

γ

70

ΓΜΝ

Καμπαρέζου (Εύα)

19606

19.606

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΝ ΒΙΒΛΙΟΦΗΛΑ
ΑΝΘΙΜΟΥ ΓΑΖΗ 2

4 70

ΓΜΝ

ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Γ. ΚΑΛΦΑΡΕΝΤΖΟΥ
ΓΕΝΙΚΟΥ ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΟΥ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Καυφάρτζου (βιβλ.)

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΑΣ ΤΑΞΕΩΣ
ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

δεν 63

«Η Έλληνική Νεολαία πρέπει
νά είναι γερή στο σῶμα καί
στή ψυχή».

Ι. ΜΕΤΑΞΑΣ

19606

Μεταξάς, Ι. 1940

ΑΘΗΝΑΙ

1940

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ Γ. ΚΑΛΦΑΡΕΝΤΖΟΥ
ΓΕΝΙΚΟΥ ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΟΥ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΑΣ ΤΑΞΕΩΣ
ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



«Ἡ Ἑλληνικὴ Νεολαία πρέπει
νὰ εἶναι γερὴ στὸ σῶμα καὶ
στὴ ψυχὴ».

Ι. ΜΕΤΑΞΑΣ

Κατεχωρίσθη εἰς τὸ εἶδ. βιβλ. δωρεῶν
ὄπ' αὐξ. ἀριθ. 350

ΑΘΗΝΑΙ

1940

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

002
11E
ΕΤ2Α
1403

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίον αὐτὸ παρέχει εἰς τοὺς κ.κ. Δημοδιδασκάλους μίαν ἀπλὴν μέθοδον Σωματικῆς Ἀγωγῆς διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν δύο κατωτέρων τάξεων τοῦ Δημοτικοῦ Σχολείου, ἡ ὁποία στηρίζεται εἰς τὰς δοξασίας τῶν Ἀρχαίων Ἑλλήνων περὶ Γυμναστικῆς καὶ Ἀγωνιστικῆς, τὰς γενικὰς ἀρχὰς τῆς Σουηδικῆς Γυμναστικῆς, τὰ πορίσματα τῶν νεωτέρων γυμναστικῶν ἀνδρῶν τῆς ἀλλοδαπῆς καὶ τὰς ἀντιλήψεις τοῦ συγγραφέως.

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Γ. ΚΑΛΦΑΡΕΝΤΖΟΣ

Ἀθήναι Ὀκτώβριος 1940



ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

ΑΙ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

I. ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΡΕΣΙΣ

ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Σωματική Ἀγωγή εἶναι ἡ ἐπιστήμη καὶ ἡ τέχνη ἢ χρησιμοποιοῦσα τὰς κινήσεις, (τεχνητὰς καὶ φυσικὰς) τῶν ὁποίων τὰ ἀποτελέσματα εἶναι ἐκ τῶν προτέρων γνωστὰ καὶ ἐξηλεγμένα πρὸς ἐπιτυχίαν ὀρισμένων σκοπῶν. Διαίρεται δὲ ἐπὶ τῇ βάσει τῶν δύο γενικῶν καταστάσεων τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ εἰς Ἑγχεινήν καὶ Θεραπευτικήν.

Ἡ σωματικὴ ἀγωγή ἐπίσης ἀναλόγως εἰδικωτέρων σκοπῶν τοὺς ὁποίους ἐπιδιώκει ὑποδιαιρεῖται:

α) Εἰς Παιδαγωγικήν, τῆς ὁποίας κύριος σκοπὸς εἶναι ἡ ἐξασφάλις τῆς ὑγείας, ἡ ἀρμονικὴ σωματικὴ διάπλασις καὶ ἡ ἐνίσχυσις τῶν ψυχικῶν καὶ πνευματικῶν δυνάμεων τῶν ἀσκουμένων.

β) Εἰς Στρατιωτικήν, τῆς ὁποίας κύριος σκοπὸς εἶναι ἡ αὔξησις τῆς μαχητικῆς ἰκανότητος τοῦ στρατιώτου καὶ

γ) Εἰς Ἀθλητικήν, τῆς ὁποίας κύριος σκοπὸς εἶναι ἡ προπαρασκευὴ ἀθλητῶν διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τῆς ἀνωτέρας δυνατῆς ἐπιδόσεως (ρεκόρ) εἰς τὰ διάφορα ἀγωνίσματα.

II. Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΑΣ ΤΑΞΕΩΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Είναι γνωστόν, ἐπὶ τῇ βάσει ἐπιστημονικῶν δεδομένων καὶ τῆς πείρας, ὅτι ἡ Παιδαγωγικὴ Σωματικὴ Ἀγωγή δὲν εἶναι δυνατόν νὰ εἶναι ἢ αὐτὴ πάντοτε διὰ μαθητὰς καὶ μαθητρίας, καθὼς ἐπίσης καὶ διὰ κατηγορίας ἡλικιῶν, αἱ ὁποῖαι παρουσιάζουν ἰδιαιτέρα χαρακτηριστικὰ. Διὰ τὸν λόγον δὲ αὐτὸν πρέπει νὰ διαμορφοῦται ἐκάστοτε ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν τὰς ὁποίας πρόκειται νὰ θεραπεύσῃ καὶ τῶν δυνατοτήτων, αἱ ὁποῖαι ὑπάρχουν πρὸς τοῦτο.

Οὕτω διὰ τὴν σωματικὴν ἀγωγὴν τῶν μαθητῶν τῶν δύο κατωτέρων τάξεων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου πρέπει νὰ ληφθοῦν ὑπ' ὄψιν α) ὅτι ἡ διὰ πρώτην φοράν εἴσοδος τῶν μαθητῶν εἰς τὸ σχολεῖον ἐπιφέρει μίαν μεγάλην καὶ ἀπότομον μεταβολὴν εἰς τὴν ζωὴν των β) ὅτι ἡ ἄφθονος καὶ εὐχάριστος κίνησις εἶναι εἰς μεγαλύτερον βαθμὸν ἀπαραίτητος διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μαθητῶν τῆς ἡλικίας αὐτῆς καὶ γ) ὅτι ἡ ἡλικία αὐτὴ παρουσιάζει μικρὰς σωματικὰς καὶ ψυχικὰς προϋποθέσεις διὰ τὴν ἐκτέλεσιν πλήρως ὀργανωμένης σωματικῆς ἀγωγῆς.

Διὰ τοὺς ἀνωτέρω λόγους βάσις τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τῶν μαθητῶν τῆς ἡλικίας αὐτῆς πρέπει νὰ εἶναι ἡ Παιδιά. Ἐπειδὴ ὅμως ἡ παιδιὰ δὲν εἶναι ἐπαρκὴς διὰ τὴν ἐπιτυχίαν ὄλων τῶν σκοπομένων ὑπὸ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς, εἶναι ἀνάγκη νὰ συμπληρωθῇ καὶ μὲ ἄλλας κατηγορίας ἀσκήσεων, αἱ ὁποῖαι ὅμως θὰ ἐκτελῶνται πάντοτε ὑπὸ μορφὴν παιδιᾶς.

Κατὰ ταῦτα, βάσει τῶν ἀνωτέρω ἐκτεθέντων, καὶ τῶν εἰδικῶν σκοπῶν τοὺς ὁποίους ἐπιτυγχάνει ἐκάστη κατηγορία ἀσκήσεων, ὡς θὰ ἴδωμεν κατωτέρω, ἡ σωμα-

τική άγωγή τής μὲν πρώτης τάξεως πρέπει ν' αποτελῆται
α) ἀπὸ Τακτικὰς ἀσκήσεις β) "Άλματα γ) Ἀγωνιστικὰς
ἀσκήσεις καὶ δ) Παιδιάς, τής δὲ δευτέρας τάξεως α) ἀπὸ
Τακτικὰς ἀσκήσεις β) Γυμναστικὰς ἀσκήσεις γ) "Άλματα
δ) Ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ ε) Παιδιάς.

III. ΤΕΧΝΗΤΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Α΄ ΤΑΚΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις ἀνήκουν εἰς τὴν κατηγορίαν
τῶν τεχνητῶν ἀσκήσεων καὶ ἐπιδιώκουν νὰ συνειθίσουν
τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν πειθαρχίαν, τὴν τάξιν, τὴν ἀκρίβει-
αν καὶ γενικῶς εἰς τὰς εὐκόλους μετακινήσεις τής τάξε-
ως ἢ τοῦ σχολείου, κατὰ τὰς ἀσκήσεις, τὰς ἐκδρομὰς
κ.λ.π. ἐμφανίσεις τοῦ σχολείου.

Διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν δύο κατωτέρων τάξεων τοῦ
δημοτικοῦ σχολείου χρησιμοποιοῦνται αἱ ἀπλούστεραι ἐκ
τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων καὶ αἱ ἀπολύτως ἀπαραίτητοι διὰ
τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ μαθήματος. Διδάσκονται δὲ εἰς μὲν
τοὺς μαθητὰς τής πρώτης τάξεως ὑπὸ μορφὴν παιδιᾶς,
εἰς δὲ τοὺς τής δευτέρας τάξεως καὶ μὲ ἀπλοῦν παράγ-
γελμα.

Β΄ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Αἱ γυμναστικαὶ ἀσκήσεις ἀνήκουν ἐπίσης εἰς τὰς
τεχνητὰς ἀσκήσεις καὶ ἐπιδιώκουν α) νὰ ἐπαναφέρουν
τοὺς μῦς, οἱ ὅποιοι ἔχουν βραχυθῆ ἀπὸ διαφόρους αἰ-
τίας, εἰς τὸ φυσιολογικὸν τῶν μῆκος β) νὰ διατηρήσουν
τὴν φυσιολογικὴν εὐκίνησίαν τῶν ἀρθρώσεων καὶ γ) νὰ
τονώσουν τὸ μυϊκὸν σύστημα, εἰς τρόπον ὥστε, ἕκαστον
τμῆμα τοῦ σώματος νὰ δύναται νὰ λαμβάνῃ τὴν φυσιολο-
γικὴν του θέσιν. Ἐπειδὴ δὲ αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ συντελοῦν
εἰς τὴν διαμόρφωσιν τοῦ σώματος καὶ γενικῶς εἰς τὸ κα-
λὸν παράστημα καλοῦνται καὶ διαπλαστικαὶ ἀσκήσεις.

Πρὸς πληρεστέραν ἐπιτυχίαν τῶν ἀνωτέρω ἐκτεθέν-

των καὶ ἀνάλογον κατανομήν τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων εἰς τὰ διάφορα τμήματα τοῦ σώματος γίνεται διαίρεσις αὐτῶν εἰς κατηγορίας, ἐπὶ τῇ βάσει τῶν ειδικωτέρων σκοπῶν τοὺς ὁποίους ἐπιδιώκουν. Αἱ ἀσκήσεις δὲ τῆς αὐτῆς κατηγορίας κατατάσσονται κατὰ βαθμολογικὴν σειρὰν, ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως καὶ τῶν δυσκολιῶν τὰς ὁποίας παρουσιάζουν, εἰς τρόπον ὥστε, νὰ εἶναι εὐκόλος ἢ ἐπωφελῆς χρησιμοποίησίς των.

Οὕτω αἱ γυμναστικαὶ ἀσκήσεις διαιροῦνται:

α) εἰς ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, αἱ ὁποῖαι ἀκοῦν τῶς μῦς τῶν ἄνω ἄκρων καὶ τῶν ὠμοπλατῶν, προάγουν τὴν εὐκινησίαν τῶν ἀρθρώσεων καὶ διευρύνουν τὸν θώρακα.

β) εἰς ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, αἱ ὁποῖαι ἐνδυναμώνουν τὰ μεγάλα μυϊκὰ ἄθροίσματα τῶν κάτω ἄκρων καὶ προάγουν τὴν εὐκινησίαν τῶν ἀρθρώσεων τῶν σκελῶν.

γ) εἰς διπλώσεις, αἱ ὁποῖαι διατείνουν τοὺς μῦς τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τοῦ σώματος καὶ ἐπιτυγχάνουν ἰδιαιτέρως τὴν ἐπιμήκυνσιν τῶν μυῶν τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τῶν σκελῶν, οἱ ὁποῖοι βραχύνονται συνήθως ἀπὸ τὸ πολὺρον κάθισμα.

Αἱ ἀνωτέρω ἀσκήσεις ὑποδιαιροῦνται εἰς διπλώσεις τοῦ κορμοῦ, κατὰ τὰς ὁποίας ἡ δίπλωσις ἀρχίζει μὲ διάτασιν τῶν μυῶν τοῦ ἀχένος καὶ ἐπεκτείνεται εἰς τὸν κορμὸν καὶ εἰς διπλώσεις τοῦ σώματος, κατὰ τὰς ὁποίας ἡ δίπλωσις ἐπεκτείνεται εἰς ὀλόκληρον τὸ σῶμα μὲ διάτασιν τῶν μυῶν τοῦ ἀχένος, τῆς ράχεως καὶ τῶν σκελῶν. Κατὰ τὰς διπλώσεις προσέτι ἀσκοῦνται καὶ οἱ κοιλιακοὶ μῦς καὶ γενικῶς προάγεται ἡ εὐκινησία τοῦ σώματος.

δ) εἰς ἀσκήσεις τῆς ράχεως, αἱ ὁποῖαι συστέλουν τοὺς ἐκτείνοντας μῦς τῶν ὠμων, τοῦ ἀχένος καὶ τῆς ράχεως, διευρύνουν τὸν θώρακα καὶ συντελοῦν εἰς τὴν φυσιολογικὴν διάπλασιν τοῦ κορμοῦ καὶ τὴν καταπολέμησιν

της κυφώσεως.

ε) είς άσκήσεις τών πλευρών, αί όποϊαι θέτουν είς ένεργειαν τούς μύς τών κοιλιακών τοιχωμάτων και ίδίως τούς πλαγίους, αύξάνουν την κατά πλευράν εύκινησίαν της ράχεως και την περί τόν ίδιον άξονα περιστροφικήν της ίκανότητα και προλαμβάνουν τās σκολιώσεις κ.λ.π. δυσμορφίας του κορμου.

Η διδασκαλία τών γυμναστικών άσκήσεων είς τό δημοτικόν σχολείον άρχίζει από της δευτέρας τάξεως υπό μορφήν παιδιās.

Έκ τών γυμναστικών άσκήσεων καταλληλότεραι, διά την άνωτέρω τάξιν, είναι α) αί άπλαϊ τοιαυται β) αί έντοπισμένης μυϊκής ένεργείας και γ) εκείναι, κατά τās όποιās ή όξύτης ή ή διάρκεια της προσοχής είναι περιωρισμένη.

IV. ΦΥΣΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Α' ΑΛΜΑΤΑ

Τά άλματα διαιροϋνται είς φυσικά και τεχνητά, είναι δέ άσκήσεις γενικής και ποικίλης μυϊκής ένεργείας, κατά τās όποιās προάγονται τά μέγιστα ή μυϊκή συνεργία και ή μυϊκή αΐσθησις. Διαφέρουν δέ οϋσιωδώς από τās γυμναστικές άσκήσεις, διότι αύται θέτουν είς κίνησιν τμηματικώς τό σωμα και έπιδιόκουν νά έπιτύχουν κυρίως τό μέγιστον της καμψής και έκτάσεως τών μυών.

Διά τών άλμάτων έπίσης και ιδιαιτέρως δι' εκείνων, κατά τά όποϊα ύπερνικαται αντίστασις ίσχυροποιϋνται ή βούλησις, τό θάρρος, ή αύτοπεποίθησις, ή άποφασιστικότητα κ.λ.π.

Διά τούς μαθητάς τών δύο κατωτέρων τάξεων του δημοτικού σχολείου χρησιμοποιϋνται μόνον τά φυσικά άλματα, τά όποϊα είναι άπλούστερα και ψυχγωγικώτερα.

Β' ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Αί άγωνιστικάί άσκήσεις είναι φυσικάί άσκήσεις, κατά τας όποιás παρέχεται εύκαιρία εις τόν άσκούμενον νά άναμετρήσῃ τας σωματικάς του δυνάμεις, πρὸς τας τῶν συνομηλίκῶν του. Εἶναι δέ αὐταί αἱ περισσότερον άρμόζουσαι πρὸς τήν φύσιν τοῦ παιδὸς καί τοῦ έφήβου, διότι ύπεροχῆς έπιθυμεῖ ἢ νεότης καί ἢ νίκη ύπεροχῆ τίς έστίν.

Τήν μορφωτικήν καί γυμναστικήν άξίαν τῶν άγωνιστικῶν άσκήσεων άντελήφθησαν πρῶτοι έξ ὄλων τῶν λαῶν οἱ άρχαῖοι ἡμῶν πρόγονοι. Διά τόν λόγον δέ αὐτόν άκριβῶς ὀλόκληρος ἢ σωματική άγωγή τῶν άρχαίων 'Ελλήνων έβασίσθη κυρίως έπί τῆς 'Αγωνιστικῆς.

Κατά τας άγωνιστικάς άσκήσεις πρέπει ἢ ύπεροχῆ νά χρησιμοποιηται ὡς μέσον μορφωτικόν καί ὄχι ὡς σκοπός, διὰ νά δύναται νά έπιδρᾷ εύεργετικῶς, εις τήν διάπλασιν Ισχυροῦ καί καλοῦ χαρακτήρος καί νά προλαμβάνῃ τήν ύπερκόπωσην τοῦ ὀργανισμοῦ, ἰδιαίτέρως μάλιστα κατά τήν παιδικήν ἡλικίαν.

Διά τούς μαθητάς τῶν δύο κατωτέρων τάξεων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου χρησιμοποιοῦνται αἱ άπλούστεραι έκ τῶν άγωνιστικῶν άσκήσεων.

Γ' ΠΑΙΔΙΑΙ

Οἱ ὄροι τῆς ζωῆς τῶν πεπολιτισμένων ανθρώπων καί ἰδιαίτέρως ἢ πολύωρος άκίνησία τῶν μαθητῶν εις τά θρανία έπιφέρουν σωματικάς παραμορφώσεις καί άτελή ανάπτυξιν τῶν έσωτερικῶν λειτουργιῶν. Τά έπίκτητα αὐτά έλαττώματα τοῦ άνθρωπίνου ὀργανισμοῦ προσπαθεῖ νά έπανορθῶσῃ ἢ σωματική άγωγή με διάφόρους κατηγορίας άσκήσεων. 'Εάν δέ εις τούς σκοπούς τῆς σωματικῆς άγωγῆς δέν περιελαμβάνετο καί ἢ καταπολέμησις τῶν παραμορφώσεων τοῦ σώματος θά ἡδυνάμεθα νά έχω-

μεν ιδεῶδες σύστημα παιδαγωγικῆς σωματικῆς ἀγωγῆς, ἀποτελούμενον, κατὰ τὸ πλεῖστον, ἀπὸ ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ παιδιᾶς.

Διὰ τῶν παιδιῶν τίθεται εἰς ἐνέργειαν ὁλόκληρος ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς καὶ προάγονται αἱ σωματικά, ψυχικά καὶ πνευματικά δυνάμεις τῶν ἀσκουμένων, ἀναλόγως τοῦ εἴδους τῆς παιδιᾶς. Ἐπειδὴ δὲ αἱ παιδιᾶι ἐκτελοῦνται κατὰ φυσικὸν τρόπον ἀποφεύγεται ἡ ὑπερβολικὴ κατανάλωσις δυνάμεων, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον δὲν δύναται ν' ἀποφευχθῆ ἀπολύτως κατὰ τὰς γυμναστικὰς ἀσκήσεις.

Μεταξὺ ἀγωνιστικῶν ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν δὲν δύνανται νὰ καθορισθοῦν οὐσιώδεις διαφοραὶ, διότι καὶ τὰ δύο αὐτὰ εἶδη τῶν ἀσκήσεων ἔχουν τὴν αὐτὴν σχεδὸν μορφήν καὶ τὰ αὐτὰ περίπου ἀποτελέσματα. Ἡ μόνη δὲ ἴσως ἐνυπάρχουσα διαφορά εἶναι τὸ στοιχεῖον τοῦ ἀνταγωνισμοῦ, τὸ ὁποῖον κατὰ μὲν τὰς ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις κυριαρχεῖ ὡς ἀτομικόν, κατὰ δὲ τὰς παιδιᾶς κυρίως ὡς ὁμαδικόν.

Ἐκεῖνο ὅμως τὸ ὁποῖον ἐπιτυγχάνεται ἰδιαίτερος διὰ τῶν παιδιῶν καὶ ὀφείλεται κυρίως εἰς τὸ στοιχεῖον τοῦ ὁμαδικοῦ ἀνταγωνισμοῦ εἶναι ἡ καλλιέργεια τοῦ ὁμαδικοῦ πνεύματος καὶ τῆς συνεργατικότητος, δηλαδὴ στοιχείων ἀπαραιτήτων διὰ τὴν μετάβασιν ἐκ τῆς μικρᾶς μαθητικῆς κοινωνίας εἰς τὴν κοινωνίαν τῶν ἐνηλίκων.

Κατὰ τὰς παιδιᾶς, ἐπειδὴ ἐκτελοῦνται μὲ ἐλευθερίαν, οἱ μαθηταὶ ἐκδηλώνουν ἀσυναίσθητως ὁλόκληρον τὸν ἐσωτερικὸν τῶν κόσμον καὶ παρέχουν τὴν εὐχέρειαν εἰς τὸν διδάσκαλον πρὸς ἀνάλυσιν τῶν προτερημάτων καὶ ἐλαττωμάτων τῶν, εἰς τρόπον ὥστε, νὰ δύναται νὰ ἐπιδράσῃ μορφωτικῶς, ἐὰν καὶ ἐφ' ὅσον ἔχη γνῶσιν τῆς Ψυχολογίας καὶ τῆς Παιδαγωγικῆς καὶ δὲν στερεῖται παιδαγωγικῶν ἱκανοτήτων.

Διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν δύο κατωτέρων τάξεων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου καταλληλότεραι εἶναι ἐκεῖναι αἱ παι-

διαί, κατὰ τὰς ὁποίας εἶναι καταφανῆς ἡ συμβολὴ τοῦ ἀτόμου διὰ τὴν νίκην. Σὺν τῷ χρόνῳ δὲ καλλιεργοῦνται καὶ αἱ λοιπαὶ ὁμαδικαὶ παιδιαί, κατὰ τὰς ὁποίας ἡ νίκη ὀφείλεται εἰς συνεργασίαν ὀλοκλήρου τῆς ὁμάδος καὶ αἱ ὁποῖαι λαμβάνουν πληρετέραν ἔκτασιν εἰς τὰς ἐπομένους τάξεις.

Δ' ΔΡΟΜΟΣ

Ὁ δρόμος εἶναι φυσικὴ ἄσκησις μεγίστης γυμναστικῆς σημασίας. Διὰ τὸν λόγον δὲ αὐτὸν καὶ οἱ ἀρχαῖοι ἡμῶν πρόγονοι τὸν ἐκαλλιέργουν ἰδιαιτέρως, ὅπως ἀποδεικνύεται ἀπὸ τὸ ὅτι ὑπῆρξε τὸ πρῶτον καὶ μοναδικὸν ἀγώνισμα κατὰ τὰς πρῶτας Ἀρχαίας Ὀλυμπιάδας.

Διὰ τοῦ δρόμου τίθεται „εἰς κίνησιν ὀλόκληρος ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς καὶ ἰσχυροποιοῦνται οἱ πνεύμονες καὶ ἡ καρδία κατὰ φυσικὸν τρόπον, διότι ἕκαστος καταβάλλει δυνάμεις ἀναλόγους πρὸς τὴν ὄλῃν του συγκρότησιν.

Διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν δύο κατωτέρων τάξεων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου χρησιμοποιεῖται ὁ δρόμος μὲ βαθμιαίαν αὐξήσιν τῆς διαρκείας του καὶ ὑπὸ μορφὴν παιδιᾶς ἥτοι μὲ λύσεις καὶ ἀνασυντάξεις τῆς φάλαγγος καὶ τῆς ἀραιώσεως ἢ καὶ μὲ δρομικὰς παιδιᾶς.

V. ΓΥΜΝΑΣΙΣ

Τὸ σύνολον τῶν ἀσκήσεων, αἱ ὁποῖαι παρέχονται εἰς τοὺς ἀσκουμένους εἰς μίαν διδακτικὴν ὥραν καὶ διὰ τῶν ὁποίων ἐπιδίδκεται ἡ ἀρμονικὴ καὶ παμμερῆς ἄσκησις αὐτῶν καλεῖται Γύμνασις.

Διὰ τῆς γυμνάσεως πρέπει νὰ ἐπιδιώκωνται α) ἐμπέδωσις τῆς πειθαρχίας β) διατήρησις τῆς φυσιολογικῆς εὐκαμψίας γ) ἐνίσχυσις τῆς δυνάμεως δ) αὐξήσις τῆς ἀντοχῆς ε) προαγωγή τῆς μυϊκῆς συνεργίας καὶ τῆς μυϊκῆς

αίσθήσεως στ) ένδυνάμωσις τών πνευμόνων και τής καρδιάς ζ) επίτευξις όρθοσωματικών άποτελεσμάτων και η) ίσχυροποίησις τών ψυχικών και πνευματικών δυνάμεων τών άσκουμένων.

Πρός επιτυχίαν τών άνωτέρω είδικών σκοπών είναι άπαραίτητον εκάστη γύμνασις ν' άποτελεήται από άσκήσεις όλων τών κατηγοριών. Έκάστη δέ άσκησις πρέπει νά έχη ανάλογον προς τήν γύμνασιν δυναμικότητα και νά ανταποκρίνεται πλήρως προς τόν επιδιωκόμενον σκοπόν.

Η δυναμικότης εκάστης γυμνάσεως εξαρτάται από πολλούς παράγοντας, κυριώτεροι τών οποίων είναι τό είδος, ό αριθμός και αί επαναλήψεις τών άσκήσεων. Όταν δέ έπομένως, λόγω εκτάκτων είδικών περιστατικών (κόπωσης μαθητών, ανεπάρκεια χρόνου, θερμοκρασία κλπ.) καθίσταται έπιτακτικός ό περιορισμός τής έντάσεως τής γυμνάσεως πρέπει νά περιορίζωνται αί επαναλήψεις τών άσκήσεων και έν ανάγκη νά γίνωνται μόνον παιδιαί.

Κατά τήν σύνθεσιν τών γυμνάσεων εκάστης τάξεως πρέπει επίσης νά λαμβάνεται μέριμνα διά τήν βαθμολογικήν πρόοδον και σύνδεσιν τών γυμνάσεων μεταξύ των, είς τρόπον ώστε, εκάστη νά είναι προπαρασκευαστική τής έπομένης και τό φυσικόν έπακολούθημα τής προηγούμενης.

Έκάστη γύμνασις πρέπει νά διδάσκεται 4—8 μαθήματα, διότι δέν είναι δυνατή ή πλήρης απόδοσις τών άποτελεσμάτων της από τοϋ πρώτου μαθήματος. Κατόπιν δέ πρέπει ν' ακολουθη νέα γύμνασις, προς άποφυγήν τοϋ αυτόματισμοϋ τών άσκήσεων, ό όποϊος έπέρχεται, όταν εκτελώνται πάντοτε αί ίδια άσκήσεις.

Γενικώς αί γυμνάσεις αρχίζουν πάντοτε με έλαφράς άσκήσεις, αί όποϊαι προδιαθέτουν τόν όργανισμόν, διά τήν εκτέλεσιν έντονωτέρων άσκήσεων και τελειώνουν επίσης με έλαφράς άποθεραπευτικάς άσκήσεις.

VI. ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΕΩΣ

ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Ἡ ἐκτέλεσις τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων δύναται νὰ γίνῃ κατὰ διαφόρους μεθόδους, ὅποτε ἐπιτυγχάνονται διάφορα ἀποτελέσματα ἢ τὰ αὐτά, ἀλλὰ εἰς διάφορον ἔκτασιν.

Αἱ μέθοδοι αὐταὶ εἶναι :

Α' ἡ Μιμητική, κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ ἀσκούμενος μιμῆται ἀπλῶς τὴν ὑποδεικνυομένην ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος ἄσκησιν καὶ προσπαθεῖ ἐλευθέρως νὰ ἐπιτύχῃ τὴν ὅσον τὸ δυνατόν πληρεοτέραν ἐκτέλεσίν της.

Διὰ τῆς μεθόδου αὐτῆς ἐπιτυγχάνονται κυρίως α) ἐνίσχυσις τῆς δυνάμεως β) διατήρησις τῆς φυσιολογικῆς εὐκαμψίας καὶ γ) ὀρθοσωματικά ἀποτελέσματα.

Τῆς ἀνωτέρου μεθόδου ἢ ὁποῖα εἶναι ἡ ἀπλουστέρα καὶ ἔχει μορφήν παιδιᾶς πρέπει νὰ γίνεται κυρίως χρῆσις εἰς τὴν θεραπευτικὴν σωματικὴν ἀγωγὴν καὶ τὴν παιδαγωγικὴν τοιαύτην τῶν δύο κατωτέρων τάξεων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου.

Β' ἡ κατὰ Παράγγελμα, κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ ἀσκούμενος ἐκτελεῖ τὴν ἄσκησιν ἐπὶ τῇ βάσει παραγγέλματος τοῦ διδάσκοντος, μὲ διακοπὴν εἰς τὴν τελικὴν της στάσιν καὶ αὐστηρὸν ἔλεγχον τῆς ἀκριβοῦς ἐκτελέσεώς της.

Διὰ τῆς μεθόδου αὐτῆς ἐπιτυγχάνονται κυρίως α) ἰσχυροποιήσις τῆς βουλήσεως β) ἐνίσχυσις τῆς δυνάμεως γ) διατήρησις τῆς φυσιολογικῆς εὐκαμψίας δ) προαγωγὴ τῆς μυϊκῆς συνεργίας καὶ τῆς μυϊκῆς αἰσθήσεως καὶ ε) ὀρθοσωματικά ἀποτελέσματα.

Τῆς ἀνωτέρω μεθόδου πρέπει νὰ γίνεται κυρίως χρῆσις εἰς τὴν παιδαγωγικὴν καὶ στρατιωτικὴν σωματικὴν ἀγωγὴν.

Γ' ή Ρυθμική, κατά την όποιαν ό άσκούμενος έκτελει την άσκησιν επί τη βάσει παραγγέλματος του διδάσκοντος, με συνεχεις ρυθμικás έπαναλήψεις και χωρίς αύστηρόν έλεγχον της άκριβοϋς έκτελέσεως της.

Διά της μεθόδου αύτης έπιτυγχάνονται κυρίως α) ένίσχυσις της δυνάμεως β) αύξησις της εύκαμψίας και πέραν των φυσιολογικών όρίων γ) άσκησις εις τόν ρυθμόν και δ) ψυχαγωγία των άσκουμένων.

Της άνωτέρω μεθόδου πρέπει να γίνεται κυρίως χρήσις εις την άθλητικην σωματικην άγωγήν και ύποβοηθητικώς εις την παιδαγωγικην και την στρατιωτικην.

Και κατά τás τρεις αύτάς μεθόδους αί άσκήσεις πρέπει να έκτελώνται με την δυνατήν άκρίβειαν την όποιαν όρίζει ή ειδική διδακτική, δια να έπιτυγχάνωνται εις όσον τó δυνατόν μεγαλύτερον βαθμόν τά έπιδιωκόμενα άποτελέσματα.

Ή παρέκλισις από την άκριβή εκτέλεσιν των άσκήσεων δημιουργεί τά σφάλματα, τά όποια διακρίνονται εις γενικά παρατηρούμενα επί πολλών μαθητών, άτομικά, παρατηρούμενα συνήθως επί έλαττωματικών ή άσθενικών μαθητών, κύρια, τά όποια έχουν βασικήν σημασίαν δια τó άποτέλεσμα της άσκήσεως και δευτερεύοντα, τά όποια έχουν μάλλον αισθητικην σημασίαν.

Ή διόρθωσις των μέν γενικών και κυρίων σφαλμάτων γίνεται δια της έκ νέου ύποδείξεως της άσκήσεως ύπό του διδάσκοντος, των δέ άτομικών και δευτερευόντων δι' ύπομνήσεων και προσωπικής έπεμβάσεώς του. Εις όλας δέ αύτάς τás περιπτώσεις πρέπει ή διόρθωσις να γίνεται βαθμιαίως και τμηματικώς, διότι έν έναντία περιπτώσει όχι μόνον δέν έπιτυγχάνεται ό έπιδιωκόμενος σκοπός, αλλά και ή διδασκαλία καθίσταται άνιαρά.

Ή επίσης μεγίστη σημασία πρέπει να δίδεται δια την άμφιμερή εκτέλεσιν των άσκήσεων εις τρόπον, ώστε να

έπιτυγχάνεται ή άρμονική σωματική διάπλασις. Δηλαδή αί άσκήσεις αί όποϊαι έκτελούνται διά τής μιås χειρός ή τοϋ ένός ποδός ή διά τοϋ ένός ήμιμορίου τοϋ σώματος πρέπει νά έπαναλαμβάνωνται και άντιθέτως ἴσας φοράς.

Τελικῶς δέ συνιστάται, ὅπως ὅλαι αί άσκήσεις έκτελώνται με τελείως έλευθέραν τήν άναπνοήν και με τόν ρυθμόν (βραδύς, μέτριος, ταχύς), ό όποϊος άρμόζει εις έκάστην, άναλόγως τοϋ κινουμένου μερους ταϋ σώματος.

VII. Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Τά άποτελέσματα τής διδασκαλίας έξαρτώνται κυρίως άπό τήν πίστιν, τόν ένθουσιασμόν, τήν ειδικήν κατάρτισιν, τά γυμναστικά προσόντα και τήν προπαρασκευήν τοϋ Διδασκάλου.

Ἐο καλύτερος τρόπος διδασκαλίας τών άσκήσεων είναι νά δύναται ό διδάσκαλος νά τας ύποδειξη ό ἴδιος με άτομικήν έκτέλεσιν. Ὅταν ὅμως αὐτό δέν είναι δυνατόν, χρησιμοποιεῖται ὡς ύπόδειγμα εις μαθητής και ό διδάσκαλος δίδει τας άπολύτως άναγκαίαις έπεξηγήσεις.

Κατά τήν διδασκαλίαν τών άσκήσεων εις τας δύο κατωτέρας τάξεις τοϋ δημοτικοϋ σχολείου χρησιμοποιεῖται ή Μιμητική μέθοδος, κατά τήν όποϊαν ό διδάσκαλος προσπαθεῖ διά καταλλήλων προτροπών νά διεγείρη τό ένδιαφέρον τών μαθητῶν, διά τήν ὅσον τό δυνατόν άκριβεστέραν έκτέλεσιν των.

Ἀπό τής δευτέρας τάξεως και ειδικῶς κατά τας γυμναστικάς άσκήσεις, δύναται νά γίνη χρῆσις και τής Ρυθμικῆς μεθόδου, μόνον δι' άσκήσεις τών σκελῶν ή τών χειρῶν, κατά τας όποϊας δέν παρατηροϋνται σφάλματα και ὡς έκ τούτου δέν παραβλάπτονται τά ὀρθοσωματικά άποτελέσματα τών άσκήσεων.

Ἡ ρυθμική έκτέλεσις τών άσκήσεων εύχαριστεῖ ἰδιαιτέρως τοϋς μαθητάς, λόγω τής άφθόνου κινήσεως ή όποία

παρέχεται κατ' αὐτήν καί τῆς ἐλαχίστης νευρικής ἐγκεφαλικῆς ἐνεργείας, ἢ ὅποια καταβάλλεται. Εἶναι ὅμως ἀπαραίτητον, ὅπως αἱ ρυθμικαὶ ἀσκήσεις συνεκτελῶνται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, διὰ τὸν καθορισμὸν τοῦ ρυθμοῦ.

Ἐπίσης ἀπὸ τῆς δευτέρας τάξεως καὶ περὶ τὰ μέσα τοῦ διδακτικοῦ ἔτους δύναται νὰ γίνῃ χρῆσις καὶ τοῦ ἀπλοῦ παραγγέλματος κατὰ τὰς τακτικὰς ἀσκήσεις, εἰς τὸν τρόπον ὥστε νὰ χρησιμεύσῃ αὐτὸ ὡς προβαθμὶς διὰ τὴν κατὰ παράγγελμα ἀσκήσιν, ἢ ὅποια θὰ ἀκολουθήσῃ εἰς τὴν τρίτην τάξιν.

Τὸ ἀπλοῦν παράγγελμα διαμορφοῦται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου ἐπὶ τῇ βάσει τῆς ἀντιληπτικῆς ἱκανότητος τῶν μαθητῶν.

VIII. ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΝ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ

Τὸ Γυμναστήριον εἶναι ἀπὸ τὰ ἀπαραίτητα μέσα διὰ τὴν ἐφαρμογὴν τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς εἰς τὸ σχολεῖον. Ὅταν ὅμως δὲν ὑπάρχῃ, δύναται ν' ἀναπληρωθῇ ἀπὸ ἓνα ἐπίπεδον χῶρον ἢ τὴν αὐλὴν τοῦ σχολείου, ἀρκεῖ μόνον οἱ χῶροι αὐτοὶ νὰ πληροῦν τοὺς στοιχειώδεις ὑγιεινοὺς ὅρους.

Τὰ γυμναστικά ὄργανα τοῦ δημοτικοῦ σχολείου δύνανται νὰ περιορισθοῦν εἰς τὸ ἐλάχιστον, ἦτοι: α) ἓνα σκάμμα ἀλμάτων, τὸ ὁποῖον κατασκευάζεται διὰ δαπάνης τοῦ σχολικοῦ ταμείου ἢ προσωπικῆς ἐργασίας τῶν γονέων, β) ἓνα ζευγὸς στυλοβατῶν, τοῦ ὁποῖου ἡ δαπάνη κατασκευῆς εἶναι ἐλαχίστη καὶ γ) διάφορα μικρὰ ὄργανα Παιδιῶν, τὰ ὅποια πρέπει νὰ κατασκευάζουν οἱ ἴδιοι οἱ μαθηταί.

IX. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΚΑΤΑ ΤΑΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Ἡ ἐνδυμασία τῶν μαθητῶν κατὰ τὰς ἀσκήσεις πρέπει νὰ περιορίζεται εἰς τὴν ἀθλητικὴν στολήν. Ἐπειδὴ

ὅμως αὐτὸ δὲν εἶναι δυνατὸν διὰ πολλοὺς καὶ διαφόρους λόγους, χρησιμοποιεῖται ἀναγκαστικῶς ἡ καθημερινὴ ἐνδυμασία τῶν μαθητῶν, χωρὶς ἐπανωφόριον καὶ σακκάκι.

Κατὰ τοὺς μῆνας Ἀπρίλιον, Μάϊον καὶ Ἰούνιον καλὸν εἶναι ἡ ἐνδυμασία τῶν ἀρρένων μαθητῶν νὰ περιορίζεται κατὰ τὰς ἀσκήσεις εἰς ἕνα παντελονάκι.





ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Ι. ΤΑΚΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Ι. ΣΥΝΤΑΞΙΣ ΕΙΣ ΦΑΛΑΓΓΑ ΚΑΤΑ ΜΑΘΗΤΗΝ

..∞

∞

∞

∞

Περιγραφή. Φάλαγξ κατὰ μαθητὴν εἶναι ὁ σχηματισμὸς, κατὰ τὸν ὅποιον οἱ μαθηταὶ τάσσονται κατ' ἀνάστημα ὁ εἰς ὄπισθεν τοῦ ἄλλου, μὲ ἀποστάσεις τὸ μῆκος τῶν χειρῶν ἐν προτάσει.

Διδακτικὴ. Ὁ διδάσκαλος τοποθετεῖ ὁ ἴδιος τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν φάλαγγα κατὰ μαθητὴν καὶ, ὅταν ἀντιληφθοῦν τὸν σχηματισμὸν τῆς φάλαγγος καὶ τὰς θέσεις τῶν, ἀκολουθοῦν ἀμέσως λύσεις καὶ ἀνασυντάξεις τῆς φάλαγγος πρὸς ἄσκησιν.

Κατὰ τὴν σύνταξιν τῶν μαθητῶν εἰς φάλαγγα πρέπει ὁ διδάσκαλος νὰ τοποθετῆ ὡς ἀρχηγὸν τῆς φάλαγγος ἓνα ἐκ τῶν ἰκανωτέρων μαθητῶν.

2. ΣΥΝΤΑΞΙΣ ΕΙΣ ΦΑΛΑΓΓΑ ΚΑΤΑ ΔΥΑΔΑΣ

∪ ∪

∪ ∪

∪ ∪

∪ ∪

Περιγραφή. Φάλαγξ κατὰ δυάδας εἶναι ὁ σχηματισμός, κατὰ τὸν ὅποιον οἱ μαθηταὶ τάσσονται κατ' ἀνάστημα εἰς διπλὴν φάλαγγα, μὲ ἀποστάσεις τὸ μῆκος τῶν χειρῶν ἐν προτάσει.

Διδακτικὴ. Ὁ διδάσκαλος τοποθετεῖ ὁ ἴδιος τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν φάλαγγα κατὰ δυάδας καὶ, ὅταν ἀντιληφθοῦν τὸν σχηματισμὸν τῆς φάλαγγος καὶ τὰς θέσεις των, ἀκολουθοῦν ἀμέσως λύσεις καὶ ἀνασυντάξεις τῆς φάλαγγος πρὸς ἄσκησιν.

3. ΣΥΝΤΑΞΙΣ ΕΙΣ ΦΑΛΑΓΓΑ ΚΑΤΑ ΤΡΙΑΔΑΣ

∪ ∪ ∪

∪ ∪ ∪

∪ ∪ ∪

∪ ∪ ∪

Περιγραφή. Φάλαγξ κατὰ τριάδας εἶναι ὁ σχηματισμός, κατὰ τὸν ὅποιον οἱ μαθηταὶ τάσσονται κατ' ἀνάστημα εἰς τριπλὴν φάλαγγα, μὲ ἀποστάσεις τὸ μῆκος τῶν χειρῶν ἐν προτάσει.

Διδακτικὴ. Ὁ διδάσκαλος τοποθετεῖ ὁ ἴδιος τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν φάλαγγα κατὰ τριάδας καὶ, ὅταν ἀντιληφθοῦν τὸν σχηματισμὸν τῆς φάλαγγος καὶ τὰς θέσεις των, ἀκολουθοῦν ἀμέσως λύσεις καὶ ἀνασυντάξεις τῆς φάλαγγος πρὸς ἄσκησιν.

4. ΣΥΝΤΑΞΙΣ ΕΙΣ ΠΑΡΑΤΑΞΙΝ ΕΦ' ΕΝΟΣ ΖΥΓΟΥ



Περιγραφή. Παράταξις ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ εἶναι ὁ σχηματισμὸς, κατὰ τὸν ὁποῖον οἱ μαθηταὶ τάσσονται ὁ εἷς παραπλεύρως τοῦ ἄλλου ἐπὶ μιᾶς εὐθείας γραμμῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ σύνταξις τῶν μαθητῶν ἀπ' εὐθείας εἰς παράταξιν ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ πρέπει νὰ παραλείπεται διὰ τοὺς μικροὺς μαθητάς, ἐφ' ὅσον εἶναι εὐκολώτατος ὁ σχηματισμὸς τῆς παρατάξεως ἐκ τῆς φάλαγγος κατὰ μαθητὴν μὲ μίαν κλίσιν ἐπ' ἄριστερά.

5. ΣΥΝΤΑΞΙΣ ΕΙΣ ΠΑΡΑΤΑΞΙΝ ΕΠΙ ΔΥΟ ΖΥΓΩΝ



Περιγραφή. Παράταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν εἶναι ὁ σχηματισμὸς, κατὰ τὸν ὁποῖον οἱ μαθηταὶ τάσσονται ὁ εἷς παραπλεύρως τοῦ ἄλλου ἐπὶ δύο παραλλήλων γραμμῶν.

Διδακτικὴ. Ἡ σύνταξις τῶν μαθητῶν ἀπ' εὐθείας εἰς παράταξιν ἐπὶ δύο ζυγῶν πρέπει νὰ παραλείπεται, διὰ τοὺς μικροὺς μαθητάς, ἐφ' ὅσον εἶναι εὐκολώτατος ὁ σχηματισμὸς τῆς παρατάξεως ἐκ τῆς φάλαγγος κατὰ δυάδας μὲ μίαν κλίσιν ἐπ' ἄριστερά.

6. ΣΥΝΤΑΞΙΣ ΕΙΣ ΠΑΡΑΤΑΞΙΝ ΕΠΙ ΤΡΙΩΝ ΖΥΓΩΝ



Περιγραφή. Παράταξις ἐπὶ τριῶν ζυγῶν εἶναι ὁ σχηματισμός, κατὰ τὸν ὁποῖον οἱ μαθηταὶ τάσσονται ὁ εἷς παραπλεύρως τοῦ ἄλλου ἐπὶ τριῶν παραλλήλων γραμμῶν.

Διδακτικὴ. Ἡ σύνταξις τῶν μαθητῶν εἰς παράταξιν ἐπὶ τριῶν ζυγῶν πρέπει νὰ παραλείπεται, διὰ τοὺς μικροὺς μαθητάς, ἐφ' ὅσον εἶναι εὐκολώτατος ὁ σχηματισμός τῆς παρατάξεως ἐκ τῆς φάλαγγος κατὰ τριάδας μὲ μίαν κλίσιν ἐπ' ἄριστερά.

7. ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΥΚΛΟΥ



Περιγραφή. Σχηματισμός κύκλου εἶναι ἡ διάταξις τῶν μαθητῶν, κατὰ τρόπον ὥστε τὰ πέλματά των νὰ διαγράφουν περιφέρειαν κύκλου ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Διδακτικὴ. Ὁ σχηματισμός τοῦ κύκλου γίνεται κατὰ διαφόρους τρόπους, εὐκολώτεροι τῶν ὁποίων εἶναι ὁ ἐκ τῆς φάλαγγος κατὰ μαθητὴν, μὲ κύκλικήν βάδισιν καὶ ὁ ἐκ τῆς παρατάξεως ἐπὶ δύο ζυγῶν, μὲ μεταβολὴν τοῦ πρώτου ζυγοῦ καὶ γενικὴν λαβὴν τῶν χειρῶν.

8. ΠΡΟΣΟΧΗ



Περιγραφή. Προσοχή είναι ή στάσις του σώματος, κατά την όποιαν α) αί πτέρναι εἶναι ήνωμένοι β) τὰ γόνατα εἶναι ἀβιάστως τεταμένα γ) ὁ κορμός εἶναι εὐθυτενής δ) αἱ χεῖρες κρέμανται πλαγίως του κορμου με τήν παλάμην ἐγγίζουσιν ἐλαφρῶς τὸν μηρὸν καὶ ε) ή κεφαλή βλέπει κατ' εὐθειαν ἐμπρὸς καὶ ἄνω.

Διδακτική. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ του διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Ἡ στάσις τῆς προσοχῆς πρέπει νὰ εἶναι μικρᾶς διάρκειας διὰ τοὺς μικροὺς μαθητάς, διότι καταπονεῖ εὐκόλως αὐτούς. Ἡ δὲ διόρθωσις τῶν σφαλμάτων γίνεται βαθμιαίως, διότι πρόκειται περὶ ἀσκήσεως, τῆς ὁποίας ή τελεία ἐκτέλεσις ἐξαρτᾶται ἀπὸ τήν μακρὰν καὶ καθολικὴν ἄσκησιν.

9. ΑΝΑΠΑΥΣΙΣ



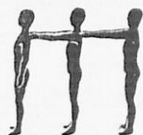
Περιγραφή. Ἀνάπαυσις εἶναι ή στάσις του σώματος, κατά την όποιαν ὁ ἀσκούμενος ἐκβάλλει ζωηρῶς

τὸν ἕνα τῶν ποδῶν ὀλίγον ἔμπρός, συμπλέκει χαλαρῶς τὰς χεῖρας εἰς τὴν ὄσφυν καὶ χαλαρώνει τὸ μυϊκὸν σύστημα, χωρὶς νὰ μετακινήται ἀπὸ τὴν θέσιν του.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Ἡ στάσις τῆς ἀναπαύσεως πρέπει νὰ χρησιμοποιηθῆται συχνὰ διὰ τοὺς μικροὺς μαθητὰς καὶ νὰ εἶναι μικρᾶς διαρκείας, ἐκτὸς ἂν πρόκειται περὶ ἀναπαύσεως πρὸς διδασκαλίαν, ὅποτε εἶναι ἀναλόγου διαρκείας.

10. ΣΤΟΙΧΗΣΙΣ



Περιγραφή. Στοίχησις εἶναι ἡ ἄσκησις, κατὰ τὴν ὁποίαν οἱ μαθηταὶ λαμβάνουν ἀποστάσεις μεταξὺ τῶν μὲ πρότασιν τῶν χειρῶν.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως τονίζεται ὅτι, αἱ παλάμαι βλέπουν ἢ μίαν τὴν ἄλλην, οἱ δάκτυλοι ἐγγίζουσιν τὰς ὠμοπλάτας καὶ τὸ βλέμμα προσηλοῦται ἐπὶ τῆς κορυφῆς τῆς κεφαλῆς τοῦ ἔμπροσθεν ἰσηταμένου μαθητοῦ.

Ἡ στοίχησις εἶναι ἀπαραίτητος κατὰ τὰς συντάξεις τῶν μαθητῶν εἰς σχηματισμοὺς φάλαγγος γενικῶς.

11. ΚΛΙΣΙΣ



Περιγραφή. Κλίσις είναι ή άσκησις, κατά την όποιάν τó τμήμα τών μαθητών αλλάσσει μέτωπον κατά τέταρτον κύκλου.

Αί κλίσεις είναι δύο ειδών, ήτοι: κλίσις έπ' άριστερά και κλίσις έπί δεξιά.

Διδακτική. Η άσκησις ύποδεικνύεται και έπεξηγείται ύπό του διδασκάλου, κατόπιν δέ έπαναλαμβάνεται ύπό τών μαθητών.

Αί κλίσεις, διά τούς μικρούς μαθητάς, διδάσκονται κατά τόν άπλούστερον τρόπον, δηλαδή με ένα μικρό πήδημα.

12. ΜΕΤΑΒΟΛΗ



Περιγραφή. Μεταβολή είναι ή άσκησις, κατά την όποιάν τó τμήμα τών μαθητών αλλάσσει μέτωπον κατά ήμισυ κύκλου.

Η μεταβολή γίνεται πάντοτε έπί δεξιά.

Διδακτική. Η άσκησις ύποδεικνύεται και έπεξηγείται ύπό του διδασκάλου κατόπιν δέ έπαναλαμβάνεται ύπό τών μαθητών.

Η μεταβολή, διά τούς μικρούς μαθητάς, διδάσκεται κατά τόν άπλούστερον τρόπον, δηλαδή με ένα μικρό πήδημα.

13. ΑΡΑΙΩΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀραιώσις εἶναι ὁ σχηματισμός, κατὰ τὸν ὁποῖον οἱ μαθηταὶ λαμβάνουν ἀποστάσεις καὶ διαστήματα μεταξύ των, εἰς τρόπον ὥστε νὰ καθίσταται εὐχερῆς ἡ ἐκτέλεσις γυμναστικῶν ἀσκήσεων.

Πολλαὶ ποικιλίαι ἀραιώσεων εἶναι ἐν χρήσει. Διὰ τοὺς μικροὺς ὅμως μαθητάς, ἀπλουστέρα εἶναι ἡ ἀραιώσις ἐκ τῆς παρατάξεως ἐπὶ τριῶν ζυγῶν καὶ εὐθὺς ἀμέσως ἐκ τῆς φάλαγγος κατὰ τριάδας μὲ ἕκτασιν τῶν χειρῶν πλαγίως-

Διδακτικῆ. Τὴν ἀραιώσιν διδάσκει ὑποδειγματικῶς ὁ διδάσκαλος μὲ ἓνα τμήμα ἑννέα μαθητῶν, κατόπιν δὲ τὴν ἐπαναλαμβάνει μὲ ὅλους τοὺς μαθητάς.

Ἡ ἀνωτέρω ἀραιώσις διαιρεῖται εἰς δύο στάδια ἤτοι: τὸ πρῶτον, κατὰ τὸ ὁποῖον οἱ μαθηταὶ λαμβάνουν διαστήματα μεταξύ των, μὲ βάσιν τὴν κεφαλὴν τῆς παρατάξεως, καὶ τὸ δεύτερον, κατὰ τὸ ὁποῖον ἀκολουθεῖ κλίσις ἐπὶ δεξιὰ καὶ λαμβάνονται διαστήματα μὲ βάσιν τὴν μεσαίαν φάλαγγα.

Αἱ ἀραιώσεις, πυκνώσεις, λύσεις καὶ ἀνασυντάξεις τῶν ἀραιώσεων γίνονται πάντως ζωηρῶς καὶ εἰς διάφορα σημεῖα τῆς αὐλῆς, δύνανται δὲ νὰ ἐπαναλαμβάνωνται καὶ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς γυμνάσεως, ὡς Παιδιά.

14. ΒΑΔΙΣΙΣ



Περιγραφή. Βάδισις εἶναι ἡ ρυθμικὴ μετατόπισις τοῦ σώματος ἔμπρός ἢ ὀπίσω μὲ συνεχεῖς προεκβολὰς τῶν ποδῶν καὶ αἰωρήσεις τῶν χειρῶν ἑτεροπλευρῶς.

Ἡ βάδισις ἀρχίζει μὲ προεκβολὴν τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ αἰώρησιν τῆς δεξιᾶς χειρὸς ἔμπρός, συνεχίζεται δὲ μὲ ἐπανάληψιν τῶν ἰδίων κινήσεων ἀντιθέτως καὶ ἐναλλάξ.

Διδακτικὴ. Κατ' ἀρχὰς ὁ διδάσκαλος χρησιμοποιεῖ τὴν συνήθη φυσικὴν βάδισιν τῶν μαθητῶν, χωρὶς ἀπαιτήσεις διὰ τὸν ρυθμὸν τοῦ βήματος, σὺν τῷ χρόνῳ δέ, μὲ ὑποδείξεις καὶ ὑπομνήσεις προσπαθεῖ νὰ ἐπιτύχῃ τὴν ἐλευθέραν αἰώρησιν τῶν χειρῶν καὶ βραδύτερον τὸ ταυτόχρονον τοῦ βήματος.

Ἡ ἐλευθέρα αἰώρησις τῶν χειρῶν ἀπὸ τῶν ὤμων κατὰ τὴν βάδισιν ἔχει μεγίστην σπουδαιότητα, διότι ὑποβοηθεῖ τὴν ἰσορροπίαν τοῦ σώματος.

Ἡ τελεία βάδισις εἶναι ἀπὸ τὰς δυσκολωτέρας ἀσκήσεις καὶ τὸ ἀποτέλεσμα μακρᾶς καὶ γενικῆς ἀσκήσεως. Διὰ τὸν λόγον δὲ αὐτὸν εἶναι ἄσκοπος καὶ ἀνιαρὰ διὰ τοὺς μαθητὰς ἡ παρατηρουμένη πολλάκις ἐπιμονὴ τοῦ διδασκάλου διὰ τὴν ἐκμάθησιν τῆς τελείας βαδίσεως ἀπὸ τῶν πρώτων μαθημάτων.

II. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Α΄ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΙΡΩΝ

15. ΜΕΣΟΛΑΒΗ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν αἱ χεῖρες συρόμεναι ἐπὶ τῶν μηρῶν φέρονται πρὸς τὰ ἄνω καὶ τοποθετοῦνται εἰς τὴν μέσην μὲ τοὺς ἀντίχειρας πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ τοὺς λοιποὺς δακτύλους ἠνωμένους ἔμπρός. Ἐκεῖθεν δὲ μὲ στροφὴν τῶν δακτύλων πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀλίσθωσιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν μηρῶν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν συνεκτελοῦντος καὶ τοῦ διδασκάλου.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἡ ἀνύψωσις τῶν ὠμων καὶ ἡ ὑπερβολικὴ πρὸς τὰ ὀπίσω θέσις τῶν ἀγκῶνων.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ βραδὺν μέτριον καὶ ταχὺν ρυθμόν, διδάσκεται δὲ καὶ ρυθμικῶς καὶ ἐπαναλαμβάνεται 5—8 φοράς.

16. ΕΚΤΑΣΙΣ—ΚΡΟΥΣΙΣ ΜΗΡῶΝ—ΕΚΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν ἔκτασιν, εἰς μίαν κίνησιν,

αί χεῖρες κτυποῦν μὲ τὰς παλάμας τοὺς μηροὺς καὶ ἐπανερχοῦνται ἀμέσως εἰς τὴν ἀρχικὴν τῶν θέσιν.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἡ κύρτωσις τῆς ράχεως.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον καὶ ταχὺν ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται 5—8 φορές.

17. ΑΙΩΡΗΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΕΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΩ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν κάμπτονται ἀβιάστως οἱ δάκτυλοι τῶν χειρῶν, ἐκεῖθεν δὲ αἰωροῦνται αἱ χεῖρες ἔμπρὸς καὶ κάτω.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν συνεκτελοῦντος καὶ τοῦ διδασκάλου.

Κατὰ τὴν πρότασιν πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἡ κύρτωσις τῆς ράχεως.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν, διδάσκεται δὲ καὶ ρυθμικῶς καὶ ἐπαναλαμβάνεται 5—8 φορές.

18. ΕΚΤΑΣΙΣ - ΠΡΟΤΑΣΙΣ ΚΡΟΥΣΙΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ - ΕΚΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν ἔκτασιν φέρονται ζωηρῶς

αί χεῖρες ἔμπρός, κρούονται αἱ παλάμαι ἅπαξ καὶ ἐπανέρχονται ἀμέσως εἰς τὴν ἀρχικὴν των θέσιν.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν ἕκτασιν πρέπει αἱ χεῖρες νὰ τείνωνται πρὸς τὰ ἄνω καὶ ὀπίσω, μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας ἔμπρός.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον καὶ ταχὺν ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται 5—8 φορές.

19. ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΟΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν διάστασιν, μὲ ἡμιμεσολαβὴν δεξιὰ, κάμπτονται ἀβιάστως οἱ δάκτυλοι τῆς ἀριστερᾶς χειρός, ἐκεῖθεν δὲ περιστρέφεται αὕτη ἀπὸ τοῦ ὤμου μὲ φοράν ἐκ τῶν πρόσω πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἀντιθέτως.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ὁ βραχίονας πρέπει νὰ περιστρέφεται ἀβιάστως.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ βραδὺν καὶ μέτριον ρυθμὸν, διδάσκεται δὲ καὶ ρυθμικῶς καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—8 φορές.

20. ΕΚΤΑΣΙΣ—ΧΙΑΣΜΟΣ ΧΕΙΡΩΝ—ΕΚΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν ἔκτασιν φέρονται αἱ χεῖρες χιαστί πρὸ τοῦ στήθους καὶ ἐκεῖθεν ἐκτείνονται πλαγίως.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν συνεκτελοῦντος καὶ τοῦ διδασκάλου.

Κατὰ τὸν χιασμόν πρέπει αἱ χεῖρες νὰ τοποθετῶνται ἐναλλάξ ἢ μία ὑπὸ τὴν ἄλλην, κατὰ δὲ τὴν ἔκτασιν νὰ τείνωνται ὀλίγον πρὸς τὰ ἄνω καὶ ὀπίσω μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμέναις ἔμπρός.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον καὶ ταχὺν ρυθμὸν, διδάσκεται δὲ καὶ ρυθμικῶς καὶ ἐπαναλαμβάνεται 5—8 φορές.

21. ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΒΡΑΧΙΟΝΩΝ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν διάστασιν, μὲ τὰς χεῖρας εἰς τὴν ἔκτασιν καὶ τοὺς δακτύλους ἀβιάστως κεκαμμένους, περιστρέφονται οἱ βραχίονες ἀπὸ τοὺς ὦμους μὲ φοράν ἐκ τῶν πρόσω πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἀντιθέτως.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπε-

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ βραδὺν καὶ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

Ἡ ἴδια ἄσκησις δύναται νὰ μεταβληθῆ καὶ εἰς τροχάδην ἐπὶ τόπου, μὲ ἐπιτάχυσιν τοῦ ρυθμοῦ.

25. ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν, μὲ μικρὰς ἀναπηδήσεις λαμβάνονται ἐναλλάξ ἡ διάστασις καὶ ἡ προσοχή.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν, συνεκτελοῦντος καὶ τοῦ διδασκάλου.

Αἱ καταπηδήσεις πρέπει νὰ γίνωνται ἐπὶ τῶν δακτύλων μὲ τὰ γόνατα ἐλαφρῶς κεκαμμένα καὶ νὰ ἀποφεύγεται τὸ ἄνοιγμα τῶν σκελῶν περισσότερο τῶν δύο ποδῶν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν, διδάσκεται δὲ καὶ ρυθμικῶς καὶ ἐπαναλαμβάνεται 3—6 φορές.

26. ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΣΟΛΑΒΗ—ΚΑΜΨΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΑΤΩΝ ΕΝΑΛΛΑΞ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν λαμβάνονται συγχρόνως ἡ διάστασις καὶ ἡ μεσολαβὴ μὲ ἀναπήδησιν,

ἐκεῖθεν δὲ κάμπτονται καὶ τείνονται τὰ γόνατα ἐναλλάξ.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Ἡ διάστασις, εἰδικῶς ἐνταῦθα, πρέπει νὰ ἔχη ἄνοιγμα μεγαλύτερον τῶν δύο ποδῶν, διότι ἐκ τῆς θέσεως αὐτῆς διευκολύνεται ἡ κάμψις τῶν γονάτων.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ὁ κορμὸς πρέπει νὰ διατηρῆται εἰς κατακόρυφον θέσιν, ὡς πρὸς τὸ ἔδαφος.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ βραδὺν καὶ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 3—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

Γ' ΔΙΠΛΩΣΕΙΣ

27. ἈΡΣΙΣ ΤΟΥ ΣΚΕΛΟΥΣ ΚΕΚΑΜΜΕΝΟΥ—ΛΑΒΗ ΤΗΣ ΚΝΗΜΗΣ
ΚΑΙ ΔΙΠΛΩΣΙΣ—ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν γίνεται ἄρσις τοῦ σκέλους κεκαμμένου. Μετὰ ταῦτα διπλοῦται ἡ κεφαλὴ καὶ τὸ ἄνω μέρος τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον λαβὴν τῆς κνήμης εἰς τρόπον, ὥστε ἡ μύτη νὰ ἐγγίση τὸ γόνυ. Ἐκεῖθεν δὲ μὲ μίαν κίνησιν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως πρέπει τὸ γόνυ νὰ ἔλκεται πρὸς τὸ στήθος, κατὰ δὲ τὴν ἀποκατάστασιν πρέπει νὰ ἐκτείνωνται ἡ κεφαλὴ καὶ ἡ ράχις.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

28. ΑΡΣΙΣ ΤΟΥ ΣΚΕΛΟΥΣ ΚΕΚΑΜΜΕΝΟΥ—ΛΑΒΗ ΤΟΥ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΟΣ
ΚΑΙ ΔΙΠΛΩΣΙΣ—ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



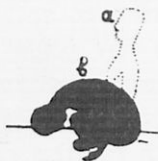
Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν γίνεται ἄρσις τοῦ σκέλους κεκαμμένου. Μετὰ ταῦτα διπλοῦται ἡ κεφαλὴ καὶ τὸ ἄνω μέρος τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον λαβὴν τοῦ ἄκρου ποδός εἰς τρόπον, ὥστε ἡ μύτη νὰ φθάσῃ τοὺς δακτύλους. Ἐκεῖθεν δὲ μὲ μίαν κίνησιν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως πρέπει ἡ κεφαλὴ καὶ ὁ κορμὸς νὰ διπλοῦνται ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, κατὰ δὲ τὴν ἀποκατάστασιν νὰ ἐκτείνωνται.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

29. ΟΚΛΑΔΟΝ ΜΕΣΟΛΑΒΗ—ΔΙΠΛΩΣΙΣ—
ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ—ΑΝΕΓΕΡΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν λαμβάνεται ἡ θέσις ὀκλαδὸν μὲ ἀναπήδησιν. Μετὰ ταῦτα διπλοῦται ἡ

κεφαλή και ὁ κορμός εἰς τρόπον, ὥστε ἡ κεφαλή νὰ φθάσῃ τὸ ἔδαφος. Ἐκεῖθεν ἀνορθοῦται ὁ κορμός μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς, κατόπιν δὲ εἰς μίαν κίνησιν καὶ χωρὶς στήριξιν τῶν χειρῶν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἐνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν δίπλωσιν πρέπει ἡ κεφαλή καὶ ἡ ράχισ νὰ κυρτοῦνται, κατὰ δὲ τὴν ἀποκατάστασιν νὰ ἐκτείνωνται.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

30. ΟΚΛΑΔΟΝ ΜΕΣΟΛΑΒΗ—ΔΙΠΛΩΣΙΣ ΜΕ ΣΤΡΟΦΗΝ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ—
ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ—ΑΝΕΓΕΡΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν λαμβάνεται ἡ θέσις ὀκλαδὸν μὲ ἀναπήδησιν. Μετὰ ταῦτα μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ κορμοῦ δεξιὰ διπλοῦται ὁ κορμός εἰς τρόπον, ὥστε ἡ δεξιὰ παρεῖα νὰ φθάσῃ τὸ ἀριστερὸ γόνυ. Ἐκεῖθεν ἀνορθοῦται ὁ κορμός μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς, κατόπιν δὲ εἰς μίαν κίνησιν καὶ χωρὶς στήριξιν τῶν χειρῶν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἐνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν δίπλωσιν πρέπει ἡ ράχισ νὰ κυρτοῦται, κατὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν νὰ ἐκτείνεται.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

31. ΕΔΡΑΙΑ ΘΕΣΙΣ ΜΕΣΟΛΑΒΗ—ΔΙΠΛΩΣΙΣ ΜΕ ΛΑΒΗΝ—
ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΜΕΣΟΛΑΒΗ—ΑΝΕΓΕΡΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν λαμβάνεται μὲ ἀναπήδησιν ἢ ἐδραία θέσις, κατὰ τὴν ὁποίαν τὰ σκέλη ἠνωμένα καὶ τεταμένα ἐφάπτονται τοῦ ἐδάφους. Μετὰ ταῦτα διπλοῦται ὁ κορμὸς μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν καὶ λαβὴν τῶν χειρῶν ἀπὸ τὰς κνήμας. Ἐκεῖθεν ἀνορθοῦται ὁ κορμὸς μὲ σύγχρονον μεσολαβὴν, κατόπιν δὲ μὲ κάμψιν τῶν σκελῶν καὶ χωρὶς στήριξιν τῶν χειρῶν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἐνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν δίπλωσιν πρέπει ἡ ἀνάτασις νὰ γίνεταί ἐκ τῶν πλαγίων καὶ νὰ ὑποβοηθῆ τὴν ἄσκησιν, τὰ γόνατα νὰ παραμένουν τεταμένα καὶ ἡ κεφαλὴ νὰ ἐγγίξῃ τὰ σκέλη, κατὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν πρέπει νὰ ἐκτείνωνται ἡ κεφαλὴ καὶ ὁ κορμὸς.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

32. ΕΔΡΑΙΑ ΘΕΣΙΣ ΜΕ ΜΕΣΟΛΑΒΗΝ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΑΣΙΝ—ΔΙΠΛΩΣΙΣ ΜΕ ΛΑΒΗΝ—
ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΜΕΣΟΛΑΒΗ—ΑΝΕΓΕΡΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν λαμβάνεται δι' ἀναπηδήσεως ἢ ἐδραία θέσις μὲ διάστασιν τῶν σκελῶν.

Μετά ταῦτα διπλοῦται ὁ κορμὸς μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν καὶ λαβὴν ἀπὸ τὰς κνήμας. Ἐκείθεν ἀνορθοῦται ὁ κορμὸς μὲ σύγχρονον μεσολαβήν, κατόπιν δὲ μὲ κάμψιν τῶν σκελῶν καὶ χωρὶς στήριξιν τῶν χειρῶν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἐνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν δίπλωσιν πρέπει ἡ ἀνάτασις νὰ γίνεται ἐκ τῶν πλαγίων καὶ νὰ ὑποβοηθῆ τὴν ἄσκησιν, τὰ γόνατα νὰ παραμένουν τεταμένα καὶ ἡ κεφαλὴ νὰ ἐγγίζη τὸ ἔδαφος, κατὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν πρέπει νὰ ἐκτείνωνται ἡ κεφαλὴ καὶ ὁ κορμὸς.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

Δ' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΩΜΩΝ-ΑΥΧΕΝΟΣ-ΡΑΧΕΩΣ

33. ΣΥΣΠΕΙΡΑΣΙΣ-ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΜΕ ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑΝ-ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν λαμβάνεται ἡ θέσις τῆς συσπειράσεως μὲ κάμψιν τῶν γονάτων καὶ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους. Μετά ταῦτα ἀκολουθεῖ ἀνόρθωσις μὲ τάσιν τῶν γονάτων καὶ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν. Ἐκείθεν δὲ γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν συσπείρασιν πρέπει ἡ ράχις νὰ χαλαροῦται, κατὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν νὰ ἐκτείνεται.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

34. ΣΥΣΠΕΙΡΑΣΙΣ—ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΜΕ ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑΝ ΚΑΙ ΕΚΤΑΣΙΝ—
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν λαμβάνεται ἡ θέσις τῆς συσπείράσεως μὲ κάμψιν τῶν γονάτων καὶ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Μετὰ ταῦτα ἀκολουθεῖ ἀνόρθωσις μὲ ἔκτασιν τῶν χειρῶν καὶ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν. Ἐκεῖθεν δὲ γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν συσπείρασιν πρέπει ἡ ράχις νὰ χαλαροῦται, κατὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν νὰ ἐκτείνεται μὲ μικρὰν τάσιν τῶν χειρῶν ὀπίσω καὶ ἄνω.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

35. ΣΥΣΠΕΙΡΑΣΙΣ—ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΜΕ ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑΝ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΙΝ—
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν λαμβάνεται ἡ θέ-

σις τῆς συσπειράσεως με κάμψιν τῶν γονάτων καὶ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Μετὰ ταῦτα ἀκολουθεῖ ἀνόρθωσις με ἀνάτασιν καὶ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν. Ἐκεῖθεν δὲ γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν συσπείρασιν πρέπει ἡ ράχις νὰ χαλαροῦται, κατὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν νὰ ἐκτείνεται με μικρὰν τάσιν τῶν χειρῶν ὀπίσω καὶ ἄνω.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται με μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

36. ΠΡΗΝΗΣ ΠΡΟΚΥΨΙΣ ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΙΝ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ—ἈΡΣΙΣ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣ
ΠΛΑΓΙΩΣ ΜΕ ΣΤΡΟΦΗΝ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ—ΘΕΣΙΣ—ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἡ πρηνῆς πρόκυψις λαμβάνεται ἀπὸ τὴν θέσιν τῆς συσπειράσεως διὰ στηρίξεως τῶν γονάτων καὶ τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Μετὰ ταῦτα ἀκολουθεῖ ἄρσις τῆς χειρὸς πλαγίως με τὴν παλάμην ἐστραμμένην πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ με στροφήν τῆς κεφαλῆς πρὸς τὴν παλάμην. Ἐκεῖθεν ἐπανερχονται ὁ κορμὸς κ.λ.π. εἰς τὴν πρηνή πρόκυψιν με στήριξιν καὶ τῶν δύο χειρῶν, κατόπιν δὲ με κάμψιν τῶν σκελῶν ἔμπρὸς γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἐνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν πρηνῆ πρόκυψιν πρέπει αἱ ὠμοπλάται νὰ πλησιάζουν ἢ μία τὴν ἄλλην εἰς τρόπον, ὥστε νὰ προέχῃ τὸ στήθος καὶ ἡ κεφαλὴ νὰ βλέπῃ τὸ ἔδαφος ὀλίγον ἔμπροσθεν τῶν χειρῶν, κατὰ δὲ τὴν ἄρσιν τῆς χειρὸς πρέπει νὰ στρέφῃ ὁ κορμὸς ἐπαρκῶς.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

37. ΠΡΗΝΗΣ ΠΡΟΚΥΨΙΣ ΜΕ ΣΤΗΡΕΙΝ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ—ΑΡΣΙΣ ΤΟΥ ΣΚΕΛΟΥΣ
ΤΕΤΑΜΕΝΟΥ—ΘΕΣΙΣ—ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν πρηνῆ πρόκυψιν μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν ὑψοῦται τὸ σκέλος ὀπίσω μὲ τὸ γόνυ καὶ τοὺς δακτύλους τεταμένους. Μετὰ ταῦτα ἐπανέρχεται τὸ σκέλος εἰς τὴν ἀρχικὴν του θέσιν, ἐκεῖθεν δὲ μὲ κάμψιν τῶν σκελῶν ἔμπρὸς γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἐνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως πρέπει νὰ ἐκτείνωνται ὀλίγον ἡ κεφαλὴ καὶ ἡ ράχις.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

38. ΠΡΗΝΗΣ ΚΑΤΑΚΛΙΣΙΣ—ΛΑΒΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΚΑΙ ΤΟΞΟΕΙΔΗΣ ΘΕΣΙΣ—
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ—ΑΝΕΓΕΡΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν οὐσπεύρασιν μὲ μετατόπισιν τῶν χειρῶν ἔμπρὸς λαμβάνεται ἡ πρηνῆς κατάκλισις, κατὰ τὴν ὁποίαν ἡ προσθία ἐπιφάνεια τοῦ σώματος ἐφάπτεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ἡ κεφαλὴ στηρίζεται ἐπὶ τῶν χειρῶν. Μετὰ ταῦτα κάμπτονται τὰ γόνατα καὶ λαμβάνονται διὰ τῶν χειρῶν οἱ πόδες εἰς τρόπον, ὥστε νὰ σχηματισθῇ τόξον. Ἐκεῖθεν μὲ λύσιν τῆς λαβῆς ἐπανέρχεται τὸ σῶμα εἰς τὴν πρηνῆ κατάκλισιν, κατόπιν δὲ μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ κάμψιν τῶν σκελῶν ἔμπρὸς γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἐνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν πρηνῆ κατάκλισιν αἱ χεῖρες διασταυροῦνται ἔμπρὸς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ χρησιμεύουν ὡς ὑποστήριγμα τῆς κεφαλῆς, διὰ νὰ λαμβάνῃ οὕτω ὀλόκληρον τὸ σῶμα ἀναπαυτικὴν θέσιν.

Ἡ τοξοειδῆς θέσις πρέπει νὰ λαμβάνεται χωρὶς βιαίας κινήσεις καὶ μὲ ἐλαφρῶς ἐκτεταμένην τὴν κεφαλὴν.

Εἰδικῶς κατὰ τὴν ἄσκησιν αὐτὴν πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ὁ περιορισμὸς τῆς ἀναπνοῆς καὶ ἡ παραμονὴ ἐπὶ πολὺ εἰς τὴν τελικὴν στάσιν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται 2—3 φορές.

Ε΄ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΛΕΥΡΩΝ

Α΄ ΣΤΡΟΦΑΙ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ

39. ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΣΟΛΑΒΗ—ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

ΘΕΣΙΣ—ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν λαμβάνονται ταυτόχρονως ἡ διάστασις καὶ ἡ μεσολαβὴ μὲ ἀναπήδησιν. Μετὰ ταῦτα στρέφει ὁ κορμὸς ἀπὸ τὴν μέσσην μὲ σύγχρονον στροφὴν καὶ τῆς κεφαλῆς. Ἐκεῖθεν ἐπανερχονται ἡ κεφαλὴ καὶ ὁ κορμὸς ἔμπρός, κατόπιν δὲ μὲ ἀναπήδησιν πάλιν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρέπει τὰ πέλματα νὰ στηρίζονται σταθερῶς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τὰ γόνατα νὰ εἶναι τεταμένα καὶ ὁ κορμὸς νὰ διατηρῆται εὐθυτενῆς μὲ ἑλαφρῶς προέχον τὸ στήθος.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ βραδύν καὶ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

40. ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΣΟΛΑΒΗ — ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΗΜΙΕΚΤΑΣΙΝ
ΚΑΙ ΣΤΡΟΦΗΝ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ—ΘΕΣΙΣ—ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν λαμβάνονται ταυτοχρόνως ἡ διάστασις καὶ ἡ μεσολαβὴ μὲ ἀναπήδησιν. Μετὰ ταῦτα μὲ σύγχρονον ἡμιέκτασιν καὶ στροφὴν τῆς κεφαλῆς στρέφει ὁ κορμὸς ἀπὸ τὴν μέσσην. Ἐκεῖθεν ἐπανερχονται ὁ κορμὸς κ.λ.π. εἰς τὴν ἀρχικὴν τῶν θέσιν, κατόπιν δὲ μὲ ἀναπήδησιν πάλιν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρέπει τὰ πέλματα νὰ στηρίζονται σταθερῶς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ τὰ γόνατα νὰ εἶναι τεταμένα, κατὰ δὲ τὴν ἡμιέκτασιν πρέπει νὰ κάμπτονται οἱ δάκτυλοι τῆς χειρὸς καὶ νὰ τείνεται αὕτη πλαγίως καὶ ὀλίγον ἄνω, εἰς τρόπον ὥστε νὰ ὑποβοηθῆ τὴν στροφὴν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ βραδὺν καὶ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορὰς ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

Β' ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ

41. ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ—ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ—ΘΕΣΙΣ—ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν λαμβάνεται ἡ

διάστασις με ἀναπήδησιν. Μετὰ ταῦτα με ἑλαφρὰν εἰσπνοὴν κάμπτεται ὁ κορμὸς ἀριστερά, χωρὶς νὰ στρέψη. Ἐκεῖθεν ἐπανερχεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν ἀρχικὴν τοῦ θέσιν, κατόπιν δὲ με ἀναπήδησιν πάλιν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν κάμψιν τοῦ κορμοῦ πρέπει τὰ πέλματα νὰ στηρίζωνται σταθερῶς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τὰ γόνατα νὰ εἶναι τεταμένα καὶ ἡ κάμψις τοῦ κορμοῦ νὰ ἀρχίζῃ ἀπὸ τὸ ἄνω μέρος τοῦ θώρακος.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται με βραδὺν καὶ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

42. ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΕΚΤΑΣΙΣ—ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ—ΘΕΣΙΣ—ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν λαμβάνονται συγχρόνως ἡ διάστασις καὶ ἡ ἔκτασις με ἀναπήδησιν. Μετὰ ταῦτα με ἑλαφρὰν εἰσπνοὴν κάμπτεται ὁ κορμὸς ἀριστερά, χωρὶς νὰ στρέψη. Ἐκεῖθεν ἐπανερχεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν ἀρχικὴν τοῦ θέσιν, κατόπιν δὲ με ἀναπήδησιν πάλιν γίνεται ἀποκατάστασις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὴν κάμψιν τοῦ κορμοῦ πρέπει τὰ πέλματα νὰ

στηρίζονται σταθερώς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τὰ γόνατα νὰ εἶναι τεταμένα, ἢ κάμπις τοῦ κορμοῦ νὰ ἀρχίζῃ ἀπὸ τὸ ἄνω μέρος τοῦ θώρακος καὶ αἱ χεῖρες νὰ διατηροῦν τὴν θέσιν τῆς ἐκτάσεως.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται μὲ βραδὺν καὶ μέτριον ρυθμὸν καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἐν συνόλῳ 4—6 φορές ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ.

Γ' ΑΛΜΑΤΑ

43. ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ ΑΛΜΑ



Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν ὀρθίαν θέσιν μὲ τὰ πελματα κλειστὰ, γίνεται ἀναπήδησις ἐπὶ τόπου καὶ τὰ γόνατα πλησιάζουν τὸ στήθος, ἐκεῖθεν δὲ ἀκολουθεῖ καταπήδησις μὲ τὰ γόνατα κεκαμμένα καὶ ἠνωμένα καὶ τὸν κορμὸν κεκλιμένον ἐμπρός.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Κατὰ τὰ ἄλματα αὐτὰ αἱ χεῖρες κινοῦνται ἐλευθέρως, διὰ νὰ ὑποβοηθοῦν τὰς κινήσεις τοῦ σώματος.

Αἱ καταπηδήσεις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πρέπει νὰ γίνωνται πάντοτε μὲ τὰ δάκτυλα τῶν ποδῶν, διὰ νὰ ἀποφεύγεται ὁ κλονισμὸς τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ τοῦ ἐγκεφάλου.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

44. ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΔΡΟΜΟΝ



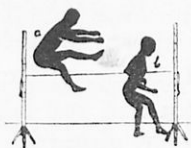
Περιγραφή. Ἀπὸ τὴν ὀρθίαν θέσιν μὲ τὰ πέλματα κλειστά, φέρονται αἱ χεῖρες εἰς ἀβίαστον ἀνάτασιν. Ἐκεῖθεν καταβιβάζονται ζωηρῶς πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀπίσω, ἐνῶ συγχρόνως κάμπτονται τὰ γόνατα ἠνωμένα καὶ ὁ κορμὸς κλίνει ἔμπρός. Κατόπιν δὲ ἀκολουθεῖ ὁ μετωρισμὸς τοῦ σώματος, κατὰ τὸν ὁποῖον αἱ χεῖρες φέρονται ζωηρῶς ἄνω καὶ ἀμέσως κάτω, καὶ ἐν συνεχείᾳ ἡ καταπήδησις μὲ τὰ σκέλη κεκαμμένα καὶ ἠνωμένα καὶ τὸν κορμὸν κεκλιμένον ἔμπρός.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἐνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Διὰ τὸ ἄλμα αὐτὸ χρησιμοποιεῖται οὐκ ἄμα (τάφος πλήρης ἄμμου), ὅταν ὅμως δὲν ὑπάρχη, δύναται νὰ γίνῃ καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἐκ τοῦ σχηματισμοῦ τοῦ κύκλου. Εἰς τὴν περίπτωσιν ὅμως αὐτὴν πρέπει ἡ καταπήδησις νὰ γίνῃ ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μὲ τὰ γόνατα κεκαμμένα καὶ ἠνωμένα.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

45. ΠΛΑΓΙΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΥΨΟΣ ΔΕΞΙΑ ΜΕ ΔΡΟΜΟΝ



Περιγραφή. Ὁ μαθητὴς λαμβάνει θέσιν πλαγίως δεξιὰ πρὸς τοὺς στυλοβάτας τοῦ ἄλματος καὶ εἰς ἀπόστασιν 6—10 βημάτων. Ἐκεῖθεν δὲ ἐπιχειρεῖ τὴν ὑπερπήδησιν τοῦ ὕψους με ἰσχυρὰν ὠθησιν τοῦ ἐδάφους διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ με ἀνύψωσιν ἐναλλάξ τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Διὰ τὸ ἄλμα αὐτὸ χρησιμοποιεῖται σκάμμα, ὅταν ὅμως δὲν ὑπάρχη, δύναται νὰ γίνῃ καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν πρέπει ἡ καταπήδησις νὰ γίνεται διὰ τοῦ προσθίου τμήματος τοῦ πέλματος καὶ μετὰ γόνατα ἐλαφρῶς κεκαμμένα.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

46. ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ ΜΕ ΔΡΟΜΟΝ



Περιγραφή. Ὁ μαθητὴς λαμβάνει θέσιν ἀπέναντι τοῦ σκάμματος καὶ εἰς ἀπόστασιν 8—10 βημάτων.

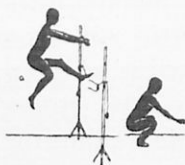
Ἐκεῖθεν δὲ μὲ δρόμον, ὁ ὁποῖος αὐξάνει βαθμηδὸν εἰς ταχύτητα, ὡθεῖ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς τὴν βαλβίδα καὶ πίπτει εἰς τὸ σκάμμα μὲ τὰ σκέλη κεκαμμένα καὶ ἠνωμένα καὶ τὸν κορμὸν κεκλιμένον ἔμπρός.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Διὰ τὸ ἄλμα αὐτὸ χρησιμοποιεῖται πάντοτε σκάμμα καὶ καταβάλλεται προσπάθεια, ὥστε ὁ μὲν ὠθισμὸς τῆς βαλβίδος νὰ εἶναι ἰσχυρὸς, ἡ δὲ καταπήδησις νὰ γίνεταί με τὰ γόνατα κεκαμμένα καὶ ἠνωμένα.

Ἡ βαλβίς, ἡ ὁποία ἀντικαθίσταται καὶ μὲ ἀπλὴν γραμμὴν, δὲν πρέπει νὰ ἔχη τοὺς περιορισμοὺς τῶν διεθνῶν κανονισμῶν, προκειμένου περὶ μικρῶν μοθητῶν.

47. ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΥΨΟΣ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕ ΔΡΟΜΟΝ



Περιγραφή. Ὁ μαθητὴς λαμβάνει θέσιν ἀπέναντι τῶν στυλοβατῶν τοῦ ἄλματος καὶ εἰς ἀπόστασιν 6—10 βημάτων. Ἐκεῖθεν δὲ ἐπιχειρεῖ τὴν ὑπερπήδησιν, μὲ ἰσχυρὰν ὠθησιν τοῦ ἐδάφους διὰ τοῦ ἑνὸς ποδὸς καὶ μὲ ἀνύψωσιν εὐθύς ἀμέσως καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων καὶ ἠνωμένων.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Διὰ τὸ ἄλμα αὐτὸ χρησιμοποιεῖται σκάμμα, ὅταν ὁμως δὲν ὑπάρχη, δύναται νὰ γίνῃ καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν πρέπει ἡ καταπήδησις νὰ γίνεταί

ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μὲ τὰ γόνατα κεκαμμένα καὶ ἠνωμένα.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησης ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

48. ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΧΩΡΙΣ ΔΡΟΜΟΝ



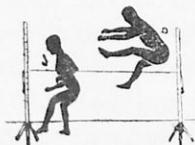
Περιγραφή. Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τρεῖς παράλληλοι γραμμαί, τὰς ὁποίας ἕκαστος μαθητὴς ὑπερπηδᾷ διὰ τριῶν συνεχῶν καὶ ἐναλλασσομένων διασκελισμῶν μὲ τελικὴν στάσιν τὸ βαθὺ κάθισμα ἐπὶ τῶν δακτύλων, μὲ τὰ γόνατα ἠνωμένα καὶ τὸν κορμὸν κεκλιμένον ἔμπρός.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησης ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Τὸ ἄλμα αὐτὸ γίνεται εἰς ἐπίπεδον μέρος τῆς αὐλῆς, αἱ δὲ ἀποστάσεις μεταξὺ τῶν τριῶν γραμμῶν εἶναι ἀνάλογοι πρὸς τὰς ἰκανότητας τῶν μαθητῶν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησης ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

49. ΠΛΑΓΙΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΥΨΟΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΜΕ ΔΡΟΜΟΝ



Περιγραφή. Ὁ μαθητὴς λαμβάνει θέσιν πλαγίως ἀριστερὰ πρὸς τοὺς στυλοβάτας τοῦ ἄλματος καὶ εἰς ἀπό-

στασιν 6—10 βημάτων, εκείθεν δὲ ἐπιχειρεῖ τὴν ὑπερπήδησιν μὲ ἰσχυρὰν ὤθησιν τοῦ ἐδάφους διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς καὶ μὲ ἀνύψωσιν ἐναλλάξ τοῦ ἀριστεροῦ καὶ τοῦ δεξιοῦ σκέλους.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Διὰ τὸ ἄλμα αὐτὸ χρησιμοποιεῖται σκάμμα, ὅταν ὅμως δὲν ὑπάρχη, δύναται νὰ γίνῃ καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν πρέπει ἢ καταπήδησις νὰ γίνεταί διὰ τοῦ προσθίου τμήματος τοῦ πέλματος καὶ μὲ τὰ γόνατα ἐλαφρῶς κεκαμμένα.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

50. ΥΠΕΡΠΗΔΗΣΙΣ ΜΑΘΗΤΟΥ



Περιγραφή. Διὰ τὸ ἄλμα αὐτὸ ὁ μαθητὴς λαμβάνει φορὰν 4—6 βημάτων, ὠθεῖ ἰσχυρῶς τὸ ἔδαφος διὰ τῶν δύο ποδῶν καὶ στηρίζει ταύτοχρόνως τὰς χεῖρας ἐπὶ τῆς ράχews, ὅπως δεικνύουν αἱ εἰκόνες.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησις ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Τὸ ἄλμα αὐτὸ γίνεται κατὰ δύο τρόπους, ἐκ τῶν ὁποίων εὐκολώτερος εἶναι ὁ εἰκονιζόμενος ἀριστερά.

Κατὰ τὴν ὑπερπήδησιν τὰ σκέλη ἀνοίγουν καὶ κατὰ τὴν καταπήδησιν κλείουν, ἢ δὲ πτώσις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους

γίνεται ἐπὶ τῶν δακτύλων, μὲ τὰ γόνατα κεκαμμένα καὶ τὸν κορμὸν κεκλιμένον ἔμπρός.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησης ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

51. ΥΠΕΡΠΗΔΗΣΙΣ ΕΜΠΟΔΙΟΥ



Περιγραφή. Ὁ μαθητὴς λαμβάνει θέσιν ἀπέναντι τοῦ ἐμποδίου καὶ εἰς ἀπόστασιν 6—10 βημάτων, ἐκεῖθεν δὲ μὲ δρόμον μετρίας φορᾶς ὑπερπηδᾷ τὸ ἐμπόδιον διὰ τοῦ ἑνὸς ποδὸς καὶ συνεχίζει τὸν δρόμον μετὰ τὴν καταπήδησιν, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν.

Διδακτικὴ. Ἡ ἄσκησης ὑποδεικνύεται ὑπὸ ἑνὸς μαθητοῦ καὶ ἐπεξηγεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου, κατόπιν δὲ ἐπαναλαμβάνεται ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

Τὸ ἄλμα αὐτὸ γίνεται εἰς ἐπίπεδον μέρος τῆς αὐλῆς, αἱ δὲ χεῖρες κινοῦνται ἐλευθέρως πρὸς ὑποβοήθησιν τῆς ἰσορροπίας τοῦ σώματος.

Ἡ ὑπερπήδησις τοῦ ἐμποδίου πρέπει νὰ γίνεται κατὰ φυσικὸν τρόπον καὶ χωρὶς νὰ λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν ἕαν θὰ προηγηθῇ τὸ ἀριστερὸν ἢ δεξιὸν σκέλος κατὰ τὴν ὑπερπήδησιν.

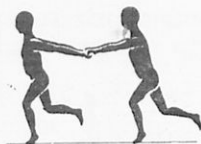
Ἡ καταπήδησις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους γίνεται διὰ τοῦ προσθίου τμήματος τοῦ πέλματος καὶ μὲ ἐλαφρῶς κεκαμμένα τὰ σκέλη.

Διὰ τὸν πρόχειρον σχηματισμὸν ἐμποδίου δύνανται νὰ χρησιμοποιηθοῦν καὶ οἱ στυλοβάται τοῦ ἄλματος εἰς ὕψος.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησης ἐπαναλαμβάνεται 2—4 φορές.

IV. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

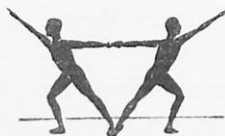
52. ΑΡΜΑΤΟΔΡΟΜΙΑ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παράλληλοι γραμμαὶ εἰς ἀπόστασιν 20—30 βημάτων καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνά δύο λαμβάνουν θέσεις ἐπὶ τῆς μιᾶς γραμμῆς μὲ λαβὴν τῶν χειρῶν, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου τρέχουν πρὸς τὴν ἀντίθετον γραμμὴν καὶ συναγωνίζονται, ποῖον ζεῦγος θὰ φθάσῃ πρῶτον.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται καὶ ἀντιθέτως, μὲ ἀλλαγὴν τῶν θέσεων τῶν μαθητῶν.

53. ΕΤΕΡΟΠΛΕΥΡΟΣ ΕΛΞΙΣ



Χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εὐθεῖα γραμμὴ καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνά δύο λαμβάνουν θέσεις ἑκατέρωθεν τῆς γραμμῆς μὲ στήριξιν τοῦ ἑνὸς ποδὸς καὶ λαβὴν τῆς μιᾶς χειρὸς, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος νὰ σύρῃ τὸν ἀντίπαλον ὀπισθεν τῆς γραμμῆς.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τῶν θέσεων τῶν μαθητῶν.

54. Η ΣΒΟΥΡΑ



Χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εὐθεῖα γραμμὴ καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο λαμβάνουν θέσεις ἑκατέρωθεν τῆς γραμμῆς μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν καὶ λαβὴν τῶν χειρῶν, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου συναγωνίζονται ἀνὰ ζεύγη, ποῖον μὲ μικρὰς καὶ ταχείας μετατοπίσεις τῶν πελμάτων θὰ κατορθώσῃ πρῶτον νὰ διαγράψῃ πλήρη περιφέρειαν κύκλου καὶ νὰ ἐπανεέλθῃ εἰς τὴν ἀρχικὴν του θέσιν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησης ἐπαναλαμβάνεται καὶ μὲ στροφὴν ἀντιθέτου φορᾶς.

55. ΩΘΙΣΜΟΣ



Χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εὐθεῖα γραμμὴ καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο λαμβάνουν θέσεις ἑκατέρωθεν τῆς γραμμῆς μὲ προβολὴν τοῦ ἑνὸς ποδὸς καὶ λαβὴν ἀπὸ τῶν ὤμων, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος νὰ ὠθήσῃ τὸν ἀντίπαλον καὶ νὰ ὑπερβῇ τὴν γραμμὴν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησης ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τοῦ ποδὸς τῆς προβολῆς.

56. Η ΦΩΤΙΑ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κύκλοι (φωτιές) καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο λαμβάνουν θέσεις ἐπὶ τῆς περιφερείας ἐκάστου κύκλου μὲ ἑτερόπλευρον λαβὴν καὶ στήριξιν τοῦ ἐνὸς ποδός (κουτσό), ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου συναγωνίζονται, ποῖον ζευγος μὲ μικρὰς ἀναπηδήσεις θὰ διαγράψῃ πλήρη περιφέρειαν καὶ θὰ ἐπανέλθῃ πρῶτον εἰς τὴν ἀρχικὴν τοῦ θέσιν, χωρὶς νὰ πατήσῃ μέσα εἰς τὸν κύκλον.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν στηρίξεως καὶ λαβῆς.

57. ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΙΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ



Χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εὐθεῖα γραμμὴ καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο λαμβάνουν θέσεις ἐκατέρωθεν τῆς γραμμῆς μὲ στήριξιν τοῦ ποδός καὶ λαβὴν ἀπὸ τῆς μιᾶς χειρός, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος νὰ μετατοπίσῃ τὸν ἀντίπαλον πλαγίως ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν στηρίξεως καὶ λαβῆς.

58. ΑΦΑΙΡΕΣΙΣ ΡΑΒΔΩΝ



Χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εὐθεῖα γραμμὴ καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο τάσσονται ἐκατέρωθεν τῆς γραμμῆς καὶ λαμβάνουν διὰ τῶν χειρῶν δύο μικρὰς ράβδους, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος μὲ μικρὰς κινήσεις τῶν χειρῶν νὰ ἀφαιρέσῃ τὰς ράβδους ἀπὸ τὸν ἀντίπαλόν του.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τῶν θέσεων των μαθητῶν.

59. ΤΑ ΚΟΚΚΟΡΙΑ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κύκλοι καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο λαμβάνουν θέσεις μέσα εἰς τοὺς κύκλους μὲ στήριξιν τοῦ ἐνὸς ποδός (κουτσὸ) καὶ σύμπλεξιν τῶν χειρῶν ὀπίσω, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος μὲ μικροὺς ὤθιςμους νὰ ἐκτοπίσῃ τὸν ἀντίπαλον ἔξω τοῦ κύκλου.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τοῦ ποδός τῆς στήριξεως.

60. ΕΛΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΕΤΡΑΔΑΣ



Οί μαθηταί διαιροῦνται εἰς ὀμάδας ἀνά τέσσαρας καί λαμβάνουν θέσεις, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος μὲ ἔλξιν νὰ ἐγγίση διὰ τῆς ἐλευθέρου χειρὸς τὸ ἔδαφος εἰς ἀπόστασιν δύο μέτρων, ἀπὸ τῆς θέσεως τοῦ ἐσωτερικοῦ ποδός.

Κατὰ τὴν ἄσκησιν αὐτὴν πρέπει νὰ ἀποφεύγῃται αἱ ἀπότομοι κινήσεις.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τῆς λαβῆς.

61. ΩΘΙΣΜΟΣ ΜΕ ΡΑΒΔΟΝ



Χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εὐθεῖα γραμμὴ καὶ οἱ μαθηταί ἀνά δύο λαμβάνουν θέσεις ἐκατέρωθεν τῆς γραμμῆς μὲ προβολὴν τοῦ ἑνὸς ποδός καὶ λαβὴν τῶν χειρῶν ἀπὸ μιᾶς ράβδου, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος νὰ μετατοπίσῃ τὸν ἀντίπαλον πρὸς τὰ ὀπίσω.

Κατὰ τὴν ἄσκησιν αὐτὴν πρέπει ὁ ὠθισμὸς νὰ γίνε-
ται μόνον διὰ τῆς ράβδου.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τῆς προβολῆς.

62. ΑΜΦΙΠΛΕΥΡΟΣ ΕΛΞΙΣ



Χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εὐθεῖα γραμμὴ καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο λαμβάνουν θέσεις ἑκατέρωθεν τῆς γραμμῆς μὲ προεκβολὴν τοῦ ἑνὸς ποδὸς καὶ λαβὴν τῶν χειρῶν, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος μὲ ἕλξιν νὰ σύρῃ τὸν ἀντίπαλον καὶ νὰ τὸν ἀναγκάσῃ νὰ ὑπερβῇ τὴν γραμμὴν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τοῦ ποδὸς τῆς προεκβολῆς.

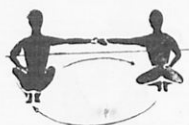
63. ΤΑ ΛΑΓΟΥΔΑΚΙΑ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παράλληλοι γραμμαὶ εἰς ἀπόστασιν 10—20 βημάτων καὶ οἱ μαθηταὶ λαμβάνουν θέσεις εἰς παράταξιν ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ ἐπὶ τῆς μιᾶς γραμμῆς, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος μὲ μικρὰς ἀναπηδήσεις νὰ φθάσῃ πρῶτος εἰς τὴν ἀπέναντι γραμμὴν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις δύναται νὰ ἐπαναληφθῇ καὶ ἐκ τῆς ἀντιθέτου γραμμῆς

64. ΑΣΚΗΣΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κύκλοι καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο λαμβάνουν θέσεις ἐπὶ τῆς περιφερείας ἐκάστου κύκλου μὲ κάθισμα βαθὺ καὶ λαβὴν ἀπὸ τῆς μιᾶς χειρός, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος ζευγὸς μαθητῶν, μὲ μικρὰς ἀναπηδήσεις νὰ διαγράψῃ διὰ τῶν ποδῶν πλήρη περιφέρειαν κύκλου καὶ νὰ ἐπανέλθῃ πρῶτον εἰς τὴν ἀρχικὴν τοῦ θέσιν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησης ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τῆς λαβῆς τῶν χειρῶν.

65. ΤΑ ΚΑΡΟΤΣΑΚΙΑ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παράλληλοι γραμμαὶ εἰς ἀπόστασιν 10—15 βημάτων καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο λαμβάνουν θέσεις ἐπὶ τῆς μιᾶς γραμμῆς, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος ζευγὸς μαθητῶν μὲ μικρὰς μετατοπίσεις τῶν χειρῶν ἔμπρὸς νὰ φθάσῃ πρῶτον εἰς τὴν ἀπέναντι γραμμὴν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησης ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τῶν θέσεων τῶν μαθητῶν.

66. ΤΑ ΣΚΑΜΝΑΚΙΑ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παράλληλοι γραμμαὶ εἰς ἀπόστασιν 10-15 βημάτων καὶ οἱ μσθηταὶ ἀνὰ τρεῖς λαμβάνουν θέσεις ἐπὶ τῆς μιᾶς γραμμῆς, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου τρέχουν πρὸς τὴν ἀντίθετον γραμμὴν καὶ συναγωνίζονται ποία ὁμάς θὰ φθάσῃ πρώτη.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τῶν θέσεων τῶν μαθητῶν.

67. Η ΤΟΥΜΠΑ



Ἡ τούμπα εἶναι συνήθης ἄσκησις τῶν μαθητῶν καὶ ἐκτελεῖται εἰς τὸ σκάμμα τοῦ ἄλματος ἢ ἐπὶ καταλλήλου ὑποστρώματος, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐκτελεῖται ἐκ περιτροπῆς ἀπὸ ὅλους τοὺς μαθητὰς, οἱ ὅποιοι συναγωνίζονται ποῖος θὰ τὴν ἐκτελέσῃ καλύτερον.

68. Η ΙΠΠΑΣΙΑ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παράλληλοι γραμμαὶ εἰς ἀπόστασιν 10—15 βημάτων καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνά δύο λαμβάνουν θέσεις ἐπὶ τῆς μιᾶς γραμμῆς, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου τρέχουν πρὸς τὴν ἀντίθετον γραμμὴν καὶ συναγωνίζονται ποῖον ζευγὸς θὰ φθάσῃ πρῶτον.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τῶν θέσεων τῶν μαθητῶν.

69. Η ΠΑΛΗ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κύκλοι καὶ οἱ μαθηταὶ ἀνά δύο λαμβάνουν θέσεις μέσα εἰς τοὺς κύκλους μὲ λαβὴν τῶν χειρῶν ἀπὸ τὴν μέσην, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος νὰ μετατοπίσῃ τὸν ἀντίπαλον ἔξω τοῦ κύκλου.

Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μὲ ἀλλαγὴν τῆς λαβῆς.

V. ΠΑΙΔΙΑΙ

70. ΔΡΟΜΟΣ ΤΑΧΥΤΗΤΟΣ

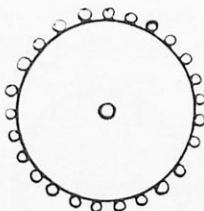


Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παράλληλοι γραμμαὶ εἰς ἀπόστασιν 20—25 βημάτων ἢ χρησιμοποιεῖται ὡς γραμμὴ καὶ ὁ τοῖχος τῆς αὐλῆς. Μετὰ ταῦτα τάσσονται οἱ μαθηταὶ ἐπὶ τῆς μιᾶς γραμμῆς εἰς παράταξιν ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου τρέχουν πρὸς τὴν ἀπέναντι γραμμὴν, τὴν ἐγγίζουν διὰ τοῦ ποδὸς καὶ ἐπιστρέφουν εἰς τὴν ἀρχικὴν των θέσιν.

Νικητὴς εἶναι ὁ μαθητὴς ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος θὰ φθάσῃ πρῶτος εἰς τὴν ἀρχικὴν του θέσιν.

Ἡ ἀνωτέρω παιδιὰ δύναται νὰ γίνῃ καὶ ἐκ τῆς ἀραιώσεως ἰδίως ὅταν ὁ καιρὸς εἶναι ψυχρὸς.

71. ΚΑΤΑΛΗΨΙΣ ΘΕΣΕΩΣ



Οἱ μαθηταὶ πλὴν ἑνὸς σχηματίζουν κύκλον καὶ σημειώνουν τὰς θέσεις τῶν πελμάτων των ἐπὶ τῆς περιφερείας τοῦ κύκλου. Μετὰ ταῦτα διὰ συρίγματος τοῦ διδα-

σκάλου ἐγκαταλείπουν τὰς θέσεις των καὶ τρέχουν πρὸς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου, ὅπου εὐρίσκεται καὶ ὁ ἐκτὸς τοῦ κύκλου μαθητῆς. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ δευτέρου συρίγματος τοῦ διδασκάλου τρέχουν πρὸς τὴν περιφέρειαν τοῦ κύκλου καὶ καταλαμβάνουν ἀγὰ μίαν θέσιν.

Ἦττημένος εἶναι ὁ μαθητῆς ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος θὰ μείνη χωρὶς θέσιν.

72. ΚΥΝΗΓΗΤΟΣ



Οἱ μαθηταὶ διασκορπίζονται εἰς τὴν αὐλήν, εἷς δὲ ἐξ αὐτῶν ὀρίζεται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου ὡς κυνηγός. Μετὰ ταῦτα διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου ὁ κυνηγὸς προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ διὰ τῆς παλάμης ἓνα ἐκ τῶν μαθητῶν, ὁ ὁποῖος ἀμέσως μεταβάλλεται εἰς κυνηγὸν καὶ ἐξακολουθεῖ ἢ παιδιὰ κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον.

Κατὰ τὴν ἀνωτέρω παιδιὰν δύναται νὰ προστεθῇ ὡς ποικιλία καὶ ἡ διέλευσις τρίτου παίκτη μεταξὺ κυνηγούμενου καὶ κυνηγοῦ, ὅποτε ὁ κυνηγὸς ὑποχρεοῦται νὰ ἐγκαταλείψῃ τὸν πρῶτον καὶ νὰ καταδιώξῃ τὸν τρίτον.

73. ΓΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΟΝΤΙΚΟΣ

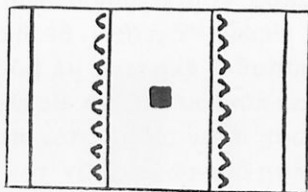


Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουν κύκλον μὲ λαβὴν ἢ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ὤμων. Δύο δὲ μαθηταὶ ὀριζόμενοι

ὕπὸ τοῦ διδασκάλου, ὁ ἓνας ὡς «ποντικὸς» καὶ ὁ ἄλλος ὡς «γάτος», λαμβάνουν θέσεις, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Μετὰ ταῦτα διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου ὁ γάτος κυνηγᾷ τὸν ποντικὸν καὶ προσπαθεῖ νὰ τὸν συλλάβῃ, ὅταν δὲ τὸ κατορθώσῃ, λήγει ἡ παιδιὰ καὶ ἐπαναλαμβάνεται πάλιν ἀπὸ ἄλλους μαθητὰς.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς παιδιᾶς ἀπαγορεύεται εἰς τοὺς μαθητὰς τοῦ κύκλου νὰ ἐμποδίζουσιν τὰς κινήσεις τῶν παιζόντων, ὁ δὲ γάτος ὑποχρεοῦται νὰ ἀκολουθῇ ἀπολύτως τοὺς ἐλιγμούς τοῦ ποντικοῦ.

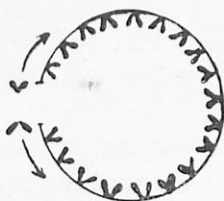
74. ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΜΑΥΡΟ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τέσσαρες παράλληλοι γραμμαί. Μετὰ ταῦτα διαιροῦνται οἱ μαθηταὶ εἰς δύο ομάδας, τοὺς «λευκοὺς» καὶ τοὺς «μαύρους» καὶ λαμβάνουν θέσεις ἐπὶ τῶν γραμμῶν, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν ὁ διδάσκαλος παραγγέλει νὰ βαδίσουν αἱ ομάδες ἐν παρατάξει πρὸς τὸ μέσον τοῦ γηπέδου καὶ, μόλις πλησιάσουν πρὸς ἀλλήλας, φωνάζει τὴν λέξιν «μαῦρο ἢ ἄσπρο». Ἀμέσως τότε ἡ μία ὁμάς καταδιώκει τὴν ἄλλην καὶ προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ ὅσον τὸ δυνατόν περισσοτέρους ἀντιπάλους, οἱ ὅποιοι διὰ νὰ σωθοῦν καταφεύγουν εἰς τὰς ἀκραίας γραμμὰς τοῦ γηπέδου.

Νικήτρια εἶναι ἡ ὁμάς ἐκεῖνη, ἡ ὁποία θὰ κατορθώσῃ νὰ συγκεντρώσῃ τοὺς περισσοτέρους βαθμούς.

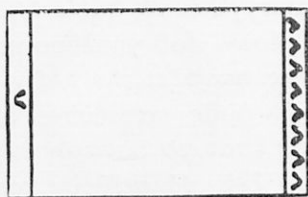
75. Η ΦΩΛΗΑ



Οί μαθηταί σχηματίζουν κύκλον με λαβήν τῶν χειρῶν καί εἰς τὸ κέντρον αὐτοῦ σημειώνουν ἓνα μικρὸν κύκλον διαμέτρου ἑνὸς μέτρου, ἐντὸς τοῦ ὁποῖου διασκορπίζουν 10—15 βότσαλα. Μετὰ ταῦτα δύο μαθηταί, ὀριζόμενοι ὑπὸ τοῦ διδασκάλου λαμβάνουν θέσεις ἔξω τοῦ κύκλου, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου προσπαθεῖ ἕκαστος μὲ βάδισιν νὰ διαγράψῃ πλήρη περιφέρειαν κύκλου καὶ νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὸν κύκλον, διὰ νὰ συγκεντρώσῃ ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερα βότσαλα, χωρὶς νὰ ἐγγίσῃ διὰ τῶν ποδῶν τὸν κεντρικὸν κύκλον. Νικητὴς εἶναι ὁ μαθητὴς ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος θὰ συγκεντρώσῃ τὰ περισσότερα βότσαλα.

Ἡ ἀνωτέρω παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται καὶ μὲ ἄλλους μαθητὰς ἐκ περιτροπῆς.

76. Ο ΜΑΥΡΟΣ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παράλληλοι γραμμαὶ εἰς ἀπόστασιν 10—20 βημάτων. Μετὰ ταῦτα

Ένας μαθητής, «ό μαῦρος», λαμβάνει θέσιν ἐπί τῆς μιᾶς γραμμῆς, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου ὁ μὲν μαῦρος φωνάζει «φοβεῖσθε τὸν μαῦρον;», οἱ δὲ λευκοὶ ἀπαντοῦν «ὄχι». Ἀμέσως τότε ὁ μὲν μαῦρος τρέχει πρὸς τὴν γραμμὴν τῶν λευκῶν, οἱ δὲ λευκοὶ πρὸς τὴν γραμμὴν τοῦ μαύρου. Κατὰ τὴν διαδρομὴν ὁ μαῦρος προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερους λευκοὺς, οἱ ὅποιοι μεταβάλλονται εἰς μαύρους καὶ τὸν βοηθοῦν κατὰ τὰς ἐπαναλήψεις τῆς παιδιᾶς, μέχρις ὅτου ὅλοι οἱ λευκοὶ, πλην ἑνὸς, γίνουν μαῦροι.

Νικητὴς εἶναι ὁ μαθητὴς ἐκεῖνος, ὁ ὅποιος θὰ κατορθώσῃ νὰ παραμείνῃ λευκός.

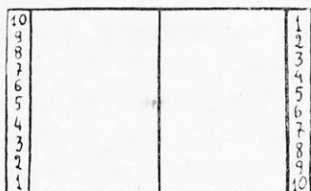
77. Η ΑΛΕΠΟΥ



Οἱ μαθηταὶ τάσσονται εἰς φάλαγγα κατὰ μαθητὴν μὲ ἓνα μαθητὴν ἔκτος τῆς φάλαγγος, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν καὶ ὑποδύονται οἱ μὲν μαθηταὶ τῆς φάλαγγος «τὴν κλῶσσαν μὲ τὰ πουλιά της», ὁ δὲ ἔκτος τῆς φάλαγγος μαθητὴς «τὴν ἄλεπού». Μετὰ ταῦτα διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου ἡ ἄλεπού προσπαθεῖ μὲ διαφόρους ἐλιγμούς νὰ συλλάβῃ τὸ τελευταῖον πουλί, ἐνῶ ἡ κλῶσσα διὰ τῶν χειρῶν καὶ ἐλιγμῶν προσπαθεῖ νὰ τὴν ἐμποδίσῃ. Ὅταν ἡ ἄλεπού ἐπιτύχῃ τοῦ σκοποῦ της, ἀντικαθίσταται ὑπὸ ἄλλου μαθητοῦ καὶ συνεχίζεται κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον ἡ παιδιὰ.

Ἡ ἀνωτέρω παιδιὰ παίζεται ἀπὸ ὁμάδας, ἐκάστη τῶν ὁποίων δὲν πρέπει νὰ ἔχῃ περισσότερους ἀπὸ δέκα μαθητάς.

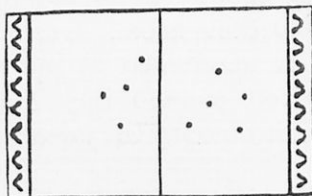
78. ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τρεῖς παράλληλοι γραμμαὶ εἰς ἀπόστασιν 10—15 βημάτων ἢ μία τῆς ἄλλης. Μετὰ ταῦτα διαιροῦνται οἱ μαθηταὶ εἰς δύο ὁμάδας καὶ λαμβάνουν θέσεις εἰς τὰς δύο ἀκραίας γραμμὰς μὲ ἀριθμοῖν κατ' αὔξοντα ἀριθμὸν, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν ὁ διδάσκαλος, χωρὶς νὰ ἀκολουθῇ σειρὰν, φωνάζει ἕνα ἀριθμὸν, π. χ. 5. Ἀμέσως τότε οἱ ἀριθμοὶ 5 καὶ τῶν δύο ὁμάδων τρέχουν πρὸς τὴν μεσαίαν γραμμὴν, τὴν ἐγγίζουσι διὰ τοῦ ἐνὸς ποδοῦ καὶ ἐπιστρέφουσι εἰς τὴν ἀρχικὴν τῶν θέσεων, συναγωνιζόμενοι ποῖος θὰ κατορθώσῃ νὰ φθάσῃ πρῶτος.

Ἡ ἀνωτέρω παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται διὰ προσκλήσεως καὶ ἄλλων ἀριθμῶν καὶ τελικῶς θεωρεῖται νικητρία ἡ ὁμάς ἐκείνη, ἡ ὁποία θὰ συγκεντρώσῃ διὰ τῶν παικτῶν τῆς τοῦς περισσοτέρους βαθμοὺς.

79. Ο ΒΟΜΒΑΡΔΙΣΜΟΣ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τρεῖς παράλληλοι

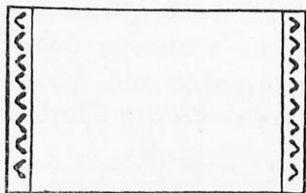
γραμμαί εις απόστασιν 10—20 βημάτων ή μία τής άλλης και οί μαθηταί διηρημένοι εις δύο ομάδας λαμβάνουν θέσεις εις τās άκρσίας γραμμάς, όπως δεικνύει ή εικών. Μετά ταυτα λαμβάνουν οί μαθηταί ανά μίαν σφαιραν, κατεσκευασμένην υπό τών ιδίων από παλαιά ύφάσματα. Έκειθεν δέ δια συρίγματος του διδασκάλου ρίπτουν συνεχώς έντός του αντίπαλου γηπέδου τās σφείρας, τās όποι-ας έχουν, καθώς και εκείνας, αί όποϊαι πίπτουν πλησίον των, μέχρις ότου δια δευτέρου συρίγματος του διδασκάλου διακοπή ή παιδιά, δια να καταμετρηθούν αί σφαιραι, αί όποϊαι εύρίσκονται επί έκάστου γηπέδου.

Κατά τον βομβαρδισμόν άπαγορεύεται εις τους παίκτας να λαμβάνουν σφείρας εκ του γηπέδου των, έφ' όσον δέν έγγίζουν δια του ένός ποδός την γραμμην του στρατοπέδου των.

Νικήτρια είναι ή ομάδα εκείνη, εις τό γήπεδον τής όποιας θά εύρεθῆ ό μικρότερος αριθμός σφαιρών κατά την λήξιν τής παιδιās.

Η άνωτέρω παιδιά επαναλαμβάνεται 3—6 φορές

80. Η ΤΡΑΤΑ



Χαράσσονται επί του έδάφους δύο παράλληλοι γραμ-μαί εις απόστασιν 10—20 βημάτων και οί μαθηταί διηρη-μένοι εις δύο ομάδας τάσσονται εις παράταξιν επί τών γραμμών, όπως δεικνύει ή εικών. Μετά ταυτα ή μία ομάδα με γενικήν λαβήν τών χειρών υποδύεται «τά δίχτυα», ή

δὲ ἄλλη «τὰ ψάρια». Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου καὶ αἱ δύο ομάδες τρέχουν πρὸς τὰς ἀντιθέτους γράμμάς καὶ τὰ μὲν δίχτυα προσπαθοῦν νὰ συλλάβουν ὅσον τὸν δυνατὸν περισσότερα ψάρια, τὰ δὲ ψάρια προσπαθοῦν νὰ ἀποφύγουν τὴν σύλληψιν.

Οἱ μαθηταί, οἱ ὁποῖοι συλλαμβάνονται προστίθενται εἰς τὴν ομάδα τῶν διχτυῶν, μέχρις ὅτου συλληφθοῦν ὅλα τὰ ψάρια πλὴν ἑνός.

Νικητὴς εἶναι ὁ μαθητὴς ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος θὰ κατορθώσῃ νὰ μὴ συλληφθῆ.

81. ΔΙΕΛΚΥΣΤΙΝΔΑ

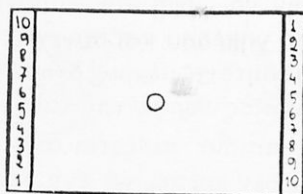


Τοποθετεῖται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους σχοινίον, κατὰ μῆκος τοῦ ὁποῖου τάσσονται οἱ μαθηταί διηρημένοι εἰς δύο ομάδας συντεταγμένως ἀντιμετώπως εἰς φάλαγγας κατὰ μαθητὴν. Μετὰ ταῦτα διὰ τοῦ παραγγέλματος τοῦ διδασκάλου «ἀναλάβετε», ἀναλαμβάνουν τὸ σχοινίον καὶ παραμένουν εἰς στάσιν ἀναμονῆς, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου ἔλκουν τὸ σχοινίον καὶ προσπαθεῖ ἑκάστη ὁμάς νὰ σύρῃ τὴν ἀντίπαλόν της.

Ἡ ἀνωτέρω παιδιὰ παίζεται καὶ χωρὶς σχοινίον διὰ γενικῆς λαβῆς τῶν μαθητῶν ἀπὸ τὴν μέσῃ καὶ τῶν ἀρχηγῶν ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς ἀμφοτέρας ὁμως τὰς περιπτώσεις ἑκάστη ὁμάς δὲν πρέπει νὰ ἔξῃ περισσοτέρους ἀπὸ δέκα μαθητάς.

Νικήτρια εἶναι ἡ ὁμάς ἐκείνη, ἡ ὁποία θὰ κατορθώσῃ νὰ σύρῃ τὴν ἀντίπαλόν της δύο φορές.

82. ΤΟ ΜΑΝΤΗΛΙ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παράλληλοι γραμμαὶ εἰς ἀπόστασιν 15—20 βημάτων καὶ εἰς τὸ μέσον τοῦ γηπέδου τοποθετεῖται ἓνα «μαντήλι». Μετὰ ταῦτα διαιροῦνται οἱ μαθηταὶ εἰς δύο ὁμάδας ἠριθμημένας κατ' αὐξοῦντα ἀριθμὸν καὶ λαμβάνουν θέσεις ἐπὶ τῶν γραμμῶν, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν ὁ διδάσκαλος, χωρὶς ν' ἀκολουθῆ σειρὰν, φωνάζει ἓνα ἀριθμὸν, π.χ. 9. Ἀμέσως τότε οἱ ἀριθμοὶ 9 καὶ τῶν δύο ὁμάδων τρέχουν πρὸς τὸ μέσον τοῦ γηπέδου καὶ προσπαθοῦν ποῖος θὰ κατορθώσῃ νὰ ἀρπάσῃ τὸ μαντήλι καὶ νὰ τὸ μεταφέρῃ εἰς τὴν θέσιν του, χωρὶς νὰ κτυπηθῆ ὑπὸ τοῦ ἀντιπάλου.

Ἡ ἀνωτέρω παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται διὰ προσκλήσεως καὶ ἄλλων ἀριθμῶν καὶ τελικῶς θεωρεῖται νικητρία ἡ ὁμάς ἐκείνη, ἡ ὁποία θὰ συγκεντρώσῃ διὰ τῶν παικτῶν τῆς τοὺς περισσοτέρους βαθμούς.

83. ΟΙ ΚΟΡΥΝΕΣ

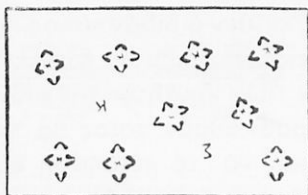


Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουν κύκλον μὲ λαβὴν τῶν χειρῶν καὶ εἰς τὸ κέντρον αὐτοῦ τοποθετοῦν μίαν ἢ περισσοτέρας κορύννας. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδα-

σκάλου ἔλκονται μεταξύ των καὶ προσπαθοῦν νὰ ἀναγκάσουν ἓνα μαθητὴν νὰ ρίψη τὴν κορύνην. Ὁ μαθητὴς αὐτὸς ἐξέρχεται τοῦ γηπέδου καὶ συνεχίζεται ἡ παιδιὰ μὲ τοὺς ὑπολοίπους μαθητάς, μέχρις ὅτου παραμείνη ἓνας μόνον παίκτης, ὁ ὁποῖος θεωρεῖται καὶ νικητὴς.

Ἡ ἀνωτέρω παιδιὰ παίζεται ἀπὸ μικρὰς ὁμάδας, ἐκάστη τῶν ὁποίων δὲν πρέπει νὰ ἔχη περισσοτέρους ἀπὸ δέκα μαθητάς.

84. Ο ΣΚΥΛΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΥΝΕΛΙ



Οἱ μαθηταί, πλὴν δύο, οἱ ὁποῖοι ὑποδύονται τὸν «σκύλον» καὶ τὸ «κουνέλι» διαιροῦνται εἰς ὁμάδας ἀνὰ πέντε ἐκ τῶν ὁποίων οἱ τέσσαρες ἐκάστης ὁμάδος σχηματίζουν κύκλον διὰ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ὤμων, ὁ δὲ πέμπτος λαμβάνει θέσιν ἐντὸς τοῦ κύκλου, ὅπως δεικνύει ἡ εἰκὼν. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου ὁ σκύλος καταδιώκει τὸ ἐκτὸς κύκλου κουνέλι, τὸ ὁποῖον διὰ νὰ ἀποφύγῃ τὴν σύλληψιν εἰσέρχεται ἐντὸς ἑνὸς κύκλου, ἀπὸ τὸν ὁποῖον ἐξέρχεται ὑποχρεωτικῶς τὸ ἄλλο, διὰ νὰ συνεχισθῇ ἡ παιδιὰ κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον.

Κατὰ τὴν ἀνωτέρω παιδιὰν πρέπει ὁ διδάσκαλος νὰ ἀλλάσῃ τὰς θέσεις τῶν μαθητῶν εἰς τρόπον, ὥστε ὅλοι νὰ τίθενται εἰς κίνησιν ἐκ περιτροπῆς.

85. Η ΕΦΟΔΟΣ



Οί μαθηταί διηρημένοι εις δύο ομάδας σχηματίζουν κύκλον εις τρόπον, ώστε έκάστη όμάς νά κατέχη τὸ ἐν ἡμικύκλιον. Μετὰ ταῦτα τοποθετεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου εις τὸ κέντρον τοῦ κύκλου μία σφαῖρα Ποδοσφαιρίσεως καὶ οἱ μαθηταί λαμβάνουν ἀνὰ μίαν σφαῖραν, κατεσκευασμένην ὑπὸ τῶν ἰδίων ἀπὸ παλαιὰ ὑφάσματα. Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου ρίπτουν τὰς σφαῖρας τὰς ὁποίας ἔχουν, καθὼς καὶ ἐκείνας, αἱ ὁποῖαι πίπτουν πλησίον των κατὰ τῆς κεντρικῆς σφαῖρας, διὰ νὰ μετακινήται αὕτη πρὸς τὸ ἡμικύκλιον τῆς ἀντιπάλου ομάδος.

Αἱ ρίψεις τῶν σφαιρῶν εἶναι ἄκυροι, ἐφ' ὅσον οἱ παίζοντες δὲν ἐγγίζουσιν διὰ τοῦ ποδὸς τὴν περιφέρειαν τοῦ κύκλου.

Νικήτρια εἶναι ἡ ομάδα ἐκείνη, ἡ ὁποία κατὰ τὸ δεῦτερον σύριγμα τοῦ διδασκάλου θὰ ἔχη μετατοπίσει τὴν σφαῖραν πρὸς τὸ ἡμικύκλιον τῆς ἀντιθέτου ομάδος.

86. Η ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ



Χαράσσονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους δύο παράλληλοι γραμμαὶ εις ἀπόστασιν 5—10 βημάτων καὶ οἱ μαθηταί διηρημένοι εις δύο ομάδας τάσσονται εις παράταξιν ἐπὶ τῶν

γραμμών. Μετά ταῦτα τοποθετεῖται ὑπὸ τοῦ διδασκάλου εἰς τὸ μέσον τοῦ γηπέδου ἕνας πάσσαλος ὑπερέχων τοῦ ἐδάφους 0,50 καὶ οἱ μαθηταὶ λαμβάνουν ἀπο ἕνα «στεφανάκι». Ἐκεῖθεν δὲ διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου ἕκαστος μὲ σερᾶν σκοπεύει τὸν πάσσαλον καὶ πρᾶσπαθεῖ νὰ τὸν ἐπιτύχη μὲ τὸ στεφανάκι.

Τὰ στεφανάκια, διαμέτρου 0,20, κατασκευάζονται ὑπὸ τῶν μαθητῶν ἀπὸ καλάμι καὶ ἐπενδύονται τὰ μισὰ μὲ λευκὸν ὕφασμα καὶ τὰ ἄλλα μὲ μελανόν.

Νικήτρια εἶναι ἡ ὁμάς ἐκεῖνη, ἡ ὁποία θὰ κατορθώσῃ νὰ περάσῃ τὰ περισσότερα στεφανάκια εἰς τὸν πάσσαλον.

87. Ο ΤΥΦΛΟΣ



Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουν κύκλον πλὴν ἑνός, «τοῦ τυφλοῦ», ὁ ὁποῖος λαμβάνει θέσιν εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου μὲ δεμένα τὰ μάτια. Μετά ταῦτα διὰ συρίγματος τοῦ διδασκάλου οἱ μαθηταὶ βαδίζουν κυκλικῶς, ὅταν δὲ ὁ τυφλὸς φωνάξῃ «ἄλτ», σταματοῦν ἀμέσως καὶ ὁ ὑποδειχθεὶς διὰ τῆς χειρὸς τοῦ μαθητῆς πλησιάζει τὸν τυφλὸν καὶ παραμένει ἀκίνητος. Ἐκεῖθεν ὁ τυφλὸς διατάσσει τὸν μαθητὴν νὰ μιμηθῇ διὰ τῆς φωνῆς τοῦ ἑναζῶν καὶ ἀπὸ τὴν φωνὴν πρᾶσπαθεῖ νὰ τὸν ἀνακαλύψῃ ποῖος εἶναι, ὅταν δὲ τὸ κατορθώσῃ, ἀλάσσουν θέσεις οἱ δύο, ἄλλως ἢ παιδιὰ ἐξακολουθεῖ, χωρὶς ἀλλαγὴν τοῦ τυφλοῦ.



ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

ΜΗΝΙΑΙΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΓΥΜΝΑΣΕΩΝ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΕΩΝ

Διὰ τὴν ἐφαρμογὴν τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς εἰς τὰς δύο κατωτέρας τάξεις τοῦ δημοτικοῦ σχολείου παρέχονται κατωτέρω δεκαοκτῶ μηνιαῖοι πίνακες γυμνάσεων, ἐκ τῶν ὁποίων οἱ ἑννέα προορίζονται διὰ τὴν πρώτην τάξιν καὶ οἱ ἄλλοι ἑννέα διὰ τὴν δευτέραν τάξιν.

Αἱ γυμνάσεις τῆς μὲν πρώτης τάξεως ἀποτελοῦνται ἀπὸ τακτικὰς ἀσκήσεις, ἄλματα, ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ παιδιὰς, τῆς δὲ δευτέρας τάξεως ἀπὸ τακτικὰς ἀσκήσεις, γυμναστικὰς ἀσκήσεις, ἄλματα, ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ παιδιὰς.

Ἡ πρώτη γύμνασις τῆς δευτέρας τάξεως ἔχει χαρακτηριστὰ προπαρασκευαστικὸν καὶ διὰ τὸν λόγον αὐτὸν παρελήφθησαν αἱ καθαρῶς γυμναστικαὶ ἀσκήσεις.

Κατὰ τὴν σύνθεσιν τῶν γυμνάσεων ἐλήφθησαν ὑπ' ὄψει αἱ πιθαναὶ καιρικαὶ συνθήκαι καὶ ὡς ἐκ τούτου κατενεμήθησαν αἱ μὲν ἀσκήσεις τοῦ ἐδάφους εἰς τὰς γυμνάσεις τῆς ἀνοιξέως, αἱ δὲ ζωηρότεραι παιδιαὶ εἰς τὰς γυμνάσεις τοῦ χειμῶνος.

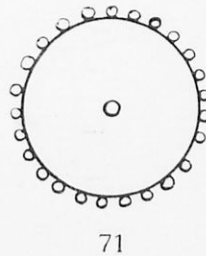
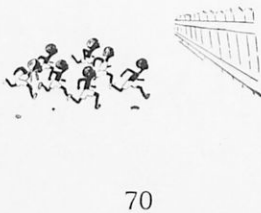
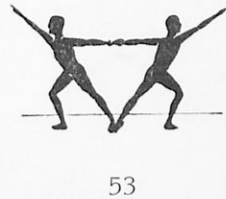
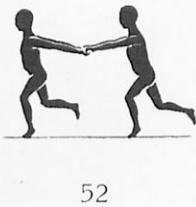
Ἐκάστη γύμνασις ἀναπαρίσταται δι' εἰκόνων, τῶν

όποιων ή σειρά είναι έξ άριστερων προς τὰ δεξιὰ κατὰ παραλλήλους γραμμάς. Κάτωθεν δέ έκάστης είκόνος άναγράφεται άριθμός, ό όποϊος παραπέμπει είς τό δεύτερον μέρος τοῦ βιβλίου αὐτοῦ, όπου παρέχεται ή διδακτική έκάστης άσκήσεως.

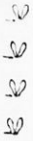
Αί γυμνάσεις έκάστης τάξεως είναι μηνιαϊαι καί ύπελογίσθησαν νά διδάσκωνται επί 4—8 μαθήματα έκάστη. Έάν όμως δι' οίονδήποτε λόγον δέν διδαχθῆ ή σωματική άγωγή πλέον τοῦ μηνός, δέν έπιτρέπεται παράλειψις γυμνάσεως, δια νά φθάση ή διδασκαλία είς τόν άναγραφόμενον μήνα.

‘Η άντικατάστασις ή ή προσθήκη άγωνιστικῶν άσκήσεων καί παιδιῶν δι' άλλων, αί όποϊαι παρουσιάζουν τοπικόν ένδιαφέρον, έπιβάλλεται, ή δέ έπιλογή των έπαφίεται είς τήν κρίσιν τῶν κ. κ. διδασκάλων.

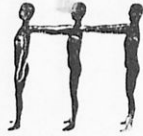
Ι. ΤΑΞΙΣ ΠΡΩΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ



ΤΑΞΙΣ ΠΡΩΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ



1



10



2



11



12



14



54



44



55



72

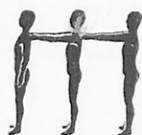


73

ΤΑΞΙΣ ΠΡΩΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ



1



10



3



11



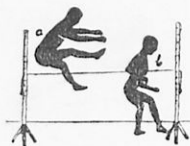
7



14



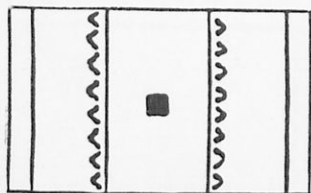
56



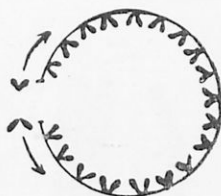
45



57



74

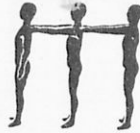


75

ΤΑΞΙΣ ΠΡΩΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ



3



10



13



12



2



14



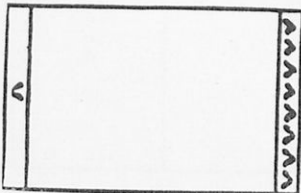
58



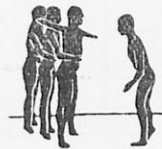
46



59



76

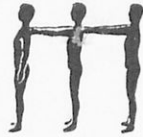


77

ΤΑΞΙΣ ΠΡΩΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ



2



10



3



7



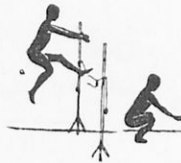
11



14



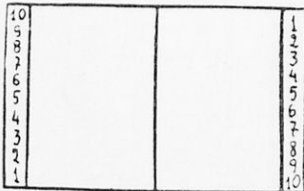
60



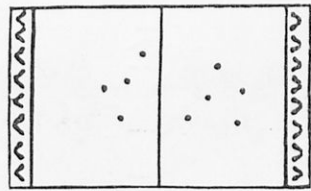
47



61



78

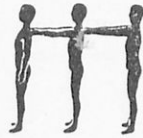


79

ΤΑΞΙΣ ΠΡΩΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΜΑΡΤΙΟΥ



1



10



3



13



12



14



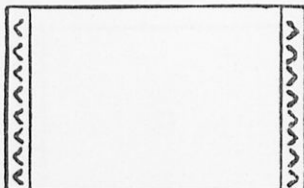
62



48



63



80

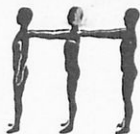


81

ΤΑΞΙΣ ΠΡΩΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΑΠΡΙΛΙΟΥ



3



10



13



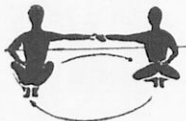
11



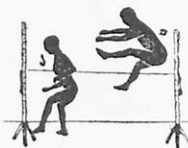
7



14



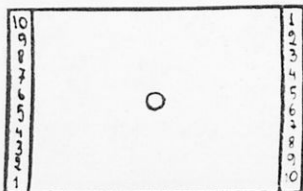
64



49



65



82

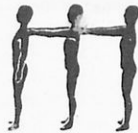


83

ΤΑΞΙΣ ΠΡΩΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΜΑΪΟΥ



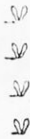
2



10



3



1



12



14



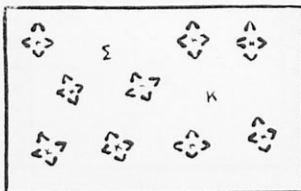
66



50



67



84

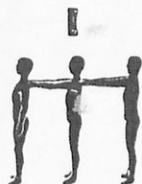


85

ΤΑΞΙΣ ΠΡΩΤΗ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΙΟΥΝΙΟΥ



3



10



13



11



12



14



68



51



69



86

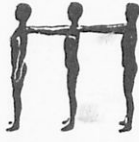


87

II. ΤΑΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ



1



10



2



3



13



8



9



11



12



14



43



56



70

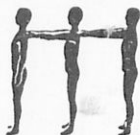


72

ΤΑΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ



3



10



7



13



15



22



27



33



39



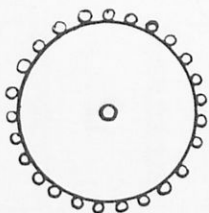
14



44



57



71

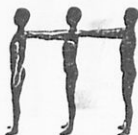


77

ΤΑΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ



3



10



13



11-12



16



23



28



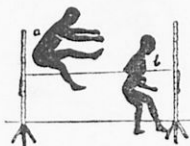
34



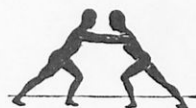
41



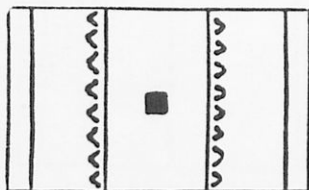
14



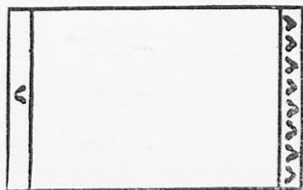
45



55



74

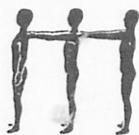


76

ΤΑΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ



1



10



3



13



17



24



27



35



39



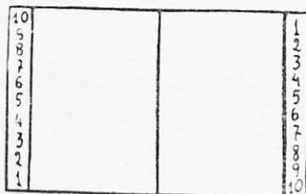
14



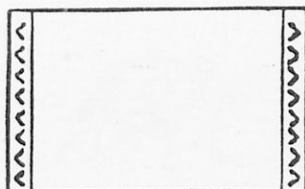
46



60



78

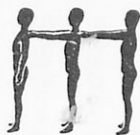


80

ΤΑΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ



3



10



13



11-12



18



25



28



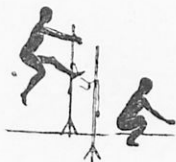
34



41



14



47



59



81

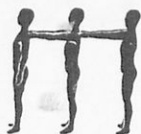


83

ΤΑΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΜΑΡΤΙΟΥ



2



10



3



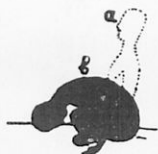
13



19



26



29



35



40



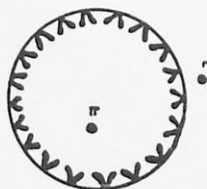
14



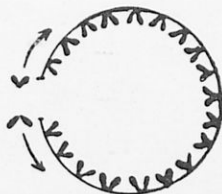
48



61



73



75

ΤΑΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΑΠΡΙΛΙΟΥ



1



10



3



13



20



23



30



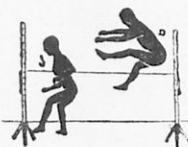
36



42



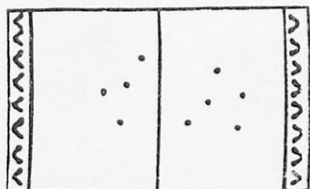
14



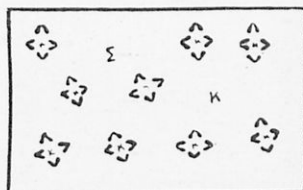
49



65



79



84

ΤΑΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΜΑΪΟΥ



3



10



13



11-12



21



24



31



37



40



14



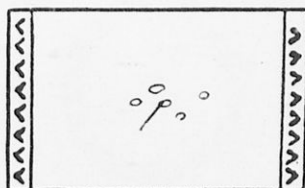
50



69

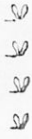


85

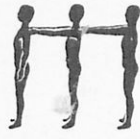


86

ΤΑΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΣ ΙΟΥΝΙΟΥ



1



10



3



13



18



26



32



38



42



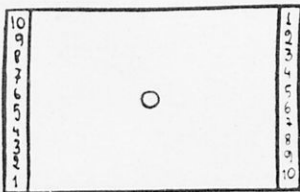
14



51



67



82



87

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α' ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

- Ζαΐρης Ν. Αί Γυμναστικάί Παιδιαί τῶν Σχολείων, Ἀθήναι 1927.
- Καλφαρέντζος Ε. Ὁ Ρ. Η. Ling καί αἱ Γενικαί Βάσεις τοῦ Σουηδικοῦ Γυμναστικοῦ Συστήματος, Ἀθήναι 1933.
- Λουκόπουλος Δ. Ποιά Παιγνίδια παίζουσι τὰ Ἑλληνόπουλα, Ἀθήναι 1926.
- Παρασκευόπουλος Θ. Σωματική Ἀγωγή καί Παιγνίδια, Ἀθήναι 1926.
- Πέππας Σ. Ἡ Σουηδική Παιδαγωγική Γυμναστική (Μετάφρασις τοῦ βιβλίου τοῦ Carl Norlander), Ἀθήναι 1901.
- Χρυσάφης Ι. Ἡ Γυμναστική ἐν τῇ πολιτικῇ φιλοσοφίᾳ τοῦ Πλάτωνος, Ἀθήναι 1910.
- Χρυσάφης Ι. Αἱ περὶ Γυμναστικῆς δοξασαί τοῦ Γαληνοῦ, Ἀθήναι 1910.
- Χρυσάφης Ι. Ἡ κατ' Ἀριστοτέλη Σωματική Ἀγωγή τοῦ ἐλευθέρου πολίτου, Ἀθήναι 1921 καί 1922.
- Χρυσάφης Ι. Ὁ Ἱπποκράτης καί αἱ πρῶται βάσεις τῆς ἐπιστημονικῆς Γυμναστικῆς, Ἀθήναι 1928.
- Χρυσάφης Ι. Ἡ Γυμναστική κατὰ τὸ Σουηδικὸν Σύστημα, Ἀθήναι 1928.
- Ὑπουργεῖον τῶν Δ. Ἐκπαιδεύσεως. Ἐκκλησιαστικῶν καί τῆς Περὶ κανονισμοῦ τοῦ προγράμματος τῆς διδακτέας Γυμναστικῆς ἐν τοῖς Σχολείοις τῆς Δημοτικῆς καί Μέσης Ἐκπαιδεύσεως, Ἀθήναι 1909.

Β ΞΕΝΟΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

- Björkstén E. Kvinnogymnastik, Stockholm 1918 och 1923.
- Bogeng G. Geschichte des Sports aller Völker und Zeiten, Leipzig 1926.
- Bukh N. Grundgymnastik, Köbenhavn 1924.
- Diem C. Theorie der Gymnastik, Berlin 1930
- Falk E. Dagövningar i Gymnastik för Stockholms Folkskolor, Stockholm 1915.
- Gutsmuths Gymnastik für die Jugend, Schnepfenthal 1793.
- Jahn F. Die Deutsche Turnkunst, Berlin 1816.
- Knudsen K. Laerebog i Gymnastik, Köbenhavn 1930.
- Ling P. Reglemente för Gymnastik, Stockholm 1836.
- Ling P. Gymnastikens allmänna grundner, Stockholm 1866.
- Ling H. Rörelselära, Stockholm 1866.
- Ling H. Förkortad ofversigt af allmän Rörelselära, Stockholm 1880.
- Neuerndorff E. Die Turnstunde in der Knabenschule, 7. Auflage, Dresden.
- Petzhold A. Leibeserziehung an ein-und zweiklassigen Landschulen, Berlin 1938.
- Spiess A. Die Lehre der Turnkunst, Basel 1840.
- Thulin J. Bildatlas, Stockholm 1920.

- Thulin J. Småbarnsgymnastik, Stockholm 1921.
- Thulin J. Lärobok i Gymnastik, Stockholm 1924 och 1929.
- Thulin J. Lekar, Stockholm 1930.
- Thulin J. Gymnastik Atlas, Lund 1938.
- Törngren L. Lärobok i Gymnastik, Stockholm 1916
- Wieth G. Vrsuch einer Enzyklopädie der Leibesübungen, Berlin 1795.
- Reichs-und Preussischen Ministerium für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung. Richtlinien für die Leibeserziehung in Jungschulen, Berlin 1937.
- Svenska Gymnastikförbundet. Lingiaden Stockholm 1939, Kongressen 24-28 Juli, Del I, II, III, Lund 1939.
- Norstedt och Sönners Förlag. Undervisningsplan för Folkskolor av A. B. C. och D Former, Stockholm.
- Weidmannsche Verlagsbuchhandlung. Sport macht Spass, Berlin 1939.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Σελίς 3
ΜΕΡΟΣ Α! ΑΙ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	
Όρισμός και διαίρεσις τῆς Σωματικῆς Ἀγωγῆς	» 6
Ἡ Σωματικὴ Ἀγωγή τῆς Α' καὶ Β' τάξεως τοῦ Δ.Σ.	» 6
Τεχνηταὶ ἀσκήσεις	» 7
Φυσικαὶ ἀσκήσεις	» 9
Γύμνασις	» 12
Μέθοδοι ἐκτελέσεως τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων	» 14
Ἡ διδασκαλία	» 16
Γυμναστήριον καὶ ὄργανα	» 17
Ἐνδυμασία κατὰ τὰς ἀσκήσεις	» 17
ΜΕΡΟΣ Β! ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	
Τακτικαὶ ἀσκήσεις	» 19
Γυμναστικαὶ ἀσκήσεις	» 28
Ἄλματα	» 47
Ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις	» 54
Παιδιαὶ	» 63
ΜΕΡΟΣ Γ! ΜΗΝΙΑΙΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΓΥΜΝΑΣΕΩΝ	
Παρατηρήσεις ἐπὶ τῶν γυμνάσεων	» 75
Γυμνάσεις τῆς πρώτης τάξεως	» 77
Γυμνάσεις τῆς δευτέρας τάξεως	» 95
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	» 113

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΥ

- 1) 'Η Χειροσφαίρισις (Handballe) 'Αθήναι 1929
- 2) 'Ο Σφαιρισμός (Faustball) 'Αθήναι 1932
- 3) Πρωϊνή Γυμναστική κατ' οἶκον - Τεύχη 3 . . 'Αθήναι 1932
- 4) 'Ο Ρ. Η. Ling καὶ αἱ Βάσεις τοῦ Σουηδικοῦ
Γυμναστικοῦ Συστήματος 'Αθήναι 1933
- 5) Πίνακες Ἀγωνισμάτων Ρίψεων 'Αθήναι 1933
- 6) Ἑλληνικὴ Γυμν. Βιβλιογραφία (1829-1934) . . Θεσ/νίκη 1934
- 7) Περίληψις Γυμν. Νομοθεσίας (1834-1933) . . Θεσ/νίκη 1937
- 8) 'Ο F. Jahn καὶ αἱ Γυμναστικαὶ Παιδιαὶ . . Θεσ/νίκη 1937
- 9) 'Η Ἐφευριστὰ τῶν Δρομέων παρὰ τοῖς Ἀρχαίοις 'Αθήναι 1938
- 10) Τὸ Ἄλμα τοῦ Ἀρχαίου Πεντάθλου 'Αθήναι 1938
- 11) Οἱ Ἀρχαῖοι Ὀλυμπιονίκαί 'Αθήναι 1938
- 12) Αἱ Ἐπιδόσεις τῶν Ἀρχαίων εἰς τὸ Ἄλμα . 'Αθήναι 1939
- 13) Περίληψις Γυμν. Νομοθεσίας (1934-1938) . . 'Αθήναι 1939
- 14) Τὸ Πένταθλον παρὰ τοῖς Ἀρχαίοις 'Αθήναι 1939



0020563893

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΒΟΥΛΗΣ

