοῦ δύσθι, εἰς τρόπον ὡστε ἂν δὲν ὑπῆρχε τὸ πολύζυγον ὁ μαθητὴς θὰ ἔπιπτεν ἀνάσκελα πρὸς τὰ δύσθι. Ἐπίσης ἐπιμένει νὰ διατηρηται ἀμετάβλητος ἡ θέσις τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν χειρῶν πρὸς τὸν κορμὸν καθὼς καὶ ἡ τελεία ἔκτασις τῆς σπουδυλικῆς στήλης).

"Οταν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς εἰς τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας, παραγγέλλει εἰς αὐτοὺς ὁ γυμναστὴς καὶ: ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Υποδεικνύων δὲ τὴν ἔκτελεσιν τῆς ἀσκήσεως προσποιεῖ κυρίως νὰ δώσῃ εἰς αὐτοὺς νὰ ἐννοήσουν ὅτι, μαζὲ μὲ τὴν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων πρέπει συγχρόνως νὰ τείνωνται ίσχυρότατα αἱ χεῖρες, ἡ δὲ παλάμη νὰ σφίγγῃ στερεὰ τὸν λυγόν, διότι: ἄλλως γκλακώνεται ὅλη ἡ θέσις τοῦ κορμοῦ, φέρεται ἡ κοιλία ἐμπρὸς καὶ ἀλλάζει ἔντελῶς τὸ φυσιολογικὸν σχῆμα καὶ ἐπομένως ὁ μηχανισμὸς καὶ τὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀσκήσεως.

Εὔθυς μετὰ τὴν ἀνόρθωσιν, παραγγέλλεται χωρὶς τὴν παραμήκραν χρονοτριβήν (πρὸς ἀποθεραπείαν): Βῆμα ἐμπρὸς (χωρὶς νὰ ταθοῦν κάτω αἱ χεῖρες)—μάρτι! πρόκυψις, ἐπίκυψις—χώρα! Θέσις δι' ἀναπηδήσεως—ἔνα! (Μὲ τὴν ἔκφώνησιν τοῦ ἔκτελεστικοῦ οἱ μαθηταὶ κάμψουν ταχεῖαν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων, κάμψιν τῶν γονάτων ἐλαφρὰν καὶ μετ' αὐτὴν ἀναπηδοῦν ἐπὶ τόπου καὶ καταβιθάζοντες κατὰ τὴν ἀναπηδήσιν τὰς χειρας ἔρχονται εἰς στάσιν τῆς προσογῆς). Ἡ υπερέκτασις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μέ: ἀνάτασιν, προσκεκούλην, ἔκτασιν δύσθι—κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν, μεθ' ἦν: Ἐπίκυψις καὶ μετ' αὐτὴν προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Πρηγὴς ἐξάρτησις.—"Ελξίς (δοκός). Μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας (βλ. προηγ. πίν.) παράγγ. ἐλξίς (βραδέως)—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! Θέσις! ἔνα! δύο! Ἀργότερα ἡ ἐλξίς ἔκτελεῖται καὶ μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς παράγγ. ἐλξίς καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—ἔνα! δύο! δεξιὰ—ἔνα! δύο! Μετὰ 1—2 μαθήματα τὸ ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ εἰμπορεῖ νὰ παραλειφθῇ καὶ τὸ παράγγελμα νὰ δοθῇ ως ἐξῆς: ἐλξίς καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς—ἔνα! (οἱ μαθηταὶ κάμψουν ἐλξίν καὶ στροφὴν τῆς κεφαλῆς ἀριστερά), δύο! (τείνουν τὰς χειρας καὶ ἐπαναστρέφουν τὴν κεφαλὴν ἐμπρός), δύο! (τείνουν τὰς χειρας καὶ ἐπαναστρέφουν τὴν κεφαλὴν ἐμπρός), τρία!

(πάλιν ἔλειψεν καὶ στροφὴν τῆς κεφαλῆς δεξιῶν), τέσσερα! (τείνουν πάλιν τὰς χεῖρας καὶ ἐπαναστρέφουν τὴν κεφαλὴν ἐμπρόσθι.

Πρὸς ἐναλλαγήν: Κατακόρυφος ἐξάρτησις μὲν στήριξιν τῶν ποδῶν (πολύγυρον, κατὰ μέτωπον).—Κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὅπίσω, ἦ: Ὑπίσια ἐξάρτησις—”Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων ἦ καὶ κατακόρυφος ἀναρρίγησις (κλῖμαξ).

4. Ήσσταθμικὴ διάδισις (χαμηλὴ δοκὸς ἦ ἀνεστραμμένον θρανίον). Ἐν ἑλλείψει ὀργάνου ἐλεύθεραι ἀσκήσεις ισορροπίας: α) Σύμπτυξις, προσαγωγή, ἔκτασις, προεκβολή—”Ἀκροστασία β). Μεσολαβὴ—”Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων γ) Ἀνάτασις, διάστασις—”Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις κ.τ.τ.

### 5. Η αἰδιά. Ἄρπαστόν.

Ἡ τάξις εἰς φάλαργα κατὰ δυάδας. Διάστημα μεταξὺ τῶν δύο λυγῶν 4—6 θρημάτων. Ἀπόστασις μεταξὺ τῶν μαθητῶν ἡ κανονική. Ὅργανα: 2 σφαῖραι ποδοσφαιρίσεως.

Αἱ σφαῖραι δίδονται ἀρχικῶς εἰς τοὺς δύο πρώτους ἐκάτερους τῶν λυγῶν, ὅλοι δὲ οἱ μαθηταὶ διὰ παραγγέλματος τοῦ γυμναστοῦ, θέσις—ἴην! λαμβάνουν δι’ ἀναπηδήσεως τὴν θέσιν ἀνατάσεως, διαστάσεως μεθ’ ὁ, μὲ τὸ παράγγελμα....χώρῳ! οἱ πρῶτοι, κρατοῦντες καθεῖται τὴν σφαῖραν μὲν τὰς δύο χεῖρας ἀνατεταμένας ἐκτελοῦν ἐλαφράν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὅπίσω καὶ μὲν κατάλληλον ἀλλὰ ἐλαφροτάτην σύγχρονον κίνησιν τῶν χειρῶν, τὴν ρίπτουν εἰς τὸν ἀμέσως ὅπισθεν αὐτῶν εὐρίσκομενον μαθητὴν προσέχοντες γὰρ μὴ τὸν ὑπερθύον. Αὐτὸς ἔχων τὸν νοῦν του, γὰρ μὴ τοῦ διαφύγῃ, οὔτε γὰρ πέσῃ κάτω ἡ σφαῖρα, τὴν ἀρπάζει μὲν τὰς δύο χεῖρας καὶ χωρὶς γρονοτριβήν τὴν ρίπτει καθ’ ὅμοιον τρόπον ὅπισθεν του πρὸς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον, ὁ ὥποιος ἀρπάζων ἐπίστησ αὐτὴν τὴν ρίπτει εἰς τὸν παρακάτω καὶ οὕτω καθεῖταις, μέχρις ὅτου φθάσῃ εἰς τὸν τελευταῖον. Αὐτὸς προσέχων γὰρ ἔχεις θῆρα καὶ νομίζων πῶς εἶναι καὶ ἀλλοις παίκτης ὅπισθεν του τὴν ρίψην εἰς τὸν ἀέρα καὶ κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον θλάψῃ τὴν ὄμάδαν του ἔνεκα γρονοτριβήν, τὴν ἀρπάζει καὶ τρέχων ὅσον εἰμπορεῖ γρηγορώτερα ἀπὸ τὸ ἔξω μέρος τοῦ λυγοῦ, τοποθετεῖται πρὸ τοῦ πρώτου καὶ λύψων τὰς δύο χεῖρας τεταμένας κρατούσας τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει κατὰ τὸν ἀρχικῶς καθιερωθέντα τρόπον ὅπισθεν του πρὸς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον καὶ ἐξακολουθεῖ πάλιν ἡ ρίψις ἀπὸ μαθητοῦ εἰς μαθητὴν μέχρι τοῦ τελευταῖον, διτις τρέχων μὲν ὅλην τὴν δυνατὴν ταχύτητα, πηγαίνει ἐπὶ κεφαλῆς καὶ συνεγίζει τὴν ρίψιν ἐξακολουθεῖ δὲ οὕτω ἡ παιδιὰ μέχρις ὅτου ὁ ἔνας ἐκ τῶν δύο λυγῶν ἀνασγηματισθῇ εἰς τὴν ἀρχικήν του τάξιν (δηλ., ὁ ἀρχικῶς ἐπὶ κεφαλῆς τοῦ λυγοῦ μαθητὴς ἐπανέλθῃ καὶ πάλιν εἰς τὴν ἀρχικήν του θέσιν) ὅπότε θεωρεῖται νικητής.

Κατιόνες. α) Ἡ σφαῖρα πρέπει γὰρ περάσῃ ἀπὸ τὰ χέρια ὅλων

ἀνεξαιρέτως τῶν μαθητῶν ἐπομένως δὲν ὠφελεῖ νὰ τὴν ρίπτῃ κανεὶς μακρυά ἀλλὰ τούγαντίον θλάπτει, διότι πρέπει νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὰ χέρια ἐκείνου ποῦ δὲν τὴν ἔπιασε καὶ ἔτσι γάνεται καιρὸς πολὺς πρὸς ζημίαν τῆς ὄμάδος.

β) Ἡ ρίψις πρέπει νὰ γίνεται μὲ τὰ δύο χέρια συγχρόνως, πρὸς τὰ ὅπιστα, μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ, χωρὶς νὰ στρέφῃ ὅπιστα ἡ κεφαλὴ διὰ νὰ θλέπη τὰ ἀποτελέσματα τῆς ρίψεως.

γ) Κάθε ζυγὸς παιζει διὰ λογαριασμόν του, ἀδιαφορῶν τελείως πῶς πηγαίνει ὁ ἄλιος καὶ προσπαθῶν μόνον νὰ τὸν περάσῃ εἰς ταχύτητα δρόμου καὶ κανονικότητα έσθλη.

δ) Κάθε ζυγὸς πρέπει νὰ είναι τελείως στοιχημένος καὶ οἱ μαθηταὶ νὰ τηροῦν τὰς ώρισμένας ἀποστάσεις μεταξύ των, οὕτως ὥστε νὰ γίνεται πράγματικὴ ρίψις καὶ ὅχι μεταβίβασις τῆς σφαίρας ἀπὸ τὸν ἕνα εἰς τὸν ἄλιον.

Τακ τική. Κανονικότητας καὶ ταχύτητας τῆς ρίψεως καὶ ἀναλα-  
βῆς τῆς σφαίρας καθὼς καὶ τοῦ δρόμου.

Ποικιλία. "Αν οἱ μαθηταὶ είναι πολλοὶ (περισσότεροι τῶν 40) ὑπάρχουν δὲ καὶ περισσότεραι τῶν 2 σφαίραι εἰμπορεῖ νὰ σχηματισθοῦν καὶ 3, 4 ἢ καὶ 5 συναγωνιζόμεναι ὄμάδες καὶ τότε τὸ ἐνδιαφέρον είναι ἀκόμη μεγαλύτερον. Οἱ νικηταὶ ἀν γίνη συμφωνία εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ παιγνιδιοῦ, μεταφέρονται καθάλλα ἀπὸ τοὺς νικηθέντας μέχρις ώρισμένου σημείου κλπ.

6. Σύμπτυξις. Πρόκυψις. Ἐπέρεισις (δοκὸς)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρε! Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὑψός τῶν μηρῶν (ἢ ἄνω ἐπιφάνεια τῆς δοκοῦ νὰ φθάνῃ τὸ μέσον τοῦ μήκους τοῦ μηροῦ). Σύμπτυξις, ἐπέρεισις—ἔν! (Μὲ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς συμπτύξεως οἱ μαθηταὶ φροντίζουν νὰ στηρίξουν καλὰ τὴν ἐμπροσθίαν ἐπιφάνειαν τῶν μηρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ). Πρόκυψις—ἔνα! Στροφὴ τῆς κεφαλῆς—ἔν! δύο! τρία! τέσσα(αρα)! Ἀνάκυψις—ἔνα! Θέσις—ἔν! Ἐναλλάσσεται μέ: Πρηγῆ θέσιν, σύμπτυξιν—πρόκυψιν, ἐπίκυψιν (θρανίον), μεθ' ἧν: Ἀνάτασις—Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἀποθεραπεία).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων.

8. Συσπείρωσις (ὁ πρῶτος χρόνος τῆς πρηγοῦς θέσεως)—Βάδισις τετραποδητί. Ἐξάρτησις νωτιαία (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἀκολουθουμένη ἀπὸ θραδεῖαν ἀκροστάσιαν, ἡμίοκλασιν.

9. Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Αναρρίγησις (ἐπιτοπία). Δοκὸς ἢ κεκλιμένον σχοινίον. Μεθ' ὅ, περιφορὰ τῶν χειρῶν.

10. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ακοντισμὸς δι' ἑκατέρας χειρός.

1. Υπερπήδησις πολὺ χαμηλῆς δοκοῦ (ὕψος γόνατος). Πήδη με έμπρος μὲ φορὰν 1—3 θημάτων μὲ στροφὴν πρὸς τὸ μέρος τοῦ ποδὸς μὲ τὸ ὄποιον ἔγινεν ἡ ἀναπήδησις.

Προάσκησις (μὲ κοντὸν 1, 1) 2—2 μέτρων τοῦ πηδήματος μὲ κοντάν.

12. Ἀνάτασις—"Εκτασις ὁπίσω (ἐλαφροτάτη). "Εκτασις ἀχροστασία (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Περιφορὰ τῶν γειρῶν. "Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω μὲ στροφὴν τῶν παλμῶν.

### Π Ι Ν Α Ξ 12.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀραιώσις κατὰ τριάδας.

α) σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος κατὰ τριάδας.

β) κατὰ τριάδα λαβὴ ἀπὸ τῶν γειρῶν.

γ) μὲ πλάγια θήματα τροχάδην (ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ) ἀραιώσις τῶν διαστημάτων ἔως ὅτου αἱ γειρες τεντωθοῦν ἐντελῶς καὶ γαλαρουμένης τῆς λαβῆς ἀπέγουν μίαν σπιθαμήν.

δ) ἀτενῶς· εὐθὺς ὡς αἱ οὔτω ἀραιώθεισαι τριάδες λυγηθοῦν καὶ στοιχηθοῦν μόναι των καταβιβάζονται αἱ γειρες καὶ ἡ κεφαλὴ φέρεται εἰς τὴν κανονικήν της θέσιν.

Πύκνωσις. Παράγγ. Πυκνώσ(α)τε—μάρε! Μὲ τροχάδην πρὸς τὰ πλάγια, ταχέως καὶ εὐκτάκτως, ἀνασχηματίζεται ἡ κανονικὴ φάλαγξ κατὰ τριάδας.

Ἡ ἀραιώσις αὐτὴ ἐκτελεῖται ἀργότερα καὶ ἀπὸ τὴν παράταξιν μὲ τὸ παράγγελμα. Ἀραιώσις κατὰ τριάδας δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) μάρε! ὅπότε καὶ αἱ τριάδες σχηματίζονται μὲ τροχάδην θηματισμόν. Διὰ τὴν πύκνωσιν, ἀν μὲν θέλη ὁ γυμναστὴς νὰ σχηματισθῇ τάξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, παραγγέλλει ἀπλῶς: πυκνώσ(α)τε—μάρε! ἀν δὲν θέλῃ νὰ σχηματισθῇ ἀπ' εὐθείας εἰς παράταξιν: εἰς παράταξιν μέτωπον ἐπ' ἀριστερὰ (δεξιὰ), πυκνώσατε—μάρε! Όπότε οἱ μαθηταὶ πάλιν διὰ τροχάδην βηματίσουν σπεύδουν ἀπ' εὐθείας εἰς τὴν παράταξιν.

Ἡ ἀραιώσις αὐτὴ γίνεται καὶ τῆς τάξεως εὑρισκομένης ἐν κινήσει εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας (δυάδας, κατ' ἄνθρα) ἢ καὶ εἰς παράταξιν. Καὶ ἀπὸ μὲν τῆς φάλαγγος παραγγέλλεται: ἀραιώσις κατὰ τριάδας—μάρε! (ὅπότε ἔξακολουθεῖ ἡ βάδισις καὶ μετὰ τὴν ἀραιώσιν) ἢ ἄλτ! (ὅπότε ἀφοῦ ληφθῇ ὁ σχηματισμὸς τῆς ἀραιώσεως κάμνει ἡ τάξις ἄλτ!). Ἀπὸ δὲ τῆς παρατάξεως παραγγέλλεται διὰ μὲν τὸν σχηματισμὸν τῆς ἀραιώσεως πρὸς τὸ αὐτὸ μέτωπον, ἀπλῶς ἀραιώσις κατὰ τριάδας—μάρε! (ἢ ἄλτ! ἢ διὰ τὸν σχηματισμὸν τῆς ἀραιώσεως μὲ μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἀραιώσις κατὰ τριάδας μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—μάρε! (ἢ ἄλτ!). Ἀνάλογα δὲ

παραγγέλματα δίδονται διὰ τὴν πύκνωσιν ἀναλόγως τοῦ μετώπου καὶ τῆς συνεχίσεως ἢ μὴ τῆς κινήσεως.

Σύμπτυξις, διάστασις, ἀκροστασία—Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίων, ἄνω καὶ πλαγίως, καθὼς καὶ ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Παράγγ. Διάστασις, σύμπτυξις—χώρα! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ κάμψις τῶν γονάτων—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸν ἄνω—ἔν! δύο! Ηλίων πλαγίως—ἔν! δύο! Τώρα ἐν συνεχείᾳ πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως—ἔν! δύο! ἔν! δύο! Θέσις χώρα!

Μεσολαβή, ἐκβολὴ (πρὸς δύλας τὰς διευθύνσεις) καὶ ἀκροστασία. [Προηγεῖται ἡμίσεια κλίσις δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) ἢν ὁ γυμναστὴς νομίζει τοῦτο ἀναγκαῖον διὰ τὴν κανονικὴν ἐκβολὴν τοῦ ποδός].

Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν γειρῶν ἄνω.

2. Υπερεκτασις—Ἀκροστασία (πολύζυγον). Ἀπόστασις τῶν μαθητῶν ὅχι μεγαλυτέρου τοῦ 1 ποδὸς κατ’ ἀρχάς. Λαβὴ στερεὰ μὲ γραφιασμένο καλὰ τὸ ζυγόν. "Ωθησις στερεὰ τῶν γειρῶν καθ’ ὅλην τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀκροστασίας. 'Ομαλὴ καμπύλη ἀπὸ τῶν γειρῶν μέχρι τῶν ἀκρων τῶν ποδῶν). Ἀνάτασις πρόκυψις—Ἐπίκυψις—Προεισαγωγικὸν πήδημα. Πρηγής ὁριζοντία θέσις (ληψίς τῆς ἀρετῆριας. Πολύζυγον). Ἄφοι οἱ μαθηταὶ ἐκτελέσουν τὴν ἐπίκυψιν, στηρίζουν τὰ γέρια ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ τοποθετοῦν τοὺς πόδας, τὸν ἔνα μετὰ τὸν ἄλλον, ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου καὶ εἰς τὸν ὕψος, ὅστε τὸ σῶμα νὰ λάθῃ θέσιν ὁριζοντίαν. "Αν δὲ ἡ ἀρχικὴ ἀπόστασις ἀπὸ τοῦ πολυζύγου δὲν ἦτο ἐπαρκής, κάμνουν μικρὰ ἔθιματα πρὸς τὰ ἐμπρός μὲ τὰ γέρια, ὅστε νὰ ἐνταθῇ τελείως τὸ σῶμα χωρίς νὰ λυγίσῃ διόλου ἢ ὀσφύς.

Εἰς τὰ κατόπιν μαθήματα αὐξάνεται έαυθυνὴν τὸ ὕψος τῆς θέσεως τῶν ποδῶν, μέχρις ὅτου φθάσῃ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν (κοινῶς στήριγμα).

Ἀποθεραπεία. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόνλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

"Η ὑπερέκτασις ἀκροστασία ἐναλλάσσεται μὲ ὑπερέκτασιν—"Αρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Παράγγ. (ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ τοποθετηθοῦν πρὸ τῶν πολυζύγων καὶ εἰς κατάλληλον ἀπόστασιν): 'Ανάτασις—χώρα! ἔν, δύο! Πτῶσις ὀπίσω—ἔνα! Λαβὴ—ἔν! "Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους κεκαμμένου—ἔν! δύο! τοῦ δεξιοῦ—ἔν! δύο! (ἀργότερα καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν). 'Ανόρθωσις—ἔνα! Θέσις—χώρα! ἔν! δύο! ('Αποθεραπεία ἢ ίδία τῆς προηγουμένης ἀσκήσεως ἢ καὶ ἀπλὴ ἐλευθέρα κυβίστησις ἐμπρὸς δηλ. ἢ κοινοτάτη τοῦμπα τῶν ποδῶν παιδιῶν, ἐπαναλαμβανομένη 2—3 φορὰς καὶ συνέχειαν).

3. Υπτία ἐξάρτησις—"Αρσις διαδοχικὴ ἐκατέρου τῶν σκελῶν

(δοκός). Έναλλάσσεται μὲν ἔξαρτησιν—Διάστασιν τῶν σκελῶν (δοκός). ή καὶ κατακόρυφον ἀναρρίγησιν (πολύζυγον, σχοινίνη κλιμαξ).

4) Βραδεῖα βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων ἐπάνω εἰς ὥρισμένην γραμμὴν χαρασσομένην ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ τακέλους κεκαμμένου—Έναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

### 5. Παιδιά. Επίσκυρος.

Ἡ τάξις χωρίζεται εἰς δύο ισοδυνάμους ὄμάδας. Εἰς τὸ μέσον τῆς αὐλῆς χαράσσεται κατὰ πλάτος μία εὐδιάκριτος γραμμὴ χωρίζουσα τὰ δύο στρατόπεδα, ἐκατέρωθεν δὲ αὐτῆς καὶ εἰς ἀπόστασιν ἀνάλογον πρὸς τὸν ὅλον χῶρον δύο ἀλλαὶ γραμμαὶ παράλληλοι καὶ ισομήκεις πρὸς αὐτὴν αἱ ὅποιαι ὁρίζουν τὰ τέρματα τῶν στρατοπέδων.

Ἡ σφαῖρα εἶναι ἀπὸ πετσὶ η καὶ καραβόπανο, γεμάτη μὲ μαλλιά παιδιά περιβάλλεται ἀπὸ λουρὶ η σχοινὶ τὸ ὅποιον ἀπολήγει εἰς εὔμεγέθη θηλειάν (λαβὴν) ἀπὸ τὴν ὅποιαν κρατεῖται καὶ φίπτεται η σφαῖρα.

Παίζεται κορῶνα η γράμματα (προτιμώτερον ἀρπαστὸν κατὰ παραγωγὴν, διελκυστίνδα η ὅποιαδήποτε ἀλλη διαγωνιστικὴ παιδιά). Οἱ νερδίζοντες ἔχουν δικαιώματα ἐκλογῆς τοῦ στρατοπέδου η τῆς πρώτης θολῆς. "Ενας ἀπὸ τὸ στρατόπεδον ποὺ ἐκέρδισε ρίπτει πρῶτος τὴν σφαῖραν οἱ ἀντίθετοι τρέχοντες πρὸς τὸ μέρος ποὺ φαίνεται οτι θὰ πέσῃ, προσπαθοῦν νὰ τὴν πιάσουν προτοῦ φάγη γῶμα: ἐκείνος ὁ ὅποιος θὰ κατορθώσῃ νὰ τὴν πιάσῃ τὴν ἀντίθετοι ἀφοῦ κάμη ἔνα πήδημα ἐμπρὸς μὲ τὰ δύο σκέλη ἐνωμένα, ὅταν δὲ δὲν προλάβῃ νὰ τὴν κρατήσῃ ἀλλὰ φάγη γῶμα, τὴν ρίπτει ἀπὸ ἐκεῖ ποὺ ηγγιτεῖ τὴν γῆν.

Νικᾷ η ὄμάδα η ὅποια θὰ κατορθώσῃ νὰ ρίψῃ τὴν σφαῖραν ὅπισθεν τοῦ τέρματος τῆς ἀντίπαλου ὄμαδος.

α) Κανῶν γενικός. Τὴν σφαῖραν ρίπτει πάντοτε ἐκεῖνος ποὺ τὴν ἔπικυρης χωρὶς νὰ ἔχῃ τὸ δικαιώματα νὰ τὴν μεταβιβάσῃ εἰς ἄλλον παικτην ἐπιτηδειότερον εἰς τὴν θολήν.

β) Κάθε παικτης διὰ νὰ ρίπτῃ μακρύτερα δικαιοῦται νὰ περιστρέψῃ τὸ πολὺ 3 φορᾶς τὴν σφαῖραν προτοῦ τὴν ρίψῃ. "Αμα κάμη λάθος βγαίνει ἔξω (ἐκτὸς παιδιᾶς) καὶ παύει νὰ παίζῃ ἀποσυρόμενος εἰς ἐν ἄκρον τῆς αὐλῆς.

γ) Ἡ θολὴ ἀνήκει εἰς ὅποιον πρωτοαγγίσῃ τὴν σφαῖραν ἀπαγορεύονται οἱ ὡθισμοὶ καὶ η διὰ τῆς θίας ἀρπαγὴ τῆς σφαῖρας ἀπὸ τὰ χέρια τοῦ κατέχοντος. Ἡ παράβασις αὐτὴ θγάζει ἔξω (θέτει ἔπικυρης παιδιᾶς) τὸν πταίστην.

δ) Μετὰ κάθε τέρμα ἀλλάζουν στρατόπεδα καὶ χέρι: ἀν δηλαδὴ ἀρχίσαν τὸ παιγνίδι μὲ τὸ δεξιὸν χέρι εἰς τὸ δεύτερον τέρμα ρίγγονται Ψηφιστοὶ ιηθῆκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς

μὲ τὸ ἀριστερὸν, εἰς τὸ τρίτον πάλιν μὲ τὸ δεξιὸν καὶ οὕτω καθεξῆσ.

6. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις: παράγγ. (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔως κάτω—ἔνα! (αἱ χεῖρες ἀγγίζουν μὲ τὰ ἄκρα τῶν μικρῶν δακτύλων τὸ ἔδαφος. ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα ἀπὸ τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν) δύο, (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρόκυψιν). Τὸ αὐτὸ—ἔνα, δύο! Ἀνάκυψις—ἔνα! Θέσις—χώρ! ἔν, δύο! Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως. Μεσολαβή, βάδισις μὲ κεκαμμένα τὰ σκέλη κάτω ἀπὸ μίαν γαμηλὴν δοκὸν (ὕψος τῶν ἴσχιων).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Μετασχηματισμοὶ τῆς διμορφίας. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ἐμπρός. Ἀνάτασις—Βάδισις ὄπίσω.

8. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον ἢ διπλῆ δοκός· λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. τροχάδην εἰς τὰ πολύζυγα—μάρε! Θέσις νωτιαία (νὰ ἐγγίζεται τὸ πολύζυγον). Ἀρσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν! Λαβὴ (ἐπὶ τοῦ ἀμέσως κατωτέρου ζυγοῦ ἀπὸ ἐκεῖνο ποὺ φθάνουν τὰ ἄκρα τῶν χειρῶν)—ἔν! Διάτασις—ἔνα (χωρὶς νὰ γίνη ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων ἀλλὰ τεύναντίον μὲ στερεὸν πάτημα ὀλοκλήρου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἔδαφους, τείνονται δυνατὰ τὰ χέρια καὶ σκέλη, θιάζοντα καὶ τὴν σπονδυλικὴν στήλην εἰς τελείαν ἔκτασιν).

Ἄργοτερα ἀπὸ τὴν τελευταίαν αὐτὴν στάσιν, ἐκτελεῖται καὶ ἀρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων καθὼς καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

Ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μὲ ἑδραίαν θέσιν, μεσολαβήν (θρανίον)—πτῶσιν ὄπίσω, μετὰ τὴν ὄποιαν ἐκτελεῖται: πρηνής θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν καὶ ἡ παιδιὰ καροτσάκια, (ἡ τάξις εἰς παράταξιν, ὁ δεύτερος ζυγὸς εἰς τριῶν ἥημάτων ἀπόστασιν, οἱ μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ λαμβάνουν τὴν πρηνή θέσιν) εὐθὺς ἀμέσως οἱ ὄμόστοιχοί των πιάνουν τὰ πόδια των ἀπὸ τὰ σφυρὰ καὶ τὰ ἀναστηκάνουν τοποθετούμενοι μεταξὺ αὐτῶν, ὅπως ὁ κρατῶν τὰς λαβὰς τοῦ χειραμάξου, μὲ τὸ μάρε δὲ τοῦ γυμναστοῦ ἀρχίζουν οἱ πρηνεῖς νὰ έθαδίζουν μόνον μὲ τὰ χέρια, ἐνῷ οἱ ἄλλοι ρυθμίζουν πρὸς αὐτοὺς τὸ ἥημα των κρατοῦντες καλὰ τὰ πόδια των, ὥστε πραγματικῶς νὰ τοὺς διευκολύνουν. "Οταν γυμνασθοῦν ἀρκετά, γίνεται καὶ διαγωνισμὸς ταχύτητος ποὶὸ καροτσάκι θὰ φθάσῃ ταχύτερα μέχρις ὠρισμένου σημείου. Ἐννοεῖται δτὶ ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ ἡ ἄσκησις ἀπὸ τὸν πρῶτον ζυγὸν καὶ γίνη καὶ ἡ ἐνδεικνυόμενη ἀποθεραπεία ἐκτελεῖται μεταβολὴ καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἄσκησις καὶ μὲ τὸν δεύτερον ζυγόν.

9. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κυδίστησιν καὶ ἀναπτέρωσις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους), ἐναλλασσομένη μέ: ὑπτίαν ἐγκαρσίαν ἐξάρτησιν—Χειροθάδισιν (ἐν ροῆ δη. ὁ εἰς μετὰ τὸν ἄλλον ἐν συνεχείᾳ, χω-

ρίς νὰ περιμένη ὁ κατόπιν νὰ τελειώσῃ ὁ πρὸ αὐτοῦ ἐκτελῶν τὴν ἀσκησιν).

10. Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ημιόκλασις. Συνδυασμὸς κλίσεων καὶ θημάτων πρὸς τὰ πλάγια. Παράγγ. Κλίνατε δεξιὰ καὶ δύο θήματα δεξιὰ—μάρσ! (Εὖθὺς μετὰ τὴν κλίσιν οἱ μαθηταί, χωρὶς διόλου χρονοτριβήν, ἐκτελοῦν τὰ παραγγελθέντα δύο θήματα, ζωηρὰ καὶ εὐρύθυμως), η: κλίνατε ἀριστερὰ καὶ ἐν θῆμα δεξιὰ κλί.

11. Ηροειδήλη—Πήδημα ἐμπρὸς μὲ 3 θημάτων φαρὰν καὶ στροφὴν (πρὸς τὸ μέρος τοῦ ποδὸς διὰ τοῦ ὄποιου ἐξετελέσθη ἡ ἀναπήδησις). Ἐπιτόπια πηδήματα μὲ ἔξαρσιν χειρῶν καὶ σκελῶν.

12. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Πρόπτυξις—Ἐκτασις ὀπίσω μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τῶν χειρῶν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἔκτασιν, ἀνάτασιν (4 ίσοι χρόνοι). Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

### Π Ι Ν Α Ξ 13.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν (εἰς 2 ταχεῖς χρόνους). "Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς, ὀπίσω μὲ στροφὴν τῶν παλαμῶν. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ήμιόκλασις—Στροφὴ κεφαλῆς. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Ἀνάτασις—"Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ παραμονὴν εἰς τὸν 4ον χρόνον (ὁ γυμναστὴς μετρᾷ: ἐν, δύο—τρία(α), τέσσα(αρα)! καὶ ἀφοῦ γίνῃ ἡ καταπήδησις καὶ ληφθῇ τελείως κανονικὴ ἡ ήμιόκλασις τότε συνεχίζει τὴν μέτρησιν: πέντε! ἔξ! διὰ τὴν τάσιν τῶν σκελῶν καὶ τὴν καταβίβασιν τῶν πτερυγῶν.

2. Ὑπερέκτασις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων καὶ μετ' αὐτήν: ἀνόρθωσις! Βῆμα ἐμπρὸς—μάρσ! Πρόκυψις—ἔνα! Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Ἀνάκυψις—ἔνα! "Ἐκτασις ὀπίσω—ἔνα! Θέσις—χώρ! ἔν—δυό!

Πρηγής ὄριζοντία θέσις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας· βλ. προηγ.—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἐναλλασσομένη μὲ: εἰσαγωγὴν εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους ἡ καὶ χαμηλότερα) μεθ' ἣν πάλιν ἀνάτασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις, ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτήν: μεσολαβή, ἀκροστασία, ήμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

3. Μετάβασις μὲ χειρας καὶ πόδας ἀπὸ πολυζύγου εἰς πολυζύγον (ἐν ροῆ). Ἐναλλαγὴ πρηγοῦς καὶ ὑπτίας ἔξαρτήσεως (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους). Ἄφοῦ ληφθῇ ἡ πρηγής ἔξαρτησις ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει: μὲ ἐλαφρὰν ἔλξιν ὑπτία ἔξαρτησις—ἔν! οἱ δὲ μαθηταί, ἀφοῦ κάμουν τὴν ἔλξιν, χωρὶς νὰ σταματήσουν εἰς αὐ-

τήν, μὲ συνέχειαν τῆς κινήσεως, φέρουν δι' αἰωρήσεως τὰ σκέλη ἐμπρός καὶ λαμβάνουν τὴν ὑπτίαν ἐξάρτησιν τείνοντες καὶ τὰς χεῖρας. Ἐκεῖθεν πάλιν δίδεται τὸ παράγγελμα: μὲ ἐλαφρὰν ἔλξιν πρηνὴς ἐξάρτησις—έν! οἱ δὲ μαθηταὶ διὰ ὄμοιας κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς ἐπανέρχονται εἰς τὴν πρηνὴν ἐξάρτησιν μεθ' ὁ παραγγέλλεται: θέσις—έν! δύο!

Τοπία ἐγκαρπία ἐξάρτησις—Χειροβάδισις (δοκὸς, ἐν ροῆ) μεθ' ἥν: "Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμίονταςιν.

4. Βάδισις ἰσοσταθμικὴ ἐπὶ τῶν δακτύλων (δοκὸς· ἡ ἀνεστραμμένον θρανίον, ἐν ροῇ). Βάδισις ἰσοσταθμικὴ μὲ ἀρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν πλαγίως εἰς ἔκκαστον θῆμα (δοκὸς κλπ.).

### 5. Παιδιά. Οὐρανία.

Κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Σφαῖρα ποδοσφαῖρίσεως. Ὁ κύκλος λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς τὸ κέντρον ὁ γυμναστὴς παίρνει τὴν σφαῖραν καὶ τὴν ρίπτει μὲ τὰ δύο χέρια ἐντελῶς κατακορύφως πρὸς τὰ ἄνω καὶ δύο τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα, φωνάζειν συγγρήνως: ἐμπρός! Οἱ μαθηταὶ τότε λύοντες τὸν κύκλον, τρέχουν πρὸς τὸ μέσον καὶ προσπαθοῦν νὰ πιάσουν τὴν σφαῖραν προτοῦ φάη γῶμα: ὅταν τὴν πιάσῃ κάποιος φωνάζει: ἔπιασα! καὶ τότε οἱ λοιποὶ τρέγουν, ἀνατριχηματίζουν γρήγορα τὸν κύκλον μὲ λαβὴν ἀπὸ τῶν χειρῶν, αὐτὸς δὲ ποὺ ἔχει τὴν σφαῖραν τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον καὶ μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ ἐμπρός! τὴν ρίπτει καθ' ὅμοιον τρόπον ἄνω καὶ ὑψηλά, ἐνῷ ὁ κύκλος λύεται πάλιν καὶ σπεύδουν οἱ μαθηταὶ νὰ τὴν ἔκαναπιάσουν.

Κανὼν γενικός. Ἀπαγορεύεται ἐπὶ ποινὴ ἔκτὸς παιδιᾶς ν' ἀρπάζειν κανεὶς τὴν σφαῖραν ἀπὸ τὰ χέρια ἐκείνου ποὺ τὴν ἔχει, νὰ τὸν τραβᾷ ἀπὸ τὰ φορέματα καὶ ἐν γένει νὰ φέρῃ τὴν ἀταξίαν εἰς τὸ παιγνίδι.

Ποικιλίαι. "Οταν μετά τινας ἀναρρίψεις ἀντιληφθῇ ὁ γυμναστὴς διτοιούς οἱ μαθηταὶ ἔτρεξαν ἀρκετά, ἀρχίζει δὲ τὸ παιγνίδι: νὰ γίνεται ἀτακτον, ἐναλλάσσει τὴν οὐρανίαν, μὲ ποδοσφαῖρισιν ἐν κύκλῳ ἢ φαινινδα (βλ. προηγ. πίν.).

6. Πρηνὴς κατάλισις (θρανίον)—Ανάκυψις μὲ ἀνάτασιν. Πρηνὴς κατάλισις, μεσολαβὴ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἐναλλασσομένη μέσος: Σύμπτυξιν ἐπέρεισιν πρόκυψιν—ἀνάτασιν (δοκὸς εἰς τὸ ὑψος τῶν μηρῶν), ἀκολουθουμένην πάντοτε ἀπὸ ἐπίκυψιν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ ὀλόκληρον τὸ πέλμα. Μετασχηματισμὸς διαιρίας. Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει.

8. Διάτασις ἄνω—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βλ. προηγ.). Ἐναλλάσσεται μέσος: πρηνὴ θέσιν—Κάμψιν καὶ ἐνλάτησιν τῶν σκελῶν ἢ μέσος: εἰσαγωγὴν εἰς τὴν κυβίστησιν καὶ μετ' αὐτοῖς.

τὴν ἀναπτέρωσιν εἰς γχαμηλὴν δοκὸν, μὲ φορὰν διὰ τῶν σκελῶν). Τὰ καροτσάκια καὶ ἀποθεραπεία.

9. Ὑπτία ἐξάρτησις—Χειροβάδισις πλαγία (δοκὸς, ἐν ροῆ καὶ πάντοτε κατ' αμφοτέρας τὰς πλευρὰς δηλ. δεξιὰ καὶ ἀριστερά). Ἰσοσταθμικὴ ἔδασις (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον, ἐν ροῇ) Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλῆ δοκὸς)—Ὑπερπήδησις τῆς κατωτέρας δοκοῦ.

10. Διάστασις, ἀνάτασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀκολουθουμένη ὑπὸ πλαγίας κάμψεως. Μεσολαβὴ, ἐκεῖλη, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐκεῖθλημένον πόδα) "Ἐκτασις ὄπίσω. Μεσολαβὴ—"Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίως—Ἐκεῖλαι τῶν ποδῶν καὶ ἀκροστασία.

11. Προεκβολὴ—πήδημα εἰς ὕψος μὲ φορὰν 1—3 θημάτων (συλοβάται μὲ σχοινίον τοποθετημένον εἰς ἀνάλογον ὕψος). Ἐπιτόπια πηδήματα μὲ ἐξάρσεις γειρῶν καὶ σκελῶν. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον (διαγωνιστικῆς φύσεως).

12. Περιφορὰ τῶν γειρῶν. Σύμπτυξις, ἔκτασις ὄπίσω—Βραδεῖα τάσις τῶν γειρῶν ἄνω. Σύμπτυξις, ἀκροστασία. "Ἐκτασις ἀνάτασις (δι' ἄρσεως τῶν γειρῶν) μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, ἡμίοκλασιν. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ πάλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὄπίσω.

#### Π Ι Ν Α Ξ 14.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Σύμπτυξις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ σύγχρονον ἔκτασιν, ἀνάτασιν. Σύμπτυξις, ἔκτασις ὄπίσω—Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω, μεθ' ἧν πρόκυψις, ἐπίκυψις κατεπίκυψις.

'Ανάτασις διάστασις—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία, ἡμίοκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

2. Ὑπερέκτασις—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων, μεθ' ἦν: πρόκυψις, ἐπίκυψις. Ἐναλλάσσεται μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν κεκαμμένων καὶ ἀποθεραπεύεται μὲ βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἐμπρὸς καὶ ὄπίσω).

3. Ἐδραία θέσις—κατακόρυφος ἀναρρίγησις (κατακόρυφος κλήμαξ). Ὁρίζοντία ἐξάρτησις—ἀναρρίγησις ἐμπρὸς καὶ ὄπίσω (δοκὸς ἢ κεκαμμένον σχοινίον).

Ἐναλλάσσεται μὲ ἐξάρτησιν λαβὴ πρώτη—Χειροβάδισιν (μὲ τὰς γειρὰς ἐντελῶς τεταμένας καὶ ἐλαφρὰν αἰώρησιν τοῦ σώματος. Κατ' ἀρχὰς ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἐντελεῖται σχεδὸν ἐπὶ τόπου, ἀνυψουμένης εἰλίγου τῆς πάλαμης καὶ τοποθετουμένης πάλιν εἰς τὴν ἴδιαν θέσιν· κατόπιν ἀρχίζει καὶ μικρὰ μετατόπισις, αὐξανομένη βαθμηδὸν μέχρι κανονικῆς γειροβάδίσεως), ἢ μὲ ἐξάρτησιν νωτιαίαν (πολύζυγον, διπλῆ δοκὸς)—ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων, ἢ τέλος μὲ ἐξάρτησιν νωτιαίαν (πολύζυγον)—"Αρσιν τῶν σκελῶν

τεταμένων καὶ κατάθασιν μὲ πήδημα εἰς βάθος μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν.

4. Απὸ τὴν ἐδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ (ὕψος μεταξὺ γονάτων καὶ ὀσφύος) ἀνάθασις εἰς τὴν προεκθολὴν ἐπ’ αὐτῆς καὶ τανάπαλιν. Διάφοροι ἴσοσταθμικαὶ έκδίσεις ἐμπόδιοι καὶ ὀπίσω, ἀπλαῖ καὶ μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Πέρασμα τῶν σκελῶν, τοῦ ἐνὸς μετὰ τὸ ἄλλο, μεταξὺ τῶν συγδεδεμένων χειρῶν. (Παιδιά· Κάθε μαθητὴς συμπλέκει τὰς δύο του χειρας καὶ κύπτων ὀλίγον ἐμπρὸς περνᾷ ἀνὰ μέσον αὐτῶν πρῶτα τὸ ἐν σκέλος καὶ κατόπιν τὸ ἄλλο, χωρὶς διόλου αἱ χειρες ν' ἀφήσουν τὴν λαβήν. Μὲ ἔνα κοντὸν κρατούμενον μὲ τὰ δύο χέρια γίνεται τὸ πέρασμα καὶ τῶν δύο σκελῶν συγχρόνως, μὲ ἐλαφρὰν ἀναπήδησιν).

5. Παιδιά· Αὔγατιστής (σκαμνάνια ἢ βαρελάνια ἢ αὐξητή κτλ.). Ἡ τάξις διαιρεῖται εἰς τμῆματα ἀπὸ 7—10 ἵσους κατὰ τὰς σωματικὰς διαστάσεις καὶ τὰς δυνάμεις μαθητάς, τὰ ὅποια παιζούν χωριστά. Κάθε τμῆμα τάσσεται εἰς γραμμήν καλὸν μάλιστα εἶναι αἱ γραμμαὶ αὐταὶ νὰ εἰναι παράλληλοι καὶ νὰ ἔχουν δλαι ἵσον ἀριθμὸν μαθητῶν, ὅπότε είμπορεῖ νὰ γίνη καὶ ἀγῶν μεταξὺ τῶν ὁμάδων, ποία θὰ πηδήσῃ ταχύτερα. Εκείνη δὲ ποὺ θὰ νικήσῃ δικαιοῦται νὰ πηδήσῃ τὰς λοιπάς, χωρὶς νὰ σκύψῃ ἡ ιδία καὶ νὰ πηδηθῇ ἀπ’ αὐτάς.

6. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Μεσολαβή (ἢ σύμπτυξις)—Προειδή ἐμπρὸς (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Προειδή (κατ’ εὐθεῖαν) ἐμπρὸς (τριῶν ποδῶν ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν)—ἔν! δυό! Τὸ αὐτὸ δεξιὸν—ἔν! δυό! "Οταν οἱ μαθηταὶ ἀσυηθοῦν ἐπαρκῶς γίνεται καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ τάσιν του γόνατος καὶ του ταρσοῦ του ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν τῶν δακτύλων εἰς κάθε δημα (τρεῖς γρόνοι διὰ κάθε δημα ἔν, ἐκβολὴ του ποδός, δυὸς ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων, τρία καταβίθασις τῶν πτερνῶν, καὶ οὕτω καθεξῆς).

8. Ἡμιεξάρτησις—"Αρσις διαδογικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ὥμων). Ἐδσαίς θέσις—"Αναρρίχησις ὀπίσω (κατακόρυφος ἢ δριζοντία κλίμαξ). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις μὲ χειρας καὶ πόδας (πολύζυγον) περαστουμένη εἰς κατακόρυφον ἐξάρτησιν νωτιαίαν. Απὸ ἐκεῖ: διάστασις τῶν σκελῶν ἢ ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ δι' αἰώρήσεως πήδημα εἰς έλθος.

9. Μεσολαβή, διάστασις, στροφὴ του κορμοῦ—"Εκτασις ὀπίσω. Μεσολαβή—"Αρσις πλαγία τῶν σκελῶν. Ἀνάτασις, διάστασις—"Πλαγία κάμψις του κορμοῦ ἀκολουθουμένη ἀπὸ στροφὴν του

κορμοῦ ἀπὸ τὴν ιδίαν ἀφετηρίαν. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

10. Προεκβολή, ἀκροστασία—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἀναπήδησιν (κατ' ἀρχὰς ἀναλευμένως). Παράγγ. Προεκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς—ἔν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἀναπήδησιν—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο! Θέσις—ἔν! δύο! Ἀριστερα καὶ ἐν συνεχείᾳ μὲ τὸ παράγγελμα: Ἐναλλαγὴ—χώρῳ! Κράτ! Πλάγιον ἐνδιάμεσον πήδημα (διπλῆ δοκός· ἡ ἀνωτέρα εἰς τὸ ὕψος τῆς ἀνατεταμένης χειρὸς τῶν ἀσκουμένων· ἡ κατωτέρα χαμηλότερα ἀπὸ τὴν μέσην). Ἀνάβασις τροχάδην εἰς κεκλιμένον θρινίον τοποθετημένον ἐπὶ δοκοῦ, μεθ' ὁ ἴσοσταθμικὴ βάθισις ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος. Πήδημα εἰς ὕψος (συνλοιπάται κλπ.). Πήδημα μὲ κοντὸν (εἰς μῆκος ἡ ὑπερπήδησις μικρᾶς τάξεως).

11. Ἀνάτασις—Ἐκτασις ὅπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. ἐπίκυψις, ἀνάκυψις. Προεισαγωγικὸν πήδημα (δύο φοράς κατὰ συνέχειαν). Πρόπτυξις, διάστασις, ἔκτασις ὅπίσω—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Μεσολαβή—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς (4 γρόνοι: ἔν, ἀκροστασία: δύο, ἡμιόκλασις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά: τρία, τάσις τῶν σκελῶν καὶ ἐπαναστροφὴ τῆς κεφαλῆς ἐμπρός τέσσαρα, καταβίβασις τῶν πτερῶν. Κατόπιν τὸ αὐτὸ δεξιά). Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

### Π Ι Ν Α Ξ 15.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς διάφορα μέτωπα καὶ καθ' ὅλους τοὺς μέχρι τοῦδε ληφθέντας σχηματισμοὺς (φάλαγξ κατ' ἄνδρα, κατὰ δυάδας, κατὰ τριάδας, παράταξις ἐφ' ἔνδος καὶ δύο ζυγῶν) μὲ κανονικὴν ζύγησιν καὶ στοίχησιν ἡ καὶ ἐν ἀραιώσει. Παράγγ. Σύνταξις εἰς παράταξιν μέτωπον πρὸς τὸ δεῖνα σημεῖον—Σφύριγμα ἀντὶ ἐκτελεστικοῦ. Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας (ἐννοεῖται ὅτι ἔχει προηγηθῆ ἀριθμησις κατὰ τριάδας) μέτωπον πρὸς τὸ δεῖνα σημεῖον. Σύνταξις εἰς ἀραιώσιν κατὰ τριάδας κλπ. Μεσολαβή, ἐκβολή—Ἀκροστασία (ὅταν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς δίδεται τὸ παράγγελμα: Ἐκβολαὶ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις καὶ ἀκροστασίαι: ἀριστερὰ πρῶτα—ἔν! (ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων) δύο! (ἀκροστασία) τρία! (καταβίβασις τῶν πτερῶν) τέσσαρα! (ἐπαναφορὰ τοῦ ποδὸς εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν). Δεξιὰ τῷρα—ἔν! δύο! τρία, τέσσαρα! Οπίσω καὶ ἀριστερὰ—ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα! Οπίσω καὶ δεξιά—ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα! Μετὰ ἐπαρκῆ δὲ ἐξάσκησιν δίδεται: ἔν καὶ μόνον ἐκτελεστικὸν—χώρῳ! καὶ ἐκτελοῦν οἱ μαθηταὶ ὅλοι τὰς ἐκβολὰς ἐν συνεχείᾳ, ὑποθεοθοῦν-

τοῦ τοῦ γυμναστοῦ διὰ μετρήσεως (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα) καὶ ὑποδείξεων (ἀριστερά, δεξιά, ὅπίσω ἀριστερὰ κλπ.).

Σύμπτυξις, ἐκθολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκθολῆς)—"Ἐκτασις ὅπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις ἀπὸ τὴν ιδίαν ἀρετηρίαν. Κατὰ τὴν ἀσκησιν αὐτὴν οἱ μαθηταὶ καὶ μάλιστα οἱ μικροί, στρέφουν τὸν κορμὸν περισσότερον τοῦ πρέποντος καὶ τόσον ὡστε νὰ ἐμποδίζεται ἡ κανονικὴ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω. "Αν ἡ ἐκθολή ἔχῃ ληφθῆ ὁρθῶς, κριτήριον τῆς ἐπαρκοῦς στροφῆς εἶναι ἡ εὐθυγράμμισις τοῦ ἐκθετηλημένου ποδὸς πρὸς τὸ στέργον.

Σύμπτυξις, ἀκροστασία—"Ανάτασις, ἡμιόκλασις." "Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

2. Διάτασις ἄνω—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταριένων (πολυζυγον). Τυπερέκτασις—Χειροβέλισις κάτω, μέχρι τοῦ κατωτάτου ζυγοῦ τοῦ πολυζυγού (τὸ παιγνίδι ποὺ κάνουν τὰ παιδιά μόνα των εἰς τὸν τοῖχο καὶ τὸ ὄνομάζουν γεφῦρι. Ἡμιόκλασις. "Αρχικῶς μὲ μερικὰ παραγγέλματα καὶ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ ἀργότερα δὲ καὶ μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν, ἐν συνεχείᾳ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις (χρόνοι ἔξι δι' ἐνάστην μετρικὴν κίνησιν ἔν, ἐκθολή: δύο, ἀκροστασία, τρία, ἡμιόκλασις, κατὰ τὴν ἐντέλεσιν τῆς ὁποίας τὸ έδαρος τοῦ σώματος φέρεται μᾶλλον πρὸς τὸ ὅπισθιον σκέλος, τέσσαρα, τάσις τῶν σκελῶν· πέντε, καταβίτασις τῶν πτερωνῶν· ἔξι, ἐπαναφορά τοῦ ποδὸς εἰς τὴν προσογήν).

3. Όριζοντία ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ἡμιεδραίαν θέσιν (δοκὸς εἰς ὕψος διλίγον ἄνω τῆς κεφαλῆς). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Χειροβέλισις. Λαβὴ δευτέρα—"Αναπτέρωσις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ὅμων). Ἔδραία θέσις—"Αναρρίγησις λοιξή, ἄνω καὶ κάτω (κατακόρυφος ἢ ὄριζοντία κλιμαξ).

4. Εδραία θέσις—"Ανάβασις μὲ τὴν θοίθειαν καὶ τῶν γερῶν) ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ μετ' αὐτὴν έάδισις ισοσταθμική, α) συνήθης, β) μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε βῆμα, γ) μὲ ἄρσιν τοῦ σκέλους ἐμπρὸς κεκαμμένου ἢ τεταμένου κ.τ.τ. καὶ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς δάθος ἢ μὲ δρόμον εἰς κεκιμένον ἐπίπεδον (θρανίον).

Διάφοροι ἀναπηδήσεις ἐπὶ τόπου καὶ χορευτικὰ έργατα: α) Μεσολαβή, διάστασις—Δι' ἀναπηδήσεως ἐναλλαγὴ διασταυρώσεως τῶν σκελῶν καὶ διαστάσεως (πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων). β) Μεσολαβή, προεκθολή, ἀκροστασία—"Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν, γ) Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως μὲ δύο διαδοχικὰς ἀναπηδήσεις ἐπὶ τοῦ πατοῦντος ποδὸς κ.τ.τ.

5. Παιδιά. Σφαιρίσις εἰς κύκλον διπλῆ. Κύκλος, μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. 2 σφαιραὶ μετρίου μεγέθους (ἐλαστικαὶ ἢ ἀπὸ δέρματος πανὶ γεμισμένον μὲ μαλλί). "Αρθρητική ἄνω δύο. Τὰ 1 ἀποτελοῦν τὴν μίαν διμάσια τὰ δὲ 2 τὴν ἀντίπαλον. Πρὸς διάκρι-

σιν οἱ σύντροφοι: τῆς μιᾶς ὄμάδος δένουν εἰς τὸν δεξιὸν ἔραχίονα τὸ μανδηλὶ τους. Αἱ σφαῖραι δίδονται εἰς τοὺς δύο πρώτους καὶ μεταβιβάζονται αἱ μὲν τῆς ὄμάδος 1 ἐκ δεξιῶν πρὸς τὸ ἀριστερὰ αἱ δὲ τῆς 2 ἐξ ἀριστερῶν πρὸς τὰ δεξιά, ἀπὸ συντρόφου εἰς σύντροφον· ἡ ὄμάς ποὺ θὰ κάμη ταχύτερα τὸν γῦρον κερδίζει· 1 πόντον: δύο τὸ παιγνίδι κερδίζεται εἰς 3—5 πόντους. Ἡ ὄμάς ποὺ ἐκέρδισε διώκει τὴν γινθεῖσαν καὶ τὴν κτυπᾷ μὲ τὰς σφαῖρας μέχρις ὅτου ὁ γυμναστὴς μὲ σφύριγμα παραγγείλῃ ἀνασύνταξιν πρὸς ἔξακολούθησιν τῆς παιδιᾶς ἢ πρὸς συνέχισιν τῆς γυμνάσεως.

6. Σύμπτυξις, προσολὴ ἐμπρὸς—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, ἀργικῶς ἐπὶ τόπου καὶ ἀργότερα μὲ ἐναλλαγήν τῶν ποδῶν. Μεσολαβή, προσολὴ (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων. Λῆψις τῆς ἀρετηρίας).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις ὀπίσω μὲ ἀλλαγὴν ἔρματος εἰς κάθε τρίτον ἔρμα. Μετασχηματισμοί.

8. Ἡμιανεξάρτησις λαβὴ δευτέρα (δοκός· οἱ πόδες πατοῦν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἐν προσολῇ)—Αναπτέρωσις.

Ἐδραία θέσις μεσολαβή—πτῶσις ὀπίσω (ἐλαφρὰ, μέχρι γωνίας 45°).

Ὑπερέκτασις χειροθάδισις ἔως κάτω (τὸ γεφῦρι· Ἐλλείποντος πολυζύγου γίνεται καὶ ἐπὶ τοίγου, τέλος δὲ καὶ μὲ ἀπλοῦν λύγισμα τῆς μέσης πρὸς τὰ ὀπίσω μὲ σύγχρονον κάμψιν τῶν γονάτων, ἔως ὅτου αἱ χεῖρες νὰ φθάσουν τὸ ἔδαφος).

Πρηγήδι θέσις, κάμψις τῶν σκελῶν (συσπείρωσις) καὶ βάδισις τετραποδητί.

Τὰ καροτσάκια (παιδιά, βλ. προηγ.).

9. Ὁριζοντία ἔξαρτησις—ἀναρρίγησις ἐμπρὸς (όριζοντία κλεμματική). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—χειροθάδισις μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν.

10. Πάλη. Ἀπὸ τῆς παρατάξεως, ἀφοῦ φροντίσῃ ὁ γυμναστὴς μὲ κατάλληλα παραγγέλματα νὰ ληφθοῦν αἱ κατάλληλοι ἀποστάσεις καὶ διαστήματα, παραγγέλλει. Πρῶτος ζυγὸς—μεταβολή! "Εκτασις, διάστασις, —χώρῳ! ἔν! δύο! "Ετοιμοι πρὸς πάλην! (μὲ τὸ ἔτοιμοι πλησιάζουν οἱ ἀντίπαλοι ὃ εἰς τὸν ἄλον μὲ μικρὰ ἔρματα οὕτως κάθεται νὰ εἴναι δυνατὴ ἡ ἐφαρμογὴ τῆς λαβῆς). Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἔν! Λαβὴ καὶ πάλη—χώρῳ! Τὰ ζεύγη τῶν παλαιστῶν ἀρπάζονται: ζωηρὰ καὶ ὀρμητικὰ μὲ τὸ δεξιὸν γέρι: ἀποκάτω καὶ τὸ ἀριστερὸν ἀποπάνω, ἐκάστου μαθητοῦ συμπλέκοντος τοὺς δακτύλους ὅπισθεν τῆς ράγεως τοῦ ἀντίπαλου καὶ μὴ ἐγκαταλείποντος τὴν λαβὴν μέχρις ὅτου ἢ ρίψῃ τὸν ἀντίπαλον ἢ πέσῃ αὐτός. Κάθε ζεύγος τὸ ὅπιον τελειώνει: τὴν πάλην γαιρετάται μὲ

χειραψίαν καὶ μένει εἰς θέσιν ἀναπαύσεως). Πλαγία ἡμιεξάρτησις (πολύζυγον) — πλάγιον πήδημα εἰς βάθος. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα — μάρε! Έξάρτησις δεξιὰ — χώρ! (Μὲ κατακόρυφον ἀγαρρίγησιν μὲ γείρας καὶ πόδας φθάνουν οἱ μαθηταὶ εἰς ὑψος ἀνάλογον τῶν δυνάμεων των καὶ ἐκεῖ σταματοῦν καὶ στρέφουν δὲλιγον οὕτως ὥστε νὰ πατῇ ὁ δεξιὸς ποὺς εἰς τὸν ζυγὸν καὶ ἡ ἔξαρτησις νὰ γίνεται κυρίως διὰ τῆς δεξιᾶς χειρὸς, κεκαμμένης). Μὲ αἰώρησιν, πλάγιον πήδημα εἰς βάθος — χώρ! ἔν, δυό, τρία! Μὲ τὸ ἐν τείνονται καὶ αἱ δύο χειρες καὶ αἱρεται τεταμένον τὸ ἀριστερὸν σκέλος, ἐνῷ τὸ δεξιὸν πατεῖ ἔξακολουθητικῶς εἰς τὸν ζυγόν. Οὕτω δὲλόνκηρον τὸ σῶμα λαμβάνει τὸ σχῆμα ἐνὸς Χ χωρὶς δρμως νὰ μείνουν πολὺ εἰς τὴν θέσιν αὐτὴν ἐπανέρχονται πάλιν εἰς τὴν πρώτην καὶ ἀναλαμβάνουν τὴν χιαστὴν ἐκ νέου καὶ μὲ μεγαλυτέραν φοράν· ἐκεῖ δρμως δὲν σταματοῦν ἀλλ’ ἐγκαταλείπουν τὴν λαβὴν τῆς χειρὸς καὶ ἀπωθοῦντες τὸ πολύζυγον διὰ τοῦ πατοῦντος ποδὸς, πηδοῦν πλαγίως δσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα ἀπὸ τὸ πολύζυγον). "Ημιανάτασις, προσολὴ (ἐκτὸς), στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προσολῆς) — Εναλλαγὴ τῶν χειρῶν (κατ’ ἀργάς μὲ κάμψιν καὶ τάσιν, ἀργότερα δὲ καὶ μὲ αἰώρησιν). Κατόπιν τὸ αὐτὸν πρὸς τὴν ἄλλην πλευράν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ (θραδεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ, συνεχῆς καὶ μὲ σύγχρονον δόκιμηρον περιφορὰν τῶν χειρῶν).

11. Μεσολαβὴ, ὄκλασις — μικρὰ πηδήματα ἐμπρὸς (όλόνκηρας ἡ τάξις συγχρόνως). Τὸ παγῶνι (παιδιὰ βλ. προηγ.). Πήδημα εἰς ὑψος (στυλοβάται μὲ σχοινί). Κυβίστησις πλαγία (ρόδα). Αύγατιστὴς (κατὰ τμήματα 7—10 τὸ πολὺ μαθητῶν). "Εσφαλσίς μέχρις ἵππασίας (ἢ καὶ μέχρις ὅρθιας στάσεως. "Ιππος διαστάσεων ἀνάδρων πρὸς τὰς δυνάμεις τῶν μαθητῶν).

12. "Ἐκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν. "Ανάτασις — ἐλαφρὰ ἐκτασις ὀπίσω (εἰσπνοὴ τελείως ἐλευθερα καὶ ένθεια καθ’ ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως. "Ανάτασις — στροφὴ τοῦ κορμοῦ, μεθ’ ἦν: πρόπτυξις, πρόκυψις — ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ παλαμῶν, ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

**β'. Δευτέρα σειρά : Πίνακες Γυμνάσεων ἐφήβων**  
 (Ηλικίας 15 ἑτῶν καὶ ἄνω)

Οι ὅκτω πρῶτοι πίνακες τῆς δευτέρας ταύτης σειρᾶς περιλαμβάνουν ὅλας σχεδὸν τὰς ἀσκήσεις τῶν πιγάκων τῆς πρώτης σειρᾶς καὶ πρὸ πάντων τὰς ἐλευθέρας, καὶ δίδουν οὕτω εὐκαιρίαν εἰς τὸν γυμναστὴν νὰ ἐπαναλάθῃ ὅλας τὰς τυπικὰς κυρίως στάσεις καὶ κινήσεις ἀπὸ τὰς ὁποῖας θὰ συνθέσῃ ὅλας τὰς γυμνάσεις εἰς τὸ ἔξης, νὰ διορθώσῃ πολλὰ γενικὰ σφάλματα, νὰ ἔξασφαλίσῃ ἀκόμη μεγαλυτέραν ἀκρίβειαν καὶ εύρυθμίαν ἐκτελέσεως, συγχρόνως δὲ νὰ ἀντιληφθῇ τελείως τὴν σωματικὴν κατάστασιν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν καὶ νὰ ρυθμίσῃ πρὸς αὐτὴν τὰς μελλούσας γυμνάσεις. Δι' ὅλους δὲ τούτους τοὺς λόγους καὶ λόγου εἶναι νὰ μὴ διασθῇ νὰ προχωρήσῃ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς εἰς τοὺς ἐπομένους πίνακας, ἀλλὰ νὰ ἐμμείνῃ περισσότερον εἰς τοὺς πρώτους ἔξασφαλίζων ὅσον τὸ δυνατὸν ἀκριβεστέραν τὴν ληψίαν τούλαχιστον τῶν ἀπλῶν παραγώγων ἀφετηριῶν τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν, τὴν εὔτονον καὶ εύρυθμον ἐκτέλεσιν τῶν ἀπλῶν ἐπίσης κινήσεων, καὶ τὴν ὅσον τὸ δυνατὸν τελειοτέραν διόρθωσιν τῶν κυριωτέρων γενικῶν σφαλμάτων καὶ μάλιστα τῆς θέσεως τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν ποδῶν.

"Αν μάλιστα, κατὰ σύμπτωσιν δυστυχῶς ὅχι σπανίαν εἰς τὰ γυμνάσιά μας, οἱ μαθηταί του δὲν ἔχουν γυμνασθῆ ἐπαρκῶς εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον, τότε ὀφείλει ν' ἀκολουθήσῃ τοὺς πίνακας τῆς πρώτης σειρᾶς ποικίλων αὐτοὺς μὲ περισσότερας ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ παιδιάς, μέχρις ὅτου πεισθῇ ὅτι οἱ μαθηταί του εἶναι εἰς θέσιν νὰ ἐπιχειρήσουν χωρὶς βλάβην καὶ ἐντονωτέραν γύμνασιν.

**Π Ι Ν Α Ξ 1.**

1. Σύνταξις (ἐφ' ἑνὸς ἢ καὶ δύο ζυγῶν, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ). Προσοχή, ζύγησις καὶ στοίχησις. Ἀριθμησις κατὰ δυάδας. Ἀραίωσις ἐμπρὸς καὶ πρὸς τὰ πλάγια (μὲ 1—3 θήματα). Πύκνωσις. Κλίσεις καὶ μεταξολή ἐν στάσει.

\* 2. Μεσολαβή. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Ἐκβολὴ (τῶν ποδῶν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων), μετὰ προηγουμένην ἡμίσειαν κλίσιν δεξιὰ ἢ ἀριστερά). Διάστασις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Μεσολαβὴ—Ἀκροστασία. Μεσολαβὴ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ—δεξιά).

3. Σύμπτυξις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Μεσολαβὴ—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ διπέσω καὶ μετ' αὐτήν: πρόκυψις.

4. Πρηγῆς κατάκλισις μὲ λαβὴν τῶν χειρῶν (θρανίον καὶ πολύζυγον)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παιδιὰ (δρομική). Κυνηγητός. Ὁστρακίνδα. Οἱ χωροφύλακες.

5. Προσαγωγή—ἀκροστασία· ἐν, δύο καὶ τρία βήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω. Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ταχεῖα καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις εἰς ἄλλο μέρος τοῦ χώρου τῶν ἀσκήσεων.

6. Μεσολαβὴ—στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἐναλλασσομένη μὲν σύμπτυξιν—στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Προσογὴ—Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲν βαθεῖαν εἰσπνοήν).

## ΠΙΝΑΞ 2.

1. Σύνταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν. Ζύγησις, στοίχησις, ἀριθμησις ἀνὰ δύο, ἀραιώσις καὶ πύκνωσις. Λύσις καὶ ἀνασύνταξις εἰς ἄλλην θέσιν τοῦ γυμναστηρίου καὶ πρὸς ἄλλο μέτωπον. Προσογὴ καὶ ἀνάπτυξις. Κλίσεις καὶ μεταβολὴ. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Μεσολαβὴ—Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν (ἐκτὸς καὶ ὀπίσω καὶ ἐκτὸς μετὰ προτηγουμένην ἡμίσειαν κλίσιν δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ὅλοκλήρου τῆς τάξιστος.).

Μεσολαβὴ—Ἀκροστασία.

"Ἐκτασίς τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Διάστασις τῶν ποδῶν (ληψίς τῆς ἀφετηρίας).

2. "Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Σύμπτυξις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Κάμψις τῶν χειρῶν αρὰ τοὺς ὥμους ἢ καὶ ἀπλῶς : σύμπτυξις—ἐν! Τάσις κάτω, ἢ καὶ ἀπλῶς κάτω: δύο!) Μεσολαβὴ, διάστασις—Ἀκροστασία.

3. Ὑπτία ἔξαρτησις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας. Δοκὸς εἰς τὸ ψύκτον τοῦ στήθους).

'Εξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν (δοκός).

4. Μεσολαβὴ—Ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

"Ἐν ἔως τρία βήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

Παιδιά. Ἀμπάριζα (καὶ μπάρα ἢ σκλαβάνια). Ζύμη προζύμη (καὶ κουτσαλωνάκι ἢ ἔβραΐκο κουτσάκι). Τὸ ἵπποδρόμιον.

5. Ταχεῖα καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις πρὸς νέον μέτωπον. Βάσισις συνήθης καὶ μικρᾶς διαρκείας (πρὸς ἀποθεραπείαν) καὶ μετατὴν ἀραιώσις τῶν ζυγῶν.

"Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲν βαθεῖαν εἰσπνοήν). 1—3 βήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν.

6. Προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγὴ—Ἀκροστασία.

7. "Άρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲν βαθεῖαν εἰσπνοήν). Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν κάτω. "Ἐκτασίς τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. "Άρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲν σύγγρονον ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (θραδέως) καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν.

Π Ι Ν Α Ξ 3.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων ἀρίθμησις κατὰ τριάδας· σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος κατὰ τριάδας (δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ) καὶ ἀνασχηματισμὸς τῆς παρατάξεως.

Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Μεσολαβή, διάστασις, ἀκροστασία—ημιόκλασις. "Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω (μὲν ἐνδιάμεσον στροφὴν τῶν παλαμῶν). "Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω.

2. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Μεσολαβή, διάστασις—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὁπίσω καὶ πρόκυψις.

"Αρσις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς καὶ ἄνω.

3. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—διάστασις τῶν σκελῶν. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγα)—κατάβασις μὲν πήδημα εἰς βάθος ὁπίσω. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγα)—ἐξάρτησις ἀπὸ τὸ ἀνώτερον ζυγὸν τοῦ πολυζύγου καὶ κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὁπίσω (μεθ' ὅ καταβάσις μὲν πήδημα εἰς βάθος ὁπίσω, ἀφοῦ προηγουμένως πατήσῃ ὁ ἀσκούμενος καὶ μὲ τοὺς δύο του πόδας εἰς ἕνα ζυγὸν τοῦ πολυζύγου, εἰς ὑψος ἀπὸ τὸ ἔδαφος τόσον ὥστε νὰ γίνῃ τὸ πήδημα ἐλαφρὸν καὶ κανονικόν).

"Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω (εἰσπνοή· τακτικὴ παρακέλευσις τοῦ γυμναστοῦ: ἀναπνέετε ἐλεύθερα, βαθεῖα εἰσπνοή ἀπὸ τὴν μύτη· τὸ στόμα αλειστὸν κλπ.).

4. Προεκβολὴ (λῆψις τῆς ἀρετηρίας· αἱ γεῖρες εἰς μεσολαβήν. Προσοχὴ κατὰ τὴν προεκβολὴν ὁπίσω νὰ μὴ στρέψουν οἱ μαθηταὶ τὸν κορμὸν πρὸς τὸ μέρος τῆς προεκβολῆς καὶ νὰ μὴ φέρουν ποὺν πρὸς τὰ ἔξω τοὺς δικτύους τοῦ ἐκβαλλομένου ποδός).

Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παιδιά. Λουρίτσα (ἢ στρόμπιος, δρόμος περὶ διπλοῦν κύκλου). Τὸ ψάρεμα (σχοινοφιλίνδα). Ο λύκος καὶ τὸ ἄρνι.

5. Ἀνασύνταξις, τροχάδην καὶ ἀραίωσις· ἀρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή) 1—3 ἑρματα ἐμπρὸς (ὁπίσω).

Προεισαγωγικὸν πήδημα. Συγδυασμὸς αλίσεων καὶ ἔημάτων (παράγγ. αλίνατε δεξιὰ καὶ 1 ἔημα ἐμπρὸς—μάρτι! αλίνατε ἀριστερὰ καὶ 2 ἔηματα ὁπίσω—μάρτι! κλπ.

6. Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως).

Προεισαγωγικὸν πήδημα. Πήδημα ἐπὶ τόπου (μὲν τὰς χεῖρας φυσικῶς κρεμαμένας).

7. Μεσολαβή, διάστασις—Ἀκροστασία, Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. "Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω (εἰσπνοή).

## Π Ι Ν Α Ξ 4.

Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἐνα ᷂ δύο βήματα πλάγια (ἀριστερὰ καὶ δεξιά).

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Ἐκβολαι τῶν ποδῶν (μεσολαβή).

Σύμπτυξις, ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω, μεθ' ἦν: σύμπτυξις πρόκυψις. Ἀπὸ τὴν πρόκυψιν ἀνάτασις καὶ ἐκεῖθεν ἀγάκυψις καὶ ἐπάνοδος εἰς τὴν προσοχήν.

3. Υπτία ἔξαρτησις.

Κατακόρυφος ἀναρρίγησις μὲν χειρας καὶ πόδας (πολύζυγα), ἵνα λλατσομένη μὲν πλαγίαν μετατόπισιν καθ' ὅμοιον τρόπον ἀπὸ πολυζύγου εἰς πολύζυγον.

4. Μεσολαβή, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία.

Ηαιδιά. Αὐγατιστής (σκαμνάκια, θαρελάκια κλπ'). Σκυταλεδρομία καὶ ζυγόν.

5. Πρηηής ἔξαρτησις (δοκὸς, λῆψις τῆς ἀφετηρίας· ἀργότερα καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς).

Μεσολαβή—Προβολὴ (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων). Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Τρία βήματα ἐμπρὸς καὶ τρία ὅπίσω.

6. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲν ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἐπιτόπιον πήδημα (ἀργότερα καὶ μὲν ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως).

Προεκβολὴ—Πήδημα ἐμπρὸς μὲν φορὰν ἐνὸς βήματος.

7. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Συνδυασμὸς κλίσεων καὶ βημάτων ὅπίσω (ἐνὸς μέχρι τριῶν).

8. Ηρόπτυξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲν σύγχρονον ἀκροστασίαν.

## Π Ι Ν Α Ξ 5.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Σχηματισμὸς ἐνὸς καὶ δύο κύκλων ἀπὸ τῆς παρατάξεως καὶ ταχὺς ἀνασχηματισμὸς αὐτῆς. Κάθισμα κατὰ γῆς καὶ ταχίστη ἀνέγερσις χωρὶς βοήθειαν τῶν χειρῶν. Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς διάφορα μέτωπα. Προσοχή. Μεσολαβή, ἀκροστασία—‘Ημιόκλασις. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν: α) πλαγίως καὶ β) ἄνω. Προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Κλίσεις καὶ τρία βήματα ὅπίσω. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

Ἀνάτασις—Ἐκτασις ὅπίσω μεθ' ἦν πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ νέα ἔκτασις ὅπίσω.

Μεσολαβή, προεκβολὴ—Ἀκροστασία.

Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον ἢ σχοινίνη κλίμαξ). "Αγ. ή ἀναρρίχησις γίνη εἰς πολύζυγον ἢ κατάβασις γίνεται καὶ μὲ πήδημα εἰς βάθος ὅπίσω ἢ καὶ ἐμπρὸς μετὰ προηγουμένην μετά-  
βασιν εἰς τὴν γωτιαίαν ἐξάρτησιν). Κατακόρυφος ἐξάρτησις.—  
"Ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων. Μετὰ τὴν κατάβασιν ἀ-  
κροστασία καὶ 2—3 θήματα ἐμπρὸς καὶ ὅπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων.

4. Μεσολαβή, προσδιλή ἐμπρὸς—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Ήμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Παιδιά. Τὰ κοκκόρια. Διελκυστίνδα ἀνὰ τέσσαρες (σχοινί μὲ 4 θηλιές). Διελκυστίνδα κατὰ ζυγὸν (χωρὶς σχοινί, μὲ λαβὴν ἀπὸ τῶν χειρῶν).

5. "Εκτασις ἀκροστασία (μὲ θαυμαῖαν εἰσπνοήν). Ἀνάτασις,  
προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Στρο-  
φὴ τῆς κεφαλῆς.

"Εξάρτησις (πολύζυγον)—"Ἄρσις τῶν σκελῶν (μὲ ἐλαφρὰν  
αἰώρησιν, περατουμένη εἰς πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς). "Άρσις δια-  
δοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπάνω  
εἰς τὴν δοκὸν εὐρισκομένην εἰς τὸ ὑψός τῶν δύμων). Ήμιανάτασις  
—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

6. Ἐπιτόπιον πήδημα (κατ' ἀρχὰς ἀπλοῦν, ἀργότερα μὲ ἔξαρ-  
σιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν. Πήδημα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον.  
Προεκτίσις—πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 θημάτων. Ἀκροστα-  
σία—3 θήματα ἐμπρὸς καὶ 3 ὅπίσω.

Άρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

### Π Ι Ν Α Ξ 6.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Άρσιώσις ἐν κινήσει (μάρς ἢ ἄλτ). Άρσιώσις κατὰ τριάδας.

Ἀνάτασις, διάστασις—Άκροστασία.

Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἀνω μὲ σύγχρονον ἀκροστα-  
σίαν ἢ ἀνάτασις πρέπει πάντοτε νὰ συμπίπτῃ μὲ τὴν ἀκροστασίαν.)

Μεσολαβή καὶ 1—3 θήματα ἐμπρὸς (ὅπίσω).

Μεσολαβή, ἐκθολή (ἐκτὸς)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος  
τῆς ἐκθολῆς).

Άκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν  
χειρῶν πλαγίως.

Ἀνάτασις διάστασις—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω ἐναλλασ-  
σομένη μὲ σύμπτυξιν, ἐπέρεισιν—"Εκτασις ὅπίσω. Αμέσως κατό-  
πιν ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις, ἐπίκυψις.

3. Κατακόρυφος γωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον—"Άρσις τῶν  
σκελῶν κεκαμμένων, κατόπιν δὲ ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων (μὲ

έλαχρὸν παλμὸν κατὶ ἀργάς), περατουμένη εἰς πήδημα εἰς έθος ἀνάλογον πάντοτε πρὸς τὰς δυνάμεις καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσδον τῶν μαθητῶν.

Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζωγα) περατουμένη εἰς κατακόρυφον κατὰ μέτωπον ἔξαρτησιν ἀπὸ αὐτὴν δέ: ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων ὀπίσω.

4. Ἀνάτασις — Προεκβολὴ (πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις). Πρότασις — Αἰώρησις τῶν γειρῶν, ἦ: ἀνάτασις, διάστασις — Πρόκυψις καὶ μετ' αὐτὴν: ἄρσις τῶν γειρῶν πλαγίως — ἄνω.

Παιδιά! Βίβασις (διάφορα ἐπιτόπια πηδήματα, ὡραίων καὶ κανονικῶν σχημάτων, καθὼς καὶ γορευτικοὶ θηματισμοί).

Σκυταλοδρομία ἀγωνιστική.

5. "Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (μὲ στήριξιν τῶν γειρῶν εἰς τὴν δοκὸν εἰς τὸ ὑψός τοῦ στήθους. Ἀργότερα: Ἡμιυπερέκτασις — "Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἐνάλαστρομένη μέ: ἐδραίαν θέσιν, πτῶσιν ὀπίσω (μὲ στήριξιν τῶν γειρῶν εἰς δοκὸν εύρισκομένην εἰς ἀνάλογον ὑψός).

6. Μεσολαβὴ — Ηροειδὴ ὀπίσω καὶ ἐκτὸς καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Μετ' αὐτὴν: Ἡμιανάτασις, προεκβολὴ, ἐπέρεισις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, καί: Ἡμιανάτασις — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

7. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἐμπρὸς — μάρε! καὶ τάξις ἄλτ! Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει. Δρόμος ἐπὶ τῶν δακτύλων μεγίστης διαρκείας ἡμίσεος λεπτοῦ, ἀκολουθούμενος πάντοτε ἀπὸ ἀποθεραπευτικὴν δάδισιν ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ ἐλαχρὰς ἀναπνευστικὰς ἀσκήσεις (ἄρσις τῶν γειρῶν κλπ.).

8. Ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς (ἰδίᾳ ἀναρριγήσεις, γειροθαδίσεις κλπ. ὡς ἐν ἀρ. 3, εἰς τὰς ὄποιας ἔγουν ἥδη ἀρκετὰ προστκηθῆ οἱ μαθηταί).

9. Ἐπιτόπιον πήδημα ἀπλοῦν καὶ μὲ στροφὴν δεξιὰ ἢ ἀριστερά. Ορθία στήριξις (δοκὸς) μεθ' ἧν: ἄρσις τῶν πελμάτων διαδοχικὴ (μὲ στήριξιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ).

10. Ἀνάτασις — Εκτασις ὀπίσω. "Ἄρσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω μὲ ἐκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ έθεῖαν εἰσπνοήν).

### Π Ι Ν Α Ξ 7.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων, ἀραιώσις κατὰ τετράδας ἐν κινήσει (μάρες ἢ ἄλτ).

Μεσολαβὴ — Ανροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγγρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Ἡμιανάτασις — Εναλλαγὴ τῶν γειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως).

Ηρόπτυξις — ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.

Ανάτασις—Προεκβολαι καὶ ἐκβολαι (ὅπίσω καὶ ἐκτός). Ανάκαμψις—Ακροστασία.

2. Ανάτασις, προεκβολή, ἐκτασις ὅπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

Σύμπτυξις, ἐπέρεισις, ἐκτασις ὅπίσω—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω.

Ανάτασις—Πρόκυψις, ἐπίκυψις.

Προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις περατουμένη εἰς ἔξαρτησιν κατὰ μέτωπον καὶ ἀπὸ ἐκεῖ : ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων ὅπίσω.

Ἐγκαρσία ἔξαρτησις καὶ ἐδραία θέσις (διπλῆ δοκός· ὁ ἀσκούμενος κρατεῖται ἀπὸ τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ εἰς θέσιν ἐγκαρσίας ἔξαρτησεως καὶ κάθεται ἐπὶ τῆς κατωτέρας εἰς κανονικὴν ἐδραίαν θέσιν)—Μετάθεσις τῶν σκελῶν δι' αἰωρήσεως ἔν! δύο! ἔν! δύο! κλπ. μέ τό: ἔν ἐλαφρὰ ἔλξις καὶ σύγχρονος αἰώρησις τῶν σκελῶν Οὔτω λαμβάνεται ἡ ἐδραία θέσις πρὸς τὴν ἑτέραν πλευρὰν τῆς δοκοῦ, μὲ τὸ δύο ἐπαναλαμβάνεται πάλιν ἡ ἀρχικὴ καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρι ἐκφωνήσεως τοῦ κράτης ὅπότε ἀντὶ ἀναλήψεως τῆς ἐδραίας θέσεως γίνεται πλήρης καταπήδησις πρὸς τὴν ίδίαν πλευράν).

Τυπία ἔξαρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

4. Ανάτασις, βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἀνεστραμμένον θρανίον) περατουμένη μὲ πήδημα εἰς βάθος.

Παιδιά. Φαινίδα (ἄν υπάρχουν περισσότεραι σφαίραι διαιρεῖται ἡ τάξις εἰς μικροὺς ὄμιλους οἱ ὅποιοι γυμνάζονται εἰς τὰς πάσσες καὶ εἰς κάθε τρόπον βολῆς καὶ πιασίματος τῆς σφαίρας, καθὼς καὶ ταχείας καὶ ἐτοίμου ἀντιθολῆς).

Διάφοροι τρόποι βαστάξεως (καθάλλεται).

α') Τὰ καροτσάκια.

β') Τὸ τσουβάλι (συνήθης καθάλλα).

γ') Στ' αὐτιά.

δ') Τὸ βουργιάλι.

ε') Τὸ γιῶτα τὸ κοντό.

στ') Τὸ γιῶτα τὸ μακρύ.

ζ') Τὸ ταῦ τὸ ἀνάσκελα.

η') Τὸ ταῦ τὰ πίστομα.

θ') Τὸ ταῦ τὸ διπλό.

ι') Ό μῆλος.

5. Πρηηής κατάκλισις—Μεσολαβή (ληψίς τῆς ἀριστηρίας, ἀργότερα καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς). Μετ' αὐτὴν πήδημα εἰς βάθος, χωρὶς καὶ μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους.

Πρότασις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

6. Συσπείρωσις—Βάδισις τετραποδητή. Κατόπιν: ίπτια κατάκλισις, άνάτασις—"Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων.

7. Βάδισις συγκόθηκε καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἀλλαγὴ μετώπου καὶ κατευθύνσεως. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ὄπισθίου ποδός.

"Εκτασις—Βραδεῖα ἀνάτασις μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὄπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

8. Ανάτασις διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, προθύλη (ὄπίσω καὶ ἐκτὸς) ἀκολούθως: ἀρσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω μὲ σύγγρονον ἀκροστασίαν

9. Ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριχήσεις ὄπως ἐν ἀριθμ. 3. Συνδυασμὸς ποικίλος αὐτῶν (π. γ. δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον στηριζόμενον εἰς πολύζυγον, μεθ' ὅν μετάβασις διὰ πλαγίας μεταποίεσθαις ἀπὸ πολύζυγον καὶ κατάβασις ἡ μὲ πήδημα εἰς βάθος ὄπίσω ἡ ἐμπρόδες ἡ μὲ δρόμον εἰς ἄλλο κεκλιμένον θρανίον ἡ ἀπὸ δουκὸν διὰ βαδίσεως ισοσταθμικῆς κλπ. Οἱ τοιοῦτοι συνδυασμοὶ περιλαμβάνονται ἀσκήσεις ἡδη ἐκτελεσθείσας καὶ μὲ ἀπόλυτον μάλιστα ἀκρίβειαν καὶ κανονικότητα).

10. Ἐπιτόπιον πήδημα. Όρθια στήριξις (μὲ στάσιν κατὰ μέτωπον ἡ καὶ πλαγίως πρὸς τὴν δουκόν).

Προεκθύλη—πήδημα ἐμπρόδες μὲ 1—3 βήματα φοράν.

Τύπερπήδησις μὲ στροφὴν (πρὸς τὸ μέρος τῆς ύπερπήδησεως. Δουκὸς ἀρχικῶς εἰς τὸ ὑψός τῶν γονάτων):

11. Ανάτασις, ἀκροστασία—Βάδισις ἐμπρόδες καὶ ὄπίσω (2—5 βήματα).

Περιφορὰ τῶν γειρῶν.

Σύμπτυξις—Βραδεῖα τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως.

## Π Ι Ν Α Ξ 8.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Οργάνωσις τῆς τάξεως εἰς διμοιρίαν.

Σύμπτυξις, διάστασις—Ακροστασία. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ παραμονὴν εἰς τὸν Ζον γρόνον. Ανάτασις—"Εκτασις ὄπίσω καὶ μετ' αὐτὴν: πρόκυψις Ἀνάκαμψις προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἐκθύλη (ὄπίσω καὶ ἐκτὸς)—ἀκροστασία.

2. Ανάτασις προεκθύλη—Εκτασις ὄπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. Υπερέκτασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Υπτία ἐξάρτησις—ἔλξις. Πρηνὴς ἐξάρτησις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας ἀργότερα καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς).

Ἐξάρτησις λαθὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δουκός—"Αρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βραδύτερον κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ ἐκτέρου τῶν σκελῶν).

4. Ἀνάτασις, προεκθολή,—Ἀνροστασία. Δρόμος ἐπὶ κεκλιμένου ἐπιπέδου (ἀνεστραμένου θρανίου). Μεσόλαθρη—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

Παιδιά. Ἄρπαστὸν (διαίρεσις τῆς τάξεως εἰς ὅμαδας 10—15 τὸ πολὺ μαθητῶν).

Διάφοροι χαμακιυσθείστησις ἀν τὸ ἔδαφος εἶναι κατάλληλον.

α) Προεκθολή—κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἡ κοινοτάτη τοῦ πατακού τῶν παιδιών. Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ὅρίζεται ως ἐνδιάμεσος θέσις ἡ κατακόρυφος ἀναστροφὴ μὲ τὴν κεφαλὴν στηρίζουμένην ἐπὶ τοῦ ἐδάφους).

β) Ἀνάτασις, διάστασις—κυβίστησις πλαγία (ἡ ρόδα).

γ) Προεκθολή—κυβίστησις μὲ στήριξιν μόνον τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἡ κοινῶς ὄνομαζουμένη καμπανίστη μπροστινή).

δ. Πρηγὴς κατάκλισις, μεσολαθρή—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. θρανίον). Ἀργότερα : πρηγὴς κατάκλισις—Ἀγάκυψις μὲ ἀνάτασιν. Σύμπτυξις—Πρόκυψις (ἀργότερα καὶ τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως). Κατόπιν ἀνάτασις, ἀκροστασία—κάμψις καὶ τάσις τῶν γονάτων.

6. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγα, διπλὴ δοκὸς)—Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων (ἀργότερα: κάμψις καὶ τάσις διαδοχική), μεθ' ἦν: συσπείρωσις—μετατόπισις τετραποδητί. Ὑπτία κατάκλισις, ἀνάτασις—ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων ἀν τὸ ἔδαφος ἐπιτρέπῃ τὴν ἐκτέλεσιν) καὶ μετ' αὐτήν: ἄρσις διαδοχικὴ πτερνῶν καὶ δακτύλων (με στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ δοκοῦ εἰς τὸ ὑψός τοῦ στήθους).

7. Βάδισις συγκήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων. Λύσεις τῶν λυγῶν καὶ ἀνασυντάξεις τροχάδην καὶ ἐν ἀπολύτῳ τάξει πρὸς διάφορα μέτωπα καὶ κατὰ διαφόρους σχηματισμούς. Στοίχος κατευθύνσεως, λύγησις ἐπὶ τὸ μέσον.

Βάδισις μὲ ἀνόρθωτιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε βῆμα. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Βάδισις ἑτερομερής (μὲ μισὰ βήματα ὁ επίσθιος ποὺς ἀντὶ νὰ ὑπερβῇ τον ἐγκροσθιον καὶ νὰ τοποθετηθῇ εἰς ἡμίσεως βήματος ἀπόστασιν πρὸς αὐτοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τοποθετεῖται πρῶτον παρ' αὐτὸν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καὶ κατόπιν ἐκβάλλεται εἰς τρόπον ὅστε κάθε βῆμα νὶ ἀναλύεται: εἰς δύο μισὰ βήματα).

8. Ἐντονώτεραι ἐξάρτησις καὶ ἀναρριγήσεις (καθὼς καὶ συνδυασμοὶ: ισορροπιῶν, δρόμων καὶ ἀναρριγήσεων) βλ. 3.

9. Μεσολαθρή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις ἐπέρεισις—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον ἄρσιν τοῦ ἀντιθέτου σκέλους (δοκὸς εἰς τὸ ὑψός τῆς μέσης: κατὰ τὴν κάμψιν ἀριστερὰ αἱρεται τὸ δεξιὸν σκέλιος τελείως τεταμένον, εἰ δυγαστὸν μέχρις ὅριζοντίας θέσεως, διὰ νὰ διευκολύνῃ τὴν μεγαλυτέραν κάμψιν)

μετ' αὐτὴν δέ : Ἀνάτασις, ἀκροστασία—βάδισις (2—5 βήματα) ἐμπρὸς καὶ ὅπίσω.

10. Πλαγίως πρὸς τὴν δοκόν—Ορθία στήριξις (ἀργότερα καὶ κυτάβασις πλαγία).

Τύπερπήδησις μὲ στροφὴν (πρὸς τὸ μέρος τῆς ὑπερπήδησεως). Προεκδολή, ἡμιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν ἀναπλέρωσιν. Πήδημα εἰς βάθος. Προεκδολή—Πήδημα ἐμπρὸς μὲ 1—3 βήματα φοράν.

11. Πρόπτυξις,—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις—ἐκτασίς τοῦ κορμοῦ ὅπίσω. Ἀνάτασις, προσαγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

### Π Ι Ν Α Ξ 9.

1. Ἐπανάλαψις τῶν προηγουμένων (κατ' ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ) Σύμπτυξις—Ἀκροστασία μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν (βραδέως). Πρότασις—Αἱώρησις τῶν χειρῶν (ἄνω) Ἀνάκαμψις, ἐκδολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκδολῆς). Ἀκροστασία—Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν (μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν χώρῳ)! γίνεται κάμψις τῶν γονάτων καὶ ἀναπήδησις μὲ σύγχρονον στροφὴν ἀριστερὰ ἡ δεξιά, κατὰ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ, ὃστε ἡ καταπήδησις νὰ γίνῃ μὲ ἀλλαγὴν μετώπου πρὸς τὴν ὄρισθεῖσαν κατεύθυνσιν). "Ἐκτασίς, στροφὴ τῶν παλαμῶν—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν.

2. Σύμπτυξις, ἐπέρεισις (δοκός, ὕψος ὀλίγον χαμηλότερον ἀπὸ τὴν μέσην) ἔκτασις ὅπίσω—Βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Ἐναλλάσσεται μὲ: Τύπερέκτασιν, διάστασιν (λῆψις τῆς ἀφετηρίας πλήρης μὲ λαβὴν ἐπὶ τοῦ λυγοῦ τοῦ πολυζύγου καὶ ὅχι ἀπλῆν στήριξιν τῶν χειρῶν) ἡ μὲ ἀνάτασιν, προεκδολή, ἔκτασιν ὅπίσω—κάψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν, ἀκολουθεῖται δὲ πάντοτε ἀπὸ πρόκυψιν καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα, ἡ ἀλληλην ὄμοιας φύσεως ἀσκησιν.

3. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν. Πρηγῆς ἐξάρτησις—ἔλξις. Ἐδραιά θέσις—Ορίζοντία ἀναρρίγησις ἐμπρὸς (όρίζοντία κλίμαξ). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολυζύγου) περατουμένην εἰς νωντιαίαν ἐξάρτησιν, μεθ' ἧν: ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων, ἐναλλασσομένη μὲ κάμψιν καὶ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ἡ ἔξι αὐτῆς δὲ κατάθασις μὲ πήδημα εἰς βάθος ἀπλούν (μὲ προηγουμένην δηλ. πάτημα τῶν δύο ποδῶν ἐπὶ τινος λυγοῦ τοῦ πολυζύγου) ἡ καὶ μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν. Ἀποθεραπεία.

4. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, προεκδολὴ—Ἀκροστασία. Ἀκροστασία, ἡμιστήριξις (στήριξις ἐλαφρὰ τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ)—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία—Ἐκδολὴ τῶν ποδῶν πρὸς δλας τὰς διευθύνσεις.

Πατέριά. Η δεσμοφρίος της εν κύκλῳ, φαινίδα, οὐρανία. Διελκυστήριδα διὰ σχοινίου καθ' ὄμάδας 8—15 τὸ πολὺ μαθητῶν, καθ' ὅλους τοὺς κανόνας τῆς ὀγκωνιστικῆς διελκυστίνδας.

Πρηγής κατάκλισις (Θρανίον καὶ συναπούμενος) — Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Πρηγής κατάκλισις — Ἀνάκαμψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν βραδύτερον δέ: πρηγής κατάκλισις σύμπτυξις — Τάσις τῶν γειρῶν ἀνω καὶ πλαγίως βραδέως. Πρότασις, πρόκυψις — αἱ ὥρησις τῶν γειρῶν μεθ' ἥην: α) Ἀνάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν β) Διάστασις τῶν σκελῶν μὲ σύγχρονον κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν γ) βραδεῖα ἐπίκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἐπίστης βραδεῖα ἀνάκυψις καὶ ἀποκατάστασις. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ διακοπὴν εἰς τὸν 3 χρόνον. "Εκτασίς ἀκροστασία.

6. Ἐδραία θέσις μεσολαβὴ — Πτῶσις ὑπίστω (Θρανίον καὶ συναπούμενος ἢ Θρανίον καὶ πολύζυγα). Πρηγής θέσις (ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Ἡμιεξάρτησις — Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία ἡμιόκλασις — Τάσις (ἀπότομος καὶ ταχεῖα τῶν σκελῶν μὲ ἀναπήδησιν (δύο ἢ τρεῖς φορὲς κατὰ συνέχειαν).

Περιφορὰ τῶν γειρῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ὑπισθίου ποδός. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις τροχάδην πρὸς διάφορα μέτωπα καὶ κατὰ διαφόρους σχηματισμούς. Αλλαγὴ μετώπου καὶ κατευθύνσεως ἐν στάσει καὶ κινήσει.

8. Ἡμιανάτασις, προεκθολή, ἐπέρεισις (δόνὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων, στήριξις πλαγία) — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, μετ' αὐτὴν: Μεσολαβὴ, διάστασις — Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, ἐπέρεισις (δόνὸς εἰς ὕψος γαμηλότερον τοῦ ἰσχίου, στήριξις πλαγία) — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ μὲ ἄρσιν τοῦ ἀντιθέτου σκέλους.

Ἐδραία θέσις (ὅριζοντία κλεμματική) ὅριζοντία ἀναρρίγησις ὑπίστω.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

\* 10. Ἐξαρτήσεις, ἀναρριγήσεις καὶ ἐν γένει ἀσκήσεις ρώμης, εὐκινησίας καὶ δεξιότητος, ὡς ἐν ἀριθ. 3.

11. Ἐπιτόπιον πήδημα (ἀπλοῦν καὶ μὲ στροφὴν). Προεκθολὴ — Ορθία στήριξις μὲ φορὰν 1—2 βήματα (δόνὸς εἰς ὕψος μὴ ὑπερβαίνον τοὺς ὄμους). Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν (δόνός). Κυδίστησις ἐμπροσθία (τοῦμπα). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως — ἄνω.

12. "Εκτασίς, στροφὴ τῶν παλμῶν — Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν. "Ανάτασις διάστασις — Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀκολουθουμένη ἀπὸ πρόκυψιν, ἐπίκυψιν. "Αρσις τῶν γειρῶν πλα-

γίως μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (βραδέως). Περιφορὰ τῶν γειρῶν· (μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ, ἵνα διὰ τὴν ἄρσιν ἄνω ἐκ τῶν εἰρηθεῖν, δύο διὰ τὴν ἔκτασιν εἰς τὰ πλάγια, τρία διὰ τὴν ἐπαναφορὰν τῶν παλαμῶν καὶ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσογῆς).

## ΠΙΝΑΞ 10.

Οἱ ἐννέα προτριγγήσιτες πίνακες διὰ νὰ ἐκτελεσθοῦν τελείως ἀπαιτοῦν γρονικὸν διάστημα πέντε ἔως δώδεκα τὸ πολὺ ἑδδομάδων ἀγαλόγως τῆς σωματικῆς καταστάσεως καὶ τῆς γυμναστικῆς προσόδου τῶν μαθητῶν καθὼς καὶ τοῦ διὰ τὴν γυμναστικὴν διατεθεμένου γρόνου καὶ τῶν μέσων. Τὸ γρονικὸν τοῦτο διάστημα, διὰ παῖδας καὶ ἐφήβους ἡλικίας 15—18 ἑτῶν, εἶναι ἀρκετὸν διὰ νὰ αὐξηθῇ εἰς ἀντιληπτὸν βαθμὸν ἡ ὅλη ὑγιεινὴ κατάστασις, ἡ ρώμη καὶ ἡ ἀντοχὴ τῶν καὶ εἰς βαθμὸν τόσον, ὥστε νὰ εἰμποροῦν εἰς τὸ ἔξης μὲ εύτονίαν, εύρυθμίαν καὶ ἀκρίβειαν σγήματος νὰ ἐπιγειρήσουν τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διὰ τὰς σωματικὰς τῆς ἡλικίας των ἀνάγκας ἐνδεικνυομένων ἐντονωτέρων ἀσκήσεων.

Μὲ τὴν προϋπόθεσιν λοιπὸν αὐτήν, ἀπὸ τὸν 10ον πίνακα καὶ ἐφεξῆς, ἡ ἔντασις τῶν ἀσκήσεων ὅπὸ γυμνάσεως εἰς γύμνασιν αὐξάνεται ἀκόμη περισσότερον· ἡ αὔξησις δὲ αὐτὴ ἀκριβῶς, ἐπιβάλλει μίαν ἐλάφρων τροποποίησιν τοῦ γενικοῦ διαγράμματος τῆς ὅλης ἡμερησίας γυμνάσεως· δηλ. προσθήκην ἀκόμη περισσοτέρων καταμεριστικῶν καὶ ἀποθεραπευτικῶν ἀσκήσεων μεθ' ἐκάστην κατηγορίαν ἡ καὶ ἀπλῆν ἐντονον ἀσκήσιν, καὶ καταμερισμὸν τῶν ἀσκήσεων ἐνίων κατηγοριῶν καὶ μάλιστα τῆς πρακτικῆς γρήσεως τοῦ σώματος ὡς ἔξης:

Ιος Κύκλος. Προπαρασκευὴ τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Αἱ προπαρασκευαστικαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν γειρῶν, τοῦ αὐγένος καὶ τοῦ κορμοῦ, τυπικωτέρας ὅμως μορφῆς, καὶ μεγαλύτερας ἐντάσεως, ἀκολουθούμεναι καὶ ἀπὸ μίαν ἡ δύο ἐλαφραὶς ἀποθεραπευτικὰς ἀσκήσεις. Ἀπὸ τὰς τακτικὰς ἀσκήσεις μόνον ὅτι γρειάζεται διὰ τὴν σύνταξιν, τὴν ζύγησιν καὶ τὴν ἀραιόταταν πρὸς ἀσκήσιν τῆς τάξεως. Αἱ λοιπαὶ, αἱ μὲν λύσεις καὶ ἀνασυντάξεις τῶν ζυγῶν ἐκτελοῦνται κατὰ τὴν εἰς τὰ ὅργανα μετάβασιν καὶ τὴν ἐκεῖθεν ἀνασύνταξιν τῶν μαθητῶν, οἱ δὲ διάφοροι ἐλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ κ. τ.λ. κατὰ τὴν ὥραν τῆς βαδίσεως καὶ τοῦ δρόμου· ἡ μεγίστη δὲ δυνατὴ ἐπιειδὴ τῆς βουλήσεως τῶν μαθητῶν ἐφ' ἐσυτοὺς ἀσκεῖται κατὰ τὴν ἀπὸ τῆς παιδιάς, πολλάκις μάλιστα εύρισκομένης εἰς τὴν κυριωτάτην καὶ τὴν μᾶλλον ἐνδιαφέρουσαν αὐτῆς φάσιν, ταχίστη, πρόθυμος, σιωπηλὴ καὶ εὔταχτος ἀνασύνταξις καὶ συνέχεια τῶν ἀσκήσεων, ἔστω καὶ ἂν πρόκειται νὰ ἐκτελεσθοῦν οὐγὶ ἀσκήσεις ἐπὶ ὀργάνων, αἱ ὅποιαι πάντοτε ἐνδιαφέρουν τοὺς μα-

Θητάς, ἀλλὰ καὶ αὐταὶ αἱ ἀπλούστεραι ἐλεύθεραι ἀσκήσεις, δηλονότι αἱ ὅληγάτεροι ἐνδιαφέρουσαι καὶ ἀγαπηταὶ εἰς αὐτούς.

3ος Κύκλος. Καθολικὴ ἔξασκησις τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Ὑπερεκτάσεις, ἔξαρτήσεις καὶ ισορροπία. Ἐπειδὴ δὲ ἔντατις τῶν δύο πρώτων κατηγοριῶν βαίνει συνεχῶς αὐξανομένη, μετὰ τὸ πέρας ἑκάστης ἐξ αὐτῶν ἀκολουθεῖ κατὰ κανόνα ἀποθεραπεία ἀποτελουμένη ἀπὸ καταμεριστικὰς ἀσκήσεις καὶ μίαν ὄγκωνευστικήν.

Μετὰ τὸν δεύτερον κύκλον, πρὸς τέρψιν καὶ ψυχαγωγίαν τῶν μαθητῶν, μεγαλυτέρων ἑκουσίων συμμετοχὴν εἰς τὸ ἔργον καὶ ἔντονωτέρων ἀσκησιν ιδίων τῆς ἀναπνευστικῆς καὶ κυκλοφορικῆς αὐτῶν συσκευής, κατ' ἔξοχὴν δὲ καὶ πρὸς ἀνάπτωσιν τοῦ γενορικοῦ συστήματος ἀπὸ τὴν συνεχῆ καὶ ἔντεταμένην προσοχὴν καὶ ἐκκένωσιν τῆς ήδη συσσωρευθείσης ὁρμῆς πρὸς ἀπότομον κίνησιν, ἀναφώνησιν κλπ. παρεισάγεται μία παιδιά, παιδογαγική ἡ καὶ ἐλευθέρα, καθὼς καὶ ἀνταγωνιστικά τινες ἀσκήσεις, αἱ ὁποῖαι δίδουν ἀφρούμην εἰς τοὺς μαθητὰς νὰ κρίνουν μόνοι των τὴν αὔξησιν τῶν σωματικῶν των δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων μετ' αὐτὰς δὲ ἀκολουθεῖ ὁ τρίτος κύκλος.

3ος Κύκλος. Τοπικὴ ἔξασκησις τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ὀπισθίου ἥνω μέρους τοῦ κορμοῦ (αὐγένος, ὅμων, φάγεως), ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἐμπροσθίου κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ (κοιλιακῶν μυῶν) καὶ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

Ο κύκλος οὗτος χωρίζεται εἰς δύο μέρη, ἐν τῶν ὀποίων τὸ μὲν πρῶτον ἀποτελοῦν αἱ ἀσκήσεις τῆς ράχεως κλπ. καὶ τῶν κοιλιακῶν μυῶν, τὸ δὲ δεύτερον αἱ τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ. Ἐπειδὴ δὲ οἱ ἀσκήσεις τοῦ ἐπομένου 4ου κύκλου, καθ' ὃ ἀσκήσεις ἔρχομενης καὶ πρακτικῆς χρήσεως δῆλων τῶν ἀποκτηθεισῶν σωματικῶν δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων, εἶναι αἱ ἔντονωτεραι ἐξ δῆλων ἡ συνεχῆς δὲ ἐκτέλεσις αὐτῶν ἀναμφιθόλως θὰ κουράσῃ, πιθανῶς δὲ καὶ θὰ ἐξαντλήσῃ τοὺς μαθητάς, διὰ τοῦτο ἀποχωρίζεται ἐξ αὐτῶν ἡ βάσισις καὶ ὁ δρόμος καὶ αἱ πρὸς αὐτὰς συνδυαζόμεναι τακτικαὶ ἀσκήσεις, ἐλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ καὶ παρεντίθενται μεταξὺ τοῦ δευτέρου καὶ τοῦ τρίτου μέρους τῶν ἀσκήσεων τοῦ τρίτου κύκλου. Κατ' αὐτὸν δὲ τὸν τρόπον, αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ αἱ κατ' ἔξοχὴν πολύμορφοι, ποικίλαι καὶ ἀμφιμερεῖς, αἱ συνδυαζόμεναι καὶ πλείστας ἄρσεις τῶν χειρῶν μὲ στροφὰς ἐλαφρὰς καὶ βραδεῖσας τοῦ κορμοῦ, χρησιμεύουσαν καὶ ως ἀποθεραπεία τῶν δρόμων καὶ τῶν προηγηθεισῶν τοιαύτης φύσεως ἐντονωτέρων ἀσκήσεων.

4ος Κύκλος. Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Βάδισις, δρόμος, πηδήματα (τυπικαὶ μορφαὶ τῶν συνηθεστέρων φυσικῶν μετατοπίσεων τοῦ ἀνθρώπου διὰ τὰς πλεί-

σταξ τῶν φυσιολογικῶν κύτων χρειῶν). Προσέτι ἐντονώτεροι: τοὺς συνήθουσας ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, προπονητικαὶ τρόπον τινὰ τῶν ἐντόνων πηδημάτων, ἐπίσης ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν χειρῶν (ἐξαρτήσεις καὶ αναρριγήσεις) γυμνάζουσαι καὶ ἀναπτύσσουσαι τελείως τοὺς μῆδας τῶν βραχιόνων καὶ τῶν ὄμματος καθὼς καὶ τοὺς συγκεκρινοτημένους σχῆμα εἰς τὸ στέρνον, τοὺς ὄμμους, τὴν ράχιν καὶ τοὺς βραχίονας, καθὼς καὶ διάφοροι ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιά, ιδίᾳ δρυμικῆς καὶ παλαιστρικῆς φύσεως. Ἐξ ὅλων τῶν πολυπληθῶν καὶ ποικίλων τούτων ἀσκήσεων, ἡ μὲν βάσισις καὶ ὁ δρόμος παρενέτεθη, ὡς ἀνωτέρω ἐλέγουμη, μεταξὺ τοῦ πρώτου καὶ τοῦ δευτέρου μέρους τῶν ἀσκήσεων τοῦ Ζου οὐκέτου, ἐκ τῶν ὑπολοίπων προτιγγοῦνται αἱ ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, καὶ κατόπιν ἀκολουθοῦν πρῶται μὲν αἱ ἐξαρτήσεις, ἀναρριγήσεις κ.τ.τ. κατόπιν τὰ πηδήματα, ἀπλὰ καὶ ἐφηρμοσμένα καὶ τέλος αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιά.

ὕδε Κύκλος. Ἀποθεραπεία τοῦ σώματος (ἀπὸ τὸν κόπον).

Περιεχόμενον. Ἐλαφραὶ καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν γειρῶν καὶ τοῦ κορμοῦ καὶ εἰδικαὶ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις, τῶν προτιγγούθεισῶν ἀσκήσεων τοῦ 4 οὐκέτου διότι δύον περισσότερον αὐξάνεται· ἡ ἔντασις αὐτοῦ κυρίως τοῦ μέρους τῆς ήμερησίας γυμνάσεως, τόσον διαρκεστέρα καὶ πληρεστέρα πρέπει νὰ είναι ἡ ἀποθεραπεία, ὥστε ἡ παῦσις τοῦ μαθήματος νὰ εὕρῃ τὸν μαθητὴν εἰς τελείως φυσιολογικὴν κατάστασιν.

---

1. Μεσολαβή—Ἐκδολὴ (ὅπιστος καὶ ἐκτὸς) ἀκροστασία (μὲν μετρητινὸν 1—4 δι' ἕκαστον πόδα). Σύμπτυξις—Προεκδολὴ μὲν ἀνάτασιν (μέτρησις 1—2 διὰ τὴν προεκδολὴν καθενὸς σκέλους). Μεσολαβή—Ἀρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἐκτασις, ἀκροστασία παράγγ. "Ἀρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (βραχέως) μὲν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! δύο! τὸ αὐτό: ἔνα! δύο!

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία (πολύζυγον). Ἀνάτασις. ἐκτασις διπίστοι—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν μὲν σύγχρονον προεκδολὴν τῶν ποδῶν διπίστοι. Ἀνάτασις, διάστασις ἐκτασις διπίστοι—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν (ἀργά) καὶ μετ' αὐτήν: πρόκυψις, ἐπίκυψις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα, ἡ 1—3 βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων, ἡ ἄλλαι ἀσκήσεις ὄμοιας φύσεως.

3. Ηρηγῆς ἐξάρτησις—"Ἐλξις (δοκός). Ἐδραία θέσις—Ἀναρριγήσις ἄνω (κατακόρυφος κλίμαξ). Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρριγήσις ἐπὶ τόπου (δοκός ἢ κενλιμένον σχοινίον). Κατακόρυφος

όναρρίχησις (πολύζυγον) περατουμένη εἰς νωτιαίαν ἐξάρτησιν καὶ μετ' αὐτὴν κατάθασις μὲ πήδημα εἰς βάθος, μετὰ προηγουμένην αἰώρησιν καὶ τῶν δύο σκελῶν τεταμένων.

4. Ἀνάκαμψις, ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Ήμιστήριξις, ἄρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους ἐμπρὸς τεταμένου—Ἀκροστασία τοῦ ἑτέρου (παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς-μάρρα! Δοκοὶ εἰς τὸ ὑψός τοῦ στήθους Λαβή—ἔν! "Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους τεταμένου—ἔνα! Ἀνόρθωσις τοῦ δεξιοῦ ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸν ἔνα! δύο θέσις—ἔν!" Άρσις τοῦ δεξιοῦ τεταμένου—ἔνα κ.λ.π.) Βραδεῖα βάσις ἐπὶ τῶν δακτύλων ὀπίσω (3—4 βραδυτα). Διέλευσις τῶν ποδῶν ὑπεράγω τῶν συμπεπλεγμένων χεριῶν.

Παιδιά. Ἐπίσκυρος (παιδόμενος διαδοχικῶς διὰ τῆς δεξιᾶς καὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρός) ἢ διελκυστίνδα κατ' ἄνδρα, ἐπίσης διαδοχικῶς διὰ τῆς δεξιᾶς καὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρός. Χαράσσονται δύο παράλληλοι γραμματικοὶ ἀπέχουσαι 2—3 μέτρα· εἰς τὸ μέσον δὲ ἀκριβῶς τῆς ἀποστάσεως αὐτῆς παρατάσσονται οἱ μαθηταὶ εἰς δύο ζυγούς ἀντιμετώπους· ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει πρῶτα ἡμίσειαν κλίον ἀριστερὰ (ἄν ή ἔλξις οὐ γίνη διὰ τῆς δεξιᾶς) ἢ τὰνάπαλιν κατόπιν παραγγέλλει: λαβή, μεθ' ὃ δίδει τὸ τελικὸν παράγγελμα: ἔτοιμοι—χώρι! (ἢ σφύριγμα). Οἱ μαθηταὶ τότε προσπαθοῦν ἔλκοντες καθεῖσθαι τὸν ἀντίπαλόν του, νὰ τὸν φέρουν πέραν τῆς ὅπισθέν των γραμμῆς, ὅποτε θεωρεῖται νικημένος καὶ αἰγμάλωτος. Νικᾶ ἡ ἔμμας ἐκείνη ἡ ὅποια, μετὰ πάροδον ὠρισμένης ἐκ τῶν προτέρων ὥρας (2—3 λεπτῶν) ἔχει τὸν μεγαλύτερον ἀριθμὸν τῶν αἰγμάτων.

Διάφοροι κατακλίσεις, θαστάξεις κλπ.

5. Πρηγής κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος)—Ἀνάκυψις ἄνω καὶ πλαγιώς.

Πρηγής κατάκλισις—Ανάκυψις μὲ μεσολαβήν καὶ μετ' αὐτὴν α) πρόκυψις, β) πλάγιον πήδημα εἰς έάθος (ἀπὸ τὸ θράνιον) μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὅπιστος γίνεται τὸ πήδημα.

\* 6. Ύπτία ἐξάρτησις—"Άρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων, ἢ: ἡμίεξάρτησις — "Άρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Γονυπετής θέσις, διάστασις, μεσολαβή—Πτῶσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Παράγγ. Μεσολαβή — ἔν! Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἔνα! Κάμψις τελεία τῶν γονάτων (μέχρις ὅκλάσεως καὶ τελείας ἐπαφῆς τοῦ μηροῦ καὶ τῆς κνήμης, ὁ κορμὸς κατακόρυφος καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως)—ἔνα!

Γονυπετής θέσις, διάστασις (τὰ γόνατα ἀνοικτὰ κατὰ τὴν γονυπετή θέσιν ὅσον καὶ κατὰ τὴν ὅκλασιν) — ἔν! Πτῶσις ὀπίσω (χωρὶς ἡ ἔδρα νὰ καθήσῃ ἐπάνω εἰς τὰς πτέρυγας)—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸν, ἔνα! δύο! θέσις—ἔν!

'Ημιεξάρτησις, προεκβολή — 'Αναπτέρωσις, παράγγ. εἰς τὰς δοκούς—μάρε! αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ῦψος τοῦ στήθους. Προεκβολὴ τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) ποδὸς — ἔν! Λαθὴ δευτέρα ἔν! 'Αναπτέρωσις (μὲ φορὰν διὰ τῶν ποδῶν)—ἔν! Κατάσασις διὰ κυδιστήσεως—χώρ! ἡ ἀλλαγὴ λαθῆσ (λαθὴ πρώτη) καὶ κατάσασις ὅπως ἀπὸ τὴν ὄρθιαν στήριξιν. Μετὰ δὲ τὴν κατάσασιν : μεσολαβή, βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρι τελείας ὀκλάσεως.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τοῦ γόνατος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις μὲ μισὰ θήματα. Βάδισις μὲ ὀλόκληρον τὸ πέλμα. 'Επίσης λύσεις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασυντάξεις τροχάδην (κατὰ τὰς ὁποίας οἱ μαθηταὶ ἀναπτύσσουν ὅλην τὴν δυνατὴν ταχύτητα) ἐλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ τῆς διμοιρίας ωλπ.

8. Ανάτασις, προεκβολή, ἐπέρεισις πλαγία (δοκὸς εἰς τὸ ῦψος τῶν ισχίων)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρε! (ἡ μεταβίβασις εἰς τὰ ὄργανα πάντοτε τροχάδην). Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ῦψος τῶν ισχίων. Πλαγίως πρὸς τὰς δοκούς (ἀριστερά)—Θέσις! Σύμπτυξις—ἔν! Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐμπρός, κατ' εὐθεῖαν)—ἔν! Κανονίστετε τὴν ἀπόστασιν καὶ τὴν στήριξιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ (παρακλευσίς καὶ ὅχι παράγγελμα). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸν ίδεο! Μεταβολὴ (ἐπὶ τῶν πτερωνῶν, οἱ πόδες πάντοτε ἐν προσολῇ)—ἔν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸν, ἔνα! δύο! Θέσις—χώρ! ἔν! δύο.

'Αμέσως μετ' αὐτήν: 'Ανάτασις, ἀκροστασία καὶ 1—2 θήματα ἐμπρός ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

'Ημιπρηγής Θέσις (ληψίς ἀφετηρίας). Παράγγ. Πρηγής Θέσις — χώρ! ἔν! δύο! ἡ καὶ μὲ μίαν μόνην συνεχῆ κίνησιν, χωρὶς, παραμονὴν εἰς τὴν συσπείρωσιν μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἔν! ἐκεῖθεν: 'Ημιπρηγής Θέσις δεξιὰ—ἔν! (οἱ μαθηταὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἑδάφους μόνον μὲ τὴν δεξιὰν χεῖρα ἀνυψώνουν τὴν ἀριστερὰν καὶ στρέφοντες τὸ σῶμα, οὕτως ὥστε τὸ θάρος του νὰ πέσῃ ὀλόκληρον ἐπὶ τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ νὰ ισορροπίσῃ καλῶς ἐπὶ αὐτῆς, φέρουν τὴν ἀριστερὰν εἰς μεσολαβήν καὶ μένουν εἰς τὴν Θέσιν αὐτήν.

Μεσολαβή, πλαγία αἰώρησις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν. Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν! ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους τεταμένου πλαγίως—ἔνα! Αἰώρησις τοῦ σκέλους — χώρ! "Ἐν—δύο! (μὲ τὸ ἔν φέρεται τὸ σκέλος ταχέως καὶ ὄρμητικὰ πρὸς τὴν ἀφετηρίαν χωρὶς νὰ πατήσῃ εἰς τὸ ἑδαφός οὔτε νὰ ἐγγίσῃ τὸ ἄλλο σκέλος καὶ χωρὶς διακοπὴν ἐπαναφέρεται μὲ τὸ δύο ἐπίσης ταχέως καὶ ὄρμητικῶς πάλιν πρὸς τὰ πλάγια.).

9. Ἐντογώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν (κάμψις τῶν γονάτων κωρίς προηγουμένην ἀκροστασίαν, ἐτερόπλευροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, διατάσεις τοῦ γαστροκνημίου, ἐπιτόπιον πήδημα καὶ γορευτικοὶ ἔμματισμοὶ κλπ.).

10. Ἐντογώτεραι ἔξαρτήσεις καὶ ἀναρριγήσεις. (Ἐδραία θεσις—ἀναρρίγησις ἄνω. ἔξαρτησις λαβὴ πρώτη—Χειροθάδισις κλπ.).

11. Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον στηριζόμενον εἰς πολύευγον καὶ μετ' αὐτὸν νωτιαίᾳ ἔξαρτησις, αἰώρησις τῶν σκελῶν (τεταμένων) καὶ πήδημα εἰς βάθος (ἐν ροῆ). Ἔφαλσις μέχρις ἵππασίας (ἴππος ἢ ἑφαλτήριον) ἀπὸ τὴν κατὰ μέτωπον ἥ κατὰ πλευρὰν στάσιν. Ὁρθία στήριξις (δοκὸς)—Κατάθασις καὶ ἀνάθασις. Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὅποιου γίνεται τὸ πήδημα. Θρανίον ἥ ὅτι δήποτε ἄλλο ἀντικείμενον ὕψους ἀναλόγου πρὸς τὰς δυνάμεις τῶν μαθητῶν ὡστε νὰ μὴ εἶναι ἀδύνατος ἢ διατήρησις τοῦ καλοῦ σχήματος τῆς καταπηδήσεως). Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον (ἔλευθερον ἀν ὁ γυμναστής ἐπείσθη ὅτι εῖναι καιρὸς ν' ἀφεθῇ ἔλευθέρα ἢ φορά· ἄλλως μὲ ὥρισμένα βήματα).

12. Πρόκυψις, ἔκτασις ὁπίσω—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὁπίσω καὶ βαθεῖα εἰσπνοή). Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων, παράγγ. ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ πέλματος (ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλὰ κωρίς νὰ λυγίσῃ τὸ γόνατον)— ἔν! (μὲ τὸ ἔν ἀνυψώνονται οἱ δάκτυλοι τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ ἐπανατίθεται δυνατὰ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους). Τοῦ δεξιοῦ—δύο! τὸ αὐτὸν δύο!

Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ (καὶ ἐκθεῖα εἰσπνοήν).

### Π Ι Ν Α Ξ 11.

1. Σύνταξις κλπ. Μεσολαβή, ἐκβολή, πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις), ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων (ἥ κάμψις ἔκτελεῖται κυρίως εἰς τὸ ὁπίσθιον σκέλος, τὸ δὲ ἐμπρόσθιον παρακολουθεῖ μόνον τὴν κίνησιν· δι' αὐτὸν καὶ τὸ βάρος τοῦ σώματος φέρεται κατὰ τὴν κάμψιν πρὸς τὰ ὁπίσω). Σύμπτυξις—Ἐκβολὴ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις) μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν (κατὰ τὴν ἐκβολὴν τείνονται ἄνω αἱ χεῖρες κατὰ δὲ τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ ποδὸς εἰς τὴν θέσιν του ἐπαναφέρονται καὶ αὐταὶ εἰς τὴν σύμπτυξιν). Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν (καθ' ἧν στιγμὴν τὸ ὑψωμένον σκέλος ἐγγίσῃ τὸ ἐδαφός ἀνυψώνεται τάχιστα τὸ ἔτερον· ἥ ἀσκήσις αὐτὴ ἐκτελεῖται καὶ ὡς βάδισις ἐπιτοπία μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων 5—10 φοράς). Ἀγάκαμ-

ψις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ὄκλασις—Πήδημα ἐμπρὸς (μὲ τελικὴν στάσιν πάλιν τὴν μεσολαβήν, ὄκλασιν. Τὸ παγῶνι) καὶ μετ' αὐτό: ἀκροστασία 1—3 ὥρματα (ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ πρὸς οἰανδήποτε διεύθυνσιν).

2. 'Υπερέκτασις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (πολύζυγον) καὶ μετ' αὐτήν, ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ ἐν προεισαγωγικὸν ἡ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

'Ανάτασις, προεκδολὴ, ἔκτασις ὅπίσω — ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν μὲ σύγχρονον κάρμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτήν πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις ἀπὸ τὴν ίδίαν ἀφετηρίαν.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (σχοινίη κλῖμαξ). 'Εδραιά θεσις—Λοξὴ ἀναρρίγησις ἄνω (κατακόρυφος κλῖμαξ), 'Οριζόντια ἐξάρτησις—Αναρρίγησις (κεκλιμένον σχοινίον). Πλήρης ἐξάρτησις—"Ελξίς (δοκός). 'Υπτία ἐξάρτησις—Μετατόπισις πλαγία (δοκός). Κατ' ἀρχὰς μὲ τελείως τεταμένας τὰς χειρας, ἀργότερα δὲ καὶ μὲ ἐλαφρὰν ἐλξίν.

4. 'Ανάτασις, ἀκροστασία—Ἐκδολὴ τῶν ποδῶν ὅπίσω καὶ ἐκτὸς (αἱ χεῖρες εἰς συνεγή ἀνάτασιν). Μεσολαβή—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ἐμπρός. Βραδεῖα βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων ὅπίσω.

Παιδιά. 'Ωθισμὸς κατὰ ζυγόν.

Χαράσσονται δύο γραμμαὶ παράλληλοι, μήκους ὅσου τὸ μέτωπον τῆς παρατάξεως μὲ ηὔημένα διαστήματα, ἀπέχουσαι ἀλλήλων 2—3 μέτρα εἰς τὸ μέσον τῆς ἀποστάσεως αὐτῆς παρατάσσονται οἱ ζυγοὶ ἀντιμέτωποι, μεθ' ὁ παραγγέλλει ὁ γυμναστής: Προθολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς ὅπίσω, αἱ χεῖρες ἐμπρός—ἴν! καὶ ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ αὕτη: Πρὸς ωθισμὸν—ἔτοιμοι—χώρῳ! (ἢ σφύριγμα. Μὲ τὸ εἰδοποιητικὸν πρὸς ωθισμὸν, οἱ μαθηταί, τηροῦντες πάντοτε τὴν στάσιν τῆς προθολῆς καὶ τὰς χειρας τεταμένας ἐμπρός, πλησιάζουν ἑκατός τὸν ἀνταγωνιστὴν του, στηρίζουν τὰς χειρας των ἐπὶ τῶν ὄμων του, φέρουν τὸ έδαφος τοῦ σώματός των δλον ἐμπρός καὶ πατοῦν στερεὰ εἰς τὸ ἔδαφος, ὥστε μὲ τὸ ἔτοιμοι νὰ ἔχῃ τελειώσῃ δλη των αὐτὴ ἡ προετοιμασία καὶ μὲ τὸ χώρῳ! ἢ τὸ σφύριγμα ν' ἀρχίσῃ ὁ ωθισμός.

Νικᾶ ἡ ὄμὰς ἐκείνη ἡ ὅποια εἰς ωρισμένον χρόνον (2—3 λεπτῶν) θὰ κατορθώσῃ ν' ἀπωθήσῃ πέραν τῆς πρὸ αὐτῆς γραμμῆς τοὺς περισσοτέρους ἀντιπάλους. Ο ωθισμὸς γίνεται ἐντελῶς κατ' εὐθείαν ἐμπρός ἀπαγορευομένης τῆς λοιξόδρομίας καὶ τῆς παρενογλήσεως τῶν ἑκατέρωθεν ἀνταγωνιζομένων. Πᾶσα βοήθεια πρὸς τοὺς λοιποὺς συντρόφους τῆς αὐτῆς ὥρμαδος ἀπαγορεύεται ἀπολύτως· ὁ ωθισμὸς γίνεται μὲ ἐντελῶς ἀνοικτὴν τὴν παλάμην καὶ μὲ

σημεία στηρίξεως μόνον τους ὅμους: Τὸ πιάσιμον καὶ τράβηγμα τῶν ρούχων ἀπαγορεύεται αὐστηρότατα.

Ἄροῦ ἐκτεεσθῆ ἡ παιδιὰ αὐτὴ πρῶτα μὲ τὸ ἀριστερὸν πόδι ἐμπρὸς ἐπαναλαμβάνεται μὲ τὸ δεξιόν. Ἐπίσης ἐκτελεῖται καὶ μὲ κοντὸν 1 1) 2—2 μέτρων δι' ἔκαστον ζεῦγος ἀνταγωνιστῶν.

Τὰ κοκόρια κατὰ ζυγόν. (Λαμβάνονται ὅλαις αἱ διατάξεις τοῦ ὠθημοῦ κατὰ ζυγὸν καὶ μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ ἔκαστος μαθητής, τοποθετούμενος ἀρχικῶς ἐπάνω εἰς τὴν γραμμὴν τῆς ὄμάδος του, συμπλέκει τὰς χεῖρας ὥπισθεν εἰς τὴν μέσην του, καὶ σηκώνων τὸν δεξιὸν (ἀριστερὸν) πόδα, ἐξορμᾷ κουτσὸν καὶ προσπαθεῖ ὠθῶν τὸν ἀντίπαλόν του μὲ τὸν ὄμονον νὰ τὸν ἀπωθήσῃ πέραν τῆς ἀντιπάλου γραμμῆς. Νικοῦν πάλιν οἱ ἐντὸς τοῦ ἀριστέντος γρόνου ἀπωθήσαντες τους περισσοτέρους ἀντιπάλους.

Οστρακίνδα μὲ δρόμον συνήθη ἡ καὶ κουτσό. Οἱ συλληφθεὶς φέρει καθάλλα τὸν συλλαβόντα εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

5. Πρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Παράγγ. Παρα τους ὅμους καὶ ἐμπρὸς (ἢ σύμπτυξις, πρότασις) — χώρῳ! Πρόκυψις ἐλαφρά—ἔνα! (κατὰ τὴν πρόκυψιν αἱ χεῖρες δὲν διατηροῦν τὴν ἀρχικὴν πρὸς τὸν κορμὸν θέσιν, ἀλλὰ φέρονται πρὸς τὰ ἄνω, οὐτωςὶς ὥστε ὅταν τὸ σῶμα λάθῃ τὴν κίνησιν τῶν 45ο, αὐταὶ νὰ εἰναι τελείως παράλληλοι πρὸς τὸ ἔδαφος). Αἰώρησις τῶν χειρῶν — χώρῳ! ἔν, δύο! (δύο ταχεῖς χρόνοι, μὲ τὸ ἐν φέρονται ὄρμητικὰ αἱ χεῖρες πρὸς τὰ ἄνω, δσον ἡ ἀρθρωσις τοῦ ὅμου ἐπιτρέπει. μὲ τὸ δύο ἐπαναφέρονται εἰς τὴν παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος θέσιν). Ἀνάκυψις—ἔνα! (κατὰ τὴν ἀνάκυψιν ἀρχῆζουν τὴν κίνησιν αἱ χεῖρες αἱ ὄποιαι ἐκτελοῦν δραδέως τὸν πρῶτον χρόνον τῆς αἰωρήσεως, ὅταν δὲ φύσουν εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ συνακολουθεῖ καὶ ὁ κορμὸς εἰς τὴν κίνησιν), θέσις—χώρῳ! ἔν, δύο! Μεσολαβή, προσθόλη ἐμπρὸς (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Σύμπτυξις, προσθόλη ἐμπρός—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Παράγγ. Προσθόλη (κατ' εὐθεῖαν) ἐμπρὸς, αἱ χεῖρες παρὰ τους ὅμους (ἢ καὶ σύμπτυξις προσθόλη ἐμπρὸς) — ἔν! Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν! δύο! Τὸ αὐτό, ἔν! δύο! Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν—ἔν! (ἐπαναφέρεται ὁ προσθόληθεὶς ποὺς εἰς τὴν θέσιν του, αἱ χεῖρες συνεχῶς εἰς σύμπτυξιν) δύο! (προσθάλλεται ὁ ἔτερος ποὺς, αἱ χεῖρες συνεχῶς εἰς σύμπτυξιν). Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο! Θέσις—ἔν! Μετὰ ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ἡ ἐναλλαγὴ γίνεται καὶ μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν, ἀνάτασιν παράγγ. Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν—ἔν! (φέρεται ὁ προσθόληθεὶς εἰς τὴν θέσιν του, αἱ χεῖρες εἰς σύμπτυξιν) δύο! (προσθάλλεται ὁ ἔτερος καὶ συγχρόνως τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω).

Σύμπτυξις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δούκες εἰς τὸ ೦ψος τῶν μηρῶν) πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Παράγγ. (τροχά-

δην) εἰς τὰς δοκοὺς μάρε! Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὄψιος τῶν μηρῶν—Σύμπτυξις—ἔν. Θέσις πρὸς ἐπέρεισιν ἐμπροσθίαν (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦνται πρὸ τῶν δοκῶν οὔτως ὅστε ἡ ἐμπροσθία ἐπιφάνεια τῶν μηρῶν νὰ στηρίζεται ἐπ’ αὐτῶν, τηρουμένης κατὰ τὰ λοιπὰ τελείως τῆς στάσεως τῆς προσογῆς). Πρόκυψις ἐλαφρὰ—ἔνα! Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίων—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δύο! Ἀνάκυψις ἔνα! Βῆμα ὀπίσω, αἱ χεῖρες κάτω—χώρῳ! ἔν, δύο!

6. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ τάσις καὶ τῶν δύο σκελῶν ἐμπρός. Παράγγ. (τροχάδην) εἰς τὰ πολύζυγα—μάρε! Κατακόρυφος ἀναρρίγησις—χώρῳ! ἔν, δύο, ἔν, δύο, κ.ο.κ. "Οταν οἱ μαθηταὶ φθάσουν τὸ ἀνώτατον ζυγὸν τοῦ πολύζυγου: ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν λυγίσμενων—ἔνα! Τάσις ἐμπρὸς—ἔνα! (Κατ’ ἀρχὰς, διὰ νὰ μὴ σφίγγωνται οἱ μαθηταὶ καὶ διακόπτεται ἐντελέθε ἡ ἀναπνοή των, ἡ δὲ κίνησίς των γίνεται τρομώδης καὶ ἀκανόνιστος, ἡ τάσις τῶν σκελῶν γίνεται λοξὴ πρὸς τὰ κάτω, μέχρι γωνίας ὅχι μικροτέρας τῶν 45°. Μόνον ἀπὸ μαθητὰς τελείως ἡσυημένους καὶ ἡλικίας ἄνω τῶν 16 ἑτῶν, εἰμπορεῖ νὰ ἀπαιτήσῃ ὁ γυμναστὴς ὀλόκληρον τὴν ἕκτασιν τῆς ἀσκήσεως μέχρις ὅθις γωνίας τῶν σκελῶν πρὸς τὸν κορμόν). Κάμψις—δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! Τάσις κάτω—ἔνα!

'Η κατάβασις γίνεται α') "Αν ὁ γυμναστὴς ἀντιληφθῇ ὅτι ἐκουφάσθησαν οἱ μαθηταί, ἀφοῦ ταθοῦν τὰ σκέλη πρὸς τὰ κάτω καὶ ληφθῇ πάλιν ἡ νωτιαία ἐξάρτησις παραγγέλλει: Πατῆστε! οἱ μαθηταὶ πατοῦν καὶ μὲ τὰ δύο πέλματα εἰς τὸ πλησίεστερον πρὸς αὐτὰ ζυγὸν τοῦ πολύζυγου. Ἀπὸ ἐκεὶ παραγγέλλει πάλιν: Πήδημα εἰς βάθος—ἔν! καὶ γίνεται τὸ πήδημα εἰς βάθος ὡς συνήθως. β') "Αν νομίζῃ ὅτι ἀντέχουν καλά ἀκόμη, τότε ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν παραγγέλλει: πήδημα εἰς βάθος μὲ σιώρησιν τῶν σκελῶν.

Διάτασις ἄνω (πολύζυγον, λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Πρηγής θέσις—Μετατόπισις πλαγία. Ἡμιγονυπετής θέσις, μεσολαβή—"Εκτασις ὀπίσω. Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν! Προσολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς (κατ’ εὐθεῖαν) ἐμπρὸς—ἔν! Γονυπετῶς ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ—ἔν! "Εκτασις ὀπίσω—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο!

Διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ, θέσις (μὲ μίαν μόνην κίνησιν)—ἔν! Μὲ ἀνάλογα δὲ παραγγέλματα ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός. Ἐπίσης λαμβάνεται ἡ ἡμιγονυπετής θέσις καὶ ἀπὸ τὴν προσολὴν μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Συσπείρωσις—Βάδισις τετραποδητὶ ὀπίσω καὶ μετ’ αὐτήν: ἀνάτασις, ἀκροστασία—δύο βήματα ἐμπρὸς καὶ δύο ὀπίσω καὶ μετ’ αὐτήν: στροφὴ τῶν πλαμῶν, ἕκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ ἐκθεῖα εἰσπνοή).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ

ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ ὀπισθίου ποδές. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ἐμπρός.

Βάδισις μὲ ὀλόκληρον τὸ πέλμα (ἀργότερα μὲ τοσοῦθετησιν πρῶτον τῆς πτέρυνης καὶ κατόπιν τῶν δακτύλων).

8. Μεσολαβή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίστισις καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. "Ημιπρηγὴς θέσις—"Αρσις τῶν σκελῶν. Παράγγ. Ηρηγὴς θέσις—ἔν! ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) ἡμιπρηγὴς θέσις, μεσολαβή—ἔν! "Αρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους—ἔνα! δύο! τὸ αὐτό—ἔνα! δύο! Εναλλαγὴ τῶν χειρῶν—ἔν (ἀναλαμβάνεται ἡ πρηγὴς θέσις) δύο! (ἐκτελεῖται ἡμιπρηγὴς θέσις μὲ στήριξιν ἐπὶ τῆς ἑτέρας χειρός). "Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους—ἔνα! δύο! τὸ αὐτό—ἔνα! δύο! θέσις ἔν! (ἀναλαμβάνεται ἡ πρηγὴς θέσις) δύο! (ἀνέγερσις εἰς τὴν προσογήν). Μεσολαβή, προέλαβη (ἐκτὸς, κατὰ τὴν τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προσολῆτος). "Εκτασις, ἀκροστασία (μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίστισις καὶ εἰσπνοήν).

9. Ανάτασις, διάστασις—Ακροστασία, ἡμιόνκλασις καὶ διάφοροι ἐντονώτεροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Εξαρτήσεις, ἀναρριγήσεις κτλ.

11. Πήδημα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον. Υπερπήδησις μὲ στροφὴν (ἀργότερα καὶ ἀντίθετον στροφήν, δοκός).

Προεισαγωγὴ εἰς τὸ ἐνδιάμεσον πήδημα (ἴππος ἢ δοκὸς μὲ λαβέας). Κυβιστήσεις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, έλεπτ. προηγ. Προεκθολὴ—πήδημα ἐμπρὸς μὲ φρεάν 1—3 έγημάτων καὶ στροφὴν (πρὸς τὸ πόδι μὲ τὸ ὄποιον ἐγένετο ἡ ἀναπήδησις). Επιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφήν.

12. Πρόκυψις—Εκτίναξις τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. "Εκτασις, ἀνάτασις (ἀρσις τῶν χειρῶν πλαχνίως ἄνω) μὲ σύγχοονον ἀκροστασίαν, κάμψιν τῶν γονάτων. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, (ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίστισις εἰσπνοή).

## Π Ι Ν Α Ξ 12.

1. Μεσολαβή—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. "Εκτασις—Ανάτασις, ἀκροστασία. Ανάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἐκθολὴ (ἐκτὸς)—Ακροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. "Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίστισις. Σύμπτυξις ἀκροστασία—Ανάτασις, κάμψις τῶν γονάτων.

2. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον) "Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Μεσολαβή, ἀρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου—Εναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Ανάτασις, ὀπισθία ἐπέρεισις,

Ψηφιοποίηθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

(δοκός) ἔκτασις ὁπίσω—'Απαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν θραχιά-  
νων. Παράγγ. (τροχάδην) εἰς τὰς δοκούς, μάρε! Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ  
ῦψος τῶν τῶν ισχύων. Σύμπτυξις, ἀνάτασις χώρῳ! Οπισθία ἐπέρεισις  
(οἱ μαθηταὶ πληριάζουν τόσον τὰς δοκούς ὥστε ἡ ἔδρα νὰ στηρίζε-  
ται καὶ αὐλαπάνω τῷν, χωρὶς νὰ γκαλῇ τὸ καλὸν σχῆμα τῆς ἀνατά-  
σεως). "Εκτασις ὁπίσω—ἔνα! 'Απαγωγὴ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ ἀρι-  
στεως). "Εκτασις ὁπίσω—ἔνα! 'Απαγωγὴ τῶν χειρῶν (πρὸς τὰ  
πλάγια)—ἔνα! δύο! (τοῦ κορμοῦ μένοντος συνεχῶς εἰς τὴν ἔκτασιν  
φέρονται μὲ τὸ ἔν αἱ χειρες τελείως τεταμέναι πρὸς τὰ πλάγια καὶ  
μὲ τὸ δύο πάλιν καθ' ὅμοιον τρόπον ἄνω). 'Ανάτασις, προεκβολή,  
ἔκτασις ὁπίσω—'Εναλλαγὴ τῶν ποδῶν ὁπίσω (μὲ σύγχρονον κάμ-  
ψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν). Παράγγελμα (μετὰ τὴν ληψιν τῆς ἀφε-  
τηρίας): ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ σύμπτυξιν ἀνάτασιν (ἢ μὲ κάμψιν  
καὶ τάσιν τῶν χειρῶν)—ἔν δύο! (μὲ τὸ ἔν φέρεται ὁ ὁπίσθιος ποὺς  
παρὰ τὸν ἐμπρόσθιον καὶ κάμπιονται αἱ χειρες ἐκ τῆς ἀνατάσεως  
εἰς τὴν σύμπτυξιν, τοῦ κορμοῦ ὅντος ἐκτεταμένου ὁπίσω· μὲ τὸ δύο  
ἐκβάλλεται ὁ ἑτερος ποὺς ὁπίσω καὶ τείνονται ἄνω αἱ χειρες τοῦ  
κορμοῦ ἐξακολουθητικῶς εὑρίσκομένου εἰς ἔκτασιν ὁπίσω). 'Ημιε-  
ξάρτησις λαβὴ δευτέρα — Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν ἀναπτέρωσιν (βλ.  
προηγ.).

3. Ἐδραία θέσις—Λαβὴ ἀναρρίγησις ἐμπρὸς (ὅριζοντία ἢ κα-  
τακόρυφος κλίμαξ). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη, δευτέρα καὶ τρίτη  
(ληψις τῆς ἀφετηρίας. Δοκός.). Πρηγής ἐξάρτησις, ἔλξις—  
Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (δοκός). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύ-  
ζυγον). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις ἐπὶ δοκίδος ἢ κατακορύφου σχοι-  
νίου (προεοσαγωγή).

Πατέια. Διελκυστίνδα ἀνὰ 4 (σχοινίον μὲ 4 θηλιές) δι? ἐκα-  
τέρας χειρός. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ. Οὐρανία.

4. Μεσολαβὴ, προεκβολὴ — 'Ακροστασία καὶ ἀπὸ τὴν τελευ-  
ταῖν αὐτὴν θέσιν βάδισις ὁπίσω, (θραδέως). 'Ημιστήριξις, ἄρσις  
τοῦ ἐνὸς σκέλους τεταμένου ἐμπρὸς—'Ακροστασία τοῦ ἑτέρου. Με-  
σολαβὴ—'Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως.

5. Πρηγής κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος), ἀνάκυ-  
ψις μὲ σύμπτυξιν καὶ μετ' αὐτὴν τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Σύμπτυ-  
ξις, προσβολὴ ἐμπρὸς—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Μεσολαβὴ, προεκ-  
βολὴ—Πρόκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἔνα οιοδήποτε ἐπιτόπιον πή-  
δημα.

6. Διάτασις ἄνω—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων  
καὶ μετ' αὐτὴν διάτασις, ἀνάτασις, πρόκυψις—'Επίκυψις. Πρη-  
γής θέσις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν καὶ κάμψις καὶ ἐκλά-  
κτησις αὐτῶν. Σύμπτυξις, ἔδραία θέσις—Πτῶσις ὁπίσω (θρανίον  
καὶ συνασκούμενος ἢ πολύζυγον διὰ τὴν στήριξιν τῶν ποδῶν). 'Α-

νάτασις, πρόκυψις, ἐπίκυψις—Στήριξις τῶν χειρῶν μὲ ἀνοικτὰς τὰς παλάμας ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ δι' ἐκλαντίσεως, χωρὶς γὰ λυγίσουν τὰ γόνατα, πρηγῆς θέσις, καὶ ἀπὸ αὐτὴν κάμψις καὶ ἐκλάντισις (χωρὶς γὰ λυγίσουν τὰ γόνατα) τῶν σκελῶν. Ἀνάτασις, ἀκροστασία 2—3 βρήματα ἐμπρὸς ἢ ὅπισθ.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων. Συντάξεις καὶ ἀνατυπάξεις τροχάδην. Ἐλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοί.

8. Ἡμιπρηγῆς θέσις (μὲ στήριξιν τῆς ἑτέρας χειρὸς ἐπὶ τοῦ πολυζύγου, ληψὶς τῆς ἀρετηρίας). Ἀνάτασις διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὅπισθ καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. Μεσολαβή, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Πολύζυγον). Ηραράγγ. τροχάδην εἰς τὰ πολυζύγα—μάρσ! Ἐνδεικήματος ἀπόστασις, ἢ δεξιὰ (ἀριστερὰ) πλευρὰ πρὸς τὸ πολύζυγον. Μεσολαβὴ—ἔν! Στήριξις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους (τεταμένου) ἐπὶ τοῦ πολυζύγου—ἔν! (οἱ μαθηταὶ χωρὶς γὰ λυγίσουν τὸ γόνυ τοποθετοῦν τὸν ὑποδειχθέντα πόδα μεταξὺ δύο λυγῶν τοῦ πολυζύγου κατ' ἀρχὰς εἰς ὕψος οὐχὶ μεγαλύτερον τοῦ ἐνδέικνυόντος ποδὸς ἀπὸ τοῦ ἑδάφους). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ)—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνο! δύο! θέσις—ἔν! καὶ μετ' αὐτὴν μεταβολὴ καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ πρὸς ἑτέραν πλευράν. Μεθ' ὁ πλαγία τήματος—Πλάγιον πήδημα εἰς έθος (πολύζυγον) Ηραράγγ. πρὸς τὰ πολυζύγα (ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ) μάρσ! Ἡμιεξάρτησις ἀριστερὰ—ἔν! Η δέημα πλάγιον εἰς έθος (μὲ αἰώρησιν τοῦ δεξιοῦ σκέλους)—γάρ! Ἀνάκαμψις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν μεσολαβή, ἀκροστασία—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις αλπ.

11. Πήδημα ὅπισθ χωρὶς δρόμον. Ἐπιτόπιον πήδημα. Προεισχωργὴ εἰς τὸ ἔνδιαμεσον πήδημα (ἴππος, δοκὸς μὲ λαθᾶς ἢ διπλῆ δοκός). Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν. Προεκβολὴ—Πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 3 έθημάτων.

12. Ἐκτασις ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων) μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπισθ. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάκαμψις—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπισθ. Πρόπτυξις, ἀκροστασία—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

### Π Ι Ν Α Ξ 13.

1. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Ἡμιανάτασις, προεκβολὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ—Ἐναλ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

λαγή τῶν γειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ὑπερέκτασις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ἐμπρὸς (πολύζυγον). Ὑπερέκτασις—"Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων. Διάστασις, ἀνάτασις—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, μετὰ τὴν ἀνάκυψιν θέσις δι' ἀναπηδήσεως καὶ προεισαγωγικὸν ἢ ἐπιτόπιον πήδημα. Μεσολαβὴ προσθολὴ (ἐκτὸς)—'Ανόρθωσις τοῦ προθεθλημένου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἐντονωτέρα ἀσκησις τοῦ γαστροκονημάτου).

3. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίγησιν (κατακόρυφος δοκὸς ἢ σχοινίον). Ὁρίζοντία ἔξαρτησις—'Αναρρίγησις (κενλιμένον σχοινίον). Ἐγκαρασία ὑπτία ἔξαρτησις—Χειροβάδισις (δοκὸς).. Ἐναλλαγὴ ἔξαρτησιν (λαβὴ πρώτη καὶ δευτέρα). ἔξαρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν, ἐναλλασσομένη μὲ κάμψιν καὶ τῶν δύο σκελῶν ἐμπρὸς ἀπὸ τὴν ιδίαν ἀφετηρίαν καὶ τάσιν κάτω πρὸς τὴν διάστασιν. (Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν).

4. Μεσολαβὴ—"Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίως. Ηλιαγία θάδισις, μὲ μιστὰ έήματα (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον). Ἀνάθασις εἰς τὴν δοκὸν εύρισκομένην εἰς τὸ ψύκος τοῦ γόνατος.

Παιδιά. Ἐπίσκυρος. Ἀρπαστόν. Φαινίνδα.

5. Μεσολαβὴ, προεκθολή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ μετ' αὐτὴν ἐπίκυψις καὶ ἀνάκυψις. Πρηγὴς κατάλισις (θρανίον καὶ συνασκαύμενος).—'Ανάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις. Ἡμιανάτασις, ἡμισύμπτυξις, πρόκυψις Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν. Παράγγ. Σύμπτυξις—ἔν! πρόκυψις (έλαφρὰ) ἔνα! τάσις τῆς ἀριστερᾶς—ἄνω—ἔν! Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸν ἔν, δύο! Ἀνάκυψις—ἔνα! θέσις γάρ! ἔν, δύο! Ἡμιανάτασις, ἡμιέντασις, πρόκυψις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν.

6. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον)—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (γωρὶς κάμψιν τῶν γονάτων). Πρηγὴς ὥριζοντία θέσις (πολύζυγον ἢ θρανίον ληψίς τῆς ἀφετηρίας). Ἡμιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα (δοκὸς εἰς τὸ ψύκος τοῦ στήθους)—'Αναπτέρωσις. Τὰ οχροτάσκια (παιδιά). Ἀνόρθωσις εἰς ἀνάτασιν. Πρόπτυξις—Βραδεῖας τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Ηεριφορὰ τῶν γειρῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ μικρὰ έήματα. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν έήματος εἰς κάθε τρία έήματα. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ, προεκθολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. "Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως (τεταμένα τὰ σκέλη καὶ ζωηρὰ ἢ ἀρσις). Ἡμιανάτασις, ἡμιπρηγὴς θέσις—"Αρσις τοῦ σκέλους τεταμένου. Παράγγ. πρηγὴς θέσις γάρ! ἔν, δύο

“Ημιπρηγής θέσις δεξιά, ήμιανάτασις—χώρι! έν, δύο! (Οι μαθηταί μὲ τὸ ἐν στρέφουν τὸ σῶμα καὶ φέρουν ὄλον τὸ θάρος ἐπὶ τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ συγχρόνως κάμνουν μὲ τὴν ἀριστερὰν χεῖρα σύμπτυχιν μὲ τὸ δύο δὲ τὴν ἀνατείνουν). ”Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους τεταχένου—έν! δύο! Τὸ αὐτὸ—έν! δύο! Πρηγής θέσις—έν! Ἀγόρυθωσις χώρι! (ό γυμναστὴς εἰμπορεῖ νὰ παραγγείλῃ νὰ γίνῃ ἡ ἀρσις τοῦ σκέλους συγχρόνως μὲ τὴν ήμιανάτασιν). Μεσολαβή, προσολήνετος—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Κλίσεις καὶ θήματα πλάγια (1—2).

9. Εγκονώτεραι ἀστήσεις τῶν σκελῶν.

10. Εξαρτήσεις κλπ.

11. Ηδημα εἰς θάλος (χωρὶς δρόμον) ἐμπρός ἢ ὀπίσω.

Προεκθολή—ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ φορὰν 1—3 θημάτων.

Πήδημα εἰς ὕψος μὲ δρόμον (στυλοθέάται καὶ σχοινίον) καὶ μετ’ αὐτὸ ἐπιτόπιον πήδημα.

12. Σύμπτυχις, ἀκροστασία. Ἀνάτασις—”Εκτασις ὀπίσω.

Ἀνάτασις, προεκθολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

”Εκτασις, ἀκροστασία—”Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

#### Π Ι Ν Α Ξ 14.

1. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Πλαγίη. Μεσολαβή, ἀκροστασία—έν! Κάμψις τῶν γονάτων, στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—δύο! Τάσις τῶν γονάτων, ἡ κεφαλὴ ἐμπρός—τρία! Κάμψις τῶν γονάτων στροφὴ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ—τέσσαρα! Θέσις έν! (τάσις τῶν γονάτων καὶ κεφαλὴ ἐμπρός). δύο! (τάσις τῶν χειρῶν κάτω καὶ καταβίθασις τῶν πτερυγῶν). Ἀντὶ τοῦ θέσις εἰμπορεῖ ὁ γυμναστὴς νὰ παραγγείλῃ καὶ τὸ αὐτὸ—έν! (τάσις τῶν γονάτων, κεφαλὴ ἐμπρός), δύο (κάμψις καὶ κεφαλὴ ἀριστερὰ), τρία! τέσσαρα! καὶ κατόπιν θέσις ὡς ἀνωτέρω.

Σύμπτυχις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ μετ’ αὐτήν: ἀνάκυψις ἐν ἀνατάσει καὶ ἐκεῖθεν βραδεῖα ἐπίκυψις—ἀνάκυψις καὶ μετ’ αὐτὴν ἔκτασις ὀπίσω.

Μεσολαβή—”Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλάγιως. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλάγιως—ἄνω.

2. Υπερέντασις—”Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (πολύζυγον). Εναλλαγὴ ὑπερίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεντάσεως (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους). Βῆμα ἐμπρός μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω, περατούμενον εἰς ἀκροστασίαν καὶ ἐκεῖθεν: βραδεῖα ἔκλασις καὶ ἐπίσης βραδεῖα τάσις τῶν σκελῶν καὶ μετ’, αὐτὴν θέσις εἰς δύο ταχεῖς χρόνους, ζωηρὰ καὶ εύτονος.

3. Εισαγωγὴ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίχησιν (κατακόρυφον

σχοινίον). Παράγγ. Εἰς τὰ σχοινία μάρε! (οἱ μαθηταὶ καταβιβάζουσι τὰ ἀντρητημένα σχοινία καὶ ἂν ὑπάρχουν ἀρκετὰ, τοποθετεῖται καθεὶς πρὸ ἐνὸς σχοινίου. "Ἄγ εἶναι ὅλιγώτερα τότε ἀροῦ ἀριθμηθοῦν πρῶτα, διαιροῦνται εἰς τυμάτα μὲ μαθητὰς ἵσαριθμους πρὸς τὰ σχοινία, καὶ γυμνάζονται ἐκ περιτροπῆς). Μὲ τὸ ἀριστερὸν (δεξιὸν) χέρι, λαβή—έν (οἱ μαθηταὶ ὑψώνουν τὴν ὑποδειγμήσαντας χεῖρα καὶ πιάνουν στερεὰ τὸ σχοινὶ ὅσον ὑψηλότερα φθάνουν, χωρὶς οἱ πόδες νὰ ἀφίσουν τὸ ἔδαφος). Μὲ τὸ ἄλλο χέρι, λαβή—έν! (ὑψώνεται καὶ ἡ ἄλλη χεὶρ καὶ πιάνει καθοῦ ὅμοιον τρόπον τὸ σχοινὶ, ὅλιγον χαμηλότερα ἀπὸ τὴν πρώτην). Ἐναλλαγή—έν! καταβιβάζονται αἱ χεῖρες εἰς τὴν ἀρχὴν θέσιν) δύο! πιάνουν πάλιν καὶ αἱ δύο συγγρόνως καθοῦ ὅμοιον τρόπον τὸ σχοινὶ, μὲ τὴν διαφορὰν δτι ἡ προηγουμένως τοποθετηθεῖσα ἀνω τοποθετεῖται ηδη κάτω ἀπὸ τὴν ἄλλην). Τὸ αὐτὸ—έν, δύο, καὶ οὕτω καθεἵτης.

ΣΗΜ.—Τὸ μέρος αὐτὸ τῆς εἰσαγωγῆς εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίγησιν δὲν εἶναι ἀσκησις ἐξαρτήσεως, ἀλλὰ μόνον μία ἀπλουστάτη προάστησις τῆς κυρίως ἀσκήσεως, ἔχουσα σκοπὸν νὰ συνειδήσῃ τοὺς μαθητὰς νὰ ἐναλλάσσονται τὰς χεῖρας ὅταν θὰ ἐκτελοῦν ὅλοκληρον τὴν ἀσκησιν, ὅστε νὰ κατανέμεται ἐκ περιτροπῆς ἡ προσπάθεια ἐξ ἴσου καὶ εἰς τὰς δύο πλευρὰς καὶ νὰ μὴ καταντᾶ μονομερής ἡ ἀσκησις. Καθοῦ ὅμοιον δὲ τρόπον γίνεται καὶ ἡ προάστησις τῶν ποδῶν διὰ τὴν ἰδίαν ἀσκησιν, ὡς ἐξῆς:

α) Ἀφοῦ προηγηθῇ ἡ λαβὴ τῶν χειρῶν παραγγέλλει ὁ γυμναστής: μὲ τὸ ἀριστερὸν (δεξιὸν) πόδι ἐμπρόστι, ἐξάρτησις—έν! οἱ δὲ μαθηταὶ περιβάλλουν τὸ σχοινὶ καὶ μὲ τοὺς δύο πόδας φέροντες ἐμπρόστι τὸν ὑποδειγμήντα, μεθ' ὁ παραγγέλλεται: ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν.

β) Ἀφοῦ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀσκηθοῦν ἀρκετὰ εἰς τὴν λαβὴν καὶ τὴν ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν ἐκτελεῖται ἀκτόπιν διὰ βαθμὸς τῆς προασκήσεως ὡς ἐξῆς: Παράγγ. Λαβὴ—έν! (αἱ χεῖρες πιάνουν τὸ σχοινὶ ὅπως ηδη περιεγράψῃ), δύο! (ἀνυψώνονται τὰ γόνατα ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον καὶ συμπληρώνεται ἡ ὅλη ἐξάρτησις καὶ διὰ τῶν ποδῶν) τρία! (καταβιβάζονται οἱ πόδες, μέχρις ὅτου ἐγγίσουν πάλιν τὸ ἔδαφος, αἱ χεῖρες διατηροῦν τὴν λαβὴν, μεθ' ὁ παραγγέλλεται πάλιν: ἐξάρτησις—έν! (φέρονται πάλιν οἱ πόδες ὅπως προηγουμένως, ἐναλλασσόμενοι συγγρόνως) δύο! (πάλιν καταβιβάζονται ἐπὶ τοῦ ἔδαφους) καὶ οὕτω καθεἵτης.

γ) "Οταν τέλος ἐξοικειωθοῦν τελείωσι καὶ εἰς τὴν ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν καὶ εἰς τὴν ἀνύψωσιν αὐτῶν, τότε ἐκτελεῖται καὶ ὁ τρίτος βαθμὸς τῆς προπαρασκευῆς, ὡς ἐξῆς: Παράγγ. Λαβὴ—έν! (λαβὴ διὰ τῶν χειρῶν). ἐξάρτησις—δύο! (θέτισι τῶν ποδῶν). Ἀναρρίγησις—έν! (τὰ σκέλη σφιγγούντα δυνατὰ τὰ σχοινία μεταξὺ τοῦ πέλματος καὶ τοῦ τρέσσου, διὰ νὰ μὴ γλυστρήσουν, καὶ

οῦτω ἀντὶ νὰ έσηθήσουν τὴν πρὸς τὰ ἄνω κίνησιν ὄλοκλήρου τοῦ σώματος, δημιουργήσουν μεγαλυτέραν ροπὴν πρὸς τὰ κάτω, τείνονται ταχέως), δύο, (αἱ γεῖρες, αἱ ὄποιαι μὲ ισχυρὰν ἔλξιν ὑπεδοήθησαν τὴν τάσιν τῶν σκελῶν μετατοπίζονται ταχύτατα πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἐναλλάσσονται). Τὸ αὐτὸ—ἔν! (μὲ ισχυρὰν ἔλξιν τώρα τῶν γειρῶν κρατεῖται ὅλον τὸ σῶμα, τὰ δὲ σκέλη φέρονται ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα, λυγισμένα, καὶ σφίγγουν πάλιν τὸ σχοινὶ ἐναλλάσσομενα συγγρόνως), δύο! (τείνονται πάλιν τὰ σκέλη καὶ μετατοπίζονται αἱ γεῖρες) καὶ οὕτω καθεξῆς.

δ) "Οταν μετὰ 2—3 τοιαύτας μετατοπίσεις φθάσουν οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὸ μέσον περίπου τοοῦ σχοινίου παραγγέλλεται κατάστασις—ἔν, δύο—ἔν, δύο κλπ. Μὲ τὸ ἔν λυγίζουν τὰ γόνατα, τὰ γέρια γχλαρώνουν ἀργὰ τὴν ἔλξιν καὶ ὁ κορμὸς καταβιβάζεται ὅσον ἡ κάμψις τῶν σκελῶν ἐπιτρέπει μὲ τὸ δύο οἱ πόδες ἐγκαταλείπουν τὴν λαβὴν, τείνονται, ἐντελῶς, ἐναλλάσσονται καὶ κάμνουν νέαν λαβὴν καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρι τοῦ ἐδάφους.

Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν εἰς ὅλας αὐτὰς τὰς προασκήσεις ἐκτελεῖται ὄλοντηρος ἡ ἀσκησις ἐντελῶς ἐλευθέρως, μὲ τὸ παραγγέλμα γχώρι! Εἰς οίονδήποτε δὲ σημείον νομίσῃ ὁ γυμναστὴς ὅτι πρέπει νὰ σταματήσῃ τὸν μαθητὰς παραγγέλλει πρῶτα κράτη! καὶ μετ' αὐτὸν κατάστασις!

'Εξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν: [Ἐναλλαγὴ διαστάσεως καὶ ἀρσεως καὶ τῶν δύο σκελῶν λυγισμένων (εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν)]. 'Εδραία θέσις—Κατακόρυφος ἐξάρτησις. 'Εξάρτησις, λαβὴ πρώτη (δευτέρα ἡ τρίτη)—"Ελξις.

4. 'Εγκαρπία ίσορροπία (δοκὸς ἡ ἀνεστραμμένον θρανίον), ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Προεκβολὴ, ἀκροστασία—Βάδισις ίσοσταθμικὴ ἐτερομερής ἐμπρὸς (δοκός). Προσαγωγὴ, προεκβολὴ, ἀκροστασία.—"Αρσις τῶν γειρῶν πλαγίως. Μεσολαβὴ, προεκβολὴ, ἀκροστασία—Μετατόπισις ὅπισθ.

Παιδιά. Διελκυστίνδα ἀγωνιστικὴ μὲ διαφόρους ποικιλίας (βλ. προηγ.). Σφαίρισις εἰς κύνλον διπλῆ (δύο χωριστοὶ κύνλοι, 2 σφαῖραι ποδοσφαιρίσεως). Ηλέσες διαδοχικῶς δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ἀνὰ ἔνα, δύο καὶ τρεῖς. Νικᾶ ὁ κύνλος ποὺ θὰ τὶς τελειώσῃ πρῶτος χωρὶς νὰ πέσῃ ἡ σφαῖρα κάτω. Οἱ νικηταὶ καθαλοῦν τὸν νικηθέντας καὶ δικαιοῦνται γὰρ κάμουν τρεῖς πάσεις καθάλλα. "Αν τὸν πέσῃ ἡ σφαῖρα κατεβαίνουν καὶ τὸν καθάλλει τοῖς ἄλλοις.

5. Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις.—Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Ηρότασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκός εἰς τὸ 3ψος τῶν μηρῶν), πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν. Ήμισύμπτυξις, ἥμις πρότασις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Σύμπτυ-

ξις, προσολή ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προθολῆς) — Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

6. Ηρηγῆς θέσ.ς — Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν (τεταμένων). Σύμπτυξις, ἡμιγονυπετής θέσις — Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Νοικαια ἔξαρτησις (πολύζυγον) — κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν ἐμπρὸς. Ηρηγῆς θέσις, διάστασις — Αρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν. Ἀνόρθωσις εἰς ἀνάτασιν — Βῆμα ἐμπρὸς μεθ' ὅ: πρόπτυξις — Βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ θεῖαν εἰσπνοήν).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων μὲν ἀλλαγὴν έήματος εἰς κάθε έημα. Βάδισις ὀπίσω. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρποῦ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Συντάξεις, ἀνασυντάξεις, μετασχηματισμοὶ ἀλπ.

8. Ἀνάτασις, πλαγία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ ισχίου) — Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ μὲν ἄρσιν τοῦ σκέλους (τεταμένου). Παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς — μάρε! Ἀνάτασις καὶ πλαγία ἐπέρεισις δεξιὰ (ἄριστερά) — χώρῃ! (οἱ μαθηταὶ ἀριῶν ἐκτελέσουν τὴν ἀνάτασιν πλησιάζουν πρὸς τὰς δοκούς καὶ στηρίζουν τὸ ὑποδειγμήν ισχίον ἐπὶ τῆς δοκοῦ). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) μὲ σύγχρονον ἄρσιν τοῦ δεξιοῦ (άριστεροῦ) σκέλους τεταμένου — ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ — ἔνα! δύο! θέσις — χώρῃ! ἔν, δύο! Μεταβολὴ καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ πρὸς τὴν ἑτέραν πλευράν.

Ἀνάτασις, διάστασις — Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (ἡ κάμψις πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τῆς στροφῆς). Ἡμιπρηγῆς θέσις μὲ ἔξαρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρὸς (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος) — Αρσις τοῦ σκέλους τεταμένου. Παράγγ. Κατὰ μέτωπον πρὸ τῶν πολυζύγων (τροχάδην) — μάρε! Πρηγῆς θέσις — ἔν! Δεξιὰ ἡμιπρηγῆς θέσις μὲ λαβὴν τῆς ἀριστερᾶς ἐπὶ τοῦ πολυζύγου — ἔν (οἱ μαθηταὶ καθὼς στρέφουν ἀπὸ τὴν πρηγὴν θέσιν διὰ νὰ λάβουν τὴν ἡμιπρηγὴν, ἀντὶ νὰ θέσουν τὴν ἐλευθέραν χειρα εἰς μεσολαβὴν ἢ σύμπτυξιν τὴν φέρουν εἰς ἀνάτασιν καὶ πιάνουν τὸ εἰς τὸ ὕψος της εύρισκομενον ζυγόν, φροντίζοντες ὅπως τὸ σημεῖον τῆς λαβῆς νὰ εύρισκεται ἐντὸς τοῦ διὰ τῶν ὄμων διεργομένου κατακορύφου ἐπιπέδου). Μετὰ δὲ τὴν ὁρὶ ἀνω λῆψιν τῆς ἀριστερίας παραγγέλλεται: ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους (τεταμένου) — ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ — ἔν! δύο! Αριστερὰ ἡμιπρηγῆς θέσις — ἔν! (ἡ χειρὶ ἀρίνει τὴν λαβὴν τοῦ πολυζύγου, τὸ σῶμα στρέφεται ἀριστερὰ καὶ ἀνάλαμβάνεται ἡ πρηγὴ θέσις) δύο! (τὸ σῶμα συνεχίζον τὴν πρὸς τὰ ἀριστερὰ στροφὴν σφραγεται εἰς τὴν ἡμιπρηγὴ θέσιν, μὲ τὴν ἀριστερὰν χειρα στηρίζομένην ἐπὶ τοις ἑπάρσιοις καὶ τὴν δεξιὰν ἀνατεταμένην καὶ μὲ λαβὴν ἐπὶ τοῦ πολυζύγου). Μεθ' ὅ: "Αρσις τοῦ δεξιοῦ σκέλους — ἔν! δύο! τὸ αὐτὸ — ἔν! δύο! Ανόρθωσις — ἔν! (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρηγὴ θέσιν) δύο! (ἀνόρθωσις εἰς τὴν προ-

σογήν). Εύθους δὲ μετὰ τὴν ἀνόρθωσιν: ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ (εἰς δύο ταχεῖς χρόνους<sup>7</sup> ήσους πρὸς τὴν προσαγωγὴν καὶ ἀπαγωγὴν τῶν ποδῶν), καὶ μετ' αὐτὴν α) βραδεῖα ἀκροστασία μὲν ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ θῆμα ἐμπρὸς μὲ τεταμένον τὸ σκέλος καὶ β) Ηεριφορὰ τῶν γειρῶν (μὲ θαθεῖαν εἰσπνοήν).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Προεκβολὴ, ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον (ἴππος κατὰ πλάτος, δοκὸς μὲ λαθῆν). Υπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν. Προεκβολὴ—Πήδημα μὲ δρόμον (ἀπλοῦν εἰς μῆκος). Πήδημα ἀπλοῦν εἰς μῆκος χωρίς δρόμον.

12. Ἀνασύνταξις. Βάδισις μικρᾶς διαρκείας, συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μετ' αὐτὴν α) "Ἐκτασις, ἀκροστασία—Βραδεῖα ἄρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων). β) Ἀνάκαμψις—Ἐκβολή, ἀκροστασία (ἡ ἐκβολὴ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων). γ) Ηρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. δ) Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω (καὶ θαθεῖαν εἰσπνοήν).

### Π Ι Ν Α Ξ 15.

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. "Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω. Ηεριφορὰ τῶν γειρῶν. Μεσολαβὴ, ἐκβολὴ (ἐκτὸς)—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἀνάκαμψις, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν (ταχεῖα 5—10 φοράς). Ήμιανάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἀκροστασία. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Υπερέκτασις ἐπὶ συνασκουμένου (έφαρμόζοντος τὴν στήριξιν εἰς τὴν ινιακὴν χώραν τοῦ ἀσκούμενου). Υπερέκτασις διάστασις (πολύύλυγον). Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἀνάτασις, ὅπισθία ἐπέρεισις (δοκὸς)—"Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω. Ἀνάτασις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν.

\* Ἀποθεραπεία τῆς ὑπερεκτάσεως. Βῆμα ἐμπρὸς αἱ γεῖρες ἄνω (τελικὴ στάσις ἡ ἀνάτασις, ἀκροστασία), ἐκεῖθεν: θραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων καὶ μετ' αὐτὴν ἐπιτόπιον πήδημα (ἀφοῦ ἐννοεῖται προηγηθῆ ἡ ἐπάνοδος εἰς τὴν προσοχήν).

3. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίγησιν (θλ. προηγ.).

Υπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—Μετατόπισις πλαγία. (Αφοῦ ληφθῆ ἡ ὑπτία ἐξάρτησις καὶ ἐκτελεσθῇ καὶ ἡ ἔλξις, παράγγ. μετατόπισις θεξίᾳ ἡ ἀριστερὰ—χώρῳ! Οἱ δὲ μαθηταὶ μὲ συνεχῆ ἔλξιν ἀρχίζουν κάμνοντες μικρὰ θήματα διὰ τῶν γειρῶν πρὸς τὴν ὑποδειγμεῖσαν διεύθυνσιν). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις καὶ κατάθεσις μὲ πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς, ὅπίσω ἡ πλαγίως (βλ. προηγ.).

Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη χειροβάδισις (μὲ τεντωμένα χέρια) περατουμένη εἰς ἔλξιν (ἢ χειροβάδισις αὐτὴ κατ' ἀρχὰς γίνεται καὶ μὲ ἐλαφρὸν αἰώρησιν τοῦ σωματος, ἀπὸ τῆς ὁσφύος καὶ κάτω, ἐπιθετητικὴν τῆς ὅλης κινήσεως). Ηεριφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὑπίσω (εἰσπνοή).

4. Μεσολαβὴ—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Μεσολαβὴ—"Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίως. Βάδισις ἐτερομερῆς ισοσταθμικὴ πλαγία (δοκὸς ἢ ἀγεστραμμένον θρανίον).

Παιδιά. Ποδοσφαιρίσις ἀγωνιστική.

Χῶρος τούλαχιστον  $100 \times 50$  βημάτων.

Παίκται συνήθως 22 ἐν συνόλῳ, χωριζόμενοι εἰς δύο ἀντιπάλους ὄμαδας ἀπὸ 11 παίκτας ἑκάστην. "Αν ὅμως δὲν ὑπάρχῃ χώρος ὥστε ἡ τάξις νὰ διαιρεθῇ εἰς χωριστὰ τμήματα ἀπὸ 2 ὄμαδας ἑκαστον, τὰ ὅποια νὰ παιξουν χωριστὰ τὸ καθένα, τότε χωρίζεται καὶ εἰς δύο μόνον ὄμαδας ἐξ 20—25 μαθητῶν ἑκάστην."

"Οργανα. α) μία σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως.

β) 2 τέρμοι.

γ) 4 μικραὶ σημαῖαι διὰ τὰς 4 γωνίας τοῦ χώρου τῆς παιδιᾶς.

Κάθε ὄμαδας ἐκλέγει τὸν ἀρχηγόν της, ὁ ὅποιος τὴν διευθύνει, καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου, καθὼς καὶ τὸν τερματοφύλακα της. Ὁ ἀρχηγὸς δρίζει τὴν δρᾶσιν τῶν συντρόφων τῆς ὄμαδος του, ἀναλόγως τῶν δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων των, εἰς ἐμπροσθοφύλακας (οἱ ταχύτεροι καὶ ὀρμητικώτεροι τῶν συντρόφων), μέσους καὶ ὅπισθοφύλακας (ἐκείνοι ποῦ κλωτσοῦν μακρύτερα τὴν σφαῖραν). Πλὴν τούτων ὁ καλύτερος τῆς τάξεως καὶ ἀκεραιότερος τὴν γνώμην ἢ καὶ αὐτὸς ὁ ἴδιος ὁ γυμναστής γίνεται διαιτητὴς (διευθυντὴς τοῦ παιγνιδίου) δύο δὲ ἄλλοι μαθηταὶ, ἕνας ἀπὸ κάθε ὄμαδα, γίνονται ἐπόπται τῶν πλαγίων γραμμῶν. Καὶ ὁ μὲν διαιτητὴς εἰδοποιεῖ μὲ σφύριγμα τὸν παίκτας, ὃσάκις θέλει δι' οἰονδήποτε λόγον νὰ σταματήσῃ τὸ παιγνίδι, οἱ δὲ ἐπόπται ὃσάκις ἡ σφαῖρα ἔβγη ἀπὸ τὴν γραμμὴν τῶν ὄριών, καταιθάζουν ἐκ τῶν ἀνω πρὸς τὰ κάτω μίαν μικρὰν σημαῖαν τὴν ὅποιαν κρατοῦν.

### Κανόνες τῆς παιδιᾶς.

1. Ἡ σφαῖρα παιζεται μὲ τὰ πόδια (μὲ κλωτσιές) ἀπὸ ὅλους τοὺς παίκτας. Κανεὶς ἀλλος, ἐκτὸς τῶν δύο τερματοφύλακων, δὲν δικαιούται νὰ τὴν πιάσῃ μὲ τὰ χέρια. "Αν κανεὶς, εἴτε θεληματικὰ εἴτε ἐξ ἀμελείας τὴν ἀρπάξῃ ἢ καὶ ἀπλῶς τὴν ἐγγίσῃ μὲ τὰ χέρια του (χέρι) προκαλεῖ ποινὴν κατὰ τῆς ὄμαδος του. Ἡ ποινὴ αὐτὴ είναι: ἐπιτοπία κλωτσιὰ ἢ ὅποια δίδεται ἀπὸ τὴν ἀντίπαλον ὄμαδα καὶ ἀπὸ τὸ σημεῖον

ὅπου συνέσθη ἡ παράβασις (μπῆκε τὸ χέρι!) πρὸς τὸ τέρμα τῆς ὄμάδος· ἡ ὁποίᾳ τὴν ἔκαμε.

Οἱ τέρματοφύλαξ δικαιοῦται· νὰ έλλη γέροι· οὐταν ἡ σφαῖρα παιζομένη φέρεται ἡ πλησιάζει πρὸς τὸ τέρμα τὸ ὄποιον αὐτὸς ὑπερασπίζεται. Ἀφοῦ δὲ τὴν ἀρπάξῃ δικαιοῦται ἡ νὰ τὴν ρίψῃ μὲ τὰ δύο του γέροια ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, ἡ ἀφίνων αὐτὴν νὰ πέσῃ νὰ τὴν κλωτσήσῃ προτοῦ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος. Καὶ εἰς τὰς δύο αὐτὰς περιπτώσεις δὲν δικαιοῦται μὲ τὴν σφαῖραν εἰς τὰ γέροια νὰ προχωρήσῃ περισσότερον ἀπὸ τρία βήματα γωρίες νὰ τὴν ρίψῃ ἡ νὰ τὴν κλωτσήσῃ ἄλλως προκαλεῖ πάλιν ποιητὴν κατὰ τῆς ὄμάδος του. Ἡ ποιηὴ αὕτη εἶναι ἐπιτοπία κλωτσιὰ, τὴν ὄποιαν δίδει ἡ ἀντίπαλος ὄμάξ εἴκι ἀποστάσεως 10 ἡμάτων ἀπὸ τοῦ τέρματος τῆς τιμωρουμένης.

2. "Οταν ἡ σφαῖρα ἔέγη ἀπὸ τὰς γραμμὰς τῶν ὄριών (τὰς πλαγίας γραμμὰς τοῦ χώρου) μπαίνει πάλιν εἰς ἐνέργειαν ἀπὸ ἕνα σύντροφον τῆς ἀντιθέτου ὄμάδος πρὸς τὸν παίκτην ὃ ὄποιος τὴν ἔέγαλε καὶ ἀπὸ τὸ ἴδιον ἀνριέως σημείον ἀπὸ τὸ ὄποιον ἔέγηκε. Ὁ ἐπαναθέτων τὴν σφαῖραν εἰς τὸ παιγνίδι, τοποθετούμενος εἰς τὴν γραμμὴν τῶν ὄριών καὶ μὲ μέτωπον πρὸς τὸν γῶρον τοῦ παιγνιδίου, τὴν ρίπτει μὲ τὰ δύο γέροια ἀνατεταμένα, πρὸς οἰανδήποτε διεύθυνσιν κρίνει συμφέρουσαν τὴν ὄμάδα του, ἀφοῦ δὲ τὴν ρίψη κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δὲν δικαιοῦται καὶ νὰ τὴν κλωτσήσῃ προτοῦ ἄλλος παίκτης τὴν κλωτσήσῃ πρωτητερα.

"Οταν ἡ σφαῖρα ἔέγη ἀπὸ τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος γωρίες νὰ περάσῃ κάτω ἀπὸ τὸ τέρμα, ἂν μὲν τὴν ἔέγαλεν ἀντίπαλος τῆς ὄμάδος εἰς τὴν ὄποιαν ἀνήγει τὸ τέρμα, τότε ἔκαμπαίνει εἰς ἐνέργειαν μὲ ἐλεύθερη κλωτσιὰ, ἡ ὁποίᾳ δίδεται εἰς ἀπόστασιν 5 μέτρων ἀπὸ τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος. "Αν ὅμως τὴν ἔέγαλε σύντροφος τῆς ὄμάδος εἰς τὴν ὄποιαν ἀνήγει τὸ τέρμα, τότε ἔκειται πάντοτε εἰς ἐνέργειαν ἡ ἀντίπαλος ὄμάξ μὲ γωνιαίαν κλωτσιὰν, ἡ ὁποίᾳ δίδεται ἀπὸ τὴν γωνίαν εἰς τὸ μέρος τῆς ὄποιας ἔέγηκεν ἡ σφαῖρα καὶ εἰς ἀπόστασιν 1 μέτρου ἀπ' αὐτήν.

\* Εἰς περίπτωσιν ἀμφισθητούμενου πταίσματος ἡ προσωρινῆς διακοπῆς τοῦ παιγνιδίου, ὃ διαιτητὴς ἔκανατάζει τὴν σφαῖραν εἰς ἐνέργειαν, ρίπτων αὐτὴν πρὸς τὰ ἄνω, ἐντελῶς κατακορύφως καὶ ἀνριέως ἀπὸ τὸ σημεῖον ὅπου προεκλήθη ἡ ἀμφισθήτησις· κανεὶς δὲ ἀπὸ τοὺς παίκτας δὲν δικαιοῦται νὰ τὴν κλωτσήσῃ, προτοῦ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος (φάγη γῶμα).

3. "Οταν ἔνας παίκτης κλωτσᾷ τὴν σφαῖραν ἡ ὀπωσδήποτε τὴν ἔέγη πάλιν εἰς ἐνέργειαν, κάθε ἄλλος παίκτης τῆς ἴδιας ὄμάδος εὐρίσκομενος μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τοῦ ἔγχθρικου τέρματος εἶναι ἔκτὸς παιγνιδίου καὶ δὲν ἔχει τὸ δικαίωμα οὔτε νὰ τὴν κλωτσήσῃ, ἐκτὸς ὃν τρεῖς τούλαγχιστον ἀντίπαλοι παίκται εύρισκονται μεταξὺ αὐτοῦ καὶ

τῆς γραμμῆς τοῦ τέρματός των. Ὁ κανὼν αὐτὸς ισχύει μόνον διὰ τὴν ἐπίθεσιν καὶ διὰ τοῦ οἱ παιτηναὶ εὑρίσκονται ἐντὸς τοῦ γώρου τῆς ἀντίπαλου ὄμάδος, διότι ἐπὶ τοῦ ίδίου ἐδάφους κανεὶς παίκτης δὲν εἶναι ἐντὸς παιγνιδιοῦ.

Οἱ ἐντὸς παιγνιδιοῦ δὲν δικαιοῦνται μὲν κανένα τρόπον, ἔστω καὶ σύμφωνα μὲ τοὺς κανόνας τοῦ παιγνιδιοῦ, νὰ ἐμποδίσῃ ἀντίπαλον παικτην, διότι προκαλεῖ ποινὴν κατὰ τὴν ὄμάδος του, (ἐπιτοπίαν κλωτσιάν ἀπὸ τὸ σημεῖον ὃπου συνέθη ἡ παρεμπόδισις).

4. Ἀπαγορεύονται οἱ σπρωξίες καὶ τὰ τραβήγματα τῶν ἀντίπαλων μὲ τὰ γέρια, οἱ κλωτσιές καὶ οἱ τρικλιοποδιές.

Οἱ παραβάται προκαλοῦν ποινὴν κατὰ τὴν ὄμάδον στῶν (ἐπιτοπίαν κλωτσιάν ἀπὸ τὸ σημεῖον ὃπου συνέθη τὸ πταίσμα). Ἐπίσης αὐστηρῶς ἀπαγορεύονται αἱ συζητήσεις, ἀντεγκλήσεις καὶ διαπληκτισμοὶ καὶ μάλιστα οἱ ψωνές, χειρονομίες καὶ θρισιές. Τοὺς παραβάτας ἀποδιώκει ἀμέσως ὁ γυμναστὴς καὶ θέτει ὑπὸ τιμωρίαν.

5. "Οταν ἡ σφαίρα κανονικῶς παιζομένη περάσῃ ὀλόκληρη μεταξὺ τῶν δύο στύλων καὶ πάτω ἀπὸ τὸν ζυγὸν τοῦ τέρματος, τότε ἡ ἀντίπαλος ὄμάς ἡ ὅποια τὴν ἔρριψε, καρδίζει ἔνα τέρμα. Νικᾶ δὲ τελεκῶς ἡ ὄμάς ἐκείνη, ἡ ὅποια εἰς τὸν ἐν τῷ προτέρῳ ὄρισθεντα γρόνον διαρκείας τοῦ παιγνιδιοῦ ἔχει κερδίσει τὰ περισσότερα τέρματα.

6. Τέρμα δὲν κερδίζεται μὲν ἐλεύθερη κλωτσιά, ἐντὸς ἢντος ἢντος ποινὴ δι' ὑποσκελισμὸν ἡ θείαν παρεμπόδισιν παίκτου. Πάντοτε δὲ διὰ τοῦτο δίδεται ἐλεύθερη κλωτσιά, οἱ ἀντίπαλοι παίκται δὲν δικαιοῦνται νὰ πλησιάσουν ἐκείνον ὁ ὅποιος τὴν δίδει, εἰς ἀπόστασιν μικροτέραν τῶν ἑξ ἥημάτων.

Διὰ νὰ παιχθῇ ἡ ποδοσφαίρισις μὲ κάποιαν τάξιν, χωρὶς νὰ μετατραπῇ μετ' ὀλίγα λεπτὰ εἰς ταραχῶδες ὀλλήλοιστράθηγμα καὶ ὀληθινὸν καυγᾶν, πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπὸ ὄψιν του ὁ γυμναστής:

α') "Οτι οἱ διαστάσεις 100×50 ἥημάτων εἶναι οἱ ἐλάχισται διαστάσεις ἐντὸς τῶν ὅποιων εἰμπορεῖ ὀπωσδήποτε νὰ παιχθῇ κανονικὰ ὀλόκληρο παιγνίδι ποδοσφαίρισεως. Διὰ τοῦτο διὰ τὴν ἡ αὐλὴ δὲν εἶναι τόσον εὐρύγωρος, καλύτερα ν' ἀναβάλῃ τὴν ἐκτέλεσιν διὰ τὴν ἡμέραν τῆς ἐκδρομῆς.

β') Οἱ παίκται ἔχουν ἀνάγκην κάποιας προσκήσεως, ίδιως εἰς τὸ νὰ προχωροῦν μὲ τροχάδην βηματισμὸν, κυλῶντας ἐμπρός των μὲ μικρὰ κτυπήματα τοῦ ἄκρου ποδὸς τὴν σφαίραν (ντριμπλάρισμα) καὶ εἰς τὸ νὰ τὴν κλωτσοῦν εύστόχως (σούτιγκ) καὶ χωρὶς τὴν παραμικρὰν χρονοτριθήν, εἴτε μὲ τὸ δεξιὸν εἴτε μὲ τὸ ἀριστερὸν πόδι, χωρὶς νὰ εὐρίσκωνται εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ κοντοσταθοῦν ἡ νὰ λάβουν κατάλληλον θέσιν διὰ νὰ τὴν κτυπήσουν μὲ τὸ πόδι ποὺ τοὺς έθλει. Ἐπίσης πρέπει νὰ εἰμποροῦν νὰ τὴν κτυποῦν εύκολα, εἴτε ἐπιτοπίως εἴτε ἀρπαχτὰ καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, νὰ φυλάγωνται

νὰ μὴ τὴν ἐγγίζουν μὲ τὰ χέρια, νὰ εἰμποροῦν νὰ τῆς κόθουν τὸ δρόμοι  
μὲ τὸ στῆθος ἢ μὲ τὸ κεφάλι. Εἰς ὅλας αὐτὰς τὰς δεξιότητας εἰς τὰς  
ὅποιας εἰμποροῦν καὶ μόνοι των νὰ προαστηθοῦν συντελοῦν καὶ τὰ  
ἄλλα παιγνίδια τῆς σφαίρας, ὁ δρόμος, τὰ ἐπιτόπια πηδήματα κλπ.

5. Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις.—Τάσις τῶν χειρῶν πλα-  
γίων, ἄνω καὶ πλαγίων ἢ ἄνω, πλαγίων καὶ ἄνω καὶ μετ' αὐτὴν  
ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, πρόπτυξις—“Ἐκτασις τῶν χειρῶν πλαγίων (κε-  
φαλὴ διπίσιον καὶ έκθεια εἰσπνοή).

Πρηγής κατάκλισις, ἀνάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν (θρανίον  
καὶ συνασκούμενος)—“Απαγωγὴ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια (τε-  
ταμένων καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν. Παράγγ. (μετὰ τὴν ληψὺν τῆς ἀφε-  
τηρίας): Τὰ χέρια στὰ πλάγια, τεντωμένα ἐντελῶς, θραδεώς—ένα!  
δύο! τὸ αὐτὸ—ένα! δύο! θέσις—έν! Μεσολαβή, προθολὴ ἐμπρὸς—  
Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός.

6. Ἐδραική θέσις, μεσολαβή—Πτῶσις διπίσιο (θρανίον καὶ συνα-  
σκούμενος ἢ πολύζυγον). Πρηγής θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἀρ-  
γότερα καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Πρηγής θέσις—Μετα-  
τόπισις πλαγία. “Αμεσος ἐναλλαγὴ πρηγοῦς θέσεως καὶ ὀκλάσεως  
(μὲ τὰς χειράς φυσικῶς κρεμαίνας ἢ εἰς μεσολαβήν). Σύμπτυξις,  
γονυπετής θέσις—Πτῶσις διπίσιο καὶ μετ' αὐτήν: α') Πρηγής θέ-  
σις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν, β') ἀνόρθωσις εἰς τὴν ἀ-  
νάτασιν. Ακροστασία καὶ 1—2 θρήματα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων  
καὶ γ') περιφορὰ τῶν χειρῶν (μὲ έκθειαν εἰσπνοήν).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ  
ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε θῆμα.  
Προεκκείλη, ἀκροστασία.—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν δι' ἀναπηδήσεως,  
ἐπὶ τόπου καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρός. Προεκκείλη ἐκπόδηση—Ακροστασία  
(τοῦ προθετλημένου ποδός).

8. Ἡμιπρηγής θέσις μὲ λαβήν τῆς ἐλευθέρας χειρὸς (πολύζυ-  
γον ἢ συνασκούμενος)—“Αρσις τοῦ σκέλους. Όριζοντία ἡμιστήριξις  
(ληψὺς τῆς ἀφετηρίας, πολύζυγον). Παράγγ. Εἰς τὸ πολύζυγα—  
μάρσι! (Πλαγίων καὶ εἰς ἀπόστασιν 1—1)2 θρήματος). Σύμπτυξις  
ἀνάτασις—χωρί! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, μὲ ἀρσιν τοῦ δεξιοῦ  
σκέλους καὶ λαβήν ἐπὶ τοῦ πολύζυγου—ένα! (Οἱ μαθηταὶ κάμψιουν  
θραδεώς τὸν κορμὸν, αἱρούντες συγχρόνως καὶ τὸ ὑποδειγμένον σκέλος,  
τελείωσις τεταμένον. “Οταν δὲ ὁ κορμὸς φθάσῃ σχεδὸν εἰς ὄριζοντίαν  
θέσιν πιάνουν αἱ χεῖρες ἡ μία κάτωθεν τῆς ἀλληλῆς δύο ζυγὰ τοῦ πο-  
λυζύγου καὶ στερεώνουν τὴν θέσιν τοῦ κορμοῦ) δύο! (Αἱ χεῖρες ἀφί-  
κουν τὴν λαβήν καὶ λαμβάνεται πάλιν ἡ θέσις τῆς προσοχῆς). Ανά-  
τασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἐξ αὐτῆς—“Ἐκτασις διπίσιο  
καὶ κάμψις ἐμπρός. Ανάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—(πολύζυγον ἢ  
συνασκούμενος) πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύ-

ζυγία μάρσι! (πλαγίως καὶ εἰς ἀπόστασιν 1 βήματος). Στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς—ἐν (οἱ ἀσκούμενοι στηρίζουν τὸν ὑποδειγμέντα πόδα μεταξὺ δύο ζυγῶν τοῦ πολυζύγου, εἰς ὕψος ὅχι ἀνώτερον τοῦ γόνατος καὶ μὲ ἐλαφρὰν ἀναπήδησιν ἐπὶ τοῦ ἔπερον ποδὸς λαμβάνουν τόσην ἀπόστασιν ώστε ὁ ἐπὶ τῷ πολυζύγῳ ποὺς νὰ τεθῇ ἐντελῶς). Ἀνάτασις—χώρ! ἐν, δύο! Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ (ἀριστερά)—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸν—ενα! δύο! Θέσις—χώρ! Μεθ' ὁ μεταξικὴ καὶ ἐπανάγψις τῆς ἀσκήσεως καὶ πρὸς τὴν ἔτεραν πλευράν.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ηλαγία ἡμιεξάρτησις (πολύζυγον)—Πήδημα εἰς έλιος. Προεκβολὴ—Ἐφαλσις μέχρις ἵππασίας μὲ 1—2 βημάτων φοράν. Προεκβολὴ—Ἐνδιάμετον πήδημα μὲ φορὰν (ἴππος κατὰ πλάτος, δυοὺς μὲ λαβάς, διπλὴ δοκός). Πήδημα μὲ δρόμον (καταπήδησις μὲ στροφὴν ἥ καὶ χωρὶς στροφὴν καὶ μὲ νέον πήδημα κατόπιν, χωρὶς φοράν).

12. Μεσολαβή, ἐκβολή—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων (πρὸς δύλας τὰς διευθύνσεις). Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: ἔκτασις ὅπίσω. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Πρόπτυξις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἐκτίναξιν τῶν γειρῶν (ἥ ἐναλλαγὴ πρὸς τὰ ὅπίσω). Ἀρσις τῶν γειρῶν πλαγίως—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ δραδεῖαν ἀνάτασιν (θαυματικὴ εἰσπνοή).

## Π Ι Ν Α Ξ 16.

1. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἀνάτασις. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως, ἄνω. Πρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν. Μεσολαβή—Ἀρσις διαδοχικὴ πτεργῶν καὶ διατύλων.

Τυπερέκτασις—Ἀρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Τυπερέκτασις, κάτω (ληψίς τῆς ἀριστερής). Αὔξησις τῆς ἀποστάσεως ἀπὸ τὸ πολύζυγον εἰς 2 πόδας). Ἀνάκαμψις—Τυπερέκτασις μὲ συγκατουμένους. Παράγγ. Κατὰ στοίχους, μὲ 2 βήματα ἀραιώστε (οἱ περιττοὶ στοῖχοι ἐμπρὸς καὶ οἱ ἄρτιοι ὅπίσω ἥ οἱ περιττοὶ ἀριστερά καὶ οἱ ἄρτιοι δεξιὰ) μάρσι! Πρώτος ζυγὸς τὰς γειρας ἐπὶ τοῦ αὐγένος, ὁ δεύτερος προεκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς—ἔνα! Πρώτος ζυγὸς ἔκτασις ὅπίσω, ὁ δεύτερος ὑποστήριξις (ἀπὸ τοὺς ἀγκῶνας)—ἔνα! Ἀνόρθωσις—ἔνα! Θέσις—ἔν! Μεθ' ὁ μεταξικὴ καὶ ἐκτέλεσις τῆς ἀσκήσεως καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ μὲ ἀνάλογα παραγγέλματα ὑπὸ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ, τῶν ὄμοιοτοίχων τοῦ πρώτου παρεγκόντων τὴν ὑποστήριξιν.

Ἀνάτασις, διάστασις—Ἐπίκυψις (θραδεῖα) μεθ' ὁ ἀνάκυψις καὶ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Θέσις δι' ἀναπηδήσεως. Προεισαγωγικὸν πήδημα καὶ μετ' αὐτὸ περιφορὰ τῶν χειρῶν.

Ἐδραία θέσις—Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (ἐν βοῇ). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις ἐπὶ σχοινίου. Ηρηγῆς ἔξαρτησις (δοκὸς εἰς τὸ ὑψος τοῦ στήθους)—Ἐναλλαγὴ πρηγοῦς καὶ ὑπτίας ἔξαρτησεως. Ὁριζοντία ἔξαρτησις (κεκλιμένον σχοινίον)—Ἀναρρίγησις. Προεκβολή, ἡμιεξάρτησις (λαβὴ δευτέρα, δοκὸς εἰς ὑψος τῆς κεφαλῆς)—Ἀναπτέρωσις. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—"Ἐνα ἦ δύο ἔγματα ἐμπρὸς ἦ δύοσι τῷ τῶν δακτύλων, ἦ": "Ἐκτασις, ἀκροστασία—Μετάβασις διὰ έβδίσεως εἰς τὸν ὑποδειγμένα σχηματισμὸν διὰ τὴν συνέχισιν τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως.

4. Προεκβολή, ἀκροστασία—Ἐπιτόπιον πήδημα (ἐπὶ τῶν δακτύλων) μὲν ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἐκβολὴ (λοξᾶ) τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις. Ἀναπήδησις καὶ στάσις ἐν ισορροπίᾳ ἐπὶ τῆς δοκοῦ εύρισκομένης εἰς ὑψος κατώτερον τοῦ γόνατος ἦ τοῦ ἀνεστραμμένου θρανίου (ή ἀναπήδησις μὲ κλειστὰ σκέλη, ὅπως τὸ πήδημα γωρίς δρόμον). Βάδισις ἐπάνω εἰς κεκλιμένον ἀνεστραμμένον θρανίον καὶ κάθισμας διὰ μὴ ἀνεστραμμένου τοιούτου (τὰ θρανία στηρίζονται ἐπὶ μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς δοκοῦ εἰς τὰ δύο ἄκρα αὐτῆς, οὕτως ὥστε μεταξὺ τῆς ἀγαθῆσεως καὶ τῆς καθόδου γὰρ μετολαβῆ καὶ ίσοσταθμική τις έβδισις καθ' ὑπόδειξιν τοῦ γυμναστοῦ) μὲ τροχαδῆν θηματισμόν.

Παιδιά. Ἐπίσκυρος. Ποδοσφαίρισις ἀγωνιστική. Διελκυστίνδα κ.τ.τ.

5. Μεσολαβή, προβολὴ ἐμπρός—Πρόκυψις. Ἀνάτασις—Προβολὴ ἐκτὸς μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Σύμπτυξις—ἔν! Προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων μὲ σύγχρονον στροφὴν τοῦ κορμοῦ καὶ τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω—ἔν! δύο! Δεξιὰ τὸ αὐτὸ—ἔν, δύο! Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν—ἔν! (ἐπαναφορὰ τοῦ ποδὸς εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν γι' χεῖρες παρὰ τοὺς δύμους) δύο! Προβολὴ τοῦ ἑτέρου μετ' ἀνατάσεως τῶν γειρῶν καὶ στροφῆς τοῦ κορμοῦ). Θέσις—ἔν! δύο! Ἡμιαγάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Σύμπτυξις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας, πολύζυγον). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (θέσις νωτιαία καὶ εἰς ἐνδὸς ἔγματος ἀπόστασιν) μάρε! Στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς ἐπὶ τοῦ πολυζύγου (εἰς τὸ Ζον, 4ον κλπ. ζυγόν, ἀναλόγως τοῦ ἀναστήματος τῶν μαθητῶν) ἔν! Δι' ἀναπηδήσεως, προβολὴ ἐμπρός, αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς δύμους—ἔν! Ἀποκατάστασις εἰς τὴν προσοχὴν μὲ τὸ παράγγελμα θέσις—ἔν καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ μὲ τὸ ἑτερον σκέλος. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν ή, καὶ μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

6. Ηρηγής ὁριζοντία θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (πολύζυγον). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (2 έμματων ἀπόστασις) —μάρσ! Μὲ τὴν ράχιν πρὸς τὸ πολύζυγον, πρηγὴς ὁριζοντία θέσις—χώρῳ! (Οἱ μαθηταὶ λαμβάνουν τὴν πρηγὴν θέσιν καὶ στηρίζουν καὶ τοὺς δύο πόδας τῶν ἡγωμένους ἐπὶ τῶν κατωτέρων ζυγῶν τοῦ πολυζύγου, οὕτως ὥστε τὸ σῶμα νὰ λάβῃ θέσιν ἐντελῶς ὁριζοντίαν). Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (1—4). Ἀργότερα γίνεται καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν καθὼς καὶ συνδυασμένη κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς (1—4). "Εν, κάμψις τῶν γειρῶν καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δύο, τάσις τῶν γειρῶν καὶ ἐπαναφορὰ τῆς κεφαλῆς ἐμπρός, τρία νέα κάμψις τῶν γειρῶν καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ καὶ τέσσαρα νέα τάσις τῶν γειρῶν καὶ κεφαλὴ ἐμπρός). Νωτιαία ἔξαρτησις (πολύζυγον).—Κατακόρυφος ἀναστροφὴ ἐπὶ τοῦ ἑδάφους (τὸ κοινῶς στήριγμα. Πολύζυγον, καὶ δύο συνασκούμενοι ἢ δοκὸς εἰς τὸ ὄψιο τῶν μηρῶν καὶ εἰς συνασκούμενος). Ἡ ἀσκησις αὐτὴ δὲν πρέπει νὰ θεωρηται· φάς ἀκροβατικὴ καὶ νὰ παραλείπεται. Δι' αὐτῆς ἐπιδιώκονται α') ἡ κατ' ἀντίθετον φοράν ἀσκησις τῶν ἐκτεινόντων τὸν ἔρχιονα μυῶν διὰ τῆς μετατοπίσεως τοῦ ἀκινήτου σημείου ἀπὸ τῶν ζυμῶν εἰς τὸν καρπὸν τῆς χειρὸς καὶ β') Ἡ ἔξοικείωσις τοῦ ἀσκουμένου εἰς τὴν διακυβέρνησιν τοῦ σώματός του καὶ ὅταν ἀκόμη δι' εἰσιδήποτε λόγον εύρεθῇ μὲ τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ κάτω. Ἐπειδὴ ὅμως εἶναι δύσκολος ἀσκησις, ἀπαιτεῖ προσεκτικὴν προπαρασκευὴν τὴν ἔξητος :

A'. Προπαρασκευή, πολύζυγον. Οἱ ἀσκούμενοι λαμβάνουν τὴν πρηγὴν ὁριζοντίαν θέσιν, ἐκεῖθεν δέ, μὲ τὸ παράγγελμα μετατόπισις τῶν ποδῶν ἄνω, ἀρχίζουν νὰ μετατοπίζουν διαδοχικῶς τοὺς πόδας ἀπὸ ζυγοῦ εἰς ζυγὸν καὶ φέρουν καὶ τὰς γειρὰς πλησίεστερα πρὸς τὴν βάσιν τοῦ πολυζύγου, μέχρις ὅτου τὸ σῶμα φύσῃ εἰς θέσιν σχεδὸν κατακόρυφον. Ἀπὸ ἐκεῖ δὲ πάλιν μὲ τὸ παράγγελμα μετατόπισις κάτω, ἐπανέρχονται καθ' ὅμοιον τρόπον πρὸς τὴν ἀφετηρίαν.

B'. Προπαρασκευή, δοκὸς καὶ συνασκούμενος. Οἱ ἀσκούμενοι λαμβάνουν τὴν ἀνάτασιν, ἐμπροσθίαν ἐπέρεισιν ἐπὶ δοκοῦ εἰς τὸ ὄψιο τῶν μηρῶν. Οἱ συνασκούμενοι τοποθετοῦνται ἀντικρύ των καὶ πρὸς τὴν ἄλλην πλευρὰν τῆς δοκοῦ. Μὲ τὴν ἐκφύγησιν τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος ἐκτελοῦν ταχεῖαν ἐπίκυψιν καὶ στηρίζοντες τὰς γειρὰς ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ εἰς τὴν ἀντίθετον πλευράν τῆς δοκοῦ ἀκριβῶς πρὸ τῶν ποδῶν τῶν συνασκούμενων, ἀνυψώνουν συγχρόνως τὰ σκέλη ἐνωμένα καὶ τεταμένα, στηριζόμενοι πλέον μὲ τὴν κοιλίαν ἐπὶ τῆς δοκοῦ. Οἱ συνασκούμενοι τότε, ἐγκαίρως πιάνουν τοὺς πόδας των ἀπὸ τὰ σφυρὰ καὶ ἔλκοντες καὶ ἀνασηκώνοντες αὐτοὺς ἐλαφρὰ, τοὺς φέρουν ἀκριβῶς εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ὅπου τοὺς κρατοῦν-

όλιγον καὶ κατόπιν ἀπωθοῦντες ἐλαφρὰ τὰ σκέλη τῶν τοὺς θοηθοῦν νὰ ἐπανέλθουν εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Γ'. Προπαρασκευή, πολύζυγον ἦ καὶ τοῖχος καὶ δύο συνασκούμενοι. Οἱ ἀσκούμενοι λαμβάνουν ἀντικρὺ τῶν πολυζύγων ἥ τοῦ τοίχου τὴν ἀνάτασιν, προεκβολὴν μεθ' ὁ ἐπικύπτοντες ταχέως καὶ στηρίζοντες καὶ τὰς δύο χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, ἀπωθοῦν συγγρόνως τὸ ἔδαφος διὰ τῶν ποδῶν καὶ φέρουν αὐτοὺς ἐκ τῶν ὅπισθεν πρὸς τὰ ἄνω. Οἱ δύο συνασκούμενοι τύτε πιάγουν ὁ καθένας τὸν πρὸς τὸ μέρος τοῦ πόδα καὶ τὸν φέρουν πρὸς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ἕως ὅτου φθάσῃ ἐπὶ τοῦ πολυζύγου ἥ τοῦ τοίχου ὅπου καὶ στηρίζεται ἐλαφρῶς. Μεθ' ὁ διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φράξεις ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Δ'. Προπαρασκευή, μόνον συνασκούμενος. Οἱ δύο ὄμοστοιχοι τάσσονται ἀντιμέτωποι, εἰς ἀπόστασιν 2 περίπου θημάτων καὶ λαμβάνουν ὁ μέλλων νὰ ἐκτελέσῃ τὴν ἀσκησιν τὴν ἀνάτασιν, προεκβολὴν ὁ δὲ θοηθὸς τὴν πρότασιν, προεκβολὴν. Κατόπιν ὁ ἀσκούμενος ἐπικύπτει ταχέως, στηρίζει ἀμφοτέρας τὰς χεῖράς του ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ ἀκαληκτίζων φέρει τὰ σκέλη ἐκ τῶν ὅπισθεν πρὸς τὰ ἄνω, ἐνῷ ὁ συνασκούμενος ἐγκαίρως τὸν πιάνει ἀπὸ τὰ σφυρὰ καὶ τὸν φέρει εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν.

Ἄφοῦ ἐκτελεσθοῦν ἐπαρκῶς δῆλαι αἱ ἀνωτέρω προπαρασκευαὶ γίνεται καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, κατόπιν δὲ καὶ ἐλευθέρα κατακόρυφος ἀναστροφή, γωρίς ὅργανον ἥ συνασκούμενον καὶ ἡπ' αὐτῆς χειροβάδισις.

Ἀναλάκτισις (πολύζυγον ἥ δοκὸς εἰς ὑψος ὄλιγον κατώτερον τῶν ἴσχιων). Οἱ ἀσκούμενοι στρέφουν πλαγίως πρὸς τὸ ὅργανον καὶ στηρίζουν τὴν πρὸς αὐτὸν χεῖρα ἐπ' αὐτοῦ, μεθ' ὁ παραγγέλλεται: ἀναλάκτισις δεξιὰ (ἄν τὸ ὅργανον εἶναι ἀριστερὰ) — ἔν! ἐκτελεῖται δὲ ταχεῖα ἀκροστασία τὴν διποίων συνεχίζον τὸ δεξιὸν σκέλος αἱρεται ἐμπρὸς καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα, τελείωσις τεταμένον καὶ πάλιν γωρίς διακοπὴν ἐπαναφέρεται εἰς τὴν θέσιν του. Ἅφοῦ δὲ ἐκτελεσθῇ 2-3 φράξεις δεξιὰ, παραγγέλλεται μεταβολὴ καὶ ἐκτελεῖται καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ ἀριστερά.

ΣΗΜ. Ποικιλία τῆς ἀσκήσεως ταύτης εἶναι καὶ ἡ παιδιὰ καθ' ἧν οἱ ἀσκούμενοι τείνοντες ἐμπρὸς τὴν χεῖρα, ἐντελῶς ὅριζοντίων προσπαθοῦν ἀναλάκτισοντες διὰ τοῦ οἰκείου σκέλους νὰ τὴν ἐγγίσουν.

Ἡμιεξάρτησις, ἡμιεδραία θέσις — "Αρσις τῶν σκελῶν (τεταρμένων. Δοκὸς καὶ θρανίον). Υπὸ τὰς δοκούς (εἰς τὸ ὑψος τοῦ στήθους) τοποθετοῦνται τὰ θρανία, ἀκριβῶς ὑποκάτω καὶ παραλλήλως πρὸς αὐτάς. Οἱ μαθηταὶ κάθηνται ἐπὶ τῶν θρανίων μὲ τὰ σκέλη τεταμένα καὶ ἐγγίζοντα μόνον μὲ τὰς πτέργας τὸ ἔδαφος καὶ κρατούμενοι μὲ κανονικὴν λαθὴν ἀπὸ τὰς δοκούς ἀφίνουν τὸ σῶμα νὰ πέσῃ ὅπιστι, ὅπως εἰς τὴν συνήθη ἡμιεξάρτησιν. Ἅφοῦ δὲ ληφθῇ οὕτω ἡ ἀφετη-

ρία (σῶμα καὶ σκέλη συγεδὸν ἀπ' εὐθείας) παραγγέλλεται : ἄρσις τῶν σκελῶν—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! καὶ ἀποκατάστασις. Ἀπὸ τὴν ιδίαν ἀφετηρίαν ἐκτελεῖται καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Μεσολαβή, ἔδραία θέσις μὲ λυγισμένα τὰ γόνατα—πτωσίς ὅπιστος (θρανίον καὶ πολύζυγον). Ἡ ἀφετηρία λαμβάνεται ὅπως ἡ μεσολαβή, ἔδραία θέσις μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι τὸ θρανίον τοποθετεῖται πλησιέστερα πρὸς τὸ πολύζυγον οὔτε τὰ σκέλη νὰ εἰναι λυγισμένα εἰς ὥρθην γωνίαν), μετ' αὐτήν: ἀνάτασις, ἀκροστασία, 1—3 έγκυατα ἐπὶ τῶν διακτύλων καὶ μετὰ ταῦτα ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν γειρῶν καὶ σκελῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν έγκυατος καὶ ἀναπήδησιν. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων. Βάδισις μὲ ὄλοντηρον τὸ πέλμα.

8. Ἀνάκαμψις στροφὴ καὶ ἔκτασις ὅπιστος τοῦ κορμοῦ. Κατὰ τὴν συνήθωσι ἐπακολουθοῦσαν πρόκυψιν, πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ γενικοῦ σφάλματος τῆς κινήσεως τῶν ἀγκώνων πρὸς τὰ ἐμπρός, πρέπει νὰ τίθενται προηγουμένως αἱ γειρές εἰς σύμπτυξιν ἡ μεσολαβὴν ἡ καὶ ἀνάτασιν. Ὁρίζοντία ἡμιστροφίας (λῆψις τῆς ἀφετηρίας, 6.), προηγ.). "Ανάτασις, ἐκδολὴ στροφὴ τοῦ κορμοῦ—"Εκτασις ὅπιστος καὶ μετάπτην πρόκυψις. Μεσολαβή, πρηγής κατάκλισις.—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν πολαρῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπιστος (εἰσπνοή).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ὁρθία στροφίας (δοκὸς)—Κατάθασις καὶ ἀνάθασις (2—3 φορὰς κατὰ συνέχειαν). Ὑπερπήδησις διαστάδην (ἴππος κατὰ μῆκος) μὲ φορὰν 1—3 έγκυατων, ἀργότερα καὶ ἐλευθέρων : α') μέχρις ίππασίας ἐπὶ τῆς ἔδρας, τοῦ μέσου ἡ τοῦ αὐγένος τοῦ ίππου καὶ β') ὀλουλήρου τοῦ ίππου. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (δοκός). Πήδημα μὲ δρόμον.

12. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Ἐκδολὴ τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις. Πρόπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. "Εκτασις—Ἀκροστασία μὲ ἀνάτασιν (εἰσπνοή βαθεία). Περιφορὰ τῶν γειρῶν (εἰσπνοή βαθεία).

## Π Ι Ν Α Ξ 17.

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία, κάμψις τῶν γονάτων ἡ: ἔκτασις, ἀκροστασία—"Ἄρσις ἄνω καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν ἡ αἰώρησιν ἀπὸ διαφόρους ἀφετηρίας καὶ εἰς διάφορα ἐπίπεδα. (Ἡμιανάτασις. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις. Ἡμιπρότασις, ἡμιέκτασις κλπ.). Ἀνάτασις, διάστασις—"Εκτασις ὅπιστος καὶ μετ'

αὐτὴν πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προ-  
εισαγωγικὸν πήδημα (μὲ διακοπὴν εἰς τὸν 3ον χρόνον, δηλ. τὴν  
ἀκροστασίαν).

2. 'Υπερέκτασις—'Ακροστασία. 'Υπερέκτασις κάτω—"Αρσις  
τῶν σκελῶν. 'Ανάτασις, στήριξις ἐπὶ τοῦ αὐχένος (συνασκουμένος)  
—"Εκτασις καὶ πτώσις ὅπίσω (θλ. προσηγ.). 'Ανάτασις, ὑπτία κατά-  
κλισις—'Υπερέκτασις. Παράγγ. 'Υπτία κατάκλισις μὲ ἀνάτασιν—  
χώρ! (ἡ κίνησις ἐκτελεῖται ἐλεύθερα χωρὶς μέτρησιν). 'Υπερέκτα-  
σις—ένα (μὲ ίσχυρὰν συστολὴν δλων τῶν μυῶν τῆς φάγεως ἀνυψώ-  
νεται τὸ στῆθος ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, στηρίζομένου τοῦ κορ-  
μοῦ μόνον διὰ τῆς ἔδρας καὶ τῶν ἄκρων χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους).

Αὔξησις τῆς ἐντάσεως τῆς ἀνωτέρω ἀσκήσεως.

α') 'Η ἀφετηρία λαμβάνεται παρὰ τὰ πολύζυγα εἰς τρόπον ὃστε  
αἱ ἀνατεταμέναι χειρες νὰ εἰμποροῦν νὰ κρατήσουν τὸ κατώτερον ζυ-  
γὸν τοῦ πολυζύγου, οὕτω δὲ δι' ίσχυρᾶς ἀπωτήσεως, ἡ δλητή στάσις νὰ  
ληφθῇ ἐντονωτέρα.

β') 'Η ἀφετηρία λαμβάνεται ἐπὶ θρανίου ὡς ἔξης: παράγγ. 'Ε-  
δραία θέσις, ἀνάτασις—χώρ! Πτῶσις ὅπίσω μέχρις ὑπτίας κατα-  
κλισεως—ένα! (ἡ πτῶσις ὅπίσω συνεχίζεται μέχρις ὅτου τὰ ἄκρα  
τῶν ἀνατεταμένων χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος. "Ολον δὲ τὸ σῶμα  
ἀπὸ τὰ ἄκρα τῶν χειρῶν μέχρι τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν σχηματίζει  
ἔν αἱ μόνον δμαλὸν τόξον, ὡς καὶ κατὰ τὴν συνήθη ὑπερέκτασιν).

γ') 'Εξ ἑκάστης τῶν τριῶν τούτων ἀφετηριῶν: "Αρσις τῶν σκε-  
λῶν τεταμένων, πρῶτον μέχρι γωνίας 45ο καὶ κατόπιν μέχρι τῆς  
κατακορύφου.

Μετὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν προσοχὴν ἐκτελεῖται: 'Ανάτασις—  
Ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν: Πρόπτυξις—'Εκπίναξις τῶν  
χειρῶν καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ διακοπὴν εἰς τὸν 3ον χρόνον  
καὶ ἀπὸ ἐκεὶ 1—2 δήματα ἐμπρός ἐπὶ τῶν δακτύλων.

3. 'Οριζοντία ἐξάρτησις ἀναρρίγησις (κεκλιμένον σχοινίον). Κα-  
τακόρυφος ἀναρρίγησις (σχοινίον). 'Εδραία θέσις—'Αναρρίγησις  
ἐμπρός (οριζοντία κλίμαξ). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον,  
ἐν ροῆ, ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατόπισιν ἀπὸ πολυζύγου εἰς πολύζυγον  
καὶ περατουμένη διὰ πηδήματος εἰς βάθος ἐμπρός, ὅπίσω ἢ πλαγί-  
ως). 'Ημιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα, προεκβολὴ—'Αναπτέρωσις (δο-  
κὸς, ὕψος τοῦ λαιμοῦ).

4. Μεσολαβὴ—"Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγι-  
σμένου καὶ ἐκεῖθεν ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. 'Αγάθασις ἐπὶ τῆς δοκοῦ  
καὶ ισοσταθμικὴ διάδισις ἐπ' αὐτῆς: α) ἡ δοκὸς εἰς ὕψος κατώτερον  
τοῦ γόνατος (ἀνάθασις μὲ πήδημα χωρὶς δρόμον περατούμενον εἰς  
ἐγκαρσίαν στάσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ), β) ἡ δοκὸς εἰς ὕψος μέχρι τοῦ στή-  
θους (έδραία θέσις ἐπὶ τῆς δοκοῦ, ἀπ' εὐθείας ἡ δι' ἀνακυψιστήσεως

ἢ δι' ὄριζοντίας ἐξαρτήσεως ἀνακυβίστησις καὶ ἐκεῖθεν ἐδραία θέσις· ἢ δι' ὄριζοντίας ἐξαρτήσεως καὶ γ.) ἡ δοκὸς εἰς ὑψός ὑπεράνω τῶν ὕμων (ἀνάθασις διά τινος τῶν συνεγομένων μετ' αὐτῆς πολυζύγων ἢ δι' ἐξαρτήσεως ἀνακυβίστησις καὶ ἐκεῖθεν ἡμιεδραία θέσις κλπ. ἢ καὶ ὄριζοντία ἐξάρτησις καὶ ἐπ' αὐτῆς πάλιν ἡμιεδραία θέσις ἐκεῖθεν δὲ ἀνόρθωσις). Αἱ καταβάσεις γίνονται πάντοτε μὲ πηδήματα εἰς ἔδρος, σχήματος καὶ ἐντάσεως ἀναλόγου πρὸς τὰς δυνάμεις καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσδοτον τῶν μαθητῶν.

Παιδιά. Κυνηγητὸς γύρω εἰς διπλοῦν κύκλον (ὅπως ἡ λουρίτσα, ἀλλὰ χωρὶς λουρί· τὸ κτύπημα γίνεται μὲ ἀνοικτὴν παλάμην, ὃ δὲ κτυπηθεὶς γίνεται ἀμέσως κυνηγός) καὶ μετ' αὐτὸν σφαίρισις εἰς κύκλον καὶ οὐρανία.

5. Ἀνάτασις, προεκβολή, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν. Σύμπτυξις, προεκβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἡγεμονίας τῆς ἀφετηρίας). Πρηγής κατάκλισις, ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν (θρανίον)—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Πρηγής κατάκλισις, μεσολαβὴ (ἢ σύμπτυξις)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

6. Ἀνάτασις, ὑπτία κατάκλισις—"Αρσις τῶν σκελῶν. Μεσολαβὴ, ἡμικατάκλισις (οἱ πόδες καὶ ἡ ἔδρα εἰς τὸ αὐτὸν ὑψός θρανίον καὶ πολύζυγον ἢ ἔδαφος καὶ συνασκούμενος)—Πτώσις ὀπίσω. Πρηγής ὄριζοντία θέσις (πολύζυγον)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν τελικὴ στάσις ἡ μεσολαβὴ, ὅκλασις, ἀπὸ αὐτὴν δέ: Ἐραδεῖα τάσις τῶν γονάτων, δύο ἔγκυατα ἐμπρὸς καὶ πήδημα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον μὲ ἐξαρσιν γειρῶν καὶ σκελῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε θήμα. Βάδισις ὀπίσω μὲ ἀλλαγὴν θήματος.

8. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρηγής θέσις (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος). "Αρσις τοῦ σκέλους. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ (ἐκτός), στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν ἢ καὶ σύμπτυξις, ἐκβολὴ—στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἀνάτασιν. Πρηγής κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος)—Ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν καὶ μετ' αὐτὴν σύμπτυξις, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἀκροστασία, κάμψις τῶν γονάτων καὶ θέσις μὲ ἀναπήδησιν μετ' αὐτὴν δὲ ἀμέσως ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἐξαρσιν γειρῶν καὶ σκελῶν.

9. Ἐντονώτερα: ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριγήσεις κλπ.

11. Πήδημα εἰς ἔθος μὲ στήριξιν τῶν γειρῶν. Ὑπερπήδησις διαστάδην (ἐπάνω ἀπὸ τὰς λαβάς τῆς δοκοῦ ἢ τοῦ ἵππου κατὰ πλά-

τος). Πλαγία ύπερπήδησις μὲ στροφήν. Πήδημα ἀπλοῦν ή τριπλοῦν μὲ δρόμον (ἐναλλάξ μὲ διασκελισμούς καὶ μὲ τὸ ἴδιον σκέλος).

12. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἐκβολὴ (τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις). Ἀνάτασις, ἐκβολὴ—Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Ηρόπτυξις, προεκβολὴ—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν καὶ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν ὄπίσω. Ἐκτασις, ἀκροστασία (μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὄπίσω καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

## Π Ι Ν Α Ξ 18.

1. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων (τῶν ποδῶν). Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ἀνάτασις καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἡμι-ανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν πλαγία κάμψις. Μεσολαβὴ, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία, ἡμιόνκλασις ἀπὸ ἐκεῖ ἀναπήδησις (1—2 φοράς) καὶ μετ' αὐτὴν α) στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ β) δραδεῖα τάσις τῶν γονάτων καὶ ἀποκατάστασις.

2. Υπερέκτασις—Ἀκροστασία (ἀργότερα καὶ ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων). Ἀνάτασις, ὄπισθια ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων), ἔκτασις ὄπίσω—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν α) ἕημα ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, τάσις τῶν χειρῶν κάτω καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα καὶ β) ἡμιεξάρτησις, ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (τεταμένων) καὶ μετ' αὐτὴν ἀνακυδίστησις περατουμένη εἰς δρθίαν στρεψίξιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ κατάβασις καὶ ἀνάβασις (1—2 φοράς).

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (σχοινίον) καὶ μετ' αὐτὴν (ὴν ὑπάρχῃ σειρὰ πολλῶν σχοινίων) λοξὴ μετατόπισις πρὸς τὰ κάτω (ἀπὸ σχοινίον εἰς σχοινίον) ἀργότερα δὲ καὶ α) δριζοντία μετατόπισις ἀπὸ σχοινίον εἰς σχοινίον καὶ β) λοξὴ ἀναρρίγησις διὰ μετατόπισεως ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω ἀπὸ σχοινίον εἰς σχοινίον.

Οριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίγησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρὸς (κεκλιμένον σχοινίον). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (διπλοῦν σχοινίον) καὶ μετ' αὐτὴν ἐπάνοδος εἰς τὴν ἐξάρτησιν, ἔλξις, στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἢ στροφὴ τῆς κεφαλῆς πρόπει νὰ γίνεται ὁσάκις εἶναι δυνατὸν κατὰ τὰς ἐντόνους ἀστάτεις, διὰ νὰ διορθώνῃ τὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς).

4. Προεκβολὴ, ἀκροστασία—Βάδισις πρὸς τὰ ἄνω ἐπὶ κεκλιμένου ἀνεστραμμένου θρανίου καὶ μετ' αὐτὴν: ὑπτία ἐξάρτησις (πολύ-κυνον) ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ πήδημα εἰς δάθιος. Ἀνάβασις ἐπὶ τῆς δοκοῦ εἰς τὴν ἡμιεδραίαν θέσιν καὶ ἐκεῖθεν διὰ στροφῆς: Ἐγκαρπία ἐδραία θέσις, μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ὄπίσω.

Π ΧΙΔΙΑ. Οστρακίνδα. Εἰς τὸ τέλος οἱ συλληγοθέντες σχηματί-

ζουν κύκλον μετωπον πρὸς τὸ κέντρον καὶ μὲ διαστήματα δύο· ἑταῖροι· πάτων. Οἱ συλλαβόντες γίνονται ὁμόστοιχοί τῶν καὶ ὀφοῦ τοῦς κακούς τῶν ἀργίζουν νὰ παίζουν σφαίρισιν εἰς κύκλον καθάλα. "Ἄν ἡ σφαίρα προτοῦ ἐκτελέσῃ ὅλον κληρονομίαν τοῦ κύκλου φάη γρῦπα (δηλ. πέσῃ κατὰ γῆς) τότε κατεβαίνουν οἱ ἐπάνω καὶ ἀνεβαίνουν οἱ κάτω καὶ ἀργίζουν τὴν σφαίρισιν. "Ἄν δημοσίη ἡ σφαίρα ἐκτελέσῃ ὅλον κληρονομίαν, τότε σταυράτῃ ἡ σφαίρισις, γίνεται κλίσις δεξιὰ (ἡ αριστερὰ) καὶ οἱ κάτω φέρουν καθάλα ἕνα ὅλον κληρονομίαν τοὺς ἐπάνω.

5. Σύμπτυξις, προσολὴ (ἐκτὸς), στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν γειρῶν πλαγίας καὶ ἄνω. Πρότασις, προεκβολή, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν καὶ μετ' αὐτήν: Ἡμιανάτασις ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν. Ἀνάτασις, προσολὴ ἐμπρὸς μὲ στήριξιν τῶν γειρῶν (δοκὸς εἰς ἀνάλογον ὕψος)—"Ἄρσις τῶν γειρῶν. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς (ἀντικρὺ καὶ εἰς 3 θημάτων ἀπόστασιν) —γώρη! Σύμπτυξις—ἔν. Τάσις ἄνω προσολὴ ἐμπρός—ἔν! (Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προσολῆς οἱ μαθηταὶ στηρίζουν ἐλαφρῶς τὰ ἄκρα τῶν μηκῶν δακτύλων τῶν ἀνατεταμένων γειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ). "Ἄρσις τῶν γειρῶν—ἔν! Τὸ αὐτό—ἔν! (Αἱ γειρες φέρονται δύον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα τελείως τεταμέναι γωρίς νὰ σκύψῃ ἡ κεφαλὴ πρὸς τὰ ἐμπρός). Πρόπτυξις, προσολὴ ἐμπρός—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν.

6. Πρηγής θέσις—Μετατόπισις πλαγία μὲ λυγισμένους δραγμούς. Πρηγής ὥριζοντία θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν. Πρηγής ὥριζοντία θέσις—Μετατόπισις τῶν ποδῶν ἄνω (μέχρι ητακορύφου ἀναστροφῆς) καὶ ἐκεῖθεν στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἐδραία θέσις, ἀνάτασις—Πτῶσις ὀπίσω (ἀργότερα καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν). Πρηγής θέσις, διάστασις—"Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν ἀντιθέτων ἄκρων παράγγ. (μετὰ τὴν ληψίν τῆς ἀφετηρίας): "Ἄρσις τῆς ἀριστερᾶς γειρᾶς καὶ τοῦ δεξιοῦ ποδός—ἔνα! δύο! Καὶ μετ' αὐτήν: Νωτιαία ἔξαρτησις (πολύζυγον)—"Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ πήδημα εἰς δάθος μὲ στροφὴν (κατὰ τὴν ηταπήδησιν).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ σύγγρονος ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τοῦ ἑτέρου ποδός. Βάδισις μὲ ὅλον κληρονομίαν τὸ πέλμα. Θέσις ὀπλομαχίας (ληψίς τῆς ἀφετηρίας), παράγγ. ἡμίσεια κλίσις ἐπ' ἀριστερά—ἔν! Ἐκβολὴ τοῦ δεξιοῦ ποδός (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων)—ἔν! Κάμψις τῶν γονάτων (γωρίς προηγουμένην ἀκροστασίαν καὶ μὲ τὸ δάρος τοῦ σώματος ἐξ ἵσου διαμοιρασμον καὶ εἰς τὰ δύο σκέλη)—ἔν! Ἄφοῦ καὶ αὐτὸν τὸν τρόπον καθορισθῇ ἡ θέσις τῶν σκελῶν, τίθενται αἱ γειρες εἰς μεσολασθήνη ἢ καὶ μένουν κρεμάμεναι φυσικῶς· μετ' ἐπαρκῆ ἔξαρτησιν ἐκτελοῦνται ἀπὸ τῆς θέσεως αὐτῆς:

α) Τάσις καὶ κάμψις τῶν γονάτων.

β) Πρόκλησις (διὰ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός).

γ) Βῆμα ἐμπρὸς καὶ βῆμα ὀπίσω.

δ) Διπλοῦν βῆμα (ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω).

ε) "Ορθωσις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

8. Ἡμιπρηνὴς θέσις, μεσολαβὴ—"Αρσις τοῦ σκέλους. Ἀνάτασις, προσολὴ (ἐκτός)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προσολῆς). Ἀνάτασις, διάστασις, ἔκτασις ὀπίσω (ἐλαφρὰ) καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάκαμψις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον) —Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτήν: α) ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ τοῦ κορμοῦ, β) περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ καὶ γ) προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς (4 ἵσις γράνοι).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Νωτιαία ἔξαρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δοκός)—Πήδημα εἰς ἀθόος (μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν).

"Ορθία στήριξις (δοκός)—Κατάβασις μὲ κυρίστησιν. Προεκβολή, πήδημα μὲ δρόμον καὶ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν κατὰ τὴν καταπήδησιν. Προεκβολή—Τύπερπήδησις μὲ στροφὴν πρὸς τὸ ὄργανον μὲ δρόμον (δοκός ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Πήδημα ἀπλοῦν εἰς μῆκος γωρίς δρόμον.

12. Ἀνάτασις—Βάδισις ὀπίσω (ἐπὶ τῶν δακτύλων). Πρόπτυξις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἐκτίναξιν τῶν χειρῶν.

"Εκτασις, ἡμιόκλασις—"Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω (μὲ σύγχρονον στροφὴν τῶν παλαμῶν). Περιφορὰ τῶν χειρῶν (βαθεῖα εἰσπνοή).

### Π Ι Ν Α Ξ 19.

1. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. "Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Ἀνάτασις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως (ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω) καὶ μετ' αὐτήν: ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν. Μεσολαβὴ, διάστασις—Προεισαγωγικὸν πήδημα (μὲ στάσιν εἰς τὸν θόνον γράνον).

2. Τύπερέκτασις, ἀκροστασία—"Αρσις τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ μετ' αὐτήν: α) βῆμα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων, β) ἀνάτασις, διάστασις—πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ δι' ἀναπηδήσεως θέσις, γ) ὀκροστασία, ἡμιόκλασις—ἀναπήδησις. Ἐναλλαγὴ ὀρθίας στήριξεως, ὑπὲιάς ἔξαρτησεως καὶ ὑπερεκτάσεως (δοκός εἰς τὸ ψόφος τοῦ στήθους). Ηφαράγγ. Εἰς τὰς δοκούς, ἀντικρὺ καὶ εἰς 3 βήματα ἀπόστασιν—μάρε! Προεκβολὴ ἀριστερὰ ἔν! Μὲ δύο βημάτων φοράν, ὅρθια στήριξις—ἔν! Κατάβασις καὶ ἀνάβασις—ἔν! Διὰ κυρίστησεως

ύπτιας ἐξάρτησις—χώρα! (οἱ ἀσκούμενοι ἀφοῦ ἐκτελέσουν τὴν κυβίστησιν, γωρίες νὰ ἀρίσουν τὴν λαθήγην, τείνουν τὸ σῶμα καὶ λαμβάνουν τὴν ύπτιαν ἐξάρτησιν μὲ δευτέραν λαθήγην). Ἐναλλαγὴ ύπτιας ἐξαρτήσεως καὶ ύπερεκτάσεως—ἔν! δύο! "Ορθωσίς ἐμπρὸς εἰς ἀνάτασιν—ἔν! (Οἱ ἀσκούμενοι ἐκτελοῦν τὴν ἐναλλαγὴν ἀλλ' ἀντὶ νὰ σταματήσουν εἰς τὴν ύπερεκτάσιν συνεχίζουν τὴν κίνησιν καὶ ἀπωθοῦντες τὴν δοκὸν μὲ τὰς χειρας, σηκώνονται ὅρθιοι, μὲ τὴν φάγιν πρὸς τὴν δοκὸν μὲ τὰς χειρας εἰς ἀνάτασιν). Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις—χώρα! "Ανάκυψις—ἔνα! Πρὸ τοῦ στήθους—ἔν! "Ἐκτασίς εἰς τὰ πλάγια (θραδέως καὶ θαυματικής εἰσπνοής)—ἔνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἔνα, δύο! θέσις—ἔν! Προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (πολύζυγον, ἐν ροῆ) καὶ μετ' αὐτὴν μετατόπισις πλαγία (ἐπὶ τῶν πολυζύγων) καὶ πλάγιον πήδημα εἰς ἔθος. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις μὲ λοξὴν μετατόπισιν ἄνω (σειρὰ κατακορύφων σχοινίων ἢ δοκίδων). Ἐξάρτησις—Διάστασις τῶν σκελῶν (ἢ εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν διὰ τῶν σκελῶν, 8λ. προηγ.). "Οριζοντία ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὥρθιαν στήριξιν) δοκὸς (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ὥριζοντίας ἐξάρτησεως μὲ ισχυρὰν αἰώρησιν τοῦ τετραμένου σκέλους καὶ τοῦ λοιποῦ σώματος καὶ σύγγρονον ἔλξιν τῶν χειρῶν, ἕρχεται ὁ ἀσκούμενος εἰς τὴν ἐγκαρπίαν ἡμιεδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ, στηριζόμενος συγχρόνως ἐπ' αὐτῆς καὶ μὲ τὰς δύο χειρας· κατόπιν δὲ μετατόπιζων τὴν ἀντίστοιχην χειραν πρὸς τὸ ἐπὶ τῆς δοκοῦ σκέλος, τὸ φέρει ὅπιστα μαζὺ μὲ τὸ ἄλλο καὶ λαμβάνει τὴν ὥρθιαν στήριξιν. Ἀπὸ ἑκεῖ δὲ πάλιν ἐκτελεῖται ὥριζοντία ἐξάρτησις καὶ μὲ τὸ ἄλλο σκέλος καὶ νέα καθ' ὅμοιον τρόπον ἐναλλαγὴ ὥριζοντίας στηρίξεως καὶ ὥρθιας στηρίξεως καὶ τέλος κατάβασις μὲ κυρίστησιν).

4. Μεσολαβὴ—"Αρσίς τῶν σκελῶν πλαγίως. Ἐγκαρπία ισορροπία (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον)—Ακροστασία, ἡμιόκλασις. Ἐγκαρπία ἐδραία θέσις—Μετατόπισις πλαγία (δοκὸς ἀνεστραμμένη· ἢ μετατόπισις γίνεται μὲ τὰς χειρας). Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον καὶ μετ' αὐτὸν μετατόπισις πλαγία ἐπὶ τῶν πολυζύγων καὶ κατάβασις τροχάδην ἐπίσης εἰς κεκλιμένον θρανίον (2 θρανία στηριγμένα λοξῶς ἐπὶ σειρᾶς 10—15 πολυζύγων εἰς τὰ δύο ἄκρα αὐτῆς. Ἡ ἀσκησις ἐκτελεῖται ἐν ροῇ καὶ μετ' αὐτήν: ἀνάτασις, ἀκροστασία—εάδισις ὅπιστα ἐπὶ τῶν δακτύλων).

Παιδιά, Ἡ σφαῖρα στὸ καλάθι.

Χῶρος. Αἱ ἐλάχισται διαστάσεις εἶναι 15μ. × 6μ. Ἐπομένως τὸ παιγνίδι αὐτὸς εἰμιποσεῖ κάλλιστα νὰ παίζεται μὲ δλους τοὺς κανόνας καὶ εἰς μικρὰν αὐλὴν καθὼς καὶ εἰς αἴθουσαν ἢ διάδρομον σχολείου.

"Οργανα. Μία σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως καὶ δύο τέρματα (δύο στυλοθάται τοῦ πηδήματος οἱ όποιοι: ἔχουν εἰς τὸ ἐπάνω μέρος αὐτῶν

ἔνα καλάθι, διαμέτρου διπλασίας ἀπὸ τὴν σφαῖραν καὶ τοποθετημένον εἰς ὑψός 2—3 μέτρων ἀναλόγως τῶν μαθητῶν.

Παίκται, 2 ὄμάδες ἀπὸ 6 τούλγχαστον παίκτας ἢ κάθε μίαν δύο ἐμπροσθίους, δύο ὀπισθίους καὶ δύο τοῦ κέντρου (ὁ γυμναστὴς εἰμιπορεῖ ν' αὐξήσῃ τὸν ἀριθμὸν τῶν παικτῶν, ὅχι ὅμως καὶ τόσου ὥστε τὸ παιγνίδι νὰ κατατητῇση ἔνα ἀδιάκοπον ἀνακάτεμα παιδιῶν, μὲ φωνές καὶ ταραχήν. Τὸ καλύτερον εἶναι, ἂν ἐννοεῖται ὑπάρχει γάρος, νὰ διαιροῦνται οἱ παίκται, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς δυνάμεως αὐτῶν, εἰς ὄμάδας κανονικὰς 6—8 τὸ πολὺ μαθητῶν, αἱ ὄποιαι νὰ παιζουν ἀνὰ δύο ἰσοδύναμοι γωριστά).

Σκοπὸς τῆς παιδιᾶς. Κάθε ὄμάδας προσπαθεῖ νὰ ρίψῃ τὴν σφαῖραν μέτρα εἰς τὸ καλάθι τῆς ἀντιθέτου ὄμάδος.

### Κ α ν ó ν ε σ.

1. Τὴν σφαῖραν έβάζει στὸ παιγνίδι ὁ γυμναστὴς ἢ ὁ διαιτητὴς, ρίπτων αὐτὴν ὑψηλὰ ἀπὸ τὸ μέσον τοῦ γώρου. Ὁ διαιτητὴς ἔχει πάντοτε σφυρίκτραν, διὰ νὰ διακόπτῃ τὸ παιγνίδι ὅταν γίνεται λάθος ἢ παράθασις.

2. Ἡ σφαῖρα κτυπᾶται μόνον μὲ ἀνοικτὴν παλάμην· τὸ κτύπημα μὲ γροθιὰν ἢ μὲ τὸ πόδι (κλωτσιὰ) ἀπαγορεύεται. Ἐπίσης ἀπαγορεύεται τὸ πιάσιμο ἀντιπάλου παίκτου ἀπὸ οἰονδήποτε μέρος τοῦ σώματός του. Ὁ παραβάτης ἐπισύρει ποιηὴν κατὰ τὴν ὄμάδος του· ἢ ποιηὴ εἶναι πάντοτε ἐλεύθερον κτύπημα τὸ ὄποιον δίδει ἢ ἀντίθετος ὄμάς.

3. Γύρω εἰς ἕκαστον τέρμα χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἑδάφους ἔνα ὄρθογώνιον παραληγάραμπον 4,50μ. × 2, τὸ δὲ τέρμα τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον τῆς μικροτέρας πλευρᾶς. "Οταν δὲ μία ὄμάδα καταδικασθῇ εἰς ἐλεύθερον κτύπημα, ὁ παίκτης τῆς ἀντιθέτου ὄμάδος, ὁ ὄποιος πρόκειται νὰ δώσῃ τὸ κτύπημα, ὁ παίκτης τῆς ἀντικρὺ τοῦ τέρματος πλευρὰν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ρίπτει τὴν σφαῖραν μέσα εἰς τὸ καλάθι τῆς ἀντιθέτου ὄμάδος.

4. Οσάκις ἡ σφαῖρα κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου ἐμπῆκε εἰς τὸ καλάθι, ἡ ὄμάδα ποὺ τὴν ἔβαλε μετρᾷ 2 πόντους. Ἀν ὅμως ἐμπῆκε μὲ ἐλεύθερον κτύπημα, κατόπιν λάθους ἢ παραβάσεως, τότε μετρᾶ μόνον ἔνα πόντον. Μεθ' ἕκαστον τέρμα ἡ σφαῖρα μπαίνει πάλι στὸ παιγνίδι, ἀπὸ τὸν διαιτητὴν, διπλας καὶ εἰς τὴν ἀρχήν.

5. Τὸ παιγνίδι διαιρεῖ συνήθως 20 λεπτὰ τῆς ὥρας μὲ ἔνα διάλειμμα 5 λεπτῶν. Νικᾷ ἡ ὄμάδα ἡ ὄποια κατὰ τὰ 20 αὐτὰ λεπτὰ ἔχει κερδίσει τοὺς περισσότερους πόντους.

Κάθε παίκτης κρατῶν τὴν σφαῖραν δὲν δικαιοῦται νὰ προγωρήσῃ περισσότερον ἀπὸ 3 εήματα χωρὶς νὰ τὴν κάμῃ ν' ἀναπηδήσῃ, κατηπόνη αὐτὴν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους.

7. Πρόπτευξις—Προθολή όπίσω μὲ ἐκτίναξιν τῶν χειρῶν. Παράγγ. Πρὸ τοῦ στήθους—έν! Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν προθολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς όπίσω—έν! δύο! τὸ αὐτὸ δεξιὰ—έν! δύο! θέσις—έν! Πρηγής κατάκλισις (θρανίον) —εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν διὰ τῶν σκελῶν, (3 ἵσι γρόνοι, α) κάμψις τῶν σκελῶν μὲ ἑνωμένας τὰς πτέρωνας ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλυτέρα καὶ εἰς τὸ ισχίον καὶ εἰς τὸ γόνυ. β) τάσις ισχυρὰ τῶν ποδῶν λοξῶς, ὥστε μετὰ τὴν τάσιν νὰ εὑρίσκωνται εἰς τελείαν διάστασιν καὶ γ) προσαγωγὴ τῶν τεταμένων σκελῶν καὶ τάσις τῶν πελμάτων). Ἀγάτασις, προεκθολὴ—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις μὲ ἄρσιν τοῦ ὀπισθίου ποδός. (Παράγγ. μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας: Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω μὲ ἄρσιν τοῦ ὀπισθίου ποδὸς όπίσω καὶ ἄνω—έν! δύο! Μὲ τὸ δύο τὸ ἀνυψωθὲν σκέλος δὲν ἐπανατίθεται εἰς τὴν θέσιν του, οὔτε φέρεται παρὰ τὸ ἔτερον εἰς στάσιν προσοχῆς ἀλλὰ συνεχίζει τὴν κίνησιν καὶ φέρεται ἐμπροσθεν αὐτοῦ εἰς προεκθολήν, εἰς τρόπον ὥστε ἡ ἀνάκυψις συνδυάζεται καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν σκελῶν. Ἀπὸ ἐκεῖ παραγγέλγελλεται νέα ἐπίκυψις μὲ ἄρσιν καὶ οὕτω καθεξῆς).

Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Προθολὴ (κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός). Ἀγάτασις, προθολὴ μὲ στήριξιν (τοῦ ὀπισθίου σκέλους) ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός.

8. Πρηγής θέσις—Μετατόπισις ἐμπρὸς ἐναλλασσομένη μὲ απανόρυφον ἀναστροφὴν (ἐλευθέρων ἢ μὲ συνασκούμενον καὶ ὅργανον ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν). Πρηγής θέσις—Κροῦσις τῶν χειρῶν. Ἡμιγονυπετής θέσις, ἔκτασις όπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Πτῶσις όπίσω. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (ἀντικρὺ καὶ εἰς 1 έγκλιτος ἀπόστασιν)—μάρε! Στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς εἰς τὸ τρίτον (ἢ ἀνώτερον) ζυγόν, αἱ χειρες παρὰ τοὺς ὄμοιους—έν! Πτῶσις όπίσω—ένα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ένα, δύο! Αλλαγὴ τῶν ποδῶν—έν, δύο! Πτῶσις όπίσω αλπ. Μὲ τοὺς ὄμοιούς γίνεται ἡ ἀσκησις ως ἐξῆς: Ἀφοῦ κανονισθοῦν τὰ διαστήματα παραγγέλλεται: ὁ πρῶτος ζυγὸς μεταβολὴ—χώρῳ! Δεύτερος ζυγὸς σύμπτυξις στήριξις τοῦ ταρσοῦ, ὁ πρῶτος ζυγὸς προθολὴ όπίσω καὶ ὑποστήριξις—έν! Οἱ μαθηταὶ τοῦ β' ζυγοῦ ὑψώνουν τὸ ὑπόδειχθέν σκέλος, οἱ δὲ τοῦ πρώτου ἀφοῦ κάμψουν τὴν προθολὴν, πιάνουν ἀπὸ τὰ σφυρὰ μὲ τὰς δύο τῶν χειρας τὸ πόδι τῶν ὄμοιούχων των καὶ τὸ στερεώνουν ἐπάνω εἰς τὸν μηρόν των, μεθ' ὁ ἐκτελεῖται ἡ πτῶσις όπίσω καὶ μετ' αὐτὴν ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἀσκησις καὶ μὲ τὸν ἄλλον ζυγόν).

Τρίπτια κατάκλισις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν (εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν εἰς 3 ἵσους γρόνους, 6λ. προηγ.). Καὶ μετ' αὐτὴν: Προεκθολὴ, ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἐμπροσθεν καὶ ἀ-

κροστασία εἰς 1 καὶ μόνον χρόνον, ἐπὶ τόπου ἢ καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρός.

9. Βάδισις καὶ δρόμος. Ἀνάτασις, έάδισις ὅπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἀνάκαμψις, έάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε δῆμα. Βάδισις ἐν συνδυασμῷ μὲ ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ ἀπὸ μναστοῦ).

10. Ὁριζοντία ἡμιστήριεις—"Αρσις τῶν σκελῶν (βλ. προηγ.). Ἡμικανάτασις, προειδόλη ἐκτὸς—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτὴν α) ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ β) κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀπ' εὐθείας δεξιά. Πλαγία κυρίστησις (ἐπὶ τοῦ ἑδάφους. Ρόδα). Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

11. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

12. Ἐξάρτησις κλπ.

13. Ἐξάρτησις, αἰώρησις καὶ πήδημα εἰς έάθος (ἀπὸ διπλοῦ σχοινίου). Προεκβολὴ—Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον (ἴππος). Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ ἀντίθετον στροφὴν (διπλῆ δοκός). Προεκβολὴ—Πήδημα μὲ δρόμον (εἰς μῆκος ἀπλοῦν ἢ τριπλοῦν ἢ καὶ εἰς ὕψος). Ἐξάρτησις κατακόρυφος (διπλοῦ σχοινίου)—Πήδημα εἰς ὕψος (στυλοβάται καὶ σχοινίον).

14. Μεσολαβή, προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Πεσιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἐκτασις, προειδόλη ἐμπρός—"Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω (θραδέως καὶ μὲ θαθεῖαν εἰσπνοήν). Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

## Π Ι Ν Α Ξ 20.

1. "Ἐκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, παράγγ. ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἀκροστασία—ἔνα! "Αρσις ἄνω (χωρὶς νὰ καταβιβασθοῦν αἱ πτέρωναι) —δύο! Εἰς τὰ πλάγια—τρία! Θέσις—τέσσας (αρά)! Ἀνάκαμψις—Ἐκβολαὶ (πρὸς δλας τὰς διευθύνσεις) καὶ ἀκροστασία. Σύμπτυξις—Προεκβολὴ ὅπίσω μὲ ἀνάτασιν. Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἄρσις τοῦ σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν (ἡ ἐναλλαγὴ ταχίστη, ὁ δλος ρυθμὸς θραδύς). Μεσολαβή, ἀκροστασία—Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

2. Ὑπτία κατάλισις, ὑπερέκτασις (βλ. προηγ.). "Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία. Ὑπερέκτασις κάτω (ἀπόστασις 2—3 ποδῶν ἀπὸ τοῦ πολυζύγου)—Ἀκροστασία. Ἀνάτασις ἢ ἀνάκαμψις, ὑποστήριξις τοῦ αὐχένος (συνασκούμενος, βλ. προηγ.)—"Ἐκτασις ὅπίσω καὶ πτῶσις εἰς ὑπερέκτασιν.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (διπλοῦ σχοινίου) τῶν χειρῶν μετατιθεμένων διαδοχικῶς μὲν κατὰ τὴν ἄνοδον συγγρόνως δὲ καὶ

γιατί την κάθοδον. Έδραιά θέσις—Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (κατακόρυφος κλίμαξ). Έξάρτησις λαβή δευτέρα—Ανακυβίστησις περιστουμένη εἰς ἔξαρτησιν μεθ' ἡν διάστασις τῶν σκελῶν καὶ κατάστασις μὲ πήδημα ἐμπρὸς (μὲ ἐλαφροὺς αἰώρησιν τῶν σκελῶν). Έξάρτησις λαβή δευτέρα (ἀργότερα καὶ τρίτη)—Ἐλέξις.

4. Προεκδολὴ—βάδισις ἀνηφορικὴ εἰς κεκλιμένον θρανίον. "Αρσις τοῦ σκέλους λυγισμένου καὶ τάσις ὅπιστις καὶ μετ' αὐτὴν κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους (αἱ χεῖρες ἐκτελοῦν συγχρόνως ἄρσιν πλαγίως, ἄνω ἡ τοποθετούνται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς εἰς τὴν ἀφετηρίαν). Παράγγ. "Αρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους λυγισμένου, αἱ χεῖρες πλαγίως ἔνα! Τάσις ὅπιστις, αἱ χεῖρες ἄνω—δύο! Κάμψις τοῦ δεξιοῦ ποδὸς ἔνα! (ἔφοσον προχωρεῖ ἡ κάμψις τοῦ δεξιοῦ, ὁ ἀριστερὸς ποὺς ὁ στηριζόμενος ἀρχικῶς ἐπὶ τῶν δακτύλων, κατεβάζεται βαθυτάποδὸν ἔως ὅτου πατήσῃ μὲ ὀλόκληρον τὸ πέλμα) δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα, δύο. Διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ (μὲ μίαν μόνον κίνησιν)—Θέσις—ἔνα! καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ μὲ τὸ ἔτερον σκέλος. Βάδισις τετραποδητὶ εἰς τὸ ἀνεστραμμένον θρανίον (ἡ τὴν δοκὸν εύρισκομένη εἰς γχυμηλὸν ὕψος).

Παιδιά. Ή γραμμὴ (παλαιστρικὴ παιδιά, εἶδος διελκυστίνδας, τὸ διὰ γραμμῆς ἔλκειν τῶν ἀρχαίων).

Η τάξις διαιρεῖται εἰς δύο ισαρθρίμους καὶ ισοδυνάμους ὄμάδας αἱ ὅποιαι παρατάσσονται ἀντιμέτωποι, καὶ μὲ ἀραιὰ διαστήματα μεταξὺ τῶν συντρόφων ἐνάστης ὄμάδος, ἐκατέρωθεν γραμμῆς καταρραφανοῦς γκρασσομένης ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ, οἱ σύντροφοι καὶ τῶν δύο ὄμάδων πλησιάζουν τὴν γραμμήν, προσέχοντες νὰ μὴ τὴν πατήσουν καὶ τείνοντες τὴν χεῖρα προσπαθοῦν νὰ συλλάβουν ἔνα οἰογδήποτε τῶν ἀντιπάλων τὸν ὅποιον ἔλκοντες γ' ἀναγκάσουν νὰ πατήσῃ τὴν γραμμήν. "Οποιος πατήσῃ τὴν γραμμὴν μὲ πόδι; ἡ ὀπωσδήποτε τὴν ἐγγίσῃ μὲ τὸ χέρι; ἡ ἄλλο μέρος τοῦ σώματός του τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς. Οἱ σύντροφοι θοηθοῦνται μεταξὺ των ἡ ἔλκοντες ὅπιστις τὸν κινδυγεύοντα σύντροφόν των ἡ τὸν ἀνθέλκοντα ἀντίπαλον. Η παιδιὰ τελειώνει ὅταν ἡ μία ὄμάδα θέση ἐκτὸς παιδιᾶς ὀλους τοὺς παίκτας τῆς ἄλλης ἡ τόσους πολλοὺς ὥστε γὰ τὴν ἀναγκάστη νὰ ὅμοιογήσῃ ὅτι ἐνικήθη. Η νικηθεῖσα ὄμάδα ὑπογρεοῦται νὰ φέρῃ ἔνα γῦρον καθάλα τοὺς νικητάς.

5. Ανάτασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν)—Ἐπίκυψις. Ανάτασις, προειδολὴ (ἐμπρὸς)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (ἀπλὴ ἡ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν). Πρηηὴς κατάκλισις—Ανάκαμψις μὲ ἀνάτασιν (λῆψις τῆς ἀφετηρίας ἡ καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν). Σύμπτυξις προειδολὴ μὲ στήριξιν τῶν δακτύλων (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν. Μετ'

έπαρκη ἐξάσκησιν ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις αὐτὴ καὶ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (εἰς πολύζυγον ἢ συνασκούμενον).

6. Πρηγῆς θέσις, διάστασις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν γειρῶν. Τὰ καροτσάκια (θλ. προηγ.). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (πολύζυγον, ἀπὸ τὴν πρηγὴν ὅριζοντίαν θέσιν)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν καὶ μετατόπισις πλαγία). Ἀνάτασις, προεκβολή—"Εκτασις ὄπίσω. Υπειδία κατάκλισις αἱ γειρες εἰς ἀνάκαμψιν ἢ ἀνάτασιν—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν εἰς 3 ἀνίσους χρόνους (ὅπως καὶ εἰς τὴν πρωγματικὴν κολύμβησιν) καὶ μετ' αὐτὴν: ἀνόρθωσις καὶ α) ἔκτασις ὄπίσω ἐλαφρά, β) ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ γ) 2 βήματα ἐμπρὸς (ὄπίσω).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Μεσολαβή, βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ ταρσοῦ καὶ κτύπημα τοῦ πέλματος τοῦ ἐμπροσθίου ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρηγῆς θέσις (στήριξις τῆς ἐλευθέρας γειρᾶς. Πολύζυγον ἢ συνασκούμενος—"Αρσις τοῦ σκέλους (θλ. προηγ.) Ἀνάτασις διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, πλαγία στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (πλαγίως καὶ εἰς ἑνὸς δήματος ἀπόστασιν)—μάρες! Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς εἰς τὸ Ζεῦν (4ον κλπ.) λυγὸν—χώρᾳ! (Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς στηρίξεως, οἱ μαθηταὶ κανονίζουν ἀναλόγως τοῦ ἀναστήματός των τὴν ἀπόστασιν αὐτῶν ἀπὸ τὸ πολύζυγον, οὗτως ὅστε τὸ στηρίζομενον σκέλος γὰρ είναι τελείως τεταμένον τὸ δὲ ἄκρη ἐντελῶς κατακόρυψον). Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεειὰ (ἀριστερὰ)—ἔνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἔνα! δύο! θέσις—ἔν! Μετα(θο)λή! καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ πρὸς τὴν ἑτέραν πλευράν. Ἐκτασις, ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρὸς λυγισμένων καὶ μετ' αὐτὴν στροφὴ τῶν παλαιμάνων καὶ ἀνάτασις καὶ συγγρόνως τάσις τοῦ σκέλους ὄπίσω μὲ στήριξιν τῶν δακτύλων (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους). Ἐκεῖθεν δὲ κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους (θλ. προηγ.).

9. Φυτονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Εξαρτήσεις κλπ.

11. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν σκελῶν καὶ τῶν γειρῶν. Προεκβολὴ—"Υπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον (ἴππος κατὰ πλάτος ἢ δοκὸς μὲ λαβάς). Υπερπήδησις μὲ στροφὴν καὶ ἀντίθετον στροφὴν (δοκὸς, ἴππος κατὰ πλάτος). Πλαγία υπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως, ἄνω.

12. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις, ὄκλασις—Πλήρης τάσις καὶ κάμψις τῶν σκελῶν. Πρόπτευξις, προθολὴ (ἐπτὸς) στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προθολῆς)—Ἐκτίναξις τῶν γει-

τῶν. Ἀνάτασις καὶ θῆμα ἐμπρὸς (ἐπὶ τῶν δακτύλων). Περιφορὰ τῶν χειρῶν (έχθεια εἰσπνοή).

### Π Ι Ν Α Ξ 21.

1. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Σύμπτυξις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἐκβολὴν τῶν ποδῶν ὅπιστα καὶ ἔκτός. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή—Προεκβολὴ καὶ ἀκροστασία. Μεσολαβή, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω.

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἀρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις (ὅπισθία), ἔκτασις ὅπιστα—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν: βῆμα ἐμπρὸς μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν, ἀνάτασιν καὶ ἐκεῖθεν πρόκυψις—ὅραδεσία τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπιστα καὶ έθειαν εἰσπνοήν (δίς) καὶ μετ' αὐτὴν προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς (4 χρόνοι).

3. Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίγησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρὸς (κεκλιμένον σχοινίον). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Χειροβάδισις. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Λοξὴ μετατόπισις ἄνω (σειρὰ κατακόρυφων σχοινίων· ἡ μετατόπισις γίνεται μὲ ἀφετηρίαν τὴν κατακόρυφον ἐξάρτησιν ἀπὸ ἕνα ἡ καὶ δύο σχοινία). Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύτυχην)—”Ἀρσις τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ἐμπρὸς καὶ μετ' αὐτὴν πήδημα εἰς έάθος (μετὰ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν) μὲ στροφὴν κατὰ τὴν καταπήδησιν.

4. Προεκβολὴ, ἡμιεξάρτησις (δοκὸς ἀνεστραμμένη καὶ εἰς τὸ οὐροῦ τοῦ στήθους) ἐκεῖθεν δέ: α) Ἀνακυβίστησις περατουμένη εἰς ὁρθίαν στήριξιν. β) Ἀπὸ τῆς ὁρθίας στηρίξεως ἡμιεδραία θέσις καὶ ἐπ' αὐτῆς ὁρθία στάσις (προεκβολὴ) ἐπὶ τῆς δοκοῦ. γ) Βάδισις ισοσταθμικὴ ἐμπρὸς καὶ ὅπιστα καὶ κατάθασις μὲ πήδημα εἰς έάθος μὲ στήριξιν διὰ τῶν χειρῶν. Ἐγκαρσία ισορροπία εἰς χαμηλήν δοκὸν ἡ ἀνεστραμμένον θρανίον, λαμβανομένη μὲ πήδημα μὲ δρόμου καὶ μετ' αὐτὴν δάδισις ισοσταθμικὴ πλαγίως ἡ συσπείρωσις καὶ έάδισις τετραποδῆτι (θλ. προηγ.).

Παιδιά. Ἀντισφαίρισις.

Χῶρος τούλαχιστον 40μ.×20μ. χωρισμένος μὲ μίαν ἐγκαρσίαν γραμμὴν εἰς δύο στρατόπεδα. Η τάξις διαιρεῖται εἰς δύο ισοδυνάμους καὶ ισαρθριμούς ὅμαδας αἱ ὅποιαι καταλαμβάνουν ἀπὸ ἕνα στρατόπεδον. Αἱ δύο παράλληλοι πρὸς τὴν μέσην γραμμὴν πλευραὶ τοῦ χώρου ἀποτελοῦν τὰ τέρματα, αἱ δὲ δύο μεγάλαι πλευραὶ τοῦ μήκους, τὰ πλάγια δρια.

Τὸ παιγνίδι τὸ διευθύνει ὁ γυμναστὴς ἡ ἔνας ἀπὸ τοὺς μαθητὰς

έγχων τὴν σφυρίντραν διὰ νὰ σημαίνῃ τὴν ἔναρξιν, διακοπὴν ή ἑξακολούθησιν αὐτοῦ.

Παίζουν κορῶνα ἡ γράμματα (ἥλιος ἢ θρογή, φυσμένο ἢ ἄφυστο) καὶ ἡ ὄμάς ποὺ θὰ κτρδίσῃ ἐκλέγει τὸ στρατόπεδον ποὺ προτιμᾶ ἢ τὸ πρῶτο ρίξιμο τῆς σφαίρας· ἀν ἐκλέξῃ τὸ στρατόπεδον τότε τὸ ρίξιμο τὸ παίρνει ἡ ἀντίθετος ὄμάς.

Κανόνες. α) Ἡ σφαῖρα βάλλεται μόνον μὲ τὰς δύο χειρας τετραμένας ἄνωθεν τῆς κεφαλῆς πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἢ καὶ τὰ ὅπιστα (τοῦ βάλλοντος κάμνοντος μεταβολῆς), οὐδέποτε δὲ μὲ τοὺς πόδας. Ἐπίσης δὲν μεταφέρεται μὲ τὰ χέρια οὔτε μεταβιβάζεται εἰς ἄλλον παίκτην ἀλλὰ βάλλεται ἀμέσως μόλις πιασθῇ, ἀπὸ τόπου μὲν ἀν ἔχῃ ἥδη ἐγγίση τὸ ἔδαφος (ἔφαγε χῶμα) μὲ τρία δὲπηδήματα ἐμπρὸς ἢν ἐπιάστηκε στὸ φτερό. β) "Οταν ἡ σφαῖρα δὲν πιαστῇ στὸ φτερὸ ἀλλὰ πέσῃ κατὰ γῆς, καὶ πάλιν δὲν προφίάσουν οἱ παίκται νὰ τὴν συλλάβουν ἐνῷ ἀκόμη κινεῖται καὶ ἐπομένως σταματήσῃ μόνη τῆς, τότε τὸ στρατόπεδον ἐκεῖνο καίγεται (εἶναι ἐκτὸς παιδιᾶς) πρὸς τιμωρίαν του δὲ δίδεται ἡ έολὴ εἰς τὴν ἀντίθετον ὄμάδα ἀπὸ τὸ μέσον τῆς γραμμῆς διαχωρίσεως τῶν στρατοπέδων. Όμοια ποιηὴ ἐπιβάλλεται εἰς τὴν ὄμάδαν διὰ πάσαν παράβασιν οἰουδήποτε συντρόφου ἐκ τῶν ἀποτελούντων αὐτῆν. γ) "Ενα τέρμα κερδίζεται ὅταν ἡ σφαῖρα βληθεῖσα ὑπὸ τῆς ἀντιπάλου ὄμάδος περάσῃ τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος καὶ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος ὅπισθεν αὐτῆς. Νικᾷ δὲ ὁριστικῶς ἡ ὄμάς ἐκείνη ἡ ὅποια εἰς τὸν ὠρισμένον χρόνον ἔκαμε τὰ περιστέρα τέρματα.

δ) Κάθε πιάσιμο τῆς σφαίρας στὸ φτερὸ μετρᾶ ἔνα πόντον 6 δὲ τοιούτοι πόντοι κάμνουν ἔνα τέρμα. "Αν ἐπομένως κατὰ τὸν ὁρισθέντα χρόνον δὲν ἔγινε κανένα τέρμα, νικᾷ ἡ ὄμάς ποὺ ἔκαμε τοὺς περιστέρους πόντους.

ΣΗΜ. Ἡ παιδιὰ αὕτη εἶναι ἐντελῶς νεοελληνική. Ἐπαίγθη κατὰ πρῶτον εἰς τὸ Βαρβάκειον γυμνάσιον (1893—98) ὅταν ἐδίδαχεν ἐκεῖ τὴν γυμναστικὴν ὁ συγγραφεὺς τοῦ παρόντος θείου.

\* 5. Σύμπτυξις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Τάσις τῶν χειρῶν πλαχίως καὶ ἄνω. "Εκτασις. πρόκυψις—"Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω. Πρηγής θέσις διάστασις—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν. Πρηγής κατάκλισις—"Ανάκυψις μὲ ἀνάτασιν. "Ακροστασία—"Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπιστα. "Ημιανάτασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἐν στάσει ἡ καὶ μὲ σύγχρονον μετατόπισιν ἐμπρὸς (μὲ διαδοχικὰς προεκβολὰς τῶν ποδῶν).

6. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Πολύζυγον, δοκὸς καὶ συνασκούμενος θλ. προηγ.). "Εναλλαγὴ πρηγνοῦς ὁριζοντίας θέσεως καὶ κατακορύφου ἀναστροφῆς (πολύζυγον) καὶ ἀπὸ τῆς τελευταίας ταύτης κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Προβολὴ (ἐκτὸς)

— Ἀνόρθωσις τοῦ προβεβλημένου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἡ αἴνησις αὐτὴ ἐλέγχει καὶ τὸ μῆκος τῆς προσθολῆς· διότι ἀνὴρ προσθολή εἶναι μεγάλυτέρα ἀπὸ 3 πόδας ἡ ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐντελεσθῇ).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω. Βάδισις μὲτάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν ἐμπρὸς ἐκτέρου σκέλους. Ἀνάκαμψις—Βάδισις ὀπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς)—Ἐντασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις μετὰ δὲ τὴν ἀνάκυψιν ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Θεσις μὲ ἀναπήδησιν (ἀφοῦ προηγηθῇ ταχεῖα ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ κάμψις τῶν γονάτων) καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Δρόμος ἀνηφορικὸς (εἰς κεκλιμένον θρανίον) καὶ πήδημα εἰς βάθος.

α') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς δοκὸν τοποθετημένην εἰς ὕψος μισοῦ ἀναστήματος. Τὸ πήδημα εἰς βάθος εἶναι ἐλεύθερον μὲ αἰώρησιν τοῦ ἑτέρου τῶν σκελῶν.

β') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς δοκὸν ὕψους μεγαλυτέρου τοῦ ἐνὸς μέτρου. Τὸ πήδημα εἰς βάθος τότε γίνεται μὲ προηγουμένην κάμψιν τῶν γονάτων καὶ στήριξιν τῆς μιᾶς ἡ καὶ τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ (αἱ χεῖρες φέρουν δόσον τὸ δυνατὸν μεγαλύτερον μέρους ἐν τοῦ βάρους τοῦ σώματος, διὰ νὰ μετριάσουν τὸ τράνταγμα κατὰ τὴν αἰταπήδησιν). "Αν τὸ ὕψος δὲν ὑπερβαίνῃ τοὺς δύμους, ἡ χεὶρ διατηρεῖ τὴν λαβὴν καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς καταπηδήσεως· εἰς μεγαλύτερα δὲ ὕψη ἡ λαβὴ διατηρεῖται μέχρις διουσίοις δύμοις τοῦ ἐκτελουμένου τὴν ἀσκησιν φθάσουν κατὰ τὴν κάθισθαι γαμηλότερα ἀπὸ τὸ σημεῖον τῆς στηρίξεως τῆς χειρός, (ἡ ἀσκησις αὐτὴ προπαρασκευάζεται μὲ πήδημα εἰς βάθος ἀπὸ τὴν δοκὸν μὲ δύησιν τοῦ ὄργάνου διὰ τῶν χειρῶν καὶ ἐλαφρὸν τιναγμὸν τοῦ σώματος πρὸς τὰ ὀπίσω διὰ νὰ ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τὸ ὅργανον).

γ') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς πολύζυγον. Ὁ ἀσκούμενος ἀρσοῦ ἐκτελέσῃ τὸν δρόμον, πιάνεται ἀπὸ τὸ πολύζυγον καὶ μὲ πλαγίαν μετατίθεσιν δεξιὰ ἡ ἀριστερὰ, μεταφέρεται εἰς τὸ γειτονικὸν πολύζυγον ἀπὸ τὸ ὄποιον εἰμπορεῖ νὰ ἐντελέσῃ: α) πήδημα εἰς βάθος ὀπίσω, β) νωτιαίαν ἐξάρτησιν καὶ πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν καὶ γ) ἐγκαρπίαν ἡμιεξάρτησιν καὶ πλάγιον πήδημα εἰς βάθος μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους καὶ τῆς χειρός).

δ') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς διπλῆν δοκὸν (εἰς τὴν κάτω δοκόν). Ὁ ἀσκούμενος ἀρσοῦ ἐκτελέσῃ τὸν δρόμον κρατεῖται ἀπὸ τὴν

ἀνωτέραν δοκὸν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μὲ πλάγια θήματα ἐπὶ τῆς κατωτέρας μεταφέρεται: δεξιὰ ἡ ἀριστερὰ τοῦ θρανίου, μεθ' ὁ τείνει ἵσχυρῶς τὰς γειρας καὶ ἀπομακρύνων τοὺς πόδας ἀπὸ τὴν κατωτέραν δοκὸν λαμβάνει: τὴν δρθίαν στήριξιν ἐπὶ τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ. Ἀπὸ ἐκεῖ δέ, κάμπιων τὰς γειρας καὶ κύπτων ἐμπρὸς στηρίζει τὴν κοιλίαν ἐπὶ τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ καὶ στρέφων τὸν κορμὸν δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἀρίνει τὴν λαβὴν διὰ τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) γειρὸς καὶ στηρίζει αὐτὴν ἐπὶ τῆς κατωτέρας δοκοῦ: οὕτω λαμβάνει τὴν θέσιν: ἡμιεξάρτησις, ἡμιστήριξις ἐγκαρπία ἐπὶ τῆς διπλῆς δοκοῦ. Ἀπὸ τὴν θέσιν δὲ αὐτήν, μὲ ἵσχυρὰν αἰώρησιν τῶν σκελῶν καὶ ὕθησιν τῆς στηρίζομένης γειρός, αἰωρεῖ τὰ σκέλη καὶ τὸ σῶμα ἐπάνω ἀπὸ τὴν ἀνωτέραν δοκὸν καὶ κανονίζων τὴν καταπήδησιν διὰ τῆς ἔξηρτημένης γειρὸς, πηδᾶ εἰς ἑάθος πρὸς τὸ ἔτερον μέρος τῆς διπλῆς δοκοῦ.

Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν καὶ δρθίαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ δργάνου (διπλῆ δοκός). Ἀπόστασις μεταξὺ τῶν δύο δοκῶν 30 περίπου ἐκατοστομέτρων, ἡ ἀνωτέρα αὐτῶν εἰς τὸ ὑψός τῶν σώμων ἡ καὶ ἀκόμη ὑψηλότερα). Μετὰ τὴν ληψιν φορᾶς (δρόμος) λαμβάνει ὁ ἀσκούμενος μετὰ τὴν ἀναπήδησιν τὴν ἡμιεξάρτησιν καὶ γωρίει γὰρ διακόψῃ τὴν φορὰν τοῦ σώματος, τὸ φέρει μὲ ἵσχυρὰν αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὑπεράνω τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ, δρπετεῖς καὶ εἰς τὴν ἀνακυβίστησιν καὶ λαμβάνει τὴν δρθίαν στήριξιν ἐπ' αὐτῆς. Ἀπὸ ἐκεῖ δὲ κατεβάίνει μὲ πήδημα εἰς ἑάθος, δρπετεῖς τὴν προηγουμένην ἀσκησιν.

Προεκδολή—Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον (ἴππος ἡ ἐφαλτήριον κατὰ μῆκος. Αὔγατιστής ἐν ἐλλείψει δργάνου). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ καὶ κυβίστησις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Πήδημα ἀπὸ τὴν ἔξαρτησιν (κατακόρυφον ἀπλοῦν ἡ διπλοῦν σχοινίον ἥλ. προηγ.). Προεκδολή—Πήδημα μὲ δρόμον:

α) Εἰς μῆκος ἐμπρὸς ἀπλοῦν (στὴ μία).

β) "Ομοιον τριπλοῦν (στὶς τρεῖς) μὲ τὸ ἴδιον σκέλος ἡ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν σκελῶν.

γ) Εἰς ὕψος κατὰ μέτωπον ἡ καὶ λοξὰ (ἀμερικανικὸν πήδημα).

δ) Εἰς μῆκος καὶ ὕψος.

\* "Ολα τὰ πηδήματα αύτὰ προπαρασκευάζονται μὲ ὥρισμένην φορὰν 1—3 θημάτων, ἐκτελοῦνται δὲ κατὰ κανόνα διαδοχικῶς μὲ τὰ κάθε σκέλος, ὥστε σὺν τῷ γρόνῳ γάρ τινος οἱ ἀσκούμενοι πραγματεύονται.

Μετὰ τὰ πηδήματα ἀνασύνταξις καὶ ἀραιώσις ἐν δαδίσει, ἀκροστασία καὶ συνδυασμὸς θημάτων καὶ αλίσεων.

12. Πρόπτεις, προεολή—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. Ἀκροστασία (μεσολαβή—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ (ἕαθεια εἰσπνοή). Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ τῶν παλαιμῶν, ἐκτασίς τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

Π Ι Ν Α Ξ 22.

1. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Τάσις τῶν χειρῶν (ἄνω ἢ πλαγίως, κατὰ τὸ παράγγελμα) καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω (εἰσπνοή). Ἀνάτασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις (2—3 φοράς). Σύμπτυξις, ἔκτασις ὅπίσω—Ἀνάτασις μὲ σύγχρονον προεκβολήν. Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ συγχρόνως καὶ τοῦ κορμοῦ πρὸς ἀντίθετον διευθυνσιν. Παράγγ. (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας): Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ—ἴνα! δύο! αλπ. Ἀνάκαμψις—Ἐκβολὴ καὶ ἀκροστασία πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις).

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικά, τῶν σκελῶν ἐμπρός (μετ' ἐπαρκῆ ἔξαστησιν γίνεται ἡ ἀσκησις καὶ ἀπὸ τὴν κάτω ὑπερέκτασιν). Ὑπερέκτασις, διάστασις—Χειροθάδισις κάτω καὶ μετ' αὐτήν, ἀνόρθωσις, θῆμα ἐμπρός αἱ χεῖρες ἄνω. Ἀπὸ ἐκεῖ: ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν χειρῶν καὶ σκελῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

3. Ὁριζοντία ἔξάρτησις (κεκλιμένον σχοινίον)—Ἀναρρίγησις μὲ τὰ πόδια ἐμπρός. Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη—Χειροθάδισις (δοκός: τὰ χέρια εἰς συνεχῆ ἔλξιν εἰς κάθε μετατόπισιν χεριοῦ στρέφεται καὶ ἡ κεφαλὴ πρὸς τὸ μέρος τῆς μετατοπίσεως), καὶ μετ' αὐτὴν ἔξάρτησις, λαβὴ πρώτη—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (κάμψις καὶ διάστασις τῶν σκελῶν, θλ. προηγ.). Κεκλιμένη ἔξάρτησις—Περιστροφὴ ἀναρρίγησις (πολύέυγον)—Μετατόπισις πλαγία καὶ πήδημα εἰς βάθος.

4. Σύμπτυξις, ὄκλασις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Ἀπὸ τὴν ἡμιεδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ μετάβασις εἰς τὴν προεκβολήν, ισορροπίαν, (ἐπ' αὐτῆς). Ἐγκαρασία ἐδραία θέσις (δοκός—Μετατόπισις πλαγία. Βάδισις ἀνηφορικὴ καὶ κατηφορικὴ εἰς κεκλιμένον ἀνεστραμμένον θρανίον (ἐν ροῇ καὶ μὲ ἐνδιάμεσον πλαγίαν μετατόπισιν εἰς ὅλα πὰ μεταξὺ τῶν δύο θρανίων εύρισκόμενα πολύζυγα).

6. Παιδιά. Ηδοσφαίρισις ἐλευθέρα.

Χῶρος τόσος ὥστε κανεὶς ἀπὸ τοὺς παίκτας μὲ μίαν μόνην έολην τῆς σφαίρας, μὲ τὰς χεῖρας ἢ μὲ τὴν κλωτσιάν, γὰ μὴ εἰμπορῆντα φθάσῃ τὸ ήμισυ τοῦ μήκους του.

Παικταί, δύο ὄμάδες ἀπὸ 10—15 συντρόφους ἢ κάθε μία.

Κανόνες. Οἱ αὐτοὶ ἀκριβῶς μὲ τοῦ ἐπισκύρου (θλ. πίν. 12 α' σειρᾶς) μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἐπιτρέπεται ἡ βολὴ τῆς σφαίρας καὶ μὲ τὰ πόδια (κλωτσιά). Ἡ πρώτη βολὴ τῆς ἐνάρξεως καθὼς καὶ ὅλαι αἱ τιμωρίαι δίδονται μὲ κλωτσιὰ στὸ φτερὸ (αὐτὸς ποὺ θὰ ρίψῃ τὴν σφαίραν, κρατῶν αὐτὴν μὲ τὰ δύο χέρια τὴν ἀφίνει γὰ πέσῃ κατὰ

γῆς καὶ προτοῦ φάγη χῶμα τὴν οὐπόδι μὲ τὸ πόδι του). Διὰ ν' ἀντι-  
έλουν ἡ γ' ἀνακόψουν τὴν σφαῖραν δικαιοῦνται οἱ παικται· νὰ τὴν  
οὐπόδισυν μὲ τὰς χεῖρας καὶ μὲ τὴν κεφαλὴν, ἐφόσον ὅμως εἶναι ἐν  
κινήσει· διότι δύταν σταθῇ, θεωρεῖται καμμένη καὶ μπαίνει πάλιν εἰς  
ἐνέργειαν ἀπὸ τὸν διαιτητὴν ἢ τὸν γυμναστὴν, ἀπὸ τὸ μέσον τοῦ χώ-  
ρου τοῦ παιγνιδίου ριπτομένη ὑψηλὰ ἀπὸ τὴν θέσιν ὅπου ἐσταμάτησε.

Καὶ εἰς τὴν παιδιὰν αὐτὴν ἀπαγορεύεται αὔστηρῶς τὸ κράτημα  
καὶ ἡ μεταφορὰ τῆς σφαῖρας. Ἡ σφαῖρα πρέπει νὰ εύρισκεται εἰς  
ἀένανταν κίνησιν, θαλλομένη καὶ ἀντιθαλλομένη συνεχῶς, χωρὶς δια-  
πληκτισμοὺς ποῖος νὰ τὴν πρωτοτυπήσῃ· δι' αὐτό, ἐπειδὴ εἶναι δύσ-  
κολος ἡ ἀκριβὴς παρακολούθησις αὐτῆς, καλὸν εἶναι νὰ τοποθετοῦν-  
ται ὅπισθεν τῆς γραμμῆς τῶν τερμάτων δύο κριταί, οἱ δύοις νὰ εἰδο-  
ποιοῦν μὲ σφύριγμα πότε ἡ σφαῖρα ἐπέρασε τὸ τέρμα καὶ πότε ἐστάθη.

7. Μεσολαβή, προσολὴ μὲ ὅπισθιαν στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύ-  
ζυγον)—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω. Ἀνάτασις προσολὴ,  
Ισορροπία—Ἐγκαλλαγὴ μὲ ἀνάτασιν προεκβολήν. Παράγγ. Σύμπτυ-  
ξις, προσολὴ ἐμπρὸς—ἔν! Ἀνάτασις, στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων  
(τοῦ ὅπισθίου ποδός)—ἔν! Ισορροπία—ἔνα! (ὁ ὅπισθιος ποὺς ἀνυ-  
ψώνεται ἐντελῶς ἀπὸ τὸ ἔδαφος). Μετάβασις ἐμπρὸς εἰς τὴν προεκ-  
βολήν, ἀνάτασις—ἔν! (ὁ κορμὸς φέρεται πρὸς τὴν κατακόρυφον θέ-  
σιν, ἐνῷ συγχρόνως τὸ ὅπισθιον σκέλος, τεταμένον καὶ χωρὶς νὰ πα-  
τήσῃ ἡ νὰ συρθῇ ἐπὶ τοῦ ἔδαφους φέρεται ἐμπρὸς καὶ τοποθετεῖται  
ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ἄλλο εἰς ἀπόστασιν καὶ θέσιν προεκβολῆς). Ἐκεῖθεν  
παραγέλλεται νέα μετάβασις ἐμπρὸς εἰς τὴν προσολὴν ἀνάτασιν καὶ  
οὕτω καθεξῆται.

\* Ἀνάτασις, προσολὴ (ἐμπρὸς)—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Πρόκυ-  
ψις—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κοιλύθησιν (διὰ τῶν χειρῶν μόνον εἰς 3  
ἴσους, έραδύτερον δὲ καὶ ἀνίσους χρόνους). Ἀνάτασις, προσολὴ (ἐκ-  
τός), συροφὴ τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἐνακλασσομένη μὲ  
ἀπαγωγὴν καὶ προσαγωγὴν αὐτῶν. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ  
(δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου καὶ τάσις ὅπίσω μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν  
δακτύλων—Κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους.

6. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ ἐπὶ τοῦ ἔδαφους (ἐλευθέρα ἡ καὶ  
μετὰ συνασκούμενου). Πρηγής θέσις, διάστασις—Προσαγωγὴ καὶ  
ἀπαγωγὴ τῶν σκελῶν. Σύμπτυξις, στήριξις ἐμπροσθία τοῦ ταρσοῦ  
(πολύζυγον, συνασκούμενος)—Πτῶσις ὅπίσω καὶ μετ' αὐτὴν ἀνάτα-  
σις, ἀκροστασία—1 ἡ 2 ἕγματα ἐμπρὸς (ὅπίσω) ἐπὶ τῶν δακτύλων,  
ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ προεισαγωγικὸν πή-  
δημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄλλαχην ἕγματος εἰς κάθε  
ἕγμα καὶ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν. Βάδισις μὲ με-  
γάλα ἕγματα. Ἀνάτασις, ἀκροστασία, έάδισις ὅπίσω.

10. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἢ στροφὴ καὶ ἡ κάμψις πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς). Προβολὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς στροφῆς—προβολὴ ὥπλωμαχίας). Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς). Παράγγ. Σύμπτυξις ἔν! Ἀνάτασις προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐκτὸς—δύο! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἔν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἔνα! δύο! καὶ μετ' αὐτὴν τὸ αὐτὸ καὶ δεξιά. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ καὶ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπίσω (ἐλαφρὰ)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν γειρῶν μὲν ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ (τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων)—έν! Ἀνάτασις στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—έν! δύο! Τὸ αὐτὸ—έν! Ἐκεῖθεν: ἔκτασις ὅπίσω (ἐλαφρὰ—ένα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ένα ἡ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ—έν! δύο! Τὸ αὐτὸ—έν, δύο! Θέσις—έν! δύο! τρία! Μεσολαβὴ—Ἄρσις (ταχεῖα καὶ ζωηρὰ) τῶν σκελῶν πλαγίων. Κυβίστησις πλαγία (ἐπὶ τοῦ ἑδάφους ρόδα). "Εκτασίς ἀκροστασία—Ἄρσις γειρῶν ἄνω καὶ κάμψις τῶν γονάτων.

11. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

12. Εξαρτήσεις κλπ.

13. Δρόμος ἀνηρφορικὸς καὶ πήδημα εἰς έάθος (ελ. προηγ.). Υπερπήδησις διαστάδην (ἴππος ἡ συνασκούμενος) μὲ δρόμον. "Ἐφ-  
αλσίς μέχριτε ἵππασίας (ἴππος) καὶ ἐκεῖθεν αἱώρησις τῶν σκελῶν  
ὅπίσω (ἀργότερα καὶ ἐμπρός). Πήδημα ἐλεύθερον μὲ δρόμον (κατ'  
ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν γειρῶν  
καὶ σκελῶν. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, ἀκροστασία—Βάδισις ἐπὶ τῶν  
δακτύλων ὅπίσω.

14. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Τάσις πλαγίων μὲ κάμψιν τῶν γονάτων. Ἀνάτασις, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. "Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν σύμπροσθεν) μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἀργὰ καὶ μὲ θαυμίαν εἰσπνοήν).

Πρόπτυξις, προβολὴ ἐμπρός—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν. Περιφορὰ τῶν γειρῶν.

### Π Ι Ν Α Ξ 23.

1. Ἐκβολαι (ἢ προεκβολαι) πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις, μὲ σύμ-  
πτυξιν, ἀνάτασιν ἡ σύμπτυξιν, ἔκτασιν.

Ἀνάκαμψις, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Ἀνάτασις, ἐκ-  
βολὴ (ἐκτὸς)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἔκτασις ὅπίσω. Μεσολαβὴ  
προβολὴ (ἐκτὸς)—Ἀνόρθωσις τοῦ προβεβλημένου ποδὸς ἐπὶ τῶν  
δακτύλων. Ἀνάτασις—Ἐκτασίς ὅπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψι-

άνακυψις. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (1—3 βήματα) ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—”Αρσις τῶν σκελῶν τεταμένων Διάστασις, ὑπερέκτασις κάτω. Ἀνάκυψις—”Ὑπερέκτασις ἐπὶ συνασκουμένου, μεθ' ὅ: α') ἀνάτασις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, β') πρόπτυξις—ἐκτασις τῶν γειρῶν πλαγίως (μὲν θαθεῖαν εἰσπνοήν) καὶ γ') προεισαγωγικὸν πήδημα (ἢ ἐπιτόπιον ἢ καὶ ἀναπήδησις ἐπὶ τόπου ἀπὸ τὴν ἡμιόκλασιν).

3. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη, ἔλξις—Χειροθάδισις πλαγία. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις καὶ συγχρόνως λοξὴ μετατόπισις πρὸς τὰ ἄνω (σειρὰ κατακορύφων σχοινίων ἢ δοκίδων). Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρᾳ (ἀργότερα καὶ πρώτη. Δοκός)—”Ανακυθίστησις καὶ μετ' αὐτὴν ἀλλαγὴ λαβῆς καὶ ὅρθια στήριξις. Απὸ αὐτῆς: α') μετάδασις εἰς τὴν δριζοντίαν ἐγκαρπίσιν ἐξάρτησιν, β') ἐναλλαγὴν ὅριζοντίας ἐγκαρπίσιας ἐξαρτήσεως καὶ ὅρθιας στηρίξεως καὶ γ') πήδημα ὑπὸ τὴν δοκὸν εἰς θάθος καὶ ἐμπρός.

Πρηγὴς ἐξάρτησις—”Ελξις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς (4 χρόν. ἔνα! ἔλξις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δύο! τάσις τῶν γειρῶν καὶ ἐπαναστροφὴ ἐμπρός, τρία! ἔλξις καὶ στροφὴ δεξιὰ καὶ τέσσαρα! τέσα τάσις καὶ ἐπαναστροφὴ ἐμπρός) καὶ μετ' αὐτὴν πλαγία μετατόπισις ἀπὸ τὴν ίδίαν ἀφετηρίαν.

Μετολαβή, προσαγωγή, προεκβολή—Βάδισις ἐμπρὸς διὰ προεκβολῶν (εἰς κάθε προεκβολὴν ἀντὶ νὰ ἐπαναφέρεται ὁ προεκβαλλόμενος ποὺς εἰς τὴν θέσιν του, φέρεται ὁ ὀπίσθιος παρ' αὐτὸν). Ἀνάτασις—”Αρσις τοῦ σκέλους πλαγίως (ἐπὶ τόπου καὶ μὲν μετατόπισιν ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω).

Τὸ γεφῦρι (εἰς τὰ δύο ἀκρα τῆς δοκοῦ ἀνεστραμμένης ἀγεθαίδυο μαθηταὶ ἀντιμέτωποι καὶ θαδίζουν μὲν ίσοσταθμικὴν θάδισιν ἔως τὸ μέσον αὐτῆς ὅπου φθάσουν ἐκεῖ πιάνονται ἀπὸ τὰ χέρια προσεκτικὰ καὶ στρεφόμενοι πρὸς τὴν ίδίαν πλευρὰν καὶ οἱ δύο, ἀλλάσσουν μέτωπον προσπαθοῦντες νὰ μὴ χάσουν τὴν ισορροπίαν καὶ ἀναγκασθοῦν νὰ πηδήσουν κάτω ἀπὸ τὴν δοκόν).

Μετατόπισις περιστροφικὴ εἰς τὴν ἀνεστραμμένην δοκὸν μὲν ἐναλλαγὴν τῶν ἔλξης στάσεων: α) ἡμιεδραίας θέσεως, β) ἐγκαρπίας ἐδραίας θέσεως, γ) ὅρθιας στηρίξεως, (ἢ ἐναλλαγὴ αὐτὴ πρέπει νὰ γίνεται καὶ πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ πρὸς τὰ ἀριστερά).

Παιδιά. Διάφοροι: συνδυασμοὶ σφαιρίσεων, διελκυστίνδας, ψθισμῶν καὶ θαστάσεων, ποικίλοι καὶ διασκεδαστικοί, ἐκλεγόμενοι ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ ἀναλόγως τῆς ἐκτάσεως τοῦ χώρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν.

5. Ἀνάτασις, προβολή, ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς)—Πρόκυψις, ἐπίκυψις. Σύμπτυξις, διάστασις, ὀ-

έπερεισις, ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Προθολὴ ὀπίσω μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν (ἐπὶ τὰ πλάγια ἐκ τῶν ἔμπροσθεν). Σύμπτυξις—Προθολὴ ἐμπρός, τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἐκεῖθεν: στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω εἰς 3 ἀνίσους χρόνους.

Σύμπτυξις, ἐμπροσθία στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Πτώσις ὀπίσω. Πρηγῆς θέσις, διάστασις—"Αρσις τῆς μιᾶς χειρὸς τεταμένης καὶ ἐκεῖθεν ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν. Ἡμιέξαρτησις, λαβὴ δευτέρα—Ανακυβίστησις καὶ μετ' αὐτὴν α) ἀλλαγὴ λαβῆς καὶ ὅρθια ἑξάρτησις, ἔλξις καὶ ἐκεῖθεν μεταβάσις εἰς τὴν ὑπτίαν ἑξάρτησιν καὶ ἀπ' αὐτῆς : ἄρσις τῶν χειρῶν τεταμένων.

'Υπτία κατάκλισις—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (διὰ τῶν ποδῶν) εἰς 3 ἀνίσους χρόνους.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν ἐήματος καὶ ἀναπήδησιν ἀνὰ πᾶν ἔημα. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἡμιοριζοτία στήριξις (πολύζυγον)—"Αρσις τοῦ σκέλους (τεταμένου). Ἀνάτασις, προεκβολὴ, πλαγία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἴσχιῶν)—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς. "Εκτασις, διάστασις—Ανάτασις, ἀκροστασία.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Πήδημα εἰς ὕψος χωρὶς δρόμον ἢ ἔφαλσις ἐπὶ ὅργάνου ἢ ὑψηλοῦ τινος ἀντικειμένου χωρὶς βοήθειαν τῶν χειρῶν. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (δοκὸς ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Προεκβολὴ—Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον. Δρόμος ἀνηφορικὸς εἰς κεκλιμένον θρανίον καὶ κατάβασις δόμοις. Διάφορα ἐπιτόπια πηδήματα, μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν, μὲ στροφὴν κλπ.

12. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἡμιανάτασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. "Εκτασις, Ἀνάτασις, ἀκροστασία (μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ εἰσπνοήν).

Πρόκυψις, προεκβολὴ—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαφρὰ) μὲ ἔκτασιν τῶν χειρῶν πλαγίως (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν καὶ κάμψιν τῶν γονάτων. Ἀνάτασις, ἀκροστασία 1) 2) βήματα ἐμπρὸς (ἢ ὀπίσω). Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (εἰσπνοή).

## Π Ι Ν Α Ξ 24.

1. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Σύμπτυξις, προθολὴ ἐμπρός—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ

ἄνω (ἡ ἐνδιάμεσος ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ καὶ μὲ κάμψιν καὶ τάσιν ἡ καὶ αἱώρησιν τῶν χειρῶν). Ἀνάτασις, προθολὴ (ἐκτὸς), στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς προθολῆς)—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προθολῆς) Ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Μεσολαβή, ἀνροστασία—Οὐλασις χωρὶς ἐνδιάμεσον ήμιόκλασιν καὶ ἀπὸ ἑκεῖ : τάσις καὶ κάμψις τῶν σκελῶν (ἀπαξὶ ἡ δίς).

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία μὲ σύγχρονον ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων. Ὑπερέκτασις ἐπὶ συνασκουμένου. Σύμπτυξις προθολὴ, ἔκτασις ὅπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ τάσιν καὶ κάμψιν τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν : ἀνάτασις, ἀνροστασία 1—3 ἥματα ἐμπρὸς (ἢ ὅπίσω) ἐπὶ τῶν διακυτύλων.—Θέσις καὶ προεισαγωγὴν πήδημα.

3. Κεκλιμένη ἐξάρτησις (κεκλιμένων σκοινίον)—Ἀναρρίγησις μὲ τὸς πέδας ἐμπρός. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις ἀμφιμερὴς (μὲ σύγχρονον ἔλειν καὶ μετατόπισιν πρὸς τὰ ἄνω καὶ τῶν δύο χειρῶν. Διπλὸν σκοινίον). Ἐδραία θέσις. Ἀναρρίγησις ἐμπρὸς (ὅριζοντία κλιμαξ). Ὁριζοντία ἐγκαρπία ἐξάρτησις (δοκὸς) καὶ ἀπὸ ἑκεῖ : ἀνάθασις εἰς τὴν ἐγκαρπίαν ήμιεδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ, β') ἀπὸ τῆς τελευταίας ταύτης ὁρθία στήριξις, γ') ἀπ' αὐτῆς κατάθεσις εἰς τὴν ἐγκαρπίαν ὁριζοντίαν ἐξάρτησιν μὲ τὸ ἔτερον σκέλος, δ') ἀπ' αὐτῆς νέα ἀνάθασις εἰς τὴν ἐγκαρπίαν ήμιεδραίαν θέσιν, ληψίς τῆς ὁρθίας στήριξεως ἐκ νέου καὶ πήδημα εἰς δάθιος ἐμπρὸς ὑπὸ τὴν δοκόν. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν.

4. Ἀνάτασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως μὲ μετατόπισιν ἐμπρὸς ἡ ὅπίσω (γίνεται πρῶτον ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κατόπιν ἐπὶ ἀνεστραμμένου θρανίου καὶ τελευταίον ἐπὶ τῆς δοκοῦ, προπαρασκευαζομένη μάλιστα ἐπὶ τῆς τελευταίας μὲ ἔκτασιν—βάδισιν ἰσοσταθμικὴν μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν σκελῶν πλαγίως). Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρὸς τεταμένων. Ἐναλλαγὴ προεκβολῆς καὶ διαστάσεως (δοκὸς ἡ ἀνεστραμμένον θρανίον). Διάφοροι ἰσοσταθμικοί διαδίσεις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.

Παιδιά. Οὐρανία ἀνταγωνιστική.

Τῆς παιδιᾶς αὐτῆς παίζεται καὶ ἡ ἐξῆς ποικιλία.

Σχηματίζεται διπλοῦς κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ μέσον. Εἰς ἐκ τῶν μαθητῶν τῶν ἀνηκόντων εἰς τὸν μέσον κύκλον τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον κρατῶν τὴν σφαῖραν (συνήθη σφαῖραν ποδοσφαῖρίσεως), οἱ λοιποὶ πιάνονται ἀγκαλιαστὰ ἀπὸ τὸν δύμοντα. Οἱ τοῦ ἔξω κύκλου, ἐλεύθεροι, τοποθετοῦνται ἐμπρὸς εἰς τὰς συμπεπλεγμένας χεῖρας τῶν ἀντιπάλων των. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ ὁ μαθητὴς ποὺ κρατεῖ τὴν σφαῖραν, τὴν φίπτει μὲ τὰς δύο χεῖρας πρὸς

τὰ ἄνω, κατακορύφως καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα καὶ περιμένει: νὰ τὴν πιάσῃ προτοῦ φάγη γῶμα. Οἱ τοῦ ἔξω κύκλου συγχρόνως προσπαθοῦν νὰ περάσουν κάτω ἀπὸ τὰ χέρια τῶν ἀντιπάλων ἢ πηδῶντες ἀπὸ πάνω νὰ εἰσέλθουν μέσα εἰς τὸν κύκλον καὶ νὰ ἀρπάξουν αὐτοὺς τὴν σφαῖραν. "Οταν τὸ κατορθώσουν τότε σχηματίζουν αὐτὸς τὸν ἐσωτερικὸν κύκλον. "Αν δὲ ὁ παίκτης ποὺ εἶναι εἰς τὸ κέντρον ἀφήσῃ τὴν σφαῖραν νὰ φάγη γῶμα, πάλιν ἀλλάσσει ὁ κύκλος. Οἱ τοῦ ἐσωτερικοῦ κύκλου ἐμποδίζουν τοὺς ἔξω μόνον λυγίζοντες τὰ γόνατα (ὅταν θέλουν νὰ περάσουν κάτω ἀπὸ τὰ χέρια των) ἢ τείγοντες αὐτὰ (ὅταν θέλουν νὰ τὸν ὑπερπηδήσουν). Τὸ κράτημα αὐστηρῶς ἀπαγορεύεται καὶ φέρει ως ποινὴν διὰ τὴν ὄμάδα τοῦ πταισαντος τὴν ἀλλαγὴν θέσεως.

5. Σύμπτυξις προβολὴ ὀπίσω.—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω. Ἀνάτασις —Αἰώρησις τῶν γειρῶν πρὸς τὰ πλάγια (ἐν τῶν ἔμπροσθεν) μὲ προβολὴν ὀπίσω (ἢ ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀνάτασιν ἐκ τῆς προβολῆς γίνεται πάλιν μὲ αἰώρησιν τῶν γειρῶν ἐκ τῶν πλαγίων πρὸς τὰ ἔμπρός καὶ ἄνω, ἐντεινομένης τῆς ζωηρότητος τῆς ἐκτελέσεως κατὰ τὸ τελευταῖον μέρος τῆς αἰνῆσεως). Σύμπτυξις, ὄριζοντία προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Τάσις καὶ κάμψις τῶν γειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν ἀνάτασις, προεκβολὴ—πρόκυψις, ἐπίκυψις ἀλπ. Ἀνάτασις, προεκβολὴ ἐκτὸς στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς)—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Πρηγὴς κατάκλισις—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (μὲ γειρᾶς καὶ πόδας) εἰς 3 ίσους (θραδύτερον καὶ ἀνίσους) γρόνους.

5. Σύμπτυξις, ἀρσις τῶν σκελῶν τεταμένων, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον), πτῶσις ὀπίσω—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω. Ἐναλλαγὴ πρηγοῦντίας θέσεως καὶ κατακορύφου ἀναστροφῆς (πολύζυγον). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ ἐλευθέρα (ἢ μὲ συνασκούμενον) ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις ὀπίσω—Τάσις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν: ἀνάτασις, ἀκροστασία Βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως καὶ ἀπὸ ἐκεῖ τάσις αυγῶν καὶ θύρατρα ἐμπρός (ἐπὶ τῶν δακτύλων) καὶ μετ' αὐτὰ προεισαγωγικῶν πάθημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Ἀνάκαμψις—Προεκβολὴ, ἀκροστυσία (προχωρητικῶς, ἐν εἰδίσιος θραδείας θαδίσεως). Αἰώρησις τῶν γειρῶν (ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν) καὶ συγχρόνως προχωρητικῶς διὰ προβολῶν ἐμπρός. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ὁρίζοντία ἡμιστήριξις—"Αρσις τοῦ σκέλους (πλαγίως τεταμένου) Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στροφὴ καὶ ἔκτασις ὀπίσω τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν καὶ

στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, προεκβολή, πλαγία ἐπέρεισις (δοκός, ὕψος ἴσχιων) — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ σκέλους ὑπίσω μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων — Κάμψις τοῦ ἔτερου σκέλους (βλ. προηγ.).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. "Ανοδος καὶ κάθοδος τροχάδην εἰς τὸ ἵδιον κεκλιμένον θρανίον μὲ μεταβολὴν καὶ χωρὶς νὰ πιασθῇ διόλου ὁ τρέχων ἀπὸ τὸ πολύζυγον εἰς τὸ ὄποιον στηρίζεται τὸ θρανίον (πολλὰ θρανία εἰς πολλὰ πολύζυγα διὰ νὰ γίνῃ ἡ ἀσκησις ἀπὸ πολλούς μαθητὰς συγχρόνως). Ιππασία — Μεταβολὴ ἀριστερὰ (δεξιὰ) δι' αἰωρήσεως τῶν σκελῶν ὑπίσω. Ὑπερπήδησις μὲ κατακόρυφον ἀναστροφὴν καὶ κυδίστησιν (ἐπὶ τοῦ ἑδάφους). "Εφαλσις μέχρις ὥρθιας στάσεως, μὲ δρόμον (ἴππος κατὰ μῆκος) καὶ μετ' αὐτὴν πήδημα εἰς βάθος ἀπλοῦν ἢ καὶ μὲ ἔξαρσιν χειρῶν καὶ σκελῶν (προεισαγωγὴ εἰς τὴν ὑπερπήδησιν κατὰ μῆκος).

12. Ηρόπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ — Εκτίναξις τῶν ριζῶν. Περιφορὰ τῶν ριζῶν μὲ προεκβολὰς (προχωρητικῶς). Μεσολαβὴ ἀκροστασία — "Ἐν έημα ἐμπρὸς (ὑπίσω ἢ πλαγίως). Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὑπίσω.

## Π Ι Ν Α Ξ 25.

1. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ — Προεκβολὴ. Σύμπτυξις, προεκβολὴ πρόκυψις — Τάσις τῶν ριζῶν πλαγίως καὶ ἄνω καὶ μετ' αὐτήν: Ἀνάτασις, προεκβολὴ — "Εκτασις ὑπίσω. Βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων ἐμπρὸς καὶ ὑπίσω. Σύμπτυξις ἀκροστασία — "Εκτασις, ἡμιόκλασις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: Ἀνάτασις, τάσις τῶν γονάτων (2—4 φοράς). Ἀνάκαμψις, διάστασις — Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ηρόπτυξις, προεκβολὴ ὑπίσω — Εκτίναξις τῶν ριζῶν μὲ σύγχρονον ἔναλλασθην τῶν ποδῶν. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία — Βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως χωρὶς ἐνδιάμεσον ἡμιόκλασιν καὶ ὅμοια ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

2. Ὑπερέκτασις, διάστασις — Ακροστασία (πολύζυγον ἢ καὶ συναπτούμενος, ἀν οἱ μαθηταὶ εἶναι καλὰ γυμνασμένοι). Σύμπτυξις ὑπίστια ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἴσχιων), ἔκτασις ὑπίσω — Τάσις καὶ κάμψις τῶν ριζῶν. Ὑπερέκτασις — Ακροστασία μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων. Μεθ' ὅ: Ἀνάτασις — Ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν: Ηρόπτυξις — "Εκτασις τῶν ριζῶν πλαγίως καὶ μετ' αὐτὴν προεισαγωγικὸν πήδημα ἢ οἰονδήποτε ἀπλοῦν ἐπιτόπιον πήδημα.

3. Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα — Ἀναπτέρωσις καὶ μετ' αὐτὴν ἀλλαγὴ λαβῆς καὶ ὥρθια στήριξις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μετατόπισις πλα-

γία (χειροθάδισις ἀπὸ τῆς ὁρθίας στηρίξεως). Ὁριζοντία ἐγκαρ-  
σία ἐξάρτησις—'Ανάθασις δι' αἰωρήσεως εἰς τὴν ἡμιεδραίαν θέ-  
σιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως (ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω) τῶν  
δύο τούτων ἀφετηρίων. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—'Αναρρίγησις μὲ  
τὰς δύο χειρας συγχρόνως (διπλοῦ σχοινίου). Ἐξάρτησις λαβὴ  
πρώτη, ἔλξις—Χειροθάδισις πλαγία καὶ μετ' αὐτὴν ἀναπτέρωσις  
καὶ πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς καὶ ἀπὸ κάτω ἀπὸ τὴν δοκόν.

4. Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον καὶ κάθισμας ἀπὸ κεκλιμένον  
ἀνεστραμμένον θρανίον (καὶ πλαγία μετατόπισις ἐπὶ τῶν ἐνδιαμέ-  
σων πολυζύγων ἢ ισοσταθμικὴ βάθισις πρὸς τὰ πλάγια (δοκὸς ἢ  
ἀνεστραμμένον θρανίον)). Ἀνάτασις, προσθολὴ ὀπίσω—'Ισορροπία  
(ἀρχικῶς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μετ' ἐπαρκῆ δὲ ἀσκησιν καὶ ἐπὶ τῆς δο-  
κοῦ) δι' ἐκατέρου τῶν σκελῶν διαδοχικῶς.

Παιδιά. Πλαγία κυβίστησις ὅσον τὸ δυνατὸν θραδυτέρα καὶ εἰ  
δυνατὸν μὲ ἐνδιάμεσον στάσιν τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν, ὀσάκις  
καὶ αἱ δύο χειρες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Συνδυασμὸς δρόμου  
καὶ διελκυστίνδας. Ἀρπαστὸν καὶ οὐρανία.

5. Σύμπτυξις, προεκθολὴ, πρόκυψις—Τάσις καὶ κάμψις τῶν  
χειρῶν (ἢ ἡμιανάτασις, ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν) καὶ μετ' αὐτήν:  
α') ἐπίκυψις—ἀνάκυψις, β') πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν μὲ  
ἔλαφρὰν ἐκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἀνάτασις, προσθολὴ ἐμπρὸς—  
Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν ἢ αἰωρησις αὐτῶν (ὸπίσω  
καὶ ἄνω). Ἀνάτασις, δρίζοντία προσθολὴ—μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—  
Κάμψις καὶ τάσις τοῦ πατοῦντος σκέλους (πολυζύγον ἢ συγασκού-  
μενος). Ἀρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν ἐμπροσθεν) μὲ ἐκτασιν  
τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

6. Πρηγής θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (θραδυτερον  
καὶ μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ὀπίσω καὶ ἄνω).

'Εξάρτησις λαβὴ πρώτη (δοκὸς)—'Ανακυβίστησις καὶ μετά-  
θασις ἐκ νέου εἰς τὴν ἀφετηρίαν διὰ κυβίστησεως. Ἐδραία θέσις  
μεσολαβὴ—Πτώσις ὀπίσω (μέχρις δρίζοντίας θέσεως).

7. Βάθισις καὶ δρόμος. Βάθισις μὲ δλόκληρον τὸ πέλμα. Βάθι-  
σις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάθισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρ-  
σοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Βάθισις μὲ ἄρσιν τῶν  
σκελῶν λυγισμένων. Βάθισις μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ  
ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε βῆμα.

8. Ὁριζοντία ἡμιεξάρτησις "Αρσις τοῦ σκέλους τεταμένου  
(πολυζύγον). Ἀνάτασις, προεκθολὴ, πλαγία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς  
τὸ ὑψός τῶν ισχίων)—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, ἐκ-  
θολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ  
τάσιν τῶν χειρῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ  
ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.

9. Έντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Εξαρτήσεις κλπ.

11. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς χωρὶς δρόμου. Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν (δοκὸς ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Πήδημα μὲ δρόμον 2—3 ἑμέρατων, στροφὴ καὶ νέον πήδημα πρὸς τὸ μέτωπον τῆς στροφῆς. Ἐφαλσις μέχρις ὅρθίας στάσεως (ἵππος)—Κατά-θασις διὰ κυβίστησεως μὲ στήριξιν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς (κατ' ἀρχὰς δύο συγασκούμενοι ἴστανται ἐκατέρωθεν καὶ θοηθοῦν τὸν ἐκτελουντα τὴν κυβίστησιν, καθ' ὑπόδειξιν τοῦ γυμναστοῦ). Συνεχῆ πηδήματα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον (3—5) διαγωνιστικοῦ χαρακτῆρος. Πήδημα στὶς τρεῖς (διαδοχικὸν δι' ἐκατέρου σκέλους) καὶ μετ' αὐτῷ: περι-φορὰ τῶν γειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν.

12. Πρόπτυξις, προεκβολή—Ἐκτίναξις τῶν γειρῶν μὲ ἔλα-φρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἐκτασις στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἀνάτασις μὲ σύγχρονον στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα (μὲ ἢ καὶ χωρὶς ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ ἀνω). Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

### Π Ι Ν Α Ξ 26.

1. Ἐκβολὴ (τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις) μὲ ἀκρο-στασίαν ἡμιόκλασιν καὶ σύγχρονον σύμπτυξιν ἀνάτασιν ἢ ἄρσιν τῶν γειρῶν ἐμπρὸς (κατὰ τὴν ἔκβολὴν) καὶ πλαγίως κατὰ τὴν ἡμιό-κλασιν. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν (ἢ ἐναλλαγὴ ὀπίσω). Ἡμι-ανάτασις, ἡμιπρότασις—Ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Μεσολαβή—Ἀρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων.

2. Διάστασις, ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία, Ἐναλλαγὴ ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως. Ὑπτία κατάκλισις, ὑπερέκτασις—Ἀρσις τῶν σκελῶν τεταμένων. Μετ' αὐτάς: α') ἀνάτασις, διάστα-σις ἐπίκυψις—πρηνής θέσις, β') ἀνόρθωσις εἰς τὴν ἀνάτασιν, ἀκρο-στασία καὶ 2—3 ἑμέρατα ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μὲ τὰς ρεῖρας εἰς ἀνάτασιν, γ') θέσις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα ἢ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα ἢ 1—2 ἀναπηδήσεις ἐπιτόπιαι ἀπὸ τὴν ἡμιόκλασιν.

3. Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Ἀναρρίγησις περιστροφικὴ (κεκλι-μένον σχοινίον). Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλοῦν σχοινίον)—Ἀνακυβίστησις (ἢ ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν ἐπίσης διὰ κυβί-στησεως). Κατακόρυφος ἀναρρίγησις ἀμφιμερής (διπλᾶ σχοινία—ἢ ἀναρρίγησις ἐκτελεῖται καὶ μὲ τὰς δύο ρεῖρας συγχρόνως). Ο-ρεζοντία ἐγκαρσία ἐξάρτησις—Ἀνάθασις δι' αἰωρήσεως (ἐμπρὸς

— ὅπίσω) εἰς τὴν ἐγκαρσίαν ἡμιεδραίαν θέσιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἐναλλαγή τῶν δύο τούτων ἀφετηριῶν.

Τοπία ἐξάρτησις—”Ελξις μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων.

4. Ἀνάτασις—”Αρσις τῶν σκελῶν πλαγίως (ἐπὶ τόπου καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρὸς ἢ ὅπίσω, πρῶτον ἐπὶ τοῦ ἑδάφους έραδύτερον δὲ καὶ ἐπὶ τῆς δοκοῦ). Ἐναλλαγὴ ἡμιεδραίας θέσεως καὶ προεκβολῆς, ισορροπία (δοκός). Μεσολαβὴ—αἰώρησις τοῦ σκέλους τεταμένου (πλαγίως καὶ ἐμπρὸς κατὰ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ). Διάστασις, ισορροπία—Βάδισις πλαγία μὲ ἀκροστασίαν, ἡμιόκλασιν εἰς πᾶσαν ἔνωσιν τῶν ποδῶν (δοκός).

Παιδιά. Ο κόπανος.

Χωρος, ὁρθογώνιον 50×20 έθημάτων, καθοριζόμενον μὲ 4 μηρές σηματίες τοποθετημένες εἰς τὰς 4 γωνίας. Ο χωρος αὐτὸς ὑποδιαιρεῖται μὲ μίαν γραμμὴν παράλληλον πρὸς τὰς μικράς του πλευράς καὶ εἰς ἀπόστασιν 3 έθημάτων ἀπὸ τὴν μίαν ἐξ αὐτῶν, εἰς 2 στρατόπεδα, τὸ μεγάλο καὶ τὸ μικρό. Εἰς τὰ δύο ἄκρα αὐτῆς τῆς γραμμῆς τῆς διαχωρίσεως ἐμπήγονται δύο ἀκόμη σηματίες. Επάνω δὲ εἰς αὐτὴν καὶ εἰς ἀπόστασιν 4—5 έθημάτων ἀπὸ τὴν πλαγίαν γραμμὴν ἐμπήγεται ἀκόμη μία σημαία, ἡ ὅποια εἶναι ἡ πόρτα τοῦ μικροῦ στρατοπέδου. Εἰς τὴν ἀντικρυνὴν πλευρὰν τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ἐμπήγονται ἀλλαι δύο σημαῖαι, αἱ ὅποιαι μὲ τὰς δύο ἄκλας τὰς εὑρίσκομένας εἰς τὰς γωνίας ἀποτελοῦν τὸ τέρμα.

Οργανα εἶναι α') μία συνήθησ σφαῖρα ἀντισφαιρίσεως (τένυις) ἢ καὶ μία οἰαδήποτε ἐλαστικὴ σφαῖρα (τόπι) καὶ β') ἔνας κόπανος πλατὺς, μήκους ὀλικοῦ ἡμίσεος μέτρου, μήκους λαβῆς 20 ἑκατοστομέτρων, πλάτους μεγίστου 10 ἑκατοστομέτρων καὶ πάχους 15 χιλιοστομέτρων.

Ο ἀριθμὸς τῶν παικτῶν ποικίλλει ἀπὸ 10—30· ἐπομένως δτῶν ἡ τάξις ἔχει 40—50 μαθητὰς ἐν συνόλῳ, καλὸν εἶναι νὰ διαιρῆται εἰς δύο τμήματα τὰ ὅποια νὰ παίζουν χωριστά, ἀν δὲ εἶναι ἀκόμη πολυαριθμοτέρα καὶ εἰς τρία.

Οι παικται διαιροῦνται εἰς δύο ισαριθμούς καὶ ισοδυνάμους ὁμάδας· ἀν περισσεύη κανεὶς μαθητὴς τὸν σκάζουν ἢ τὸν παίζουν κορῶνα ἢ γράμματα (φυσμένο ἢ ἀφτυστο κλπ.). Κάθε ὁμάδα ἐκλέγει τὸν ἀρχηγόν της· εὐθὺς κατόπιν γίνεται ἡ ἐκλογὴ τοῦ στρατοπέδου (συμφερωτέρα εἶναι πάντοτε ἡ ἐκλογὴ τοῦ μικροῦ στρατοπέδου) ἢ ἀριθμησις τῶν συντρόφων κάθε ὁμάδος καὶ ὁ καθορισμὸς τῆς θέσεώς των κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου.

Ο κόπανος ἀνήκει εἰς τὸ μικρὸν στρατόπεδον· οἱ σύντροφοί του παρατάσσονται εἰς μίαν γραμμὴν (εἰς παράταξιν) μεταξὺ τῶν δύο γραμμῶν τοῦ στρατοπέδου των, ὃ δὲ ἀρχηγός των εἰς τὸ δεξιὸν καὶ

διλήγον ἐμπρός, διὰ γὰ εἰμπορῆ γὰ μεταχειρίσθη τὸν κόπανον γωρίς γὰ κτυπήσῃ ἢ ἐμποδισθῇ ἀπὸ κακένα ἀπὸ τοὺς συντρόφους του.

Οἱ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου τοποθετεῖ τοὺς συντρόφους του σκορπιστὰ, εἰς ὅλην τὴν ἔκτασιν τοῦ ἀνήκοντος εἰς αὐτὸν γωρίου, ὃστε γὰ εἰμποροῦν γὰ πιάσουν τὴν σφαῖραν ἀπὸ οἰονδήποτε μέρος ριψοῦ καὶ γὰ τὴν περάσουν ταχέως καὶ ἀσφαλῶς ὁ ἔνας εἰς τὸν ἄλλον ἀφοῦ δὲ τακτοποιηθοῦν κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον αἱ ἀντίπαλοι ὄμάδες, ὁ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου κρατῶν τὴν σφαῖραν, τοποθετεῖται εἰς ἀπόστασιν 5—10 δημάτων ἀπὸ τὸν ἀντίπαλον ἀρχηγὸν τὸν κρατοῦντα τὸν κόπανον καὶ μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ ἀρχίζει τὸ παιγνίδι.

Σκοπὸς τοῦ παιγνιδοῦ εἶναι γὰ διατρέχη νάθε παικτης τὴν ἀπόστασιν ἀπὸ τὴν γραμμὴν διαχωρίσεως ἔως τὸ τέρμα μὲ ἐπιστροφὴν πάλιν εἰς αὐτὴν. Κάθε παικτης ποὺ ἔκτελει ἀνενόγχητος αὐτὴν τὴν διαδρομήν, κερδίζει ἕνα πόντον διὰ τὸ στρατόπεδόν του· ἡ ὄμάδη δὲ ἐκείνη ἡ ὅποια εἰς ωρισμένην ὥραν ἔχει τοὺς περισσοτέρους πόντους κερδίζει καὶ τὸ παιγνίδι. Εἶναι ἐπομένως φανερὸν δτι: συμφέρον κάθε ὄμάδος εἶναι γὰ ἔχη τὸ μικρὸν στρατόπεδον καὶ γὰ τὸ διατηρήσῃ ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον.

Περιγραφὴ τῆς παιδιᾶς. Οἱ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ρίπτει τὴν σφαῖραν πρὸς τὸν ἀρχηγὸν τοῦ μικροῦ στρατοπέδου ψηλοκρεμαστὰ, εἰς τρόπον ὃστε γὰ φύση περίπου εἰς τὸ ὑψος τῆς κεφαλῆς του. "Αν ἡ σφαῖρα ριψοῦ κακά, δηλ. πολὺ ὑψηλά, ἡ πλάγια, ὁ ἀντίπαλος ἀρχηγὸς ποὺ κρατεῖ τὸν κόπανον δὲν εἶναι ὑποχρεωμένος γὰ τὴν κτυπήσῃ, ἀλλὰ τὴν ἀφίνει γὰ πέσῃ κατὰ γῆς, ἀλλοῦ δὲ παικτης τοῦ μεγάλου στρατοπέδου, τοποθετεῖται ἐπίτηδες 4—5 δήματα ὅπισθεν τοῦ ἀρχηγοῦ τοῦ μικροῦ στρατοπέδου, τὴν πιάνει καὶ τὴν ρίπτει ταχέως εἰς τὸν ἀρχηγὸν του· ἀν ὅμως ριψοῦ κακά, τότε ὁ κρατῶν τὸν κόπανον, μὲ ἵσχυρὸν κτύπημα τὴν ἀντιθάλλει ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, διὰ γὰ προφύάση, προτοῦ φάγη γῶμα γὰ τρέξῃ ἔως τὸ τέρμα καὶ γὰ ἐπιστρέψῃ πάλιν.

Κάθε παικτης τοῦ μικροῦ στρατοπέδου δικαιοῦται γὰ δώση ἕνα καὶ μόνον κτύπημα μὲ τὸν κόπανον καὶ κατόπιν τὸν δίδει εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον σύντροφόν του καὶ τρέχει πρὸς τὸ τέρμα. Δὲν εἶναι ὅμως καὶ ὑποχρεωμένος γὰ κάμη τὴν διαδρομὴν αὐτὴν εὐθὺς ἀμέσως μετὰ τὴν ἀντιθάλλην καὶ μάλιστα ἀν αὐτὴ δὲν ἦτο καὶ πολὺ δυνατή, ἀλλὰ εἰμπορεῖ γὰ τρέξῃ πρὸς τὴν πόρτα καὶ ἐκεῖ γὰ περιμένῃ καταλληλοτέραν περίστασιν διὰ γὰ συνεχίσῃ τὸ τρέξιμον ἀνενόγχητος ἔως τὸ τέρμα καὶ γὰ ἐγγίσῃ μίαν ἀπὸ τὰς σημαίας του. Τοιαύτη δὲ περίστασις παρουσιάζεται ὅταν ἡ σφαῖρα ἀντιθάλληται πολὺ μακρὰν ἀπὸ ἕνα ἐκ τῶν λοιπῶν συντρόφων του, ἡ ὅταν τὴν πιάσῃ κακεῖς ἀδέξιος ἀντίπαλος, ὁ ὅποιος δὲν ἔχει καὶ πολλὰς ἐλ-

πίδας ὅτι: Θὰ εἰμπορέσῃ νὰ τὸν κτυπήσῃ μὲ τὴν σφαῖραν τὴν ὕραν ποὺ τρέχει πρὸς τὸ τέρμα ἢ ἐπιστρέψῃ εἰς αὐτό. Ἐγ πάσῃ δύωρι περιπτώσει οἱ παῖκται ποὺ τρέχουν πρὸς τὸ τέρμα πρέπει καὶ ταχυτῆτα μεγάλην νὰ ἀναπτύσσουν καὶ συγχρόνως νὰ προσέχουν νὰ μὴ κτυπηθοῦν ἀπὸ τοὺς ἀντιπάλους. "Οταν δὲ φίάσουν εἰς τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος εἰμποροῦν νὰ ἐπιστρέψουν ἀμέσως, ὅν νομίζουν ὅτι: Θὰ τὸ κατορθώσουν ἀκινδύνως, εἰδεμὴ δικαιοῦνται νὰ μείνουν ἐκεῖ μέχρις ὅτου παρουσιασθῇ καταλληλοτέρα περίστασις πρὸς ἐπιστροφήν. "Οταν δὲ ἐπιστρέψουν εἰς τὸ στρατόπεδόν των τάσσονται εἰς τὸ ἀριστερὸν τῶν συντρόφων των.

Κανόνες τοῦ παιγνιδίου.

1. Τὸ μεγάλο στρατόπεδο παίρονται τὴν θέσιν τοῦ μικροῦ:

α') "Οταν πιάσῃ στὸ φτερὸ τρεῖς φορᾶς τὴν σφαῖραν μετὰ τὴν ἀντιθετικὴν της μὲ τὸν κόπανον, ἔστω καὶ ἀν ἐγγίσῃ τὰ φορέματα ἑνὸς παίκτου ἢ τοῦ διαφύγη καὶ πιασθῇ ἀπὸ ἄλλους φθάνει νὰ μὴν ἔχῃ φάρη χῶμα.

β') "Αν ἔνας ἀπὸ τοὺς συντρόφους του κτυπήσῃ μὲ τὴν σφαῖραν ἔνα ἀντίπαλον τοῦ μικροῦ στρατοπέδου, καθ' ἣν στιγμὴν κάμνει τὴν διαδρομὴν ἀπὸ τὴν γραμμὴν τῆς διαχωρίσεως εἰς τὸ τέρμα καὶ τὰνάπαλιν.

γ') "Οταν κακῇ τὸ μικρὸ στρατόπεδο, "Αν συμβῇ νὰ μείνῃ εἰς τὸ μικρὸν στρατόπεδον ἔνας καὶ μένον παίκτης, ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ ἀντιθέτῃ τὴν σφαῖραν τρεῖς φορᾶς διὰ νὰ δώσῃ καιρὸν εἰς μερικοὺς ἀπὸ τοὺς συντρόφους του νὰ ἐπιστρέψουν εἰς τὸ στρατόπεδό των: ὅν δύωρις καὶ μετὰ τὴν τρίτην ἀντιθετικὴν δὲν κατορθώσῃ κανεὶς ἐξ αὐτῶν νὰ ἐπιστρέψῃ, τότε ὁ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ρίπτει τὴν σφαῖραν ὑψηλὰ φωνάζων: κακήστε! καὶ τὸ παιγνίδιονερδίζεται ὁριστικῶς ἀπὸ τὸ μεγάλο στρατόπεδον.

2. Τὸ μικρὸ στρατόπεδο χάνεται τὴν θέσιν του:

α') "Οταν κανεὶς ἀπὸ τοὺς συντρόφους του ἐγγίσῃ μὲ τὰς γενέρας του τὴν σφαῖραν.

β') "Οταν θγῇ ἔξω ἀπὸ τὰς πλαγίας γραμμὰς τοῦ στρατοπέδου.

γ') "Οταν ἀφοῦ κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν μὲ τὸν κόπανον δὲν τὸν ἀφίσῃ εἰς τὸν κατόπιν σύντροφόν του, ἀλλ' ἔξακολουθεῖ νὰ τὸν κρατῇ ἢ τρέχει κρατῶν αὐτόν.

3. Απαγορεύεται εἰς τοὺς συντρόφους τοῦ μικροῦ στρατοπέδου ὅστις ἐσταμάτησαν εἰς τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος νὰ ἐπιστρέψουν εἰς τὸ στρατόπεδόν του:

α') Ἐφόσον ὁ ἀντίπαλος παίκτης ποὺ ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς ἐκεῖνον ποὺ ἔχει τὸν κόπανον, τὴν κρατεῖ ἢ τὴν ρίπτει.

β') "Αν ὁ ἀντιθέλλων σύντροφός των ἀπὸ ἀδεξιότητα, ἀντὶ νὰ τὴν πετάξῃ μακράν, τὴν ἀφήσῃ νὰ πέσῃ μέσα εἰς τὸ μικρὸν στρατόπεδον.

4. "Οταν οἱ παῖκται τοῦ μεγάλου στρατοπέδου κερδίσουν τὴν θέσιν τοῦ μικροῦ παιδίνει τὸν κόπανον ὁ σύντροφος ποὺ ἐκέρδισε τὴν θέσιν· Ὡστερα ἀπ' αὐτὸν ἔρχεται ὁ ἀρχηγὸς καὶ κατόπιν οἱ ὑπόλοιποι κατὰ τὴν τάξιν τῆς ἀριθμήσεως αὐτῶν.

5. "Εκτασις, προσθολὴ ἐμπρός—"Αρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἢ κάμψις καὶ τάσις αὐτῶν ἄνω καὶ πλαγίως χωρὶς ἢ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Πρότασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν (ἄνω). Ἀνάτασις, προσθολὴ ὅπίσω μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν διακτύλων—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

6. Πρηγής θέσις. διάστασις—"Αρσις τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) χειρὸς καὶ τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) ποδός. Πρηγής θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν μετάθασις εἰς τὴν ὄκλασιν καὶ ἀνόρθωσιν μὲ θραδεῖαν τάσιν τῶν σκελῶν. Ἀνακυβίστησις καὶ κατακόρυφος ἀναστροφὴ εἰς διπλὸν σχοινίον.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω. Βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε θήμα. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν θήματος εἰς κάθε τρίτον θήμα.

8. Ὁρίζοντία στήριξις (πολύζυγον). Ἐδραία θέσις καὶ ἀναρρίγησις ἐπὶ διπλῆς δοκοῦ. Ἀνάτασις, προσθολὴ ἐκτὸς—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὅπισθίου ποδὸς καὶ ἀπὸ ἐκεῖ κάμψις τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Πλαγία κυβίστησις εἰς τὸ ἔδαφος. Πρότασις—"Αρσις τοῦ ἐνὸς σκέλους τεταμένου καὶ κάμψις τοῦ ἄλλου.

9. Ἐντονώτεραι: ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Κατακόρυφος ἀναστροφή. Πήδημα εἰς βόρειος (ἢ ἔφαλσις ἐπὶ δργάνου) χωρὶς δρόμον. Ὑπερπήδησις διαστάδην κατὰ πλάτος (δοκὸς μὲ λαθάς). Ὑπερπήδησις κατὰ μῆκος. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον.

12. Προσθολὴ, σύμπτυξις, ἔκτασις ὅπίσω—Βραδεῖα ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις καὶ αἰώρησις τῶν χειρῶν. Ἐκτασις ἀκροστασία—Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν (εἰσπνοή). Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω.

## Π Ι Ν Α Ξ 27.

1. Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. "Ἐκτατις, ἀκροστατσία 1—2 ἐγκάτα ἐμπρὸς (ὁπίσω). Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιοκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Προσθόλη (μεσολαβή) ἐκτός.—Ἀνόρθωσις (τοῦ προειδελημένου ποδὸς) ἐπὶ τῶν δακτύλων. Σύμπτυξις, προεκθολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ κάτω. Παράγγ. σύμπτυξις, προεκθολή (τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς)—εν! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—δύο! Στροφὴ ἐμπρὸς, σύμπτυξις—τρία! τάσις τῶν χειρῶν κάτω, ἐπαναφορὰ τοῦ ποδὸς—τέσσαρα! Τὸ αὐτὸ δεξιὰ—εν! δύο! τρία! τέσσαρα! Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲς ἄξσιν τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω (ἡ ἐνδιάμεσος στροφὴ τῶν παλαμῶν γνωται κωρίς ίδιαίτερον παράγγελμα). Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή—Ἀρσις τοῦ σκέλους πλαγίως. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτατις τῆς κεφαλῆς ὥπίσω (θαυματεῖσπνον).

2. Διάστασις, ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Χειροβάδισις κάτω. Ἀνάτασις, προεκθολή, ἔκτασις ὥπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, ὥπισθικ ἐπέρεισις (δοκὸς ὕψος ισχίων), ἔκτασις ὥπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μετ' αὐτάς: α') ἀνάτασις ἐπίκυψις, β') ἀνάκυψις (βραδεῖα μὲ ἐνδιάμεσον κανονικὴν πρόκυψιν) πρόπτυξις—ἔκτασις τῶν χειρῶν (μὲς θαυματεῖαν εἰσπνοήν), γ') προεισαγωγικὸν ἡ ἐπιτόπιον πήδημα ἡ καὶ: ἀκροστασία, ἡμιοκλασις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μία ἡ δύο ἀναπηδήσεις ἀπλαῖ ἡ καὶ μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν.

3. Νωτιαία ἔξάρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δοκὸς)—Ἀρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ μετ' αὐτὴν ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν. Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη ἡ καὶ τρίτη)—Χειροβάδισις μὲ αἰώρησιν τοῦ σώματος. Κατακόρυφος ἔξάρτησις (διπλὸν σχοινίον)—Ἀνακύψιστησις (καὶ ἀποκατάστασις μὲ ἐκκυβίστησιν καὶ τελικὴν στάσιν τὴν κατακόρυφον ἔξάρτησιν, ἔλξιν). Κενλιμένη ἔξάρτησις—Περιστροφικὴ ἀναρρίγησις πρὸς τὰ ἄνω (κενλιμένον σχοινίον). Ἐγκαρπία ἔξάρτησις, ἔλξις—Χειροβάδισις (πρὸς τὰ ὥπίσω, δοκὸς καὶ ἀρχὰς ἐλαφρῶς κενλιμένη καὶ ἀργότερα ὅριζοντία).

4. Ἀνάτασις, προσθόλη—Ισορροπία. Βάδισις τετραποδητὶ εἰς κενλιμένον ἀνεστραμμένον θρανίον. Ἀνάθασις καὶ κατάθασις ἀπὸ τὴν δοκὸν. Ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτήν: α') προσθόλη ὥπίσω, αἱ γειρεῖς δι' αἰώρησεως ἐπὶ τὰ πλάγια ἐκ τῶν ἐμπροσθεν, β') ισορροπία καὶ γ') διὰ μιᾶς κινήσεως εἰς θέσιν.

Πατιδιά. Πρόχειροι ἐντελῶς ἀλλὰ καὶ λίγην εὐχάριστοι παιδιά: εἶναι: αἱ ἔξης:

α') Συνδυασμός δρόμου και ἀπορράξεως μὲ τὴν σφαίραν τῆς ποδοσφαιρίσεως, ἐκτελούμενος ἐν ροῆ, χάριν προστικήσεως διὰ τὴν παιδιάν ἡ σφαίρα στὸ καλάθι. Ἡ τάξις διαιρεῖται εἰς τόσα τμήματα οὓς εἶναι αἱ σφαίραι ποὺ διαθέτει τὸ σχολεῖον. Τὰ τμήματα αὐτὰ τάσσονται εἰς φάλαγγας καὶ ἄνδρα μὲ διαστήματα τούλαχιστον 2 μέτρων ἀπ' ἀλλήλων. Τὴν σφαίραν παίρνει ὁ ἐπὶ κεφαλῆς καὶ ἀρχίτετος τρέχων και ἐκτελῶν συγχρόνως ἀπορράξεις, πρώτον μὲ τὸ δεξιὸν χέρι, κατόπιν μὲ τὸ ἀριστερὸν και κατόπιν μὲ τὰ δύο μαζέ. "Οπισθέν του τρέχουν μὲ ἀνάλογον βήμα δύοι οἱ ἄλλοι. "Οταν γάστη ὁ πρῶτος τὸν διασέχεται ὁ δευτερος, αὐτὸν ὁ τρίτος και οὕτω καθεξῆται. Χάνει ἡ ὄμάς της ὅποιας οἱ σύντροφοι θὰ γάστουν δύοι ἐνωρίτερα ἀπὸ τοὺς ἄλλους.

β') Συνδυασμός δρόμου και μεταβιβάσεων τῆς σφαίρας (πάσες), διὶ ἐκατέρας και διὰ τῶν δύο γειρῶν, εἰς μῆκος και ἐν κύκλῳ, ἐκτελούμενος ἐπίσης χάριν προπονήσεως εἰς τὴν ἀνωτέρω παιδιάν και κατ' ἀνάλογον τρόπον.

5. Ἀνάτασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν) — Ἐπίκυψις και βραδεῖα ἀνάκυψις. Μεσολαβή, προσαγωγή — Προβολή. Ἀνάτασις, προσολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον) — Αἰώρησις τῶν γειρῶν. Ἀνάτασις, προσολὴ μὲ στήριξιν τῶν δακτύλων — Απαγωγή και προσαγωγή τῶν γειρῶν. Πρότασις — Αρσις τοῦ ἐνὸς σκέλους τεταμένου και κάμψις τοῦ ἔτερου.

6. Ἐδραία θέσις ἀνάτασις (θρανίον και πολύζυγον ἡ συναποδύναμος) — Πτῶσις ὀπίσω (ἐλαφρά, μέχρι γωνίας 45ο).

Πρηγής θέσις, διάστασις — Ἀναπήδησις μὲ κροῦσιν τῶν γειρῶν.

Πρηγής θέσις — Κάμψις και ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν. Πρηγής ὄριζοντία θέσις — Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (Πολύζυγον). Σύμπτυξις, γονυκετής θέσις, διάστασις — Πτῶσις ὀπίσω. Ἐκτασις ἀκροστασία — Ἀνάτασις προεκθολὴ (ἐπὶ τῶν δακτύλων).

7. Βάδισις και δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος και πήδημα (ἀναπήδησις). Ἀνάτασις, βάδισις ἐμπρὸς και ὀπίσω. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων και σύγχρονον ἀκροστασίαν. Βάδισις μὲ διαδοχικὴν αἰώρησιν τῶν γειρῶν.

8. Ἀνάτασις, διάτασις — Ταχεῖα κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως. Σύμπτυξις, προσολὴ ἐκτὸς — Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ τάσιν τῶν γειρῶν πλαγίως και ἄνω. Ἡμιπρηγής θέσις, ἡμιεξάρτησις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας ἀργότερα και ἄρσις τοῦ σκέλους). Ἀνάτασις, ἐκτασις ὀπίσω (ἐλαφρά) και μετ' αὐτὴν πρόκυψις, στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν γειρῶν πλαγίως — ἄνω. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν και ἐπαναστροφήν. Ὑπερπήδησις

μὲ δρόμον (ἴππος κατὰ μῆκος ἢ καὶ πλάτος, δοκὸς οὐτ. κατ' ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν). Προεκβολὴ—Τύπερπήδησις μὲ στροφὴν (δοκός). Πήδημα εἰς έθος χωρὶς δρόμον μὲ ἐνωμένα σκέλη. Μεσολαβὴ, σκλασίς—Συνεγγῆ πηδήματα (ἐμπρὸς ἢ καὶ πλαγίως).

12. Σύμπτυξις, διάστασις, ἔκτασις ὅπίσω—Τάσις τῶν γειρῶν ἄνω. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ πτερωνῶν καὶ δακτύλων. "Εκτασις, προειδὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἄρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων βραχέων). "Εκτασις. Ακροστασία—Ἀνάτασις, ἡμιόκλασις, ἢ περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ ἀκροστασίαν σκλασιν. Στροφὴ τῶν πλαχμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὅπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

## Π Ι Ν Α Ξ 28.

1. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. "Εκτασις ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Ἄρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων). Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν γειρῶν ἐμπρός, πλαγίως καὶ ἄνω. Ήμιανάτασις, ἡμιέκτασις, διάστασις, πρόκυψις—Ἐναλλαγὴ τῶν γειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Μεσολαβὴ, στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάρψις τοῦ ἐμπροσθίου σκέλους. Ανάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Προεισχωγικὸν πήδημα μὲ στάσιν εἰς τὸν τρίτον χρόνον καὶ ἀπὸ ἐκεῖ βῆμα ἐμπρὸς (ἢ ὅπίσω ἢ καὶ πλαγίως) ἐπὶ τῶν δακτύλων.

2. Υπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταρμένων (ἀργότερα καὶ τάσις ἐμπρός). Ανάκαμψις—Εκτασις ὅπίσω (ἀπὸ τὴν προειδολὴν ἢ τὴν στήριξιν τοῦ ταρσοῦ ἐπὶ πολυζύγου ἢ καὶ συνασκουμένου). Ανάτασις, προειδολὴ, ἔκτασις ὅπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γειρῶν. Υπερέκτασις, διάστασις—Χειροσάδισις κάτω μὲ τὰς δύο χειρας συγχρόνως.

"Αποθεραπεία. Ανάτασις, ἐπίκυψις καὶ βραδεῖα ἀνάκυψις. Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ ἀκροστασίαν, ἡμιόκλασιν. Ανάτασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ηρόπτυξις—Εκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπίσω καὶ τῶν γειρῶν πλαγίως καὶ βαθεῖα εἰσπνοή.

3. Εγκαρσία ἐξάρτησις, ἔλξις—Χειροσάδισις (δοκὸς κεκλιμένη ἐξάρτησις (κεκλιμένον σχοινίον)—Αναρρίγησις περιστροφικὴ μὲ τάσιν τῶν γειρῶν καὶ νέχιν ἔλξιν εἰς κάθε στροφὴν. Υπίσια ἐξάρτησις. Διάστασις—Μετατόπισις πλαγία. Εξάρτησις, μετάσθασις εἰς τὴν ὁρίζοντίκαν ἐγκαρσίαν ἐξάρτησιν, ἐξ αὐτῆς εἰς τὴν ἐγκαρσίαν ἡμιεδραίαν θέσιν καὶ ἐναλλαγὴ (ἀριστερὰ δεξιὰ, δι' ἐκατέρου σκέλους) τῶν δύο τελευτών τούτων ἀφετηριῶν.

4. Προεκβολὴ, ισορροπία—Βάδισις ισοταχυμακὴ μὲ ἄρσιν διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως (δοκός). Εγκαρσία στάσις (ἐπὶ τῆς δο-

καν). ἀγάτασις, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Έγκρασία ἔδραίκ  
θέσις δεκός).—Μετατόπισις πλαγία (μὲ βοήθεια τῶν χειρῶν).

Παιδιά. Τὸ πεντάγωνο.

Χῶρος: ἐνα πεντάγωνο πλευρᾶς 13 περίπου μέτρων, ἐντελῶς ἴσος πλευρογ, χαραγμένον εἰς τὸ ἔδαφος. Κάθε μία ἀπὸ τὰς πλευρᾶς ὄνομαζεται θάσις Μία ἀπὸ τὰς γωνίας ὄνομαζεται: ἡ μεσα γωνία καὶ αἱ ἀλλα: τέσσαρες αἱ ἔξω. Εἰς κάθε γωνίαν ἐμπήγεται μία μικρὰ σημαία ὅψους 20—30 ἑκατοστῶν ἡ τοποθετεῖται μία πέτρα ἡ ὅτιδήποτε πρόγειρον εὐδιάκριτον ἀντικείμενον.

Γύρω εἰς τὴν μέσα γωνίαν (μὲ κέντρον τὴν κορυφὴν τῆς) χαράσσεται: ἔνας κύκλος 1—2 μέτρων ἀκτίνος, εἰς δὲ τὸ κέντρον τοῦ πενταγώνου γίνεται: εὐδιάκριτον σημάδι ἡ τοποθετοῦνται δύο—τρεῖς πέτρες κ.τ.τ.

Οργανα: μία σφαῖρα τοῦ τέννις καὶ ἓνας κόπανος μικρὸς, 60 ἑκατοστῶν μήκους, ὥστε νὰ χρησιμοποιηται εύκολα μὲ τὸ ἓνα χέρι.

Παικται. Δύο ὄμάδες ἀπὸ 10 τὸ πολὺ συντρόφους ἡ κάθε μία. Κάθε ὄμάδας ἔκλεγει τὸν ἀρχηγὸν τῆς καὶ παιζει ἐκ περιτροπῆς μέσα ἡ ἔξω.

Οἱ μέσα συγκεντρώνονται εἰς τὸν κύκλον τὸν χαραγμένον γύρῳ εἰς τὴν γωνίαν, ἀπὸ τὴν ὄποιαν καὶ ἀντιθέστηται ἡ σφαῖρα ἀντιθέστηται πρώτα ὁ ἀρχηγὸς καὶ κατόπιν καθεῖται μὲ τὴν σειράν του καὶ προστρίψου μὲ ἵσχυρὸν κτύπημα τοῦ κοπάνου νὰ στείλουν δύο τὸ δυνατὸν μακρύτερα τὴν σφαῖραν, διὰ νὰ εἰσμπορέσουν εἰς τὸ μεταξὺ νὰ τρέξουν ἀλλικαρχοντας διαδρομὴν τοῦ πενταγώνου ἡ καὶ μέρος μόνον αὐτοῦ.

Ἀπὸ τοὺς ἔξω πρώτα ὁ ἀρχηγὸς, καὶ κατόπιν ὁ καθεῖται μὲ τὴν σειράν του, γίνεται: σκοπευτὴς, ἔνας ἄλλος κυνηγὸς καὶ οἱ ὑπόλοιποι: ἑρδικασταί. Ο σκοπευτὴς τοποθετεῖται: εἰς τὸ κέντρον τοῦ πενταγώνου (εἰς τὸ ὄποιον ὅπως εἴπομεν ἡδη τοποθετοῦνται πέτρες ἡ τὸ εὐδιάκριτον σημεῖον), ἀντικρὺ τοῦ ἀντιπάλου ἀρχηγοῦ ποὺ κρατεῖ τὸν κόπανον καὶ ἀφοῦ φωνάξῃ ἔτοιμος! τοῦ βίγνει τὴν σφαῖραν, ἵσις καὶ γωρίς μεγάλην καιρούλην. Εκεῖνος δὲ προσπαθεῖ νὰ τὴν κτυπήσῃ μὲ τὸν κόπανον καὶ νὰ τὴν στείλῃ δύο τὸ δυνατὸν μακρύτερα, ἀφοῦ δὲ τὴν κτυπήσῃ γίνεται: δρομεὺς καὶ τρέχει δεξιὰ ἡ ἀριστερὰ (ὅπως συμβανήθῃ ἐξ ἀρχῆς) ἔξω ἀπὸ τὶς γωνίες τοῦ πενταγώνου καὶ προσέγει: τὴν στιγμὴν ποὺ περνᾷ ἀπὸ κάθε γωνίαν νὰ ἐγγίζῃ ἐλαχέρι τὸ ἔδαφος μὲ τὸ χέρι του καὶ προσπαθεῖ νὰ τρέξῃ δύο περιστρέφον εἰμπορέσῃ, προτοῦ ἡ σφαῖρα φθάσῃ εἰς τὸν κυνηγόν· αὐτὸς πάλιν τοποθετεῖται εἰς τὴν ίδιαν γραμμὴν μὲ τὸν κόπανον καὶ τὸν σκοπευτὴν, 3—4 θήματα ἀπὸ ἔξω ἀπὸ τὴν γωνίαν ἀπὸ τὴν ὄποιαν ἀντιθέστηται ἡ σφαῖρα.

Ο κόπανος γίνεται: γωρίς συζητήσεις καὶ ἀντιλογίας δρομεὺς

μετά τὸ δεύτερον κτύπημα, ἔστω καὶ ἂν δὲν ἐπέτυχε (ἄν δὲν ἐκτυπησε διόλου τὴν σφαίραν ἢ ἂν τὴν ἐκτύπησεν ἀδεξίως) καὶ εἴναι τότε ὑποχρεωμένος νὰ κάμη ὅ, τι κάμνει ὁ δρομεύς. Εἰμπορεῖ συνειδή περιμένη τὸ κτύπημα τοῦ διαδόχου του κοπάνου διὰ νὰ ἀρχίσῃ τὸ τρέξιμο.

Οὐ κυνηγὸς πιάνει δοσον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα τὴν σφαίραν ποὺ ἐκτύπησεν ὁ κόπανος καὶ δὲν ἐπέτυχε, καὶ μὲ αὐτὴν ἐγγίζει ἐνα ώρισμένον ἀντικείμενον κοντὰ εἰς τὴν γωνίαν ποὺ στέκεται ὁ κόπανος. "Οταν δὲ ἡ σφαίρα ἐγγίσῃ τὸ ἀντικείμενον αὐτὸν, φωνάζει ὁ κυνηγὸς: καμμένος, ἂν τύχῃ κανεὶς ἀπὸ τοὺς μέσα νὰ εύρισκεται μεταξὺ τῶν γωνιῶν τοῦ πενταγώνου.

Οἱ μέσα, ποὺ εἰμπορεῖ τυχὸν νὰ εύρισκωνται μεταξὺ δύο γωνιῶν δταν ὁ κυνηγὸς σωνάξῃ καμμένος, ὅφείλουν νὰ ἔχαναγυρίσουν εἰς τὴν γωνίαν ἀπὸ τὴν ὥποιαν προηγουμένως ἔτρεξαν καὶ ἐκεῖ νὰ περιμένουν ἐνα δεξιὸν κτύπημα ἀπὸ τὸν σύντροφόν τους ποὺ κρατεῖ τὸν κόπανον, γιὰ νὰ τρέξουν παρακάτω ἢ νὰ τελειώσουν ὀλόκληρον τὴν διαδρομήν.

Οἱ μέσα λοιπὸν εἰμποροῦν νὰ τρέξουν ὅχι μόνον κατόπιν τῆς ιδι-κῆς των ἀντιθολής μὲ τὸν κόπανον, ἀλλὰ κατόπιν κάθες ἀντιθολής των λοιπῶν συντρόφων των, σύμφωνα πάντοτε πρὸς τὴν ἀνωτέρω.

"Οταν δῆλοι οἱ μέσα γίνουν κόπανοι καὶ δρομεῖς καὶ ἐπιστρέψουν εἰς τὴν ἀφετηρίαν ἀλλάζουν μὲ τοὺς ἔξω. "Αν συμβῇ κανεὶς ἡ καὶ περισσότεροι ἀπ' αὐτοὺς νὰ μὴν προφύάσουν μὲ τὴν ἀντιθολήν του τελευταίου κοπάνου νὰ ἐπιστρέψουν, διαλέγεται ἔνας, ὁ καλύτερος ἀπὸ ὅλους (συνήθως ὁ ἀρχηγὸς ἢ μάνα), ὁ ὄποιος ἔχειαγίνεται κόπανος γιὰ τοὺς ἐλευθερώσθη. "Εχει δικαίωμα νὰ κάμη τρεῖς ἀντιθολάξ: ὅφείλει διμως καὶ αὐτὸς κι' οἱ σκλαβωμένοι νὰ τρέξουν μὲ τὴν πρώτην καλὴν ἀντιθολήν καὶ νὰ φύάσουν εἰς τὸ τέρμα, προτοῦ οἱ ἄλλοι πιάσουν τὴν σφαίραν στὸ φτερὸν ἢ ὁ κυνηγὸς τοὺς κάψῃ. "Αν δὲ τὸ κατορθώσουν, τότε οἱ ἔξω μετροῦν ἔνα πόντον διὰ καθέναν ἀπὸ τοὺς μέσα ποὺ δὲν ἐπρόφθασαν νὰ μπουν.

Μετὰ τὴν ἀλλαγὴν, ἀφοῦ οἱ ἔξω γίνουν μέσα καὶ ἀντιστρόφως ἔξακολουθεῖ τὸ παιγνίδι καθ' διμοιον τρόπον.

Οἱ ἔξω μετροῦν ἔναν πόντο διὰ κάθε πιάσιμο τῆς σφαίρας στὸ φτερὸν καὶ 2 πόντους διὰ κάθε ρίξιμο τῆς σφαίρας ποὺ δὲν κατώρθωσεν ἡ ἀντιθαλὴ ὁ κόπανος ἐπίσης ἔνα ἀκόμη πόντον διὰ κάθε δρομέα ποὺ εύρεθη μεταξὺ δύο γωνιῶν δταν ἐφώναξαν καμμένος. "Οταν περάσῃ ώρισμένη ώρα νικᾶ ἡ ὁμάδα ποὺ ἔχει περισσότερους πόντους. "Αν συμ-πέσῃ νὰ ἔχουν τοὺς ιδίους πόντους τότε νικᾶ ἔκεινη ποὺ ἔχει: τὰ πε-ρισσότερα πιάσιματα στὸ φτερό.

Κανόνες τῆς παιδιᾶς.

Ο παικτης θγαίνει ἔξω (είναι ἐκτὸς παιδιᾶς):

α') "Αν γάστη καὶ τὰ τρία κτυπήματα.

β') "Αν κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν εἰς τρόπον ὥστε νὰ τὴν στείλῃ πάτερ ἀπὸ τὸν κύκλο.

γ') "Αν τρέξῃ κρατῶν τὸν κόπανο.

δ') "Αν κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν λοξὰ καὶ τὴν στείλῃ ἐπάνω ἀπὸ τὸ δύο πρῶτες πλευρές τῆς γωνίας ποὺ στέκεται ὁ ἴδιος.

ε') "Αν καῆ, τὴν ὥρα ποὺ εἶναι ἔξω ἀπὸ τὸν κύκλο, μεταξὺ δύο γωνιῶν.

ζ') "Αν οἱ ἀντίπαλοι πιάσουν στὸ φτερὸ τὴν σφαῖρα ποὺ ἐκτύπησε.

η') "Αν ἀρσοῦ κτυπήσῃ τρέξῃ ἀπὸ μέσα ἀπὸ τὶς γωνίες.

θ') "Αν μετὰ τὸ κτύπημα δὲν προφθάσῃ νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τὸν κύκλον ἐνῷ ἔχει καὶ ἄλλο κτύπημα νὰ δώσῃ.

2. "Οταν ὁ δρομεὺς ἔκειναι ἀπὸ μίαν γωνίαν διὰ νὰ τρέξῃ εἰς τὴν ἄλλην ἡ εἰς τὸν κύκλον, δὲν ἔχει δικαίωμα νὰ ἐπιστρέψῃ ἀλλὰ διείλει νὰ ἔξακολουθῇσῃ τὸν δρόμον του ἔως ὅτου φθάσῃ τὴν ἐπομένην γωνίαν.

3. Ήκείνος ποὺ ἐκτύπησε τελευταῖος δὲν ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ προσπεράσῃ τὸν πρὸ αὐτοῦ, ἀλλὰ μόνον νὰ τρέξῃ μαζύ του ἀπὸ γωνίας εἰς γωνίαν.

4. "Ο καθένας ἀπὸ τοὺς παίκτας δικαιοῦται νὰ πάρῃ τὸν κόπανον μὲ τὴν σειράν ποὺ ἐκανονίσθη ἐξ ἀρχῆς (μὲ τὸν ἀριθμόν του).

5. "Ο σκοπευτὴς εἰμπορεῖ ν ἀλλάζῃ εἰς κάθε ἀλλαγὴν τῶν ὄρμάδων.

6. "Ο κόπανος χρησιμοποιεῖται μόνον μὲ τὸ ἔνα χέρι.

7. Τρία τελευταῖα καὶ καλά. "Οταν ὁ ἔνας ἀπὸ τοὺς δύο ποὺ ἔμειναν τελευταῖοι μέσα στὸν κύκλο ἀποσυρθῆ μόνος του, ἔχει ὁ ἄλλος τὸ δικαίωμα νὰ φωνάξῃ: τρία τελευταῖα καὶ καλά! Δικαιοῦται τότε νὰ κτυπήσῃ τρεῖς φορὲς τὴν σφαῖραν καὶ ἂν δὲν θέλῃ, νὰ μὴν τρέξῃ εἰς τὰ δύο πρῶτα κτυπήματα, εἰς τὸ τρίτον ὅμως οὐκ τρέξῃ ὑποχρεωτικῶς. Καὶ ἂν μὲν κατορθώσῃ νὰ κάμη ὀλόκληρη τὴν δόλτα τοῦ πενταγώνου χωρίς νὰ καῆ ἡ προτοῦ ἔκανα γυρίσῃ ἡ σφαῖρα εἰς τὸν κύκλο καὶ φάγη χῶμα, οἱ σύντροφοί του ποὺ ἔχουν θγῆ ἔξω ἐλευθερώγονται, ἡ δὲ ὄμάς του ἔξακολουθεῖ νὰ εἶναι μέσα εἰς τὴν δευτέραν παρτίδα.

"Η ὄμάς του θγαίνει ἔξω:

α') "Αν τὴν κάψουν.

β') "Αν ἡ σφαῖρα γυρίσῃ εἰς τὸν κύκλον καὶ φάγη χῶμα, προτοῦ προφθάσῃ αὐτὸς νὰ ἐπιστρέψῃ.

γ') "Αν γάσῃ καὶ στὰ τρία κτυπήματα.

8. "Ο κόπανος δὲν ὑποχρεοῦται νὰ κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν ὅταν Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς

τὴν ρίξουν ἀσχημα, ἀλλὰ δικαιοῦται νὰ ἀπαιτήσῃ νὰ τὴν ἔχωντες...

9. Τὸ παιγνίδι παιζεται εἰς ὡρισμένην ὕραν.

10. Κερδίζει ἡ ὄμας ποὺ κατορθώνει νὰ μείνῃ μέστια περισσοτέρων ὕρων.

11. "Αν κατὰ σύμπτωσιν καὶ αἱ δύο ὄμάδες μείνουν ἐξ ἴσου μέστια, τότε κερδίζει ἐκείνη ποὺ ἔχει τὰ περισσότερα πικάντικα στὸ φτερό.

5. Ἀνάτασις, προεκβολὴ καὶ ἀπὸ αὐτῆν: ἀνάτασις, προβολὴ, ἰσορροπία. Πρότασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς, εἰς τὸ ὕδος τῶν μηρῶν) — Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, προβολὴ — Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις — Προβολὴ ὅπισθ μὲ ἀνάτασιν.

6. Πρηγής κατάκλισις (θρανίον), ἀγάκυψις μὲ μεσολαβὴν — Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (πολύζυγον, δοκός, τοῖχος, συνακούμενος) — Κάρψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Ἡμιαναστροφὴ (πολύζυγον) — Μετατόπισις πλαγία καὶ ἀποκατάστασις μὲ ἐνδιάμεσον θέσιν τὴν ὄκλασιν. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (γάτιά τις εἰς τὴν ὄκλασιν ἀπόστασιν — μάρροι).

Πρηγής θέσις — ἔν! Πρηγής ὄριζοντία θέσις — ἔν! Ἡμιαναστροφὴ — χώρῳ! (ἔν, δύο, ἔν, δύο κλπ. Οἱ ἀσκούμενοι μεταθέτουν διαδοχικῶς τὰ σκέλη εἰς τὸ ἀμέσως ἀνώτερον ζυγὸν τοῦ πολύζυγου, μέχρις ὅτου τὸ σῶμα λάθη κλίσιν 45ο πρὸς τὸ ἔδαφος. "Οταν δὲ οὕτους ἐκεὶ παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς κράτι!").

Μετατόπισις δεξιὰ (ἀριστερά) — χώρῳ! ἔν, δύο — ἔν, δύο!.... κράτι! (ἡ μετατόπισις γίνεται μὲ χειρας καὶ πόδας, ἀπὸ πολύζυγου εἰς πολύζυγον). Κατάθασις εἰς τὴν πρότασιν, ὄκλασιν — ἔν! (οἱ μανῆται ἐγκάζουν τὰ πόδια ἀπὸ τὸ πολύζυγον, κάρμπτουν τὰ γόνατα καὶ τὰ ισχία καὶ ὠθοῦντες ἵσχυρῶς τὸ ἔδαφος μὲ τὰς χειρας, πατοῦν τοὺς δύο πόδας ἐνωμένους καὶ διὰ τῶν δακτύλων ἐπὶ τοῦ ἔδάφους λαμβάνοντες τὴν θέσιν τῆς συσπειρώσεως, εἰς τὴν ὥποικην δὲν σταματοῦν ἀλλὰ ἀνορθώνουν τὸν κορμὸν καὶ σταματοῦν εἰς τὴν ὄκλασιν, προτείνοντες συγγρόνως τὰς χειρας διὰ τὴν ἰσορροπίαν). Ἐκεῖθεν: θέσις — ἔν! Διάφοροι καθιστήσεις ἐπὶ τοῦ ἔδάφους. Πήδημα μὲ τὴν ράγιν. Προεισχωρικὸν πήδημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Μετασχηματισμοὶ ἐν κινήσει. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κττ. Ἀνάκαμψις — Βάδισις μὲ ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ εἰς ἔκαστον δημητρᾶ (ἡ στροφὴ πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Προγωρητικῆς διὰ προβολῆν μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν διαδοχικὴν ἡ καὶ τῶν δύο συγγρόνως). Ἀνάτασις — Βάδισις δηίσιθ.

8. Ἀνάτασις, ἐκείλη (ἀργότερα καὶ προεκβολὴ) — Στροφὴ καὶ κάρψις τοῦ κορμοῦ πλαγία. Ἡμιπρηγής θέσις, ἡμιεξάρτησις — Αρ-

σις τοῦ σκέλους. Ἡμέντασις, ἡμιπρόταξις, διάστασις — Ταχεῖα στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον στροφὴν καὶ τῆς κεφαλῆς καὶ αἰώρησιν τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις διάστασις, πρόκυψις — Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἀνάτασις, προεκβολὴ — Ἐπίκυψις.

Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ηδήματα χωρὶς δρόμον. Ἐπιτόπια πηδήματα. Ὑπερπήδησις μὲ ἀντιθετον στροφὴν (δοκὸς ή ἵππος κατὰ πλάτος). Ἐφαλσις μέχρις ὅρθιας στάσεως (ἵππος κατὰ μῆκος) καὶ κατάστασις διὰ γυναικήσεως. Ὑπερπήδησις (ἵππου, ἐφαλτηρίου δοκοῦ κττ.) ἀπὸ τῆς ἐξαρτήσεως ἐκ διπλοῦ ή καὶ ἀπλοῦ σχοινίου. Προεκβολὴ, ἀκροστασία — Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν δι' ἀναπηδήσεως ταχεῖα καὶ μὲ σύγχρονον στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς προεκβολῆς.

12. Ἀνάτασις ἀκροστασία — Δύο ή καὶ περισσότερα βήματα ἐμπρὸς (ὅπισω). Περιφορὴ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, προεκβολὴ — Προγωρητικῶς διὰ προεκβολῶν μὲ ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ (εἰς ἑκάστην προεκβολὴν καὶ πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Ἐντασις, πρόκυψις — Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων. Στροφὴ τῶν παλαιμῶν μὲ ἔντασιν τῆς κεφαλῆς ὥπισω.

### Π Ι Ν Α Ξ 29.

1. Ἀνάκυμψις, ἀκροστασία — Κάμψις τῶν γονάτων. Περισσὸς τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις, προεκβολὴ ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ — Τάσις τῶν χειρῶν : α) πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως καὶ β) ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Ἐναλλαγὴ ἀνατάσεως καὶ ἐκτάσεως (δι' αἰωρήσεως). Ἀνάτασις, ἔντασις ὥπισω καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀπ' εὐθείας εἰς τὴν πρόκυψιν καὶ πάλιν εἰς τὴν ἔντασιν ὥπισω. Προεισαγωγικὸν πήδημα (στάσις εἰς τὸν 3 γράνον καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τῆς κεφαλῆς). Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως ἄνω μὲ ἔντασιν τῆς κεφαλῆς ὥπισω.

Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία — Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ταχμένων. Ὑπερέκτασις κάτω — Χειροβάδισις. Ἀνάτασις, ὥπισθια ἐπέρεισις, ἔντασις ὥπισω — Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτήν : ἀνάκυμψις, προεκβολὴ — ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν προγωρητικῶς μὲ σύγχρονον ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίγησις (μὲ γείρας καὶ πόδας, πολύζυγον) καὶ μετ' αὐτήν μετατόπισις πλαγία καὶ πήδημα εἰς έλθος. Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλᾶ σχοινία) — Ἀναρρίγησις μὲ τὰς δύο γείρας συγχρόνως καὶ μετ' αὐτήν ἀνακύμβιστησις καὶ κατακόρυφος ἀναστροφὴ (ή ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν μὲ τὸ σῶμα ἐντελῶς τεταμένον). Νυκτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δοκός — Κάμψις καὶ σύριζα Φημιοποιημένη από τὸ Ινστιτούτο Εκπαίδευτικῆς Πολιτικῆς

τῶν σκελέων ἐμπρός. Εἴκαρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὄρθιαν στήριξιν [δοκός: ἐνδιάμεσοι στάσεις: α') ὄριζοντία ἐξάρτησις, β') ἐγκαρπία τῆμιεδραία θέσις]. Πρότασις, ἄρσις τοῦ ἐνὸς σκέλους τεταμένου—Κάρψις τοῦ ἀλλού.

4. Ισοσταθμικὴ θάδισις. Ανάτασις εἰς τὴν δοκὸν δι' ἀναυσθητήρεως (ἡ τῆμιεδραία ἐνδιάμεσος θέσις)—Ισοσταθμικὴ θαδίσις ἐμπρός, ὅπιστος καὶ ἐγκαρπίως κατάβασις δι' ἐκκυβιστήρεως ὅπιστος. Εκτασις, ἀκροστασία—Ανάτασις, τῆμιον λαχανίς. Μεσσλαχή, στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους ὅπιστος ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ κάρψις τοῦ ἔτερου σκέλους (ἐναλλάσσεται μὲ την ταρσοῦ ἐπὶ τοῦ πολυζύγου).

Παιδιά. Οἱ φωλιές. (Παιδιὰ προπονητικὴ τῆς ποδοσφαιρίσεως) Χόρος, κατὰ προτίμησιν ἐντελῶς ὑπαίθριος μὲ δένδροι ἐλλειψεῖς δένδρων κοντοῖς ἡ μικραὶ σημαῖαι ἐμπηγμέναι εἰς τὸ ἔδαφος, μηκοὶ σωροὶ ἀπὸ πέτρες κττ. (φωλιές). Παικται: 10—15 μοιρασμένοι ἀπὸ ἔνας εἰς κάθε δένδρον ἡ φωλιὰ πλὴν ἐνὸς, ὁ ὥποιος δὲν ἔχει φωλιὰ ἀλλ᾽ εἶναι κυνηγός. Ο κυνηγός κυλᾷ μὲ τὰ πόδια του (ντριμπλάρει) μιὰ σφαίρα τῆς ποδοσφαιρίσεως καὶ προσπαθεῖ μὲ αὐτὴν νὰ κτυπήσῃ τὸ δένδρον ἡ τὴ φωλιὰ τῶν ἄλλων παικτῶν.

Οἱ ἄλλοι παικται ἔχουν τὸ δικαίωμα νὰ ἀπομακρύνωνται ἀπὸ τὸ δένδρον ἡ τὴ φωλιά τους τόσο, ώστε πάντοτε εἰμποροῦν νὰ τὴν φύγουν μὲ τὸ γέρει, ἀναλόγως δὲ τῶν κινήσεων τοῦ κυνηγοῦ γυρίζουν γύρω γύρω εἰς τὸ δένδρον ἡ τὴ φωλιά τους, ἔτοιμοι μὲ κτύπημα τοῦ ποδὸς ἡ τῆς γειρᾶς νὰ ἀποκρύψουν τὴν σφαίραν.

"Οταν ὁ κυνηγὸς καταρθώσῃ νὰ κτυπήσῃ μὲ τὴν σφαίραν τὸ δένδρον ἡ τὴ φωλιά φωνάζει βάρεται! Τότε δὲ ὅλοι οἱ παικται γρήγορα ἀλλάζουν φωλιές, ὅπότε εύρισκει καὶ ὁ κυνηγὸς εὐκαιρίαν νὰ πάρῃ μιὰ ξένη φωλιά, ἐκεῖνος δὲ ποὺ θὰ μείνῃ γωρίες φωλιὰ γίνεται κυνηγός καὶ ἐξακολουθεῖ τὸ παιχνίδι.

5. Ανάτασις, προσθολὴ ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς πρόσθολης—πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ανάτασις, προεκθολὴ—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ανάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν. Ηρηγῆς κατάκλισις (Θρανίον καὶ συνασκούμενος)—Ανάκυψις μὲ ἀνάτασιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ανάτασις, προσθολὴ—Πιστροπία (ἀργότερα κάρψις τοῦ γόνατος ἀπὸ τὴν τελευταῖναν αὐτὴν ἀφετηρίαν, μὲ στήριξιν τῶν γειρῶν εἰς δοκὸν ἀναλόγου ὅψους). Ηρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν γειρῶν.

6. Ηρηγῆς θέσις—Μετάβασις εἰς τὴν ὄκλασιν (αἱ γεῖρες εἰς πρότασιν ἡ μεσολαβήν). Ηρήμηα μὲ τὴν ράγιν. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Χειροβάθσις καὶ ἀποκατάστασις διὰ κυβιστήρεως ἀπ' εὐθείας ἡ μὲ ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ τὴν ράγιν. Α-

γάτασις ἀκροστασία—Βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλά-  
σεως.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Ηροειδὴ ἐμπρὸς μετ' ἀνατάσεως—Αι-  
ωρησις τῶν χειρῶν (προχωρητικᾶς). Βάδισις μὲ ταχεῖαν στροφὴν  
καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ. Βάδισις ἑτερομερῆς μὲ ἐνδικμέσους  
ἡμιτείαις αλλισεις.

8. Ἀνάτασις, πλαγία στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πλαγία κάμψις τοῦ  
κορμοῦ. Ἐξάρτησις—Πλαγία αἰώρησις τῶν σκελῶν (ἐπὶ τόπου ἢ  
καὶ μὲ χειρούχασιν). Κυβίστησις πλαγία. Ἀνάτασις, ἐκθολὴ, στρο-  
φὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὄπίσω καὶ πρόκυψις. Πλαγία ἡμιεξάρτη-  
σις (πολύζυγον)—Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος. Ἀκροστασία—Πλά-  
για ἔμματα ἐπὶ τῶν δακτύλων (1—2).

9. Ἐντονώτεραι: ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις αλπ.

11. Ηγδημα εἰς ὕψος χωρὶς δρόμον κατὰ μέτωπον (ἀργότερα  
καὶ κατὰ πλευρὰν μὲ ταυτικὴν πάντοτε ἐναλλαγὴν ἀριστερὰ καὶ δε-  
ξιά). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἐμπρο-  
σθεν καὶ τῶν σκελῶν ὄπίσω (ἢ βίβασις τῶν ἀρχαίων). Τυπερήδημας  
διατάχηη (ἴππος κατὰ μῆκος). Ἐφαλσις μεχρις ὄρθιας στάσεως  
εἰς τὸ μέσον τοῦ ἵππου καὶ ἀπὸ ἐκεῖ καταβάσις διὰ κυβίστησεως.  
Πήδημα εἰς βάθος χωρὶς δρόμον.

12. Βάδισις μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ  
ἄνορθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Πρόπτυξις, προεκθολὴ, ἔκτασις ὄπί-  
σω—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν καὶ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν (ὄπίσω). Ἀ-  
τασις—Ἐκτασις ὄπίσω (ἐλαφροτάτη) καὶ μετ' αὐτὴν: ταχεῖα  
τροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ  
ἄνω. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὄπίσω βαθεῖα  
εἰσπνοή).

### Π Ι Ν Α Ξ 30.

\* 1. Ἐκθολὴ, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν ἀ-  
γάτησιν (ἔξ χρόνοι: ἔν, ἐκθολὴ καὶ σύμπτυξις· δύο, ἀκροστασία καὶ  
ἀνάτασις· τρία, ἡμιόκλασις καὶ ἐκ νέου σύμπτυξις· τέσσαρα τάσις  
τῶν γονάτων καὶ ἐκ νέου ἀνάτασις πέντε καταβίβασις τῶν πτερονῶν  
καὶ πάλιν σύμπτυξις· ἔξ, ἀποκατάστασις εἰς προσοχήν). Περιφορὰ  
τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις—Ἀνάτασις μὲ σύγχρονον προεκθολήν (ὄπί-  
σω). Ἀνάτασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ἐκ τῶν ἐμ-  
προσθεν μὲ σύγχρονον προεκθολήν τῶν ποδῶν ὄπίσω. Ἀνάκαμψις.  
προεκθολὴ—Ἐκτασις ὄπίσω καὶ μετ' αὐτὴν σύμπτυξις, πρόκυψις  
καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: α') ἀνάτασις, ἀνάκυψις, β') σύμπτυξις, προσαγωγὴ,  
γ') στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἀνάτασιν, δ') ἔκτασις διάστασις, ε') ἀ-  
νάκαμψις πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτα-  
Ψηφιοποήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Μεσολαβή—”Αρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων.

2. Ὑπερέκτασις, διάστασις—”Ακροστασία (ἀργότερα ἀπὸ τὴν ἑδίαιν ἀρετηρίαν θέσις ἐκατέρας τῶν γειρῶν διαδοχήν) εἰς μεσολαβήν). Ὑπερέκτασις—”Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος στήριξις ἐπὶ τῆς θάτεως τοῦ κρανίου) μετ' αὐτὰς ἢ συνήθης ἀποθεραπεία (δηλ.: ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, ἔνα προεισχωγικὸν πήδημα κλπ.).

3. Κεκλιμένη ἐξάρτησις—”Αναρρίγησις περιστροφικὴ (κεκλιμένον σχοινίον). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη, ἔλξις—Χειροθάδισις. Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη—Χειροθάδισις περιστροφική. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δοκὸς), ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων—”Απαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—”Αναρρίγησις μὲ τὰς δύο γειρὰς συγχρόνως περιστροφική μὲ ἀνακυβίστησιν ὀλίγον πρὸ τοῦ τέλους τῆς καταβάσεως) καὶ μετ' αὐτὴν μεσολαβή, ἀκροστασία—”Εκδολὴ τῶν ποδῶν.

4. Ανάτασις, προσολὴ, ισορροπία καὶ ἐξ αὐτῆς μετάβασις εἰς τὴν πρότασιν, ἄρσις τοῦ ἐνὸς σκέλους τεταμένου καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου (δοκὸς μὲ δύο κεκλιμένα θρανία εἰς τὰ ἄκρα αὐτῆς). Εγκαρσία ἑδραία θέσις—Μετατόπισις πλαγία.

### Παιδιά. Οι σημαῖες.

Χῶρος. Κύκλος ἀκτίνος 25—30 μέτρων ἐπὶ τῆς περιφερείας του ἐμπήγονται 15—20 μικραὶ σημαῖαι. Έκτὸς τοῦ κύκλου γράσσεται μία εὐθεῖα γραμμὴ ισομήκης περίπου πρὸς τὴν διάμετρον τοῦ κύκλου εἰς τὰ δύο ἄκρα δὲ αὐτῆς ἐμπήγονται ἐπίσης δύο σημαῖαι. Ο κύκλος εἶναι τὸ μέσα στρατόπεδον ἢ δὲ γραμμὴ τὸ ἔξο.

”Οργαναὶ μία σφαῖρα τοῦ τένυντος καὶ ἔνας κόπανος (ὅπως εἰς τὸ πεντάγωνον καὶ τὰ διοίκες ὁμοίως παγιγίδεια). Παῖκται 20—50 διγρημένοι εἰς 2 διμάδας ισαρθρίους καὶ ισοδυνάμους ἀπὸ ἀπόψεως βλητηκῆς καὶ δρομικῆς ἵκανότητος. Κάθε διμάς ἐκλέγει τὸν ἀρχηγόν της καὶ κατόπιν ἀριθμεῖται, εἰς τρόπον ὥστε κάθισ σύντροφος νὰ γνωρίζῃ τὸν ἀριθμὸν του. Κατόπιν παίζουν κορῶνα ἢ γράμματα καὶ ἡ διμάς ποὺ θὰ κερδίσῃ, ἔστω π. γ. ἡ διμάς A, παίρνει τὸ ἔξω στρατόπεδον (δηλ. τὴν γραμμὴν) οἱ δὲ σύντροφοὶ της παρατάσσονται ἐπάνω εἰς τὴν γραμμὴν κατὰ τάξιν ἀριθμήσεως ἢ διμάς B εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου οἱ δὲ σύντροφοὶ της σκορπίζονται ἐντὸς αὐτοῦ, πλὴν δύο (ἔστω τοῦ ἀριθμοῦ 5 καὶ τοῦ 1Γ) οἱ ὅποιοι δικαιοῦνται γὰ μείνουν ἐκτὸς τοῦ κύκλου διὰ νὰ μαζεύνων τὴν σφαῖραν ὅταν θγαίνῃ ἀπὸ τὸν κύκλον. Ο ἀρχηγὸς τῆς διμάς B (τῆς μέσα) εἶναι ἐπιφορτισμένος γὰ σίγηρη τὴν σφαῖραν εἰς τὴν διμάδα A. δικ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τοῦτο δὲ ἀντιθέστηται εἰς ὅλίγων ἔημάτων ἀπόστασιν ἀπὸ τὴν γραμμὴν ὅπου εἶναι παρατεταγμένη ἡ Α.

Πορεία τῆς παιδιάς. Ὁ ἀρχηγὸς τῆς Β ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς ὕψος 2 περίπου μέτρων πρὸ τοῦ ἀριθμοῦ 1 τοῦ στρατοπέδου Α. καὶ εἰς τρόπον ὥστε αὐτὸς, ὁ ὅποιος κρατεῖ τὸν κόπανον, νὰ εἰμιορέσῃ μὲ ἔνα δυνατὸν κτύπημα νὰ τὴν ἀντιθάλῃ μέσα εἰς τὸν κύκλον· μόλις δύσῃ τὸ κτύπημα ἀσφίνει κάτω τὸν κόπανον ἢ τὸν δίδει εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον σύντροφόν του καὶ τρέχει γρήγορα πρὸς τὴν σημαίαν ὑπὲρ ἀριθμοῦ 1 (τὴν πλησιεστέραν πρὸς τὴν γραμμὴν). "Αν τὸ κτύπημα ἦτο καλὸν καὶ ἡ σφαῖρα ἐπῆγε μακριά, τότε δοκιμάζει νὰ τρέξῃ καὶ ἔως τὴν δευτέραν, τρίτην, τετάρτην κλπ. σημαίαν, ἔχων διπλαίωμα νὰ τρέγῃ ἀπὸ σημαίας εἰς σημαίαν μέχρις ὅτου ἡ σφαῖρα φθάσῃ εἰς τὰς γείρας τοῦ ἀρχηγοῦ τοῦ στρατοπέδου Β, εἰς τὸ μεταξὺ δὲ προσέχει νὰ ξεφύγῃ τὸ κάψιμο (δηλαδὴ τὸ κτύπημα μὲ τὴν σφαῖραν) ἀπὸ οἰονδήποτε σύντροφον Β, τὴν στιγμὴν ποὺ τρέχει ἀπὸ σημαίας εἰς σημαίαν.

Οι σύντροφοι τῆς ὄμάδος Β ὀφείλουν ἐπομένως: α') νὰ πιάσουν δύον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα τὴν σφαῖραν καὶ νὰ τὴν στείλουν εἰς τὸν ἀρχηγό των διὰ νὰ μὴ δίδουν καιρὸν εἰς τὸ ἀντιπάλους νὰ κάμουν μεγάλην διαδρομὴν, β') νὰ τοὺς κάψουν τὴν στιγμὴν ποὺ τρέχουν ἀπὸ τὴν μίαν σημαίαν εἰς τὴν ἄλλην καὶ γ') νὰ προσπαθοῦν νὰ πιάσουν τὴν σφαῖραν στὸ φτερὸν (ὅταν ἀντιθληθῇ μὲ τὸν κόπανον).

"Ας ὑποθέσωμεν τώρα ὅτι ὁ πρῶτος σύντροφος Α εὑρίσκεται εἰς τὴν σημαίαν 2. Ὁ ἀρχηγὸς τῆς Β ρίπτει τώρα τὴν σφαῖραν εἰς τὸν δεύτερον τῆς Α, αὐτὸς τὴν ἀντιθάλλει ἀλλὰ ὅχι τόσον καλά, ὥστε μόλις τοῦ μένει καιρὸς ν' ἀφήσῃ τὸν κόπανον καὶ νὰ τρέξῃ ἔως τὴν σημαίαν 1, συγχρόνως δὲ μὲ αὐτὸν φεύγει καὶ ὁ πρῶτος τῆς Α ἀπὸ τὴν σημαίαν 2 διὰ νὰ ὑπάγῃ εἰς τὴν 3. Ἐν τῷ μεταξύ ἡ σφαῖρα ἐπικνέρχεται εἰς τὸν ἀρχηγὸν τῆς Β καὶ ρίπτεται ὑπὲρ αὐτοῦ εἰς τὸν τρίτον τῆς Α, αὐτὸς δὲ τὴν ἀντιθάλλει πολὺ μακράν. Ὁ 1 τῆς Α λαμβάνει τότε καιρὸν νὰ τρέξῃ ἀπὸ τὴν 3 εἰς τὴν 6 σημαίαν, ὁ 2 τῆς Α φθάνει εἰς τὴν 4ην καὶ ὁ 3ος εἰς τὴν 3ην (καθένας ὀφείλει νὰ ἐγγίσῃ τὴν σημαίαν ποὺ προσπερνᾷ).

Τὸ παιχνίδι ἔξακολουθεῖ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον. Οἱ παικταὶ οἱ ὅποιοι ἐπέστρεψαν εἰς τὸ στρατόπεδόν των, ἀφοῦ ἔκαμψαν τὸν γύρον ὅλων τῶν σημαίων, κερδίζουν ἔνα πόντον διὰ τὸ στρατόπεδόν των καὶ μπαίνουν στὴ γραμμὴν μὲ τοὺς λοιποὺς συμπαίκτας των. Ὁ ἀρχηγὸς των μετρᾷ δυνατὰ τοὺς πόντους ποὺ κερδίζει τὸ στρατόπεδόν του. "Αν κανεὶς ἀδέξιος σύντροφος τῆς Α δὲν ἐπιτύχῃ τὴν σφαῖραν μὲ τὸ πρῶτο, εἰμιορεῖ νὰ δώσῃ ἀκόμη δύο κτυπήματα· ἂν ὅμως γάρ οὐ καὶ τὸ τρίτο τοποθετεῖται εἰς τὴν σημαίαν ποὺ λέγεται ἀποθήκη.

καὶ μένει ἐκεῖ ἔως ὅτου τοῦ δοθῇ περίστατις νὰ μετακινηθῇ (ἄν δὴ λ. ἔνας ἄλλος σύντροφος, ἀφοῦ ἐπιτύχῃ καλὰ τὴν ἀντιθολήν τῆς σφαιρᾶς, τρέξῃ καὶ περάσῃ τὴν σημαίαν 1). Εἰς τὴν ἀποθήκην μπορεῖ νὰ μαζέεωνται πολλοὶ σύντροφοι εἰς τὶς ἄλλαις ὅμοιες σημαῖες ποτὲ περισσότεροι ἀπὸ ἔναν.

Οἱ σύντροφοι τῆς Β πρέπει νὰ προσπαθοῦν ν' ἀλλάξουν στρατόπεδον, καὶ νὰ πάρουν κι' αὐτοὶ τὴ γραμμὴ, γιατὶ μόνον ἀπὸ τὴ γραμμὴ μπορεῖ νὰ κερδίσουν καὶ αὐτοὶ πόντους.

Ἄλλαγη στρατοπέδου γίνεται :

α') "Οταν οἱ σύντροφοι τῆς Β πιάσουν τὴν σφαῖραν 3 φορὲς στὸ φτερό, κατ' εὐθεῖαν ἀφοῦ κτυπηθῇ ἀπὸ τὸν κόπανο, γωρίες νὰ φάγῃ χῶμα.

β') "Οταν κτυπηθῇ ἔνας σύντροφος τῆς Α τὴν στιγμὴν ποὺ εύρισκεται μεταξὺ δύο σημαῖων. Τὸ κτύπημα αὐτὸ ἔξουδετερώνεται ἢν ὁ κτυπηθεὶς ἀρπάξῃ ἀμέσως τὴν σφαῖραν καὶ κτυπήσῃ καὶ αὐτὸς ἔναν ἀπὸ τὸν συντρόφους τῆς Β.

γ') "Οταν ἔνας σύντροφος τῆς Α χάσῃ καὶ τὸ τρίτο κτύπημα τοῦ κοπάνου καὶ κτυπηθῇ μὲ τὴν σφαῖραν ἀπὸ ἀντίπαλον, προτοῦ φθάσῃ εἰς τὴν ἀποθήκην.

"Οταν μία ὁμάδα ἔχει πάρει τὴν γραμμὴν, πάίρνει καὶ τὸν κόπανο ἐκεῖνος ποὺ τὸν εἶχε ὅταν ἔχασε τὴν ὁμάδας καὶ ἔβγηκε. "Αν π.γ. ἦτο ὁ ἀριθμὸς 7 ἡ παράταξις εἰς τὴν γραμμὴν θὰ γίνη ὡς ἔξης : 7, 8, 9, 10, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Ή διάρκεια τῆς παιδιᾶς ὅρίζεται ἐκ τῶν προτέρων νικᾶ ἡ ὁμάδα ἡ ὅποια κατὰ τὸν ὄρισθέντα γρένον ἔκαμε τοὺς περισσοτέρους πόντους.

Οἱ σημαῖες, τὸ πεντάγωνο καὶ ὁ κόπανος εἶναι σγεδὸν ποικιλίαι μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς παιδιᾶς· ειμπορεῖ ἐπομένως ὁ γυμναστὴς νὰ τὰς ἔναλλάσσῃ, ἐκλέγων, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τῶν δυνάμεων καὶ τῆς σωματικῆς ἐν γένει: δεξιότητος τῶν μαθητῶν ἔκείνην τὴν ὅποιαν αὐτὸς νομίζει καταληλοτέραν.

δ. Ἀνάτασις προθολὴ ἐμπρὸς καὶ ἀπὸ αὐτὴν πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ἐμπροσθία ἐπέρεισις, πρόκυψις, ἔκτασις—"Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων) ἥ: "Ἐκτασις προθολὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προθολῆς)"—"Αρσις τῶν γειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων).

Διάτασις ἄνω—"Αρσις διαδοχικὴ τῶν σκέλων λυγισμένων. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον)—Πτῶσις ὄπισθ. Ἑξάρτησις—Ἀναπτέρωσις καὶ ἀποκατάστασις διὰ κυβιστήσεως. Περιφορὰ τῶν γειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις

μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Βάδισις μὲ μεγάλα (μικρὰ) βήματα.

8. Ὁριζοντία στήριξις (πολύζυγον). Ἀνάτασις, πλαγία στήριξις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἡμιανάτασις, προσθολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ἐπιτόπια πηδήματα. Ὅπερ πήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν. "Ἐφαλσις μέχρις ὅρθίας στάσεως (ἴππος). καταπήδησις διὰ κυδιστήσεως. Ὅπερ πήδησις διαστάδην (ἀργότερα καὶ μὲ μεταβολὴν κατὰ τὴν ἀναπήδησιν).

12. Προεκβολὴ—Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μὲ στήριξιν τοῦ ὀπισθίου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων (κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως φέρεται καὶ ὅλιγον τὸ θάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). "Ἐκτασις—Αρσις τῶν χειρῶν ἀνω μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Προσθολὴ ἐμπρὸς (όπίσω) πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

## ΜΕΡΟΣ Γ'.

### Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ'.

**Άγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαῖ. — Σχολικαὶ γυμναστικαὶ ἔσορταί, ἐπιδείξεις καὶ ἀγῶνες.**

74. Διαφορὰ τῆς σχολικῆς ἀγωνιστικῆς ἀπὸ τὸν κοινὸν ἀθλητισμόν.

Ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ αἱ παιδιαὶ εἶναι, ὅπως καθωρίσθη εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς (βλ. Κεφ. Α') μέρος ἀπαραίτητον ὅχι μόνον τῆς δλῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς ἀλλὰ καὶ παντὸς ἡμερησίου μαθήματος: δι' αὐτὸν καὶ εἰς κάθε ὑποδειγματικὴν γύμνασιν περιελήφθησαν μία ἡ καὶ περισσότεραι πολλάκις παιδιαῖ, καθὼς καὶ ἀρκεταὶ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις πάσης φύσεως. Εἰς τὴν ἐφαρμογὴν ὅμως ὀφεῖλει νὰ μὴ λησμονῇ ποτὲ ὁ γυμναστὴς, καὶ νὰ προσπαθῇ μάλιστα γὰ τὸ κάμηρ γυνωστὸν καὶ ἀντιληπτὸν καὶ εἰς τοὺς μαθητάς του, διὶ ἀκριθῶς ἔνεκα τοῦ ὑγιεινοῦ, τοῦ καλαισθητικοῦ καὶ τοῦ μορφωτικοῦ τῆς σκοποῦ, ἡ σχολικὴ ἀγωνιστικὴ διαφέρει ἀπὸ τὸν κοινὸν ἀθλητισμὸν ριζικώτατα. Σκοπός της δὲν εἶναι ἡ δημιουργία ἀθλητικῶν εἰδικοτήτων, ητοι ἐξ ἐπαγγέλματος δρομέων, παλαιστῶν, πηδητῶν ἢ δισκοειδῶν, ἀλλὰ ὑγιῶν καὶ ρωμαλέων ἐφήβων, μὲ σύμμετρον καὶ ἀρμονικὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, καθὼς καὶ ἀρκετὴν μυϊκὴν ισχύν, εὐκινησίαν καὶ τάχος, ὥστε εἶναι ὅχι μόνον ὑγιεῖς καὶ ρωμαλέοι ἀλλὰ καὶ σωματικῶς ὡραῖοι καὶ πάντοτε ἔτοιμοι πρὸς πᾶσαν θεοτικὴν ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν, πρὸς πάντα καλὸν ἀγῶνα καὶ μάλιστα τὸν ὑπέρ Πατρίδος. Ἐπειδὴ δὲ ὁ ἐπαγγέλματικὸς ἀθλητισμὸς, μὲ τὴν ἀποκλειστικὴν ἐξειδίκευσιν εἰς ἓνα ὡρισμένον ἀγώνισμα καὶ τὴν ἐπιδίωξιν τῆς ἐξαιρετικῆς ἐπιδόσεως εἰς αὐτὸν, ἀντὶ ὑγιῶν καὶ ὡραίων νέων δημιουργεῖ ἴδιαιτέρους σωματικοὺς τύπους, ὅχι πάντοτε ὡραίους καὶ ὑγιεῖς, ἀλλὰ δυσαρμονικοὺς καὶ πολλάκις κακοσγήμους, ἐξαρτῶντας τὴν ἀθλητικὴν των ἐπίδοσιν ἀπὸ τὴν ἐπιμεμελημένην δίαιταν, τὴν ἀεργίαν καὶ τὴν ἀνάπαυσιν, δι' αὐτὸν δὲν πρέπει

γὰς ἔρχεται: εἰς καμμίαν συνάρφειαν οὐδὲ γὰς ἐπηρεάζῃ ποσῶς τὴν σχολικὴν ἀγωνιστικήν.

75. *Περιεχόμενον τῆς σχολικῆς ἀγωνιστικῆς.* "Ορια τοῦ ἀγωνιστικοῦ ζήλου τῶν μαθητῶν.

"Οπως ἡ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ οὕτω καὶ ἡ σχολικὴ ἀγωνιστικὴ εἶναι πολὺ ἐκλεκτικὴ εἰς τὸ περιεχόμενόν της καὶ δὲν περιλαμβάνει παρὰ τὰ ἀγωνίσματα ἐκεῖνα τὰ ὅποια εὔκόλως προσαρμόζονται πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τῶν μαθητῶν, ἦτοι:

α') δρόμους ταχύτητος, ἐπιπέδους ἢ καὶ μετὰ ποικίλων ἐμποδίων, ἀποστάσεως 30—100 τὸ πολὺ μέτρων.

β') πηδήματα ἐλεύθερα μὲν δρόμον ἢ καὶ χωρὶς δρόμον.

γ') ρίψεις δι' ἐκατέρας χειρὸς (δίσκον, λιθάρι, σφαῖραν καὶ ἄκοντιον) καὶ

δ') πάλην ὅρθιαν νεοελληνικὴν (μέση μὲν μέση) καὶ ἀρχαίαν ἐλληνικὴν (ἐλευθέραν πάλην).

Τῶν ἀγωνισμάτων τούτων γίνεται μεθοδικὴ καὶ σύμμετρος χρῆσις εἰς πᾶσαν ἡμερησίαν γύμνασιν· παρεμβάλλονται δὲ ταῦτα μεταξὺ τῶν ἀσκήσεων τοῦ Δ' αὐλοῦ, ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τῆς ὅλης γυμνάσεως, τοῦ χώρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν. Κατὰ γενικὸν δημοσία κανόνα, ὁ ἀγωνιστικὸς ζῆλος τῶν μαθητῶν δὲν πρέπει ποτὲ γὰς καταστρέψῃ τὴν συγκρότησιν τῆς ὅλης γυμνάσεως, καταναλίσκων ὅλον τὸν δι' αὐτὴν διατεθειμένον χρόνον, καὶ ἐγκαθιδρύων τὴν μονομέρειαν καὶ τὰς ἀτομικὰς προτιμήσεις αὐτῶν. Ἡ ἡμερησία γύμνασις πρέπει γὰς ἐκτελῆται πάντοτε ὅπως ἔχει, μὲν ὅλην τὴν πολυμέρειαν τῶν ἀσκήσεων οἱ ὅποιαι τὴν ἀποτελοῦν. Μεγαλυτέρα δὲ καὶ περισσότερον ἐλευθέρα χρῆσις τῶν ἀγωνιστικῶν ἀσκήσεων εἰμικορεῖ γὰς γίνεται κατὰ τὰς ἀπογευματινὰς ἐκδρομὰς τῆς Πέμπτης, τὰς ἡμερησίας τοιάντας, καθὼς καὶ τὰς Κυριακὰς καὶ ἑορτὰς, κατὰ τὰς ὅποιας καὶ καιρὸς ὑπάρχει διαθέσιμος καὶ χῶρος ἐπαρκῆς εἶναι δυνατὴ γὰς ἐξευρεθῆ.

76. *Συμμετοχὴ καὶ τοῦ λοιποῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ εἰς τὴν ἐπίβλεψιν τῶν μαθητῶν.*

Ἐπειδὴ αἱ ἀσκήσεις αὗται δὲν εἶναι δυνατὸν γὰς ὑπαχθοῦν εἰς τὴν σύγχρονον ἐκτέλεσιν καὶ τὴν πειθαρχίαν τῶν λοιπῶν ἀσκήσεων τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς, ὁ γυμναστὴς μόνος δὲν ἐπαρκεῖ διὰ τὴν τελείαν ἐπίβλεψιν καὶ τὴν διεύθυνσιν αὐτῶν. "Οταν μάλιστα ὀλόκληρον τὸ σχολεῖον, κατὰ τὴν ἐκδρομὴν ἢ ἀλλην τινὰ συγκέντρωσιν ἑορταστικῆς φύσεως, πρόκειται γὰς περάσῃ τὴν ὥραν του κατὰ τοιοῦτόν τινα τρόπον, ὅφελε: ὀλόκληρον τὸ διδακτικὸν προσωπικὸν γὰς συμβοηθῇ εἰς τὴν ἐπίβλεψιν, συνεισφέρον καὶ αὐτὸ τὸ κατὰ

ουναμιν καὶ νὰ μὴ ἀφίνῃ τὸν γυμναστὴν μόνον νὰ τὰ ἔγαλη πέρα,  
ὅπως, δύναται. Ἡ στενωτέρα ἐπικοινωνία τοῦ διδασκάλου μὲ τὸν μαθητήν,  
ὄχι μόνον μὲ τὴν θεωρητικὴν διδασκαλίαν καὶ τὸ εἰδήλιον ὡς  
μοναδικὸν συνδετικὸν δεσμὸν, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν κίνησιν, τὴν ζωὴν,  
τὸ παιγνίδι, θὰ είναι τὸ πρῶτον ἀλλὰ καὶ τὸ ἀσφαλέστατον ἕημα  
διὰ τὸν ἔξανθρωπισμὸν τῶν σχολικῶν μας ἡθῶν καὶ τὴν δημιουργίαν  
ὁλοκλήρου σχολικοῦ βίου· διὰ τὴν συνεργασίαν δὲ ταύτην δὲν γρεια-  
ζεται παρὰ ὅλην μόνον καλὴ θέλησις καὶ ἐνδιαφέρον διὰ τὸ κοινὸν  
καλόν· διὰ τὴν ἐνημερότητα εἰς τὴν ἑκτέλεσιν τῶν ἀγωνιστικῶν  
ἀσκήσεων, ἀρκεῖ ἡ ἀνάγνωσις τῶν ἀνὰ γειτανίας ὁδηγιῶν καὶ 2—3  
εφαρμογαὶ κατὰ τὰς ἐκδρομάς, διὰ νὰ τοὺς καταστήσῃ ὅλους ἕνας  
νιωτάτους ἐπιτηρητὰς τῶν ἀσκήσεων τούτων καὶ τῶν παιδιῶν.

77. **Χωρισμὸς καὶ κατάταξις τῶν μαθητῶν εἰς τμῆματα  
ἀναλόγως τῆς ήλικίας καὶ τῶν δυνάμεων αὐτῶν.**

Κατὰ τὰς συγκεντρώσεις ὁλοκλήρου τοῦ σχολείου, ὅπότε αἱ ἀ-  
σκήσεις αὐται είναι φυσικὸν ἀλλὰ καὶ πρέπον νὰ λαμβάνουν μαρ-  
φὴν ἀγῶνος μεταξὺ τῶν μαθητῶν, είναι ἀνάγκη ἐπιτακτικὴ νὰ γω-  
ρίζωνται οἱ μαθηταὶ ὅχι κατὰ τάξεις, δύναται εἰς τὸ σχολεῖον,  
ἀλλὰ ἀναλόγως τῆς ήλικίας καὶ τῶν σωματικῶν αὐτῶν δυνάμεων.  
Οἱ ἀρχαῖοι "Ελληνες ἐγώριζαν τοὺς ἀγωνίζομένους νέους εἰς τρεῖς  
συνήθως κατηγορίας: τοὺς πάμπαιδας, τοὺς παῖδας καὶ τοὺς ἐφή-  
βους, προσθέτοντες ἐνίστε καὶ τετάρτην καὶ πέμπτην τοὺς ἀνήδους  
καὶ τοὺς προστήθους.

Εἰς τὰ σημερινὰ σχολεῖα τῆς μέσης Ἐκπαιδεύσεως εἰμπορεῖ  
νὰ γίνῃ μία γενικὴ διαίρεσις εἰς παῖδες (τοὺς κάτω τῶν 15 ἑτῶν)  
καὶ ἐφήβους (τοὺς ἄνω τῶν 15 ἑτῶν). Καθεμία δὲ ἀπὸ τὰς δύο αὐ-  
τὰς τάξεις θὰ ὑποδιαιρήσται εἰς 2, 3 ἢ καὶ περισσότερα τμήματα,  
ἀναλόγως τῆς σωματικῆς διαπλάσεως καὶ τῆς γυμναστικῆς προό-  
δου τῶν μαθητῶν, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ. Τὰ τμήματα αὐτὰ  
δὲν πρέπει νὰ περιλαμβάνουν ὅλην τοῦ μαθητᾶς, διὰ νὰ  
ἔχῃ ἐνδιαφέρον ὁ ἀγών, κατ' αὐτὸν δὲ τὸν τρόπον, νικοῦν καὶ πολλοὶ  
ή δὲ διάκρισις καὶ ἡ νίκη δὲν καταντοῦν μονοπάλιον ἐνός, ὁ ὄποιος  
ἄν συμπέσῃ νὰ είναι ἐκ φύσεως ἰσχυρός, δεξιός καὶ ρωμαλέος, δὲν  
κοπιάζει πολὺ διὰ νὰ τὰς ἀποκτήσῃ.

Ἄγων ιδιαίτερος εἰς ἐν καὶ μόνον ἀγώνισμα δὲν ἐπιτρέπεται.  
Κάθε τάξις ἀγωνίζεται ὑποχρεωτικῶς εἰς ὅλα τὰ δι' αὐτὴν ὥρι-  
σμένα ἀγώνισματα. Καὶ διὰ μὲν τοὺς παῖδας είναι ὑποχρεωτικὸς ἡ  
τριαγμὸς (τρία ἀγώνισματα) ἀποτελούμενος ἀπό:

α') δρόμον 35—50 μέτρων,

β') πήδημα εἰς μῆκος χωρὶς δρόμον καὶ

γ') πάλην ὄρθιαν μὲνο υποχρεωτικὴν λαβὴν (μέση μὲνο μέση).

Διὸς τοὺς ἔργους τὸ πένταυλον (πέντε ἀγωνίσματα) ἀποτελούμενον ἀπό :

α') δρόμον 50—100 μέτρων (κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ ἀναλόγως τῶν δυνάμεων τῶν μαθητῶν).

β') πήδημα εἰς τὴν μίαν ἢ τὶς τρεῖς, δι' ἐκατέρου ποδὸς ἐκ περιτεροπῆδες.

γ') λιθάρι, ἀκοντισμὸν, σφαιροβολίαν ἢ δισκοβολίαν δι' ἐκατέρας γειράς.

δ') πάλην ἐλευθέραν (ἀργαίαν ἐλληνικήν).

Ἐν περιπτώσει δὲ καθ' ἥν τὸ σχολεῖον διαθέτει πλήρη τὰ μέσα τῆς γυμνάσιος (χωρον., δρόμαν καὶ λοιπὰ) ὅπότε φυσικὰ θὰ ὑπάρχουν πολλοὶ ἀθλητικώτατοι ἔφησι, οἱ ἀριστεῖς αὐτοὶ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τοῦ γυμναστοῦ ἢ τοῦ διδασκαλείου, θ' ἀγωνίσωνται εἰς ἕνα ἀγῶνα, ἀκόμη συνθετώτερον, ἀνάλογον πρὸς τὸ γεώτερον δέκαθλον, τὸν ἔξηπτον :

α') Τὴν ἔγκρισιν ἦτοι ἡμερησίαν γύμνασιν κοινὴν δι' ὅλους, ὁρίζομενην ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. Οὐ μὴ μετέχων εἰς αὐτὴν ἀποκλείεται: ὅλου τοῦ ἀγῶνος.

β') ἕνα δρόμον ταχύτητος ἐπίπεδον, 50—100 μέτρων.

γ') ἕνα ισομήκη ἢ τὸ πολὺ διπλασίας ἀποστάσεως δρόμον ταχύτητος μὲν φυσικὰ ἐμπόδια (ἢ ποικίλα τοιαῦτα).

δ') ἕνα πήδημα χωρὶς δρόμον.

ε') ἕνα πήδημα μὲν δρόμον, δι' ἐκατέρου ποδός.

στ') λιθάρι ἢ σφαιροβολίαν δι' ἐκατέρας γειράς.

ζ') ἀκόντιον, ἐπίσης.

η') πάλην ἐλευθέραν.

θ') κολύμβησιν ταχύτητος, 50—100 μέτρων.

ι') σκοποβολήν (ἀνὰ 5 βολὰς ὁρθίως, γονυπετῶς καὶ πρηγνηδόν μὲν σχολικὸν ὅπλον).

\* 78. Διεξαγωγὴ τοῦ ἀγῶνος καὶ ἀνακήρυξις τῶν νικητῶν.

"Ολοι ἀνεξαιρέτως οἱ μαθηταὶ, οἱ καταγεγραμμένοι εἰς ἓν καὶ τὸ αὐτὸ τμῆμα, θ' ἀγωνίσωνται ὑποχρεωτικῶς εἰς ὅλα τὰ ἀγωνίσματα τοῦ τμήματός των. Νικητὴς δὲ θ' ἀνακηρύσσεται ὁ ἔχων τὴν σχετικῶς μεγαλυτέραν ἐπιτυχίαν εἰς τὰ περισσότερα καὶ ὅχι τὴν ἀπόλυτον ἐπιτυχίαν εἰς ἓν η δύο ἐξ αὐτῶν. "Αν παραδείγματος γάριν εἰς τὸν τριαριμὸν ἐλθῃ εἰς τῶν διαχωνιζομένων πρῶτος εἰς ἕνα ἀγώνισμα, τρίτος εἰς τὸ δεύτερον καὶ δέκατος εἰς τὸ τρίτον, ὁ ἀριθμὸς τῆς ἐπιτυχίας του θὰ εἴναι  $1+3+10=14$ . "Αν δὲ εἰς ἄλλος ἐλθῃ τρίτος εἰς τὸ πρῶτον ἀγώνισμα, τρίτος εἰς τὸ δεύτερον καὶ τέταρτος εἰς τὸ τρίτον, ὁ ἀριθμὸς τῆς ἐπιτυχίας του θὰ εἴναι  $1+3+4=10$ . αὐτὸς δὲ θὰ θεωρηθῇ ἀνώτερος τοῦ προηγουμένου διότι ὅσον μικρότερον εἴναι τὸ ἀθροισμα τῶν κατ' ἀγώνισμα ἀ-

ριθμῶν κατατάξεως τόσον μεγαλυτέρα εἶναι· ἡ ἐπιτυχία. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διδάσκονται οἱ μαθηταὶ ὅτι ἡ σύμμετρος ἔξασης εἰς ὅλα τὰ ἀγωνίσματα καὶ ὅχι ἡ κατὰ προτίμησιν ἐμμονὴ εἰς ἓν καὶ μόνον ἐξ αὐτῶν, εἶναι ἡ προτιμωτέρα καὶ ἀξέα τιμῆς καὶ ἕρα-  
θεύσεως, ὅταν δέ, μὲ τὸν καιρὸν, ἀντιληφθοῦν ἐνσυγειδητότερα τὴν  
δρθότητα τῆς ἰδέας αὐτῆς, θά τὴν ἐγκοιλωθοῦν ἀκόμη περισσότε-  
ρον, θά ἐργασθοῦν καὶ αὐτοὶ διὰ τὴν ἐπικράτησιν τοῦ ἀρχαίου Ἑλ-  
ληγικοῦ ἀγωνιστικοῦ ἴδαινος, τῆς συμμέτρου καὶ πιστούμεροῦς σω-  
ματικῆς ἀσκήσεως ἀγωγῆς ἀπὸ τὴν ἀκαταλόγιστον ἀθλητικὴν μο-  
νομέρειαν καὶ τὴν ὑπερέξολήν, τὰς ὅποιας μᾶς μετέδωκεν ὁ δουλικῶς  
καὶ ἐντελῶς ἀκρίτως μεταφυτεύθεις νεώτερος ἀθλητισμός.

Δέν ύπάρχει καρμία ἀμφιβολία ὅτι τὰ σχολικὰ ἥθη θὰ ἀσκή-  
σουν μίαν ἡμέραν καὶ εἰς τὸν τόπον μας εὐεργετικὴν ἐπίδρασιν ὅχι  
μόνον εἰς τὴν γυμναστικὴν καὶ τὴν ἀγωνιστικὴν ὄλοντος τοῦ  
λαοῦ, ἀλλὰ καὶ εἰς ὅλον ληρον τὸν δημόσιον δίον. "Οπως δὲ τὰ  
ἥθη καὶ τὰ ἔθιμα, ὁ τρόπος τῆς ζωῆς καὶ ἡ καθημερινὴ δίαιτα τῶν  
φοιτητῶν τῶν Ἀγγλικῶν σχολείων καὶ πανεπιστημίων ἐγάραξαν  
τὰς κυρίας καὶ γαραντηριστικὰς γραμμὰς τῆς ζωῆς τοῦ σημερινοῦ  
μαρφωμένου "Αγγλου, ἡ ὅποια μὲ τὴν κολοσσιαίαν πολιτικὴν, ἐμ-  
πορικὴν καὶ ἀποικιακὴν Ἀγγλικὴν ἐπέκτασιν ἐπιβάλλεται ἀπὸ ἡ-  
μέρας εἰς ἡμέραν καὶ ἐκπολιτίζει τὴν ζωὴν τῆς εὐπόρου τάξεως  
ὅλων τῶν ἐθνῶν, ἃς ἐλπίσωμεν ὅτι ταχέως καὶ τὸ ἰδικόν μας σχο-  
λείον θὰ κατορθώσῃ καὶ αὐτὸν νὰ δημιουργήσῃ Ἑλληνικὰ σχολικὰ  
ἥθη καὶ δίον σχολικὸν πλήρη καὶ ὄλον ληρον καὶ ἐπαρκῆ δι' ὅλας  
τὰς πνευματικὰς, τὰς ψυχικὰς καὶ τὰς σωματικὰς ἀνάγκας τῶν  
παιδῶν· διότι ἡ ἐντὸς τῆς τάξεως διδασκαλία καὶ μόνη αὐτή, καὶ  
ἄλλη ὑποτεθῆ ὅτι παρέχεται κατὰ τὸν τελειότερον τρόπον καὶ μὲ  
ἀπόλυτον ἀρθροίσαν διδασκιῶν μέσων, δὲν εἶναι παρὰ ἐν πολλοστη-  
μόριον, καὶ ὅχι πάντοτε τὸ κυριώτατον, τῆς πλήρους καὶ τελείας  
παιδικῆς ζωῆς· ἀπὸ αἰώνων ἄλλως τε ἡ Ἑλληνικὴ φιλοσοφία διε-  
τύπωσεν ὅτι : σκοπὸς τοῦ σχολείου δὲν εἶναι ἡ διδασκαλία τῶν  
γραμμάτων ἀλλ' ἡ εὐρυθμία καὶ ἡ εὐχρηστία ὄλοντος τοῦ ἀνθρω-  
πίου ὅντος, συνόλου ἐνιαίου καὶ ἀδιαχωρίστου πρὸς τὸ ὅποιον καὶ  
μόνον ὁφεῖται τὸ σχολεῖον νὰ ἀποδέψῃ.

#### 79. Διάγραμμα ἐτησίας γυμναστικῆς ἐπιδείξεως ἡ καὶ σχολικῆς ἀγωνιστικῆς ἑορτῆς.

Κατὰ ταῦτα, πᾶν σχολεῖον τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως, δύναται  
καὶ ὁφείλει κατὰ τὸ τέλος τοῦ σχολικοῦ ἔτους ἡ καὶ εἰς πᾶσαν ἄλ-  
λην περίστασιν, κρινομένην κατάλληλον ὑπὸ τοῦ συλλόγου τῶν κα-  
θηγητῶν καὶ διδασκάλων, νὰ ἐκτελέσῃ γυμναστικὴν ἑορτὴν καὶ ἐπί-  
δειξιν τῆς ἐτησίας γυμναστικῆς του ἐργασίας περιλαμβάνουσαν :

α') Ἐπιδειξιν μιᾶς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἐκτελουμένην συγχρόνως ὑφ' ὄλων ὁμοῦ τῶν μαθητῶν τοῦ σχολείου. Ἡ σύνθεσις τῆς γυμνάσεως ταύτης ἐξαρτᾶται: ἀπὸ τὰ πρὸς γύμνασιν μέσα, τὰ ὅποια διαθέτει τὸ σχολεῖον (χώρον καὶ ὕργανα) τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν καὶ τὸν διατιθέμενον χρόνον. Ἐπειδὴ δὲ ὁ μὴ μετέγων εἰς αὐτὴν ἀποκλείεται: καὶ ἀπὸ τὰ λειπά ἀγωνίσματα, ή γύμνασις αὐτὴ ὄνομαζεται: ἔγκρισις.

β') Τριαγμὸν διὰ τὸν κάτω τῶν 15 ἑτῶν μαθητὰς καὶ πέντετον διὰ τὸν ἄνω. "Αν δὲ τὸ σχολεῖον (γυμνάσιον, διατσκαλεῖον, κλπ.) ἔχει καὶ μαθητὰς ἄνω τῶν 17 ἑτῶν, ἐπαρκῶς ἡσυχημένους καὶ διαθέτει καὶ τὰ ἀπαιτούμενα μέσα, καὶ δέναθλον.

γ') Παιδιάς ἀγωνιστικὰς (ἐπίσκυρον, ποδοσφαίρισιν, κόπανον, πεντάγωνον κλπ.) καὶ παιδιαγωγικὰς ἀκόμη (ή φαινίδα, τὸ ἀρπαστὸν ἐν κύκλῳ, ή ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ μὲν τρίποδο καὶ γωρίς τρίποδο, τὸ ῥιποδρόμιον κ.ἄ. δύνανται νὰ ἐπιδειγθοῦν ὅχι μόνον ὑπὸ μαθητῶν ἀλλὰ καὶ ἀνδρῶν ἀκόμη).

50. Ἀγῶνες μεταξὺ σχολείων. Οργάνωσις καὶ ἐναγώναι διατάξεις αὐτῶν.

Εἰς τὰς πόλεις ὅπου ὑπάρχουν περισσότερα τοῦ ἑνὸς σχολεῖον τοῦ αὐτοῦ έαυθικοῦ, αἱ ἐπιδειξιες αὐταὶ λαμβάνουν τὴν μορφὴν ἀγῶνος μεταξὺ τῶν σχολείων, ἐκτελουμένου συμφώνως πρὸς τὰς ἐπομένους ἐναγωνίους διατάξεις:

α') Τοῦ ἀγῶνος μετέγουν ὄλοι ἀνεξαιρέτως οἱ μαθηταὶ ἑνὸς ἑκάστου σχολείου, πλὴν τῶν τυχὸν ἀναπήρων καὶ τῶν κατὰ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολείου ἔτους ἐξαιρεθέντων ὡς πασχόντων ἀπὸ νόσημα ἐπιτεινόμενον διὰ τῆς γυμναστικῆς.

β') Τοῦ ἀγῶνος προηγεῖται παρέλασις ὄλων τῶν σχολείων ὁμοῦ, εἰς σχηματισμὸν ὄριζόμενον ὑπὸ τῶν γυμναστῶν (εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, διμοιρίας, ὄμάδας κλπ.) Ὁ αὕτων ἀριθμὸς ἑκάστου σχολείου (πρῶτον, δεύτερον, τρίτον ἑλληνικὸν ή γυμνάσιον κλπ.) ὅριζει τὴν θέσιν του εἰς τὴν διληγούμενην, μετὰ δὲ τὴν παρέλασιν ἐκτελεῖται ή κοινὴ ἡμερησία γύμνασις ὄλων τῶν σχολείων ὁμοῦ, κανονιζομένη ἐκ τῶν προτέρων ὑπὸ τῶν γυμναστῶν, ἀπὸ κοινοῦ, ή ἴδιαιτέρα γύμνασις ἀπὸ κάθε σχολεῖον γωριστά, ἀναλόγως πρὸς τὴν ἀλικίαν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν. Αἱ ἐπιδειξιες αὐταὶ, ὑποχρεωτικαὶ δι' ὄλα τὰ σχολεῖα, οὐδέποτε ἐπιτρέπεται νὰ ἔχουν διαγωνιστικὸν χαρακτῆρα.

Μετὰ τὴν ἐπιδειξιν ἀρχῆσσον τὰ ἐν τοῖς πρόσθιεν ἀναλόγως τῆς ἀλικίας τῶν μαθητῶν καθορισθέντα ἀγωνίσματα, εἰς τὰ ὅποια λαμβάνουν μέρος ὑποχρεωτικῶς ὄλοι οἱ μαθηταί: ή σειρὰ δὲ τῆς κατ' ἀγωνίσματα ἐπιτυχίας αὐτῶν καθορίζεται: ὡς ἐξῆς:

1. Εἰς τὸν δρόμον. Ὁ ἀγῶν γίνεται κατὰ μικρὰς ὄμάδας ἀποτελουμένας ἀπὸ τόσους δρομεῖς ὅσους γωρεῖ ὁ στίβος. Ἀν τὰ σχολεῖα εἶναι πολλὰ τάσσεται εἰς ἑκάστην ὄμάδα εἰς δρομεὺς ἀπὸ κάθε σχολείου· ἀν εἶναι διῃγώτερα δύο δρομεῖς καὶ οὕτω καθεξῆς· πάντως ὁ ἀριθμὸς τῶν δρομέων θὰ εἶναι ἡ ἵσος ἡ πολλαπλάσιος τοῦ ἀριθμοῦ τῶν σχολείων. Ἐκαστος τῶν δρομέων τούτων ὁφείλει πάντως νὰ φθάσῃ εἰς τὸ τέρμα. Εκεὶ δὲ, ἀναλόγως τῆς σειρᾶς τῆς ἀριθμώς του, λαμβάνει ἔνα ἀριθμὸν, 1 ὁ πρῶτος, 2 ὁ δεύτερος, 3 ὁ τρίτος κλπ. μέχρι τοῦ τελευταίου. Ο μὴ φθάσας εἰς τὸ τέρμα καὶ παρατηθεὶς τοῦ ἀγῶνος καθ' ὅδον, λαμβάνει ἀντὶ ἀριθμοῦ ἐπιτυχίας τὸ διπλάσιον τοῦ ἀριθμοῦ τῶν δρομέων τῆς ὄμάδος πρὸς τιμωρίαν του. Οἱ ἀριθμοὶ δὲ οὗτοι τὸν διπλάσιον τῆς ὄμοιόν εἴκαστος τῶν δρομέων ἔνδος ἑκάστου τῶν μετεγχόντων σχολείων ἔλαβε κατὰ τὴν ἀριθμοῦ, ἀθροιζόμενοι ἀποτελοῦν τὴν εἰς τὸν δρόμον ἐπιτυχίαν τοῦ σχολείου· εἶναι δὲ προφανὲς ὅτι γινᾶται τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μικρότερον ἀθροισμα-δεύτερον ἔργεται τὸ ἀμέσως μετ' αὐτῷ καὶ οὕτω καθεξῆς· εἰς τὸν πίνακα ἐπομένως τῆς ἐπιτυχίας δὲν ἀναγράφονται τὰ ἀθροισματα ταῦτα ἀλλ' ἡ ἐκ τούτων ἐξαγχθεῖσα τάξις ἐπιτυχίας, ητοι : πρῶτον τὸ A σχολείον, δεύτερον τὸ B καὶ οὕτω καθεξῆς.

2. Εἰς τὰ πηδήματα. Ἐκαστος μαθητὴς πηδᾷ τρεῖς φοράς ἐν συνόλῳ· ἐκ τῶν τριῶν δὲ τούτων πηδημάτων καταμετρεῖται τὸ καλύτερον. Μετὰ τὸ τέλος τοῦ ἀγῶνος ἀθροίζονται αἱ ἐπιδόσεις εἰς μέτρα ἔνδος ἑκάστου μαθητοῦ τοῦ αὐτοῦ σχολείου καὶ τὸ ἀθροισμα αὐτῶν ἀποτελεῖ τὴν ἐπίδοσιν τοῦ σχολείου· γινᾶται τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μεγαλύτερον ἀθροισμα, καὶ ἀναγράφεται εἰς τὸν πίνακα, ὅπως καὶ διὰ τὸν δρόμον κατὰ τάξιν γενικῆς ἐπιτυχίας.

3. Εἰς τὰς ρίψεις. Ἐκαστος μαθητὴς δικαιοῦται εἰς δύο ἐν συνόλῳ ρίψεις μὲ κάθε γέρον δι' ἑκαστον ἀγώνισμα· μετὰ τὸ τέλος τοῦ ἀγῶνος ἀθροίζονται αἱ καλύτεραι ἐπιδόσεις καὶ τῆς δεξιᾶς καὶ τῆς ἀριστερᾶς γειρᾶς ἑκάστου μαθητοῦ κατὰ σχολεῖα καὶ τὸ ἀθροισμα αὐτῶν ἀποτελεῖ τὴν γενικὴν τοῦ σχολείου ἐπιτυχίαν εἰς τὸ ἀγώνισμα· γινᾶται δὲ πάλιν τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον μεγαλύτερον ἀθροισμα καὶ καταγράφεται ὅπως καὶ εἰς τὰ προηγηθέντα ἀγωνίσματα.

4. Εἰς τὴν πάλην. Ἐκαστος μαθητὴς ἑκάστου σχολείου παλαίστε μὲ ἔνα ἰσόπαλόν του μαθητὴν ἐξ δλων τῶν ἀντιπάλων σχολείων. Διὰ νὰ εἶναι δὲ ἀπολύτως δικαία ή κατάταξις, γωρίζονται ἀργικῶς οἱ μαθηταὶ ἑκάστου σχολείου εἰς ἴσαριθμους τάξεις, περιλαμβανούσας ἴσαριθμους μαθητὰς, θεωρουμένους ὡς ἴσοδυνάμους πρὸς ἀλλήλους (π. γ. εἰς 3, 4, 5 κλπ. τάξεις ἐκ 10, 12, 15, κλπ. ἴσοδυνάμων μαθητῶν ἑκάστην). Τὰ ὄντα καταγράφεται εἰς κληρωτίδα καὶ κληροῦνται ἀνὰ δύο, τέσσαρας ὄμοι, ἀναλόγως τοῦ ἀριθμοῦ τῶν ἀγωνίζομένων σχο-

λείων. Αν τὰ σχολεῖα εἶναι δύο ή καὶ κληροβούν ἀνὰ δύο καὶ ή καὶ παλαιότητας πρὸς ἔνα μόνον ἀντίπαλον· ἀν εἶναι τρία, ή καὶ κληροβούν ἀνὰ τρεῖς καὶ ή παλαιότητας πρὸς δύο ἀντίπαλους ἐκ περιτροπῆς· ἀν εἶναι τέσσαρα, ή καὶ κληροβούν ἀνὰ τέσσαρες καὶ ἕκαστος μαθητὴς ή παλαιότητας πρὸς τρεῖς ἀντίπαλους ἐκ περιτροπῆς, καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἐκ τῶν κατὰ μέρος παλαιότατῶν τούτων συμβολῶν ὅριζεται ἡ ἐπιτυχία ἐνὸς ἑκάστου τῶν παλαιότατῶν, καὶ λαμβάνουν ἀριθμὸν 1 ὁ πρῶτος γινητής, 2 ὁ δεύτερος, 3 ὁ τρίτος κλπ. Διὰ τὴν ἐξαναγκαῖωσιν τῆς ἐπιτυχίας ἐνὸς ἑκάστου σχολείου, ἀθροίζονται οἱ ἀριθμοὶ οὗτοι ἐνὸς ἑκάστου τῶν μαθητῶν τοῦ σχολείου· εἶναι δὲ προφανές ὅτι νικᾷ τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μικρότερον ἀθροίσμα (ἥτοι τοὺς περιστερούς διακριθέντας, πρώτους, δευτέρους κλπ.).

Μετὰ τὴν κατὰ τὸ ἀνωτέρω ἐξαναγκαῖωσιν τῆς σειρᾶς τῆς ἐπιτυχίας ἐνὸς ἑκάστου σχολείου εἰς ἓν ἕκαστον τῶν ἀγωνισμάτων, ἀθροίζονται οἱ ἀριθμοὶ οἱ δεικνύοντες αὐτὴν καὶ τὸ γέον τοῦτο γενικὸν ἀθροίσμα ὅριζει τὴν γενικὴν ἐπιτυχίαν τοῦ σχολείου εἰς ὅλον κληρον τὸν ἀγῶνα, πρωτεύοντος τοῦ λαβόντος τὸν μικρότερον ἀριθμόν.

δ') "Αν μεταξὺ τοῦ ὅλου καὶ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν ἐνὸς ἑκάστου τῶν διαγωνιζομένων σχολείων δὲν ὑπάρχει μεγάλη διαφορὰ (10—25 τὸ πολὺ μαθητῶν), τότε ὅλα τὰ σχολεῖα μετέχουν διὰ τοῦ ἀριθμοῦ μαθητῶν ἕκαστον, ἀποκλείοντα τοῦ ἀγῶνος τοὺς ἀδυνάτους καὶ καχεκτικούς οἱ ὄποιοι εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ κουρασθοῦν ὑπερμέτρως καὶ νὰ ἐξαντληθοῦν ἀπὸ τὸν ἀγῶνα, καθὼς καὶ τοὺς μὴ φοιτήσαντας τακτικῶς εἰς τὴν γυμναστικὴν μαθητάς. "Αν δὲ μωρὸς ἡ διαφορὰ εἶναι ἀκόμη μεγαλύτερα, τότε κάθε σχολεῖον μετέχει μὲν δύος τοὺς μαθητάς του, ἡ δὲ σειρὰ τῆς ἐπιτυχίας ἑκάστου σχολείου κανονίζεται ὑπὸ διακριτικούς τοῦ μέσου δροῦ τῆς ἐπιτυχίας καὶ ἀγώνισμα ως ἐξῆς :

### 81. Καθορισμὸς τῆς τελικῆς ἐπιτυχίας ἐκ τοῦ μέσου δροῦ τῆς ἐπιτυχίας καὶ ἀγώνισμα.

1) Εἰς μὲν τοὺς δρόμους διακρίται τὸ ἀθροίσμα τῶν μερικῶν ἀριθμῶν κατατάξεως ἐνὸς ἑκάστου μαθητοῦ τοῦ σχολείου διὰ τοῦ ὅλου καὶ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν καὶ τὸ πηλίκον παριστάνει τὸν μέσον δροῦ τῆς ἐπιτυχίας τοῦ σχολείου εἰς τὸν δρόμον· νικᾷ προφανῶς τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸν μικρότερον ἀριθμόν.

2) Εἰς τὰ πηδήματα καὶ τὰς ρίψεις ἀθροίζονται τὰ μέτρα τῶν ἐπιδόσεων ἐνὸς ἑκάστου μαθητοῦ τὸ δὲ ἀθροίσμα διακρίται διὰ τοῦ ὅλου καὶ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν· εἶναι φανερὸν ὅτι νικᾷ τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον μεγαλύτερον ἀριθμὸν μέτρων.

3) Εἰς τὴν πάλην μέσος δροῖς δὲν ἐξάγεται· διὰ τοὺς τυχὸν

περισσεύοντας μαθητὰς ἐνὸς σχολείου, ἐκλέγονται ἀντίπαλοι: ἵσης  
ἡλικίας καὶ δυνάμεως ἐξ ἑκείνων τῶν μαθητῶν τῶν ἄλλων σχο-  
λείων οἱ ὅποιοι ἐπάλλαισαν ηδη· νικᾶς δὲ τὸ σχολεῖον, τὸ ἔχον τὸ συμ-  
φώνως πρὸς τὰ διὰ τὴν πάλην ὅρισθεντα, μικρότερον ἄθροισμα.

4) Αἱ λεπτομέρειαι τῆς ἐκτελέσεως ἐνὸς ἑκάστου ἀγωνίσματος.  
ἀκολουθοῦν τὰς γνωστὰς ἐναγωνίους διατάξεις τοῦ Συνδέσμου τῶν  
Ἐλληνικῶν Γυμναστικῶν καὶ Ἀθλητικῶν Σωματείων. Ἡ ὁργανω-  
τικὴ Ἐπιτροπὴ, οἱ ἐλλανοδίκαι καὶ οἱ ἀρχοντες τοῦ ἀγῶνος ὁρίζον-  
ται ὑπὸ τῶν συλλόγων τῶν ἀγωνισθησομένων σχολείων, συνεδριακόν-  
των ἀπὸ κοινοῦ, καὶ συντασσόντων ἴδιαίτερον περὶ πάντων πρωτό-  
κολλον· παρόμοιον πρωτόκολλον συντάσσεται καὶ μετὰ τὸ πέρας  
τῶν ἀγώνων, διὰ τὰ ἀποτελέσματα καὶ τὴν διεξαγωγὴν αὐτῶν.

82. Ἡ συμμετοχὴ τῆς κοινωνίας ὀλοκλήρου εἰς τὴν  
σχολικὴν γυμναστικὴν καὶ ἀγωνιστικὴν κίνησιν.

Εἰς τὰς τοιαύτας σχολικὰς ὀρτὰς ὁρείλει τὸ σχολεῖον νὰ κα-  
θιστᾷ συμμετόχους, κατὰ τὸν ἐνεργητικώτερον μάλιστα τρόπον, ὅχι  
μόνον τοὺς γονεῖς καὶ αηδεμόνας ἀλλὰ τὴν πόλιν ὀλόνληρον. Εἰς  
τὴν ὁργάνωσιν δέον νὰ μετέχῃ ἐνεργῶς ἡ σχολικὴ Ἐπιτροπὴ καθὼς  
καὶ αἱ ὥημοτικαὶ ἡ κοινοτικαὶ ἀρχαὶ καὶ αἱ ἀστυνομικαὶ διὰ τὴν  
γενικὴν εὐπρέπειαν καὶ τάξιν. Αἱ πολιτικαὶ, στρατιωτικαὶ καὶ ἐκ-  
κλησιαστικαὶ ἀρχαὶ πρέπει πάντοτε ἐγκαίρως νὰ καλοῦνται καὶ ἡ  
πεῖρα τούλαχιστον μᾶς ἀποδεικνύει ὅτι πάντοτε προθυμότατα πα-  
ρίστανται. Οἱ δὲ γονεῖς τῶν μαθητῶν ἔχουν ἴδιαίτερον καὶ ἐπιτα-  
κτικὸν καθῆκον νὰ μὴ λείπουν ποτὲ καὶ νὰ συντελοῦν μάλιστα ὅστον  
δύνανται εἰς τὴν λαμπροτέραν ἐκτέλεσιν τῆς ἔορτῆς συνεισφέρον-  
τες καθίσματα, σημαίας καὶ δ.τι ἄλλο συντελεῖ εἰς τὴν διακόσμησιν  
καὶ τὴν προετοιμασίαν τοῦ χώρου τῆς ἔορτῆς καὶ ἐπιμελούμενοι τῆς  
εὐπρεποῦς παρουσίας τῶν τέκνων των, ἀπὸ ἀπόλυτως καθαριότητος  
σώματος καὶ ἐνδυμάτων. Μὲ κατάλληλον γρῆσιν τῆς ἴδιοτητός  
του καὶ τῆς πνευματικῆς καὶ φυγικῆς του ὑπεροχῆς, ὁ καλὸς διδά-  
σκαλος θὰ κατορθώσῃ νὰ συνενώσῃ ἐπὶ τὸ αὐτὸν, εἰς ἐν κοινὸν ἀνώ-  
τερον ἐνδιαφέρον, ὀλόνληρον τὴν πόλιν ἢ τὸ χωρίον, εἰς ἓν ὅχι  
συνηθίσμενον καὶ πανηγυριώτικον ἔορτασμὸν, χωρὶς νταούλια, με-  
ζέδες καὶ φαγοπότι, ἀλλὰ μὲ τὴν ἀνωτέραν ἑκείνην εὐγαρίστησιν  
ποὺ δίδει ἢ ἀπόλλαυσις τοῦ θεάματος τῆς καλυτέρας ἀνθήσεως καὶ  
τῆς καρποφορίας τῆς μεγάλης ἐθνικῆς οἰκογενείας, τῆς δημιουρ-  
γίας θυγιεστέρας, ὠραιοτέρας καὶ ἐντατικωτέρας ἡσθίας, ἀλκιμωτέ-  
ρας γενεᾶς, ισχυροτέρας Πατρίδος. Ἀκριβῶς λοιπὸν διὰ τοῦτο ἡ  
πραγματικὴ Ἐπιτυχία καὶ ὅχι ἡ τυπικὴ μόνη ἐκτέλεσις τῶν σχολ-  
ιῶν τούτων ἔορτῶν ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἔκουσίαν καὶ πρόθυμον καὶ  
ἐνθουσιώδη συμμετοχὴν καὶ εἰς τὴν διοργάνωσιν καὶ τὴν ἐκτέλεσιν

αὐτῶν ὄλονται τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ, προεξάρχοντος τοῦ διευθυντοῦ τοῦ σχολείου, μὲ δῆλην τὴν συναίσθησιν τῆς ἐπιέεδηλημένης συναξελογίας ἀλληλεγγύης, τῆς σπουδαιότητος τοῦ ἔργου καὶ τῶν εὐεργετικῶν διὰ τὸ σχολεῖον ἀποτελεσμάτων αὐτοῦ.

83. Συμπληρώματα τῶν ἀγωνιστικῶν ἔσοιτων. Ἐθνικοὶ χοροὶ καὶ δημοτικὸν τραγοῦδι.

Αἱ σχολικαὶ αὐταὶ γυμναστικαὶ καὶ ἀγωνιστικαὶ ἑορταὶ εἰμπορεῖ νὰ ποικιλλωνται καὶ μὲ δῆματα, ἀπαγγελίας, χοροὺς ἐθνικοὺς καὶ μουσικὰς ἀκόμη ἐκτελέσεις, ἐν τῇ περιπτώσει ὑπάρχουν μαθηταὶ δυνάμενοι γίνεσθαι τὸ ἀποτελέσουν χοροδίαιν τὴν γὰρ συγκροτήσουν μουσικὴν ὀργήστραν. Πάντως ὅμως ὁ ἐθνικὸς χορὸς καὶ τὸ δημοτικὸν τραγοῦδι θὰ είναι ἡ κατακλείς τῆς ἑορτῆς. Κάθε σχολεῖον θὰ ἔχῃ ἐκ τῶν προτέρων συγκροτήσῃ τὰς χορευτικὰς του ὅμάδας, αἱ ὄποιαι θὰ χορεύουν ἐκ περιτροπῆς καὶ θὰ τραγουδήσουν τοὺς κυριωτέρους ἐθνικούς χορούς.

84. Η τιμὴσις τῆς τάξεως καὶ τῆς κοσμίας διεξαγωγῆς τῆς ἔσοιτης. Ο μορφωτικὸς σκοπὸς τῶν τοιούτων μαθητικῶν ἔργων.

Ἐναὶ ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα μέτρα διὰ τὴν τάξιν καὶ τὴν εὐπρέπειαν καὶ τὴν κοσμίαν διεξαγωγὴν τῶν ἔσοιτων τούτων καὶ τῶν ἀγώνων φίναι ἡ διάθεσις καὶ τὴν ἐπιτήρησις τῶν μαθητῶν ἐντὸς τοῦ γάρου τῶν ἀγώνων.

Καλὸν είναι ἐπομένως ἔνα μέρος τοῦ δῆλου γάρου, μία πλευρὰ π. γ. αὐτοῦ, νὰ διατίθεται ἀποκλειστικῶς διὰ τοὺς μαθητὰς, ἐκεῖ δὲ δὲ νὰ συγκεντρωνωνται δῆλοι καθήμενοι κατὰ γῆς, διὰ κοινοῦ παραγγέλματος, ὑπὸ τὴν ἐπίδικεψιν τῶν διδασκάλων των. Κάρυγουν πολὺ κακὰ οἱ διδάσκαλοι ἐκεῖνοι, οἱ ὄποιοι εἰς παρομοίας περιπτώσεις ἀντὶ νὰ μείνουν μεταξὺ τῶν μαθητῶν των, ἀποχωρίζονται αὐτῶν καὶ τὴ συγκρατίζουν ίδιαιτέρων συντροφιῶν καὶ ἀρχίζουν τὴν ψιλοκουβέντα τὴν ἀναμιγνύονται μὲ τοὺς προσκεκλημένους καὶ παίζουν καὶ αὐτοὶ βόλον θεατῶν συνεψυστολογοῦντες καὶ συνεπικρίνοντες καὶ σχολιάζοντες· δεδαίως τινὲς ἐξ αὐτῶν, ἀναλόγως τοῦ ὑπολογιζομένου ἀριθμοῦ τῶν θεατῶν, θὰ χρησιμεύσουν ὡς τελετάρχαι, ὑποδεχόμενοι καὶ διηγοῦντες τοὺς προσκεκλημένους εἰς τὰς θέσεις των δῆλων ὅμων οἱ λοιποὶ διφεύλουν νὰ μείνουν μεταξὺ τῶν μαθητῶν των, διότι ἡ διεξαγωγὴ μιᾶς τοιαύτης ἔσοιτης είναι τὸ μεγαλύτερον καὶ σπουδαιότερον μάθημα κοινωνικῆς εὐπρεπείας καὶ ἀθρωπισμοῦ, τὸ δὲ ὄποιον ἐπὶ οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται νὰ γάσουν οἱ μαθηταί.

Ἐκεῖ ὁ διδάσκαλος, συνομιλῶν καὶ σχεδὸν ἀγορεύων πρὸς αὐτούς, θὰ εὕρῃ πλείστας καὶ ποικιλωτάτας ἀφορμὰς νὰ τοὺς δώσῃ μὲ τρόπουν εὐπρόσδεκτον, πολλὰς χρησιμωτάτας συμβουλὰς καὶ δημητίας·

έκει θὰ τοὺς διδάξῃ ὅτι ἡ ἀποδοκιμασία τῶν ἀντιπάλων ἡ ὄποια πολλάκις μεταβάλλεται· εἰς ἀγρίαν πρόγνων, δὲν ἀριθέει εἰς μαθητάς καὶ μορφωμένους ἀνθρώπους, διεῖλοντας νὰ συμπαθοῦν τοὺς ἐντίμως ἀγωνίζομένους, ἕστω καὶ ἂν εἴναι ἀντίπαλοί των· ἔκει θὰ τοὺς μάθῃ, ὑπὸ τὸ κράτος καὶ τῆς ζωηροτέρας πολλάκις συγκινήσεως λόγῳ τοῦ ὑπὲρ τοῦ σχολείου των ἐνδιαφέροντος, νὰ συγκρατοῦν τὸν ἔκατον των καὶ νὰ μὴ ἀρήσουν τὴν συγκίνησίν των νὰ ἔσπει εἰς κοινάς καὶ χρειάσεις ἐπιφωνήσεις, ἐμπαιγμούς καὶ ἀστεῖα εἰς δάρος τῶν ἀγωνίζομένων. Εἴκει θὰ εὕρῃ ἀφορμὴν νὰ περιορίσῃ τὸ φέ τοῦ διληγούντος φρασεολογίαν, ἡ ὄποια ἐφ' ὅσον λόγῳ τῆς ἐλλείψεως γυμναστηρίων σχολικῶν, εἴναι· τὸ παιδί ἔρματον τοῦ δρόμου, τοῦ σοκακοῦ καὶ τῆς ρούχας, ἔξακολουθοῦ λυματινούμενη καὶ αὐτὸς ἐδὲ σχολεῖον. Ἡ πρώτη δὲ παρουσιασθησούμενη παράδεισις τῶν ἐναγωνίων διατάξεων θὰ τοῦ δώσῃ ἀφορμὴν νὰ εἰπῇ εἰς τοὺς μαθητὰς δ.τ. πρέπει, περὶ λόγου τιμῆς καὶ περὶ σεβασμοῦ τῶν ἀγωνιστικῶν θεμάτων. "Ἄς κάμη λοιπὸν ὁ διδάσκαλος χάριν τῶν μαθητῶν καὶ τοῦ σχολείου, καὶ αὐτὴν τὴν θυσίαν· ἀς μὴ διασκεδάσῃ ὡς ἀπλοῦς θεατὴς ἀλλ᾽ ἀς μείνῃ καὶ τὴν ἡμέραν ἔκεινην διδάσκαλος καὶ κάτι περισσότερον μάλιστα· Φίλοις τῶν μαθητῶν, ἀρκούμενος καὶ εὐχαριστούμενος μὲ τὴν συντροφιά των· ἀν εἴξευραν μάλιστα δῆλοι οἱ διδάσκαλοι πόσον θὰ ἐκέρδιζαν εἰς ἐπιθολὴν καὶ ἐκτίμησιν καὶ εἰς ἀγάπην καὶ σεβασμὸν ἐναλλάσσοντες τὴν ἴδιότητα τοῦ φίλου μὲ τὴν ἴδιότητα τοῦ διδάσκαλου, συνομιλοῦντες καὶ συζητοῦντες μὲ τοὺς μαθητάς των ὡς ισοι πρὸς ίσους, ὅχι μόνον δὲν θὰ ἀφιναν νὰ τοὺς διαφύγῃ καμίαν τοικύτη περίστασις, ἀλλὰ θὰ ἔσπευδαν αὐτῷ πρᾶτοι νὰ δημιουργήσουν τοιαύτας.

## ΑΙ ΠΑΙΔΙΑΙ

85. Αἱ ἀγωνιστικαὶ παιδιαὶ καὶ ὁ τρόπος τῆς χρήσεως αὐτῶν.

Μετὰ τὰς ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις, αἱ παιδιαὶ εἴναι· τὸ δεύτερον ἐπίσης σπουδαίον καὶ ἀπαραίτητον συμπλήρωμα τῆς σχολικῆς γυμναστικῆς. Ἡ παιδαγωγικὴ τῶν σημασία καὶ τὰ ὑγιεινὰ καὶ μορφωτικὰ καὶ διὰ τὸ σῶμα καὶ διὰ τὴν ψυχὴν ἀποτελέσματά των ἔξετθησαν ἐπαρκῶς εἰς τὸ Α' κεφάλαιον. Εδῶ θὰ ἔξετασθῇ ἡ φυσιολογικὴ διαίρεσις καὶ ἡ κατάταξις καθὼς καὶ ἡ θεσίς αὐτῶν, ἐν τῇ ἡμερησίᾳ γυμνάσεις καὶ ἐν ἐν λόγῳ ὁ τοόπος τῆς γρήσεως αὐτῶν.

Αἱ παιδιαὶ διακρίνονται φυσιολογικῶς, δηποτες καὶ αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις, ἀναλόγως τοῦ κατ' αὐτὰς κυριαρχοῦντος εἰδους τῆς σωματικῆς ἐνεργείας, εἰς :

α') Δρομικάς παιδιάς· μὲ κυριαρχοῦσαν σωματικὴν ἐνέργειαν τὸν δρόμον καὶ τὸ πήδημα.

β'). Παλαιστρικάς παιδιάς μὲ κυριαρχοῦσαν σωματικήν ἐνέργειαν, τὴν ἔλξιν, τὸν ὥθισμὸν κλπ.

γ') Βλητικάς παιδιάς τῇ ρίψεις, μὲ κυριαρχοῦσαν ἐνέργειαν τὴν φίψιν ἀντικειμένου τινὸς εἰς μηκος τῇ ἐπὶ σκυπόν, καὶ

δ') Σφαιρίσεις τῇ παιδιάς διὰ τῆς σφαίρας, μὲ κυριαρχοῦσαν ἐνέργειαν τὴν δεξιὰν γρήσιν τῆς σφαίρας (σύλληψιν καὶ βολὴν διὰ τῶν γειρῶν καὶ τῶν ποδῶν), ἀλλὰ καὶ ἀρκετὴν δόσιν δρόμου καὶ πηδήματος καὶ φίψεως καὶ παλαιστρικῶν λαβῶν, τὴν μεγίστην δηλ. πολυμέρειαν τῆς σωματικῆς ἐνέργειας.

86. Αἱ ἐπιχώριαι παιδιάτῃ ἡ ἀνάγκη τῆς περισυνλλογῆς καὶ τῆς διατηρήσεως αὐτῶν.

Αἱ παιδιάι αἱ ὄποιαι πρέπει νὰ παιζωνται κατὰ τὰ μαθήματα τῆς γυμναστικῆς, τὰ μεταξὺ τῶν μαθημάτων διαλείμματα, τὰς ἐκδρομὰς καὶ τὰς ὕρας ἐν γένει: τῆς σχολῆς τῶν μαθητῶν τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως, κατενεμόθησαν εἰς τὸ ΣΤ' κεφάλαιον τῶν ἀνὰ γειράς ὅδηγηιῶν, εἰς τοὺς ὑποδειγματικοὺς δηλονότι πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων· ὑπάρχουν δόμως καὶ πολλαὶ ἐπιχώριοι παιδιά, γυμναστικῶταται καὶ ἀξιαι περιστοσέρας προσογήνει, πρὸ πάντων ἐν μέρους τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ, διὰ τὴν μεγάλην αὐτῶν λαογραφικὴν σημασίαν καὶ τὸν νεοελληνικὸν γλωσσικὸν θησαυρὸν τὸν ὄποιον περιέχουν· τὰς κυριωτέρας ἐν τούτων, δόμοις μὲ τὰς συνήθεις σχολικὰς παιδιάς, τὰς ἀναγραφομένας εἰς τοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων, πρέπει νὰ εισαγάγῃ αὐτὸς ὁ Ἰδιος ὁ γυμναστὴς καὶ νὰ ἐπιβάλῃ εἰς τοὺς μαθητὰς νὰ τὰς παίξουν καὶ εἰς αὐτὸν τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς.

87. Αγῶνες παιδιῶν μεταξὺ σχολείων.

Κατὰ τοὺς μεταξὺ σχολείων ἀγῶνας καθὼς καὶ κατὰ τὰς σχολικὰς γυμναστικὰς ἐπιδείξεις, πλὴν τῆς ἐγκρίσεως (ἡμερησίας γυμνάσεως) τοῦ τριαγμοῦ, τοῦ πεντάθλου καὶ τοῦ δεκάθλου, γίνεται καὶ ἀγῶν παιδιῶν ἐν τῷ γυμναστῶν εἰς δῆλα τὰ σχολεῖα καὶ καταληγάκων διὰ τοιαύτας περιστάσεις. Τοιαῦται παιδιά, διαγνωστικῆς φύσεως, κατάλληλοι: διὰ σχολικοὺς ἀγῶνας καὶ ἐπιδείξεις εἶναι :

1. Σκυταλοδρομία κατὰ ζυγὸν τῇ καὶ κυκλικῇ.
2. Διεκκυντίδα (ἐν τῷ διαφόρῳ ποικιλίᾳ τῆς διελκυντίδας καὶ ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ).
3. Αρπαστὸν (μία δύκας ἐν 15—25 τὸ πολὺ μαθητῶν ἐξ ἐκάστου σχολείου).
4. Ἐπίσκυρος (μία δύκας ἐν 10—15 μαθητῶν ἐξ ἐκάστου σχολείου).
5. Ποδοσφαίρισις ἀγωνιστική.

6. Τὸ πεντάγωνο (ἢ καὶ ὁ κόπανος ἢ οἱ σημαῖες, ὁμοίας ἐντελῶς φύσεως παιδιά).

Ἐκ τῶν παιδιῶν τούτων εἰμπορεῖ κατὰ τὸν ἀγῶνα νὰ ἐπιδειγθῇ καὶ μία μόνον ἢ καὶ περισσότεραι, ἀναλόγως τοῦ διαθεσίμου χρόνου. Κακὸν ὅμως εἶναι διὰ τὴν ποικιλίαν τῆς ἑορτῆς, ἢ συνταλοδρομία κατὰ ζυγόν, εἰς τὴν ὄποιαν εἰμπορεῖ νὰ λάβῃ μέρση καθε συγκλείον ὀλόκληρον, ἢ ἀγωνιστικὴ διελκυστίνδα καὶ τὸ ἀρπαστόν, νὰ μὴ λείπουν ποτὲ ἀπὸ τὸ πρόγραμμα διότι εἶναι ὡραῖαι καὶ γυμναστικώταται παιδιά, συγδυάζουν τὴν δρομικήν, τὴν παλαιστρικήν καὶ τὴν ἐληγυνικὴν ἐνέργειαν, κινοῦν εἰς μέγιστον ταῦθιμὸν τὸ ἐνδιαφέρον τῶν θεατῶν, καὶ τελιώνουν πολὺ γρηγορώτερα ἀπὸ τὰς ἄλλας παιδιάς. Εἰς τὴν διελκυστίνδα τὴν ἀγωνιστικὴν, αἱ ἀγωνισθησόμεναι ὄμάδες ἀποτελοῦνται ἀπὸ 10—15 μαθητάς εἰς δὲ τὸ ἀρπαστὸν ἀπὸ 15—25, διὰ νὰ ἀποφεύγωνται αἱ χρονοτριβίαι κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐκτελέσεως.

Αἱ ὄμάδες αὐταὶ ὄριζονται καὶ κληρώνονται ἐκ τῶν προτέρων διὰ νὰ ἀποφεύγωνται αἱ χρονοτριβίαι κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἑορτῆς: ἐν γένει δὲ κατὰ τὴν συγκρότησιν τῶν ὄμάδων τῶν παιδιῶν, πρέπει νὰ μὴ λησμονῇ ὁ γυμναστὴς ὅτι εἶναι προτιμότερον νὰ εἶναι ὀλιγαρχούμενός τοῦ ὄμαξ, διότι τότε παίζεται ἡ παιδιὰ μὲ περισσοτέρων ἄνεσιν, καὶ τάξιν καὶ δὲν κινδυνεύει ἀπὸ στιγμῆς εἰς στιγμὴν γ' ἀπολήξης εἰς γενικὴν σύρραξιν καὶ σύγχυσιν.

### 88. Διασκεδαστικαὶ παιδιὰ καὶ ἀγωνίσματα.

Μία πολὺ εὐχάριστος καὶ διασκεδαστικὴ παιδιὰ εἶναι ὁ δρόμος μὲ διάφορα τεγνητὰ ἐμπόδια, καθὼς καὶ διάφορα ἄλλα ὁμοίας φύσεως ἀγωνίσματα, τὰ ὄποια κακῶς φρονοῦν μερικοὶ ὅτι πρέπει νὰ ἔξιστελισθοῦν, ὡς ἀστεῖα καὶ προκοποῦντα τὸν γέλωτα. Ὁ δρόμος μὲ τὰ διάφορα τεγνητὰ ἐμπόδια γίνεται καὶ εἰς εὐθὺν καὶ εἰς κυκλοπερῇ στίθιον· συνήθη δὲ ἐμπόδια εἶναι τὰ ἔξης :

α') "Ἄδεια ἀρελία, γωρὶς φύντια, τόσα, ὅσοι εἶναι καὶ οἱ δρομεῖς, οἱ ὄποιοι ὑποχρεοῦνται νὰ περάσουν μέσα ἀπὸ αὐτά.

β') "Ἐνα μεγάλο πανί, πλάτους ὅσον τὸ πλάτος τοῦ στίθιου καὶ μήκους 6—8 μέτων, καρφωμένο δυνατὰ ἀπὸ τὰ τέσσαρα ἄκρα ἐπάνω εἰς τὸν στίθιον. Οἱ δρομεῖς, ὅταν φθάσουν ἐμπρὸς εἰς αὐτό, ὑποχρεοῦνται νὰ περάσουν ἀπὸ κάτω, καθ' ὅλον τὸ μήκος του καὶ νὰ ἔξικολουθήσουν κατόπιν τὸν δρόμον.

γ') Τελλάρα μὲ κολλημένο χαρτί, στημένα κατὰ πλάτος τοῦ στίθιου ὥστε νὰ τὸν ἀποφράσουν ἐντελῶς· οἱ δρομεῖς ὑποχρεοῦνται, γωρὶς νὰ ἀνακόψουν τὸν δρόμον, νὰ περάσουν ἀπὸ μέσα, σγίζοντες τὸ χαρτί μὲ τὸ κτρόλι.

δ') Ἐμπόδια ἀπὸ ὑψηλὴν ψάθην ἐπίσης ἀποφράσσοντα τὸν στί-

εον, ἀλλὰ διὰ μέσου τῶν ὄποιων εὐκόλως νὰ περνᾷ ὁ δρομεύς· καὶ τελοσπάντων ὅτι εἰμπορεῖ ἐκ τοῦ προχείρου νὰ ἐγκαταστήσῃ ὁ γυμναστὴς, ἐντελῶς ὅμως ἀκίνδυνον καὶ χωρὶς νὰ γελοιοποιῇ (θρέψη ή μουτζουρώνη) τοὺς ἀγωνιζομένους.

Ομοίας φύσεως διασκεδαστικὰ ἀγωνίσματα εἶναι καὶ τὰ ἔξηντα:

1. Δρόμος μέσα εἰς σάκους. (Οἱ δρομεῖς μπαίνουν μέσα εἰς σάκκια, τὰ ὄποια ζώνουν εἰς τὴν μέσην των· κατόπιν τοποθετοῦνται εἰς τὴν ἀφετηρίαν καὶ τρέχουν μὲ τὰ σκέλη ἐντὸς τῶν σάκων, ὅπως εἰμπορέσουν μέχρι τοῦ τέρματος).

2. Δρόμος μὲ τρία πόδια. Οἱ δρομεῖς παρατάσσονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν κατὰ ζεύγη· οἱ δρομεῖς τοῦ κάθε ζεύγους πλησιάζουν ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, ὃ ἔνας δίπλα εἰς τὸν ἄλλον, πιάνονται ἀπὸ τὶς πλάτες καὶ δένουν τὰ πόδια των μὲ δύο λουράκια εἰς τὰ γόνατα καὶ τοὺς ἀστραγάλους· κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον τρέχουν μὲ τρία πόδια (ἐπειδὴ τὰ δύο δεμένα κάμνουν ἔνα).

3. Δρόμος μὲ τὰ νεφάτζαι. Κατὰ μῆκος τοῦ στίβου καὶ εἰς κάθε ἔκτον τὴν ὅγδοον βῆμα, τοποθετεῖται ἀπὸ ἐν νεφάτζι (πατάτα ή καὶ βότσαλον) δι’ ἔκαστον δρομέα· ὁ δρομεύς ὀφείλει νὰ τὰ μαζεύσῃ ὅλα.

4. Δρόμος μὲ τὸ αὐγὸν μέσ’ τὸ κουτάλι. Κάθε δρομεὺς κρατεῖ μὲ τὸ ἔνα γέρι ἔνα κουτάλι (τῆς σούπας) μέσα εἰς τὸ ὄποιον ὑπάρχει ἔνα αὐγό· ὀφείλει δὲ νὰ φθάσῃ εἰς τὸ τέρμα χωρὶς νὰ πέσῃ τὸ αὐγό.

5. Δρόμος—τυφλομῆγα. Καὶ εἰς αὐτὸν οἱ δρομεῖς ἀγωνίζονται κατὰ ζεύγη· ὃ ἔνας δένει τὰ μάτια του καλὰ μὲ ἔνα μαδῆλον, ὃ δὲ ἄλλος τὸν δένει ἀπὸ τοὺς ἀγκῶνας μὲ δύο κορδόνια μήκους 2 μέτρων, τὰ ὄποια κρατεῖ ώς ἡγία καὶ μὲ αὐτὰ τὸν ὀδηγεῖ. Εἰς τὸν στίβον τοποθετοῦνται διάφορες μποτίλιες ἀδειες· κάθε ζεύγιος ὀφείλει νὰ φθάσῃ εἰς τὸ τέρμα χωρὶς νὰ ρίψῃ καμμίαν· συνεννόησις τοῦ ζεύγους διὰ τῆς φωνῆς ἀπαγορεύεται.

6. Δρόμος μὲ χειράμαξα. Πάλιν ἀνὰ ζεύγη· ὃ εἰς τοποθετεῖται ἐντὸς τοῦ χειραμάξου καὶ ὃ ἄλλος τὸ κυλᾶ τρέχων. Εἰς ώρισμένα σημεῖα τοῦ στίβου ὀφείλουν ν’ ἀλλάξουν.

7. Όνοδρομία. "Αν ὑπάρχῃ ἐπαρκής ἀριθμὸς ὅνων καὶ σαμάρια εὐπρεπῆ καθὼς καὶ μαθηταὶ γνωρίζοντες νὰ ὀδηγοῦν τοὺς ὅνους, εἰμπορεῖ νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ὃνοδρομία (ἀλλὰ μόνον εἰς ἐνδρομὴν καὶ ὅχι εἰς σχολικὴν ἔօρτήν).

Ἐξ ὅλων αὐτῶν τῶν παιδιῶν ἡ ὄργανωτικὴ ἐπιτροπὴ τῆς ἔօρτης ἐκλέγει τὰς καταλληλοτέρας καὶ ἀρμοζούσας καὶ πρὸς τὴν περίστασιν. Εἰς μίαν ἔօρτήν πρὸς πανηγυρισμὸν ἐθνικοῦ γεγονότος, πρὸς τιμὴν τῆς μνήμης τῶν ἐθνικῶν ἡρώων αλπ. βεβαίως τὰ διασκεδαστικὰ ἀγωνίσματα δὲν ἔχουν θέσιν· εἰς ἔօρτας ὅμως ὄργανωμένας πρὸς ἀναψυχὴν καὶ τέρψιν αὐτῶν τῶν μαθητῶν, πάντοτε ἡ τυπικὴ ἐπισημότητας πρέπει νὰ συγκερνᾶται καὶ μὲ δλίγηγη εὐθυ-

μίαν καὶ ἀθῶν γέλωτα. Εἶναι ἔλλοις τε πολὺ προτιμότερον νὰ γελοῦν οἱ μαθηταὶ μὲ τοιαύτας ἀφορμάς, παρὰ νὰ προσπαθοῦν μὲ ἀγοραῖα χονδρόλογα, χυδαῖα εὐρυολογήματα καὶ ἀσέμνους διηγήσεις, νὰ δώσουν διέξοδον εἰς αὐτὴν τὴν τόσον παραβλεπομένην ἀπὸ τὸ σχολεῖον καὶ ἐν τούτοις τόσον σοθαράν ψυχικὴν τῶν μαθητῶν ἀνάγκην.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Η'.

### Κολύμβησις

89. Υγιεινὴ καὶ μορφωτικὴ σημασία τῆς καθαριότητος.

Ἡ σωματικὴ καθαριότητος εἶναι ὅρος ἀπαραίτητος διὰ τὴν σωματικὴν ὑγείαν καὶ εὐεξίαν καὶ ἔνα ἀπὸ τὰ κυριώτερα χαρακτηριστικὰ τοῦ τρόπου τῆς ζωῆς κάθε μορφωμένου καὶ πραγματικῶς πολιτισμένου ἀνθρώπου. Δι’ αὐτὸν καὶ ἡ οἰκογένεια καὶ τὸ σχολεῖον ἔχουν ἐπιτακτικῶτατον καθῆκον νὰ συνειθίσουν ἐγκαίρως τὰ παιδιά νὰ πλύνωνται καὶ νὰ λούζωνται, καθὼς καὶ νὰ κολυμβοῦν, ὅσάνις τοὺς δίδεται περίστασις, εἰς τρόπον ὥστε τὸ πλύσιμον καὶ τὸ κολύμβημα νὰ ἀποδοῦν καθημεριναί τῶν καὶ κυριαρχοῦσαι συνήθειαι. Ἐν πάσῃ δὲ περιπτώσει, ὅση ἔλλειψις πλυντικῶν μέσων καὶ ἡν ὑπάρχῃ καὶ εἰς τὸ σχολεῖον καὶ εἰς τὸ σπίτι, ὁ μαθητὴς ὁ πραγματικῶς ἀξιοπρεπῆς καὶ ἀληθινὰ ἔξανθρωπισμένος, δὲν ἐπιτρέπει εἰς τὸν ἑαυτόν του νὰ ἐμφανίζεται ἀπλυτος καὶ βρωματός καὶ νὰ γίνεται ἀντικείμενον ἐνοχῆς τοῖς κακοῖς καὶ σιχασιᾶς εἰς τὸν δυσοσμίας τῶν ποδῶν καὶ τοῦ ἰδρῶτος του.

90. Τὰ πρὸς πλύσιν μέσα προσιτά εἰς δλούς.

Οἱ λόγιοις τὸν ὄποιον πολὺς προσάλλουν, ὅτι δηλαδὴ τὰ σημερινὰ ἔλληνικὰ σπίτια δὲν διατίθουν ἀρκετὰ μέσα πρὸς πλύσιν καὶ σωματικὴν κάθαρσιν, δὲν εἶναι ὅρθος. Μέσα εἰς ἐν δωμάτιον, μὲ 1—2 τὸ πολὺ κανάτες νερὸν καὶ διλίγον σαποῦνι, εἰμπορεῖ κάθε ἔνθετοπος νὰ πλύνῃ ἐπαρκῶς δλον του τὸ σῶμα, φθάνει νὰ ἔγῃ ὅρεθιν νὰ τὸ κάμην καὶ νὰ ἔσύρῃ νὰ τὸ κάμην. Μία λεκάνη συνήθους μεγέθους, ἡ μαστέλλο ἡ καὶ τενεκές τοῦ πετρελαίου καὶ μία κανάτα γεμάτη νερό, εἰμποροῦν νὰ ἀναπληρώσουν ἐν ἀνάγκῃ κάθε ἔλλην λουτρικὴν ἐγκατάστασιν. "Οταν δὲ δὲν εἰμπορεῖ κανεὶς νὰ πλύνῃ δλον τὸ σῶμα του συγχρόνως καὶ ἐπαρκῶς, εἰμπορεῖ κάλλιστα νὰ τὸ πλύνῃ τηματικῶς ἔχων πάντοτε ὑπ' ὅψιν του ὅτι τὰ

πόδια καὶ ἡ ἡδικὴ γάρα πρέπει νὰ πλυνωνται καθημέραν, ὅπως τὰ γέρια καὶ τὸ πρόσωπον.

91. Τὸ παράδειγμα τοῦ καθαροῦ διδασκάλου. Σχολικὰ λουτρὰ καὶ σχολικὰ κολυμβητήρια.

Ἐν πάσῃ περιπτώσει, τὸ σχολεῖον πρέπει ἐγκαίρως καὶ ἐπαρκῶς νὰ ἐμβάλῃ εἰς τὰ παιδιὰ τὴν ιδέαν ὅτι ἡ καθαριότης εἶναι ἔννοια ἀπὸ τὰ κυριώτερα σωματικὰ καθήκοντα. Τὸ δὲ παράδειγμα τοῦ κυριολεκτικῶς πεντακάθαρου διδασκάλου ἀφ' ἑνὸς καὶ αἱ προσπάθειαι του διὰ τὴν πλύσιν καὶ τὴν καθαριότητα τῶν μαθητῶν του ἀφ' ἑτέρου, εἶναι τὰ κυριώτερα διὰ τὴν ἐπιβολὴν τῆς ιδέας ταύτης μέσα. Διὰ τοῦτο, τώρα μὲ τὸν νόμον περὶ σχολικῶν ταμείων, μὲ τὸν ὅποιον ἐδόθη ὅχι μόνον δημιουργικὴ πρωτοβουλία καὶ αὐτενέργεια, ἀλλὰ παρεσχέθησαν καὶ τὰ ὑλικὰ μέσα εἰς τοὺς διδασκάλους διὰ νὰ ἐπεκτείνουν καὶ νὰ συμπληρώσουν τὸ μαρφωτικὸν ἔργον τοῦ σχολείου, μία ἀπὸ τὰς πρώτας καὶ κυριωτάτας φροντίδας κάθε συλλόγου καθηγητῶν ἡ διδασκαλίων παντὸς σχολείου τῆς μέσης ἢ τῆς δημοτικῆς ἐκπαίδεύσεως, δημοσίου ἢ ιδιωτικοῦ, πρέπει νὰ εἶναι ἡ ὁριστικὴ λύσις τοῦ μεγάλου αὐτοῦ σχολικοῦ προσδλήματος τῆς καθαριότητος τῶν μαθητῶν. Καὶ τὸν μὲν χειριῶνα ἐνδείκνυται ἡ ἐγκατάστασις ἕστω καὶ 2—3 λευτήρων καταιωνιστικῶν, τὸ δὲ καλοκαίρι, εἰς μὲν τὰ παραθαλάσσια, παραλίμνια ἢ παραποτάμια μέρη, τὸ κολύμβημα, εἰς δὲ τὰ μεσόγεια καὶ στερημένα φυσικῶν ὄρδατων, συστηματικῶς προστατεύεται γρῆσις τῶν ιδίων οἰκιακῶν πλύσεων καὶ ἡ ἕστω καὶ πρόχειρος ἐγκατάστασις σχολικῶν λουτρῶν.

92. Αἱ κλασικαὶ Ἑλληνικαὶ παιδευτικαὶ ἀρχαὶ. Ἡ πρὸς ταύτας ἀδιαφορία τῶν συγχρόνων διδασκάλων.

Ὑπάρχουν πολλαὶ κλασικαὶ παιδευτικαὶ ἀρχαὶ, ποὺ ἡμεῖς οἱ νεώτεροι "Ἑλληνες διδάσκαλοι τὰς ἔχομεν τελείως λησμονήσῃ καὶ παραβλέψῃ, ἐνῷ αὐταὶ πρὸ παντὸς ἐπρεπε ν ἀποτελέσουν τὴν έξιν τῆς σχολικῆς μας ὄργανώσεως". Ἡ φράσις «οὔτε γράμματα οὔτε νεῖν ἐπίσταται» μὲ τὴν ὅποιαν οἱ ἀρχαῖοι: Ἀθηναῖοι ἐχαρακτήριζαν τοὺς ἀπαιδεύτους καὶ τοὺς ἀγροίκους, ἔχει λησμονηθῆ ἐντελῶς καὶ εἰς τοιούτον μάλιστα έαθμὸν, ὥστε εἰς πολλὰς παραλίους πόλεις τῆς Ἑλλάδος, ὅπου τὸ σωτήριον φυσικὸν τῶν παιδιῶν ὀρμέμφυτον τὰς τραχεῖς πρὸς τὴν θάλασσαν, γὰρ γαρακτηρίζωνται ἀπὸ τοὺς γονεῖς καὶ τοὺς διδασκάλους ὡς μάγκες καὶ παλιόπαιδα, τὰ παιδιὰ ἐκεῖνα ποὺ πηγαίνουν μόνα τους καὶ κολυμβοῦν καὶ σὰν γνήσια παιδιὰ τῆς φύσεως καὶ ισορροπημένοι: ὄργανισμοί, ζητοῦν τὴν φυσιογνωμονίαν ισορροπίαν μόνα των, ἀφοῦ τὸ σπίτι καὶ τὸ σχολεῖον ἀγωνίζονται πᾶς νὰ τὴν καταστρέψουν.

Ο σπουδαιότερος λόγος τοῦ λυπηροῦ αὐτοῦ φαινομένου, τῆς

δυσαρμονίας τῶν ἀνθρώπων πρὸς τὰς ἐνδείξεις καὶ τὰς ἀξιώσεις τῆς περιβάλλοντος φύσεως, εἶναι ή κλασικὴ ἀγυμνασία καὶ ή μονομερεστάτη παιδευσις καὶ ἐλιπής ἀγωγὴ τῶν διδασκαλῶν. Κανεὶς δὲν ἔγυμνάσθη ἐπαρκῶς ὡς νέος, κανεὶς δὲν ἔπαιξεν, κανεὶς δὲν εἶναι κολυμβητής· πολὺ δύσκολα ἐπομένως εἰμπορεῖ νὰ ἀποκτήσῃ γένεν παιδευτικὴν ἰδεολογίαν, διότι κατὰ τὸν ποιητήν : «εἴθη γάρ ἄνδρες οὐκ ἐθισθέντες καλά, σκληρῶς μεταλλάξσουσιν ἐς ἀμείνονα».

93. Ὁ γυμναστὴς καθὼς καὶ κάθε διδάσκαλος πρέπει νὰ εἶναι καλὸς κολυμβητής. Οἱ μαθηταὶ καὶ τὸ παράδειγμα τοῦ διδασκάλου.

Ἡ γνῶσις δῆμος τῆς κολυμβήσεως εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαία διὰ κάθε διδάσκαλον. Ὁ διδάσκαλος ποὺ εἶναι καὶ καλὸς κολυμβητής κερδίζει πολὺ εἰς τὴν ἐκτίμησιν τῶν μαθητῶν του. Αἱ σωματικαὶ ἀρεταὶ τοῦ διδασκαλοῦ γίνονται εὐκολώτερον ἀντιληπταὶ ἀπὸ τοὺς μαθητὰς παρὰ αἱ πνευματικαὶ, καὶ ἐκτιμούνται πολὺ περισσότερον ἀπὸ ἐκείνους, ἐνῷ συγγρόνως κινοῦν εἰς ἀξιοσημείωτον βαθὺδὸν τὴν μιμητικὴν δύναμιν τῶν παιδιῶν. Εἰς χώραν μάλιστα καὶ ἔξοχὴν θαλασσίαν καὶ ναυτικὴν, δύποτε ή Ἑλλάς, θὰ ἥτο εὐγῆς ἔργον, δῆλοι ἀνεξαιρέτως οἱ διδάσκαλοι: δῆλων τῶν σχολείων τοῦ Κράτους, νὰ ἤσαν τέλειοι κολυμβηταὶ; Ικανοὶ ν' ἀναδείξουν τοιούτους καὶ τοὺς μαθητάς των. Ἐκεῖ ἐπομένως ποὺ πρέπει νὰ ἐπιδιωγθῇ μὲ περισσοτέρων ἐπιμονὴν καὶ ζῆλον ή διδασκαλία τῆς κολυμβήσεως εἶναι τὰ διδασκαλεῖα παντὸς βαθμοῦ καὶ φύλου, τῶν ὅποιων οἱ τρόφιμοι πρέπει κατὰ τὴν διάρκειαν τῶν σπουδῶν των ὅχι μόνον ν' ἀναδειχθοῦν τέλειοι κολυμβηταὶ, ἀλλὰ καὶ νὰ πεισθοῦν ὅτι καὶ κατ' αὐτὸ τὸ πρακτικὸν στάδιον, ἔχουν καθηκὸν νὰ αὐξάνουν ἀπὸ ἔτους εἰς ἔτος τὴν κολυμβητικὴν δεξιότητα ποὺ ἀπέκτησαν κατὰ τὴν ἐποχὴν τῶν σπουδῶν των.

94. Ηθικὰ τῆς κολυμβήσεως ἀποτελέσματα.

Δὲν εἶναι μόνον χρήσιμον ἀπὸ ὑγιεινῆς καὶ ἀνθρωπιστικῆς ἀπόψεως, ἀλλὰ καὶ ἀπαραίτητον εἰς ἓνα μορφωμένον ἄνθρωπον νὰ γνωρίζῃ καλὰ νὰ κολυμβᾶ. Πλὴν τῆς θαυμασίας σωματικῆς ἔξτασης, τῆς τέρψεως καὶ τῆς ψυχαγωγίας ποὺ προσφέρει εἰς δῆλους τοὺς φύλους του νεροῦ, ή κολύμβησις ἔχει καὶ ἐντελῶς ἔξαιρετικὴν ήθικὴν ἐπίδρασιν, τὴν ὅποιαν κανεὶς δὲν ἥμπορει ν' ἀμοισθητήσῃ.

Ο καλὸς κολυμβητὴς, διαμάζων μὲ τὰ σωματικά του μέσα, τὴν δεξιότητα καὶ τὴν ἀντοχὴν του, τὸ ὑγρὸν στοιχεῖον, ἀποκτᾶ περισσοτέρων πεποιθησιν εἰς τὸν ἔσωτόν του καὶ ἐπειδὴ παύει νὰ σφενται: τὴν θάλασσαν, γίνεται ἀπὸ μᾶς ἀπόψεως πραγματικῶς ἀν-

δρειότερος καὶ γρηγορότερος καὶ εἰς τὸν ἔαυτόν του καὶ εἰς τὸν  
ἄλλους.

Καὶ ὅχι μόνον ἐξασφαλίζεται ἀπὸ κάθε θαλάσσιον ἢ καὶ ὄμοιας  
φύσεως δυστύχημα, ἀλλ’ εἰμπορεῖ καὶ ὁσάκις τοῦ δοθῆ περίστασις,  
νὰ σώσῃ καὶ ἄλλον πνιγόμενον, παρέγων εἰς ἓνα ὄμοιόν του τὴν  
ὑπερτάτην αὐτὴν ὑπηρεσίαν καὶ προκινδυνεύων διὰ τὸν ἄλλους.

95. *Η διδασκαλία τῆς κολυμβήσεως. Οἱ μαθηταὶ ποὺ  
ξέρουν κολύμπι.*

Ἡ διδασκαλία τῆς κολυμβήσεως δὲν εἶναι τόσον δύσκολος ὅσον  
ἐκ πρώτης ὅψεως φαίνεται: ὁ διδάσκαλος ὁ ὄποιος θὰ τὴν ἀναλάβῃ  
δὲν ἔχει νὰ κάμη τίποτε ἄλλο εἰμὴ νὰ ἐπιθάλῃ κάποιαν τάξιν καὶ  
μέθυσον εἰς τὸν ἄλληλοδιδακτικὸν τρόπον ποὺ μεταχειρίζονται τὰ  
παιδιά μεταξύ των ἔχει ὅμως καὶ ἕνα ἀκόμη σπουδαιότατον καθῆ-  
κον: νὰ ἐπεκτείνῃ τὴν ἐπαρκῆ ἐξασκησιν καὶ εἰς τὰ παιδιὰ ἐκείνα,  
τὰ ὄποια ἀπὸ φυσικὴν δειλίαν καὶ ἀτολμίαν μένουν πάντοτε στὴν  
ἀμμουδιά, εἰς ἕνα γόνατο νερό, καὶ ἐκεῖ περνοῦν τὴν ὥραν ψευτο-  
παιᾶσοντας, ἀπὸ φόρον καὶ ἔλλειψιν ἀποφασιστικότητος ἢ καὶ διὰ  
νὰ ἀποφύγουν τὰ πειράγματα καὶ τὰς ἐνοχλήσεις τῶν ἄλλων κα-  
λῶν κολυμβητῶν, ποὺ πολλάκις καταντοῦν ἀληθινὰ θασανιστήρια  
(ἐξαφνικὰ έυστήγματα κ.τ.τ.).” Οπως καὶ εἰς τὴν γυμναστικὴν καὶ  
τὴν λοιπὴν ἀγωγὴν, θὰ προσπαθήσῃ καὶ εἰς τὴν κολυμβησιν νὰ  
φέρῃ τὸ μεγαλύτερον παιδευτικὸν ἀποτέλεσμα εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν  
μεγαλύτερον ἀριθμὸν μαθητῶν, εἰς δῆλους ἀν εἶναι δυνατόν.

Καὶ ἂν μὲν ὑπάρχουν σχολικὰ κολυμβητήρια τὸ πράγμα γίνε-  
ται ἀκόμη εὐκολώτερον: ἂν ὅμως δὲν ὑπάρχουν ἐπιθάλλεται μία λε-  
πτομερής ἀναγνώρισις τῆς ἀκρογιαλιᾶς ὅπου θὰ γίνουν τὰ κολυμ-  
βητικὰ μαθήματα, μήπως ὑπάρχουν πουθενὰ νερὰ κρεμαστὰ, μάτια,  
φύκια πολὺ πυκνὰ, ἀνώμαλος καὶ θραγώδης πυθμὴν κ.τ.τ. Ἡ ἀμ-  
μουδιά μὲ τὴν ὅμαλὴν κλίσιν εἶναι ἡ προτιμωτέρα. Ἄφου δὲ κατ’  
ὅρτὸν τὸν τρόπον γίνη ἡ ἐκλογὴ τοῦ προγείρου αὐτοῦ φυσικοῦ κο-  
λυμβητηρίου (ἄν ὁ διδάσκαλος εἶναι ἔνος εἰς τὸν τόπον εἰμπορεῖ  
νὰ πάρῃ μαζύ του καὶ κανένα ἐντόπιον παλαιὸν κολυμβητήγν., ψα-  
ρῶν, θαρκάρην κλπ.) θὰ φροντίσῃ νὰ τοποθετήσῃ σημεῖα (στύλους,  
σημαίας κλπ.) εἰς τὰ δύο του ἄκρα ὡς δρια, πέραν τῶν ὄποιων δὲν  
θὰ ἐπιτρέπῃ νὰ ἐξέρχωνται οἱ μαθηταὶ διὰ νὰ μὴ διαφεύγουν τὴν  
ἐπίβλεψίν του.

96. *Ἐκλογὴ μεταξὺ τῶν μαθητῶν τῶν μελλόντων βοηθῶν  
τοῦ γυμναστοῦ.*

Μετὰ τοῦτο, θὰ ἐκλέξῃ ἀπὸ τὸν μεγαλυτέρους μαθητὰς τοὺς  
καὶ υπέρους κολυμβητὰς καὶ μαζύ των θὰ ὑπάγῃ εἰς τὸ κολυμβη-  
τήριον, ὅπου ἀφοῦ δοκιμάσῃ τὴν κολυμβητικὴν των ικανότητα καὶ

άντοχήν, θὰ διορίσῃ τοὺς καλυτέρους ἐξ αὐτῶν θοηθούς του, τρεῖς-τέσσαρας, πέντε κλπ. ἀγαλόγως πρὸς τὸν ἀριθμὸν τῶν λοιπῶν μα-θητῶν. Οἱ θοηθοὶ αὐτοὶ πρέπει νὰ γνωρίζουν καλὰ τὰ ἔξης :

α') Τὸ σύνηθες πλέξιμο (κολύμβημα τῆς κοιλιᾶς, τ' ἀπίστομα).

β') Τὸ ξερό.

γ') Κολύμβημα ἀνάσκελα.

δ') Πλάγιον κολύμβημα (δίπλα).

ε') Απλωτὲς (όργιές).

σ') Βουτιὰς ἔως τρία μέτρα καὶ μακροθοῦτες 10—15 μέτρα.

Μὲ τοὺς θοηθούς αὐτοὺς καὶ μόνον αὐτοὺς θὰ κάμη πρῶτα 5—10 λουτρά, διὰ νὰ γνωρίσουν καλὰ τὸ μέρος καὶ νὰ γυμνασθοῦν νὰ κολυμβήσουν ἀνετώτερα καὶ ἀσφαλέστερα ἐπίσης θὰ τοὺς δώσῃ καὶ μερικὰ μαθήματα διατάσσεως πνιγομένου καὶ πρώτων θοηθειῶν. Άρχον δὲ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τοὺς προετοιμάσῃ ὅσον αὐτὸς νομίσῃ, ἡ δὲ διήγησις ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς ιδίους εἰς τὸ σχολεῖον τῶν καθημερινῶν ἀσκήσεων, διεγέρη καὶ τῶν λοιπῶν μαθητῶν τὸν ζῆλον καὶ τὴν ἐπιθυμίαν, οἱ ἀρχίση τὴν γενικὴν ἔξασκησιν, φροντίζων νὰ μη παίρνῃ μαζί του συγγρόνως περισσοτέρους ἀπὸ 20—30 ἀγονάστους μαθητάς.

### 97. Ἡ ἔξοικείωσις τῶν μαθητῶν μὲ τὸ νερό.

Τὰ δύο-τρία μαθήματα, δι' ἐκείνους μάλιστα ποὺ δὲν ἔχουν γνωριμίαν μὲ τὴν θάλασσαν, δὲν ἔχουν ἀλλον σκοπὸν παρὰ τὴν ἔξοικείωσιν μὲ τὸ νερό.

Θὰ τοὺς περιορίσῃ ἐπομένως εἰς μέρος ρηγὸν, θάθους τὸ πολὺ ἔως τὰ γόνατα, κι' ἐκεῖ θὰ τοὺς ἀφήσῃ ὑπὸ τὴν ἐπίθλεψιν ἐνὸς μεγάλου μαθητοῦ νὰ παίζουν, νὰ ἀλληλοιθρέγωνται, νὰ πηδοῦν καὶ νὰ χορεύουν, νὰ ἔλθουν τελοσπάντων εἰς πλησιεστέραν κάπως γνωριμίαν μὲ τὸ ἄγνωστον στοιχεῖον, νὰ συνειθίσῃ τὸ σῶμα τους τὴν ἐπαρ-θὴν καὶ τὴν θερμοκρασίαν του καὶ τὸ στόμα τους τὴν γεύσιν του. Θὰ τοὺς συστήσῃ νὰ έρυθοῦν μόνοι τὸ κεφάλι τους μέσα σιγά-σιγά καὶ μὲ ἀνοικτὰ μάτια, διὰ νὰ συνειθίσουν καὶ εἰς τὴν ἐντύπωσιν τῆς θουτιᾶς καὶ νὰ μάθουν νὰ διέπουν καὶ μέσα εἰς τὸ νερό, θὰ τοὺς ἀπαγορεύσῃ ὅμως αὐστηρῶς, τούλαχιστον εἰς τὴν ἀργήν, νὰ έρυθοῦν διὰ τῆς δίας καὶ ἔξαφνα ὃ ἔνας τὸν ἀλλον καὶ νὰ τὸν κρατοῦν πολλὴν ὥραν έρυθημένον ὅλον μέσα εἰς τὸ νερό, διότι μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον τὸ αἴσθημα τοῦ φόβου πρὸς τὴν θάλασσαν ἀντὶ να ἔξαλειφθῇ ἐνισχύεται καὶ πολάκις μονιμοποιεῖται καὶ δὲν τοὺς ἐγκαταλείπει πλέον.

### 98. Ο φόβος τοῦ νεροῦ καὶ ἡ καταπολέμησί του.

Κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴν τῆς ἔξοικείωσεως μὲ τὸ νερόν, θὰ προσπαθήσῃ νὰ τοὺς πείσῃ ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἐπιπλέει καὶ γωρίει νὰ

τὸ θέλη καὶ ὅτι δυσκολώτερον εἶναι νὰ κάμη κανεὶς θουτὶὰ παρὰ νὰ κρατηθῇ εἰς τὴν ἐπιφάνεια. "Οτι ὁ φόβος τοῦ νεροῦ καὶ αἱ ἀτακτοὶ κινήσεις εἶναι ἔκειναι ποὺ πνίγουν. "Αν δὲ ὁ ἄγθρωπος εἶχε τὴν ψυχραιμίαν νὰ μείνῃ ἀκίνητος, ἀνάσκελα, μὲ τὴν κεφαλὴν ὄλιγον ὀπίσω, δὲν θὰ ἦτο δυνατὸν νὰ θουλιάξῃ ποτέ. "Ολα αὐτὰ θὰ έάλη τὰ παιδιὰ νὰ τὰ δοκιμάσουν ἐπανειλημμένως διὰ νὰ πεισθοῦν ἀπὸ ἴδικήν τους πεῖραν καὶ παρατήρησιν ἐπειδὴ δὲ τὰ παιδιὰ εἶναι περιστέρερον ριψοκίνδυνα καὶ πραγματικῶς ἀνδρεῖα, ἀπὸ ἀσυναισθησίαν τοῦ κινδύνου, εὔκολα καὶ γρήγορα θὰ κατορθώσῃ νὰ τὰ ἔξικειώσῃ μὲ τὴν θάλασσαν, ὀπότε εἰμπορεῖ νὰ ἔξακολουθήσῃ ἀπροσκόπτως τὸ ἔργον του.

99. Γενικὰ μέτρα καὶ καρόγες διὰ τὴν διδασκαλίαν  
ὅλοκλήρου τάξεως μαθητῶν.

Εὖθυς ἐξ ἀρχῆς θὰ προσπαθήσῃ νὰ κάμη τὰ παιδιὰ ν' ἀντιληφθοῦν καὶ νὰ πιστεύσουν :

α') "Οτι πρέπει νὰ θγάξουν γρήγορα τὰ ροῦχα των καὶ νὰ μπαίνουν ἀμέσως στὸ νερὸ καὶ ὅχι νὰ περιμένουν νὰ κρυώσῃ ἐντελῶς τὸ σῶμα των. "Οσον ψυχρότερος εἶναι ὁ καιρὸς τόσον τὸ λουτρὸν πρέπει νὰ εἶναι μικροτέρας διαρκείας καὶ κατόπιν ν' ἀκολουθῇ σφουγγισμα καὶ γερή τρίψις καὶ μερικαὶ ἐλαφραὶ ἀσκήσεις διὰ νὰ θοηθήσουν τὴν ἀντίδρασιν τοῦ ὀργανισμοῦ.

β') "Οτι ἡ διάρκεια τοῦ κολυμβήματος δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνῃ κάθε λογικὸν ὅριον, ὥστε νὰ καταντᾶ πλέον τὸ κολύμβημα ἡ ἀποκλειστικὴ ἀσχολία των. Καὶ ὅταν ἀκόμη ὁ καιρὸς εἴγαι ζεστὸς καὶ εἰμποροῦν νὰ θγαίνουν ἐν τῷ μεταξὺ καὶ νὰ ἀναπαύνωνται εἰς τὴν ἀκροθαλασσιάν ἐντελῶς γυμνοί, χωρὶς κανέναν φόβον νὰ κρυολογήσουν, πάλιν δὲν πρέπει νὰ διαθέτουν διὰ τὴν ψυχαγωγίαν αὐτὴν περισσότερον ἀπὸ 1—1½ ὥραν.

γ') "Οτι ἔκεινος ποὺ ἔξακολουθεῖ ἀκόμη νὰ φοβῆται τὸ νερὸν δὲν πρέπει νὰ πηγαίνῃ εἰς τὰ θαθιὰ, καὶ ἀν ἀκόμη ἔχει μάθη νὰ πλέῃ διότι ἡ παραμικρὰ κούρασις, ἔνα κυματάκι ποὺ θὰ τὸν κυπήσῃ ἔξαφγα εἰς τὸ πρόσωπον καὶ θὰ τοῦ γεμίσῃ τὴν μύτη καὶ τὸ στόμα νερὸ, εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ τὸν κάμη νὰ τὰ χάσῃ, νὰ πάρῃ ἄθελα ἀναπνοὴν τὴν στιγμὴν ποὺ θὰ εἶναι ἀκόμη τὸ πρόσωπόν του σκεπασμένον ἀπὸ τὸ κῦμα, νὰ χάσῃ τὸν ὄμαλὸν καὶ ἀγετον ρυθμὸν τῶν κινήσεών του καὶ νὰ ἀρχίσῃ νὰ τὰς ἐκτελῇ ἀσυνάρτητα καὶ θιαστικὰ διὰ νὰ εἰμπορέσῃ νὰ πατώσῃ γρήγορα κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον εἶναι πολὺ ἐνδεχόμενον νὰ κουρασθῇ ἐν τῷ μεταξὺ, ὀπότε ἀσφαλῶς θὰ κινδυνεύσῃ νὰ πνιγῇ.

δ') "Οτι ποτὲ κανεὶς ἀπὸ τοὺς κολυμβῶντας δὲν πρέπει νὰ προσποιηται ὅτι πνίγεται διὰ νὰ γελάσῃ μὲ τοὺς ἄλλους. "Οταν

δέ κανεὶς πραγματικῶς κινδυνεύσῃ, νὰ τρέχουν νὰ τὸν έοηθήσουν μόνον αὐτοὶ ποὺ ἔχει ὄρισῃ ἐκ τῶν προτέρων ὁ διδάσκαλος.

ε') "Οτι τὰ δυστυχήματα εἰς τὰ θαλάσσια λουτρὰ συμβαίνουν συνήθως ἀπὸ ἀνοησίαν καὶ ἀπροσεξίαν αὐτῶν ποὺ κολυμβοῦν· εἰς τὴν ἐποχήν μας ναυάγια καὶ παρόμοια θαλάσσια δυστυχήματα εἶναι σπανιότατα, δισοὶ δὲ πνίγονται κατί ἔτος πνίγονται διότι ἐνῷ δὲν εἰξεύρουν νὰ κολυμβήσουν, εἶναι συγχρόνως ἀπόδεσεντοι καὶ ἀκριτοὶ, διότι θεωροῦν τὸ κολύμβημα ως συμπλήρωμα ἀπαραίτητον τοῦ γέλεντοῦ των καὶ κολυμβοῦν μὲ γεμάτο τὸ στομάχι καὶ πολλάκις ὅχι ἐντελῶς νηφάλιοι.

στ') Διὰ νὰ εἶναι τελείως ἔξησφαλισμένος ἀπὸ κάθε τυγχαίνον δυστύχημα, φροντίζει νὰ ὑπάρχῃ δλίγον ἀνοικτότερα ἀπὸ τὸ κολυμβητήριον, μιὰ μικρὴ βάρκα μὲ κουπιὰ καὶ μέσα νὰ ἔχῃ δύο καλους κολυμβητὰς, ἕνα—δύο σωσίτια, ἕνα γάντζον, μερικὰ μέτρα σχοινὶ κλπ. Ἡ βάρκα ὅμως αὐτὴ, ἐφόσον διαφεῖ τὸ μάθημα τοῦ κολυμβήματος, θὰ εἶναι μόνον ναυαγοσωστικὴ καὶ δὲν θὰ γρηγορεύῃ ως ἀναπαυτήριον, οὔτε ως ἀνατήρ ἀπὸ τὸν ὄποιον θὰ κάμουν τὶς θουτιές των οἱ ἄλλοι κολυμβηταί, διότι τότε καὶ ἀν τύχη ἀνάγκη, δὲν θὰ προσθέσῃ νὰ ἐκτελέσῃ ἔγκαιρως τὸν προορισμόν της.

ζ') Καλὸν εἶναι δταν στρώσῃ ὁ καιρὸς, δηλ. ἀπὸ τὸν Μάϊον ἕως τὸν Σεπτέμβριον, μαζὲν μὲ τὴν κολύμβησιν νὰ συγδυάζωνται ἡ ἡλιοθεραπεία καὶ ἡ ἀεροθεραπεία καὶ διὰ τὴν σκληρογωγίαν τῶν μαθητῶν καὶ διὰ τὰ θαυμάσια ὑγιεινά τῶν ἀποτελέσματα.

η') Τὸ λουτρὸ πρέπει νὰ γίνεται μὲ ἄδειο στομάχι πάντοτε πρὸ τοῦ φαγητοῦ καὶ οὐδέποτε εύθὺς μετὰ τὸ φαγητόν. Ἐπίσης πάτοτε μίαν ὥραν μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου καὶ ἄλλην μίαν πρὸ τῆς δύσεως αὐτοῦ.

θ') Ο κολυμβητὴς ποὺ ἀργίζει νὰ αισθάνεται κούρασιν, νὰ κρυώῃ, νὶ ἀνατριχιάζῃ καὶ νὰ τρέμῃ, πρέπει νὰ θγαίνῃ ἀμέσως καὶ μὲ γερόν σκούπισμα, ἐντριέῃ καὶ κινήσεις νὰ προλαμβάνῃ τὴν ψύξιν.

ι') Ἡ κούρασις καὶ αἱ ἀπότομοι κινήσεις τοῦ ἀρχαρίου φέρουν πολλάκις δυνατὸν μούδιασμα καὶ πιάσιμο εἰς τὸν μῆσ (crampe). "Αν ὁ κολυμβητὴς αισθανθῇ δτι τοῦ συνέδη αὐτὸ, δὲν πρέπει νὰ φοβηθῇ οὔτε νὰ ταραχθῇ, ἀλλὰ μὲ ἀπάθειαν νὰ κάνῃ τὸ ξερό, μὲ ἐλαφροτάτας κινήσεις τῶν χειρῶν νὰ ἐγῇ ἔξω, ἐκεῖ δὲ μὲ ἐντριές καὶ ἐλαφρὰς κινήσεις (διατάσεις) νὰ ἀποθέραπεύσῃ τὸν μῆσ ποὺ ἐπαθεῖ.

ια') Οι μαθηταὶ οἱ πολὺ καγκεντικοὶ, οἱ πάσχοντες ἀπὸ ὄργανο-

καὶ οἱ εὐρισκόμενοι ὑπὸ ἀνάρρωσιν, δὲν πρέπει νὰ γίνωνται δεκτοὶ εἰς τὰ μαθήματα τῆς κολυμβητεως, χωρὶς προηγουμένην ἐξέτασιν καὶ συγκατάθεσιν τοῦ ἰατροῦ.

Μετὰ τὰ 3—5 πρῶτα μαθήματα, μὲ τὰ ὅποια πάντως θὰ ἐπέλθῃ κάποια ἔξοικείσιας τῶν μαθητῶν μὲ τὸ γένον αὐτὸς εἰδος τῆς ἀσκήσεως, ἀρχίζει καὶ ἡ συστηματικὴ ἐξάσκησις εἰς τοὺς διαφόρους τρόπους τῆς κολυμβητεως, συνδυαζομένων καταλλήλως τῶν ἀσκήσεων ἐκτὸς καὶ ἐντὸς τοῦ ὕδατος κατὰ τὴν ἐπομένην σειρὰν καὶ τάξιν :

Τη ἀσκησις (ἐκτὸς τοῦ ὕδατος).

Ορθία στάσις—Κολυμβητικὴ ἀσκησις μόνον μὲ τὰς χεῖρας εἰς τρεῖς λίσους χρόνους—χώρῳ! (ἔν, δύο, τρία).

Μὲ τὸ ἐν φέρονται αἱ χεῖρες εἰς πρόπτυξιν, μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας ἐμπρὸς καὶ ἐλαφρῶς κεκλιμένας, ώστε οἱ ἀντίχειρες νὰ είναι χαμηλότερα ἀπὸ τοὺς μακροὺς δακτύλους. Μὲ τὸ δύο τεινονται δυνατὰ αἱ χεῖρες ἐμπρὸς, χωρὶς ν' ἀνοίξουν καὶ μὲ τὸ τρία φέρονται πρὸς τὰ πλάγια, μὲ σύγχρονον ἐλαφρὰν στροφὴν τῶν παλαμῶν ὥστε νὰ ἔλθουν οἱ ἀντίχειρες πρὸς τὰ κάτω καὶ οἱ μικροὶ δάκτυλοι πρὸς τὰ ἐπάνω.

Σα ἀσκησις (ἐκτὸς τοῦ ὕδατος).

Πρόκυψις—Κολυμβητικὴ ἀσκησις μόνον μὲ τὰς χεῖρας, εἰς τρεῖς λίσους χρόνους—χώρῳ! (ἔν, δύο, τρία).

Παράγγελμα : Ηροσοχή! Πρόπτυξις—ἔν! Κάμψις τοῦ καρποῦ ἐμπρὸς (ἐλαφρὰ)—ἔνα! Κολυμβητικὴ ἀσκησις—ἔν! δύο! τρία! (ἀκριβῶς ὅπως ἡ προηγουμένη).

Τη ἀσκησις. Εφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὕδατος.

\* \* \* Αν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον, ἀποθάρρα κ.τ.τ. συνεγίγεται ἡ ἀσκησις ἐντὸς τοῦ ὕδατος ὡς ἐξής : ὁ διδάσκαλος φορεῖ εἰς ἓνα ἵκαντον τῶν μαθητῶν ἐκ περιτροπῆς τὴν κολυμβητικὴν ζώνην καὶ ἀπὸ τὸν κρίνον της περνᾷ τὸ σχοινίον μὲ τὸ ὅποιον κρατεῖ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τὸν μαθητὴν. Ο μαθητὴς τότε λαμβάνει πρηνὴ θέσιν μὲ τὰς χεῖρας εἰς ἐκτασιν καὶ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ ἀρχίζει νὰ ἐπαναλαμβάνῃ ἀργά, κανονικὰ καὶ ρυθμικὰ τὴν κίνησιν μόνον μὲ τὰς χεῖρας κρατῶν τοὺς πόδας ἀκινήτους.

Αν δὲν ὑπάρχει κολυμβητήριον τότε τοὺς ὁδηγεῖ εἰς μέρος τῆς ἀκρογιαλιᾶς ὅπου τὸ νερὸν νὰ φθάνῃ ἔως τὴν μέσην των, ἐκεῖ δὲ τοὺς παρατάσσει ὅλους ἐστραμμένους πρὸς τὴν ἔηρὰν καὶ τοὺς παραγγέλλει νὰ κάμψουν τοὺς πόδας, ὥστε τὸ νερὸν νὰ φθάσῃ ἔως τοὺς ὄφους των καὶ ἀπὸ τὴν ήμιονλασιν αὐτὴν ν' ἀρχίσουν νὰ ἔκ-

τελοῦν τὴν κίνησιν μὲ τὰς γεῖρας, προγωροῦντες ἐν ἀνάγκῃ καὶ μὲ μικρὰ βήματα πρὸς τὴν ἀκτήν.

4η ἀσκησις. Υπτία κατάκλισις—Κολυμβητικὴ ἀσκησις μόνον μὲ τὰ σκέλη. Παράγγελμα: Θέσις ἐν!

Κολυμβητικὴ ἀσκησις μὲ τὰ σκέλη—χώρῳ! (εἰς τρεῖς ίσογρόνους κινήσεις) — ἐν, δύο, τρίᾳ! Μὲ τὸ ἐν κάμπτονται τὰ γόνατα ὅσον τὸ δυνατὸν περισότερον ἀνοικτά, μὲ ἐνωμένας τὰς πτέρνας καὶ τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ἐπίσης εἰς ίσχυρὰν κάμψιν μὲ τὸ δύο τάσις καὶ τοῦ ταρσοῦ μὲ τὸ τρία προσαγωγὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

ΣΗΜ. Αν ὑπάρχουν θρανία, ἔκτελεῖται ἡ ἀσκησις ἀπὸ τὴν πρηνὴ κατάκλισιν, ἐπίσης καὶ ἀπὸ τὴν προσογὴν, διαδοχικῶς δι' ἔκατέρου τῶν σκελῶν.

5η ἀσκησις. Εφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὅδατος. Αν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον ἐπαναλαμβάνεται ἡ 4η ἀσκησις καὶ ἐντὸς τοῦ ὅδατος κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἀκριθῶς ὅπως καὶ ἡ προηγουμένη. Αν δὲν ὑπάρχῃ, τότε ὀδηγεῖ πάλιν ὁ διδάσκαλος τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν θάλασσαν εἰς μέρος ρηγόν, ὅπου τὸ νερὸν νὰ περνᾷ μόλις τὰ γόνατά των, καὶ ἐκεῖ τοὺς τοποθετεῖ εἰς γραμμὴν μὲ μέτωπον πρὸς τὴν ἔηρὰν καὶ τοὺς παραγγέλλει πρηνὴ θέσιν. Αὐτοὶ τότε κάμνουν ἐπίκυψιν, στηρίζουν τὰς παλάμας εἰς τὸν πυθμένα τῆς θαλάσσης καὶ τείνουν ὅπιστα τὰ σκέλη χαλαρωμένα, ὥστε νὰ τὰ ἀνεβάσῃ τὸ νερὸν μόνον του εἰς τὴν ἐπιφάνειαν· ἀπὸ ἐκεῖ δὲ ἀρχίζουν νὰ ἔκτελοῦν τὴν ἀσκησιν ρυθμικὰ καὶ κανονικὰ, προγωροῦντες συγχρόνως καὶ μὲ μικρὰ βήματα μὲ τὰς γεῖρας πρὸς τὴν ἀκτήν.

6η ἀσκησις. Προσογὴ—Κολυμβητικὴ ἀσκησις εἰς τρεῖς ἀνίσητήριον ἐπαναλαμβάνεται ἡ 3η ἀσκησις καὶ ἐντὸς τοῦ ὅδατος τοὺς γρόνους—χώρῳ! (ἐν—δύο, τρία).

7η ἀσκησις. Πρόκυψις—Κολυμβητικὴ ἀσκησις εἰς τρεῖς ἀνίσους γρόνους—χώρῳ! ἐν—δύο, τρία.

Μετὰ τὴν λῆψιν τῆς προκύψεως ἔκτελεῖται ἡ ἀσκησις ἀκριθῶς ὅπως καὶ ἡ προηγουμένη.

8η ἀσκησις. Εφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὅδατος (ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἀσκησις 6 ἐντὸς τοῦ ὅδατος σύμφωνα μὲ τὰς εἰς τὴν τρίτην ἀσκησιν διδομένας ὁδηγίας).

9η ἀσκησις. Υπτία κατάκλισις—Κολυμβητικὴ ἀσκησις τῶν σκελῶν εἰς τρεῖς ἀνίσους γρόνους. Παράγγελμα: Υπτία κατά-

πλισις—χώρα! (αἱ γεῖρες εἰς ἀνάκαμψιν). Κολυμβητικὴ ἄσκησις<sup>1</sup> τῶν σκελῶν εἰς τρεῖς ἀνίσους χρόνους· ἐν—δύο! τρία!

Μὲ τὸ ἐν—δύο, αἱ δύο πρῶται κινήσεις τῆς ἀσκήσεως 4 ἐνώνονται εἰς μίαν σύνθετον καὶ ἴσχυρὰν κίνησιν, ἐκτελουμένην ταχέως ἐνῷ ἡ τρίτη κίνησις ἐκτελεῖται ὀλίγον ὕραδύτερον.

“Αν ὑπάρχουν γυμναστικὰ θρανία ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις αὐτὴ καὶ ἀπὸ τὴν πρηνὴ κατάκλισιν, μὲ τὰς γεῖρας κατ’ ἀρχὰς στηριζομένας ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ ἀργότερα εἰς μεσοκαθήγην.

10 ἄσκησις. Πρηνὴς κατάκλισις—Κολυμβητικὴ ἄσκησις τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (γυμναστικὸν ἢ κολυμβητικὸν θρανίον κ.τ.τ.) Παράγγελμα: Τροχάδην εἰς τὰ θρανία—χώρα! Πρηνὴς κατάκλισις—ἐν! (αἱ γεῖρες ἐπὶ τοῦ ἑδάφους). Κολυμβητικὴ ἄσκησις τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (τρεῖς ἄνισοι χρόνοι) ἐν—δύο! τρία!

Ἐκτελοῦνται συγχρόνως αἱ κινήσεις τῶν γειρῶν καὶ τῶν σκελῶν καὶ εἰς τρόπον ὥστε ἡ πρώτη καὶ ἡ δευτέρα κίνησις τῶν γειρῶν νὰ συμπίπτουν τελείως μὲ τὰς ἀντιστοίχους κινήσεις τῶν σκελῶν· εἰς τὴν τρίτην κίνησιν φέρονται αἱ γεῖρες τεταμέναι: ἀπὸ τὴν πρότατιν εἰς τὴν ἔκτασιν συγχρόνως μὲ τὴν προσαγωγὴν τῶν σκελῶν. Κατ’ ἀρχὰς ὁ διδάσκαλος μετρᾷ τὸν ρυθμὸν: ἀργότερα ὅμως γίνεται ἡ ἄσκησις ἐν συνεχείᾳ καὶ χωρὶς μέτρησιν.

ΣΗΜ. Ἐπειδὴ ἡ ἄσκησις αὐτὴ εἶναι ἀρκετὰ ἔντονος, καλὸν εἶναι νὰ παραγγέλλεται ἐν τῷ μεταξὺ καὶ ἀνάπαυσις, καθ’ ἣν αἱ γεῖρες νὰ στηρίζωνται ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ μετὰ ὀλίγα λεπτὰ νὰ συνεγίζεται πάλιν ἡ κίνησις.

11η ἄσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ 5δατος:

Πρηνὴς κολύμβησις μὲ τὰς γεῖρας καὶ τὰ σκέλη (κολυμβητικὴ ζώνη, δετὸν σωσίειον κ.τ.τ.).

Η ἄσκησις ἐκτελεῖται ἀπὸ κάθε μαθητὴν χωριστά. Ο μαθητὴς ποὺ πρόκειται ν’ ἄσκηθῇ φορεῖ τὴν ζώνην ἢ τὸ δετὸν σωσίειον ὄλιγον κάτω ἀπὸ τὰς μασγάλας καὶ λαμβάνει θέσιν ἐντὸς τοῦ 5δατος, πλησίον εἰς τὴν ἔξεδραν τοῦ κολυμβητηρίου, τὴν ἀποθάρραν, ἢ ὅπου ἀλλοῦ πρόκειται νὰ γίνῃ ἡ ἄσκησις, ὅπου τὸ νερὸν νὰ φθάνῃ ὡς τὸ μέσον τοῦ σώματός του. Μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ διδάσκαλου ὁ ὄποιος τὸν διεύθυνει (μὲ τὸ σχοινὶ τὸ ὄποιον τοῦ ἔχει δέση εἰς τὴν ζώνην) ἀφίνεται ὁ μαθητὴς εἰς τὸ νερὸν πρηνὴς, ἀνυψώνων τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ στήθος καὶ τείνων συγχρόνως τὰς γεῖρας καὶ τὰ σκέλη: κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον λαμβάνεται ἡ ἀφετηρία, ἐνῷ ὁ διδάσκαλος μὲ τὸ σχοινὶ τὸν κρατεῖ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν.

Απὸ τὴν θέσιν αὐτὴν ἀρχίζει ἡ ἐκτέλεσις τῆς προηγουμένης ἀσκήσεως, ἀνέτως καὶ μὲ τὸν κανονισμένον ρυθμὸν, ὅπως καὶ ἐκ-

τὸς τοῦ ὕδατος· συγχρόνως παροτρύνεται ὁ μαθητὴς νὰ ἔχῃ τὸ στόμα κλειστὸν καὶ ν' ἀναπνέῃ μὲ τὴν μύτην.

"Οταν ὁ διδάσκαλος ἀντίληφθῇ ὅτι αἱ κινήσεις ἐκτελοῦνται καλὰ παύει τὴν μέτρησιν, ἔτοιμος ὅμως νὰ τὴν ἐπαναλάβῃ, εὐθὺς ὡς παρατηρήσῃ ἀταξίαν, ἀτονίαν ἢ ἀρρυθμίαν εἰς τὴν κίνησιν.

Ἐφόσον ὁ μαθητὴς ἀποκτᾷ σταθερότητα καὶ ἀσφάλειαν εἰς τὰς κινήσεις του, ὁ διδάσκαλος γαλαρώνει τὸ σχοινὶ μὲ τὸ ὅπιον τὸν κρατεῖ, ἔως ὅτου νὰ μάθῃ νὰ πλέῃ ὁ μαθητὴς ἐντελῶς μόνος του.

Κατὰ τὰς πρώτας αὐτὰς ἀσκήσεις ἐντὸς τοῦ ὕδατος δὲν πρέπει ποτὲ ὁ διδάσκαλος νὰ τιμωρῇ τὸν μαθητὴν ἀφίνων αὐτὸν νὰ θουλάξῃ ἢ τρομάζων αὐτὸν μὲ οἰονδήποτε τρόπον.

"Οταν ὁ μαθητὴς ἔξοικειωθῇ κάπως μὲ τὸ γερὸ, εἰμπορεῖ ὁ διδάσκαλος νὰ τοῦ ἐπιτρέψῃ νὰ θουτᾶ μὲ τὴν ζώνην, ἐνῷ αὐτὸς μὲ τὸ σχοινὶ τὸν ἀνεβάζει εἰς τὴν ἐπιφάνειαν. Κατ' αὐτὸν τρόπον γρήγορα ὑπερνικᾶται καὶ ὁ φόρος τῆς θουτιᾶς.

Συγχρόνως μὲ τὰς ἀσκήσεις μὲ τὴν κολυμβητικὴν ζώνην εἰμπορεῖ ν' ἀρχίζουν καὶ αἱ ἀσκήσεις μὲ τὸ κολυμβητικὸν σωσίειον. Καὶ αὐτὸς εἶναι ἔνα είδος ζώνης ἀπὸ γερὸ λινὸν ψφασμα, τὸ ὅπιον εἰς τὰ δύο του ἄκρα ἔχει ραμμένα μεγάλα τεμάχια φελλοῦ, εἰς δὲ τὸ μέσον εἶναι κενόν. "Οταν πρόκειται νὰ γίνῃ χρῆσις τοποθετεῖται ὁ μαθητὴς εἰς πρηητὴ θέσιν, στηρίζων τὸ στήθος του εἰς τὸ κενὸν μέρος τοῦ σωσίειον, μὲ τὰ σκέλη καὶ τὰς χειρας τελείως τεταμένας μὲ τὸ παράγγελμα δὲ τοῦ γυμναστοῦ ἀρχίζει τὰς κινήσεις τῆς πρηητοῦ κολυμβήσεως (θλ. ἀσκησιν 10) μετροῦντος συνεχῶς τοῦ γυμναστοῦ. Ἡ μέτρησις παύει δύταν αἱ κινήσεις ἐκτελεσθοῦν μὲ ἀνεστιν καὶ εύρυθμίαν. "Αν ὑπάρχου πολλὰ σωσίεια εἰμπορεῖ νὰ γυμνασθοῦν πολλοὶ μαθηταὶ συγχρόνως. Ἡ ἀσκησις δὲ μὲ τὸ σωσίειον εἰμπορεῖ νὰ γίνεται συγχρόνως ἢ καὶ νὰ ἐναλλάσσεται μὲ τὴν ἀσκησιν μὲ τὴν κολυμβητικὴν ζώνην.

Μὲ τὸ σωσίειον εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ γωριστὰ ἢ ἀσκησις τῶν γειρῶν καὶ γωριστὰ ἢ ἀσκησις τῶν σκελῶν. Ἐπειδὴ δὲ πολλάκις εἶναι δύσκολον νὰ ἐκτελέσουν οἱ ἀργάριοι κανονικὰ τὰς κινήσεις τῶν σκελῶν, τὸ σωσίειον εἶναι ἐξαιρετικῶς χρήσιμον δι' αὐτὴν τὴν περίστασιν. "Αν μάλιστα τὸ μάθημα γίνεται εἰς κολυμβητήριον, ὅπου οἱ μαθηταὶ νὰ εἶναι δυνατὸν νὰ πιασθοῦν ἀπὸ κανέναν σχοινὶ ἢ ἀλλοὶ ἀντικείμενον καὶ νὰ ἔχουν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἔνα στήριγμα τῶν χειρῶν, ἢ ἀσκησις τῶν σκελῶν γίνεται ἀκόμη καλύτερα.

Εἰς τὸ ζώσιμον τοῦ σωσίειον πρέπει νὰ δίδεται ίδιαιτέρα προσχῆ; τὸ σωσίειον πρέπει νὰ ζώνεται ἀμέσως κάτω ἀπὸ τὰς μασχάλιας καὶ ὅγι; γαμηλήτερα, διότι τότε οἱ ἀργάριοι δύσκολα εἰμποροῦν νὰ κρατήσουν ψήλα τὴν κεφαλήν των ὑπάρχων; δὲ καὶ κίνδυνος γ'

ἀναποδογυρισθοῦν μὲ τὸ κεφάλι μέσα εἰς τὸ νερόν.

12η ἀσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὅδατος. Ἔλευθέρα κολύμβησις (χωρὶς ζώνην ή σωσίειον) εἰς τὰ ρηγά.

Ἄφοῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ διδασκάλου, μὲ τὴν ζώνην καὶ τὸ σωσίειον, εἰμποροῦν ν' ἀρχίσουν ἐλευθέρων κολύμβησιν εἰς μέρος ρηγόν, εἰς τὸ ὄποιον προγωροῦν ἔως ὅτου τὸ νερὸν φθάσῃ εἰς τὸ στῆθος τῶν, παρατάσσονται μὲ μέτωπον πρὸς τὴν ἀκτὴν καὶ κολυμβοῦν πρὸς αὐτὴν.

13η ἀσκησις. Κολύμβησις εἰς τὰ βαθιά (μὲ ζώνην ή σωσίειον). "Οταν οἱ μαθηταὶ ἐκτελέσουν καλὰ τὴν κολύμβησιν εἰς τὰ ρηγά, τοὺς ὁδηγεῖ ὁ διδάσκαλος καὶ εἰς μέρος βαθύτερον, ὅπου δὲν πατάνουν· ἐκεὶ δὲ τοὺς φορεῖ πάλιν τὴν ζώνην καὶ τοὺς κρατεῖ μὲ τὸ σχοινί, τὸ ὄποιον γαλαράψει βαθυτήδον καὶ κατ' ὀλίγον, μέγρις ὅτου οἱ μαθηταὶ ἀντιληφθοῦν καὶ πεισθοῦν ὅτι κολυμβοῦν μόνοι τῶν.

14η ἀσκησις. Κολύμβησις ὑπτία (ἀνάσκελα).

Ἡ ἀσκησις εἰς τὸ ἀνάσκελα ἀρχίζει ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ μάθουν καλὰ τὴν πρηνὴν κολύμβησιν (πλέξιμο).

Ἡ ὑπτία θέσις λαμβάνεται ὡς ἔξης : Οἱ μαθηταὶ, ἐνῷ κολυμβοῦν πρηνεῖς, παραγγέλλονται νὰ κολυμβήσουν ἐπὶ τόπου, χωρὶς νὰ προγωροῦν καθόλου, ὑπότε τὸ σῆμα ἕρχεται εἰς θέσιν κατακρυφον. Αἱ χεῖρες περιορίζουν πολὺ τὴν ἔκτασιν τῆς κινήσεως τῶν, τὰ δὲ σκέλη τείνονται κατ' ἐναλλαγὴν (σὰν νὰ πατοῦν τὸ νερόν). "Αν τώρα περιορισθῇ καὶ ἡ κίνησις τῶν σκελῶν, ἔκταθῇ δὲ καὶ ἡ κεφαλὴ ὅπιστα, ὥστε τὸ νερὸν νὰ σκεπάσῃ ὅλον τὸ τριγωτὸν μέρος αὐτῆς, ἔρχονται τὰ σκέλη μόνα τῶν ἐμπρὸς καὶ λαμβάνεται, ὅλως διόλου φυσικά, ἡ ὑπτία θέσις.

Ἡ θέσις αὐτὴ αὐτὴ εἰμπορεῖ νὰ ληφθῇ καὶ ταχύτερα, μὲ μίαν ἀπλὴν στροφὴν ἀπὸ τὴν πρηνὴ θέσιν.

Ἡ κίνησις πρὸς κολύμβησιν γίνεται ὡς ἔξης : Τὰ σκέλη κάμπιονται πρὸς τὰ ἐπάνω καὶ εὐθὺς ἀμέσως τείνονται ταχέως πρὸς τὰ ἐμπρός (ὅπως εἰς τὴν ἀσκησιν 7 ἐντὸς τοῦ ὅδατος). Ἡ κεφαλὴ φέρεται πρὸς τὰ ὅπιστα, τὸ στῆθος ἀγνοεῖται καὶ ἡ μέση τινάσσεται εἰς κάθε κίνησιν. Ἡ ὑπτία κολύμβησις γίνεται μετὰ καὶ ἀνευ κινήσεως καὶ τῶν χειρῶν. Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν φέρονται αἱ χεῖρες εἰς τὰ πλάγια συγγρόνως μὲ τὴν κάμψιν τῶν σκελῶν, προσάγονται δὲ ἀπ' ἐκεὶ πρὸς τὰς πλευρὰς συγγρόνως μὲ τὴν τάσιν τῶν σκελῶν, μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἔσω. "Οταν αἱ χεῖρες δὲν μετέχουν εἰς τὴν κίνησιν ἀφίνονται εἰς γαλαρωμένην ἔκτασιν η τίθενται εἰς μεσολαβήν.

Ἄφοῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς ὥστε νὰ κολυμβοῦν ἐλευθέρως καὶ πρηνεῖς καὶ ὑπτίοι καὶ νὰ ἐναλλάσσονται τὰ δύο αὐτὰ εἴδη τῆς κολύμβησεως ἀνέτοπα, συνεχίζεται ἡ ἐξάσκησις καὶ εἰς τὰ λοι-

πὰ εἰδη τῆς κολυμβήσεως καθὼς καὶ εἰς τὴν κατάδυσιν (βουτίαν), τὸ μακροθύῖτι, τὴν ὄρθιαν κολύμβησιν (ὄρθιοπλεξιὰν) καὶ π. κατὰ τὴν ἐπομένην σειράν :

### 1. Πλαγία κολύμβησις.

Εἰς τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς κολυμβήσεως, συνηθέστατον εἰς τὰς Ἐλληνικὰς νήσους καὶ τὰ παράλια διὰ τὴν διάγυστην μεγάλων κάπως ἀποστάσεων, πρέπει ν' ἀσκηθοῦν οἱ μαθηταὶ νὰ κολυμβοῦν καὶ ἀπὸ τὰ δύο πλευρὰ καὶ ὅχι ἀποκλειστικῶς μόνον μὲ τὸ δεξιὸν ἢ τὸ ἀριστερόν· προκειμένου δὲ νὰ διαγύσουν μεγάλην ἀπόστασιν εἴναι προτιμώτερον νὰ κολυμβοῦν ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ πλευροῦ διὰ νὰ μὴ ἐμποδίζεται· η ἐλευθέρα λειτουργία τῆς καρδιᾶς.

### 2. Οργιές (ἀπλωτές).

Ἡ κατ' ἔξοχὴν κολύμβησις ταχύτητος· ἐπειδὴ ὅμως εἴναι πολὺ κουραστικὴ δὲν πρέπει νὰ τὴν ἐπιχειροῦν οἱ ἀρχάριοι καὶ μάλιστα εἰς μέρος ὅπου δὲν πατώνουν, ἀν προηγουμένως δὲν ἔχουν τελείως ἀσκηθῆναι εἰς τὴν πρηηνή καὶ τὴν ὑπτίαν κολύμβησιν καὶ συνεπῶς νὰ μὴ διατρέχουν ἐκ τῆς ἐνδεχομένης κοπώσεως ἀμεσον κίνδυνον πνιγμοῦ.

Ποικιλίαι· τῆς κολυμβήσεως αὐτῆς εἴναι τὸ λεγόμενον ἴνδικὸν κολύμβημα, τὸ διακενομένον καὶ τὸ συνεγέρ, καθὼς καὶ τὰ γεώτερα εἰδη ταχείας κολυμβήσεως (over arm stroke καὶ crawl), τῶν ὅποιων γίνεται γρῆσις κατὰ τοὺς κολυμβητικοὺς ἀγῶνας.

### 3. Καταδύσεις (βουτιές).

Διδάσκονται ὅταν οἱ μαθηταὶ ἀποκτήσουν ἀρκετὴν ἀσφάλειαν κινήσεως καὶ αὐτοπεποίθησιν εἰς τὰ βαθιά· γίνονται δὲ μὲ τὰ πόδια ἡ μὲ τὸ κεφάλι κατὰ τὴν ἐπομένην σειράν :

α') Βουτιὰ σταυροπόδι (ὁ κορμὸς κατακόρυφος, αἱ χεῖρες ἀδιάστως τεταμέναι πρὸς τὰ πλάγια).

β') Βουτὶὰ ὄρθια (τὰ σκέλη τελείως τεταμένα, οἱ ἄκροι πόδες ἐπίσης καὶ αἱ χεῖρες εἰς ἀνάτασιν, ἔτοιμοι ὅπως μὲ ἵσχυρὰν ἀπαγωγὴν πρὸς τὰ πλάγια βοηθήσουν τὴν ἐνέργειαν τῶν σκελῶν διὰ τὴν ἀνοδὸν τοῦ σώματος εἰς τὴν ἐπιφάνειαν).

γ') Βουτιὰ εἰς προσοχὴν (τὰ σκέλη τελείως τεταμένα αἱ δὲ χεῖρες παρὰ τοὺς μηροὺς, ὅπως εἰς τὴν προσοχὴν).

δ') Βουτιὰ μὲ τὸ κεφάλι (όλοκληρὸν τὸν σῶμα τελείως τεταμένον· αἱ χεῖρες εἰς ἀνάτασιν μὲ ἐνωμένας τὰς παλάμας ἀνωθεν τῆς κεφαλῆς, οὕτως ὥστε αὐτὰ πρῶται νὰ σχίσουν τὸ νερὸν καὶ ν' ἀνοίξουν τρόπον τινὰ θέσιν διὰ τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ λοιπὸν σῶμα, ἐλαττώνουσα· οὕτω καὶ τὴν αρούσιν τῆς κεφαλῆς ἐπάνω εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ νεροῦ).

ε') Σταυρὸς (βουτὶὰ ὁμοίᾳ πρὸς τὴν προηγουμένην ἀλλὰ μὲ διά-

φορον θέσιν τοῦ σώματος κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς πτώσεως). Ἀφοῦ ὁ κολυμβητὴς σταθῇ εἰς τελείαν προσοχὴν εἰς τὸ ἄκρον τῆς ἐξέδρας, ἀποθέσθρας κλπ. καὶ ισορροπήσῃ καλά, κλίνει ὀλόκληρον τὸ σῶμα του ἐμπρὸς ὥθων ισχυρῶς μὲ τοὺς πόδας τὸ μέρος ποὺ πατεῖ, ὅπως ὅταν παίρην φόρα κατ’ αὐτὸν τὸν τρόπον μὲ τὸ σῶμα τελείως τεταμένον, τὸ κεφάλι ψηλά, τὸ στήθος ἔξω, τὰ σκέλη ἐνωμένα, τεταμένα καὶ ὀλίγον πρὸς τὰ ὄπιστα καὶ τὰς χεῖρας εἰς ἔκτασιν, ἀρχίζει νὰ πίπτῃ καὶ διατηρεῖ μέχρι μικρᾶς ἀποστάσεως ἀπὸ τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ νεροῦ τὴν στάσιν αὐτήν. Εκεῖ τότε μὲ τὴν ταχίστην κάμψιν τῆς κεφαλῆς ἐμπρὸς καὶ τάσιν τῶν χειρῶν ἀνω λαμβάνει τὸ σῶμα θέσιν ἀποτελοῦσαν ὁξεῖαν γωνίαν μὲ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης καὶ θυμίζεται μὲ τὰ χέρια πρῶτα, ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην ἀσκησιν.

Ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν τελείως εἰς τοὺς τρόπους αὐτοὺς τῆς καταδύσεως καὶ ἀπὸ ὕψους 2—4 μέτρων, εἰμπορεῖ νὰ τὰς ποικίλουν καὶ μὲ διαφόρους κυβιστήσεις (τοῦμπες) κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς πτώσεως καὶ ἀλλαχ τοιστάς παιδιάς.

“Ολαὶ αὐταὶ αἱ καταδύσεις πρέπει νὰ γίνωνται ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ γυμνασθοῦν ἀρκετὰ εἰς διάφορα εἴδη τοῦ κολυμβήματος καὶ ἀποκτήσουν ἀρκετὴν ἀσφάλειαν καὶ αὐτοπεποίθησιν. Τὸ νερὸν πρέπει νὰ ἔχῃ ἐάθιος τούλαχιστον 3 μέτρων, διότι ἄλλως ἔνας ἀδέξιος εἰμπορεῖ νὰ γυμνήσῃ εἰς τὸν πυθμένα καὶ νὰ πάθῃ. Συστηματικὴ διδασκαλία τῆς καταδύσεως δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ γίνῃ παρὰ εἰς κολυμβητήριον, τὸ ὁποῖον νὰ ἔχῃ καὶ εἰδικὴν ἐξέδραν διὰ τὴν έαυθιμίαν αὐξῆσιν τοῦ ὕψους. Ἐπειδὴ ὅμως αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ εὐγχαριστοῦν ίδιαιτέρως τὰ παιδιά ποὺ ἔμαθιν νὰ κολυμβοῦν, τὰ διατκεδάζουν καὶ τὰ κρατοῦν καὶ πολλὴν ὥραν εἰς τὴν θάλασσαν, διὰ τοῦτο, ὅταν δὲν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον ἢ καμμιὰ ἀποθέσθρα ἢ σανίδωμα σιονδήποτε, μιὰ βάρκα μεγάλη. ἀγκυροθεὶλημένη καλά, εἰμπορεῖ προχείρως ν’ ἀντικαταστήσῃ κάθε ἀλλήν ἐγκατάστασιν.

#### 4. Ἐπιπλεύσεις (τὸ ξερό).

Ἀφοῦ ἀπὸ τὴν πρηνὴ ληφθῆ ἡ ὑπτία θέσις ἐντὸς τοῦ ὕδατος (βλ. ἀσκησιν 14) εἰμπορεῖ ὁ κολυμβητὴς, μὲ τεταμένα τὰ σκέλη καὶ τὰς χεῖρας παρατηλήλους πρὸς τὸν κορμὸν, νὰ διατηρήσῃ ἐπὶ ἀρκετὸν χρόνον τὴν ὑπτίαν θέσιν, μὲ ἐλαφροτάτην μόνον κίνησιν τῶν παλαιμῶν.

Διὰ νὰ μείνῃ δὲ πολλὴν ὥραν ὁ κολυμβητὴς ἀκίνητος εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ὕδατος, παίρνει πρῶτα μίαν βαθεῖαν εἰσπνοὴν. Ὡστε νὰ γεμίσουν τελείως οἱ πνεύμονές του μὲ ἀέρα, ἀνοίγει τὰ σκέλη καὶ ἔκτείνει καὶ τὰς χεῖρας ὥστε νὰ σχηματίζουν σταυρὸν μὲ τὰ σκέλη καὶ ἀναπνέει ὅχι μὲ πλήρεις εἰσπνοάς καὶ ἔκπνοάς διὰ νὰ μὴ ἀδειά-

ζουν ἐγτελῶς οἱ πνεύμονες. Εἰς τὴν θέσιν δὲ αὐτὴν μένει τελείως ἀκίνητος καὶ ἐπιπλέει.

Μόνον τὸ πρόσωπον, τὸ στῆθος καὶ τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἔξεχουν ἐπάνω ἀπὸ τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ὅδατος. Ἐπίσης καλὴ θέσις πρὸς ὑπτίαν ἐπίπλευσιν εἶναι μὲ τὰ σκέλη τεταμένα καὶ ἐνωμένα καὶ τὰς γειρὰς τεταμένας εἰς ἀνάτασιν ἡ ἔκτασιν.

Καὶ διὰ τὴν ἐπίπλευσιν, ὅπως καὶ διὰ πᾶσαν κολυμβητικὴν ἀστησιν, ἀπαιτεῖται διαρκὴς γύμνασις καὶ ἔξοικείωσις μὲ τὸ περίεργον αἰσθημα τῆς ἐπιπλεύσεως τοῦ σώματος, ἐντελῶς ἀκινήτου, τὸ ὅποιον μετ' ἐπαρκῆ ἔξασκησιν μεταβάλλεται εἰς εὐχάριστον συναίσθημα ἀπολύτου ἀσφαλείας καὶ αὐτενεργείας ἐντὸς τοῦ ὅδατος.

### 5. Μακροστοῦ (κολύμβησις μὲ διάλκησον τὸ σῶμα ἐντὸς τοῦ ὅδατος καὶ εἰς βάθος).

Ἐκτελεῖται ἡ μὲ βουτιὰν ἀπὸ μέρος ὑψηλότερον τῆς ἐπιφανείας τοῦ ὅδατος ἡ ἐνῷ κολυμβᾶ ὁ κολυμβητής. Σκοπός του εἶναι ἡ ἀνέλκυσις πνιγομένου ἡ ἡ ἀναζήτησις ἀντικειμένου ἐκ τοῦ πυθμένος τῆς θαλάσσης. Πρέπει νὰ γίνεται πάντοτε μὲ ἀνοικτοὺς τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ νὰ διαρκῇ τόσον γρόνον ὥστε ὁ κολυμβητής νὰ ἀνέρχεται πάλιν εἰς τὴν ἐπιφανείαν ὅχι τελείως ἔξηγντλημένος.

### 6. Κολύμβησις δρομία (δρομοπλεξιά)

Εἰς πολλὰς περιστάσεις, μάλιστα δὲ εἰς τὴν διάσωσιν πνιγομένου, εἶναι καλὸν νὰ γνωρίῃ ὁ κολυμβητής νὰ πλέῃ ὅρθιος. Ἡ θέσις τῆς ὥρθιας κολυμβήσεως λαμβάνεται περιοριζομένων τῶν κινήσεων τῶν γειρῶν καὶ ἀφινομένων τῶν σκελῶν νὰ ἔλθουν εἰς κατακόρυφον θέσιν.

Τὰ σκέλη κάμπτονται καὶ τείνονται διαδοχικῶς καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν ισχυρότερον, αἱ δὲ γειρές βοηθοῦν τὴν κίνησιν τῶν σκελῶν. Ἀπὸ τὴν κατακόρυφον ταύτην θέσιν γίνεται καὶ κολύμβησις πλαγία καθὼς καὶ μεταβολὴ ἐπὶ τόπου.

### 7) Ἡ ἔξασκησις εἰς τὴν διάσωσιν πνιγομένου.

Αὐτὴ περιλαμβάνει .

α') Κολύμβησιν μὲ τὸ ἐνδύματα.

β') Τὴν ἀνέλκυσιν τοῦ πνιγομένου.

γ') Τὴν παροχὴν τῶν πρώτων βοηθειῶν.

Οἱ μαθηταὶ ἐκεῖνοι οἱ ὅποιοι κατὰ τὴν ορίσιν τοῦ διδασκάλου ἔγειναν πλέον καλοὶ κολυμβηταὶ, γυμνάζονται νὰ κολυμβοῦν καὶ ἐνδεδυμένοι, ὥστε ἀν συμβῇ ἡ νὰ πέσουν ἀπὸ ἀπροσεξίαν εἰς τὴν θάλασσαν, ἡ νὰ ναυαγήσουν, ἡ ν' ἀναγκασθοῦν ἐπειγόντως νὰ βοηθήσουν κανένα πνιγόμενον, νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ κολυμβήσουν ἐπίσης ἀνέτως καὶ ἀσφαλῶς ὡς νὰ ἔσται γυμνοί.

Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον φέρουν μάζα τῶν ἀπὸ τὸ σπίτι τῶν διάφορων παλαιὰ ἐνδύματα καὶ ἀρχίζουν σιγὰ σιγὰ νὰ κολυμβοῦν, πρῶτα μὲ ἔνα ὑποκάμισον, κατόπιν μὲ τὸ ἑσώδρακον, μετ' αὐτὸν καὶ μὲ τὸ πανταλόνι καὶ τέλος καὶ μὲ ὄλονταρον ἐνδυμασίαν καὶ τὰ ὑποδήματα μάζα, ἐνῷ συγχρόνως γυμνάζονται νὰ ἐκδύωνται κολυμβῶντες. Οἱ καλὸις κολυμβητὴς εἰμπορεῖ νὰ πέσῃ εἰς τὴν θάλασσαν μὲ ὅλα του τὰ φορέματα, νὰ ἐκδυθῇ κολυμβῶν, νὰ τὰ κάμηρα ὅλα δέμα καὶ νὰ ἔβγῃ ἔξω γωρίες νὰ γάσῃ τίποτε ἀπὸ δυτικά ἀφόρει ἀρχικῶς.

Ἄροιοι οἱ μαθηταὶ συνειθίσουν νὰ κολυμβοῦν καὶ ἐνδεδυμένοι ἀρχίζει: ἡ διδασκαλία τῆς διασώσεως πνιγομένου, ὑποδειγματικῶς καὶ πρακτικῶς, συνοδευομένη καὶ μὲ πολλὰς ὁδηγίας καὶ συμβουλὰς ἐκ μέρους τοῦ διδασκάλου, ώς ἔξης :

α') Ὁμηλία ὅτι κάθε ἀνθρώπος ἔχει καθηκον νὰ έσοδος τὸν ὅμοιόν του ποὺ εύρισκεται εἰς κίνδυνον, ἔστω καὶ ἂν κινδυνεύσῃ καὶ αὐτός. Ιδιαίτερως τὸ καθηκον αὐτὸν τὸ ἔχουν οἱ καλοὶ κολυμβηταί, διαν ὕλεπουν ἀνθρώπουν νὰ κινδυνεύῃ νὰ πνιγῇ.

Αὐτὸς ποὺ δὲν ἀποφασίζει νὰ βοηθήσῃ ἄλλον, δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ εἰναι γενναῖος, ἀλλὰ πρέπει νὰ εἰναι καὶ ψυχραιμος καὶ ἀποφασιστής. Άνχριστος θὰ σκεφτῇ, θὰ πολλαγίσῃ καὶ θὰ ἀποφασίσῃ τὸ τί θὰ κάμηρ καὶ θὰ τὸ ἐκτελέσῃ μὲ ταχύτητα, ἀποφασιστικότητα καὶ περίσκεψιν. Διὰ νὰ έσοδος τὸν ὅμοιον ἐπομένως κανεὶς ἀποτελεσματικῶς ἔνα πνιγόμενον, πρέπει νὰ ἔχῃ ιδέαν πῶς πνίγεται αὐτὸς ποὺ δὲν ἔχει εὔρεση νὰ κολυμβᾷ καὶ πῶς εἶναι δυνατὸν νὰ τοῦ δοθῇ βοήθεια.

Αὐτοὶ ποὺ δὲν ἔμαθαν νὰ κολυμβοῦν, διαν εύρεθοῦν μέσα εἰς τὸ νερὸν καὶ αἰσθανθοῦν ὅτι δὲν πατώνουν, ἀντὶ νὰ πέσουν ἀνάσκελα διὰ νὰ ἐπιπλεύσουν εύκολως καὶ ἀνέτως, ἔξακολουθούν νὰ μένουν εἰς τὴν θρήιαν στάσιν καὶ προσπαθοῦν νὰ ἔβγουν δυον τὸ δυνατὸν περιστότερον ἔξω ἀπὸ τὸ νερό. Καὶ ἀπὸ αὐτὴν ὅμως τὴν θέσιν δὲν ἐκτείνουν τὰ χέρια των εἰς τὰ πλάγια καὶ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ νεροῦ διὰ νὰ ἐπιπλεύσουν εύκολώτερα, ἀλλὰ τὰ σηκώνουν ψηλὰ καὶ τὰ κινοῦν· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον θουλιάζουν ἀκόμη περιστότερον. Ἐπειδὴ δὲ ἀρχίζουν νὰ φωνάζουν, ἀδειάζουν συγχρόνως καὶ τοὺς πνεύμονάς των καὶ θουλιάζουν ἀκόμη γρηγορώτερα· ἐν τῷ μεταξὺ ἔρχονται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν 2—3 φορὲς ἀκόμη, ἔως διον νὰ πάρῃ ἀρκετὸν νερὸν ὁ στόμαχος καὶ οἱ πνεύμονες, ὅπότε θουλιάζουν θριστικῶς. Ἡ ἀναπνοὴ τότε διακόπτεται ἐντελῶς· ἡ καρδιὰ ὅμως ἔργαζεται ἀκόμη ἐνῷ ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος κατεβαίνει. "Αν ὁ πνιγομένος ἔμεινε μέσα εἰς τὸ νερὸν 5—6 λεπτὰ ὑπάρχει μεγάλη ἐλπὶς, σχεδὸν θεβαίστης ὅτι εἶναι δυνατὸν νὰ τὸν ἐπαναφέρωμεν εἰς τὴν ζωὴν." Αν ὅμως ἔμεινε περισσότερον τὸ πρᾶγμα εἶναι πολὺ ἀμφίβολον· ὑπάρχουν ἐν τούτοις ἀκόμη ἐλπίδες· καὶ διαν ὅμως κατορθωθῇ ἡ ἐπαναφορά των εἰς τὴν ζωὴν γρειάζεται μεγάλη προφύλαξις, διότι εἰμπορεῖ νὰ πάθῃ

ἀπὸ διαφόρους ἄλλας ἀσθενείας τῶν πνευμόνων, προερχομένας ἀπὸ τὸν πνιγμόν.

β') Προκειμένου γὰ σπεύσῃ κανεὶς εἰς θοήθειαν πνιγμένου, ὅταν μάλιστα διὰ νὰ τὸν φθάσῃ πρέπει νὰ κολυμβήσῃ ὀλίγον διάστημα, δοφεῖλει νὰ ἐγάλη πρῶτα τὸ σακκάκι του καὶ τὰ παπούτσια του, καὶ ἔπειτα νὰ θουτήσῃ καὶ νὰ τὸν φθάσῃ ὅσον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα.

"Οταν τὸν πλησιάσῃ, τοῦ λέγει ἔνα δύο καθησυχαστικὰ καὶ ἐνθαρρυντικὰ λόγια (μὴ φοβᾶσαι, δὲν εἶναι τίποτε, ἐγὼ θὰ σὲ ἐγάλω, μὴν κουνίεσαι ἐσύ, ἔνοια σου κ.τ.τ.) καὶ πηγαίνει κοντά του ἀπὸ πίσω διότι ἀν τὸν πιάσῃ ἀπ' ἐμπρὸς ὑπάρχει κινδυνος γὰ τὸν ἀρπάξῃ ὁ πνιγόμενος, ὁ όποιος κατὰ τὴν παροιμίαν ἀπ' τὰ μαλλιά του πιάνεται, καὶ πᾶνε καὶ οἱ δύο κάτω. Ἀφοῦ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὸν πλησιάση, προσέχων νὰ μὴ ἀρπαχθῇ, τὸν πιάνει ἀπὸ τὸ στῆθος, τὰ χέρια ἡ τὸ κεφάλι καὶ κολυμβῶν ἀνάσκελα καὶ μόνον μὲ τὰ πόδια, τὸν φέρνει πρὸς τὰ ρηγά, φροντίζων νὰ εἶναι τὸ κεφάλι του ὑψηλὸν καὶ τὸ πρόσωπον ἐντελῶς ἔξω ἀπὸ τὸ νερό· κολυμβῆσῃ δὲ ἀργὰ καὶ διαδοχικὰ μὲ ἔνα σκέλος.

Τὸ πιάσιμο αὐτὸ ἀπὸ τὸ στῆθος εἶναι διὰ τοὺς πολὺ φοβισμένους που ἔχασσαν ἐντελῶς τὸ λογικόν των καὶ ἀρπάζονται ἀπὸ τὸν σωτῆρα των. "Αν διατηροῦν ὀλίγην ψυχραιμίαν, τότε εἶναι προτιμώτερον τὸ πιάσιμο ἀπὸ τὰ χέρια, ἀν δὲ εἶναι τελείως ψύχραιμοι π. χ. κολυμβῆται ποὺ ἔπαθαν μούδιασμα, τότε τοὺς πιάνομε μόνον ἀπὸ τὸ ἔνα χέρι καὶ κολυμβῶμεν μὲ τὸ ἄλλο ἡ καὶ ἀπλῶς κολυμβῶμεν δίπλα τους ἐνῷ αὐτοὶ στηρίζουν τὸ χέρι· εἰς τὴν ράχην μας.

"Αν ὁ πνιγμένος ἔχει θουλιάξῃ ἐντελῶς, τότε πρέπει ἀμέσως νὰ θουτήξωμεν νὰ τὸν πιάσωμεν ἀν ἔρχωνται φουσκαλίδες ἐπάνω θὰ εἰπῇ σὺ ἐκεῖ κοντὰ εἶναι καὶ ἀντέχει ἀκόμη, ἀν δὲν ἔρχωνται φουσκαλίδες τότε πρέπει νὰ γίνη μεγάλη θουτιὰ καὶ προσεκτικὸ ψάξιμο. "(;) ταν δὲ τὸν ἀνακαλύψωμεν πρέπει μὲ μιὰ δυνατὴ σπρωξία νὰ τὸν στείλωμεν εἰς τὴν ἐπιφάνειαν καὶ εὐθὺς ἀμέσως νὰ ὕγει με καὶ ἔμεις νὰ τὸν ἀρπάξωμεν καὶ νὰ τὸν ἐγάλωμεν ἔξω ὅσον τὸ δυνατὸν γοηγοσάτερα, διότι αἱ πρῶται θοήθειαι πρέπει ν' ἀρχίσουν ὅσον τὸ δυνατὸν ταχύτερον.

Αἱ ποῶται θοήθειαι ἀρχίζουν ως ἔξης :

α') Τοποθέτησις τοῦ πνιγμένου μὲ προσογήν ἀνάσκελα· ἔναρξις ἀμέσως τῆς τεχνητῆς ἀναπονῆς καὶ ἀναζήτησις ιατροῦ.

β') Χωσίς νὰ διακοπῇ ἡ τεχνητὴ ἀναπονὴ, ἀφαίρεσις τῶν θρεγμένων ἐνδυμάτων καὶ ἐνίσχυσις τῆς θερμοκρασίας καὶ τῆς κυκλοφορίας. "Αν ὁ καιοσὸς εἶναι ζεστὸς, δηλ. αὐτὴ ἡ πεοίθαλψις εἰμπορεῖ νὰ γίνη εἰς τὸ μέρος ἀκοινῶς τῆς διατάξεως· ἀν δύμως εἶναι ψυχρὸς τότε πρέπει νὰ μεταφερθῇ ταχέως ὁ παθὼν εἰς καμμίαν γειτονικὴν

οίκιαν, παράπηγμα χλπ. ὅπου ἡ θερμοκρασία νὰ έσηθῇ τὴν παρεγομένην θεραπείαν.

Πρὸς τέλειοτέραν ἐξάσκησιν εἰς τὴν διάσωσιν ἀσκεῖ ὁ διδάσκαλος ὅλους τοὺς μαθητὰς, ἀνὰ δύο, εἰς τοὺς διαφόρους τρόπους τῆς ρυμουλκήσεως. Ὁ εἰς μαθητὴς μένει ἀκίνητος ὁ δ' ἔτερος τὸν πιάνει ἥ ἀπὸ τὸ στῆθος ἥ ὑπὸ τὴν κεφαλὴν ἥ ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ οὐλυμέῃ ἔλκων αὐτὸν τοιουτορόπως εἰς ἀρκετὸν διάστημα. Ἐπίσης τοὺς γυμνάζει εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν κινήσεων τῆς τεχνητῆς ἀναπνοῆς, τῶν ἐντριβῶν καὶ τῶν λοιπῶν παρεγομένων έσηθειῶν, ὅστε ἀν τύγη περίστασις, νὰ τὰς ἐκτελέσουν μὲ ἀπόλυτον ἀκρίβειαν, κανονικότητα καὶ ἀποτελεσματικότητα.

## ΜΕΡΟΣ Δ'.

### Η ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Θ'.

Γυμναστικαι ἐκδρομαι καὶ πορεῖαι.

100. Η στρατιωτική προπαίδευσις τῶν μαθητῶν.

Απὸ τὴν ἐποχὴν ποὺ διὰ πρώτην φορὰν εἰσῆγθησαν αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις εἰς τὰ σχολεῖα τῶν διαφόρων αριστῶν, ἐπεδιώγηθη μὲν αὐτὰς καὶ ἡ στρατιωτικὴ προπαρασκευὴ τῶν μαθητῶν, διότι τὸ πρόβλημα τῆς ἑθνικῆς ἀμύνης ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ 19ου αἰῶνος δὲν ἔπαυσε καὶ οὔτε θὰ παύσῃ νί ἀπασχολῆσθαι τάτα τοῦτον ἀγένειαρέτως τὰ "Ἐθνη" παρ' ἡμῖν μάλιστα ὑπῆρξεν ἐποχὴ, κατὰ τὴν ὁποίαν ἐνομίσθη ὅτι ἡ εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαίδευσις ἔπρεπε νὰ εἰσθάλῃ πάνοπλος εἰς τὰ σχολεῖον, μὲν δὲλας τὰς στρατιωτικὰς ἀσκήσεις καὶ τοὺς κανονισμοὺς καὶ τὴν αὐστηρὰν πειθαρχίαν τοῦ στρατῶνος καὶ νὰ στρατιωτικοποιήσῃ ἀπὸ τὸ δημοτικὸν σχολεῖον τοὺς μαθητάς. Εὔτυχῶς ὅμως ὄρθιτεραι καὶ παιδαγωγικώτεραι σκέψεις καθώρισαν λογικώτερον τὰ πράγματα, καὶ ἀντὶ τῆς προώρου καὶ ἐντελῶς ἀσκόπου ἀπομιμήσεως τῶν στρατιωτικῶν γυμνασίων εἰσῆγθη ἡ γυμναστικὴ, ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ αἱ παιδιά, διότι ὅφελος ἐτέθη ἡ ὑγεία καὶ ἡ ἀρμονικὴ καὶ ισχυρὰ σωματικὴ συγκρότησις τῶν νέων ώς βάσις πάσης πολεμικῆς παρασκευῆς: αὐταὶ ἀλλας τε εἰναὶ καὶ δυσαπόκτητοι καὶ ἔχουν ἀνάγκην ἀσκήσεως πολλῶν ἐτῶν διὰ νὰ ἀποκτηθοῦν καὶ νὰ σταθεροποιηθοῦν ἀσφαλῶς, ἐνῷ αἱ διάφοροι εἰδικαὶ στρατιωτικαὶ γνώσεις καὶ ἐμπειρίαι, χρήσεις δόπλων, πολυεθέλων, γειροθομείδων κλπ. εὔκολα μανθάνονται, ἔχει δὲ καὶ καιρὸν νὰ τὰς εἰδικήθῃ ὁ νέος εἰς τὸν στρατῶνα, ἀπὸ τὸν ὁποῖον μὲ τὴν ὑποχρεωτικὴν θητείαν δῆλοι θὰ περάσουν. Υγεία ἀκλόνητος, ρώμη καὶ ἀντοχὴ σωματικὴ, συληραγωγία καὶ ἔξοικείωσις εἰς τὸ ψῦχος καὶ τὴν ζέστην καὶ δῆλας ἐν γένει τὰς αἰφνιδίας ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς, ἀντοχὴ εἰς τοὺς κόπους, λιτότης, ἀγάπη πρὸς τὸ ὑπαιθρον καὶ τὴν σωματικὴν ἐν γένει ἐργασίαν, καὶ συγγρόνως ἀγάπη πρὸς τὴν πατρίδα, πίστις εἰς τὰ

έθνικά ίδανικά και ἀκμαῖον ἐν γένει φρόνημα, αὐτὰ εἶναι τὰ κυριώτερα ἀτομικὰ πολεμικὰ προσόντα. Συνάρτησις δὲ ὅλων αὐτῶν εἶναι ἡ μαχιμότης ἡ ἀτομικὴ καὶ ἡ ἀνδρεία. διότι ὁ μαλθακὸς καὶ ἀδρόδιαιτος, ὁ φοβούμενος τὸ ὑπαιθρον, τὸ ψῦχος καὶ τὴν ζέστην, τὸν κόπον καὶ τὴν κακουγίαν, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ εἶναι τελείως ἀνδρεῖος καὶ ἔχῃ ἥδη ἐκ τῶν προτέρων γνωμῆθη ἀπὸ τὴν ἀδυναμίαν του. Ή ταχεῖς σύνταξις, τὴν ὁποίαν ἀπαιτεῖ κάθε μάθημα γυμναστικῆς, ἡ προσοχὴ, ἡ ταξις, ἡ πειθαρχία καὶ καὶ τὸ συγκεκροτημένον ὄμαδικὸν ἔργον εἶναι ἐπίστης ἀπὸ τὰ κυριώτερα ὄμαδικὰ στρατιωτικὰ προσόντα. Ή δὲ αὐτοπεποίθησις καὶ ἡ αὐτενέργεια, ἡ ἀποφασιστικότης καὶ ἡ ταχύτης τῆς ἐκτελέσεως, ἡ τόλμη καὶ τὸ θάρρος, ἡ ἐνεργητικότης, ἡ ἀνάληψις τῆς εὐθύνης καὶ ἡ αὐτοκυριαρχία, τὰς ὁποίας ἐμέσῳ λουν αἱ ἀγωνιστικαὶ κυρίως ἀσκήσεις καὶ αἱ παιδιά, εἶναι τὸ ἐπιστέγασμα τῆς ἐν τῷ σχολείῳ πολεμικῆς προπαρασκευῆς. Οὐ παγκόσμιος πόλεμος αὐτὸς ἀκριβῶς ἀπέδειξε τρανώτατα.

Κράτη τελείως στρατιωτικῶς ἀπαράσκευα, διποτες ἡ Ἀγγλία καὶ ἡ Λαμερική, τὰ ὁποῖα δὲν εἶχον ὑπογρεωτικὴν στρατιωτικὴν θητείαν οὔτε στελέχη ἐπαρκῆ, συνήγειραν κολοσσιαίαν πανστρατιὰν εἰς ἐλάχιστον χρονικὸν διάστημα καὶ κατήρτισαν στρατεύματα καταπληκτικῆς μαχητικότητος, μόνον καὶ μόνον διότι ὅλοι οἱ στρατευθέντες νέοι ἀνδρεῖς ἦσαν ἀπὸ τὴν νεαρωτάτην των ἡλικίαν γυμνασμένοι καὶ σκληραγγημένοι, μὲ τὰς ὑπαιθρίας σωματικὰς ἀσκήσεις καὶ τὰς παιδιάς.

#### 101. Η σχολικὴ γυμναστικὴ εἶναι αὐτὴ καὶ μόνη ἐπαρκής στρατιωτικὴ προπαρασκευής.

Διὰ τὸν λόγον ἀκριβῶς τοῦτον, ἡ σχολικὴ γυμναστικὴ, ἀν ἐκτελῆται καθ' ὅλην αὐτὴν τὴν ἔκτασιν, εἶναι αὐτὴ καὶ μόνη ἡ καλυτέρη στρατιωτικὴ προπαρασκευή. "Ἄν μάλιστα συμπληρωθῇ μὲ ἐνδρομὰς καὶ πορείας (κατὰ τὰς ὁποίας μεγάλα κάπως τηγματα μαθητῶν θὰ συγειθίσουν νὰ πορεύωνται τελείως συντεταγμένα καὶ θὰ ἔξοικειωθοῦν ἐπαρκῶς εἰς τὴν ταχεῖαν σύνταξιν καὶ ἐκκίνησιν) καθὼς καὶ μὲ σκοποποιοληήν μὲ σχολικὸν ὅπλον, δὲν ἔχει ἀνάγκην οὐδεμιᾶς ἄλλης προσθήκης ἢ συμπληρώματος. Μόνον διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν διδασκαλείων, τοὺς μέλλοντας ἐπιπλευτικοὺς λειτουργοὺς, οἱ ὁποῖοι θὰ διδάξουν καὶ θὰ γυμνάσουν ἄλλους μαθητὰς, ἐπιβάλλεται εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαρασκευή, ἡ οποία εἶναι δυνατὸν νὰ ἐπεκταθῇ καὶ εἰς τοὺς μαθητὰς τῶν ἀνωτέρων τάξεων τῶν γυμνασίων. Ή εἰδικὴ ὅμως αὕτη προπαρασκευή θὰ ἐκτελῆται κατὰ τὰς ἀπογευματινὰς καὶ τὰς ἡμερησίας ἐνδρομὰς, οὐδέποτε δὲ κατὰ τὴν διὰ τὴν γυμναστικὴν ὠρισμένην ὥραν. Τὸ πλεῖστον ἄλλως τε τῶν στρατιωτικῶν ἀσκήσεων (σύνταξις ἀρχές ἔνδεις δύο

ἢ καὶ τριῶν ζυγῶν, φάλαγξ, παράταξις, ζύγησις, στοίχησις, ἀριθμησις, προσοχὴ, ἀνάπαυσις, κλίσις καὶ μεταβολὴ ἐν στάσει, θηματισμοὶ, κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει, ἐκ τῆς ἀτομικῆς ἐκπαίδευσεως, καθὼς καὶ οἱ σχηματισμοὶ τῆς ὄμάδος καὶ τῆς διμοιρίας, ἡ φάλαγξ πορείας, αἱ κινήσεις τῆς ἐν παρατάξῃ ἢ ἐν φάλαγγι ὄμάδος ἢ διμοιρίας καὶ οἱ μετασχηματισμοὶ αὐτῶν, ἐκ τῶν ἀσκήσεων πυκνῆς τάξεως. ἔχουν παρεμβληθῆ κατ' ἀνεπαισθήτους δόσεις εἰς τοὺς ὑποδειγματικούς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων καὶ διδάσκονται εἰς τοὺς μαθητὰς ἥδη ἀπὸ τῶν ἀνωτέρων τάξεων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου. Δὲν ἀπομένει ἐπομένως ἀπὸ τὴν ἀτομικὴν ἐκπαίδευσιν εἰμὴ τὰ πυρὰ, ἡ τακτικὴ ἐκπαίδευσις τοῦ σκοπευτοῦ καὶ ἡ λογοχομαχία ἀν μάλιστα ληφθῆ ὑπὸ ὅψιν καὶ ἡ σκοποθολὴ μὲ τὸ σχολικὸν ὅπλον, ἐλάχιστα πράγματα ἀπὸ τὴν ἀτομικὴν ἐκπαίδευσιν εἴναι: ἀγνωστα ἐντελῶς εἰς ἓνα μαθητὴν γυμνασίου ἀπὸ δὲ τὸ σχολεῖον ὄμάδος καὶ διμοιρίας διδάσκεται ἐπίσης οὕτος καὶ μανθάνει ἀπὸ τὰ πρῶτα ἔτη τοῦ μαθητικοῦ του βίου, ἐπίσης ἀρκετὸν μέρος: διὰ τοὺς λόγους ἀκριβῶς τούτους καὶ αἱ ἀνὰ χεῖρες δόθηγίαι, διὰ μὲν τὰ λοιπὰ σχολεῖα τῆς μέσης ἐκπαίδευσεως, δρίζουν ὡς συμπλήρωμα ἐπαρκὲς τῆς διὰ τῆς γυμναστικῆς καὶ τῆς ἀγωνιστικῆς συντελουμένης στρατιωτικῆς προπαίδευσεως τῶν μαθητῶν τὰς ἐκδρομὰς καὶ πορείας καὶ τὴν σκοποθολὴν, τὴν εἰδικὴν δὲ στρατιωτικὴν προπαίδευσιν ἐπιβάλλουν μόνον εἰς τὰ διδασκαλεῖα τῶν ἀρρένων καὶ τὰ λοιπὰ ἴσοδαθμα πρὸς αὐτὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους.

---

Αἱ ἐκδρομαὶ καὶ αἱ πορεῖαι εἰσήχθησαν εἰς τὰ σχολεῖα διὰ νόμου (ΒΧΚΑ', ἔρθρον 7) ὑποχρεωτικῶς πρὸς εἰκοσιπενταετίας ἀκριβῶς· ἀλλὰ καὶ πρὸ τοῦ νόμου τούτου, τὸ Ὑπουργεῖον εἶχε καθιερώσει τὰς ἀπογευματινὰς ἐκδρομὰς τῆς Πέμπτης. Ἐν τούτοις πλὴν ἐλαχίστων ἐξαιρέσεων, αἱ ἐκδρομαὶ γενικῶς παρημελήθησαν ἢ ὁσάκις ἐκτελοῦνται. λαμβάνουν καὶ αὐταὶ χαρακτῆρα πανηγυριώτικον καὶ δὲν διαφέρουν ἀπὸ τὰς ἐκδρομὰς καὶ τὰς πανηγύρεις διαφόρων σωματείων, ἀστικῶν καὶ ἐργατικῶν. Τὸ ἀληθῶς ἔξιοθρήνητον τοῦτο γεγονός, διαπιστωθὲν καὶ ἀπὸ ἐπανειλημμένας εἰδικὰς ἐπιθεωρήσεις, ὁφείλεται εἰς τοὺς ἔξης κυρίως λόγους:

α') Κατὰ κανόνα γενικὸν, αἱ ἐκδρομαὶ δὲν μελετῶνται οὔτε προσχεδιάζονται ἐπαρκῶς· καὶ ὅχι μόνον ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τοῦ σχολικοῦ ἔτους δὲν καταρτίζεται ἔν, ἔστω καὶ πρόχειρον καὶ ἀπολύτως δυνητικῆς ἐφαρμογῆς, διάγραμμα τῶν καθ' ὅλον τὸ ἔτος μελλουσῶν νὰ τελεσθῶσιν ἐκδρομῶν, ἡμερησίων καὶ ἀπογευματινῶν, ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τὰ ἀπογεύματα τὰ προωρισμένα διὰ διδακτικὰς ἐκδρομὰς δὲν

κατανέμονται προκαταβολικῶς κατὰ τάξεις καὶ καθηγητὰς, εἰς τρόπον ὅστε νὰ γνωρίζῃ καθεὶς ἐξ αὐτῶν ἐκ τῶν προτέρων, πότε θὰ κάμη ἐκδρομὴν, ποῦ θὰ ὑπάρῃ καὶ τί θὰ κάμη, καὶ ἐπομένως γὰ τὴν μελετήσῃ, νὰ τὴν ὄργανώσῃ καὶ νὰ τὴν παρασκευάσῃ ἐπαρκῶς.

β') Κατὰ πολὺ περίεργον ἀντίληψιν, πλὴν τῶν διευθυντῶν τῶν σχολείων ἀποτελούντων ἀξιέπειριν ἔξαρίσειν, ὅλονταιρον τὸ λοιπὸν προσωπικὸν ἀφίνει ὅλην τὴν φροντίδα τῆς συγκεντρώσεως, συντάξεως καὶ ἐπιτηρήσεως τῶν μαθητῶν κατὰ τὴν παρείαν καὶ τὴν στάσιν καὶ τῆς ἀπασχολήσεως ἀκόμη ταῦτα, εἰς τὸν διδάσκαλον τῆς γυμναστικῆς, ὡς εἰδικὸν περὶ τὰ τοιαῦτα, αὐτοὶ δὲ συνακολουθοῦν, ὡς θεαταὶ, νεκρὸν ἐντελῶς θάρος, (όσάνις δὲν εὔρουν καριμίαν πρόσφασιν νὰ μὴ ἀκολουθήσουν) καὶ ἀποτελοῦν χωριστὴν συντροφιὰν εἰς τὴν οὐράν τῆς φάλαγγος καὶ μὲ τὸ τσιγαράκι καὶ τὴν κουδεντίτσα περιμένουν νὰ περάσῃ ἡ ὥρα καὶ νὰ τελειώσῃ αὐτῇ ἡ ἀγγαρεία. Καὶ εἰς αὐτὸ δὲ ἀκόμη τὸ μέρος διο πρόκειται νὰ γίνῃ ἡ στάσις ἡ ἡ διημέρευσις, ἡ χωριστὴ συντροφιὰ συνεγίζεται εἰς τὸ ἀγροτικὸν μαγαζάκι, ἡ ὁπουδήποτε ἀλλοῦ· καὶ μόνον ὅταν ἡ ἐκδρομὴ εἴναι πανημέριος καὶ μετὰ τὸ φαγῆτὸν καὶ τὴν πόσιν δημιουργηθῇ διάθεσις ἐνεργητικώτερα πρὸς διασκέδασιν, τότε ἀρχίζει κάποια ἐπικοινωνία τραγουδιῶν καὶ χοροῦ μεταξὺ διδασκαλῶν καὶ μαθητῶν, καὶ τοῦτο, ἀν οἱ διδάσκαλοι δὲν ἔχουν καὶ τὰς οἰκογενείας τῶν μακάρων, διότι τότε ἡ ἐκδρομὴ τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ λαμβάνει ἐντελῶς οἰκογενειακὸν χρακτῆρα, οἱ δὲ μαθηταὶ παίζουν πλέον ἐντελῶς διευθερεύοντα ρόλον.

Διὰ νὰ κατορθωθῇ ἐπομένως ν ἀποτελέσουν καὶ αἱ ἐκδρομαὶ ἐν μέρος οὐσιώδεις καὶ ἀναπόσπαστον τοῦ σχολικοῦ βίου καὶ ν ἀποδέσουν ἀκεραίαν τὴν ὑγιεινὴν καὶ μορφωτικὴν τῶν ἀπόδοσιν, διείλει ὁ διευθυντὴς μετὰ τοῦ συλλόγου τῶν καθηγητῶν καὶ διδασκαλῶν καὶ τοῦ γυμναστοῦ νὰ μελετήσουν ἐπαρκῶς καὶ νὰ συμμορφωθοῦν κατὰ κεράκια πρὸς τὰ ἔξης :

α') Ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους ὅλονταιρος ὁ σύλλογος τῶν καθηγητῶν καὶ διδασκαλῶν συνεργόμενος εἰς κοινὴν συνεδρίαν, ἀπὸ τὴν ὥποιαν εἰς κανένα ἐκ τῶν καθηγητῶν δὲν θὰ ἐπιτραπῇ νὰ ἀπουσιάσῃ, θὰ προσθῇ εἰς τὴν σύνταξιν διαγράμματος τῶν κατὰ τὸ σχολικὸν ἔτος τελεσθητομένων ἐκδρομῶν. Εἰς τὸ διάγραμμα τοῦτο θὰ κατανεμηθοῦν πρῶτον μὲν τὰ ἀπογεύματα τῆς Ημέρης, τὰ ὥρισμένα διὰ διδακτικὰς ἐκδρομὰς καὶ θὰ λάθῃ ἐκαστος τῶν καθηγητῶν τὸ προστκόν, οὕτως διστε νὰ γνωρίζῃ ἐκ τῶν προτέρων πόσας ἐκδρομὰς τοιαύτας θὰ κάμη, ποῦ θὰ ὅδηγήσῃ τοὺς μαθητὰς καὶ τί θὰ τοὺς διδάξῃ, εἴτε καθ' ὅδον, εἴτε κατὰ τὴν στάσιν. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐξασφαλίζεται ὅχι μόνον ἡ τυπικὴ ἐκτέλεσις, ἀλλὰ καὶ ὁ οὐσιαστικὸς σκοπὸς τῶν ἐκδρομῶν τούτων, διότι δὲν ἀφίνεται εἰς

έκαστος ἐκ τῶν διδασκόντων εἰς προχείρους αὐτοσχεδιασμούς. "Αν δὲ παραλήπται πρὸς τὸ διάγραμμα τοῦτο τηρήται καὶ ιδιαίτερον εἰδέλιον ἐκδρομῶν εἰς τὸ ὄποιον ν' ἀγαγγράφωνται μὲν ἀπόλυτον εἰλικρίνειαν τὰ πεπραγμένα μιᾶς ἑκάστης ἐκδρομῆς, τότε δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι ἡ ὅλη ἔργασία θὰ ὁργανωθῇ ἐξ ἑκατῆς μεθοδικώτατα καὶ οὐ' ἀποδώσῃ ἀφθονωτάτην παθαγωγικὴν πεῖραν καὶ δρᾶσιν.

Η σύνταξις τοῦ διαγράμματος τούτου θὰ διευκολύνῃ καὶ τὴν ἐξεύρεσιν συμέονθος δι' ἑκάστον τῶν κυρίων ὁργανωτῶν τῆς ἀπογευματινῆς ἐκδρομῆς εἰς τὰ γυμνάσια μάλιστα καὶ τὰ διδασκαλεῖα, διποὺ τὸ προσωπικὸν εἶναι πολυμελέστερον, εἰμπορεῖ εἰς ἑκάστην κατὰ τάξιν διδακτικὴν ἐκδρομὴν ν' ἀκολουθῇ καὶ εἰς ἀκόμη ἐκ τῶν κοθηγητῶν, πλὴν τοῦ διευθύνοντος αὐτήν.

Εἰς τὰ διάγραμμα τοῦτο, τὸ δρόστικὸν καὶ ἀνέκκλητον, ἐκτὸς ἂν συμπέσῃ νὰ δρέγῃ τὸ ἀπόγευμα τῆς Πέμπτης η' ν' ἀσθενήσῃ ὁ ἀρμόδιος καθηγητῆς, περιλαμβάνονται κατόπιν προχείρου ὑπολογισμοῦ τῶν πέριξ τῆς ἕδρας τοῦ σχολείου εύρισκομένων ιστορικῶν τόπων, πεδίων μαχῶν, ἀρχαίων καὶ μεσαιωνικῶν μνημείων, πάλαιων ἐκκλησιῶν, έισιμηχανικῶν ἐγκαταστάσεων πάσης φύσεως (ἔστω καὶ νερομύλων), καθὼς καὶ ὥραιών τοπίων, καὶ αἱ ἡμερήσιαι η' καὶ ἀκόμη μεγαλύτερας διαρκείας ἐκδρομαῖ, οὕτως ὥστε νὰ ὑπάρχῃ καιρὸς καὶ αὐταὶ νὰ μελετηθοῦν καὶ νὰ προσχεδιασθοῦν ἐπαρκῶς.

Δι' αὐτὰς μάλιστα, κατόπιν κοινῆς συνεδρίας, θὰ συντάσσεται ἐν πρόγραμμα τῆς ἐκδρομῆς, εἰδος διαταγῆς κινήσεως, ὑπόδειγμα τοῦ ὄποιου θὰ παρατεθῇ κατωτέρῳ. Τὸ πρόγραμμα δὲ τοῦτο μετὰ τῆς ἐκθέσεως τῶν πεπραγμένων θὰ καταχωρίζεται ἐπίσης εἰς τὸ εἰδέλιον ἐκδρομῶν.

(β') Διὰ νὰ συνταχθῇ τὸ καλῶς τὸ πρόγραμμα μιᾶς οἰασθήποτε ἐκδρομῆς πρέπει, ἀν η' τελικὴ αὐτῆς στάσις καὶ η ἀκολουθητέα ὅδος δὲν εἴναι γνωσταί, ν' ἀναγνωρισθοῦν ἐγκαίρως ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ καὶ τούλαχιστον ἐνὸς ἀκόμη καθηγητοῦ εἶναι ἀπόλυτος ἀνάγκη διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τῆς ἐκδρομῆς νὰ ἐξαριθμηθῇ η κατάστασις τῆς ὁδοῦ, τὰ πέριξ αὐτῆς σημεῖα διὰ τὰς ἐνδιαμέσους στάσεις, ὁ τόπος τῆς ὁριστικῆς σταθμεύσεως, τὸ πόσιμον ὕδωρ κ.τ.τ. διότι, ἀν δὲν γίνη προηγουμένως η ἀναγνώρισις αὐτῆς, καὶ πολὺ προσεκτικὴ μάλιστα, μοιραίως η ἐκδρομὴ λαμβάνει γαραντήρας ἐξερευνήσεως, η ὅποιας εἰμπορεῖ μὲν νὰ παρουσιάσῃ καὶ εὐχαρίστους περιπετείας ὅλλα πολλάκις καὶ δυσαρέστους ἐκπλήξεις καὶ ὅλλα ἀπόροτα καὶ πρὸ πάντων ἔλλειψιν νεροῦ καὶ γύρου πρὸς στάθμευσιν καὶ ἀνάπτωσιν.

Μετὰ τὴν ἀναγνώρισιν ταύτην θὰ καταρτίζεται τὸ πρόγραμμα τῆς ἐκδρομῆς κατά τινα τῶν ἐπομένων τύπων.

102. Υποδειγματικὰ διαγράμματα γυμναστικῶν ἐκδρομῶν.

1. Προπαρασκευαστικὴ ἑργασία τῆς ἡμερησίας ἐκδρομῆς ὀλοκλήρου τοῦ γυμνασίου, καθὼς καὶ πάσης δημοσίας ἐμφανίσεως καὶ συμμετοχῆς τοῦ γυμνασίου εἰς δημοσίας ἔορτάς, παρελάσεις κλπ.

Υποδειγματικὰ διαγράμματα γυμναστικῶν ἐκδρομῶν.

Προκειμένου νὰ συνταχθῇ καὶ νὰ κινηθῇ ὀλόκληρον τὸ γυμνάσιον ἢ κατὰ τάξεις σύνταξις δὲν εἶναι ἢ ἐνδεδειγμένη: α') διότι ποὺς δὲν συμπίπτει νὰ εἴναι αἱ τάξεις ἀπολύτως ἴσοπληθεῖς, β') διότι εἰς τὰς κατωτέρας τάξεις συγκεντρώνονται κατὰ φυσικὸν λόγον ὅλοι οἱ μικροὶ μαθηταὶ εἰς δὲ τὰς ἀνωτέρας οἱ μεγάλοι, καὶ δημιουργεῖται κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀσύμμετρος καὶ δυσαρμονικὴ ἐμφάνισις καὶ γ') τὸ καὶ σπουδαιότερον, διότι μὲ τὴν διαιρεσιν αὐτὴν ἐξανοιλουθοῦν ὑφιστάμεναι αἱ τάξεις ὅχι μόνον ὡς ὄργανηαι μονάδες ἀλλὰ καὶ ὁμάδες αὐτοτελεῖς καὶ ἐνίαιαι μὲ ίδιαίτερον μεταξύ τῶν σύνδεσμον, σχέσεις καὶ φιλίας, προτιμήσεις κλπ. γυμνάσιον δὲ ἀπὸ ἀπόψεως ἡθικῆς ἐνότητος καὶ μαθητικῆς ἀλληλεγγύης δὲν ὑφίσταται. Οἱ περισσότεροι μαθηταὶ δὲν γνωρίζουν οὐδὲ τὰ ὄντα ματα τῶν φοιτώντων εἰς ἄλλην τάξιν, δὲν ἐνδιαφέρονται καθόλου δι' αὐτοὺς καὶ ἡ λέξις συμμαθητής εἰς τὴν σημερινὴν μαθητικὴν γλῶσσαν σημαίνει ὁμοτάξιος. Ἐπίσης δὲν παρατηρεῖται οὐδεμία μαθητικὴ ιεραρχία, οὐδὲ σεβασμὸς τῶν μικροτέρων πρὸς τοὺς μεγαλυτέρους. Εγδείκνυνται λοιπὸν ἄλλη τις συγκρότησις εἰς στρατιωτικὸν ὄργανον τημῆμα ἀνάλογον πρὸς τὸν ἀριθμὸν τῶν μαθητῶν τοῦ γυμνασίου (λόγον), μὲ ὅλας τὰς ὑποδιαιρέσεις του καὶ τοὺς ἡγήτοράς του, οὕτως ὅτε ὅλοι εἰ δυνατὸν οἱ μαθηταὶ ἐκ περιτροπῆς νὰ μάθουν: ἄρχειν τε καὶ ἄρχεσθαι.

Ἡ συγκρότησις αὗτη τοῦ γυμνασίου γίνεται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς τοῦ σχολικοῦ ἔτους, ἐν ἀπόγευμα Πέμπτης ἡ μίαν Κυριακὴν ἡ ἔορτήν, εἰς τὸ γυμναστήριον ἡ εἰς ἄλλον ἀκόμη εὐρύτερον χῶρον, ἐνώπιον τοῦ διευθυντοῦ τοῦ σχολείου καὶ ὀλοκλήρου τοῦ λοιποῦ προσωπικοῦ, οἱ ὅποιοι προηγουμένως διὰ καταλλήλων ὀμιλιῶν ἐν τῇ τάξει ἐφρόντισαν νὰ διαφωτίσουν ἐπαρκῶς τοὺς μαθητὰς περὶ τῆς σημασίας τῆς ταχείας καὶ εὐκόσμου συντάξεως, τῆς κατ' ἐξοχὴν ταύτης στρατιωτικῆς ἀρετῆς [οἱ ἀρχαῖοι συγγραφεῖς ("Ομηρος", Ιλιάς Γ, 1—10. Δ, 417—438. Πλάτων, Ξενοφῶν κλπ.) δίδουν ἀριθμούτατα καὶ καταλληλότατα τοιαῦτα θέματα πρὸς ἀνάπτυξιν]. Πρῶτον συγκεντρώνεται ὀλόκληρον τὸ γυμνάσιον, συντεταγμένον ὅπως συνήθωσ, κατὰ τάξεις εἰς ἀνεπτυγμένην παράταξιν. Κατόπιν ὁ γυμναστὴς, ἀφοῦ κρατήσῃ ἐκ τῶν σοβαρωτέρων καὶ γυμναστικωτέρων μαθητῶν τῶν ἀνωτέρων τάξεων, τέσσαρας διμοιρίτας καὶ δώδεκα ἀργηγοὺς ὄμαδων, συντάσσει ὅλους τοὺς ὑπολοίπους εἰς παράταξιν ἐπὶ δύο

ζυγῶν, οὐχὶ πλέον κατὰ τάξεις, ἀλλὰ κατ' ἀνάστημα, καὶ παραγγέλλεις ἀριθμησιν κατὰ τετράδας. Μετὰ τοῦτο ἀπομακρυνόμενος 20—25 εῆματα τῆς παρατάξεως καὶ ὑψώγων ὅπως συνήθως τὴν γεῖρα παραγγέλλει : Τὰ ἔν, μόνον (οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν 1 καὶ εἰς τοὺς δύο ζυγοὺς σύνταξιν τροχάδην εἰς παράταξιν ἐπὶ τριῶν ζυγῶν—Μάρσ ! (προτιμώτερον ισχυρὸν καὶ παρατεταμένον σφύριγμα). Οἱ ἔχοντες τότε τὸν ὄρισθέντα ἀριθμὸν σπεύδουν τροχάδην καὶ χωρὶς ὄμιλίας συντάσσονται συμφώνως πρὸς τὸ παράγγελμα καὶ εἰς τὴν κανονικὴν ἀπὸ τὸν γυμναστήν ἀπόστασιν· μὲ τὴν ἐκτέλεσιν δὲ τῆς σύνταξεως ταύτης εὑρίσκεται συγκεκριτημένη ἡ πρώτη διμοιρία τοῦ τμήματος. Όρίζει τότε τὸν διμοιρίτην καὶ τοὺς ἀρχηγούς τῶν ὄμάδων, οἱ ὅποις τὴν παραληκόμενον, κάμηνον τὴν ἀναγνώρισιν τῶν τμημάτων των, ζυγῆσιν καὶ ἀριθμησιν. Μετὰ τοῦτο τοποθετεῖται ὁ γυμναστὴς 6 εῆματα ὅπισθεν τῆς πρώτης ταύτης διμοιρίας καὶ παραγγέλλει : τὰ δύο (οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν δύο) σύνταξις τροχάδην ἀλπ. καὶ σχηματίζει καθ' ὅμιοιν τρόπον τὴν δευτέραν διμοιρίαν, μεθ' ὃ τὴν τρίτην 6 εῆματα ὅπισθεν τῆς δευτέρας καὶ τὴν τετάρτην ὅπισθεν τῆς τρίτης οὕτω δὲ εὑρίσκεται ὀλόκληρον τὸ γυμνάσιον συγκεκριτημένον εἰς λόγον, μὲ τὰς διμοιρίας του ισοδυνάμους καὶ ἀναλόγους ἀπὸ ἀπόψεως ἀναστήματος καὶ κατατάξεως ἐν αὐταῖς τῶν μαθητῶν, μὲ διμοιρίτας καὶ ἀρχηγούς διμάδων.

Απὸ τῆς σύνταξεως αὐτῆς, διὰ καταλλήλων παραγγελμάτων εἰς μίαν ἀνάστην τῶν διμοιρίων (2ας, 3ης καὶ 4ης) σχηματίζει ὁ γυμναστὴς τετράγωνον, μὲ δάσιν τὴν πρώτην διμοιρίαν καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς αὐτοῦ μὲ ὅλους τοὺς λοιποὺς καθηγητάς. Εκεῖ δὲ μὲ ὀλίγας λεξεῖς δίδει εἰς τοὺς μαθητὰς ἐνσυνείδητον πλέον γγῶσιν τῶν συντελεσθέντων, γνωρίζων εἰς αὐτοὺς :

α') "Οτι τὸ γυμνάσιον ἀπετέλεσεν ἔνα λόγον ἐντελεῖ διμοιρίατὴν τὴν σύνθεσιν καὶ τὴν συγκρότησιν πρὸς τὰς ὄμωνύμους μονάδας τοῦ στρατεύματος.

β') "Οτι ὁ λόγος ὅπως θλέπουν, περιλαμβάνει 4 διμοιρίας.

γ') "Οτι κάθε διμοιρία διατείται εἰς τρεῖς διμάδας.

δ') "Οτι ἡ διμάς μάχης ἐπομένως είναι τὸ μαχρότερον συντεταγμένον τμῆμα ἀποτελεῖται δὲ συγήθως ἀπὸ 12 ἄνδρας.

ε') "Οτι ἡ διμοιρία, ὅπως θλέπουν, ἔχει 3 διμάδας μάχης: συνεπῶς ὁ λόγος ἔχει 4 διμοιρίας καὶ 12 διμάδας μάχης καὶ έκθυσόρους τοὺς ἑξῆς: ἔνα λοχαγὸν διοικητὴν του τέσσαρας συνήθως κατωτέρους ἀξιωματικούς [τὰ κατὰ τὸν ἐπίλογίαν, τὸν λοχίαν σιτιστὴν ἀλπ. παραλείπονται ως μὴ ἀνάγκαια διὰ τοὺς μαθητὰς] ἀνὰ ἔνα δι' ἐκάστην διμοιρίαν καὶ δώδεκα ὑπαξιωματικούς, ἀνὰ ἔνα δι' ἐκάστην διμάδα μάχης.

Μετὰ ταῦτα χωρὶς ν' ἀλλάξῃ παράταξιν, μεταχειρίζομενος μίαν

ἐκ τῶν διμοιριῶν τοῦ τετραγώνου ὡς ὑπόδειγμα, δεικνύει εἰς τὸν μαθητὰς τὴν θέσιν τῶν βαθυοφόρων καὶ κατὰ τὴν παράταξιν καὶ κατὰ τὴν φάλαγγα (διμοιριῶν, ἀρχηγῶν ὄμάδων), τὸν ὑπενθυμίζει τὰς ὄνομασίας ζυγὸς καὶ στοίχος, ἐξηγεῖ ποῖοι λέγονται ὄμβοτοιχοι, παραστάται, ἀρχηγοὶ στοίχου καὶ ἐπὶ τῇ εὐκαιρίᾳ τῆς παρεμβολῆς τῆς λέξεως παραστάτης ὑπενθυμίζει τὸν ὅρκον τῶν Ἀθηναίων ἐφήβων καὶ καλεῖ ἔνα μαθητὴν γνωρίζοντα ἐκ στήθους τὸν ὅρκον τοῦτον νὰ τὸν ἀπαγγεῖλῃ καὶ νὰ τὸν ἔξεγησῃ. Μετὰ τοῦτο, ἀναστηματίζει διὰ καταληκτῶν παραγγελμάτων τὴν φάλαγγα διμοιριῶν κατὰ τριάδας ἢ τὴν διπλῆν φάλαγγα λόγου, ὑπενθυμίζων εἰς τὸν μαθητὰς τὰς ἀποστόσεις διμοιριῶν ἀπὸ ἀλλήλων καὶ λύει τὸν ζυγούν.

Μετὰ πάροδον 2—3 λεπτῶν, μὲ παρατεταμένον σφύριγμα, εἰδοποιεῖ τὸν μαθητὰς νὰ προσέξουν· εὐθὺς δὲ παραγγέλλει: σύνταξις εἰς διπλῆν φάλαγγα λόγου (εἰς τὴν αὐτὴν ἀκριβῶς θέσιν)—μάρε! (καὶ παρατεταμένον σφύριγμα). Οἱ δὲ μαθηταὶ σπεύδουν νὰ συνταχθοῦν εἰς τὰς διμοιρίας των ἔκαστος.

Ἡ δευτέρα αὐτὴ σύνταξις θὰ τοῦ δείξῃ, ἂν αἱ προφορικαὶ ἔρμηνει, τὰς ὄποιας πρὸ δὲ λίγου ἔκαμε πρὸς τὸν μαθητὰς ἡσαν ἐπαρκεῖς ἢ ἂν εἴναι ἀνάγκη νὰ ἐπαναληφθοῦν. Απὸ τὴν ταχύτητα, τὴν ἀκρίβειαν καὶ τὴν τάξιν τῆς ἀνασυντάξεως, οἱ ἀντιληφθῆ ἀν εἴναι ἀνάγκη νὰ διατάξῃ γένιαν ἀναγνώρισιν τῶν τμημάτων ἀπὸ τὸν ἡγήτορας των, καθὼς καὶ τῶν ὄμοστοίχων καὶ παραστατῶν μεταξύ των. Πάντας ὅμως κατὰ τὴν δευτέραν αὐτὴν ἀνασύνταξιν, οἱ ἀρχηγοὶ τῶν ὄμάδων καταγράφουν τὸν ἄνδρας των καὶ γίνεται ἐν στρατιωτικῇ τάξει: προσκλητήριον.

β') "Ασκησις εὐκαιρίας τμημάτων καὶ παρελάσεις.

Μετὰ τὴν ὡς ἄνω σύνταξιν τοῦ γυμνασίου εἰς πλήρη λόγον (ἄν ὁ ἀριθμὸς τῶν μαθητῶν ὑπερβαίνῃ τὸν 150, ὅπως πολλάκις συμβαίνει, αὐξάνεται ἡ δύναμις τῶν ὄμάδων μάχης) καὶ ἀριστὸν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν εἰς δύο—τρεῖς ἀπογευματινὰς ἐνδρομὰς νὰ συντάσσωνται ταχέως, νὰ διαλύωνται καὶ ν' ἀνασυντάσσωνται μόνοι των, γίνεται δευτέρα εἰδικὴ ἀσκησις εἰς τὰ ἔξης:

α') Σχηματισμὸς τῆς διπλῆς φάλαγγος λόγου, λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις αὐτῆς πρὸς διάφορα μέτωπα (ὑποδεικνύμενα ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ). Παράγγελμα (κατόπιν παρατεταμένου σφύριγματος διὰ τὴν προσοχήν): Σύνταξις εἰς διπλῆν φάλαγγα λόγου, μέτωπον πρὸς τὸ γυμνάσιον (τὸν ἡππον., τὴν θάλασσαν, τὸ βουνό, τὸ δεῖνα σπίτι, δένδρον ἢ σίνοδήποτε ἄλλο σημεῖον)—Μάρε! Ἡ ἀσκησις ἐπαναλαμβάνεται μέχρις ὅτου ἀσκηθοῦν οἱ διμοιρίται καὶ οἱ ἀρχηγοὶ ὄμάδων νὰ συντάσσουν, νὰ ζυγοῦν καὶ νὰ στοιχοῦν ταχέως τὰ τμήματά των.

β') Απὸ τῆς παρατάξεως εἰς διπλῆν φάλαγγα λόγου σχημα-

τιαμός τῆς παρατάξεως διμοιριῶν κατὰ τριάδας μεθὶ ὁ ἀσκησις εἰς τὴν λῆψιν τοῦ σχηματισμοῦ τούτου ἀπ' εὐθείας, χωρὶς νὰ μεσολαβήσῃ ὁ σχηματισμὸς τῆς διπλῆς φάλαγγος λόγου, καὶ πρὸς διάφορα μέτωπα. (Προσοχὴ εἰς τὴν θέσιν τῶν ἡγητόρων, τὰς ἀποστάσεις καὶ τὰ διαστήματα τῶν τμημάτων).

Ἡ παράταξις αὐτὴ κρητιμένει διὰ τὰς γυμνάστικὰς ἐπιδεξεις ἐλευθέρων ἀσκήσεων μὲ διόπλιθηρον τὸ γυμνάσιον συγχρόνως. Αφοῦ χωρισθῇ πρῶτον τὸ γυμνάσιον εἰς διμοιρίας δυνάμεως ἀναλόγου πρὸς τὸ πλάτος τοῦ χώρου, ὅπου θὰ γίνη ἡ ἐπιδεξεῖς καὶ παρέλαση εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, σχηματίζει ἀπ' εὐθείας τὴν παράταξιν διμοιρίων κατὰ τριάδας μὲ διαστήματα 6—8 βημάτων μεταξὺ τῶν διμοιριῶν. Μετὰ τὸ ἄλτ., τὴν στοίχησιν τῶν μαθητῶν ἐκάστης διμοιρίας καὶ τὴν ταχίστην ζύγησιν αὐτῶν ἐπάνω εἰς τὴν διμοιρίαν, τῆς βάσεως (τὴν πρώτην) παραγγέλλεται : δεξιὰ (ἢ ἀριστερά). Ἀραιώσατε — μάρτ ! τὸ εἰδοποιητικὸν δεξιὰ (ἀριστερά) ἀραιώσατε, οἱ ἄνδρες ἐκάστης τριάδος πιάνονται ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ μὲ τὰ μάρτ, μὲ ταχὺ τροχάδην πρὸς τὴν ὑποδειγμένα διεύθυνσιν τὰς τεντώγουν ἐντελῶς ἀφίνουν τὴν λαθὴν,, τεντώγουν καὶ τοὺς δακτύλους καὶ αὐξάνουν τὰ μεταξὺ των διαστήματα κατὰ μίαν ἀκόμη πιθανήν, διὰ νὰ μποροῦν νὰ γυμνασθοῦν ἀνέτως, χωρὶς νὰ συγκρούωνται αἱ χεῖρες των συγχρόνων πλὴν τῆς διμοιρίας τῆς βάσεως ἡ ὁποία μένει ἀκίνητος, ὅλαι αἱ ἄλλαι ζυγοῦνται ἐπ' αὐτῆς οὕτως ὅστε νὰ μὴ ὑπάρχουν χάσματα καὶ κενὰ μεταξὺ τῶν διμοιριῶν, ἀλλ' ὀλοκληρον τὸ γυμνάσιον νὰ φαίνεται ὡς ἔνα συμπαγές τμῆμα. "Οταν δὲ ὅλα αὐτὰ τελειώσουν (χωρὶς φωνὰς τῶν διμοιριῶν καὶ σύγχυσιν, ἀλλὰ μὲ αὐτενέργειαν τῶν μαθητῶν) καὶ ἀποκατασταθῇ τελεία ζύγησις, στοίχησις καὶ λῆψις τῶν διαστημάτων, παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς ἀτενῶς, οἱ δὲ μαθηταὶ καταβιβάζουν τὰς χεῖρας τεταμένας καὶ εἶναι ἔτοιμοι πρὸς ἀσκησιν.

Αφοῦ μετὰ τὴν ἀραιώσιν ταύτην ἐκτελεσθῇ ἡ ἐπιδειγμένη γύμνασις ἀπὸ ἐλευθέρας ἀσκήσεις, ἂν ὁ γυμναστὴς θέλει νὰ ἐπαναλάβῃ τὴν παρέλασιν, πυκνώνει προηγουμένως τὸ τμῆμα, ἀνασγηματίζων ἐν στάσει τὴν παράταξιν διμοιριῶν κατὰ τριάδας εἰμπορεῖ δρματικὸν καὶ χωρὶς προηγουμένην πυκνωσιν νὰ σχηματίσῃ τὴν φάλαγγα ἐν κινήσει, εἰδοποιῶν τὰς τριάδας νὰ συγκλίνουν καὶ νὰ ἐλαττώσουν τὰ διαστήματα ἐν βαδίσματι.

Ἡ προάσκησις αὐτὴ εἰς τὴν σύγχρονον γύμνασιν ὀλοκλήρου τοῦ γυμνασίου, τὴν λῆψιν τῶν ὡς ἄνω σχηματισμῶν καὶ τὴν παρέλασιν, εἶναι πρακτικώτατον καὶ ἀποτελεσματικὸν μάθημα τακτικῆς συγκροτήσεως, πειθαρχίας καὶ αὐτοδιοικήσεως τοῦ γυμνασίου. Καλὸν εἶναι ἐπομένως, ἐπειδὴ δὲν διαρκεῖ καὶ πολὺ, νὰ ἐπαναλαμβάνεται κατὰ πᾶσαν ἀπογευματινὴν καὶ ἡμερησίαν ἐκδρομήν κατ' αὐ-

τὸν δὲ τὸν τρόπον, χωρὶς ιδιαιτέρας δοκιμάς καὶ ιδιαιτέρων ἐνσκήνωσιν εἶναι πάντοτε ἔτοιμον τὰ σχολεῖον, εἰς πᾶσαν ὥραν καὶ καιρὸν πρὸς ἑπίδειξιν τῆς πραγματικῆς καὶ συνεγγοῦς ἐργασίας του καὶ ὅχι τῶν κατεσπεύσμένων ἐκείνων κατασκευασμάτων τῶν ὀλίγων ἡμερῶν πρὸ τῶν ἔξετάσεων τῆς γυμναστικῆς.

γ') Άπο τῆς παρατάξεως εἰς διπλῆν φάλαγγα λόγου σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος πορείας (ἐν κινήσει καὶ ἄνευ διαμέσου μετασχηματισμοῦ εἰς φάλαγγα διμοιριῶν κατὰ τριάδας, διὰ νὰ τεθῇ τὸ γυμνάσιον εἰς κίνησιν). Καὶ κατὰ τὸν σχηματισμὸν τοῦτον προσογὴ εἰς τὰς θέσεις τῶν ἡγητόρων καὶ τὰς ἀποστάσεις τῶν τμημάτων.

Η ἀσκησις αὗτη γρηγορεύει διὰ νὰ τίθεται τὸ σχολεῖον εἰς κίνησιν εὐθὺς ὡς συνταχθῆ, χωρὶς γρονοτριβίας καὶ ἐνδιαμέσους σχηματισμούς.

δ') Σχηματισμὸς πρὸς ἀνάπτωσιν.

Εἰς τὸν μαθητὰς θὰ ἔξηγήσῃ ὁ γυμναστὴς, ἂν καὶ θὰ τὸ ἀντιληφθοῦν καὶ μόνοι των, ὅτι ἡ διπλῆ φάλαγγες λόγου εἶναι σχηματισμὸς συντάξεως, ἡ φάλαγγες διμοιριῶν κατὰ τριάδας εἰς τὸ στράτευμα μὲν σχηματισμὸς προσπελάσεως (ἐπεξηγῶν εἰς αὐτὸὺς ὅσου πρέπει καὶ τὶ σημαίνει εἰς τὴν στρατιωτικὴν γλώσσαν προσπέλασις) εἰς δὲ τὸ γυμνάσιον σχηματισμὸς γυμνάσεως καὶ ἡ φάλαγγες κατὰ τριάδας σχηματισμὸς πορείας. Η πεῖρα ὅμως δεικνύει, ὅτι διὰ τὸ σχολεῖον εἶναι καὶ τέταρτος σχηματισμὸς ἀπολύτως ἀναγκαῖος μὲ τοὺς τρεῖς αὐτὸὺς σχηματισμούς τὸ σχολεῖον συντάσσεται, γυμνάζεται, πορεύεται καὶ παρελαύνει ὁ τέταρτος θὰ εἴναι ὁ σχηματισμὸς διὰ νὰ ἀναπαύεται καὶ λαμβάνεται ὡς ἔξησις. Άπο τῆς διπλῆς φάλαγγος λόγου, ἡ πρώτη διμοιρία μένει ἀκίνητος· αἱ τρεῖς ἀλλαὶ ἐκπλινοῦν, ὡς ἔχουν εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας καὶ, διδομένων καὶ τῶν καταλλήλων παραγγελμάτων πρὸς ἀλλαγὴν κατευθύνσεως, στάσιν καὶ ἀλλαγὴ μετώπου, τάσσονται ἡ μὲν δευτέρα εἰς τὸ ἀριστερὸν τῆς πρώτης καὶ καθέτως ἐπ' αὐτῆς, ἡ τρίτη εἰς τὸ ἀριστερὸν τῆς τρίτης καὶ καθέτως ἐπ' αὐτῆς καὶ τῆς πρώτης· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον σχηματίζεται ἐν κανονικώτατον τετράγωνον, δοθένος ὅτι ὅλαι αἱ διμοιρίαι ἔχουν τὸν αὐτὸν ἀριθμὸν μαθητῶν. Μετὰ τὸν σχηματισμὸν τοῦ τετραγώνου ὁ γυμναστὴς εἰσερχόμενος ἐντὸς αὐτοῦ παραγγέλλει· οἱ δευτέροι καὶ τρίτοι ζυγοὶ ὅλων τῶν διμοιριῶν, ἀνὰ δύο βήματα σπισθεῖν—μάρες! καὶ ἀμέσως μετ' αὐτῷ! Όλον τὸ γυμνάσιον, κάθισμα κατὰ γῆς—εἴ! μεθ' ὅλοι ἀνεξαιρέτως οἱ μαθηταὶ διὰ μιᾶς ταχίστης ζωηρᾶς καὶ συγχρόνου κινήσεως (τὴν ὁποίαν ἔχουν ἐκ τῶν προτέρων διειχθῆ κάθηγηται ὅλασδὲν (σταυ-

ροπόδι: ἐπὶ τοῦ ἑδάφους. Αὐτὸς εἶναι ὁ σχηματισμὸς πρὸς ἀνάπτωσιν.

Ο σχηματισμὸς αὐτὸς λαμβάνεται: κατὰ τὰς ἐνδιαμέσους στάσεις τῆς ἐκδρομῆς, διαν δὲν ὑπάρχῃ γῆρας ἐπαρκής δι' ἀνετωτέρων διάθεσιν τῶν μαθητῶν: εἶναι δημοσὶ πολὺ πρακτικὸς καὶ διαν ἀκόμη ὑπάρχῃ ἀρκετὸς γῆρας, καὶ κατ' αὐτὴν ἀκόμη τὴν μεγάλην στάσιν, διότι οὕτω συντεταγμένοι: οἱ μαθηταὶ εἰμποροῦν· νὰ τραχουδήσουν ὅλοι: μαζὶ ἔνα γυμναστὸν σχολικὸν ἀσμα, ὃ δὲ ἐντὸς τοῦ τετραγώνου γῆρας μεταβάλλεται: εἰς κονίστραν, ὅπου εἰμπορεῖ γὰρ ἐκτελεσθοῦν παιδιαὶ καὶ ἀνταγωνιστικαὶ ἀσκήσεις ἀπὸ δύο—δύο ἡ καὶ μικρὰς ὁμάδας μαθητῶν, ἐν ᾧ οἱ ἄλλοι μαθηταὶ θὰ παρακολουθοῦν ἀνέτως τὸ θέαμα, νὰ γείνουν ἀπαργγέλια: ἀπὸ μαθητὰς, καρμία ὁμιλία ἀπὸ κανένα· καθηγητὴν ἡ θεωρητικὴ διδασκαλία ἀπὸ τὸν γυμναστὴν κ.τ.τ.

γ') Γενικὴ ἐφαρμογὴ εἰς ἀπογευματινὴν ἐκδρομήν.

Ἐξ ὅλων αὐτῶν τῶν στοιχείων συντίθεται μία τριώρος ἀπογευματινὴ γυμναστικὴ ἐκδρομὴ ὥστε ἔξης:

1. Συγκέντρωσις εἰς τὸν πρὸ τοῦ γυμναστίου γῆραν (ἢ τὸ γυμναστήριον) εἰς τὰς 1.45' μ.μ.

ΣΗΜ. Τὴν ὥραν κανονίζει: ἡ ἐποχὴ τοῦ ἔτους καὶ ἡ κατὰ τόπους μέση θερμοκρασία.

2. Σύνταξις εἰς φάλαγγα διμοιριῶν κατὰ τριάδας εἰς τὰς 2 ώρ.—5'. Προσκλητήριον καὶ ἀναρροφὰ περὶ τῶν ἀπόντων εἰς τὸν γυμναστήν.

3. Εκκίνησις εἰς φάλαγγα πορείας πρὸς τὴν ἀκολουθητέαν κατεύθυνσιν μὲ βῆμα κανονικόν, μέχρις ὅτου τὸ γυμνάσιον ἔξει. Θητὴ τῆς πόλεως, ὅποτε παραγγέλλεται βῆμα δύοιπορικὸν καὶ ἐπιτρέπονται αἱ ὁμιλίαι.

4. Μετὰ πορείαν ἐν συνόλῳ 40' στάσις καὶ σχηματισμὸς ἀναπάντεσσι. Τραχουδήσις ἀπὸ ὅλους μαζὶ ἡ καὶ ἀπὸ γωριστές συντροφίες μέχρι: τῆς τρίτης μ.μ.. ἀκριβῶς.

5. Εἰς τὰς 3 μ.μ. διάλυσις ἐντὸς ὥρισμένου γῆρου: τὰ δρια ὑποδεικνύονται: εἰς τὸν μαθητὰς ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ πρὸ τῆς λύσεως τῶν λυγῶν, οἱ δὲ βαθμοφόροι, περιφερόμενοι γύρω εἰς τὰ καθορισθέντα αὐτὰ δρια, ἐμποδίζουν τοὺς φύσει δυσπειθεῖς καὶ ἀναποτάκτους γ' ἀπομακρύνωνται.

Πόσις γεροῦ ἀν ὑπάρχῃ εἰς τὴν στάσιν, ἐν τάξει καὶ γωρὶς θόρυβον καὶ συγχυσιν.

6. Εἰς τὰ 3-20' ἀγασύνταξις καὶ προσκλητήριον. Ἀπόθεσις τῶν πλάνων καὶ ἐπανωφορίων, ἀν δὲ ὁ καιρὸς τὸ ἐπιτρέπη καὶ τῶν σακακκιών. Σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος πορείας, παρέλασις μὲ τὸν σχηματισμὸν αὐτὸν, μεθ' ἣν σχηματισμὸς γυμνάσεως (παράταξις διμοιριῶν κατὰ τριάδας) καὶ γυμνασιαὶ ἐξ ἐλευθέρων ἀσκήσεων: νέα

παρέλασις: ἐπιστροφὴ εἰς τὸν τόπον τῆς ἀποθέσεως τῶν ἔνδυμάτων καὶ ἀνάληψις αὐτῶν. Διάρκεια τῆς παρελάσεως καὶ τῶν ἀσκήσεων ὅχι μεγαλύτερα τῶν 20'.

7. Εἰς τὰς 3 καὶ 40 ὁ σχηματισμὸς ἀναπαύσεως. Τραγοῦδι καθ' ὄμβους, ἀπαγγελίαι, ἀνταγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιά, γορὸς, ἀρχήσης πολεμικοῦ τινὸς ἐπεισοδίου ἀπὸ κανένα τῶν καθηγητῶν, τυχὸν ἔφεδρον ἀξιωματικὸν ἢ ὁ πρωσδήποτε μετασχόντα τῶν πολέμων (διάρκεια ἐν συγκέντρῳ 1)2 ὥρα).

8. Εἰς τὰς 4 καὶ 10' ἀνατύνταξις καὶ ἐκκίνησις πρὸς ἐπιστροφὴν εἰς φάλαργα κατὰ τριάδας, εἰς τὸν τόπον τῆς ἀρχικῆς ἐκκίνησεως. Καλὸν εἶναι δταν φύλασσον ν ἀνασχηματίσουν πάλιν τὴν διπλῆν φάλαργα λόγου, νὰ γίνῃ νέον προσκλητήριον καὶ ἀναφορὰ καὶ κατόπιν νὰ διαλυθοῦν.

Εἶναι προφανὲς ὅτι τὸ διάγραμμα τοῦτο εἰμπορεῖ νὰ τροποποιήσῃ ὁ γυμναστὴς ἀναλόγως τῆς ἀποστάσεως τοῦ σημείου συγκεντρώσεως ἀπὸ τὴν ἔξοδον τῆς πόλεως, τοῦ βαθμοῦ τῆς ἀντοχῆς τῶν μαθητῶν καὶ τῆς εἰς τὴν πειθαρχίαν καὶ εἰς τὴν τάξιν ἔξοικειώσεως αὐτῶν κ.τ.τ.

### 103. Ἡμερησία ἐκδρομῆς.

Ἡ ἡμερησία ἐκδρομὴ δὲν εἶναι δυσκολωτέρα τῆς ἀπογευματινῆς. Αντιθέτως μάλιστα, ἐπειδὴ ὑπάρχει χρόνος ἀρκετός, ὅλα εἰμπορεῖ νὰ γίνουν μὲ πολὺ περισσοτέραν ἀνεστιν, φθάνει μόνον καθειτὶς ἀπὸ τὸ διδακτικὸν προσωπικὸν νὰ συνεισφέρῃ τὴν ἀνάλογον δόσιν ἐνεργητικότητος καὶ δράσεως καὶ νὰ μὴ τὰ περιμένη ὅλα ἀπὸ τοῦτο ἀλλουσί.

Ἡ ἡμερησία ἐκδρομὴ ἀποφασίζεται μόνον ἀριστὸν προηγουμένως ἐκτελεσθούν 4—5 ἀπογευματινὰ μὲ ὀλόκληρον τὸ γυμνάσιον καὶ συγειθίσουν ἐντελῶς οἱ μαθηταὶ μὲ τὴν κατὰ τὸ ἀνωτέρω περὶ τῶν στοιχῶν ἐκδρομῶν διαγραφέντα, καθορισθεῖσαν τάξιν καὶ ἀκρίβειαν ἐπίσης πρέπει νὰ ἔχουν διδαχθῆ προηγουμένως καθ' οίονδήποτε τρόπον 2—3 τραγούδια κατάλληλα διὰ μαθητὰς καὶ διὰ σχολείον, ὥστε καὶ κατὰ τὴν πορείαν καὶ τὴν στάσιν νὰ μὴν ἀκουσθοῦν αὐθορμήτως ἀπὸ τὰ παιδικὰ στόματα, ἀπὸ τὰ ὅποια ἀγαμέλπεται ὁ εὐπροσδεκτώτερος αἴνοις πρὸς τὸν Ηλάστην, ἡ Ἀντριάννα καὶ ἡ Σαμιώτισσα καὶ δίλλα ἀκόμη περισσότερον ἀγοραῖα κατακυρεύασματα καὶ ἀκόμη γυδαιότερα ἀπὸ ἀπόρφεως στίχων καὶ νοήματος. Εἰς τὸ σπουδαιότατον τοῦτο ζήτημα ὀφείλει κάθιε καθηγητὴς καὶ διδάσκαλος νὰ συνεισφέρῃ δ.τ. δύναται, ἐν ἡ περιπτώσει δὲν ὑπάρχει εἰδικὸς μουσικοδιδάσκαλος· ἐπειτα ὑπάρχει καὶ ἡ ἀλληλοδιδακτικὴ μέθοδος, ἡ ὅποια ὑπὸ τὴν ἐποπτείαν μάλιστα καὶ τὸν ἔλεγχον ἐνὸς διδασκάλου ἀποβαίνει λίαν ἀποτελεσματική. Ἐπίσης πρέπει νὰ γνωρίζουν ἀρκετὰς ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ παιδιάς, μὲ τὰς ὅποιας νὰ περάσουν τὴν ὥρα των· νὰ

μὴ ἀηδιανήσουν δὲ οὐ πάρευθι μαζύ τῶν, ἢ νὰ στείλουν προηγούμενως εἰς τὸν τόπον τῆς ἐκδρομῆς μὲ τὸν ἑπιστάτην ἢ τὸν ὑπηρέτην, τὰ δὲ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν παιδιῶν τούτων ἀπαιτοῦμενα ὅρμανα σχοινία διελκυστίνδας, σφαίρα κλπ). Απαραιτήτως γρειάζονται:

α') "Ἐνα σχοινίον ἀγωνιστικῇ διελκυστίνδας.

β') "Ἐνα σχοινίον τετράγωνης διελκυστίνδας.

γ') "Ἐνα σχοινίον διὰ τὴν παιδιὰν τὸ Ψάρευμα.

δ') Μίαν σφαίραν διὲ ἑπίσκυρον.

ε') 4. Ο σφαίρας ποδοσφαιρίσεως διὰ φαινίδα, ἀρπαστὸν κλπ. καθὼς καὶ διὲ ἀρπαστὸν μὲ πολλὰς ὄμάδας.

Αὐτὰ ἐπαρκοῦντι ἔλαν ὅμως ἔχουν καὶ ἄλλα εἰμποροῦν καὶ ἐκεῖνα γὰ τὰ πάρουν.

Διὰ τὴν ἡμερησίαν ἐκδρομὴν ὅλοι οἱ μαθηταὶ ἀνεξαρτήτως πρέπει νὰ εἰναι ἐφωδιασμένοι μὲ τρία πράγματα: α') ἕνα σακκίδιον ὄμοιον πρὸς τὸ στρατιωτικὸν ἢ σάκκον τῆς πλάτης (βουργιάλι, κυνηγετικὸν σάκκον) διὰ τὰ τρόφιμά των, εἰς τὸν ὅποιον νὰ δένεται καὶ τὸ ἐπανωφόρι ἢ τὸ σακκάνι; β') ἕνα στρατιωτικὸν παγιοῦρι, τὸ ὅποιον ἐν ἐλλείψει ζώνης ἥμπορει νὰ φέρεται γιαστὶ ἢ καὶ νὰ τοποθετηται μέσα εἰς τὸν σάκκον τῶν τροφίμων καὶ γ') ἕνα μεγάλον σουγιά. Απὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους ὁ διευθυντὴς τοῦ σχολείου ὀφείλει νὰ ἐνθυμηθῇ καὶ αὐτὰ τὰ μικρὰ πράγματα, τὰ ὅποια ἄλλως τε προμηθεύονται οἱ μαθηταὶ πολὺ εὐχαριστότερον ἀπὸ κάθε βιβλίον ἢ ἄλλα σχολικὸν ὑλικόν, καὶ νὰ ὑπεθυμίζῃ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν εἰς τὸν μαθητᾶς νὰ τὰ προμηθεύθοιν. Τὴν ὥραν δὲ τῆς συγκεντρώσεως θὰ τὰ φοροῦν οἱ μαθηταὶ μὲ τὰ πράγματά των μέσα καλὰ συσκευασμένα, ώστε νὰ μὴ τοὺς ἐμποδίζουν εἰς τὴν πορείαν καὶ τὸ παγιοῦρι καλὰ βουλωμένο. Ο σουγιάς δὲν πρέπει νὰ εἰναι οἱ καταληλότεροι. Ηρὸς τῆς ἐκδρομῆς πρέπει νὰ δοθοῦν εἰς τὸν μαθητᾶς ἐπαρκεῖς ὄδηρηιας διὰ τὴν ἐνδυμασίαν καὶ τὴν ὑπόδησιν, κυριώτεροι τῶν ὄποιων εἶναι αἱ ἔξτης:

α') Πιλίκιον ὄμοιόμορφον διὲ ὅλους ἀνεξαιρέτως.

β') Ἐνδύματα εὐρύγωρα, ὅχι σφιγμένα, καὶ ἀγετα διὰ νὰ μὴ ἐμποδίζεται ἢ κυλαφορία καὶ ἢ ἀδηλος ἀναπονοή.

γ') Αὔστηρὰ ἀπαγόρευσις τῶν τιραντῶν καὶ τοῦ ὑψηλοῦ ὀπωσδήποτε κολλαρισμένου κολλάρου. Μαθητὴς φορῶν τιράντες καὶ κολλάρου δὲν γίνεται δεκτὸς εἰς τὴν ἐκδρομήν.

δ') Ὑπόδησις εὐρύγωρος καὶ ἀνετος ὑψηλὰ τακούνια καὶ στενά, μυτερὰ καὶ γενικῶς κομψοπρεπῆ ὑποδήματα ἐπίσης ἀπαγορεύονται.

Ηρὸς τῆς ἐκκινήσεως εὐθὺς ώς συνταχθοῦν οἱ μαθηταὶ πρέπει νὰ γίνεται ταχεῖα ἐπιθεώρησις τῆς ἐνδυμασίας καὶ τῆς συσκευασίας τῶν ἀποσκευῶν των. Οὕκωθεν ἐνγοεῖται ὅτι τὸ κάσι καὶ τὰ ποτὰ ἀπα-

γορεύονται αύστηρῶς καὶ ἀνακαλυπτόμενα κατάσχονται καὶ γύγνονται, τιμωρουμένου αύστηρότατα τοῦ κατόχου των.

Αγάλογον ὅμως ἐμφάνισιν πρέπει νὰ ἔχουν καὶ οἱ συνεκδρομεῖς καθηγηταὶ καὶ διδάσκαλοι. Μὲ καπέλλα σκληρὰ, κολλάρα καὶ ζακέτταν καὶ τρόφιμα φορτωμένα εἰς τὸν ἐπιστάτην ἢ φερόμενα μέσα εἰς καλάθους μὲ μαθητὰς ἀγγαρευομένους, δὲν ἔνισχύονται αἱ ὡς ἀνωτέρω ὁδηγίαι καὶ συμβούλαι. Καὶ τὸ διδακτικὸν ἐπομένως προσωπικὸν τὴν ήμέραν ἐκείνην θὰ ἐνδυθῇ ἀνετώτερα, θὰ ἔχῃ τὸν σάκον του, τὸ παχύσιρι του ἐπὶ πλέον δὲ καὶ τὸ ραβδί του, ἀν μάλιστα ὑπάρχουν μεταξὺ αὐτῶν καὶ ἕφεδροι ἀξιωματικοὶ, ἡμποροῦν νὰ φέρουν καὶ τὴν στολήν των.

Ο Διευθυντὴς τοῦ σχολείου πρέπει πρὸς τούτοις νὰ ἔχῃ ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τοῦ ἔτους προνοήση περὶ τῆς συγκροτήσεως ἐνὸς προσείρου φορητοῦ φαρμακείου, τὸ ὄποιον μέσα εἰς δύο συνήθεις σάκους, μὲ τὸ σῆμα του Ἐρυθροῦ Σταυροῦ ἔξωθεν, νὰ φέρουν δύο μεγάλοι μαθηταί, ἐξ ἐκείνων οἱ ὄποιοι ἡσκήθησαν ἐπαρκῶς εἰς τὴν παροχὴν πρώτων βοηθειῶν. Ολίγη καυστικὴ ἀμμωνία διὰ τὰ δέργματα ὄφεων, σκορπιῶν κτλ., ἀρκετοὶ ἐπίδεσμοι ἀτομικοί, δι᾽ ἔξαρθρώσεις καὶ διαστρέμματα, καθὼς καὶ ἐπιδέσεις πληγῶν ἀπὸ κτύπημα, πέσιμον κλπ., ὀλίγον ἰδίον, αἰθήρ κλπ., εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαῖα καὶ «ἄς εἰγαι καὶ ἀγύρευται», κατὰ τὴν λαϊκὴν παροιμίαν.

Μετὰ τὰ γενικὰ αὐτὰ μέτρα, τὰ ὄποια πρέπει νὰ λαμβάνωνται ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους, ἔρχεται ἡ εἰδικὴ πλέον προπαρασκευὴ τῆς ἡμερησίας ἐκδρομῆς κατὰ τὸ ἐπόμενον διάγραμμα:

α') Ἐκλογὴ τοῦ μέρους.

Τοῦτο δὲν πρέπει ν' ἀπέγῃ περισσότερον τῶν 8—10 χιλιομέτρων (διὰ γυμνάσιον), ητοι 2—3 ὥρας μὲ βῆμα ὁδοιπορικόν· πρέπει ἀν δῆλον αὐτὸν ἀκριβῶς τὸ σημεῖον τῆς σταθμεύσεως, τούλαχιστον εἰς ἀπόστασιν 10—15 τὸ πολὺ λεπτῶν νὰ ὑπάρχῃ ἀριθμὸν καὶ καλὸν πόσιμον ὅδωρ καὶ τέλος τὸ σημεῖον αὐτὸν τῆς σταθμεύσεως νὰ είναι ὄμαλόν, καθαρὸν (διὰ νὰ ἡμποροῦν νὰ καθίσουν κατὰ γῆς οἱ μαθηταί), ἐντάσεως δὲ τούλαχιστον 20—30 στρεμμάτων, ὥστε νὰ ἡμποροῦν νὰ κυκλοφορήσουν μὲ ἄνεσιν καὶ νὰ παιξούν, ἔστω καὶ κατὰ μεγάλας ὄμάδας συγχρόνως· καὶ τὸν μὲν γειμῶνα πρέπει νὰ προτιμᾶται ὁ ὑπήργεμος καὶ ἀνοικτὸς χῶρος, διὰ τὴν λιακάδα, τὸ δὲ καλοκαίρι ὁ εὔσκιος, μὲ μεγάλα ιδίως δένδρα.

β') Οδηγίαι καὶ διαταγαὶ πρὸς τοὺς μαθητάς.

Τὴν προηγουμένην ἡμέραν ἢ καὶ ἀκόμη ἐνωρίτερα, εἰδοποιοῦνται οἱ μαθηταὶ περὶ τοῦ μέρους εἰς τὸ ὄποιον θὰ γίνη ἡ ἐκδρομή· τοῦ τόπου καὶ τῆς ὥρας τῆς συγκεντρώσεως καὶ ἐκκινήσεως, ἐπαναλαμβάνονται δὲ συγχρόνως πρὸς αὐτὸὺς, μὲ ὀλίγας λέξεις καὶ γωρίες

ἀπειλάς καὶ ἐπιπλήξεις ἐκ τῶν προτέρων, αἱ ὁδηγίαι περὶ τῆς ὑποδήσεως, ἐνδυμασίας καὶ συσκευασίας τῶν ἀποσκευῶν των καὶ τῶν τροφίμων καθὼς καὶ τῆς τηρητέας τάξεως κατὰ τὴν πορείαν καὶ τὴν στάθμευσιν.

γ') Συγκέντρωσις, σύνταξις καὶ ἐκκίνησις.

"Οπως καὶ εἰς τὸ προηγούμενον διάγραμμα τῆς ἀπογευματινῆς ἐκδρομῆς. Ἀπαγορεύεται ή πολὺ πρὸ τῆς ὁρισθείσης ὥρας προσέλευσις τῶν μαθητῶν· τὸ δὲ διδακτικὸν προσωπικὸν διέτελει· γὰρ προρχεται· κατὰ τὴν ἔναρξιν ἀκριβῶς τῆς συγκεντρώσεως καὶ ὅχι ὀλίγα μόνον λεπτὰ πρὸ τῆς ἐκκινήσεως.

Τὴν διαταγὴν τῆς συντάξεως δίδει εἰς τὸν γυμναστὴν ὁ διευθυντὴς τοῦ σχολείου· οὗτος δὲ σπεύδει ἀμέσως μὲν παρατεταμένον σφύριγμα νὰ ἐφελκύσῃ τὴν προσοχὴν τῶν μαθητῶν καὶ μετὰ τοῦτο νὰ δώσῃ τὰ σχετικὰ παραγγέλματα.

"Αμέσως μετὰ τὴν σύνταξιν (ζύγησιν, ἀριθμησιν καὶ προσκλητήριον) γίνεται ή ἐπιθεώρησις τῆς ἐνδυμασίας, ὑποδήσεως καὶ τῆς λοιπῆς ἐκδρομικῆς σκευής τῶν μαθητῶν. Ὁ διευθυντὴς, ὁ γυμναστὴς καὶ τὸ λοιπὸν προσωπικόν, ἀνὰ δύο ἐπιθεώρους ἐκάστην διμοιρίαν· μεθ' ὁ πάλιν σφύριγμα, προσοχὴ καὶ ἐμπρὸς (πρὸς τὴν δεῖνα κατεύθυνσιν) — μάρς:

δ') Πορεία.

Μέχρι τῆς ἔξοδου ἐκ τῆς πόλεως βῆμα κανονικὸν ἐν τάξει καὶ σιγῇ· ἐπιτρέπονται δὲ μόνον ἐμβατήσια ἡ θύραια τραχούδια ἀπὸ ὄλους μαζὶ τοὺς μαθητάς· μετὰ τὴν ἐκ τῆς πόλεως ἔξοδον τῆς οὐρᾶς τῆς φάλαγγος βῆμα ὁδοιπορικόν, καὶ τραχοῦδι ἐλεύθερον καὶ ἀραιωτὰς τῶν ἀποστάσεων καὶ διατημάτων, ὅχι ὅμως εἰς τόσον βαθὺδύνστε αἱ διμοιρίαι· καὶ αἱ ὄμάδες νὰ λάθουν μορφὴν μπουλουκιῶν.

"Η πορεία γίνεται πάντοτε εἰς τὸ δεξιὸν μέρος τῆς ὁδοῦ, διστενὰ μένη πάντοτε γῶρος ἀρκετὸς ἀριστερὰ διὰ τοὺς περαστικοὺς διαβάτας, τὰ ἡλέρα, τὰ φορτωμένα ζῷα ἀλπ. καὶ νὰ μὴ ἀναγκάζωνται νὰ περνοῦν μέσα ἀπὸ τοὺς στοίχους τῶν μαθητῶν. Ἐν ἡ ὁδὸς εἶναι ἐντελῶς κατεστραμμένη ἡ ἔχει πολλὴν λάσπην ἡ γαλίκι· ἀπλωμένο κτλ., τότε αἱ τριάδες χωρίζονται κατὰ μῆκος τῆς φάλαγγος καὶ αἱ μὲν δύο ὄμάδες βαδίζουν εἰς τὸ δεξιὸν χεῖλος τῆς ὁδοῦ, ἡ δὲ ἀλληλείς τὸ ἀριστερόν· καὶ συνενοῦνται πάλιν δταν ἡμποροῦν νὰ βαδίσουν ἀνέτως. Ἡ διάταξις αὕτη λαμβάνεται καὶ δταν ἡ ὁδὸς ἔχει πάρα πολλὴν σκόνην ἢ ἡ θερμοκρασία εἶναι πολὺ μεγάλη.

Οἱ διμοιρίαι καὶ ἀρχηγοὶ βαδίζουν εἰς τὰς ὡρισμένας ἐν σχέσει πρὸς τὸ τμῆμά των θέσεις καὶ τὸ ἐπιτηροῦν συνεγῶς, μὲ εὔγενη καὶ στοργηικὸν τρόπον, σὰν μεγαλύτεροι ἀδελφοὶ καὶ σὰν φίλοι· χωρὶς φωνές καὶ μαλώματα, πρὸ παντὸς δὲ χωρὶς βρισιές. Τὸ βρὲ, τὸ ρὲ σύ,

τὸ ἔρεις τὶ σοῦ κάνω καὶ τὰ τοιαῦτα δὲν ἐπιτρέπονται· οἱ βάναυσοι δὲ καὶ ἀπότομοι τοὺς τρόπους ἡγήτορες καλούμενοι ιδιαιτέρως καθοδηγοῦνται καὶ γουθετοῦνται ἀπὸ τὸν ἀντιληφθέντα τὸ σφάλμα τῶν καθηγητήν, ἐν ὑποτροπῇ δὲ ἀντικαθίστανται.

Οἱ διευθυντὴς τοῦ σχολείου μὲ τὸν γυμναστὴν βαδίζουν εἰς οἰονδήποτε σημεῖον τῆς φάλαγγος νομίζουν διτὶ εἶναι ἀναγκαῖα ἡ παρουσία τῶν καλὸν εἶναι γὰ διατρέχουν συνεχῶς τὴν φάλαγγα καθ' ὅλον τῆς τὸ μῆκος καὶ γὰ εἶναι τρόπον τινὰ πανταχοῦ παρόντες.

Οἱ λοιποὶ καθηγηταὶ κατανέμονται ἀπὸ ἕνας ἢ δύο εἰς τὰς διμοιρίας, τὰς ὁποίας καὶ ἐπιτηροῦν συνεχῶς.

ε') Ἐνδιάμεσοι στάσεις \*

Αὐταὶ γίνονται κάθε 30 ἢ 40 τὸ πολὺ λεπτά. Όλίγα λεπτὰ πρὸ τῆς στάσεως ὁ γυμναστὴς εἰδοποιεῖ μὲ παρατεταμένον σφύριγμα· ευθὺς δὲ ἀμέσως αἱ διμοιρίαι ἀνασυντάσσονται κανονικῶς, σχηματίζεται ἡ κανονικὴ φάλαγξ κατὰ τριάδας καὶ ἀρχίζει τὸ κανονικὸν βῆμα· οὗτο δὲ συντεταγμένον καὶ κανονικὰ βαδίζον τὸ τμῆμα φθάνει εἰς τὸ σημεῖον τῆς στάσεως, ὅπου παραγγέλλεται πρῶτα ἄλτ! καὶ κατόπιν λύσις τῶν ζυγῶν.

Αἱ ἐνδιάμεσοι στάσεις δὲν διαρκοῦν περισσότερον ἀπὸ 10—15 λεπτά. Οἱ μαθηταὶ δὲν ἀπομακρύνονται πολὺ ἀπὸ τὴν ὁδὸν, ἀλλὰ καὶ δὲν μένουν σκόρπιοι εἰς αὐτὴν, διότι ἔνα κάρρον, ἔνα αὐτοκίνητον, ἔνα ζῷον ἀφηνιασμένον ἡμιποροῦν γὰ προξενήσουν πολλὰ δυστυχήματα. Επίσης δὲν πρέπει κατὰ τὰς στάσεις αὐτὰς ν' ἀρχίζουν μὲ λασιμαργίαν καὶ ἀπλῶς διὰ γὰ σκοτώνουν τὴν ὥραν, γὰ τρώγουν τὸ φαγητόν τους καὶ γὰ πίνουν ὅλον τὸ παγιοῦρι τους, διότι θὰ κινδυνεύσουν τὴν ὥραν τοῦ κυρίου γεύματος γὰ μείουν νηστικοὶ καὶ διψαλέοι ἢ γὰ ζητοῦν ἀπὸ τοὺς ἄλλους, πρᾶγμα κάκιστον, διότι εἰς αὐτὰς ἀκριβῶς τὰς περιστάσεις πρέπει γὰ διδάσκεται ὁ μαθητὴς γὰ κυριαρχῆτοῦ ἔκαυτοῦ του καὶ γὰ ἐπαρκῆ μὲ τὰ μέσα που διαθέτει εἰς τὰς ἀνάγκας του.

Ἡ ἐκ νέου ἐκκίνησις σημαίνεται πάλιν μὲ παρατεταμένον σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ. Οἱ ἡγήτορες σπεύδουν πρῶτοι εἰς τὰς θέσεις τῶν, ἀνασυγκροτεῖται ταχέως καὶ ἀπὸ εὐθείας ἡ φάλαγξ πορείας καὶ μὲ τὸ ἐμπρὸς μάρε! ἐκινεῖ μὲ βῆμα κανονικόν. Μετὰ 2—3 τὸ πολὺ λεπτά, παραγγέλλεται πάλιν ὁδοπορικῶς καὶ συνεχίζεται μὲ αὐτὸν ἡ πορεία.

Κύριος σκοπὸς τῶν ἐγδιαμέσων στάσεων εἶναι ἡ ἀνάπαυσις τῶν μαθητῶν καὶ ἡ προφύλαξις αὐτῶν ἀπὸ τὸν κόπον ἀνθρώπων πλησίον εἰς τὰ σημεῖα ποὺ πρέπει γὰ γίνουν αἱ στάσεις αὗται ὑπάρχῃ τίποτε ἀξιοθέατον, ἔνα ἀρχαῖον μνημεῖον, μία παλαιὰ ἐκκλησία ἢ ιστορικὸς τόπος κ.τ.τ. τότε συγδυάζεται ἡ στάσις μὲ τὴν θέαν καὶ τὴν περιέρ-

γασίαν τοῦ ἀντικειμένου αὐτοῦ καθὼς καὶ τὴν ὄμιλίαν τὴν σχετικὴν ἐνὸς τῶν καθηγητῶν, ἡ ὁποία οὐδέποτε καὶ ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ πρέπει νὰ διαριῇ περισσότερον ἀπὸ 15 περίπου λεπτὰ τῆς ὥρας. Καλὸν δὲ εἶναι πάντοτε γὰρ συγδυάζωνται αἱ ἐνδιάμεσοι στάσεις μὲ τοὺς ἐκ τῶν προτέρων καθορισθέντας μορφωτικοὺς σκοποὺς τῆς ἐκδρομῆς.

στ'.) *Κυρία στάσις καὶ δημιερευσις.*

Εἰς τὴν κυρίαν στάσιν πρέπει γὰρ φθάνῃ τὸ σχολεῖον τούλαχιστον μισή ὥρα πρὸ τοῦ γεύματος, διὰ νὰ ἔχουν καιρὸν οἱ μαθηταὶ ν' ἀναπαυθοῦν ἀπὸ τὴν ὁδοιπορίαν, νὰ σχηματίσουν τὶς συντροφίες των καὶ νὰ ἑτοιμάσουν τὰ τοῦ γεύματός των. Πρὸ τῆς λύσεως τῶν ζυγῶν ὅρίζεται εἰς αὐτοὺς ἡ περιοχὴ, ἐντὸς τῆς ὁποίας θὰ περιορισθοῦν πᾶσα ἀπομάκρυνσις θὰ τιμωρηθῇσι αὐστηρῶς. "Αν ἔχουν ἀδειάσει τὰ παγούρια των καὶ θέλουν νὰ τὰ ξαναγεμίσουν, ἡ ὅδρευσις γίνεται κατὰ διμοιρίαν, ἐκ περιτροπῆς καὶ ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν ἐνὸς καθηγητοῦ.

Κατόπιν ἀφίνονται ἐντελῶς ἐλεύθεροι γὰρ γεύματίσουν ὅπου καὶ ὅπως θέλουν, οὐδέποτε ὅμως εἰς γειτονιὰ ὑπαίθρια μαγαζάνια ἢ χάνια, ὅπου θὰ πιοῦν κρασὶ ἢ ἄλλα ποτὰ καὶ μοιραΐως θὰ ἀναμιχθοῦν μὲ διαφόρους περαστικοὺς ἀγροίκους τύπους. Ὁ διευθυντὴς καὶ τὸ λοιπὸν προστωπικὸν περιέρχονται τοὺς διαφόρους ὅμιλους, γελαστοὶ καὶ ὄμιλητοι, ἔχοντες πάντοτε πρόχειρον «ἔνα καλὸν λόγον», ὃ, τι δήποτε δὲ μικροεπεισόδιον καὶ ἂν συμβῇ μεταξὺ τῶν μαθητῶν σπεύδουν νὰ τὸ τακτοποιήσουν, προσφέροντες τρόπον τινὰ τὴν φιλικήν των διαιτησίαν καὶ μὴ περιφέροντες αὐστηράν, σκυθρωπὴν καὶ ἄτεγκτον τὴν ιδιότητά των τὴν διδασκαλικήν. Εἰς τὸ μεταξὺ γεύματίσουν καὶ αὐτοὶ καὶ ἀφοῦ παρέλθῃ ὥρα ὀλόκληρος, ἀρχίζουν γὰρ σχηματίζουν μεγαλυτέρους ὅμιλους μαθητῶν, τῶν ὅποιών αὐτοὶ προεδρεύουν, οὕτως εἰπεῖν, παροτρύνοντες εἰς τραχούδια καὶ χορὸν, φαιδρὰς ἢ πολεμικὰς ἀφηγήσεις, παιγνίδια ἀναπαυτικὰ (γρίφους, αἰνίγματα κλπ.), διότι τῶν γυμναστικῶν παιγνίδιών δὲν ήλθεν ἡ ὥρα, καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀπασχολοῦν τοὺς μαθητὰς μέχρις ὅτου παρέλθῃ διώρον ἀκριβῶς ἀπὸ τῆς ὥρας τοῦ γεύματος. Τότε, μὲ σφύριγμα παρατεταμένον τοῦ γυμναστοῦ, γίνεται συγκέντρωσις, σύνταξις καὶ μετ' αὐτὴν σχηματισμὸς ἀναπαύσεως. Ἐντὸς τοῦ τετραγώνου συγκεντρώνονται ὁ διευθυντὴς, οἱ καθηγηταὶ καὶ ὁ γυμναστὴς καὶ ἀρχίζουν αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ αἱ παιδιά, ποικιλόμεναι ἀπὸ τραχούδια, χοροὺς ἐθνικούς καὶ ἀπαγγελίας, καθὼς καὶ ὄμιλίας, διαρκείας 10—20 τὸ πολὺ λεπτῶν, ἀπὸ ἕνα ἢ δύο καθηγητάς, κατὰ κανόνα ἐκ τῆς Ἑλληνικῆς πολεμικῆς ιστορίας τῆς τελευταίας δεκαετίας, ζωνταναὶ, παραστατικαὶ καὶ ἵναντι νὰ ἐνθουσιάσουν καὶ νὰ φρονηματίσουν τοὺς μαθητάς. Μετ' αὐτὰς ὁ Ἐθνικὸς "Γύμνος εἰναι τὸ καταλληλότερον ἀκρόαμα· μετὰ τοῦτο περισυλλογὴ καὶ συσκευα-

σία τῶν ἀποσκευῶν, ὅθρευσις ἐκ νέου, ἀνασύνταξις καὶ σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος πορείας πρὸς ἐπιστροφήν.

ζ') *H* ἐπιστροφή.

Ἐκκίνησις μὲν βῆμα κανονικὸν διαρκείας 2—3 λεπτῶν, μεθ' ὁ ὄδοιπορικῶς κατὰ τὰ λοιπὰ συμβόρρωσις πιστὴ πρὸς τὰ διὰ τὴν πορείαν καθορίσθεντα. Εἰς τὸ ωρισμένον τέρμα τῆς πορείας σχηματίζεται ἀπὸ τὴν φάλαγγα πορείας ἡ διπλῆ φάλαγξ λόγου, γίνεται μία ταχεῖα ἐπιθεώρησις τῶν μαθητῶν, καὶ ἀναφορά πρὸς τὴν διευθύνσην τοῦ σχολείου (ὅτι εἶναι δῆλοι παρόντες καὶ δὲν ἔφυγε κανεὶς καθ' ὁδὸν, ἢν ἔπαθε κανεὶς τίποτε κλιπ.), μετὰ τὴν ὄποιαν αὐτοῦ διατάσσει τὸν γυμναστὴν γὰρ διαλύσῃ τοὺς μαθητάς: αὐτοὶ δὲ πάλιν μὲ τὸ παράγγελμα τοὺς ζυγούς λύπατε μάρτι! διαλύονται κοσμίως καὶ ἡσυχῶς, χωρὶς φωνὴς καὶ τρόγκες καὶ ὅμοιας φύσεως ἀταξίας καὶ γυθαιρίτητας.

---

Κατὰ τὰς ἡμερησίας ἐνδρομὰς πλὴν τῶν κατὰ τὴν ὀντότερω ἐργασιῶν καὶ τέρψεων ἡμπορεῖ γὰρ γίνωνται καὶ αἱ ἐξῆς πρακτικαὶ καὶ σπουδαιοτάτης στρατιωτικῆς σημασίας ἐφαρμογαῖ: ἀπὸ τοὺς εἰδικοὺς καθηγητάς:

α') Ἐκτίμησις ἀποστάσεων.

β') Διδασκαλία προσανατολισμοῦ.

γ') Κατόπτευσις καὶ ὀνίγρησις.

δ') Συνεννόησις διὰ σημάτων.

ε') Ἀνάγνωσις τοπογραφικοῦ χάρτου καὶ κατατκευὴ προγείρου σχεδιαγράμματος.

Ἐννοεῖται ὅτι καὶ διὰ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς χρειάζεται εἰδικὴ προπαρασκευὴ τοῦ διδασκάλου διὰ ν' ἀποθῇ ἡ διδασκαλία του καὶ εὔχαριστος καὶ ἀποτελεσματική.

"Οταν δὲ μετὰ τὰς ἀπογευματινὰς αὐτὰς καὶ τὰς ἡμερησίας ἐνδρομὰς συνειθίσουν οἱ μαθηταὶ εἰς τὴν ἀπόλυτον τάξιν καὶ τὴν ἀκρίβειαν καὶ γίνουν ἴκανοι νὰ αὐτοδιοικοῦνται καὶ νὰ διοικοῦν καὶ ἄλλους, τότε ἡμπορεῖ τὸ γυμνάσιον νὰ ἐπιχειρήσῃ ἐνδρομὰς μεγαλυτέρας διαρκείας, διὰ τὰς ὄποιας ἡ ἐκ τῶν συνήθων τούτων μικρῶν ἐνδρομῶν ἀποκτηθεῖσα πεῖρα, εἶναι ὁ καλύτερος ὁδηγὸς καὶ διδάσκαλος.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ι'.

### Σχολική σκοποποθεσία.

104. *Η προφύλαξις τῆς δράσεως τῶν μαθητῶν πρωτίστη σκοπευτικὴ ἀσκησίς.*

Διὰ τὴν σκοποδολὴν μία ὑπάρχει γενικὴ προάσκησις καὶ ἔνα μεγάλο καθῆκον τοῦ σχολείου. Ἡ προφύλαξις τῆς ὁράσεως τῶν μαθητῶν. Ο τρόπος τοῦ φωτισμοῦ τῆς αἰθούσης τῆς παραδόσεως, ἡ τοποθέτησις τῶν θρανίων καὶ ἡ στάσις τοῦ μαθητοῦ ἐπάνω εἰς αὐτά, πρέπει νὰ ἐλκύουν πάντοτε τὴν προσοχὴν τοῦ διευθυντοῦ τοῦ σχολείου καὶ ὅλοκλήρου τοῦ προσωπικοῦ, διότι ἀπὸ αὐτὰ ἐξαρτᾶται ἡ κακὴ ἡ ἐλαττωματικὴ δρασις τῶν μαθητῶν. "Οταν δὲ τὸ σχολεῖον δὲν κατορθώσῃ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὸ θεῖον αὐτὸ διάρον, ἀκέραιον καὶ ἀλώβητον, ἡ ἀσκησίς εἰς τὴν σκοποδολὴν εἶναι περιττὴ ἐντελῶς.

105. *Η βολὴ μὲ τὸ σχολικὸν ὄπλον.*

Σκοπὸς τῆς ἀσκήσεως εἰς τὴν σκοποδολὴν μὲ σχολικὸν ὄπλον εἶναι ἡ προπαρατευὴ εἰς τὴν βολὴν μὲ τὸ πολεμικὸν ὄπλον.

Ἡ ἀπόστασις ποιεῖται ἀπὸ 12 μέχρις 25 μέτρων, μὲ τὰ συνήθη φυσιγγια φλοιμπέρ: μὲ τὰ μεσαῖα ὅμως Ἀμερικανικὰ (σὸρτ) ἡμιπορεῖς ἢ αὐξηθῆ καὶ εἰς 50 μέτρα. Οἱ στόχοι εἶναι μικρογραφίαι τῶν συνήθων τετραγωνικῶν στόχων τῆς πολεμικῆς βολῆς μὲ διαστάσεις ἀναλόγους πρὸς τὴν ἀπόστασιν (συνήθως ἡ πλευρὰ τοῦ στόχου εἶναι 1/100 τῆς ἀπόστασεως, ἤτοι τόσων ἑκατοστῶν τοῦ μέτρου, δια μέτρα εἶναι ἡ ἀπόστασις).

Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς τμῆματα ἀπὸ τόσους μαθητὰς δια εἶναι τὰ διαιθέσιμα εὔχρηστα ὄπλα, οὐδέποτε ὅμως περισσοτέρους τῶν 6. Ἐφ' ὅσον ὅμως προχωρεῖ ἡ ἐξάσκησις, ἀλλάσσονται οἱ σκοπευταὶ ἑκάστου τμήματος, εἰς τρόπον ὅστε εἰς τὸ τέλος τῆς περιόδου τῶν σκοπευτικῶν ἀσκήσεων, ἑκαστον τμῆμα νὰ περιλαμβάνῃ ἐντελῶς ἰσοδυνάμους σκοπευτάς.

106. *Η προάσκησις εἰς τὴν βολήν.*

Αἱ σκοπευτικαὶ ἀσκήσεις γίνονται εἰς τὴν ἀρχὴν καὶ τὸ τέλος τοῦ σχολικοῦ ἔτους καὶ οὐδέποτε διαρκοῦν περισσότερον τοῦ μηνός· περιλαμβάνουν δέ:





Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



**0020560375**

**ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΒΟΥΛΗΣ**

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινοτιπόύτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής