ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

ΥΠΟ Ι.Ε.ΧΡΥΣΑΦΗ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

1929

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΘΕΜ.

35

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΚΑΙ

Η ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

(Συνταχθείς ὑπὸ τοῦ διευθυντοῦ τοῦ Θ' τμήματος Ι. Ε. ΧΡΥΣΑΦΗ εἰς ἐκτέλεσιν τῆς ὑπ' ἀριθ. 7325)1918 διαταγῆς τοῦ Ὑπουργείου καὶ ἐγκριθεὶς διὰ τῆς ὑπ' ἀριθ. 307 τοῦ 1919 πράξεως τοῦ Ἐκπαιδευτικοῦ Συμβουλίου).

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΙΣΤΟΡΙΑΣ
ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΚΔΟΣΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΑΛΕΞΗ ΔΗΜΑΡΑ

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
ΕΚ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ
1929

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΚΑΙ Η ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΙΣ
ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Ἅπαντα τὰ μέχρι τοῦδε ληφθέντα ὑπὸ τῆς Πολιτείας μέτρα διὰ τὴν ὀργάνωσιν καὶ τὴν προαγωγὴν τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς ἐν τοῖς Σχολείοις τοῦ Κράτους, ἀπέβλεψαν κατ' ἐξοχὴν εἰς δύο τινά : πρῶτον εἰς τὴν ἐπὶ ἐπιστημονικῶν βάσεων ἑδραίωσιν τῆς γυμναστικῆς καὶ δεύτερον εἰς τὴν καθ' ὁμοιόμορφον σύστημα καὶ μέθοδον ἐφαρμογὴν αὐτῆς εἰς ὅλα ἀνεξαιρέτως τὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους, παντὸς βαθμοῦ καὶ φύλου. Σκοπὸς δὲ τῆς τοιαύτης κατευθύνσεως ἦτο ὅπως διὰ μὲν τῆς ἐπιστημονικῆς αὐτῆς συγκροτήσεως ἀποβῇ ἡ γυμναστικὴ πραγματικὸν μ έ σ ο ν ἀ γ ω γ ῆ ς τ ῶ ν ν έ ω ν, ἰσότιμον καὶ τοῦ αὐτοῦ ἐπιστημονικοῦ κύρους πρὸς τὴν λοιπὴν παιδείαν, καὶ συγχρόνως κατασταθῇ ἱκανὴ νὰ παρακολουθῇ καὶ ν' ἀφομοιώνῃ τὸ ἀνῆκον αὐτῇ ἐκ τῆς ὁσημέραι συντελουμένης προόδου τῆς ὅλης ἀνθρωπίνης βιολογίας, διὰ δὲ τῆς ὁμογενοῦς καὶ ἐνιαίας μεθόδου συντελέσῃ καὶ αὐτὴ εἰς τὸ ὁμογενὲς καὶ ἐνιαῖον τῆς ἀγωγῆς καὶ παρ' ἡμῖν καὶ εὐπροσδεκτώτερον διάκειται πρὸς πᾶσαν μελλοντικὴν συμπλήρωσιν ἢ μεταρρύθμισιν.

2. Ἡ συμμετρία τῆς πρὸς τὰς παραδόσεις προσηλώσεως πρὸς τὸ μεταρρυθμιστικὸν πνεῦμα εἶναι ἀναμφισβητήτως ὁ κυριώτερος παράγων πάσης ἀσφαλοῦς καὶ βεβαίας προόδου. Προκειμένου μάλιστα περὶ ἀγωγῆς ἐθνικῆς, ἡ τήρησις τῆς παραδόσεως, ἐν τῷ προσήκοντι πάντοτε μέτρῳ, δὲν εἶναι μόνον συνθήκη ἀπαραίτητος δι' αὐτὴν ταύτην τὴν συνέχειαν τοῦ ἐθνικοῦ βίου, ἀλλὰ καὶ φυσιολογικὸς νόμος τῆς ὁμαδικῆς ζωῆς, τιμωρὸς ἀμείλικτος τῶν ἀσκέπτων μεταρρυθμιστῶν, τῶν φανταζομένων ὅτι ἐντὸς ἐλαχίστου χρόνου εἰμποροῦν ν' ἀλλάξουν ἤθη πολλῶν δεκαετηρίδων ἐνίοτε δὲ καὶ αἰώνων ὁλοκλήρων, ὀργανικῶς πλέον ριζωμένα εἰς τὸν βίον τῶν ἀτόμων καὶ τῶν ὁμάδων. Δι' αὐτοὺς ἀκριβῶς τοὺς λόγους καὶ ἡ σχολικὴ γυμναστική, ἡ προπαιδεία αὐτὴ τῆς ὅλης ἐθνικῆς σωματικῆς ἀγωγῆς, ὀφείλει νὰ τηρήσῃ κατὰ τὸ δυνατὸν τὴν Ἑλληνικὴν γυμναστικὴν παράδοσιν, ὅπως μᾶς τὴν ἀποκαλύπτει ἡ εὐσυνείδητος καὶ λελογισμένη ἐπιστημονικὴ ἔρευνα, καὶ νὰ προσπαθήσῃ κατὰ τὸ δυνατὸν νὰ τὴν συνδυάσῃ πρὸς τὴν σύγχρονον σωματικὴν καλλιέργειαν τοῦ ἀνθρώπου, δημιουργοῦσα μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον σύστημα σωματικῆς ἀσκήσεως τελείως ἐπιστημονικὸν ἀλλὰ συγχρόνως καὶ Ἑλληνικόν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3. Ἡ μέχρις ἐσχάτων (Ἰούλιος 1909) οὖσα παρ' ἡμῖν ἐν χρήσει γυμναστικὴ μέθοδος, ἀσκέπτως καὶ κατὰ δουλικὴν ἀντιγραφὴν μεταφυτευθεῖσα ἐκ Γερμανίας καὶ Ἑλβετίας, δὲν ἦτο μόνον ἐντελῶς ἐμπειρική, ἐστερημένη ἐπιστημονικῶν βάσεων καὶ κατ' ἀκολουθίαν μετριωτάτου καὶ λίαν ἀμφιβόλου ὑγιεινοῦ καὶ μορφωτικοῦ ἀποτελέσματος, ἀλλ' εἶχε τελείως ἀπολακτίσῃ καὶ τὴν κλασικὴν καὶ τὴν νεωτέραν Ἑλληνικὴν γυμναστικὴν παράδοσιν, περιστρεφομένη ἀποκλειστικῶς περὶ δύο πόλους: τὴν ἀκροβασίαν καὶ τὴν γνωστὴν ἐκείνην παράδοξον χορογραφίαν τὰ ρυθμικὰ λεγόμενα συμπλέγματα. Ἡ ἀσέβεια δὲ αὐτὴ πρὸς τὴν Ἑλληνικὴν παράδοσιν ὑπῆρξεν ὁ κυριώτερος λόγος τῆς μακροχρονίου στασιμότητος καὶ τῆς εὐκολωτάτης ἐκριζώσεώς της, καὶ ὄχι μόνον χωρὶς τὴν παραμικρὰν δυσφορίαν ἐκ μέρους τῶν διδασκόντων αὐτὴν ἀλλὰ μὲ ἀληθινὴν ἀνακούφισιν. Ἐπὶ ἑπτὰ δεκαετηρίδας συναπτὰς ἡ γυμναστικὴ αὐτὴ δὲν κατώρθωσε νὰ ἀποκτήσῃ προσηλύτους, οὐδὲ νὰ ἑδραιωθῇ εἰς τὸ κλασικὸν ἔδαφος, ὅπου εἶδε τὴν πρώτην φορὰν τὸ φῶς ἡ ἐπιστημονικὴ γυμναστική. Ἀντιθέτως πρὸς αὐτήν, ἡ ἔκτοτε εἰσαχθεῖσα καὶ ἤδη ἐφαρμοζομένη εἰς ὅλα τὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους Σουηδικὴ γυμναστικὴ μέθοδος, εἶναι ὄχι μόνον ἐπιστημονική, ἀληθὴς ἐφηρμοσμένη ἐπιστήμη, ἀπόρροια μακροχρονίου καὶ συστηματικῆς ἐρεύνης τοῦ σωματικοῦ καὶ ψυχικοῦ τοῦ ἀνθρώπου βίου, ἀλλ' ἔχει καὶ τὸ μέγιστον προσὸν ὅτι ἀφετηρία της ὑπῆρξεν ἡ κλασικὴ Ἑλληνικὴ γυμναστικὴ παράδοσις. Δι' αὐτὸ ἤρκεσε μόνον ἡ ἐμφάνισις μέσα εἰς τὸ Στάδιον, κατὰ τοὺς ἀγῶνας τοῦ 1906 τῶν Σουηδῶν γυμναστῶν, διὰ νὰ ἀφυπνίσῃ τὸ λανθάνον γυμναστικὸν αἰσθητήριον τῶν σημερινῶν Ἑλλήνων καὶ νὰ τοὺς ἀναγκάσῃ μὲ κολοσσιαῖον δημοψήφισμα ν' ἀπονείμουν τὸ ἄθλον τῆς σωματικῆς ἁρμονίας, τῆς εὐρυθμίας, τῆς συμμετρίας καὶ τῆς λεβεντιᾶς, εἰς τὰ πρότυπα τῆς μεθόδου ταύτης καὶ νὰ τιμήσουν ἐξαιρετικῶς αὐτοὺς ἐξ ὅλων τῶν γυμναστικῶν ὁμάδων ὁλοκλήρου τῆς λοιπῆς γυμναζομένης Εὐρώπης.

4. Ἡ νέα αὐτὴ γυμναστικὴ μέθοδος παρ' ὅλας τὰς ἀναμφισβητήτους ἀρετάς της, προσέκοψεν εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς τῆς εἰσαγωγῆς της εἰς τὴν παντελῆ σχεδὸν ἄγνοιαν τῶν μελλόντων νὰ τὴν χειρισθοῦν καὶ νὰ τὴν ἐφαρμόσουν. Καὶ εἶναι μὲν ἀληθὲς ὅτι τὸ ἴδιον ἔτος (1909) συνεκλήθησαν ἐν Ἀθήναις ὅλοι οἱ γυμνασταὶ τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως καθὼς καὶ οἱ δημοδιδάσκαλοι Ἀθηνῶν καὶ Πειραιῶς, καὶ ὑπεβλήθησαν εἰς σειρὰν ἐπαναληπτικῶν μαθημάτων διὰ τὴν χρῆσιν τοῦ νέου ἀναλυτικοῦ προγράμματος, ἐξεδόθη δὲ ὑπὸ τοῦ συγγραφέως τῶν ἀνὰ χεῖρας ὁδηγιῶν καὶ πλῆρες περὶ αὐτῆς σύγγραμμα, μὲ εἰκόνας ἀκριβεστάτας τῶν κυριωτάτων ἀφετηριῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων. Ἐπίσης διὰ τῶν ἀπὸ τοῦ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

1910 — 1917 ὀργανωθέντων ἐν πάσαις σχεδὸν ταῖς ἐπαρχίαις τῆς Παλαιᾶς Ἑλλάδος ὑπὸ τοῦ ἰδίου, ὑπηρετοῦντος τότε ὡς γενικοῦ ἐπιθεωρητοῦ τῆς γυμναστικῆς, εἰδικῶν μαθημάτων διὰ τοὺς γυμναστὰς καὶ τοὺς δημοδιδασκάλους ἀμφοτέρων τῶν φύλων, παρεσχέθη εἰς μέγα μέρος τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ ἀφορμὴ πληρεστέρας κάπως κατανοήσεως καὶ λελογισμένης ἐφαρμογῆς τοῦ νέου προγράμματος. Ἤδη ὅμως ὁπότε μελετᾶται ἡ γενικὴ ἀναδιοργάνωσις τῆς καθ' ἡμᾶς ἐκπαιδεύσεως καὶ ἡ δυνατὴ βελτίωσις καὶ συμπλήρωσις πάντων τῶν κλάδων αὐτῆς, ὁ κυριώτατος τῶν ὁποίων ἀναμφιβόλως εἶναι ἡ σωματικὴ ἀγωγή, ἀπεφάσισε τὸ Ὑπουργεῖον νὰ ἐφοδιάσῃ τὸ εἰδικὸν διδακτικὸν προσωπικὸν μὲ ὁμοιομόρφους ὁδηγίας, περιλαμβανούσας ὁλόκληρον τὸ σύστημα τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τῆς σχολικῆς νεότητος καθὼς καὶ τὸν τρόπον καὶ τὴν ἔκτασιν τῆς ἐφαρμογῆς αὐτῆς κατὰ βαθμὸν καὶ εἶδος σχολείου.

Παρέχον ὅμως ταύτας πρὸς χρῆσιν ὄχι μόνον τῶν εἰδικῶν διδασκάλων τῆς γυμναστικῆς, ἀλλὰ καὶ ὁλοκλήρου τοῦ συλλόγου τῶν λοιπῶν καθηγητῶν, διότι κοινὸν ὅλων καθῆκον εἶναι ἡ ἐνημερότης περὶ πᾶν ὅ,τι ἀφορᾷ τὸ σχολεῖον καὶ ὁλόκληρον τὸ ἐν αὐτῷ καὶ δι' αὐτοῦ συντελούμενον ἔργον, δὲν προτίθεται νὰ χορηγήσῃ εἰς αὐτοὺς εἶδος τι συνταγολογίου γυμναστικοῦ ἢ τυφλοσύρτου, τὸν ὁποῖον θὰ ἐφαρμόσουν μηχανικῶς καὶ ἀνεπιγνώστως, ἀλλὰ πρόχειρον τι βοήθημα, τὸ ὁποῖον θὰ χρησιμεύσῃ κυρίως ὡς ἀφετηρία πρὸς εἰδικωτέραν περαιτέρω μελέτην θεωρητικὴν καὶ πρακτικήν, καὶ πρὸς ὁμογενῆ καθ' ἅπαν τὸ Κράτος ἐφαρμογὴν θεσμοῦ, τόσον ἑλληνικοῦ καὶ τόσον ἀνθρωπιστικοῦ, ὥστε δικαίως ἐπ' αὐτοῦ νὰ στηρίζῃ τὸ Ὑπουργεῖον τὰς ἀρίστας τῶν ἐλπίδων διὰ τὴν ἀναδημιουργίαν τὴν σωματικὴν καὶ τὴν ἠθικὴν τοῦ σκληρῶς δοκιμασθέντος Γένους, τὴν ταχεῖαν καὶ ἀσφαλῆ σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ἀναγέννησιν τῆς Φυλῆς, καὶ τὴν ἄνθησιν καὶ συγχρόνου πλήρους καὶ τελείου ἑλληνικοῦ Πολιτισμοῦ.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΜΕΡΟΣ Α΄.

ΓΕΝΙΚΑΙ ΑΡΧΑΙ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α΄.

Σκοπὸς καὶ διαίρεσις τῆς γυμναστικῆς

5. Κίνησις καὶ ζωή· σημασία τῆς κινήσεως.

Ἡ κίνησις εἶναι ἡ κυριωτάτη ἰδιότης κάθε ζωϊκοῦ ὀργανισμοῦ. Μὲ αὐτὴν καὶ μόνην ἀντιλαμβανόμεθα ὄχι μόνον τὴν ὕπαρξιν ἀλλὰ καὶ τὴν ἔντασιν καὶ τὴν τελειότητα τῆς ὑλικῆς ζωῆς. Ὅλαι αἱ ζωϊκαὶ λειτουργίαι καὶ ὅλα τὰ φαινόμενα τῆς ζωῆς συνδέονται ἀναποσπάστως καὶ ἐκδηλώνονται διὰ κινήσεων, ἡ παντελὴς δὲ ἀκινησία εἶναι ἀδύνατος ἐφ' ὅσον καὶ ἡ ἐλαχίστη ζωὴ ὑφίσταται εἰς τὸν ὀργανισμόν.

Ἡ σωματικὴ κατασκευὴ ἑνὸς ἑκάστου ζώου ὄχι μόνον προσαρμόζεται ἀκριβέστατα πρὸ τὸ εἶδος τῶν κινήσεων τὰς ὁποίας ἐπιβάλλει τὸ περιβάλλον, μέσα εἰς τὸ ὁποῖον τὸ ζῷον τοῦτο θ' ἀναπτυχθῇ καὶ θὰ ζήσῃ, ἀλλὰ καὶ τὸ μέγιστον μέρος αὐτῆς ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰ κινητήρια ὄργανα· ὅσον δὲ ὑψηλότερα εὑρίσκεται τὸ ζῷον εἰς τὴν ζωολογικὴν κλίμακα, τόσον καὶ ἡ κινητήριος συσκευή του εἶναι τελειοτέρα καὶ αἱ κινήσεις του πολυμερέστεραι καὶ ἁρμονικώτεραι.

6. Ὁλόκληρος ἡ ἀνταλλαγὴ τῆς ὕλης (πρόσληψις, κατεργασία καὶ ἁφομοίωσις τῆς τροφῆς, ἀποβολὴ τῶν περιττωμάτων) εἶναι στενότατα συνδεδεμένη μὲ σειρὰν ποικίλων καὶ πολυμερεστάτων κινήσεων· αἱ δύο δὲ κυριώταται λειτουργίαι, ἡ ἀναπνοὴ καὶ ἡ κυκλοφορία, δὲν παύουν οὔτε στιγμήν, καὶ ὅταν ἀκόμη ὁ ὀργανισμός, προσλαβὼν καὶ κατεργασθεὶς τὸ ἀναγκαῖον ποσὸν τῆς ἔξωθεν ὕλης, ἔχει ἀνάγκην ἀναπαύσεως πρὸς τελειοτέραν αὐτῆς ἐν τοῖς ἱστοῖς ἁφομοίωσιν. Κατὰ θαυμασίαν μάλιστα οἰκονομίαν τῆς φύσεως, συμβαίνει ὥστε αὐταὶ αἱ κινήσεις αἱ συντελούμεναι πρὸς ἐκτέλεσιν τῶν λειτουργιῶν τῆς ζωῆς, νὰ χρησιμεύουν καὶ διὰ τὴν τελειοτέραν θρέψιν καὶ ἀνάπτυξιν ὅλων τῶν κινητηρίων καὶ τῶν λοιπῶν ζωϊκῶν ὀργάνων, καὶ εἰς τοιοῦτον μάλιστα βαθμόν, ὥστε ἡ ποιότης, ἡ ἰσχὺς καὶ ἡ ζωϊκὴ ἀντοχὴ κάθε ζωϊκοῦ ὀργάνου νὰ εἶναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν χρῆσιν, ἤτοι τὸν τρόπον καὶ τὸ μέτρον τῶν κινήσεων εἰς τὰς ὁποίας τοῦτο ὑποβάλλεται.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

7. Τὸ ὁρμέμφυτον τῆς κινήσεως.

Ἐπειδὴ μὲ τὴν σημερινὴν ὀργάνωσιν τῆς ζωῆς ἡ πλήρωσις τῶν φυσικῶν ἀναγκῶν, καθίσταται πολλάκις εὐκολωτάτη, αἱ κινήσεις τὰς ὁποίας ὁ ἄνθρωπος ἀναγκάζεται χάριν αὐτῶν νὰ ἐκτελέσῃ εἶναι ὀλίγαι καὶ δὲν ἐπαρκοῦν δι' ὅλας τὰς ἀνάγκας τῆς κινητηρίου του μηχανῆς. Τοῦτο συμβαίνει κατ' ἐξοχὴν εἰς τὴν ἐποχὴν τῆς ἀναπτύξεως τοῦ ἀνθρώπου, δηλαδὴ τὴν παιδικὴν καὶ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν. Ἡ φύσις ὅμως, ἡ ὁποία κατὰ τὸν ἀρχαῖον ἰατροφιλόσοφον εἶναι ἱκανὴ «ὁρμὰς ἐνθεῖναι ἑκάστῳ πρὸς ὑγείαν τε καὶ σωτηρίαν», ἀκριβῶς δι' αὐτὴν τὴν περίστασιν, ἐπροίκισεν ὅλους ἀνεξαιρέτως τοὺς ζωϊκοὺς ὀργανισμοὺς μὲ ἔνστικτον κινητικὸν ἐντονώτατον, τὸ ὁποῖον ἐκδηλώνεται ἀκατάσχετον εἰς τὴν παιδικὴν καὶ τὴν νεανικὴν ἡλικίαν. Ἡ περίσσεια λοιπὸν τῆς ἐνεργείας ἡ ὁποία συγκεντρώνεται κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην τῆς ζωῆς, λόγῳ ἀφθόνου θρέψεως, ταχείας σωματικῆς ἀναπτύξεως καὶ μικροτέρων ὀργανικῶν ἀπωλειῶν (δοθέντος ὅτι αἱ λειτουργίαι τῆς διαιωνίσεως τοῦ εἴδους δὲν ἔχουν ἀκόμη ἐμφανισθῆ) ἐξωτερικεύεται μὲ κινήσεις καὶ φωνάς, ἀσκόπους μὲν κατὰ τὸ φαινόμενον, πράγματι ὅμως σκοπιμωτάτας, ὀφειλομένας εἰς τὴν ἰσχυρὰν καὶ ἀκαταγώνιστον ἐσωτερικὴν ζωϊκὴν ὁρμὴν τῆς ὁποίας σκοπὸς εἶναι ἡ ἐπαρκὴς ἐνέργεια καὶ ἡ ὄρασις ὁλοκλήρου τῆς κινητηρίου μηχανῆς. Αἱ κινήσεις δὲ αὐταὶ εἶναι ἡ πρώτη μορφὴ τῆς ἐξ ἐνστίκτου ἀσκήσεως καὶ τῆς παιδιᾶς.

8. Ἡ σύγχρονος κίνησις καὶ τῆς ψυχῆς.

Ἡ σπουδαιοτάτη σημασία αὐτῶν τῶν κινήσεων φαίνεται ἀκόμη περισσότερον καὶ ἀπὸ τὸ βαθύτατον συναίσθημα τῆς χαρᾶς ποὺ τὰς συνοδεύει πάντοτε, ὁσάκις ἐκτελεσθοῦν ὅταν καὶ ὅσον πρέπει, καθὼς καὶ ἀπὸ τὸ συναίσθημα τῆς θλίψεως καὶ τῆς ἀληθινῆς μελαγχολίας τὸ ὁποῖον καταλαμβάνει τὰ παιδιὰ ὅταν ἡ ἀνάγκη αὐτὴ δὲν ἱκανοποιηθῇ ἐγκαίρως καὶ ἐπαρκῶς. Εἶναι ἐπομένως στενότατα συνδεδεμένη ἡ κίνησις καὶ μὲ τὴν συναισθηματικὴν ζωὴν καὶ δὲν προκαλεῖ μόνον χαρὰν καὶ ἀνακούφισιν, ἀλλὰ κατὰ θαυμαστὴν φυσιολογικὴν οἰκονομίαν, ἐξωτερικεύει καὶ τὴν χαρὰν καὶ τὴν εὐχαρίστησιν ἡ ὁποία προέρχεται ἀπὸ ἄλλην, ἔστω καὶ καθαρῶς ψυχικὴν αἰτίαν· δι' αὐτὸ καὶ ὁ χορὸς θεωρεῖται καὶ ὡς μέσον καὶ ὡς ἐκδήλωσις χαρᾶς, κοινοτάτη δὲ εἰς ὅλους τοὺς λαοὺς ἡ παροιμία «πηδάει ἀπ' τὴ χαρά του».

9. Ἡ ἀδυναμία τῆς ἐνεργείας.

Ὁ ἄνθρωπος, ἡ ἀνωτάτη δηλονότι βαθμὶς τῶν ζωϊκῶν ὄντων, παρουσιάζει ὅλας τὰς ἀνωτέρω ἀνάγκας, ὁρμὰς καὶ ἐκδηλώσεις καὶ εἰς πολὺ μεγαλύτερον βαθμὸν ἀπὸ κάθε ἄλλο κατώτερον ζῷον. Ὅσον ὑγιέστερον καὶ ἁρμονικὰ ἀνεπτυγμένον εἶναι ἕνα παιδί, τόσον περισσότερον αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην νὰ κινηθῇ καὶ νὰ παίξῃ καὶ τόσον

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

μεγαλυτέραν ἐπίδρασιν ἀσκοῦν αἱ δύο αὐταὶ ζωϊκαὶ ἐκδηλώσεις εἰς τὴν ὀργανικὴν καὶ τὴν συναισθηματικὴν του ζωήν. Ὑπάρχουν μητέρες καὶ γιαγιάδες ποὺ μὲ ἀπορίαν λέγουν διὰ τὰ παιδιὰ καὶ τὰ ἐγγόνια των, τὰ ὁποῖα δὲν ἔχουν τὸν νοῦν των παρὰ μόνον εἰς τὸ παιγνίδι, καὶ ἀπὸ τὸ πρωΐ ὡς τὸ βράδυ τρέχουν καὶ παίζουν καὶ πηδοῦν σὰν τρελλά, ὅτι : «τὸ παιγνίδι τὰ θρέφει», καὶ αὐτὸ πραγματικῶς συμβαίνει· ἐνῷ ἂν κατὰ τὴν ἡλικίαν αὐτὴν τὸ παιδὶ δὲν αἰσθάνεται τὴν ὁρμὴν καὶ τὴν ἀκατανίκητον τάσιν πρὸς τὴν κίνησιν καὶ τὸ παιγνίδι καὶ ἂν δὲν ἔχει καμμίαν ἄλλην ἐκδηλωμένην σωματικὴν ἢ ψυχικὴν νόσον ἢ ἀτέλειαν, πάντως πάσχει ἀπὸ ἀνεπάρκειαν ζωτικῆς ἐνεργείας καὶ ζωτικότητος. Τὸ ποσὸν τῆς ζωῆς ποὺ διαθέτει ὁ ὀργανισμός του δὲν εἶναι ἀρκετὸν δι' ὁλόκληρον ζωήν. Πάσχει ἀπὸ τὴν νόσαν ἐκείνην τὴν ὁποίαν ὀνομάζει ὁ Γαληνὸς ἀδυναμίαν τῆς ἐνεργείας (καὶ αἱ λέξεις ἄλλως τε ἀσθένεια καὶ ἀρρωστία αὐτὸ ἀκριβῶς σημαίνουν)· τὴν νόσον δὲ αὐτὴν κανὲν φάρμακον καὶ καμμία δίαιτα τροφῆς τονωτικὴ ἢ ὑπερσιτιστική, δὲν εἰμπορεῖ νὰ τὴν θεραπεύσῃ, ἀλλὰ μόνον ἄφθονος, καθολικὴ, εὐχάριστος καὶ ψυχαγωγικὴ σωματικὴ κίνησις· αὐτὴ καὶ μόνη εἰμπορεῖ νὰ ἀποκαλύψῃ ὁλόκληρον τὴν λανθάνουσαν σωματικὴν ἐνέργειαν, νὰ ξυπνήσῃ τὸ αἷμα καὶ νὰ ζωντανέψῃ τὸ κορμί, κατὰ τὴν φυσιολογικωτάτην λαϊκὴν ἔκφρασιν.

10. Σημασία τοῦ τρόπου τῆς χρήσεως τῆς κινήσεως.

Αὐτὴ ἀκριβῶς ἡ μεγίστη σημασία τῆς κινήσεως διὰ τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου δεικνύει τὴν σπουδαιότητα τοῦ τρόπου τῆς χρήσεως αὐτῆς. Ὅταν ἡ κίνησις εἶνε τόσον συνδεδεμένη μὲ ὁλόκληρον τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου καὶ εἰς τοιοῦτον βαθμόν, ὥστε ἡ κίνησις νὰ εἶναι ταὐτόσημος τοῦ ζωή, ὁ τρόπος τῆς χρήσεως τῆς κινήσεως δὲν εἶναι ἄλλο τι εἰμὴ τρόπος τῆς χρήσεως τῆς ζωῆς.

Ἡ ὀρθὴ καὶ σκόπιμος χρῆσις τῶν κινήσεων τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος εἶναι ἡ γυμναστική, σκοπός της δὲ εἶναι ἡ φυσιολογικὴ σωματικὴ ἀνάπτυξις καὶ τελειοποίησις τοῦ ἀνθρώπου, ἤτοι αὐτὴ ἡ τελειοτέρα καὶ πληρεστέρα ζωή. Ἐπειδὴ δὲ ἡ ὀρθὴ χρῆσις τῶν κινήσεων ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ὀρθότητα καὶ τὴν ἔκτασιν τῶν γνώσεων, τὰς ὁποίας ἔχομεν περὶ τῆς φυσιολογικῆς συστάσεως καὶ τοῦ τρόπου τῆς λειτουργίας τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ, διὰ τοῦτο ἡ γυμναστικὴ εἶναι μία ἐφαρμοσμένη ἐπιστήμη ἡ ὁποία παρακολουθεῖ βῆμα πρὸς βῆμα τὰς προόδους τῆς ἀνθρωπίνης βιολογίας καὶ ἐξελίσσεται μαζὺ μὲ αὐτήν. Ἐπιστήμην ἄλλως τε ἐθεώρησαν τὴν γυμναστικὴν καὶ οἱ κορυφαῖοι ἀπὸ τοὺς σοφοὺς τῆς Ἀρχαιότητος καὶ μάλιστα: μὴ κατὰ μόριον γιγνομένην ἀλλὰ περὶ γένος ἕν τι τελείαν οὖσαν (Ἀριστοτέλης) καὶ διὰ τοῦτο εἶχαν τὴν ἀξίωσιν νὰ ἔχῃ ὁ γυμναστὴς πλήρη καὶ τελείαν γνῶσιν τῶν ἰδιοτήτων καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων, διὰ νὰ εἶναι οὕτω εἰς θέσιν νὰ ἐκλέγῃ τὰς ἀρ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

στας ἐκ τούτων καὶ συμμέτρους πρὸς τὴν σωματικὴν κατάστασιν τῶν γυμναζομένων καὶ ἀπηλλαγμένας πάσης ἀμετρίας καὶ ὑπερβολῆς. Ἡ γνῶσις ἐπομένως τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ, τῆς φυσιολογικῆς συστάσεως καὶ λειτουργίας του, εἶναι τὸ μοναδικὸν καὶ ἀπαραίτητον θεμέλιον, ἐπάνω εἰς τὸ ὁποῖον δύναται καὶ ὀφείλει νὰ θεμελιωθῇ ἡ ὀρθὴ γυμναστική. Χωρὶς τὴν γνῶσιν αὐτὴν οὐδέποτε θὰ εἶναι δυνατὸν νὰ περιορισθῇ ἐντὸς τῶν ἐπιστημονικῶν ὁρίων, ἀλλ' ἀσφαλῶς θὰ παραστρατήσῃ πρὸς τὸν ὑπέρμετρον ἀθλητισμόν, τὴν ἀκροβασίαν, ἢ τὰ διάφορα εἴδη τῶν παραδόξων ἐκείνων ὀρχήσεων, τῶν δῆθεν ρυθμικῶν ἢ παιδαγωγικῶν καὶ θ' ἀστοχήσῃ ἀσφαλῶς τοῦ ἀρχικῶς τεθέντος σκοποῦ.

II. Ὑγιεινὴ καὶ θεραπευτικὴ γυμναστικὴ καὶ σκοπὸς ἑκάστης ἐξ αὐτῶν.

Ἐπειδὴ δύο εἶναι αἱ κύριαι καὶ γενικαὶ καταστάσεις τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ, ἡ ὑγιεινὴ καὶ ἡ νοσώδης, δύο εἶναι καὶ αἱ κύριαι ὑποδιαιρέσεις τῆς ὅλης γυμναστικῆς. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ καὶ ἡ θεραπευτική. Ἐκ τούτων ἡ μὲν ὑγιεινὴ γυμναστικὴ ἔχει σκοπὸν τὴν ἐνίσχυσιν καὶ ἐμπέδωσιν τῆς ὑγείας καὶ τὴν ἀποκατάστασιν μονίμου καὶ δυσλύτου ὑγιεινῆς διαθέσεως, ὁπότε καὶ μόνον ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς ἐλεύθερος καὶ ἀνεξάρτητος ἀπὸ πᾶσαν ἐξωτερικὴν ἐπίδρασιν εἶναι πάντοτε ἕτοιμος πρὸς πᾶσαν καὶ πάσης φύσεως βιοτικὴν ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν. Διὰ τοῦτον δὲ ἀκριβῶς τὸν λόγον ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ δικαιοῦται νὰ καταλάβῃ τὴν πρωτίστην θέσιν εἰς τὴν ἐπιστήμην ἐκείνην ἡ ὁποία ἀσχολεῖται μὲ τὴν ὅλην ζωὴν καὶ τὴν ἀγωγὴν τοῦ ἀνθρώπου, ἡ δὲ θεραπευτική, ὡς ἔχουσα σκοπὸν τὴν ὑπαλλαγὴν τῆς νοσώδους καταστάσεως καὶ τὴν δυνατὴν ἐκ νέου ἀποκατάστασιν τῆς ὑγιεινῆς διαθέσεως, εἶναι φυσικὸν ν' ἀποτελέσῃ μέρος τῆς ὅλης θεραπευτικῆς ἢ ἰατρικῆς ἐπιστήμης.

Ὁ ὅρος ὑγεία εἰς τὴν σημερινὴν ἐποχὴν ἔχει χάσῃ ἐντελῶς τὴν σημασίαν του καὶ ἐνῷ ἡ ἀρχική του ἔννοια ὑποδηλώνει τὴν μόνιμον καὶ δύσλυτον καλὴν κατάστασιν ὁλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ, δυσκόλως ὑπαλασσομένην ἀπὸ πᾶσαν ἐξωτερικὴν ταῦ περιβάλλοντος ἐπίδρασιν καὶ συγχρόνως ὁρμὴν ἀκατάσχετον πρὸς κίνησιν, ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν, πρὸς πληρεστέραν ἐν ἑνὶ λόγῳ καὶ ἐντατικωτέραν ζωήν, κατήντησε σήμερα νὰ ἀποκτήσῃ ἔννοιαν καθαρῶς ἀρνητικὴν καὶ ἡ λέξις ὑγιὴς νὰ σημαίνῃ ἁπλῶς ὅτι δὲν εἶναι κανεὶς ἄρρωστος, ἀδιάφορον ἂν πάσχῃ ἀδυναμίαν τῆς ἐνεργείας, ἂν ἡ παραμικρὰ ἐξωτερικὴ ἐπίδρασις (ψῦχος, θερμότης, κόπος, συγκίνησις κτλ.) εἰμπορεῖ νὰ ἀνακόψῃ ἢ καὶ νὰ καταστρέψῃ ἐντελῶς καὶ τὴν ὀλίγην αὐτὴν ψευδοϋγείαν. Ἡ ἀντίληψις ὅμως αὐτή, κακὴ καὶ σφαλερά, εἶναι καιρὸς ν' ἀλλάξῃ, τὴν ἀλλαγὴν δὲ αὐτὴν ὀφείλει νὰ τὴν ἐκτελέσῃ τὸ σχολεῖον, μὲ σύντονον καὶ συνεχῆ ἐργασίαν, ἐμβάλλον καὶ ἐμπρά-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τως καὶ πρὸ παντὸς ἐμπράκτως, εἰς τοὺς μαθητὰς τὴν ὀρθὴν ὑγιεινὴν ἀντίληψιν, ὅτι δηλαδὴ ἡ ὑγεία, τὸ κατὰ τὴν ἀρχαίαν Ἑλληνικὴν φιλοσοφίαν ὑπέρτατον σωματικὸν ἀγαθόν, σημαίνει τελεία λειτουργία ὅλου τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ, ἰσχυρὸν μυϊκὸν σύστημα, γεροὶ πνεύμονες, καρδιὰ καὶ στομάχι, ἀντοχὴ εἰς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολάς, τὰς στερήσεις καὶ τοὺς σωματικοὺς κόπους, ἀγάπη πρὸς τὴν ζωὴν καὶ εὐχαρίστησις ἀπὸ τὴν ζωήν, ροπὴ πρὸς πάσης φύσεως ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν, ἐργατικότης, εὐθυμία καὶ μέτρον εἰς ὅλα· ὅλα αὐτὰ ὁμοῦ καὶ ἰδιαιτέρως λαμβανόμενα, ἀποτελοῦν τὴν φυσιολογικὴν καλὴν κατάστασιν, τὴν πλήρη καὶ τελείαν ὑγείαν, ἡ ὁποία εἶναι κύριος σκοπὸς τῆς ὑγιεινῆς γυμναστικῆς.

12. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι ἡ βάσις τῆς σχολικῆς γυμναστικῆς.

Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ ἀποβλέπει εἰς τὸν ἄνθρωπον γενικῶς, ἀνεξαρτήτως ἡλικίας καὶ φύλου, καὶ μολονότι αἱ γενικαὶ ἀρχαί της εἶνε σταθεραὶ καὶ ἀναλλοίωτοι, εἰς τὴν ἐφαρμογὴν εἶναι ἀνάγκη πάντοτε νὰ προσαρμόζεται πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν σωματικὴν κατάστασιν. Ἀπὸ ὅλην ἑπομένως τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικὴν τὸ μέρος τὸ ἀποβλέπον εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας μέχρι τῆς ἀνδρικῆς, ἀπὸ τοῦ 7ου μέχρι τοῦ 21ου ἔτους τῆς ἡλικίας, ἤτοι κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἀγωγῆς καὶ τῆς μορφώσεώς του, ὀνομάζεται συνήθως σχολικὴ ἢ παιδαγωγικὴ γυμναστική. Εἰς τὴν γυμναστικὴν αὐτὴν πρέπει μὲ τὸν ὑγιεινὸν νὰ συνδυάζεται καὶ ὁ μορφωτικὸς σκοπός, συντονιζόμενος τελείως μὲ αὐτόν, ὥστε καὶ οἱ δύο μαζὶ ν' ἀποτελέσουν ἕνα πλῆρες καὶ εὐάρμοστον σύνολον. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον εἰς μὲν τὰς παιδαγωγικὰς ἀρχὰς ἀσκεῖται συνεχὴς ὑγιεινὸς ἔλεγχος, ἀπορριπτομένης κάθε θεωρίας ἡ ὁποία δὲν συμφωνεῖ πρὸς τὰς ἀρχὰς τῆς ὑγιεινῆς τοῦ παιδός, εἰς δὲ τὸν τρόπον τῆς θρέψεως καὶ τῆς ἀναπτύξεως τῆς σωματικῆς ἐπιβάλλονται οἱ παιδαγωγικοὶ ἐκεῖνοι περιορισμοί, οἱ ἀπαραίτητοι πρὸς διαστολὴν τῆς ἐκτροφῆς ἑνὸς ζώου ἀπὸ τὴν ἀνατροφὴν ἑνὸς ἀνθρώπου. Διότι ἡ φυσιολογικὴ ἀγωγή, ἡ ὁποία εἶναι καὶ ἡ μόνη ὀρθὴ ἀγωγή, δὲν θεωρεῖ τὸ παιδὶ ἁπλῶς καὶ μόνον ὡς τὸ ἀνώτατον ὂν τῆς ζωολογικῆς κλίμακος, τὸ ὁποῖον θὰ θρέψωμεν καὶ θὰ παχύνωμεν, ὅπως ἕνα κατοικίδιον ζῷον, ἀλλ' οὔτε πάλιν καὶ ὡς πνεῦμα καὶ λόγον, ἀπεκδεχόμενον τὰ πάντα ἀπὸ μόνην τὴν γυμνὴν μάθησιν καὶ τὴν νεκρὰν γνῶσιν.

Κύριος ἑπομένως σκοπὸς καὶ τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς εἶναι ἡ ὑγεία καὶ ἡ εἰς αὐτὴν συνακολουθοῦσα ἁρμονικὴ σωματικὴ ἀνάπτυξις καὶ εὐεξία τῶν γυμναζομένων μαθητῶν. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι καὶ παιδαγωγικὴ· κάθε ἄλλη μέθοδος ἡ ὁποία δὲν ἀκολουθεῖ κατὰ κεραίαν τοὺς φυσιολογικοὺς νόμους καὶ δὲν προσαρμόζεται πρὸς τὰς λειτουργίας τῆς ζωῆς, ἀλλ' ὑπὸ τὸ πρόσχημα αὐ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τοσχεδίων μεθοδολογικῶν καὶ ἄλλων ἐξωτερικῶν παραγόντων ἀποπειράται νὰ ὑπαγάγῃ τὴν κινητικὴν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος εἰς αὐθαιρέτους ὅθεν παιδαγωγικοὺς καὶ καλλαισθητικοὺς κανόνας, δὲν εἶναι ἀξία ν' ἀποκαλεῖται παιδαγωγική, ἀλλ' εἶναι ἄλογος καὶ βλαβερὰ κακοτεχνία. Ὑποδυομένη μὲν τὸ σεμνὸν ὄνομα τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς, ἀλλὰ μὴ ἔχουσα καμμίαν σχέσιν καὶ συνάφειαν καὶ μὴ δυναμένη ποτὲ νὰ ἐξυπηρετήσῃ τὸν σκοπὸν τῆς ὀρθῆς ἀγωγῆς τοῦ ἀνθρώπου.

13. Περιεχόμενον τῆς σχολικῆς γυμναστικῆς. Τὸ μορφωτικὸν ἔργον τῆς ὑγιεινῆς γυμναστικῆς. Ὅλως καὶ σύνολον.

Ἡ ὀρθὴ καὶ σκόπιμος σχολικὴ ἢ παιδαγωγικὴ γυμναστική, ἤτοι τὸ σύνολον τῶν μέσων ποὺ διαθέτει τὸ σχολεῖον διὰ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν ὑγείαν καὶ τὴν φυσιολογικὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τῶν παιδιῶν, ἀποτελεῖται ἀπὸ τρία κυρίως στοιχεῖα:

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

Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι, ὅπως εἴπομεν καὶ προηγουμένως, ἡ βάσις καὶ τὸ θεμέλιον κάθε μορφωτικῆς γυμναστικῆς. Μὲ σταθερὰν πάντοτε ἀφετηρίαν τὰ φυσιολογικὰ δεδομένα, μελετᾷ τὰς κινήσεις τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου, ἐκλέγει ἀπὸ αὐτὰς τὰς χρησιμωτέρας διὰ τὴν καλὴν λειτουργίαν καὶ τὴν φυσιολογικήν του ἀνάπτυξιν καὶ τὰς κατατάσσει καθ' ὡρισμένην τάξιν καὶ διαβάθμισιν, οὕτως ὥστε ὁ τρόπος τῆς ἐκλογῆς καὶ τῆς χρήσεώς των νὰ εἶναι εὐκολώτερος καὶ ἀσφαλέστερος. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον κατορθώνει νὰ θέσῃ εἰς ἁρμονικὴν καὶ σύμετρον κίνησιν ὅλα τὰ μέρη τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, ἀναλόγως τῆς κινητικῆς του καθενὸς ἀνάγκης καὶ τῆς ζωϊκῆς του ἀντοχῆς. Αἱ συνθῆκαι ὅμως ὑπὸ τὰς ὁποίας λειτουργεῖ τὸ σημερινὸν σχολεῖον, δὲν ἐπιτρέπουν τὴν γύμνασιν τοῦ κάθε μαθητοῦ χωριστά, ἀλλὰ μόνον τὴν κατὰ τάξεις ἢ τμήματα ἐκ 40 - 50 καὶ πολλάκις ἀκόμη περισσοτέρων μαθητῶν· διὰ νὰ κατορθωθῇ ὅμως αὐτὸ χωρὶς ἀταξίαν καὶ σύγχυσιν καὶ χωρὶς σπατάλην χρόνου, ὑπάρχει ἀνάγκη συντάξεως καὶ διοικήσεως τῶν τμημάτων τούτων, μὲ ἐντελῶς ἰδιαίτεραν τρόπον, καθὼς καὶ τελείας πειθαρχίας καὶ ὑπαγωγῆς αὐτῶν εἰς τὰ παραγγέλματα τοῦ διδάσκοντος. Καὶ εἰς τὴν ἁπλουστέραν ἑπομένως καὶ στοιχειωδεστέραν συγκρότησίν της ἡ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ ἐμφανίζεται ὡς ἔργον κοινόν, πολλῶν μαθητῶν ὁμοῦ, ἐργαζομένων ὑπὸ τὴν ὁδηγίαν ὡρισμένου ἡγήτορος, μὲ τάξιν καὶ ὁμογένειαν, εὐπρέπειαν καὶ πειθαρχίαν, μὲ κοινὸν ἐνδιαφέρον, προσπάθειαν καὶ εὐθύνην. Παραλλήλως ἑπομένως πρὸς τὸ ὑγιεινὸν ἀποτέλεσμα συγκομίζεται καὶ ἀφθονωτάτη δόσις μορφωτικοῦ ἀποτελέσματος διότι ἡ τάξις καὶ ἡ ἐκουσία καὶ πρόθυμος

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

συνεργασία τῶν μαθητῶν, ἡ πειθαρχία, ἡ κοινὴ προσπάθεια κλπ. εἶναι ἀποτελέσματα μεγάλης μορφωτικῆς σημασίας. Αὐτὰ ἀποτελοῦν τὰ πρῶτα στοιχεῖα τῆς ὁμαδικῆς συγκροτήσεως καὶ μορφώσεως τῶν μαθητῶν ἤτοι τῆς ὀρθῆς πολιτικῆς ἀγωγῆς, καὶ αὐτὰ φέρουν ἀσφαλῶς πρὸς τὰ ὀρθὰ πολιτικὰ ἤθη, διότι αὐτὰ διδάσκουν καὶ ἐξοικειώνουν εἰς τὴν ὑπαγωγὴν τοῦ σώματος ὑπὸ τὴν χρηστὴν διάνοιαν, αὐτὴν ποὺ καθοδηγεῖ τὴν βούλησιν «πρὸς τὰς τῶν ἐλευθέρων πράξεις».

14. Ἡ ἀγωνιστική· σκοπὸς καὶ ὅρια αὐτῆς.

Ἡ ἀγωνιστική, εἶναι ἡ σύμμετρος καὶ λογικὴ χρῆσις τῆς ρώμης, τῆς εὐκινησίας τοῦ τάχους καὶ ὅλων ἐν γένει τῶν σωματικῶν ἀρετῶν, δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων αἱ ὁποῖαι ἀπεκτήθησαν μὲ τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικὴν καὶ ἡ αὔξησις αὐτῶν μέχρι τοῦ δι' ἕνα ἕκαστον φίλον τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων φυσιολογικοῦ ὁρίου. Περιλαμβάνει τὰς φυσικὰς τοῦ σώματος μετατοπίσεις (βαδίσεις, δρόμους, πηδήματα) καθὼς καὶ τοὺς πρωτογενεῖς τρόπους ἁμύνης καὶ ἐπιθέσεως (ρίψεις, πάλην, πυγμαχίαν κτλ.). Ἀκριβῶς δὲ λόγῳ τοῦ περιεχομένου της ἡ ἀγωνιστικὴ εἶναι φυσικὸν δημιούργημα τοῦ περιβάλλοντος καὶ τῶν βιοτικῶν συνθηκῶν, ἔχει μᾶλλον τοπικὸν χαρακτῆρα, σώζει τὰς ἐθνικὰς ἀγωνιστικὰς παραδόσεις καὶ ἀποτελεῖ, ὅταν μάλιστα μὲ σύντονον καὶ συστηματικὴν καλλιέργειαν ἀπὸ τὸ σχολεῖον κατορθωθῇ νὰ διαδοθῇ ἐπαρκῶς εἰς ὅλας τὰς κοινωνικὰς τάξεις, ἕνα οὐσιωδέστατον στοιχεῖον τῆς ἐθνικῆς ἀγωγῆς καὶ ὅλης τῆς δημοσίας Ἐθνικῆς ζωῆς.

15. Ἡ Ἑλληνικὴ ἀγωνιστικὴ παράδοσις.

Ἀπὸ τῆς ἀπόψεως αὐτῆς ἡμεῖς οἱ Ἕλληνες εὑρισκόμεθα εἰς ἐντελῶς πλεονεκτικὴν θέσιν. Αἱ ἀγωνιστικαὶ παραδόσεις τῆς φυλῆς, ἀπὸ τοὺς ἡρωϊκοὺς χρόνους ἕως σήμερον, εἶναι τόσον πολλαὶ καὶ μεγάλαι ὥστε νὰ μὴν ὑπάρχῃ ἀνάγκη προσφυγῆς εἰς ξένην βοήθειαν μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν τὴν ἑλληνικὴν ἡ ὁποία, διεσώθη ὁλοζώντανη, ὅπως ἦτο εἰς τὰς παλαίστρας καὶ τὰ Στάδια τῶν ἀρχαίων, τὰ μαρμαρένια ἁλώνια τῶν Ἀκριτῶν καὶ τὰ προαύλια τῶν ἐξωκλησιῶν καὶ τὰ λημέρια τῶν ἁρματωλῶν καὶ κλεφτῶν μέχρι σήμερον, θὰ συμπληρώσωμεν ἀρθονώτατα τὴν σχολικήν μας γυμναστικήν.

Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον μὲ τὴν γυμναστικὴν ἐπιστήμην θὰ συνδυασθῇ καὶ ἡ γυμναστικὴ παράδοσις, ἡ δὲ μέθοδος ἡ ὁποία θ' ἀποτελεσθῇ ἀπὸ τὰ δύο αὐτὰ στοιχεῖα, δὲν θὰ εἶναι μόνον ἐπιστημονικὴ ἀλλὰ καὶ Ἑλληνικὴ καὶ θὰ φέρῃ βαθύτατα ἐντυπωμένον καὶ ἀνεξάλειπτον τὸν χαρακτῆρα τῆς Ἑλληνικῆς ζωῆς. Ὁ δρόμος καὶ τὸ πήδημα, ἡ δισκοβολία καὶ ὁ ἀκοντισμός, ἡ πάλη καὶ ἡ πυγμὴ τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων πρέπει νὰ ἀναζήσουν μέσα εἰς τὰ σύγχρονα Ἑλληνικὰ ἤθη καὶ ἔθιμα μαζὶ μὲ τὸ λιθάρι καὶ τὸ πήδημα στὶς τρεῖς

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τῆς Ρούμελης καὶ τοῦ Μοριᾶ, τὸ βόλι τῶν κοπελλιῶν τῆς Κρήτης τὸ Ἀκριτικὸν δοκίμι καὶ τοὺς χοροὺς ὅλης τῆς ζωντανῆς Ἑλληνικῆς λεβεντιᾶς. Εἰς τὴν σημερινὴν ἐποχὴν ποὺ ὁ τρόπος τῆς καθημερινῆς ζωῆς, τῆς διαίτης καὶ τοῦ ἐνδύματος ἀφομοιώνουν ὅλους τοὺς λαούς, τὰ ἀγωνιστικὰ αὐτὰ ἤθη καὶ τὸ δημοτικόν μας τραγοῦδι, μαζὺ μὲ τὰς τόσον ποιητικὰς θρησκευτικάς μας παραδόσεις, θ' ἀποτελέσουν τὰ οὐσιωδέστερα διακριτικὰ τῆς συγχρόνου Ἐθνικῆς μας ζωῆς.

16. Ἡ μορφωτικὴ δύναμις τῆς ἀγωνιστικῆς. Ἄτομον καὶ προσωπικότης.

Ἡ ἀγωνιστικὴ πρὸς τούτοις, ἔχει καὶ αὐτὴ μορφωτικὴν δύναμιν καὶ σκοπόν, ἐπίσης σπουδαῖον καὶ ἀποτελεσματικόν, ὅπως καὶ ὁ τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς. «Τὸ αἰὲν ἀριστεύειν καὶ ὑπείροχον ἔμμεναι ἄλλων» μόνον μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν εἰμπορεῖ νὰ καλλιεργηθῇ, ὅπως καὶ ὅσον πρέπει, εἰς τὴν ψυχὴν τῶν παιδιῶν, καὶ ἀπὸ μία ὁρμέμφυτος τάσις πρὸς διάκρισιν καὶ ἐπιβολὴν μὲ κάθε μέσον, καλὸν ἢ κακόν, δίκαιον ἢ ἄδικον, εὐπρεπὲς ἢ ἀπρεπές, νὰ γίνῃ μόνιμος καὶ ἰσχυρὰ βούλησις, χρηστὴ καὶ τιμία, διὰ τὴν κατάκτησιν τῆς ἀτομικῆς ὑπεροχῆς μὲ ἔντιμα καὶ ἀνδροπρεπῆ μέσα. Ὁ ἀγὼν εἶναι ἕνα ἀπὸ τὰ κυριαρχοῦντα ἔνστικτα κάθε ζωϊκοῦ ὀργανισμοῦ, εἰς δὲ τὸν ἄνθρωπον καὶ μάλιστα τὸν νέον, ἐμφανίζεται ὑπὸ τὴν ἐντονωτέραν καὶ τὴν ὀξυτέραν του μορφήν. «Ὑπεροχῆς ἐπιθυμεῖ ἡ νεότης, ἡ δὲ νίκη ὑπεροχή τις ἐστίν» ἔλεγεν ὁ μεγάλος ψυχολόγος τῆς νεότητος, ὁ Ἀριστοτέλης. Μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν λοιπὸν θὰ καλλιεργηθῇ τὸ ἔνστικτον αὐτὸ καὶ μὲ τὸν καιρὸν θ' ἀποβῇ ἀσφαλῶς ἐνσυνείδητος τάσις πρὸς ἀνάδειξιν διὰ τῶν ἰδίων δυνάμεων, μὲ σύντονον καὶ διαρκῆ ἐργασίαν καὶ προσπάθειαν καὶ μὲ τρόπον κοινῶς ἀνεγνωρισμένον καὶ καθιερωμένον ὡς ὀρθόν, ἔντιμον καὶ δίκαιον.

Παραλλήλως ἑπομένως πρὸς τὴν συγκεκροτημένην ὁμογενῶς καὶ πειθαρχοῦσαν ὁμάδα τὴν ὁποίαν δημιουργεῖ καὶ μορφώνει ἡ παιδαγωγικὴ γυμναστική, ἡ ἀγωνιστικὴ δημιουργεῖ καὶ τελειοποιεῖ τὸ ἄτομον, αὐξάνουσα μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον καὶ τοῦ συνόλου τὴν ἀπόλυτον ἀξίαν. Δίδει εἰς κάθε μαθητὴν μεγαλυτέραν ἐλευθερίαν ἐνεργείας καὶ συγχρόνως ἀπαιτεῖ μεγαλυτέραν προσπάθειαν καὶ ἀποτέλεσμα ἀκόμη μεγαλύτερον· ἀναπτύσσει ἑπομένως, ὅταν δὲν παίρνει τὸν κακὸν δρόμον τοῦ χυδαίου ἐπαγγελματικοῦ ἀθλητισμοῦ, τὴν αὐτοκυβερνησίαν καὶ τὴν αὐτοκυριαρχίαν εἰς σημαντικὸν βαθμόν, τὸ ἰσχυρὸν καὶ λογικὸν ἐγώ, καὶ τὴν δυνατὴν καὶ σαφῶς ἐκδηλωμένην προσωπικότητα καὶ θέτει τὰ θεμέλια τοῦ ἰσχυροῦ καὶ καλοῦ χαρακτῆρος.

17. Αἱ παιδιαί· ὁ ψυχαγωγικὸς καὶ μορφωτικός των σκοπός. Ἡ κοινωνικὴ ζωὴ καὶ ὁ ἐλεύθερος συνεταιρισμός.

Αἱ παιδιαὶ παρουσιάζουν ἀκόμη πολυμερεστέραν ἐργασίαν. Κύριον

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ αὐτῶν χαρακτηριστικὸν εἶναι ἡ κίνησις· τὸ ἐντελῶς ὅμως ἰδιαίτερόν των χαρακτηριστικὸν εἶναι ἡ τέρψις καὶ ἡ εὐχαρίστησις, ἡ χαρὰ καὶ ἡ κολοσσιαία ψυχικὴ κίνησις τὴν ὁποίαν δημιουργοῦν. Παρουσιάζουν ἑπομένως στενωτέραν συνεργασίαν τῆς σωματικῆς, καὶ τῆς συναισθηματικῆς ζωῆς, τὴν ὁποίαν ὀφείλει νὰ ἔχῃ πάντοτε ὑπ' ὄψιν του τὸ σχολεῖον καὶ νὰ τὴν ρυθμίζῃ καταλλήλως, ἂν θέλῃ νὰ καρπωθῇ ἀφθόνως τὰ ἐξαιρετικὰ μορφωτικά της ἀποτελέσματα. Οἱ διδάσκαλοι ὀφείλουν νὰ ἐνθυμοῦνται πάντοτε ὅτι: ζωὴ χωρὶς χαρὰν καὶ ψυχαγωγίαν καὶ μάλιστα παιδικὴ ζωή, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ νοηθῇ.

Τὰ παιγνίδια καὶ μόνα αὐτά, ἀποτελοῦν τὴν μόνην φυσικὴν παιδικὴν ζωήν, πλήρη καὶ τελείαν καὶ ἐπαρκῆ ὄχι μόνον διὰ τὰς σωματικὰς ἀλλὰ καὶ διὰ τὰς ψυχικὰς καὶ αὐτὰς ἀκόμη τὰς νοητικὰς ἀνάγκας τῶν παίδων. Εἰς κάθε παιγνίδι, ὅσον ἁπλοῦν καὶ ἂν ὑποτεθῇ, συγκροτεῖται προχείρως ὁλόκληρος κοινωνία παιδιῶν, μὲ ἤθη καὶ ἔθιμα καὶ Νόμους, ἐξηρτημένους πραγματικῶς ἀπὸ τὴν ἐλευθέραν βούλησιν τῶν παιδιῶν ποὺ τὴν ἀποτελοῦν, πρᾶγμα ποὺ δὲν κατώρθωσεν ἀκόμη ἡ κοινωνία τῶν ἀνθρώπων.— Παίζομε;— εἶναι ἡ κοινὴ ἐρώτησις τῶν παιδιῶν μόλις μαζευθοῦν· δηλαδὴ «ζοῦμε;» Εὐθὺς ἀμέσως ἀκολουθεῖ ἡ δευτέρα: τί θὰ παίξωμεν; δηλαδὴ πῶς θὰ ζήσωμεν; ὑπὸ ποίους ὅρους καὶ συνθήκας ζωῆς· ἀφοῦ δὲ ὅλα αὐτὰ κανονισθοῦν μὲ ταχύτητα ἀξιοθαύμαστον, διότι καὶ εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν τὸ παιδικὸν ἔνστικτον ἀποδεικνύεται λογικώτερον ἀπὸ τὴν σκέψιν καὶ τὴν κρίσιν τῶν μεγάλων, ἀρχίζει ἡ λειτουργία τῆς προχείρου αὐτῆς πολιτείας ὅπου καθένας ἔχει καὶ τὸν ἰδικόν του ρόλον, ἀρχηγοὶ καὶ ὑπαρχηγοί, εἰδικότητες μέχρι καὶ τῶν ἐλαχίστων λεπτομερειῶν. Καθενὸς ἀμέσως ἀναγνωρίζεται ἡ ἱκανότης καὶ τὰ προσόντα καὶ εἰς τὴν ἀνεγνωρισμένην αὐτὴν ἀξίαν ὑποτάσσονται πειθαρχικώτατα καὶ οἱ λοιποί· κανονίζονται ὅλων τὰ καθήκοντα· ὁρίζονται ἀμοιβαὶ καὶ τιμωρίαι σωματικαὶ πολλάκις ὀδυνηρόταται, ἀλλὰ δεκταὶ μὲ θαυμαστὴν ἐγκαρτέρησιν. Γίνεται πραγματικὴ κατανομὴ εὐθυνῶν καὶ μαζὶ μὲ τὴν τήρησιν τῶν νόμων τοῦ παιγνιδίου ἀφίνεται συγχρόνως καὶ πλήρης πρωτοβουλία εἰς τὸν καθένα. Τιμωρεῖται δὲ τόσον ὁ παραβάτης τῶν κανόνων, ὁ κακὸς παίκτης, ὁ ζαβολιάρης, ὅσον καὶ ὁ ἀδέξιος, ἀνίκανος ἢ δειλός· συγχρόνως μεταξὺ τῶν παικτῶν μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ὁμάδος, ἔστω καὶ προχείρως καὶ δι' ὀλίγα λεπτὰ συγκροτηθείσης, ἀναπτύσσεται ἰσχυρότατον κοινὸν ἐνδιαφέρον καὶ πνεῦμα ἀλληλεγγύης, χωρὶς ἀπολύτως καμμίαν ὑστεροβουλίαν, διότι δὲν εἶναι δυνατὸν ν' ἀναπτυχθῇ τοιαύτη. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὸ παιγνίδι εἰμπορεῖ νὰ θεωρηθῇ πραγματικὸν σχολεῖον πρακτικῆς ζωῆς, «μελέτη τῶν ὕστερον σπουδασομένων», κατὰ τὴν ἀρχαίαν ῥῆσιν, ἡ ὁποία παρέχει ἀφορμὴν εἰς τὸν διδάσκαλον νὰ ἔλθῃ εἰς ἀμεσωτέραν καὶ εἰλικρινεστέραν ἐπα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

φὴν μὲ τὸν μαθητήν του, χωρὶς ἐνδιάμεσον τεῖχος ἀπὸ ὄγκους γνώσεων, ἐξέτασιν καὶ βαθμολογίαν, νὰ τὸν ἴδῃ εἰς τὴν ὄρασιν τὴν πραγματικήν, ζωντανήν, ἀληθινήν, ἀνυπόκριτον καὶ συνεπῶς νὰ κατορθώσῃ νὰ ψυχολογήσῃ ὀρθῶς καὶ ἐπακριβῶς τὸν χαρακτῆρα του. Ἐκεῖ, εἰς τὸ ὕπαιθρον, εἰς τὸν ἀέρα, εἰς τὸ φῶς, δηλαδὴ εἰς τὸ καταλληλότερον διὰ τὴν παιδικὴν ἄνθησιν περιβάλλον, θὰ ἴδῃ ὁ διδάσκαλος ὅτι καὶ αὐτοὶ οἱ νομιζόμενοι κακοὶ ἢ δύστροποι μαθηταὶ δὲν εἶναι πραγματικῶς τοιοῦτοι· ἂν δὲ μερικοὶ ἐξ αὐτῶν, δοθέντος ὅτι «κακὸς ἐκὼν οὐδείς», ἔχουν διὰ διαφόρους λόγους ἀποκτήσῃ διάφορα ψυχικὰ μειονεκτήματα ἢ ἐλαττώματα, δὲν εἶναι αὐτοὶ περισσότερον ὑπεύθυνοι διὰ τὰς ψυχικὰς των ταύτας ἀτελείας, ὅσον εἶναι πολλάκις ἡ οἰκογένειά των ἢ καὶ αὐτὸς ὁ διδάσκαλος.

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

Εἰς τὰς χεῖρας καλοῦ καὶ νοήμονος διδασκάλου τὸ παιγνίδι εἰσπορεύει καὶ πρέπει ν' ἀποβῇ μέσον κυριολεκτικῶς θαυματουργὸν διδάσκαλος ποὺ προσφέρει χαρὰν καὶ τέρψιν εἰς τὰ παιδιὰ ταχύστα ὄχι μόνον ἀποκτᾷ, ἀλλὰ καταστᾷ τὴν πραγματικήν των ἐκτίμησιν καὶ ἀγάπην, τὸ δὲ σχολεῖον ποὺ τοὺς παρέχει τὰ μέσα τῆς ἀληθινῆς αὐτῆς ζωῆς γίνεται περισσότερον ἀγαπητὸν καὶ ἀπὸ αὐτὰ τὸ σπίτι των. Τί προσφέρει εἰς τὸ παιδὶ τὸ σοκάκι καὶ ὁ δρόμος, ἀπὸ ὁποῖον αἰῶνας ὁλοκλήρους ματαίως ἀγωνίζονται αἱ μητέρες νὰ τὸν συμμαζέψουν, καὶ οὔτε θὰ τὸ κατορθώσουν, ἐφ' ὅσον τὸ σχολεῖον ἔχει τὴν μονομέρειαν καὶ τὴν ἔλλειψιν τῶν μέσων ποὺ ἔχει σήμερον; τίποτε ἄλλο ἀπὸ συγκέντρωσιν παιδικὴν κοινωνίαν καὶ ἐλευθέραν κίνησιν. Ἂν τὸ σχολεῖον ἦτο δυνατὸν νὰ παράσχῃ τὰ ἴδια αὐτὰ ἁπλούστατα πράγματα καὶ διέθετε μάλιστα καὶ τὰ ὄργανα καὶ τὸν χῶρον, καμμία δύναμις δὲν θὰ κατώρθωνε νὰ κάμῃ τὰ παιδιὰ ν' ἀπομακρυνθοῦν ἀπ' αὐτὸ· ἐκεῖ θὰ ἐλημέριαζαν καὶ ἂν τοὺς ἦτο δυνατὸν θὰ διανυκτέρευαν.

Διὰ τοὺς ἀνωτέρω λόγους, ποτὲ δὲν πρέπει τὸ Σχολεῖον νὰ στηλώνεται ἀντιμέτωπον τῆς κυριαρχούσης αὐτῆς ὁρμῆς τῶν παιδιῶν καὶ νὰ δημιουργῇ ἀγεφύρωτον χάσμα μεταξὺ αὐτῶν καὶ τῆς παιδικῆς βουλήσεως· τὴν ἄβυσσον ἡ ὁποία μοιραίως ὑπάρχει μεταξὺ τοῦ παιδικοῦ ἐνστίκτου καὶ τοῦ διδασκαλικοῦ λογικοῦ, μόνον τὸ παιγνίδι μπορεῖ νὰ γεφυρώσῃ καὶ νὰ φέρῃ τὴν παθητὴν ψυχικὴν ἐπικοινωνίαν καὶ τὴν συνεννόησιν.

Τὸ σχολεῖον δὲν εἶναι θεσμὸς τυραννικός, μὲ μοναρχὴν ἀπόλυτον τὸν διδάσκαλον καὶ δοῦλον χωρὶς θέλησιν καὶ γνώμην τὸν μαθητήν· ἡ θέλησις πρέπει νὰ λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν καὶ σεβαρωτάτη, καὶ νὰ καλλιεργῆται καὶ ἀναπτύσσεται πρὸ παντὸς σήμερον· τὸ σχολεῖον δὲν εἶναι γραμματοδιδασκαλεῖον, ἀλλὰ τόπος ζωῆς καὶ ὁράσεως.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

19. Ἐλευθερία ἐκτελέσεως τῶν παιγνιδιῶν. Ἡ δημιουργικὴ δύναμις τῶν παιδιῶν.

Ὑφ' ὅσον ἐπομένως, αἱ σημεριναὶ σχολικαὶ συνθῆκαι δὲν διευκολύνουν τὴν συστηματικὴν εἰσαγωγὴν τῶν ἀγωνιστικῶν ἀσκήσεων καὶ τῶν παιγνιδιῶν καὶ τὴν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δημιουργίαν ὁλοκλήρου παιδικοῦ βίου, ὀφείλει ὁ διδάσκαλος νὰ ἐνισχύσῃ τὸ ἐντὸς τοῦ σχολείου παιγνίδι· οἱ βόλοι, τὰ στεφάνια, οἱ ἀετοί, τὰ τόπια καὶ κάθε ὄργανον παιγνιδιοῦ πρέπει νὰ ἐπιτρέπεται ἐλευθέρως εἰς τὰ σχολεῖα· νὰ διευκολύνεται ἡ ἐκτέλεσις τῶν παιγνιδιῶν εἰς κάθε περίστασιν, ὁ δὲ διδάσκαλος νὰ ἐπεμβαίνῃ μόνον διὰ τὴν εὐπρέπειαν καὶ τὴν τάξιν, τὴν σεμνὴν γλῶσσαν καὶ τὸν ἐξανθρωπισμόν, τῶν παιζόντων μαθητῶν. Τὰ ἁπλούστατα αὐτὰ παιγνίδια καθὼς καὶ ἄλλα ἀκόμη ἁπλούστερα καὶ προχειρότερα, τὰ ὁποῖα ὁ Πλάτων ὀνομάζει αὐτοφυῆ καὶ λέγει ὅτι «αὐτοὶ οἱ παῖδες ἐξευρίσκουσιν ἐπειδὰν συνέλθωσιν ἐπὶ τὸ αὐτό», ὁμολογουμένως δὲν ἔχουν τὴν πλήρη συγκράτησιν καὶ τὴν πολλαπλῆν ἀρᾶσιν τῶν γνωστῶν παιδαγωγικῶν ἢ ἀγωνιστικῶν παιγνιδίων· δίδουν ὅμως ἀφορμὴν εἰς ἀκώλυτον ἀνάπτυξιν τῆς δημιουργικῆς δυνάμεως τῶν παιδιῶν, τὴν ὁποίαν ἔχει ὑπέρτατον καθῆκον τὸ σχολεῖον νὰ ἐνισχύσῃ μὲ κάθε τρόπον. Ποτὲ δὲ δὲν πρέπει ν' ἀπορῇ ὁ διδάσκαλος διατὶ ἡ δύναμις αὐτὴ κατευθύνεται πάντοτε πρὸς τὸ παιγνίδι καὶ ὄχι πρὸς πράγματα σοβαρώτερα κατὰ τὴν διδασκαλικὴν ἀντίληψιν. Ἡ φύσις ἔχει ἀρχικῶς τρέψῃ τὰς φυσικὰς ὁρμὰς τοῦ παιδιοῦ πρὸς φυσιολογικὰς κατευθύνσεις· αἱ τεχνηταὶ δὲ καὶ ἀντιφυσιολογικαὶ συνθῆκαι τῆς ζωῆς ποὺ τοῦ ἐπιβάλλουν καὶ ἡ οἰκογένεια καὶ τὸ σχολεῖον εἶναι ἐκεῖναι ποὺ τὸ ἀναγκάζουν νὰ εὔγῃ μοιραίως ἀπὸ τὴν φυσιολογικὴν ὁδόν.

Τὰ τρία λοιπὸν αὐτὰ στοιχεῖα, ἡ ὑγιεινὴ ἢ παιδαγωγικὴ γυμναστική, ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ αἱ παιδιαί, συμμέτρως συνδυαζόμενα μεταξύ των καὶ μὲ τὴν λοιπὴν ἐργασίαν τοῦ σχολείου ἀποτελοῦν ἕνα ὁλόκληρον σύνολον ζωῆς, ἐπαρκὲς δι' ὅλας τὰς σωματικὰς καὶ τὰς ψυχικὰς τοῦ παιδιοῦ ἀνάγκας, τὰς ὁποίας ἔχει τὸ σχολεῖον καθῆκον νὰ ἱκανοποιήσῃ, καθὼς καὶ διὰ τὴν δημιουργίαν ζωῆς σχολικῆς μὲ ἔντασιν καὶ ἐνδιαφέρον καὶ ἀρᾶσιν ἱκανὴν νὰ γεμίσῃ τὸ ψυχικὸν τῶν παιδιῶν περιεχόμενον καὶ νὰ τὰ προφυλάξῃ ἀπὸ τὴν πλῆξιν καὶ τὴν ἀνίαν. Ἡ ὑγιὴς καὶ πραγματικῶς παιδαγωγικὴ σχολικὴ αὐτὴ ζωὴ εἶναι ἡ μοναδικὴ προφύλαξις τοῦ ἤθους τῶν παιδιῶν· παιδὶ ποὺ παίζει μὲ τὴν καρδιά του καὶ εὑρίσκει τέρψιν καὶ εὐχαρίστησιν εἰς τὸ παιγνίδι δὲν ἀρχίζει προώρως τὰς ἀνδρικὰς συνηθείας καὶ τὰς ἀγοραίας ἕξεις καὶ τὰ ἤθη. Τὸν καφενὲν καὶ τὰ χαρτάκια, τὴν ταβέρνα καὶ τὸ οὔζο, τὰς προώρους γεννετησίους ὁρμὰς καὶ τοὺς γνωστοὺς ἀνηθίκους τρόπους τῆς ἀντιφυσιολογικῆς ἱκανοποιήσεώς των, μόνον ἡ γυμναστική, ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ τὸ παιγνίδι εἰμποροῦν ἀπο-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τελεσματικῶς νὰ καταπολεμήσουν καμία ἀπὸ τῆς ἕδρας ἠθικὴ διδασκαλία καὶ καμία συμβουλή. «Οὐ ράδιον νεότητα νικᾶν καὶ θεὸν λόγῳ», ἔλεγαν οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες. Αὐτὸ πρέπει ἐπὶ τέλους καὶ τὸ σύγχρονον Ἑλληνικὸν σχολεῖον νὰ τὸ παραδεχθῇ, ὑποτασσόμενον εἰς τὴν μόνην ἀληθινὴν λογικὴν τῶν γεγονότων καὶ τῶν πραγμάτων, ἄλλως θὰ ἐξακολουθήσῃ αὐτὸ καὶ μόνον αὐτὸ νὰ εἶναι ἡ κυρία αἰτία καὶ τῆς παραστροφῆς τῶν ἕξεων, ἡ ὁποία μαζὶ μὲ τὰς σωματικὰς καταχρήσεις καὶ τὴν σωματικὴν διαφθοράν, φέρει μὲ τὸν καιρὸν ἀθεράπευτα ψυχικὰ πάθη καὶ γεμίζει τὴν κοινωνίαν ἀπὸ ἀνθρώπους ψυχικῶς καὶ σωματικῶς διεφθαρμένους, ἀχρήστους καὶ βλαβεροὺς δι' αὐτὴν κοινωνίαν καὶ διὰ τὴν Πατρίδα.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Φυσιολογικὴ διαίρεσις καὶ κατάταξις τῶν ἀσκήσεων.

20. Διαφορὰ κινήσεως καὶ ἀσκήσεως.

Ἀντιθέτως πρὸς τὰς παλαιοτέρας ἐμπειρικὰς ἀντιλήψεις, συμφώνα μὲ τὰς ὁποίας κάθε κίνησις τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου ἦτο καλὴ καὶ χρήσιμος, ἡ νέα μέθοδος εἶναι πολὺ ἐκλεκτική· συμφωνοῦσα καὶ εἰς τοῦτο μὲ τὴν ἀρχαίαν γυμναστικὴν ῥῆσιν, οὐ πᾶσα κίνησις γυμνάσιον ἐστίν, ὑποβάλλει τὰς κινήσεις τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος εἰς αὐστηρὸν ἐπιστημονικὸν ἔλεγχον καὶ δὲν ἐκλέγει ἀπὸ αὐτὰς διὰ γυμναστικὴν χρῆσιν παρὰ ἐκείνας αἱ ὁποῖαι εἶναι ἀτομικῶς καθωρισμέναι καὶ ἔχουν βέβαια καὶ ἀσφαλῆ καλὰ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐκλέγεται ἕνα ποσὸν κινητικῆς ὕλης, ἀντίστοιχον πρὸς τὸ ποσὸν τῆς διδακτέας ὕλης τῶν λοιπῶν θεωρητικῶν μαθημάτων, ἀπὸ αὐτὴν δὲ γίνεται ἡ ἐκλογὴ καὶ ἡ σύνθεσις τῶν δι' ἑκάστην ἡμερησίαν γύμνασιν (ἡμερήσιον μάθημα γυμναστικῆς) ἀναγκαίων γυμναστικῶν ἀσκήσεων, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τοῦ φύλου καὶ τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν, τοῦ χρόνου ὁ ὁποῖος διατίθεται διὰ τὴν γύμνασιν των, τοῦ χώρου καὶ τῶν ὀργάνων τὰ ὁποῖα διαθέτει τὸ σχολεῖον, τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν καὶ γενικῶς ὅλων τῶν ἰδιαιτέρων συνθηκῶν ἐφαρμογῆς, αἱ ὁποῖαι παρουσιάζονται εἰς κάθε σχολεῖον.

21. Ἡ μυϊκὴ ἐνέργεια καὶ ἡ ἐπίδρασις αὐτῆς ἐφ' ὅλην τὴν ὑλικὴν ζωήν.

Τὴν σπουδαιότητα τῶν ἀποτελεσμάτων τοῦ ἐπιστημονικοῦ καὶ τόσον μελετημένου τούτου τρόπου τῆς χρήσεως τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας δι' ὁλόκληρον τὸν ἀνθρώπινον ὀργανισμόν, εὐκόλως ἀντιλαμβάνεται ὁ καθείς, ὅταν μάθῃ ὅτι οἱ μύες ἀποτελοῦν τὰ 2)3 περίπου τοῦ ὅλου ὄγκου τοῦ σώματος, ἐντὸς δὲ αὐτῶν κυκλοφοροῦν τὰ 9)16 τοῦ ὅλου αἵματος· τὰ 2)3 ἑπομένως τοῦ ἀνθρωπίνου ὑλικοῦ καὶ τῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς, δὲν εἶναι εἰμὴ ζῶσα ὕλη, λειτουργία καὶ ἐνέργεια καθαρῶς μυϊκή.—Ὁ τρόπος, ἑπομένως τῆς λειτουργίας τῶν μυῶν εἶναι αὐτὸς ἀκριβῶς ὁ τρόπος τῆς σωματικῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου· διὰ αὐτὸ καὶ τὰ ἀποτελέσματα τῆς ὀρθῆς γυμναστικῆς εἶναι τόσον μεγάλα, ταχέα καὶ εὐεργετικά, ὅπως καὶ τὰ τῆς κακῆς γυμναστικῆς ἀνθυγιεινά, βλαβερὰ καὶ καταστρεπτικὰ ἀπὸ πάσης ἀπόψεως· ἂν μάλιστα λάβῃ κανεὶς ὑπ' ὄψιν, ὅτι καὶ τὰ περισσότερα ἀπὸ τὰ κυριώτατα ὄργανα τῆς ζωῆς εἶναι καὶ αὐτὰ μύες (ἀνήκοντες εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν λείων καλουμένων μυῶν), καθὼς ἡ καρ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

διὰ ὁ στόμαχος καὶ ὁλόκληρος ὁ πεπτικὸς σωλὴν, ἀντιλαμβάνεται εὐκολώτερα τὴν ἐπίδρασιν τοῦ τρόπου τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας εἰς ὅλας ἀνεξαιρέτως τὰς λειτουργίας τῆς ζωῆς. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον, προκειμένου νὰ διαιρεθοῦν αἱ ἀσκήσεις ἀναλόγως τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν ἐπὶ τὸν ὀργανισμόν, πρωτίστως ἐξετάζεται τὸ ἔργον εἰς τὸ ὁποῖον ὑποβάλλουν τοὺς μῦς.

22. *Γυμναστικὴ διαίρεσις τοῦ μυϊκοῦ συστήματος.*

Τὸ θαῦμα τῆς ἰσορροπίας, ἡ μεγίστη εὐκινησία, καὶ ἡ καταπληκτικὴ ποικιλία τῶν κινήσεων τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος εἶναι ἔργον πρὸ πάντων τῶν ἄκρων. Τὴν μετατόπισιν ἀπὸ τόπου εἰς τόπον ἐκτελοῦν κυρίως τὰ σκέλη, ἐνῶ αἱ χεῖρες ρυθμίζουν μόνον μὲ ἀντισταθμιστικὴν κίνησιν τὴν ὅλην μετατόπισιν, σπανίως λαμβάνουσαι κύριον μέρος εἰς αὐτὴν (ἀναρρίχησις κολύμβησις, βάδισις τῶν νηπίων κλπ.) Εἰς ὅλας δὲ τὰς λοιπὰς κινήσεις οἱ μύες ἐνεργοῦν κατ' ἀθροίσματα καὶ σπανιώτατα ἀπομονώνεται εἰς ἕνα καὶ μόνον ἐξ αὐτῶν ἡ κίνησις. Διὰ τοῦτο ἡ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ προτοῦ ἐκλέξῃ καὶ διαιρέσῃ τὰς ἀσκήσεις, ἀναγκάζεται συμφώνως πρὸς τὴν μηχανικὴν τῶν κινήσεων τοῦ σώματος νὰ διαιρέσῃ τὸ μυϊκὸν σύστημα εἰς τὰ ἑξῆς γενικὰ ἀθροίσματα :

α΄) Μῦς τῶν σκελῶν.
β΄) » τῶν χειρῶν.
γ΄) » τοῦ αὐχένος.
δ΄) » τῶν ὤμων.
ε΄) » τῆς ἐμπροσθίας ἄνω μοίρας τοῦ κορμοῦ (στήθους).
ς΄) » τῆς ὀπισθίας ἄνω μοίρας τοῦ κορμοῦ (ῥάχεως).
ζ΄) » τῆς ἐμπροσθίας κάτω μοίρας τοῦ κορμοῦ (κοιλίας).
η΄) » τῶν πλαγίων μοιρῶν τοῦ κορμοῦ (πλευρῶν).

23. *Διαίρεσις καὶ σύνταξις τῶν ἀσκήσεων κατὰ κατηγορίας ὁμογενοῦς μυϊκῆς ἐνεργείας καὶ φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος.*

Δι' ἕνα ἕκαστον ἀπὸ τὰ μυϊκὰ ἀθροίσματα ἐκλέγονται ἰδιαίτεραι κινήσεις, σύμφωνοι πρὸς τὴν δύναμιν, τὸν τρόπον τῆς λειτουργίας καὶ τὴν σχέσιν πρὸς τὰ γειτονικὰ ὄργανα, τῶν κατ' αὐτὸ κυρίως ἐνεργούντων μυῶν. Αἱ κινήσεις δὲ αὐταὶ συντάσσονται εἰς κατηγορίας καὶ ἀθροίσματα, καὶ εἰς μικροτέρας ἀκόμη ὑποδιαιρέσεις, ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τοῦ μυϊκοῦ ἔργου. Ἔχομεν ἑπομένως εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν χειρῶν, τοῦ αὐχένος, τῶν ὤμων, τοῦ στήθους, τῆς ῥάχεως, τῆς κοιλίας καὶ τῶν πλευρῶν.

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

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ τὴν κατάταξιν των εἶναι καὶ τὸ φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα, τὸ ὁποῖον ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς κινήσεως εἰς τὰς μεγάλας λειτουργίας τῆς ζωῆς, ἤτοι τὴν ἀναπνοὴν καὶ τὴν κυκλοφορίαν. Μετὰ τὸν ἀνατομικὸν ἔλεγχον ἀκολουθεῖ ἀκόμη αὐστηρότερος ὁ φυσιολογικός. Καμμία ἄσκησις δὲν γίνεται δεκτὴ ἂν ἐμποδίζῃ τὴν ἐλευθέραν ἀναπνοὴν καὶ τὴν ἀκώλυτον λειτουργίαν τῆς καρδίας, καὶ ἂν ἀκόμη οἱ ὅροι τῆς λειτουργίας τῶν μυῶν ἦσαν ἐν τάξει ἀπὸ ἀνατομικῆς ἀπόψεως. Καὶ ὄχι μόνον τοῦτο, ἀλλὰ καὶ αὐταὶ αἱ ἀσκήσεις αἱ ὁποῖαι ὡς τελείως καθωρισμέναι ἀνατομικῶς καὶ ὡς ἀποδίδουσαι ἀσφαλὲς καὶ βέβαιον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα ἐκρίθησαν κατάλληλοι νὰ συμπεριληφθοῦν εἰς τὴν γυμναστικὴν τοῦ συστήματος ὕλην, καὶ αὐταὶ διατίθενται κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε νὰ συμφωνοῦν πρὸς ὅλους τοὺς νόμους τῆς ζωῆς καὶ νὰ τοὺς ἐξυπηρετοῦν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον καὶ μόνον ἐφαρμόζεται ἡ προρρητικὴ καὶ τόσον φυσιολογικῶς ὀρθὴ Πλατωνικὴ ῥῆσις «γυμναστικὴ σώματος αὔξης καὶ φθίσεως ἐπιστατεῖ», ἡ δὲ γυμναστικὴ ἀποβαίνει ἀληθῶς ὁ κυριώτατος ρυθμιστὴς τῆς ὑλικῆς ζωῆς.

Ἀπὸ ὅλας τὰς πολλὰς καὶ ποικίλας φυσιολογικὰς ἀρχάς, ἐκεῖναι αἱ ὁποῖαι ἔχουν ἄμεσον σχέσιν μὲ τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικὴν εἶναι αἱ ἑξῆς :

α΄) Ὅτι δὲν πρέπει ἀποτόμως ν' ἀρχίζωμεν μὲ ἐντόνους ἀσκήσεις ἀλλὰ μὲ ἐλαφράς, διὰ νὰ προδιατεθῇ καταλλήλως ὁ ὀργανισμός.

β΄) Ὅτι τὸ μυϊκὸν σύστημα πρέπει νὰ γυμνασθῇ πρῶτον γενικῶς, κατὰ τὰ δύο κύριά του ἀθροίσματα, τὸ ἐκτατικὸν δηλονότι καὶ τὸ καμπτικόν, καὶ κατόπιν ν' ἀκολουθήσῃ νέος καταμερισμὸς τῆς ἀσκήσεως εἰς μικρότερα ἀθροίσματα (αὐχένος, ὤμων, κοιλίας κτλ.).

γ΄) Ὅτι πλὴν τῆς κατ' ἀθροίσματα γυμνάσεως τῶν μυῶν ἐνδείκνυται καὶ ἡ κοινὴ ἄσκησις καὶ τῶν δύο ἀνταγωνιζομένων τούτων συστημάτων, πρὸς ῥύθμισιν τοῦ μυϊκοῦ ἀνταγωνισμοῦ, τελειοποίησιν τῆς μυϊκῆς συνεργίας καὶ τῆς συγκροτήσεως τῆς κινήσεως, καθὼς καὶ πρὸς τελειοτέραν μελέτην καὶ ἄσκησιν εἰς τὰς συνήθεις κινήσεις τῆς καθημερινῆς ζωῆς, (τὰς φυσικὰς μετατοπίσεις, βάδισιν, δρόμον κλπ.).

δ΄) Ὅτι μὲ τὸ ἰσχυρὸν μυϊκὸν σύστημα καὶ μόνον μὲ αὐτὸ εἶναι δυνατὸν νὰ καταπολεμηθῇ ἡ ἐξωτερικὴ ἐκείνη δρῶσα δύναμις ἡ βαρύτης, ἡ ὁποία :

1) ἐμποδίζει τὸ σῶμα νὰ ἀναπτυχθῇ ἐλευθέρως καὶ νὰ φθάσῃ τὸ φυσιολογικόν του ὅριον. 2) Αὐξάνει τὰ κυρτώματα τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ προδιαθέτει εἰς δυσμορφίαν τὸν κορμόν. 3) Αὐξάνει τὴν πίεσιν τῶν πεπτικῶν ὀργάνων εἰς τὰ κοιλιακὰ τοιχώματα· καὶ 4) ἐλαττώνει τὴν ταχύτητα καὶ τὴν εὐτονίαν κάθε κινήσεως τοῦ σώματος.

ε΄) Ὅτι κάθε ἔντονον μυϊκὸν ἔργον, εἴτε γενικῆς φύσεως εἶναι

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

εἴτε τοπικόν, πρέπει μὲ ἐλαφρὰς ἀσκήσεις νὰ καταμερίζεται εἰς ὁλόκληρον τὸ σῶμα διὰ νὰ ἀποφεύγεται ἡ μερικὴ κόπωσις. Αὐτὸ ἐσυμβούλευαν καὶ οἱ ἀρχαῖοι, λέγοντες ὅτι τῆς ὅλης γυμναστικῆς ἐπιστήμης «οὐ σμικρὰ μοῖρα τὸ φυλάξασθαι κόπους». Ἐπίσης ἡ πέραν τοῦ συνήθους φυσιολογικοῦ ὁρίου ἐπίτασις τῆς ἀναπνοῆς (πνευστικὸς) καὶ τῆς κυκλοφορίας (ἰσχυροὶ παλμοὶ) πρέπει ἀμέσως ν' ἀποθεραπεύωνται καὶ νὰ ἐπανέρχεται ταχέως ἡ κανονικὴ καὶ ὁμαλὴ φυσιολογικὴ κατάστασις εἰς ὅλας τὰς λειτουργίας τῆς ζωῆς.

24. Κατηγορίαι ἀσκήσεων.

Συμφώνως πρὸς τὰς ἀνωτέρω στοιχειωδεστάτας φυσιολογικὰς ἀρχάς, κατατάσσομεν τὰς ἐκλεγείσας καὶ τελείως παραδεκτὰς ἀπὸ ἀνατομικῆς καὶ μηχανικῆς ἀπόψεως κινήσεις, εἰς τὰς ἑξῆς κυρίας κατηγορίας:

1η κατηγορία. Ἐλαφραὶ ἀσκήσεις, προεισαγωγικαὶ εἰς τὰς μελλούσας ἐντονωτέρας, ὀνομασθεῖσαι ὡς ἐκ τοῦ φυσιολογικοῦ των σκοποῦ, προασκήσεις.

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

3η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν καμπτήρων τοῦ σώματος μυῶν, ὀνομασθεῖσαι, ἀπὸ τοῦ εἴδους τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας ἐξαρτήσεις.

4η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν δύο συστημάτων συγχρόνως, μὲ διαρκῆ καὶ σύμμετρον ἀνταγωνισμὸν (ἰσορροπίαι).

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

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

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

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

9η κατηγορία. Ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

25. Ὑποδιαίρεσις ἑκάστης κατηγορίας εἰς συγγενέστερα εἴδη ἀσκήσεων.

Αἱ ἐννέα αὐταὶ κατηγορίαι εἶναι τὸ ἐλάχιστον ὅριον τῆς ἀθροιστικῆς κατατάξεως τῶν ἀσκήσεων. Εἰς ἑκάστην ἐξ αὐτῶν αἱ ἀσκήσεις ὑποδιαιροῦνται εἰς δύο ἢ καὶ περισσότερα ἀθροίσματα ἢ εἴδη, ἀναλόγως τῶν ἰδιαιτέρων μηχανικῶν, ἀνατομικῶν καὶ φυσιολογικῶν αὐτῶν χαρακτηριστικῶν. Εἰς ἕκαστον δὲ τοιοῦτον ἄθροισμα γίνεται πάλιν ἰδιαιτέρα κατάταξις ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων, οὕτως ὥστε νὰ προηγῶνται αἱ ἐλαφρότεραι καὶ νὰ ἀκολουθοῦν αἱ ἐντονώτεραι· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον γίνεται ἡ ἐκλογή, διαίρεσις καὶ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καταταξις ὁλοκλήρου τοῦ ποσοῦ τῶν χρησίμων κινήσεων καὶ δημιουργεῖται σύστημα ἀσκήσεων σκοπίμων, ἑκάστη τῶν ὁποίων ἐπιδιώκει, καὶ ἂν ἐκτελεσθῇ ὀρθῶς ἐπιτυγχάνει ἕνα ὡρισμένον φυσιολογικὸν σκοπόν. Οἱ μερικοὶ δὲ αὐτοὶ σκοποὶ ὁλοκληρούμενοι φέρουν πρὸς τὸ κοινὸν τέλος ὅλων τῶν ἀσκήσεων τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς, ἤτοι τὴν ὑγείαν καὶ τὴν ἁρμονικὴν σωματικὴν συγκρότησιν καὶ ἀνάπτυξιν τῶν γυμναζομένων μαθητῶν.

26. *Μερικοὶ σκοποὶ καὶ ἰδιαίτερα χαρακτηριστικὰ ἑκάστης κατηγορίας. Προασκήσεις.*

Αἱ προασκήσεις δὲν εἶναι, κατὰ τὴν κυρίαν τῆς λέξεως ἔννοιαν, ἐντελῶς ἰδιαιτέρα κατηγορία ἀσκήσεων, ἀλλὰ μᾶλλον μικρὰ δόσις (ἀπὸ ἀπόψεως ποσοῦ καὶ ἐντάσεως μικροῦ ἔργου) καθολικῆς κινήσεως ὁλοκλήρου τοῦ σώματος. Φυσιολογικὸς των σκοπὸς εἶναι ἡ προπαρασκευὴ τοῦ σώματος διὰ τὰς ἑπομένας ἀσκήσεις, τεχνικὸς δὲ καὶ γυμναστικὸς των σκοπός, ἡ λῆψις τῶν στοιχειωδῶν ἀφετηριῶν θέσεων, ὀρθὴ ἐποπτικὴ ἀντίληψις ὑπὸ τῶν μαθητῶν τῶν διαφόρων ἁπλῶν κινήσεων, διόρθωσις τῶν κυριωτέρων σφαλμάτων καὶ ἐν ἐνὶ λόγῳ, εἰσαγωγὴ εἰς τὸ κύριον ἔργον· δι' αὐτὸν τὸν λόγον ἐμφανίζουν καὶ μεγάλην πολυμέρειαν καὶ περιλαμβάνουν ἐλαφρὰς ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν χειρῶν, τοῦ αὐχένος καὶ τοῦ κορμοῦ.

27. *Ὑπερεκτάσεις.*

Αἱ ὑπερεκτάσεις συνήθως γίνονται εἰς τὰ πολύζυγα· ὅταν δὲν ὑπάρχουν πολύζυγα εἶμπορεῖ νὰ ἐκτελεσθοῦν καὶ μὲ συνασκουμένων μαθητήν· συνήθως ὅμως ἀντικαθίστανται μὲ ἐπερείσεις (ἂν ὑπάρχουν δοκοί) ἢ καὶ μὲ ἐλευθέρας ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Μεταξὺ τῶν ὑπερεκτάσεων καὶ τῶν λοιπῶν ἐκτάσεων τοῦ κορμοῦ ὑπάρχει ἡ ἑξῆς μηχανικὴ διαφορά· εἰς τὰς ἐλευθέρας ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀπὸ τὴν προσοχὴν καὶ τῶν πλείστων ἄλλων παραγώντων ἀφετηριῶν (ἀνατάσεως, διαστάσεως, συμπτύξεως διαστάσεως, ἀνατάσεως διαστάσεως κλπ.) ἐφ' ὅσον ἐκτείνεται ὁ κορμὸς ὀπίσω, γίνεται συγχρόνως καὶ ἐλαφρὰ ἀντισταθμιστικὴ κίνησις τῆς λεκάνης πρὸς τὰ ἐμπρός, ἀνάλογος πρὸς τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ ὀπίσω, διὰ νὰ κατωρθωθῇ ἡ ἰσορροπία τοῦ σώματος, τὸ ὁποῖον ἐν ἐναντίᾳ περιστάσει, κινδυνεύει νὰ πέσῃ ἀνάσκελα. Εἰς τὰς ἐκτάσεις ὅμως ἀπὸ τὴν προεκβολὴν καὶ τὴν ἐκβολὴν-στροφὴν τοῦ κορμοῦ, παύει σχεδὸν ἡ ἀντισταθμιστικὴ αὐτὴ κίνησις· διὰ τοῦτο μὲ αὐτὰς συνήθως ἀντικαθιστῶμεν τὰς ὑπερεκτάσεις. Εἰς τὰς ἐπερείσεις, ὅταν μάλιστα ἡ στήριξις γίνεται κατὰ τὴν δεξιὰν χώραν, ἡ ἀντισταθμιστικὴ κίνησις μαδενίζεται ἐντελῶς, ἡ δὲ ἐλάττωσις τοῦ μοχλοβραχίονος τῆς ἀντιστάσεως διευκολύνει τὴν ἀκεφτοτέραν πρὸς τὰ ὀπίσω κίνησιν καὶ τὴν μεγαλυτέραν διαταξιν τῶν μυῶν τῆς ἐμπροσθίας ἐπιφανείας

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τοῦ κορμοῦ. Εἰς τὰς ὑπερεκτάσεις ὅμως γίνεται ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν ὄχι πλέον ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, μὲ ἄξονα τῆς κινήσεως τοὺς ἀνωτέρους ὀσφυϊκοὺς σπονδύλους, ἀλλὰ πτῶσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μὲ ἄξονα τῆς κινήσεως τὴν κατ' ἰσχίον διάρθρωσιν, εἰς τρόπον ὥστε ἂν δὲν ὑπῆρχε τὸ πολύζυγον ἢ ὁ συνασκούμενος, ὁ μαθητής ὁ ὁποῖος ἐκτελεῖ τὴν κίνησιν θὰ ἔπιπτεν ὕπτιος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Κατ' ἀκολουθίαν εἰς μὲν τὰς ἐλευθέρας ἐκτάσεις τὸ σῶμα στηρίζεται ἐπὶ τῶν ποδῶν καὶ τὸ κρατοῦν κυρίως οἱ κοιλιακοὶ μύες. Εἰς τὰς ἐπερείσεις στηρίζεται ἐπὶ τοῦ σημείου ὅπου ἐφαρμόζεται ἡ στήριξις καὶ τὸ κρατοῦν ἐπίσης οἱ κοιλιακοὶ μύες, εἰς δὲ τὰς ὑπερεκτάσεις τὸ στηρίζουν αἱ χεῖρες καὶ τὸ κρατοῦν οἱ ραχιαῖοι μύες, οἱ δὲ κοιλιακοὶ ὑρίστανται μεγίστην ἀλλὰ ἐντελῶς παθητικὴν διάτασιν.

Ἡ μηχανικὴ διαφορὰ τῶν κινήσεων φέρει πάντοτε καὶ διαφορὰν μυικοῦ ἔργου εἰς τὴν προκειμένην λοιπὸν περίπτωσιν εἰς μὲν τὰς ἐκτάσεις, οἱ μύες τῆς ῥάχεως οἱ ὁποῖοι κρατοῦν τὰς χεῖρας εἰς τὴν κανονικὴν ἀνάτασιν, ἐργάζονται μόνον στατικῶς οἱ δὲ λοιποὶ συστέλλονται ἐντελῶς παθητικῶς· εἰς τὴν ὑπερέκτασιν ὅμως ὅλοι οἱ μύες τῆς ῥάχεως ἐργάζονται ἐνεργητικῶς, βιάζοντες τὴν σπονδυλικὴν στήλην εἰς κύρτωσιν πρὸς τὰ ἐμπρός, ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλυτέραν καὶ δίδοντες εἰς αὐτὴν τὴν μεγίστην δυνατὴν ἐνεργητικὴν ἔκτασιν.

Αἱ ὑπερεκτάσεις διαιροῦνται ἀναλόγως τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως αὐτῶν· α') εἰς ὑπερεκτάσεις μὲ ἀκίνητον ὑποστήριγμα (πολύζυγον, δοκόν, τοῖχον). β') Εἰς ὑπερεκτάσεις μὲ συνασκούμενον (παραστάτην, ἢ ὁμόστοιχον) καὶ γ') εἰς ἐπερείσεις καὶ ἐλευθέρας ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἀπὸ τὰς τρεῖς αὐτὰς ὑποδιαιρέσεις ἡ πρώτη, ἡ ὁποία εἶναι καὶ ὁ κύριος τύπος τῶν ὑπερεκτάσεων, ὑποδιαιρεῖται ἀναλόγως τῆς ἀποστάσεως τῶν ποδῶν ἀπὸ τοῦ πολυζύγου, α') εἰς ἄνω ὑπερεκτάσεις (ἀπόστασις μικρά, 1 ἢ 2 τὸ πολὺ ποδῶν) καὶ β') κάτω ὑπερεκτάσεις (ἀπόστασις μεγαλυτέρα, 3 καὶ πλέον ποδῶν). Κατὰ κανόνα γίνεται χρῆσις πρώτων τῶν ἄνω ὑπερεκτάσεων, ἂν δὲ οἱ μαθηταὶ δὲν γυμνασθοῦν ἐπαρκῶς εἰς αὐτὰς δὲν μεταβαίνουν εἰς τὰς κάτω.

28. *Ἐξαρτήσεις.*

Αἱ ἐξαρτήσεις, ὠνομάσθησαν οὕτω διότι εἰς αὐτὰς τὸ σῶμα εἶναι πάντοτε κατά τινα τρόπον ἐξηρτημένον ἀπό τινος ὀργάνου· θέτουν εἰς ἰσχυροτάτην ἐνεργητικὴν συστολὴν ὅλους σχεδὸν τοὺς καμπτῆρας μῦς τοῦ σώματος καὶ πρὸ πάντων τοὺς συνδέοντας τοὺς βραχίονας πρὸς τὸν κορμὸν καὶ τοὺς καμπτῆρας τῶν χειρῶν· διαιροῦνται δέ, ἀναλόγως τῆς θέσεως τὴν ὁποίαν λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν αὐτῶν εἰς τὰς ἑπομένας ὑποδιαιρέσεις:

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

α΄) Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας ὁλόκληρον τὸ σῶμα τὸ κρατοῦν μόνον αἱ χεῖρες.

β΄) Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας ὑποβάλλονται εἰς ἔντονον συστολὴν καὶ οἱ κοιλιακοὶ μύες.

γ΄) Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας οἱ πόδες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. καὶ

δ΄) Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας καὶ τὰ σκέλη ἐργάζονται εἰς τὴν μετατόπισιν.

Εἰς τὴν ἐφαρμογὴν ὅμως δὲν ἐκτελεῖται χωριστὰ καὶ ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἕως τὸ τέλος καθεμία ἀπὸ τὰς ὑποδιαιρέσεις αὐτάς, ἀλλὰ γίνεται κατάλληλος ἐκλογή, ὅπως ἄλλως τε φαίνεται εἰς τοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων.

29. Ἰσορροπίαι.

Αἱ ἰσορροπίαι ὠνομάσθησαν οὕτω διότι μηχανικὸν ἀποτέλεσμα τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας εἶναι ἡ διατήρησις τῆς ἰσορροπίας τοῦ σώματος, ἡ ὁποία γίνεται ἀσταθὴς ἕνεκα τῆς ἐλαττώσεως τῆς βάσεως αὐτοῦ.

Κατὰ τὰς ἀσκήσεις αὐτάς, ἐπειδὴ σπανίως κατορθώνεται ἡ ἀπολύτως εὐσταθὴς ἰσορροπία, τὸ σῶμα εὑρίσκεται συνεχῶς εἰς ἐλαφρὰν κίνησιν, αἰωρούμενον διαρκῶς ἐπάνω ἀπὸ τὴν βάσιν του, μὲ ἐλαφρὰς μυϊκὰς συστολάς, ἐλαχίστης ἐκτάσεως καὶ μετρίας ἐντάσεως, ἀλλὰ ἀλλεπαλλήλους καὶ ἀκαταπαύστους καὶ τῶν καμπτήρων καὶ τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ σώματος. Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ προάγουν τὴν μυϊκὴν συνεργίαν, τὴν μυϊκὴν αἴσθησιν καὶ τὴν συμμετρίαν τοῦ μυϊκοῦ ἀνταγωνισμοῦ. Ἐπειδὴ δὲ καταμερίζουν τὸ ἔργον εἰς πολλοὺς μῦς καὶ μάλιστα τῶν σκελῶν, χρησιμοποιοῦνται καὶ ὡς καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις.

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

α΄) Εἰς ἰσορροπίας κατὰ τὰς ὁποίας ἡ βάσις περιορίζεται τόσον, ὥστε νὰ εἰμπορῇ νὰ διατηρηθῇ ἡ τελεία ἀκρίβεια τοῦ σχήματος τῆς ἀσκήσεως καὶ

β΄) Εἰς ἰσορροπίας κατὰ τὰς ὁποίας ἡ βάσις μικραίνει τόσον ὥστε διὰ τὴν διατήρησιν ἢ τὴν ἀνάκτησιν τῆς ἰσορροπίας ἐπιτρέπονται ἀντισταθμιστικαὶ κινήσεις, μὲ σχῆμα ὄχι τελείως ὡρισμένον ἢ καὶ ἐντελῶς ἐλεύθερον.

Ἐκ τούτων αἱ μὲν πρῶται γίνονται σχεδὸν ὅλαι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, αἱ δὲ δεύτεραι ἐπὶ τῆς δοκοῦ ἢ τοῦ ἀνεστραμμένου θρανίου.

30. Ἀσκήσεις τοῦ αὐχένος, τῶν ὤμων καὶ τῆς ῥάχεως.

Αἱ ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ὀπισθίου ἄνω μέρους τοῦ κορμοῦ (αὐχένος, ὤμων καὶ ῥάχεως) ἔχουν σκοπὸν νὰ γυμνάσουν καὶ νὰ ἀναπτύ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ξουν συμμέτρως ὅλους τοὺς ἐκτείνοντας μῦς τῆς ράχεως καθὼς καὶ τοὺς συνδέοντας τὰς ὠμοπλάτας πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην· ἡ ἀνάπτυξις δὲ καὶ ἡ τόνωσις τοῦ μυικοῦ αὐτοῦ συστήματος, φέρει τὴν φυσιολογικὴν ὄρθωσιν καὶ εὔθυνσιν τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ τὴν καλὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς, ἀπὸ τὰς ὁποίας ἐξαρτᾶται ὁ εὐρὺς θώραξ καὶ ἡ πλήρης καὶ βαθεῖα εἰσπνοὴ καὶ ἐκπνοή· συγχρόνως καταπολεμοῦνται μὲ αὐτὰς καὶ αἱ σωματικαὶ δυσμορφίαι, αἱ ὁποῖαι λόγῳ ἀνθυγιεινῶν ἐνδυμάτων (κολλάρα ὑψηλὰ καὶ σκληρά, κολλαρισμένον ἐπιστήθιον τοῦ ὑποκαμίσου, τιράντες, σφικτὲς καὶ χονδρὲς φανέλλες, ὑψηλὰ τακούνια, στενὰ ἢ μυτερὰ παπούτσια κλπ.) καὶ ἐλαττωματικῶν καθημερινῶν στάσεων καὶ κινήσεων, ἡ χειροτέρα ἐκ τῶν ὁποίων εἶναι τὸ πολύωρον σκύψιμον ἐπάνω εἰς τὸ θρανίον, ἔχουν γίνη κοινόταται μεταξὺ τῶν μαθητῶν, καὶ εἰς τόσον μεγάλον βαθμόν, ὥστε αἱ καλλίσωμοι μαθηταὶ ν' ἀποτελοῦν τὴν ἐλαχίστην μειονότητα, πολλάκις δὲ καὶ σπανιωτάτην ἐξαίρεσιν, οἱ δὲ κυφοί, σκολιωτικοὶ καὶ δυσμορφικοὶ τὸν γενικὸν κανόνα καὶ τὴν καταπληκτικὴν πλειονοψηφίαν.

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

Ἡ κατηγορία αὐτὴ δὲν ἔχει ἰδιαιτέρας ὑποδιαιρέσεις. Ἡ κυρία μυικὴ ἐνέργεια ἐπιτυγχάνεται μὲ εὐτόνους καὶ ταχείας κινήσεις τῶν χειρῶν (κάμψεις καὶ τάσεις, αἰωρήσεις καὶ ἐκτινάξεις), αἱ ὁποῖαι ἐκτελοῦνται ἀπὸ διαφόρους ἀφετηρίας τῶν σκελῶν καὶ τοῦ κορμοῦ, μὲ τὰς ὁποίας κανονίζεται ἀκριβέστατα ἡ πρόοδος τῆς ἐντάσεως ὅλης τῆς ἀσκήσεως (προκύψεις, πρηνεῖς καταπλίσεις καὶ προβολάς).

31. Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

Αἱ ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἐμπροσθίου κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ θέτουν εἰς κίνησιν τοὺς μῦς τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων καὶ δίδουν εἰς αὐτοὺς ἐλαστικότητα καὶ ἰσχὺν ἀρκετήν, διὰ νὰ εἰμποροῦν νὰ κρατοῦν τὰ ἐντὸς τῆς κοιλίας ὄργανα εἰς τὴν φυσιολογικήν των θέσιν καὶ μὲ τὰς πιέσεις τὰς ὁποίας ἀσκοῦν ἐπ' αὐτῶν νὰ βοηθοῦν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἰδιαιτέρας λειτουργίας ἑνὸς ἑκάστου καὶ μάλιστα τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, τόσον κατὰ τὴν πέψιν ὅσον καὶ κατὰ τὴν ἀποβολὴν τῶν περιττωμάτων. Ἡ θέσις μάλιστα τὴν ὁποίαν κατέχει τὸ παχὺ ἔντερον, ὑφιστάμενον ἀμέσως τὴν πίεσιν καὶ ἀπὸ τὴν παραμικρὰν συστολὴν τοῦ ὀρθοῦ κοιλιακοῦ μυός, δεικνύει τὴν σημα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σιαν τῆς καλῆς καταστάσεως τῶν μυῶν τούτων καὶ δι' αὐτὴν τὴν ἀποπάτησιν.

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ διαιροῦνται, ἀναλόγως τῆς θέσεως τὴν ὁποίαν λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἐκτέλεσίν των, εἰς τρεῖς ὑποδιαιρέσεις ὡς ἑξῆς :

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

β') Πρηνεῖς θέσεις. Εἰς αὐτὰς τὸ βάρος τοῦ σώματος τὸ κρατοῦν κυρίως αἱ χεῖρες καὶ οἱ πόδες, μέρος δὲ μόνον αὐτοῦ βιάζει εἰς παθητικὴν διάτασιν τοὺς κοιλιακοὺς μῦς, οἱ ὁποῖοι ἀντιδρῶντες διὰ νὰ κρατήσουν τὸν κορμὸν εἰς κανονικὴν θέσιν, ἀσκοῦν ἀξιοσημείωτον πίεσιν ἐπὶ τῆς κοιλίας, ἂν ἡ συστολή των εἶναι σύμμετρος.

γ') Διατάσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν. Εἰς αὐτὰς οἱ κοιλιακοὶ μύες δὲν ὑποβάλλονται εἰς ἐνεργητικὴν συστολήν, στατικὴν ἢ δυναμικήν, οὔτε κρατοῦν ἔστω καὶ μέρος ἀπὸ τὸ βάρος τοῦ σώματος, ἀλλὰ διατείνονται παθητικῶς.

Ἐπειδὴ αἱ ἔντονοι συστολαὶ τῶν κοιλιακῶν μυῶν τραβοῦν τὸ κάτω χεῖλος τοῦ θώρακος πολὺ πρὸς τὰ κάτω καὶ πιέζουν τὸ διάφραγμα πρὸς τὰ ἄνω, δυσκολεύουν πάντοτε τὴν ἀναπνοήν. Ὀφείλει ἑπομένως ὁ γυμναστὴς μὲ προσεκτικὴν βαθμολογικὴν πρόοδον καὶ μὲ συνεχεῖς ὑπομνήσεις καὶ παρακελεύσεις νὰ ἐξασφαλίζῃ κατὰ τὰς ἀσκήσεις ταύτας τὴν ἀκώλυτον ἐκτέλεσιν τῆς ἀναπνοῆς.

32. Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

Αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ, εἶναι συγγενεῖς καὶ μὲ τὰς ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν καὶ μὲ τὰς ἀσκήσεις τῆς ράχεως. Καὶ αὐταὶ θέτουν εἰς κίνησιν τοὺς μῦς τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων, ἀλλὰ περισσότερον τοὺς πλαγίους (τὸν ἔσω καὶ τὸν ἔξω λοξὸν καὶ τὸν τετράγωνον ὀσφυϊκὸν) καθὼς καὶ τοὺς μῦς τοῦ κάτω μέρους τῆς ράχεως. Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐπιδιώκουν τὴν συμμετρίαν τῶν δύο ἡμιμορίων τοῦ σώματος, τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ ἀριστεροῦ, συντελοῦν εἰς τὴν ἁρμονικὴν τοῦ σώματος ἀνάπτυξιν καὶ τὴν ἀμφιμερῆ χρῆσιν καὶ προλαμβάνουν τὰς πλαγίας δυσμορφίας τῆς σπονδυλικῆς στήλης (σκολίωσιν). Ἐπίσης ἔχουν ἀποτελέσματα εἰς τὰ πεπτικὰ ὄργανα καὶ τὴν σπονδυλικὴν στήλην, ἀνάλογα πρὸς τὰς δύο προηγηθείσας κατηγορίας, διότι εἶναι πολυμερέσταται ἀπὸ ἀπόψεως μυϊκοῦ ἔργου.

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐκ τοῦ εἴδους τῆς κυριαρχούσης κινήσεως, διαιροῦνται εἰς τρεῖς ὑποδιαιρέσεις :

α') Στροφὰς τοῦ κορμοῦ.

β') Πλαγίας κάμψεις τοῦ κορμοῦ.

γ') Συνδυασμοὺς στροφῶν καὶ πλαγίων κάμψεων.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Αν λάβωμεν ὑπ' ὄψιν ὅτι εἰς τὴν κατηγορίαν αὐτὴν εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ χρῆσις ὅλων σχεδὸν τῶν ἀφετηριῶν τῶν ποδῶν καὶ τῶν χειρῶν, νὰ συνδυασθοῦν κινήσεις τῶν χειρῶν μὲ ἐναλλαγὰς τῶν ποδῶν, μὲ τὰς στροφὰς δὲ τοῦ κορμοῦ νὰ συνδυασθοῦν ὄχι μόνον πλάγιαι κάμψεις ἀλλὰ καὶ προκύψεις, ἐπικύψεις καὶ ἐκτάσεις ὀπίσω, βλέπομεν ὅτι ἡ κατηγορία αὐτὴ ἀπὸ ἀπόψεως πλήθους ἀσκήσεων εἶναι ἡ μεγαλυτέρα ἀπὸ ὅλας τὰς λοιπὰς κατηγορίας, μολονότι δανείζει μέγα μέρος ἀπὸ τὰς ἀσκήσεις της εἰς τὰς προασκήσεις. Ἡ ἐκλογὴ ὅμως καὶ ὁ καθορισμὸς τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεών της διευκολύνεται ἀπὸ τὰς ἀφετηρίας τῶν ποδῶν καὶ τῶν χειρῶν, μὲ τὰς ὁποίας εὐκόλως αὐξομειοῦται ἡ βάσις καὶ οἱ μοχλοβραχίονες τῆς ἀντιστάσεως καὶ τῆς δυνάμεως, καθὼς καὶ ἀπὸ τὰς κινήσεις τῶν χειρῶν, τῶν ὁποίων εἶναι ἐπίσης εὔκολος ὁ καθορισμὸς τῆς ἐντάσεως.

33. Ἐνέργειαι καὶ χρήσεις τοῦ σώματος. Βάδισις, δρόμος, πήδημα.

Αἱ ἐνέργειαι καὶ χρήσεις τοῦ σώματος περιλαμβάνουν τοὺς φυσικοὺς τρόπους μὲ τοὺς ὁποίους τὸ σῶμα μετατοπίζεται ἀπὸ τόπου εἰς τόπον, ἤτοι τὴν βάδισιν, τὸν δρόμον καὶ τὸ πήδημα. Ὅσον καὶ ἂν γυμνασθῇ κανεὶς μεθοδικῶς καὶ συστηματικῶς μὲ ἄλλας ἀσκήσεις φροντίζων καὶ προνοῶν νὰ θέσῃ εἰς κίνησιν καὶ τὸν μικρότερον μῦν, καὶ ἂν ἀκόμη κατορθώσῃ νὰ ἀναπτύξῃ τὸ σῶμα του μέχρι τῆς τελειοτάτης συμμετρίας, δὲν θὰ εἶναι ὡραῖος παρὰ ἐνόσω μένῃ ἀκίνητος· μόλις ἀποπειραθῇ νὰ βαδίσῃ ἢ νὰ τρέξῃ, ἡ κίνησίς του δὲν θὰ ἔχῃ τὴν ἀπαιτουμένην συγκράτησιν καὶ τὴν ρύθμισιν, τὴν εὐτονίαν καὶ τὴν ἔκφρασιν. Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ὅπως καὶ προηγουμένως εἴπομεν, εἶναι ἀπὸ μηχανικῆς ἀπόψεως κατασκευασμένον ἀποκλειστικῶς διὰ τὴν δίπουν κίνησιν καὶ προσηρμοσμένος πρὸς αὐτήν. Ὅλη ἑπομένως ἡ μεθοδικὴ παρασκευὴ καὶ προάσκησις τοῦ ὀργανισμοῦ πρέπει νὰ ἔχῃ ὡς τελικὸν σκοπὸν τὴν φυσικὴν κίνησιν. Διὰ τοῦτο καὶ ἡ νέα μέθοδος (ἀντιθέτως πρὸς τὴν παλαιαν, ἡ ὁποία εἶχε ἐντελῶς λησμονήσῃ τὰς φυσικὰς κινήσεις) ἀποδίδουσα τὴν ὀφειλομένην σημασίαν εἰς αὐτάς, ἀφιερώνει μέγα μέρος τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως εἰς τὴν συστηματικὴν εἰς ταύτας ἐξάσκησιν.

34. Βάδισις.

Ἡ βάδισις εἶναι ὁ τύπος τῆς φυσικῆς τοῦ σώματος μετατοπίσεως. Εἶναι ἄσκησις πολυσύνθετος, μεγίστης μυϊκῆς συνεργίας, θαῦμα κινητικῆς συγκρατήσεως καὶ ἰσορροπίας. Ὅταν μάλιστα ἐκτελεῖται μὲ παράστημα καλὸν καὶ μὲ εὐτονίαν καὶ ρύθμισιν, δίδει τελείαν ἐντύπωσιν τῆς ἁρμονίας, τοῦ σφρίγους καὶ τῆς ὡραιότητος τοῦ βαδίζοντος. Βάδισις ἄτονος, μὲ σκυμμένο κεφάλι, τὸ «κυπτάζοντα βαι-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

νειν», ἀπὸ τοὺς ἀρχαίους χρόνους ἐθεωρεῖτο κάτι τι ἀνελεύθερον. Ὁ περίπατος ἦτο προσφιλεστάτη ἀσχολία καὶ αὐτῶν τῶν φιλοσόφων, ἀφοῦ καὶ σχολὴ περιπατητικὴ ἱδρύθη καὶ πολλοὶ ἰατροὶ καὶ φιλόσοφοι ἔγραψαν διὰ τὴν βάδισιν ἀπὸ ὑγιεινῆς καὶ διαιτητικῆς ἀπόψεως· ἀλλὰ καὶ ἡ σύγχρονος ἑλληνικὴ καλλαισθητικὴ ἀντίληψις ἀποδίδει εἰς τὴν ὡραίαν βάδισιν τὴν πρέπουσαν σημασίαν· «πέτρα τὴν πέτρα περπατεῖ, λιθάρι τὸ λιθάρι — γιὰ ἰδές την νὰ τὴν πέρδικα ποὺ περπατεῖ λεβέντικα — τριῶ μερῶ περπατησιὰ νὰ παίρνουν σὲ μιὰ νύχτα κλπ.» εἶναι ἐκφράσεις ποὺ φανερώνουν ἐπαρκῶς τὴν σύγχρονον Ἑλληνικὴν ἀντίληψιν διὰ τὴν ὡραίαν βάδισιν καὶ τὴν ἀντοχὴν εἰς τὴν πεζοπορίαν.

Διὰ νὰ ἐκτελεσθῇ καλὰ ἡ βάδισις ἀπαιτεῖται α΄) καλὸν παράστημα κατὰ τὴν στάσιν (ἀρχὴ τοῦ εὖ δραμεῖν τὸ εὖ στῆναι) καὶ β΄) κανονικὴ καὶ εὔτονος ἐκτέλεσις τῶν διαδοχικῶν βημάτων. Διὰ νὰ ἐξασφαλισθοῦν ὅμως οἱ δύο αὐτοὶ ὅροι τῆς καλῆς ἐκτελέσεως τῆς βαδίσεως ἀπαιτεῖται λεπτομερὴς καὶ προσεκτικὴ προγύμνασις ὁλοκλήρου τοῦ σώματος· τὸ καθημερινὸν περπάτημα καὶ μόνον αὐτὸ δὲν ἀρκεῖ νὰ κάμῃ τοὺς μαθητὰς νὰ βαδίσουν καλά. Ἡ εὐκαμψία τῶν ἀρθρώσεων τοῦ ἄκρος ποδός, τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ἰσχίου, ἡ ἰσχὺς καὶ ἡ ἐλαστικότης τῶν μυῶν τῶν σκελῶν, ὁ εὐθυτενὴς κορμός, ἡ σύμμετρος ρυθμιστικὴ κίνησις τῶν χειρῶν, ἡ ἐλευθέρα ἀναπνοὴ κλπ. εἶναι ὅροι ἀπαραίτητοι διὰ τὴν καλὴν βάδισιν καὶ δὲν ἐξασφαλίζονται μόνον μὲ τὸ καθημερινὸν βάδισμα ἀλλὰ χρειάζεται γενικὴ καθολικὴ προάσκησις τοῦ σώματος· εἰμπορεῖ λοιπὸν ὀρθότατα κανεὶς νὰ εἴπῃ ὅτι ὁλόκληρος ἡ λοιπὴ γυμναστική, πλὴν τῶν ἰδιαιτέρων φυσιολογικῶν ἀποτελεσμάτων μιᾶς ἑκάστης ἀσκήσεως, χρησιμεύει καὶ ὡς προάσκησις τῆς βαδίσεως καὶ μάλιστα αἱ ἐλαφραὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν (ἀκροστασίαι καὶ ἡμισκλάσεις, ἀπὸ τὴν προσοχήν, καὶ τὰς διαφόρους ἄλλας παραγώγους ἀφετηρίας).

Ἡ βάδισις δὲν ἔχει ὑποδιαιρέσεις οὔτε ποικιλίας· ἕνας καὶ μόνος εἶναι ὁ τρόπος τῆς βαδίσεως, ἀλλάζει δὲ μόνον τὸ μῆκος τοῦ βήματος καὶ ἡ ταχύτης τῶν διαδοχικῶν ἐπαναλήψεων καὶ τοῦτο διὰ νὰ γίνεται ἡ βάδισις, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς σωματικῆς καταστάσεως τοῦ βαδίζοντος, συνήθης βάδισις, βραδεῖα ἢ ταχεῖα. Εἰς τὴν γυμναστικὴν ὅμως, μεταχειριζόμεθα πολλὰς ἀσκήσεις βαδιστικῆς μορφῆς (π.χ. βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων, μὲ ὁλόκληρον τὸ πέλμα, μὲ τεντωμένα τὰ σκέλη, μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων κλπ.) διὰ πολυμερεστέραν γύμνασιν τῶν σκελῶν καὶ εὐσταθεστέραν ἰσορροπίαν τοῦ σώματος.

35. *Δρόμος.*

Ὁ δρόμος εἶναι ἐντονώτερος βαθμὸς τῆς βαδίσεως· ὅταν αὐξηθῇ τὸ μῆκος τοῦ βήματος τόσον, ὥστε τὸ σκέλος νὰ μὴ εἰμπορῇ νὰ τὸ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἐκτελέσῃ μὲ ἁπλῆν ἐκβολήν, ἀναγκάζεται τὸ σῶμα νὰ ἀναπηδήσῃ· μία δὲ συνεχὴς ἀλληλουχία διαδοχικῶν ἀναπηδήσεων, μὲ τὸ καθένα σκέλος ἐκ περιτροπῆς, εἶναι ὁ δρόμος. Ἐπειδὴ εἰς τὸν δρόμον τὸ σῶμα ὑψώνεται ἀπὸ τὸ ἔδαφος, πολὺ περισσότερον παρ' ὅσον εἰς τὴν βάδισιν, ἡ ἐπανάληψις τῆς κινήσεως εἶναι πολὺ ταχυτέρα, καθένα δὲ ἀπὸ τὰ σκέλη ἐπιβαρύνεται ἐκ περιτροπῆς μὲ ὁλόκληρον τὴν προσπάθειαν, τὸ μυϊκὸν ἔργον εἶναι πολὺ μεγαλύτερον καὶ ἐντονώτερον ἀπὸ τὴν βάδισιν, καὶ συνεπῶς ἐντονωτάτη καὶ ἡ συμμετοχὴ εἰς αὐτὸ καὶ τῶν λοιπῶν ζωϊκῶν λειτουργιῶν καὶ μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας. Ἡ αὔξησις τῆς θερμοκρασίας, ἡ ἐρυθρότης τοῦ δέρματος καὶ οἱ ἰσχυροὶ κτύποι τῆς καρδίας, εἶναι ἐξωτερικὰ φαινόμενα τὰ ὁποῖα φανερώνουν τὴν μεγάλην καὶ κοινὴν προσπάθειαν ὁλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ. Διὰ τὸν λόγον λοιπὸν τοῦτον πρέπει νὰ γίνεται μετρία καὶ ὄχι ἀκαίρως καὶ ὑπερβολικὴ χρῆσις τοῦ δρόμου πάντοτε δὲ ν' ἀκολουθῇ καὶ ἡ κατάλληλος ἀποθεραπεία διὰ τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς τὴν φυσιολογικὴν κατάστασιν.

36. Πήδημα.

Τὸ πήδημα εἶναι ἡ ἐντονωτάτη μορφὴ τῆς μυϊκῆς προσπαθείας καὶ ἡ μεγαλυτέρα μηχανικὴ ἀπόδοσις τῆς ἀνθρωπίνης μηχανῆς εἰς ἐλάχιστον χρόνον. Μὲ τὴν μεγαλυτέραν δυνατὴν συναρωγὴν δυνάμεων, χρησιμοποιουμένης ἐνίοτε καὶ τῆς ἀπὸ τὸν δρόμον κτηθείσης ταχύτητος, καὶ διὰ καταλλήλου μηχανικῆς ἑνώσεως αὐτῶν ἐπὶ ἑνὸς καὶ τοῦ αὐτοῦ σημείου, ἀναπηδᾷ τὸ σῶμα ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα. Εἰς τὴν γυμναστικὴν ὅμως δὲν ἐπιτρέπεται εἰς τὸν ἀσκούμενον, εἰς πᾶσαν ὥραν καὶ καιρόν, ἡ ἐπιζήτησις τῆς μεγίστης δυνατῆς σωματικῆς ἀποδόσεως, ἀλλὰ περιορίζεται καὶ τὸ πήδημα ἐντὸς τῶν κανόνων τῆς ἁρμονίας καὶ τῆς συμμετρίας διότι καὶ αὐτοῦ ὁ κύριος σκοπὸς δὲν εἶναι μόνον νὰ μάθῃ ὁ ἀσκούμενος νὰ πηδᾷ, ἀλλὰ νὰ ἀποκτήσῃ ὑγείαν καὶ εὐεξίαν.

Τὰ πηδήματα διαιροῦνται ἀναλόγως τῆς ἐξωτερικῆς των μορφῆς εἰς δύο μεγάλας ὑποδιαιρέσεις.

α΄) Εἰς ἐλεύθερα πηδήματα, τὰ ὁποῖα ἐκτελοῦνται μὲ ἐλεύθερον τὸ σῶμα, χωρὶς βοήθειαν ἢ στήριξιν εἰς ὄργανον ἢ συνασκούμενον καὶ β΄) εἰς ἐνόργανα ἢ ἐφηρμοσμένα, τὰ ὁποῖα ἐκτελοῦνται μὲ στήριξιν ἢ λαβὴν τῶν χειρῶν, καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ πηδήματος ἢ καὶ κατὰ μέρος μόνον αὐτῆς, ἐπάνω εἰς ὄργανον, συνασκούμενον ἢ καὶ φυσικόν τι ἀντικείμενον (τοῖχον, φράκτην κλπ.) Καὶ αἱ δύο δὲ αὐταὶ ὑποδιαιρέσεις περιλαμβάνουν πηδήματα μὲ δρόμον καὶ πηδήματα χωρὶς δρόμον, ἐπιτόπια καὶ πρὸς διαφόρους διευθύνσεις (ἐμπρός, δεξιά, ἀριστερά, εἰς ὕψος, εἰς βάθος κλπ.)

Εἰς κάθε πήδημα, ἐλεύθερον ἢ ἐνόργανον, μὲ δρόμον ἢ καὶ χωρὶς δρόμον διακρίνομεν τρεῖς συνηνωμένας καὶ συνεχεῖς ἐνεργείας :

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

α') τὴν φοράν, β') τὴν ἀναπήδησιν καὶ γ') τὴν καταπήδησιν. Ἡ φορὰ περιλαμβάνει ὅλας ἐκείνας τὰς προκαταρκτικὰς κινήσεις ποὺ ἐκτελεῖ τὸ σῶμα διὰ νὰ συνάξῃ δύναμιν καὶ νὰ τὴν διαθέσῃ ἐπωφελέστερα διὰ τὴν ἀναπήδησιν. ἀποτελεῖται δὲ εἰς μὲν τὰ πηδήματα χωρὶς δρόμον, ἀπὸ ταχεῖαν, ἰσχυρὰν καὶ ἀπότομον κάμψιν καὶ τάσιν τῶν σκελῶν, συνδυασμένην καὶ μὲ κατάλληλον κίνησιν τῶν χειρῶν, εἰς δὲ τὰ πηδήματα μὲ δρόμον, ἀπὸ δρόμον ταχύτητος μεγίστης καὶ μήκους ἀναλόγου πρὸς τὸ μῆκος ἢ τὸ ὕψος τὸ ὁποῖον πρόκειται νὰ πηδηθῇ (καθὼς καὶ πρὸς τὴν εὐκινησίαν καὶ τὰς δυνάμεις τῶν γυμναζομένων).

Ἡ ἀναπήδησις ἀρχίζει ἀπὸ τὴν στιγμὴν ποὺ τὸ σῶμα, μετὰ τὴν λῆψιν τῆς φορᾶς, ἐγκαταλείψῃ τὸ ἔδαφος καὶ διαρκεῖ μέχρις ὅτου τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν τὸ ἐγγίσουν ἐκ νέου. Ἡ ἀναπήδησις γίνεται ἢ μὲ τὸν ἕνα μόνον πόδα, ὁπότε καλεῖται ἑτερόπλευρος (ὅπως καὶ ὁλόκληρον τὸ πήδημα) ἢ καὶ μὲ τοὺς δύο συγχρόνως, ὁπότε καλεῖται ἀμφίπλευρος. Τὰ ἑτερόπλευρα αὐτὰ πηδήματα γίνονται κατὰ κανόνα διαδοχικῶς μὲ τὸν καθένα πόδα, προηγουμένου πάντοτε τοῦ ἀριστεροῦ.

Ἡ καταπήδησις περιλαμβάνει τὴν ταχεῖαν ἐκείνην καὶ αὐτοματον κάμψιν καὶ τάσιν ὅλων τῶν ἀρθρώσεων τῶν σκελῶν, ἡ ὁποία ἀρχίζει μόλις οἱ πόδες ἐγγίσουν ἐκ νέου τὸ ἔδαφος (δηλαδὴ μόλις τελειώσῃ ἡ ἀναπήδησις) καὶ τελειώνει εἰς στάσιν προσοχῆς. Ἡ καταπήδησις πρέπει νὰ εἶναι ἐπίσης κανονικὴ ὡραία καὶ εὐτονος ὅσον καὶ τὰ λοιπὰ μέρη τοῦ πηδήματος, καὶ νὰ εἶναι κατὰ τὴν ἐκτέλεσίν της ὁ γυμναζόμενος τόσον κύριος τοῦ σώματός του ὥστε νὰ εἰμπορῇ νὰ λάβῃ ἀνέτως τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς καὶ ἀπ' αὐτὴν νὰ βαδίσῃ κανονικῶς. Τὸ βαρὺ γυμναστικὸν σκεῦος, εἰς τὸ ὁποῖον μεταβάλλουν πολλοὶ τὴν καταπήδησιν, ἐκτὸς τοῦ ὅτι εἰμπορεῖ νὰ προκαλέσῃ ἐξαρθρώσεις, διαστρέμματα, διασείσεις ἐγκεφαλικὰς καὶ διαφόρους ἄλλας σωματικὰς βλάβας, εἶναι καὶ τόσον κακοσχημον καὶ ἀκαλαίσθητον, ὥστε πρέπει νὰ ἀποφεύγεται μὲ πάντα τρόπον· ἡ ἀποφυγή του εἶναι εὐκολωτάτη· ἀρκεῖ ὀλίγη, ἀλλὰ προσεκτικὴ προπαρασκευὴ τοῦ κάθε πηδήματος ἀπὸ τὸν γυμναστήν, ἡ ὁποία ἄλλως τε ἐνδείκνυται καὶ διὰ τὴν ἀκριβῆ καὶ εὔστοχον ἐκτέλεσιν καὶ τῶν λοιπῶν μερῶν τοῦ πηδήματος. Ὁ γυμναστὴς δὲν πρέπει ποτὲ νὰ λησμονῇ ὅτι εἰς τὰ πηδήματα καὶ μάλιστα τὰ ἐρημομσμένα, δὲν εἶναι μόνον τὸ βάρος τοῦ σώματος ἢ ἡ εὐστάθειά του, τὴν ὁποίαν ἡ μυϊκὴ ἐνέργεια καὶ ἡ σωματικὴ δεξιότης τοῦ γυμναζομένου πρέπει νὰ ὑπερνικήσῃ, ἀλλὰ παρουσιάζεται καὶ τρίτος παράγων, τὸ ὑπὸ τὸ ὀργάνου ἢ τοῦ φυσικοῦ ἀντικειμένου παρεντιθέμενον ἐμπόδιον, καθὼς καὶ ἡ φορά, ἡ ὁποία δίδει μίαν προώθησιν εἰς τὸ σῶμα τοῦ γυμναζομένου καὶ πολλάκις βαθμοῦ καὶ κατευθύνσεως ὄχι ἀπολύτως συμφώνου πρὸς τὴν ὁρίζουσαν ποὺ συνεπῶς διὰ νὰ ὑπερνικήσῃ ὁ γυμνα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ζόμενος καὶ τὰς προσθέτους αὐτὰς ἀντιδράσεις, ἔχει ἀνάγκην μεγαλυτέρας αὐτοκυριαρχίας σωματικῆς, ἡ ὁποία μόνον μὲ ἐπιμελῆ καὶ μεθοδικὴν προάσκησιν εἶναι δυνατὸν νὰ ἀποκτηθῇ.

37. Ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

Μολονότι ἡ ἐλευθέρα ἐκτέλεσις τῆς ἀναπνοῆς εἶναι κανὼν γενικὸς δι' ὅλας τὰς ἀσκήσεις, ὑπάρχει ἀνάγκη καὶ εἰδικῆς ἐκγυμνάσεως ὁλοκλήρου τῆς ἀναπνευστικῆς συσκευῆς, διότι ὅπως εἶναι σήμερον κανονισμένη ἡ σχολικὴ ἰδίως ζωὴ ἐλαττώνει τὴν ἀναπνευστικὴν τῶν μαθητῶν δύναμιν εἰς τὸ κατώτατον αὐτῆς ὅριον. Ἡ ἀκινησία καὶ ἡ στοπὴ ἀφ' ἑνὸς καὶ ὁ μολυσμένος ἀὴρ τῆς αἰθούσης τῶν παραδόσεων, δὲν πρέπει νὰ συνεχίζουν ἐντελῶς ἀκωλύτως τὸ παιδοκτόνον ἔργον των. Ἀπὸ τοὺς ἀρχαιοτάτους χρόνους ὑπῆρχεν εἰδικὴ ἀναπνευστικὴ γυμναστική. Ἡ τοῦ πνεύματος κάθειξις ποτεῖ τὴν ἰσχὺν τοῖς πονοῦσιν (ἡ βαθεῖα εἰσπνοὴ ἀναθαμιουργεῖ τὴν δαπανηθεῖσαν σωματικὴν ἰσχὺν τῶν ἐργαζομένων σωματικῶς) λέγει ὁ Ἀριστοτέλης· τὴν δὲ ἀναῤῥόνησιν ὀνομάζει «γυμνάσιον τὸ καίριον τοῦ πνεύματος»· πολὺ περισσότερον ἐπομένως ὑπάρχει σήμερον, ἀνάγκη ἐνισχύσεως αὐτῆς τῆς σπουδαιοτάτης ζωϊκῆς λειτουργίας καὶ τῶν ὀργάνων αὐτῆς, ὁπότε ἡ φθίσις καὶ τὰ λοιπὰ νοσήματα τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων ἔχουν σχεδὸν δεκαπλασιάσῃ τὴν θνησιμότητα τοῦ τόπου μας καὶ λυμαίνονται κυριολεκτικῶς τὴν μεσαίαν τάξιν, ἡ ὁποία φθαρεῖσα ἐπὶ ἔτη μέσα εἰς τοὺς τέσσαρας τοίχους τοῦ σχολείου, εὑρίσκει εἰς τὸ γραφεῖον συνέχειαν τῆς ζωντανῆς αὐτῆς ταφῆς.

Αἱ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις ἔχουν διπλοῦν σκοπόν. Πρῶτον τὴν τελείαν ἐκτέλεσιν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τὴν ἐνίσχυσιν τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων (ὁ καθαρῶς ἀναπνευστικὸς σκοπὸς) καὶ δεύτερον τὴν ἀποκατάστασιν τῆς φυσιολογικῆς καταστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ, διὰ τῆς ταχείας ἐπαναφορᾶς εἰς τὴν ὁμαλὴν λειτουργίαν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας, (ὁ ἀποθεραπευτικὸς σκοπός). Δι' αὐτὸ αἱ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις δὲν γίνονται μόνον εἰς τὸ τέλος τῆς ὅλης γυμνάσεως, ἀλλὰ καὶ μετὰ πᾶσαν ἔντονον ἄσκησιν, συμφώνως καὶ πρὸς τὸν ἀρχαῖον γυμναστικὸν κανόνα : «παντὸς γυμνασίου καλῶς ἐπιτελουμένου τὸ τελευταῖον μέρος ἀποθεραπεία καλεῖται». Πλὴν τῶν καθαρῶς ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων, αἱ ὁποῖαι εἶναι στάσεις καὶ κινήσεις βραδεῖαι καὶ ἐλαφραί, εὐρύνουσαι τὸ θωρακικὸν κῦτος καὶ διευκολύνουσαι τὴν βαθεῖαν καὶ πλήρη εἰσπνοὴν καὶ τὴν ἐκπνοήν, ἡ κατηγορία αὐτὴ συμπληρώνεται διὰ τῶν ἀποθεραπευτικῶν της πρὸ πάντων σκοπόν, καὶ μὲ ὀλίγας ἐλαφρὰς ἀσκήσεις τῶν χειρῶν (ἄρσεις, περιφοράς, ἐκτινάξεις) καὶ τῶν σκελῶν (ἀκροστασίας, ἡμικλάσεις, προεισαγωγικὰ καὶ ἐπιτόπια πηδήματα, βαδίσεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων κλπ.).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἔχουν πρὸ πάντων καταμεριστικὸν σκοπόν· φέρουν τὸ αἷμα πρὸς τὰς μεγάλας μυϊκὰς μάζας τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν καὶ ἐλαφρόνουν τὴν καρδίαν καὶ τοὺς πνεύμονας ἀπὸ τὴν μεγάλην συρροὴν τοῦ αἵματος, ἡ ὁποία ἀκολουθεῖ πᾶσαν ἔντονον μυϊκὴν προσπάθειαν καὶ διευκολύνουν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὴν ἐπάνοδον των εἰς τὴν κανονικὴν λειτουργίαν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων καὶ σύνθεσις τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως.

38. Ἐκλογὴ καὶ σύνθεσις τῶν ἀσκήσεων.

Ἀπὸ τὰς ἀσκήσεις τῶν διαφόρων κατηγοριῶν ἐκλέγει ὁ γυμναστὴς διὰ κάθε μάθημα γυμναστικῆς ἕνα ὡρισμένον ἀριθμόν, τοῦ ὁποίου τὸ σχῆμα καὶ ἡ ἔντασις εἶναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, τὴν γυμναστικὴν πρόοδον καὶ τὸ φῦλον τῶν μαθητῶν. Τὰς ἀσκήσεις δὲ αὐτὰς τὰς συνθέτει σκοπίμως καὶ μεθοδικῶς, οὕτως ὥστε νὰ ἀποτελεσθῇ ἕνας παμμερὴς συνδυασμὸς ἀπὸ ἀσκήσεις ὅλων ἀνεξαιρέτως τῶν κατηγοριῶν καὶ νὰ κατορθωθῇ μὲ αὐτὰς ἡ τελεία καὶ ἐντατική, ἀλλὰ καὶ ἀπολύτως φυσιολογικὴ λειτουργία τῶν κινητηρίων ὀργάνων ρυθμιζομένου τοῦ μυϊκοῦ ἔργου συμφώνως καὶ πρὸς τὰς λοιπὰς ζωϊκὰς λειτουργίας καὶ τὰς κατὰ μέρος ἐνεργείας καὶ τῶν λοιπῶν ζωϊκῶν ὀργάνων, καὶ μάλιστα τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ κυκλοφορικῶν. Αὐτὸ λοιπὸν τὸ σύνολον τοῦ μεθοδικοῦ καὶ σκοπίμου σωματικοῦ ἔργου, εἰς τὸ ὁποῖον ὑποβάλλονται οἱ μαθηταὶ κατὰ τὸν χρόνον ὁ ὁποῖος διατίθεται ἡμερησίως διὰ τὴν σωματικὴν ἐξάσκησιν, ὀνομάζεται ἡμερησία γύμνασις.

39. Σκοπὸς τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως.

Ἡ ἡμερησία γύμνασις ἀποβλέπει εἰς τὴν σύμμετρον ἐξάσκησιν ὁλοκλήρου τοῦ σώματος. Δὲν ἔχει σκοπὸν νὰ διδάξῃ περιγραφὰς καὶ ἑρμηνείας ἀσκήσεων εἰς αὐτούς, εἰς τρόπον ὥστε ἐρωτώμενοι νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ κάμουν ἀκριβῆ προφορικὴν περιγραφὴν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως καὶ τῆς ὁμοιότητος ἢ διαφορᾶς αὐτῶν ἀπὸ ἄλλας ἀσκήσεις ὁμοίου σχήματος, οὔτε νὰ μάθουν τοὺς λόγους διὰ τοὺς ὁποίους αὗται ὠνομάσθησαν κατ' αὐτὸν καὶ ὄχι κατὰ τὸν ἄλλον τρόπον καὶ πόθεν παράγεται ἡ λέξις μὲ τὴν ὁποίαν ὠνομάσθησαν. Σκοπὸς τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως εἶναι ἡ βελτίωσις τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως τοῦ σώματος, μέσον δὲ ἡ παμμερὴς κίνησις τούτου, ὥστε συμφώνως καὶ πρὸς τὸν Πλατωνικὸν γυμναστικὸν κανόνα νὰ δοθῇ τὸ προσῆκον καμπῆς καὶ ἐκτάσεως, εἰς ἕκαστον τῶν μελῶν καὶ μορίων. Ἀντὶ πάσης λοιπὸν ἄλλης ἀσκόπου σπατάλης τοῦ χρόνου εἰς ἑρμηνείας καὶ ἔργα χρήσιμα μὲν ἀπὸ ἀπόψεως διδακτικῆς καὶ πραγματογνωστικῆς, ἀλλ' ἐντελῶς ἄσχετα καὶ μάλιστα ἀντίθετα πρὸς τὸ κύριον τῆς γυμνάσεως ἔργον, ὀφείλει ὁ γυμναστὴς νὰ ἔχῃ πάντοτε ὑπ' ὄψιν του ὅτι εἰς ἑκάστην ἡμερησίαν γύμνασιν ἕνα

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ μόνον πρόβλημα τοῦ τίθεται πρὸς λύσιν: πῶς θὰ κατορθώσῃ ἐντὸς τοῦ ὡρισμένου ἐκείνου καὶ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἧττον περιωρισμένου χρόνου καὶ τοῦ χώρου, μὲ τὰ ὄργανα τὰ γυμναστικὰ ποὺ διαθέτει τὸ σχολεῖον ἢ καὶ ἐντελῶς χωρὶς ὄργανα, μὲ τὸν συνήθως μεγάλον ἀριθμὸν τῶν μαθητῶν καὶ τὴν σημαντικὴν πολλάκις διαφορὰν ἡλικίας καὶ σωματικῆς ἀναπτύξεως, εἰς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν τάξιν, νὰ προσφέρῃ εἰς ὅλους ἀνεξαιρέτως κίνησιν ἄφθονον καὶ ἐπαρκῆ καὶ σύμμετρον πρὸς τὰς σωματικὰς των ἀνάγκας, κανονίζων τὴν δόσιν οὕτως ὥστε οὔτε οἱ ἀσθενικοὶ νὰ ἐξαντληθοῦν, οὔτε οἱ ρωμαλέοι καὶ σφριγηλοὶ νὰ ἀπακοιμηθοῦν, καὶ νὰ τὴν προσφέρῃ μὲ τρόπον ὁ ὁποῖος νὰ μὴν ἀποδιώξῃ ἐντελῶς ἀπὸ τὸ μάθημα τὴν τέρψιν καὶ τὴν ψυχαγωγίαν, ἀλλὰ τοὐναντίον νὰ τὰς ἐνισχύσῃ, ὥστε οἱ μαθηταὶ νὰ μετέχουν ἑκουσίως εἰς τὰς ἀσκήσεις καταβάλλοντες προθύμως καὶ μὲ ὅλην τὴν καρδιάν των, τὴν ἀπαιτουμένην μυϊκὴν προσπάθειαν καὶ ὄχι ἐκτελοῦντες τὰ παραγγελλόμενα ἀκουσίως, ὡς ἀγγαρείαν, διὰ τὸν φόβον τῶν νομίμων συνεπειῶν τῆς μὴ συμμετοχῆς των εἰς τὴν γυμναστικήν. Ἡ λύσις δὲ τοῦ σπουδαιοτάτου αὐτοῦ προβλήματος δὲν ἐπιτυγχάνεται μὲ τὴν συνέχισιν καὶ κατὰ τὴν γυμναστικὴν τῆς ἐν τῇ τάξει διδασκαλίας, ἀλλὰ μὲ τὴν προπαρασκευήν, ἤτοι τὴν ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων καὶ τὴν σύνθεσιν τῆς γυμνάσεως, τὴν ὁποίαν θὰ ἐκτελέσουν οἱ μαθηταί, χωρὶς λόγια καὶ πάλιν λόγια, ἀλλὰ μὲ ἔργα καὶ προσπάθειαν μυϊκὴν καὶ τελείαν ὑπαγωγὴν τοῦ σώματός των εἰς τὴν ὑπὸ τῆς τέρψεως καὶ τῆς πληρώσεως τοῦ κινητικοῦ ὁρμεμφύτου συνεχῶς ἰσχυροποιουμένην βούλησίν των.

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

α') Προσμέτρησις τῆς ἀσκήσεως, ἤτοι ἀπὸ τὸ περιεχόμενον μιᾶς ἑκάστης κατηγορίας, ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων ἐκείνων αἱ ὁποῖαι εἶναι σύμμετροι πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, τὴν γυμναστικὴν πρόοδον καὶ τὸ φῦλον τῶν μαθητῶν.

β') Σύνθεσις τῶν ἀσκήσεων τούτων εἰς τρόπον ὥστε ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἕως τὸ τέλος ἡ γύμνασις νὰ προχωρῇ ὁμαλῶς καὶ ἀπροσκόπτως, χωρὶς διακοπὰς ἢ χάσματα, χωρὶς παραλείψεις χρησίμων ἀσκήσεων καὶ ὑπερμέτρους ἐπαναλήψεις ἄλλων, μὲ προεισαγωγὴν καὶ ἀποθεραπείαν κάθε ἐντόνου ἀσκήσεως, ὥστε καμμία ἄσκησις, ὅσον ἔντονος καὶ ἂν ὑποτεθῇ, νὰ μὴν ἐμποδίσῃ τὴν ἀκώλυτον καὶ ἄκοπον ἐκτέλεσιν τῆς ἀμέσως ἑπομένης, οὔτε νὰ ἐπιτείνῃ πέραν τοῦ ὑπὸ τοῦ ὀργανισμοῦ ἀνεκτοῦ φυσιολογικοῦ ὁρίου οὔτε τὴν μυϊκὴν προσπάθειαν, οὔτε τὸ ἔργον τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμόνων.

γ') Ρύθμισιν τῆς ἐντάσεως τῶν διαφόρων τούτων ἀσκήσεων, εἰς

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τρόπον ὥστε ὅλαι νὰ εἶναι ἰσοσθενεῖς· ἤτοι, συμφώνως καὶ πρὸς τὸν ἀρχαῖον φυσιολογικώτατον κανόνα «γυμναστέον τε ἅπαν τὸ σῶμα κινήσεις ἰσοσθενεῖς» νὰ ἔχουν ὅλαι ἴσην περίπου ἔντασιν καὶ νὰ μὴ καταπονῆται ὑπερμέτρως ἓν μέρος τοῦ σώματος, ἄλλο δὲ νὰ καταδικάζεται εἰς ἀκινησίαν, ἀλλ' ἕκαστον νὰ κινῆται ὅσον πρέπει (ἕκαστον τῶν μελῶν καὶ μορίων τὰς οἰκείας ἐνεργείας ἐνεργήσει).

β') Σύνδεσμον ὅλων τῶν κυρίων ἀσκήσεων τῶν διαφόρων κατηγοριῶν πρὸς ἀλλήλας, μὲ ἀσκήσεις ἁπλουστέρας καὶ πολυμερεστέρας, ἐν ἀνάγκῃ καὶ μόνον καταμεριστικὰς καὶ ἀποθεραπευτικάς, οὕτως ὥστε ἡ μετάβασις ἀπὸ τὴν μίαν κατηγορίαν εἰς τὴν ἄλλην νὰ μὴν εἶναι ἀπότομος, ἀλλ' ὁμαλὴ καὶ ἀνεπαίσθητος.

ε') Κατάταξις ὅλου τοῦ ποσοῦ τῶν ἀσκήσεων τούτων εἰς τρόπον ὥστε ἡ μὲν μυϊκὴ ἐνέργεια νὰ βοηθῇ συνεχῶς τὸ ἔργον τῶν πνευμόνων καὶ τῆς καρδίας (θέσις τοῦ σώματος πάντοτε εὐνοϊκὴ διὰ τὴν ἀναπνοήν) αἱ δύο αὗται λειτουργίαι νὰ ἔρχωνται ἐγκαίρως εἰς βοήθειαν τοῦ μυϊκοῦ συστήματος, ἀφαιροῦσαι μὲ ἄφθονον ὀξείδωσιν τοῦ αἵματος τὴν τοπικὴν ἢ καθολικὴν μυϊκὴν κόπωσιν (ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις).

40. Διαίρεσις τῆς ὅλης γυμνάσεως.

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

Α'. Πρῶτος κύκλος.— Προπαρασκευὴ τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

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

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') Φυσιολογικοί. Ἡ βαθμιαία ἄσκησις τῶν μυῶν εἰς συστολὰς καὶ διατάσεις μεγαλυτέρας ἐντάσεως καὶ εὐτονίας ἀπὸ τὰς κινήσεις τοῦ καθημερινοῦ βίου, ἡ ἐπίσης βαθμιαία αὔξησις τῆς ταχύτητος τῶν ὀλιγωδεστέρων κινήσεων, ἡ ἐξοικείωσις τῶν ἀρθρώσεων εἰς ἐντονωτέραν τριβὴν καὶ κρούσιν, ἡ βαθμιαία ἐξοικείωσις τοῦ πνεύμονος εἰς τὴν πλήρη εἰσπνοὴν καὶ ἐκπνοὴν καὶ τῆς καρδίας εἰς ἐντονωτέρας συσπάσεις καὶ διατάσεις καὶ ἡ ρύθμισις τῆς ἐκτελέσεως τῶν δύο τούτων λειτουργιῶν πρὸς ἀλλήλας.

β') Τεχνικοί. Ἡ ἄσκησις τῶν μαθητῶν εἰς τὰς ἁπλᾶς ἀφετηρίας τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν, καὶ εἰς τὰς ἐξ αὐτῶν ἐκτελουμένας ἁπλουστέρας κινήσεις. Ἡ ἀντίληψις ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ τῶν γενικῶν σφαλμάτων καὶ ἡ ἐπὶ τῇ βάσει τούτων κατανόησις τῆς σωματικῆς καταστάσεως αὐτῶν καὶ προσαρμογὴ πρὸς αὐτὴν τῶν μελλουσῶν ἡμερησίων γυμνασίων.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Περιεχόμενον.

Μία καὶ μόνη κατηγορία ἀσκήσεων, αἱ προασκήσεις, ἤτοι ἐλαφραὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν χειρῶν, τοῦ αὐχένος καὶ τοῦ κορμοῦ.

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

Κύριος σκοπός.

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

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') Φυσιολογικοί. Εὐκαμψία καὶ ὄρθωσις (εὔθυνσις) τῆς σπονδυλικῆς στήλης· εὔρυνσις τοῦ θωρακικοῦ κύτους. Διάτασις τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων καὶ μάλιστα τῶν κεντρικῶν αἱμοφόρων ἀγγείων.

β') Τεχνικοί. Ἐνίσχυσις τοῦ ἔργου τῶν ἐκτεινόντων καὶ τῶν καμπτήρων μυῶν τοῦ σώματος. Αὔξησις τῆς μυϊκῆς ἰσχύος καὶ τῆς ἀντοχῆς. Δημιουργία εὐνοϊκωτέρων συνθηκῶν διὰ τὸν ἀναπνευστικὸν καὶ διορθωτικὸν χαρακτῆρα τῆς γυμνάσεως.

Περιεχόμενον.

Τρεῖς ὁλόκληροι κατηγορίαι ἀσκήσεων· α') αἱ ὑπερεκτάσεις, β') αἱ ἐξαρτήσεις καὶ γ') αἱ ἰσορροπίαι.

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

Κύριος σκοπός.

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

Δευτερεύοντες σκοποί.

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

β') Τεχνικοί. Ἐπιδίωξις τῆς φυσιολογικῆς τροχιᾶς ὅλων τῶν μερικῶν κινήσεων καὶ μάλιστα τῶν χειρῶν· σύμμετρος ἄσκησις καὶ τῶν δύο ἡμιμορίων τοῦ σώματος· σωματικὴ ἑτοιμότης καὶ ἀμφιδεξιότης.

Περιεχόμενον.

Τρεῖς κατηγορίαι ἀσκήσεων· α') αἱ ἀσκήσεις τοῦ αὐχένος, β')

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

αἱ ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν, καὶ γ΄) αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

Δ΄. Τέταρτος κύκλος.— Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

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

Δευτερεύοντες σκοποί.

α΄ Φυσιολογικοί. Ἐξοικείωσις τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς ἐντόνους καὶ συνεχεῖς προσπαθείας, στιγμιαίας ἢ καὶ διαρκεῖς· μεγίστη σωματικὴ μηχανικὴ ἀπόδοσις μὲ ὅσον τὸ δυνατὸν ὀλιγωτέραν ζωϊκὴν ἀπώλειαν.

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

Περιεχόμενον.

Αἱ φυσικαὶ μετατοπίσεις τοῦ σώματος, ἤτοι ἡ βάδισις, ὁ δρόμος καὶ τὰ πηδήματα. (Ὅλαι αἱ λοιπαὶ ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς, δεξιότητος, ρώμης κλπ. περιελήφθησαν εἰς τὴν ἀγωνιστικήν, περὶ τῆς ὁποίας γίνεται ἐκτενὴς λόγος ἀμέσως κατωτέρω).

Ε΄. Πέμπτος κύκλος.— Ἀποθεραπεία τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Ἡ εἰς τὴν φυσιολογικὴν κανονικὴν κατάστασιν ἐπαναφορὰ τοῦ ὀργανισμοῦ, τὴν ἔντασιν τῆς λειτουργίας τοῦ ὁποίου ἐπέτειναν πολὺ πέραν τοῦ συνήθους φυσιολογικοῦ ὁρίου, αἱ προηγηθεῖσαι ἀσκήσεις καὶ μάλιστα τοῦ δ΄ κύκλου.

Δευτερεύοντες σκοποί.

Ἀγωγὴ τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων καὶ τῶν εἰσπνευστικῶν καὶ ἐκπνευστικῶν μυῶν. Ἀναπναὶ μὲ ὁλόκληρον τὸν πνεύμονα καὶ ὄχι μόνον τὰς κεντρικὰς κυψέλας. Ρυθμὸς τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς καρδίας. Καταμερισμὸς τῆς μυϊκῆς κοπώσεως εἰς τὰ μεγάλα μυϊκὰ ἀθροίσματα τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν.

Περιεχόμενον.

Ἡ κατηγορία τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ ἀποθεραπευτικῶν ἀσκήσεων, ἤτοι ἐλαφραὶ ἅρσεις, περιφοραὶ κλπ. τῶν χειρῶν καὶ ἐπίσης

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἐλαφραὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν (ἀκροστασίαι, κάμψεις γονάτων, βαδίσεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων κλπ.)

Ἡ διάρκεια τῆς ἐκτελέσεως τῶν ἀσκήσεων μιᾶς ἑκάστης κατηγορίας, καθὼς καὶ ἡ βαθμιαία αὔξησις τῆς ἐντάσεως τῆς γυμνάσεως κανονίζεται ἀπὸ τὸν γυμναστήν, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τῆς σωματικῆς καταστάσεως καὶ τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν, καὶ τῶν μέσων πρὸς γύμνασιν (χῶρος, χρόνος καὶ ὄργανα) ποὺ διαθέτει τὸ σχολεῖον.

41. Συμπληρωματικαὶ κατηγορίαι ἀσκήσεων.

Ἐκτὸς τῶν ἐννέα αὐτῶν κατηγοριῶν, εἰς τὰς ὁποίας διηρέσαμεν τὰς ἀσκήσεις ἀναλόγως τοῦ φυσιολογικοῦ των ἀποτελέσματος, καὶ τὰς ὁποίας διεμοιράσαμεν ὡς ἀνωτέρω εἰς τοὺς διαφόρους κύκλους τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως ὑπάρχουν καὶ μερικαὶ ἄλλαι κατηγορίαι ἀσκήσεων, ποὺ ἔχουν ἐντελῶς πρακτικὸν σκοπὸν καὶ συντελοῦν εἰς τὴν συνεχῆ, ὁμαλὴν καὶ ἀδιάκοπον ἐκτέλεσιν τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως· αἱ κατηγορίαι αὐταὶ εἶναι· αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις, αἱ διορθωτικαὶ ἀσκήσεις καὶ αἱ συναισκήσεις.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις περιλαμβάνουν τὰς συντάξεις, ζυγήσεις ἀραιώσεις, κλίσεις, μεταβολὰς κλπ. καὶ ἐν γένει πᾶσαν ὁμοίας φύσεως ὁμαδικὴν ἄσκησιν, μὲ τὴν ὁποίαν ἐπιδιώκεται ἡ ταχεῖα σύνταξις καὶ ἡ λῆψις τοῦ καταλληλοτέρου ἀναλόγως τῶν περιστάσεων σχηματισμοῦ.

Μὲ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς ἐξασφαλίζεται ἡ τάξις, ἡ εὐκοσμία καὶ ἡ πειθαρχικὴ συγκράτησις τῆς ὁμάδος, ἐνῷ συγχρόνως οἰκονομεῖται χρόνος πολὺς καὶ ἀποφεύγονται αἱ διακοπαί, αἱ ὁποῖαι καταστρέφουν ὅλην τὴν συγκράτησιν τοῦ μαθήματος.

Αἱ ἀσκήσεις αὐταί, ἀποτελοῦν καὶ τὰ πρῶτα στοιχεῖα τῆς εἰδικῆς στρατιωτικῆς προπαιδεύσεως καὶ διὰ τοῦτο ἐκτελοῦνται πάντοτε συμφώνως πρὸς τοὺς στρατιωτικοὺς κανονισμούς. Ὅπως ὁ Στρατός, καὶ διὰ τὴν τελειότητα της ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ ἐνιαῖον τῆς ἐργασίας σχολείου καὶ στρατῶνος, παρεδέχθη τὴν ἰδίαν γυμναστικὴν μέθοδον τὴν ὁποίαν καὶ τὸ σχολεῖον ἀκολουθεῖ, γράφει δὲ εἰς τὴν εἰσαγωγὴν τοῦ Στρατιωτικοῦ Κανονισμοῦ γυμναστικῆς ὅτι εἰσάγει «τὴν ἐν τοῖς σχολείοις τοῦ Κράτους ἐφαρμοζομένην γυμναστικὴν μέθοδον, ἵνα ἀποτελέσουν μετ' αὐτῆς ἓν ὁμογενὲς καὶ ἑνιαῖον σύστημα ἑλληνικῆς σωματικῆς ἀγωγῆς» ὁμοίως κατὰ τὸ σχολεῖον ὀφείλει εἰς πᾶν ὅτι σχετίζεται πρὸς τὴν στρατιωτικὴν προάσκησιν ν' ἀκολουθῇ τὴν ἐργασίαν τοῦ στρατεύματος· αὐτὸ ἀπαιτεῖ ἡ κοινὴ ἀλληλεγγύη καὶ ἡ συνταύτισις τῶν προσπαθειῶν τῶν δύο τούτων μεγίστων ἐθνικῶν παραγόντων. Συνεπῶς ὀνομασίαι, παραγγέλματα καὶ τρόποι, ἐκτελέσεως θὰ εἶναι πάντοτε ἀκριβῶς ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα ἀναγράφονται εἰς τοὺς κανονισμούς.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

42. *Διορθωτικαὶ ἀσκήσεις.*

Αἱ διορθωτικαὶ ἀσκήσεις εἶναι ἐλαφρόταται ἀσκήσεις διαφόρων κατηγοριῶν, περιεμβαλλόμεναι ὁσάκις ὁ γυμναστὴς τὸ νομίσῃ ἀναγκαῖον, ὄχι μόνον μεταξὺ τῶν διαφόρων κατηγοριῶν τῶν ἀσκήσεων ἀλλὰ καὶ μεταξὺ τῶν μερῶν μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἀσκήσεως. Κατὰ τὴν ἀκροστασίαν ἡμιάκλασιν, ἂν ἡθέσις τῆς κεφαλῆς εἶναι κακόσχημος ἢ ἄτονος παραγγέλλεται, πρὸ τῆς τάσεως τῶν σκελῶν, στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ δεξιά. Κατὰ τὴν προσοχήν, καὶ μάλιστα ὅταν ἀκολουθήσῃ ἐκβολή, προβολὴ κλπ. τῶν σκελῶν, ἂν ἡ θέσις τῶν ποδῶν δὲν εἶναι ἀπολύτως κανονική, παραγγέλλεται προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν καὶ οὕτω καθεξῆς.

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

43. *Συνασκήσεις.*

Αἱ συνασκήσεις εἶναι αἱ ἀσκήσεις ἐκεῖναι ποὺ ἐκτελοῦνται ἀπὸ δύο συγχρόνως μαθητὰς ἐκ τῶν ὁποίων ὁ ἕνας ἐκτελεῖ τὴν ἄσκησιν ὁ δὲ ἄλλος τὸν ὑποστηρίζει. (π. χ. Πρηνὴς κατάκλισις – ἀνάκυψις. Ἑβραία θέσις – πτῶσις ὀπίσω. Ὑπερεκτάσεις ἐπὶ συνασκουμένων κλπ.). Μὲ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς ἀντικαθιστῶνται ἐν ἐσχάτῃ ἀνάγκῃ τὰ ὄργανα· ἐπειδὴ ὅμως ὁ παρέχων τὴν στήριξιν μαθητὴς πρέπει νὰ ἔχῃ ἀκριβεστάτην ἰδέαν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως, δηλαδὴ σχεδὸν εἰδικὰς γυμναστικὰς γνώσεις, δὲν γίνεται χρῆσις τῶν συνασκήσεων παρὰ μόνον μὲ μεγάλους μαθητὰς (γυμναστικῶν καὶ ἄλλου εἴδους διδασκαλείων κλπ.) πλὴν τῶν πρηνῶν κατακλίσεων ἐπὶ τοῦ θρανίου καὶ τῶν ἑβραίων θέσεων ἐπ' αὐτοῦ, κατὰ τὰς ὁποίας ὁ παρέχων τὴν στήριξιν δὲν ἐπηρεάζει ποσῶς τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως ἀλλ' ἁπλῶς χρησιμεύει ὡς ἀντίρροπον βάρος.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

44. Ἔλεγχος τῆς ὀρθότητος τῆς συνθέσεως τῆς γυμνάσεως.

Τὴν τελειότητα ἢ μὴ τῆς συνθέσεως τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως δεικνύει ἡ ἐφαρμογή της· διὰ τοῦτο ὁ γυμναστὴς δὲν πρέπει νὰ ἐπαναπαυθῇ μόνον εἰς τὴν εὐσυνείδητον προπαρασκευήν, τὴν προεργασίαν καὶ προμελέτην καὶ τὰς γνώσεις του, ἀλλὰ ἀπὸ τὴν πρώτην στιγμὴν τῆς ἐφαρμογῆς της νὰ παρατηρῇ μὲ μεγάλην προσοχὴν ὅλην τὴν ἐξέλιξιν καὶ νὰ ἐλέγχῃ αὐτὸς ἑαυτόν. Εἶναι ἐνδεχόμενον καὶ αὐτοὶ οἱ ἐργατικοὶ καὶ εὐσυνείδητοι διδάσκαλοι τῆς γυμναστικῆς νὰ ὑπολογίσουν κακῶς :

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

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

45. Αὔξησις καὶ ἐλάττωσις τῆς ἐντάσεως τῆς γυμνάσεως.

Ὁ γυμναστὴς ἑπομένως πρέπει νὰ εἶνε εἰς θέσιν ταχέως καὶ μὲ ἑτοιμότητα νὰ αὐξάνῃ ἢ νὰ ἐλαττώνῃ τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν, χωρὶς νὰ δημιουργῇ διακοπὰς ἢ χάσματα, οὔτε νὰ προστρέχῃ συχνὰ εἰς τὴν ἀνάπαυσιν, ἡ ὁποία εἶναι ἀληθινὴ καταστροφὴ τῆς συγκροτήσεως τοῦ μαθήματος τῆς γυμναστικῆς. Ἡ αὔξησις τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως γίνεται κατὰ δύο τρόπους: α΄) μὲ συχνοτέραν ἐπανάληψιν τῶν ἁπλῶν ἀσκήσεων καὶ παρεμβολὴν περισσοτέρων διορθωτικῶν, καὶ β΄) μὲ αὔξησιν τοῦ πλήθους αὐτῶν ὁπότε εἶναι πάντοτε συμφερώτερον ν' αὐξάνεται τὸ παιγνίδι καὶ αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις. Κατ' ἀναλογίαν δὲ γίνεται καὶ ἡ ἐλάττωσις τῆς γυμνάσεως, περιοριζομένων τῶν διαδοχικῶν ἐπαναλήψεων εἰς δύο τὸ πολὺ καὶ ἐλαττουμένου τοῦ πλήθους αὐτῶν.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις μοιράζονται εἰς διάφορα μέρη τῆς γυμνάσεως κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ. Μέρος ἐξ αὐτῶν (σύνταξις, ζύγησις, ἀρίθμησις, ἀραίωσις κλπ.) προτάσσεται ἀπὸ ὅλας τὰς λοιπὰς ἀσκήσεις· ἄλλαι παρεμβάλλονται μεταξὺ ἄλλων κατηγοριῶν (π. χ. σχηματισμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ τῆς διμοιρίας ἐν στάσει καὶ ἐν κινήσει) κατὰ τὸν Δ΄ κύκλον, ἄλλαι χρησιμεύουν νὰ δώσουν εἰς τοὺς μαθητὰς θέσιν ἢ στάσιν διευκολύνουσαν τὴν ἄνετον ἢ ὀρθὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως (π. χ. ἡμίσεια κλίσις ἀριστερὰ πρὸ τῆς ἐκβολῆς ἢ προβολῆς ἀριστερὰ κλπ.) Αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις, κατὰ κανόνα συμπληρώνουν τὸν Δ΄ κύκλον τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως,

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

διότι καὶ τούτων βάσις εἶναι ὁ δρόμος καὶ τὸ πήδημα· αἱ δὲ παιδιαὶ παρεμβάλλονται συνήθως περὶ τὸ μέσον τῆς γυμνάσεως (μεταξὺ τοῦ Β′ καὶ Γ′ κύκλου ἢ καὶ μετὰ τὴν β′ κατηγορίαν τοῦ γ′ κύκλου) ἢ καὶ εἰς τὸ τέλος αὐτῆς.

46. Ἡ ἀπόλυτος ἔλλειψις γυμναστικῶν ὀργάνων. Σύνθεσις τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως μόνον ἐξ ἐλευθέρων ἀσκήσεων.

Μία πλήρης ἡμερησία γύμνασις προϋποθέτει καὶ πλήρη ἐγκατάστασιν γυμναστικῶν ὀργάνων. Ἂν ὅμως, δὲν ὑπάρχῃ γυμναστικὴ ἐγκατάστασις, πάλιν πρέπει νὰ τηρηθῇ ἡ ἰδία σειρὰ καὶ ἡ τάξις τῶν ἀσκήσεων, νὰ ἀντικατασταθοῦν ὅλαι αἱ ἐνόργανοι ἀσκήσεις μὲ ἀνοργάνους, ἐντελῶς ὁμοίου φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος, ἡ δὲ διαφορὰ τῆς ἐντάσεως νὰ συμπληρωθῇ μὲ συχνοτέραν ἐπανάληψιν αὐτῶν. Καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον.

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

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

γ′) Αἱ ἐξαρτήσεις ἀντικαθίστανται μὲ ἰσχυρὰς καὶ ἐπανειλημένας κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις, μὲ ἢ καὶ χωρὶς ἀκροστασίας καὶ ἡμιακλασεις.

δ′) Ἰσορροπίαι γίνονται μόνον τοῦ πρώτου εἴδους.

ε′) Αἱ ἀσκήσεις τοῦ ὀπισθίου ἄνω μέρους τοῦ κορμοῦ περιορίζονται εἰς ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, ἀπὸ τῆς προκύψεως καὶ τῆς προβολῆς, ἁπλᾶς ἢ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν.

ϛ′) Αἱ ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν περιορίζονται εἰς ἄρσεις τῶν σκελῶν (κεκαμμένων ἢ τεταμένων) ἀπὸ τὴν προσοχήν, εἰς πρηνεῖς θέσεις, καὶ εἰς πτώσεις ὀπίσω ἀπὸ τὴν γονυπετῆ θέσιν.

ζ′) Αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ ἐλάχιστα ἐπηρεάζονται ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν ὀργάνων, διότι αἱ περισσότεραι εἶναι ἀνόργανοι, ὅπως εἶναι καὶ ὁλόκληρος σχεδὸν ὁ 4ος καὶ 5ος κύκλος, ἐκτὸς τῶν ἐφηρμοσμένων πηδημάτων, τὰ ὁποῖα καταναγκαστικῶς, ἀντικαθίστανται μὲ ἐλεύθερα πηδήματα. Πολλάκις πάλιν συμβαίνει νὰ ὑπάρχουν ὀλίγα ὄργανα ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τόσον ἀνεπαρκῆ (π.χ. μία καὶ μόνη δοκός, 1-3 πολύζυγα, ἓν θρανίον κλπ.) ὥστε νὰ μὴ εἶναι δυνατὸν νὰ γυμνασθοῦν εἰς αὐτὰ εἰμὴ 4—5 τὸ πολὺ μαθηταὶ συγχρόνως. Εἰς τὴν περίπτωσιν δὲ αὐτήν, ἂν ὁ γυμναστὴς ἀρχίσῃ νὰ γυμνάζῃ τοὺς μαθητὰς λίγους-λίγους, ὑπάρχει φόβος νὰ κτυπήσῃ ἔξαφνα ὁ κώδων τῆς λήξεως τοῦ μαθήματος καὶ νὰ μὴ ἔχουν γυμνασθῇ οὔτε οἱ ἡμίσεις μαθηταὶ καὶ εἰς μίαν καὶ μόνην κατηγορίαν ἀσκήσεων.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

; Πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ ἀτόπου αὐτοῦ, φροντίζει ὁ γυμναστὴς νὰ κατασκευάζωνται τόσα γυμναστικὰ ὄργανα ὥστε νὰ ἐπαρκοῦν διὰ τὴν σύγχρονον γύμνασιν τοὐλάχιστον τῆς ἡμισείας τάξεως συγχρόνως· ἐν ἐναντία περιπτώσει προτιμᾷ νὰ μὴ κάμῃ χρῆσιν αὐτῶν, παρὰ δι' ὡρισμένους διορθωτικοὺς σκοποὺς καὶ μερικὰς ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς (χειροβαδίσεις καὶ ἰσορροπίας ἐν ροῇ, ὑπερπηδήσεις κλπ.).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΜΕΡΟΣ Β'.

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

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

47. Στάσεις καὶ κινήσεις. Ἀφετηρία καὶ τελικὴ στάσις. Ἐνδιάμεσοι στάσεις. Ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων καὶ ἀποκατάστασις (ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν).

Ὅλαι ἀνεξαιρέτως αἱ ἀσκήσεις τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς, ἀπὸ τὰς ἁπλουστέρας μέχρι τῶν πολυσυνθετωτέρων, ἀποτελοῦνται ἀπὸ εὐσχήμους καὶ τελείως καθωρισμένας ἀνατομικῶς καὶ φυσιολογικῶς στάσεις τοῦ σώματος (σχήματα κατὰ τοὺς ἀρχαίους) αἱ ὁποῖαι συνδέονται ἡ μία μὲ τὴν ἄλλην μὲ ἐπίσης εὐτόνους, πλαστικὰς καὶ τελείως καθωρισμένας κινήσεις. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον, κάθε γυμναστικὴ ἄσκησις ἀρχίζει ἀπὸ μίαν στάσιν τοῦ σώματος καὶ τελειόνει εἰς ἄλλην στάσιν, κατόπιν δὲ ἐπανέρχεται ἀπὸ τὴν τελευταίαν ταύτην πάλιν εἰς τὴν ἀρχικήν, περιλαμβάνουσα ἐνίοτε εἰς τὸ μεταξὺ καὶ μίαν-δύο ἢ καὶ περισσοτέρας ἄλλας στάσεις.

Ἡ πρώτη στάσις τὴν ὁποίαν λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἔναρξιν τῆς ἀσκήσεως καλεῖται ἀρχικὴ στάσις ἢ ἀφετηρία· ἡ τελευταία στάσις εἰς τὴν ὁποίαν τελειόνει ἡ ἄσκησις καλεῖται τελικὴ στάσις, ὅλαι δὲ αἱ ἐν τῷ μεταξὺ καλοῦνται ἐνδιάμεσοι στάσεις. Εἶναι φανερὸν ὅτι ἀπὸ τὴν ἀκρίβειαν τοῦ σχήματος τῆς ἀρχικῆς στάσεως ἐξαρτᾶται πάντοτε μὲν ἡ ἀκρίβεια καὶ ἡ κανονικότης τῆς κινήσεως ἡ ὁποία πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ, πολλάκις δὲ καὶ ἡ φυσιολογικὴ ἔκτασις καὶ ἡ εὐρυθμία αὐτῆς.

48. Ἁπλαῖ καὶ σύνθετοι κινήσεις. Τροχιὰ τῆς ἀσκήσεως.

Ὅταν ἡ μετάβασις ἀπὸ τὴν ἀφετηρίαν εἰς τὴν τελικὴν στάσιν γίνεται μὲ μίαν μόνον κίνησιν, χωρὶς νὰ μεσολαβήσῃ καμμία ἐνδιάμεσος στάσις, τότε ἡ ἄσκησις λέγεται ἁπλῆ. Ὅταν ὅμως ἀπὸ τὴν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἀφετηρίαν ἕως τὴν τελικὴν στάσιν μεσολαβοῦν δύο ἢ τρεῖς ἢ καὶ περισσότεραι κινήσεις, περιλαμβάνουσαι κατὰ φυσικὴν συνέπειαν καὶ μίαν ἢ καὶ περισσοτέρας ἐνδιαμέσους στάσεις, τότε ἡ ἄσκησις εἶναι σύνθετος.

Ὅλαι αἱ μερικαὶ κινήσεις τὰς ὁποίας τὸ σῶμα ὁλόκληρον ἢ καὶ μέρη μόνον αὐτοῦ ἐκτελοῦν, ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἕως τὸ τέλος μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἀσκήσεως, ἀποτελοῦν τὴν λεγομένην τροχιὰν τῆς ἀσκήσεως· εἰς τὰς ἁπλᾶς ἀσκήσεις ἡ τροχιὰ δὲν εἶναι ἄλλο εἰμὴ ἡ φυσιολογικὴ ἔκτασις τῆς κινήσεως, τὴν ὁποίαν ἡ ἀνατομικὴ κατασκευὴ τοῦ κινουμένου μέλους ἐπιτρέπει, διὰ τὴν διαδρομὴν ἀπὸ τὴν ἀφετηρίαν ἕως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ τὴν ἐπιστροφὴν ἀπὸ τὴν τελευταίαν ταύτην πάλιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν. Εἰς δὲ τὰς συνθέτους εἶναι τὸ ἄθροισμα ὅλων τῶν ἁπλῶν ἀσκήσεων αἱ ὁποῖαι ἀποτελοῦν τὴν σύνθετον ἄσκησιν, ἀπὸ τὴν ἀρχικὴν ἕως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ κατὰ τὴν ἐπάνοδον ἐκεῖθεν πάλιν εἰς τὴν ἀρχικήν. Εἰς τὰς ἁπλᾶς ἑπομένως ἀσκήσεις ὑπάρχει μόνον ἀφετηρία, τροχιὰ καὶ τελικὴ στάσις, ἐνῷ εἰς τὰς συνθέτους ὑπάρχουν καὶ μία ἢ καὶ περισσότεραι ἐνδιάμεσοι στάσεις.

49. Ἐκτέλεσις τῆς ἀσκήσεως καὶ ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

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

Πολλάκις ὅμως, λόγῳ αὐτῆς τῆς μηχανικῆς τοῦ σώματος, ἡ ἐκτέλεσις δὲν χρησιμεύει εἰς ἄλλο τι εἰμὴ διὰ νὰ λάβῃ τὸ σῶμα μίαν ὡρισμένην θέσιν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν κατὰ τὴν ἀποκατάστασιν θὰ εἶναι δυνατὸν νὰ ἐνεργήσουν κατὰ τὸν ἐπιθυμητὸν τρόπον καὶ τὴν ἔκτασιν οἱ μύες τοὺς ὁποίους πρόκειται νὰ θέσωμεν εἰς ἐνεργητικὴν συστολήν.

Κατὰ τὴν ἡμιόκλασιν π. χ. ἡ ἐκτέλεσις δὲν ἔχει ἄλλον σκοπὸν εἰμὴ νὰ φέρῃ εἰς τὰ σκέλη τὴν θέσιν ἐκείνην, ἀπὸ τὴν ὁποίαν κατὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν ἀφετηρίαν (ἀποκατάστασις) θὰ δράσουν ἐνεργητικῶς ὅλοι οἱ ἐκτείνοντες μύες τῶν σκελῶν, διότι ἡ βραδεῖα διάτασις τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ μηροῦ ἡ συντελουμένη κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

δὲν ἔχει εἰμὴ δευτερεύουσαν σημασίαν: Τὸ κύριον ἐπομένως ἔργον, τὸ ἐνεργητικόν, καὶ ὄχι μόνον τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τῶν σκελῶν, ἀλλὰ καὶ αὐτῶν τῶν γλουταίων καὶ τῶν ἐκτεινόντων τὸν ἄκρον πόδα μυῶν, συντελεῖται κατὰ τὴν ἀποκατάστασιν.

Εἰς πολλὰς ἐπομένως ἀσκήσεις ἡ ἀποκατάστασις ἔχει τὴν σημασίαν τὴν ὁποίαν εἰς ἄλλας ἔχει ἡ κυρίως ἐκτέλεσις καὶ διὰ τοῦτο, πρέπει νὰ καταβάλλεται καὶ δι' αὐτὴν ἡ ἰδία προσοχή, ἀκρίβεια, εὐρυθμία καὶ εὐτονία διὰ ν' ἀποδώσῃ τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα.

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

Ὑπάρχουν ὅμως καί τινες ἀσκήσεις, εἰς τὰς ὁποίας χάριν ποικιλίας καὶ οἰκονομίας χρόνου, ἡ ἀποκατάστασις γίνεται διὰ τῆς συντομωτέρας πρὸς τὴν ἀφετηρίαν ὁδοῦ, εἰ δυνατὸν διὰ μιᾶς καὶ μόνης ἁπλῆς κινήσεως. Ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν προβολήν, π. χ. ἀντὶ τῆς ἀποκαταστάσεως εἰς δύο χρόνους μὲ σύμπτυξιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν κάτω, εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ ἀποκατάστασις μὲ μίαν καὶ μόνην κίνησιν, τῶν χειρῶν καταβιβαζομένων τεταμένων ἐκ τῶν ἔμπροσθεν· ὁμοία ἀποκατάστασις γίνεται ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν, διάστασιν (δι' ἀναπηδήσεως), ἀπὸ τὴν ἔκτασιν προβολὴν ἐμπρός, ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν προβολὴν στροφὴν τοῦ κορμοῦ, τὴν ἐκβολήν, ἀνάτασιν στροφὴν τοῦ κορμοῦ κλπ. μὲ τὸ παράγγελμα : διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ, ἤ, διὰ μιᾶς κινήσεως - κράτ' (ἢ θέσις - ἕν !) ἢ καὶ μὲ ἰδιαίτερον παράγγελμα διὰ τὸ εἶδος τῆς ἁπλῆς κινήσεως ἡ ὁποία θ' ἀντικαταστήσῃ ὅλην τὴν ἀλληλουχίαν τῶν κινήσεων πρὸς ἀποκατάστασιν (π. χ. δι' ἀναπηδήσεως - κράτ !) Καὶ εἰς αὐτὴν ὅμως τὴν περίπτωσιν, ἡ ἁπλῆ αὐτὴ ἀποκατάστασις πρέπει νὰ ἐκτελεσθῇ μὲ τὴν ἰδίαν εὐτονίαν, εὐρυθμίαν καὶ ἀκρίβειαν μὲ ὅσην καὶ ἡ κυρία ἄσκησις.

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

Τὸ χρονικὸν διάστημα τὸ ὁποῖον ἀπαιτεῖται διὰ τὴν ἐκτέλεσιν μιᾶς ἁπλῆς ἀσκήσεως εἶναι ὁ ρυθμὸς τῆς ἀσκήσεως. Εἶναι φανερὸν ὅτι ὁ ρυθμὸς κάθε ἀσκήσεως ἐξαρτᾶται ἀπὸ δύο κυρίως παράγοντας: τὸν μηχανισμὸν τῆς κινήσεως, καὶ πρὸ πάντων τὸ εἶδος τοῦ μοχλοῦ μὲ τὸν ὁποῖον γίνεται ἡ κίνησις, καὶ τὸ ζητούμενον γενικὸν φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα (παρασκευαστική, ἀναπνευστική, καταμεριστικὴ ἄσκησις κλπ.) Κατὰ θεωρίαν, κάθε ἄσκησις ἔχει καὶ ἐντελῶς ἰδιαίτερον ρυθμόν· εἰς τὴν πρᾶξιν ὅμως οἱ διάφοροι αὐτοὶ ρυθμοὶ περιλαμβάνονται μεταξὺ τῆς μεγίστης δυνατῆς ταχύτητος τὴν ὁποίαν ἡ ἀνατομικὴ κατασκευὴ μελῶν τινος σώματος ἐπιτρέπει (π. χ. προσαγωγὴ καὶ ἀπα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

γωγὴ τῶν ποδῶν, ἐκτίναξις ἢ αἰώρησις τῶν χειρῶν, στροφὴ τῆς κεφαλῆς) καὶ τῆς μεγαλυτέρας βραδύτητος τὴν ὁποίαν ἐνίοτε ἐπιβάλλει αὐτὴ ἡ ἐπίδρασις τῆς ἀσκήσεως εἰς τὰ ὄργανα τῆς ζωῆς ἢ καὶ αὐτὸ ἀκόμη τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα (π. χ. ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, περιφορὰ τῶν χειρῶν).

52. Ὑπομνήσεις καὶ μέτρησις τοῦ ρυθμοῦ ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ.

Διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι, εἰς τὰς τοπικὰς μάλιστα ἀσκήσεις, νὰ ὑποδεικνύῃ ὁ γυμναστὴς τὸν ρυθμόν, προσθέτων εἰς τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα ἰδιαιτέραν ὑπόμνησιν (ἀργά, γρήγορα, πολὺ γρήγορα, ζωηρά, ὁρμητικά, εἰς ἴσους χρόνους, εἰς ἀνίσους χρόνους κτλ)· μέχρις ὅτου δέ, μὲ τὴν συνεχῆ καὶ ἐπιμελημένην ἄσκησιν, ὑποστοῦν οἱ μύες τῶν γυμναζομένων τὴν ἀπαιτουμένην ἀγωγὴν καὶ τὴν θρέψιν καὶ ἀναπτυχθῇ ἐπαρκῶς ἡ μυϊκὴ ἐκείνη ἰδιότης ἡ καλουμένη μυϊκὴ αἴσθησις, ἡ ὁποία αὐτομάτως κανονίζει τὴν ταχύτητα καὶ τὴν ἔντασιν τῆς μυϊκῆς συστολῆς, τὴν ὀρᾶσιν τῶν ἀνταγωνιστῶν μυῶν καὶ ὅλην τὴν μυϊκὴν συνεργίαν, ὀφείλει ὁ γυμναστὴς νὰ μετρᾷ τὸν χρόνον μιᾶς ἑκάστης κινήσεως καὶ νὰ ὑποδεικνύῃ μὲ τὴν μέτρησιν αὐτήν, τὸν ρυθμὸν τῆς ὅλης ἀσκήσεως, ἐκφωνῶν ὀξέως ἢ βραδέως τοὺς ἀριθμούς, τοὺς ὁποίους μεταχειριζόμεθα συνήθως ἀντὶ ἐκτελεστικῶν παραγγελμάτων καὶ κανονίζων αὔτω μὲ τὸν τόνον τῆς φωνῆς καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκφωνήσεως τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος, τὸν ρυθμὸν τῶν ἀσκήσεων.

Διὰ νὰ κατορθώσῃ ὅμως τελείως τὴν τοιαύτην ρύθμισιν πρέπει νὰ γνωρίζῃ τελείως τὸν μηχανισμὸν καὶ τὰ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα μιᾶς ἑκάστης ἀσκήσεως· ὁ θεωρητικὸς ἑπομένως καταρτισμὸς καὶ ἡ ἐπαρκὴς κατ' οἶκον μελέτη καὶ προπαρασκευὴ τοῦ γυμναστοῦ εἶναι συνθῆκαι ἀπαραίτητοι, ὄχι μόνον διὰ τὴν ὀρθὴν ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων καὶ τὴν φυσιολογικὴν διάταξιν καὶ σύνθεσιν τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἀλλὰ καὶ δι' αὐτὴν τὴν ὀρθὴν ἐκτέλεσιν καὶ τὴν ρύθμισιν αὐτῶν.

53. Χρόνοι τῆς ἀσκήσεως.

Ἀπὸ πολλῶν ἐτῶν, μεταχειριζόμεθα καὶ εἰς τὴν σχολικὴν γυμναστικὴν τὴν ἔκφρασιν· χρόνος, ταὐτόσημον καὶ τοῦ ρυθμοῦ καὶ τῆς κινήσεως· λέγομεν π.χ. εἰς ἕνα ἢ δύο ταχεῖς χρόνους ἀντὶ νὰ εἴπωμεν ἁπλῶς ταχέως, συνταυτίζοντες δὲ τὴν ἔννοιαν τοῦ χρόνου πρὸς τὴν κίνησιν λέγομεν ὅτι, ἡ δεῖνα ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς τρεῖς χρόνους, ἐνῶ θέλομεν νὰ εἴπωμεν ὅτι περιλαμβάνει τρεῖς ἁπλᾶς κινήσεις. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ὅλαι αἱ ἁπλαῖ ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται εἰς ἕνα χρόνον, διαρκείας ἀναλόγου πρὸς τὸ εἶδος αὐτῶν, ἀρχίζουσαι ἀπὸ μίαν στάσιν καὶ καταλήγουσαι εἰς ἄλλην στάσιν· εἰς δὲ τὰς συνθέτους ἀσκήσεις ὑπάρχει πάντοτε ἀντιστοιχία στάσεων, χρόνων καὶ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

κινήσεων πᾶσα σύνθετος ἄσκησις ἀποτελεῖται πάντοτε ἀπὸ χρόνους ἰσαρίθμους πρὸς τὰς ἁπλᾶς ἀσκήσεις αἱ ὁποῖαι τὴν ἀποτελοῦν· εἶνε δὲ φανερὸν ὅτι καθεμία ἀπὸ τὰς ἁπλᾶς αὐτὰς ἀσκήσεις παρεισάγει καὶ μίαν νέαν ἐνδιάμεσον στάσιν.

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

Ἀπὸ ὅλας τὰς στάσεις τὰς ὁποίας τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου δύναται νὰ λάβῃ, κυριώτεραι καὶ περισσότερον σχετικαὶ πρὸς τὰς καθημερινὰς σωματικὰς ἐνεργείας εἶναι :

α΄) Ἡ ὀρθία στάσις (ἡ καλουμένη εἰς τὴν γυμναστικὴν γλῶσσαν προσοχή).

β΄) Ἡ ἑδραία στάσις (τὸ φυσικὸν κάθισμα τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τῆς ἕδρας καὶ μέρους τοῦ μηροῦ).

γ΄) Ἡ γονυπετὴς στάσις.

δ΄) Κατάκλισις (πρηνής, ὑπτία ἢ πλαγία· ἐπὶ τοῦ ὀργάνου ἢ καὶ τοῦ ἐδάφους), καὶ

ε΄) Ἡ ἐξάρτησις ἀπό τινος ὀργάνου διὰ μόνων τῶν χειρῶν ἢ καὶ τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν).

Αἱ στάσεις αὐταὶ εἰς τὴν γυμναστικὴν καλοῦνται θεμελιώδεις στάσεις· ἡ κυριωτάτη δὲ ἐξ αὐτῶν εἶναι ἡ ὀρθία στάσις, διότι αὐτὴ ἐμφανίζει τὸν ἄνθρωπον ἕτοιμον πρὸς πᾶσαν ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν μὲ μίαν ἔκφρασιν προθυμίας, αὐτοκυριαρχίας, σφρίγους καὶ ζωτικότητος, μὲ πλήρη δηλονότι σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ἁρμονίαν καὶ συγκρότησιν. Διὰ τοῦτο, ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς τὴν ὁποίαν λαμβάνουν οἱ μαθηταὶ εἰμπορεῖ κανεὶς ἀσφαλῶς νὰ κρίνῃ καὶ αὐτοὺς καὶ τὸν γυμναστήν των. Ἡ στάσις τῆς προσοχῆς εἶναι ζωντανὴ εἰκὼν τῆς σωματικῆς προόδου ἢ τῆς στασιμότητος αὐτῶν, καθὼς καὶ τῶν ἠθικῶν ἀποτελεσμάτων τῆς γυμναστικῆς καὶ τοῦ βαθμοῦ τῆς ἐπιβολῆς τοῦ γυμναστοῦ.

Ἀπὸ τὰς πέντε αὐτὰς θεμελιώδεις στάσεις, μὲ καταλλήλους ἀλλαγὰς τῶν θέσεων τῶν ποδῶν, τῶν χειρῶν καὶ τοῦ κορμοῦ, παράγονται ὅλαι ἀνεξαιρέτως αἱ λοιπαὶ στάσεις, αἱ ὁποῖαι διὰ τοῦτο καλοῦνται παράγωγοι. Ἀπὸ αὐτὰς πάλιν ἰδιαιτέραν σημασίαν ἔχουν αἱ παράγωγοι ἀφετηρίαι τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν. Τὰς στάσεις αὐτὰς ἔχει καθῆκον νὰ τὰς γνωρίζῃ τελείως ὁ γυμναστὴς καὶ νὰ ἐνθυμῆται ἀκριβῶς τὴν βαθμολογικήν των σειράν, διότι αὐταὶ εἶναι τὰ κύρια στοιχεῖα διὰ τὴν σύνθεσιν τῶν λοιπῶν ἀσκήσεων.

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

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σεις· π. χ. κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός, ἔκτασις ὀπίσω, ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων κ.λ.π. ἐκεῖναι δὲ κατὰ τὰς ὁποίας καθένα χωριστὰ ἀπὸ τὰ δύο ἡμιμόρια κινεῖται κατὰ διάφορον τρόπον καὶ εἶδος μυϊκῆς ἐνεργείας, ὀνομάζονται ἑτερόπλευροι, π. χ. στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν, προβολαὶ κλπ. Αἱ ἑτερόπλευραι ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται πάντοτε ἐκ περιτροπῆς ἀριστερὰ καὶ δεξιά, ἡ δὲ κίνησις ἀρχίζει ἀριστερὰ διὰ νὰ καταπολεμηθῇ ἡ ἀπὸ μακροχρονίαν κληρονομικότητα σχεδὸν ἔμφυτος πλέον ἀδεξιότης τοῦ ἀριστεροῦ μέρους τοῦ σώματος.

55. *Ὀνομασίαι τῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων. Γυμναστικὴ ὀνοματοθεσία.*

Αἱ στάσεις εἰς τὴν γυμναστικὴν ὀνομάζονται :

α΄) Ἀπὸ τὸ σχῆμα τὸ ὁποῖον λαμβάνει ὁλόκληρον τὸ σῶμα (ὀρθή, ἑδραία, γονυπετής, κατάκλισις, ἐξάρτησις κλπ.) ἢ καὶ τὸ μέρος μόνον τοῦ σώματος τοῦ ὁποίου ἡ θέσις ὁρίζει τὴν ὅλην στάσιν (ἐκβολή, διάστασις, μεσολαβή, ἀνάτασις, σύμπτυξις κλπ.).

β΄) Ἀπὸ τὴν θέσιν τὴν ὁποίαν λαμβάνει τὸ σῶμα ἐν σχέσει πρὸς τὸ ἔδαφος ἢ τὸ ὄργανον (πρηνὴς κατάκλισις, ὑπτία ἐξάρτησις, μεικτὴ ἐξάρτησις, ἐγκαρσία ἐξάρτησις, ἐπέρεισις, κατακόρυφος ἀναστροφὴ κλπ.). Ἐκ τῶν οὕτω λαμβανομένων στάσεων, ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὁποίας ἡ ἀλλαγὴ θέσεως περιορίζεται μόνον εἰς τὸ ἓν ἡμιμόριον τοῦ σώματος, ἢ μόνα τὰ δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ἄκρα εἶναι ἑτερόπλευροι καὶ λαμβάνουν πρὸς ἀντιδιαστολὴν ἀπὸ τῶν ἀμφιπλεύρων ὁμοίων στάσεων, ὡς πρῶτον συνθετικὸν τῆς ὀνομασίας των τὸ ἡμι- (ἡμιανάτασις, ἡμιεδραία θέσις, ἡμιγονυπετὴς, ἡμιέκτασις, ἡμιπρηνὴς θέσις κλπ.) καθὼς καὶ ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὁποίας ἡ κίνησις πρὸς λῆψιν αὐτῶν δὲν γίνεται πλήρης, ἀλλὰ περιορίζεται εἰς τὸ ἥμισυ τῆς φυσιολογικῆς αὐτῆς ἐκτάσεως (ἡμιάκλασις) ἢ ὑποβοηθεῖται μὲ συμμετοχὴν καὶ ἄλλων πλὴν τῶν κυρίως δρώντων μελῶν (ἡμιεξάτασις).

Αἱ κινήσεις ὀνομάζονται κυρίως ἀπὸ τὸ εἶδος τῆς κατ' αὐτὰς ἐκτελουμένης μυϊκῆς ἐνεργείας π. χ. κάμψις, ἔκτασις, ἀπαγωγή, προσαγωγή, στροφὴ κλπ. Πολλάκις ὅμως, ὑπάρχει ἀνάγκη, πρὸς διάκρισιν αὐτῶν ἀπ' ἀλλήλων, νὰ λαμβάνωμεν ὑπ' ὄψιν καὶ αὐτὸ τὸ ἐξωτερικὸν σχῆμα τῆς κινήσεως π. χ. αἰώρησις, ἐκτίναξις, περιφορὰ τῶν χειρῶν, ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν κλπ. ἢ καὶ αὐτὸ τὸ εἶδος τῆς διὰ τῶν μερικῶν αὐτῶν κινήσεων συντελουμένης μετατοπίσεως τοῦ σώματος π. χ. ἀναρρίχησις, ὑπερπήδησις, ἅλσις, κυβίστησις κλπ.

Διὰ νὰ κατορθώσῃ ἑπομένως ὁ γυμναστής, συντόμως καὶ μὲ ὀλίγας ἀλλ' ἐκφραστικὰς καὶ παραστατικὰς λέξεις νὰ κάμῃ τοὺς μαθητάς του νὰ σχηματίσουν ὅσον τὸ δυνατὸν ταχύτερον, τελείως σαφῆ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ ἀκριβῆ ἀντίληψιν τῆς στάσεως τὴν ὁποίαν παραγγέλει νὰ λάβουν, ἢ τῆς κινήσεως τὴν ὁποίαν παραγγέλλει νὰ ἐκτελέσουν. Ὑπάρχει ἀναμφισβήτητος ἀνάγκη ὡρισμένης γυμναστικῆς ὀνοματοθεσίας. Αἱ κυριώτεραι γυμναστικαὶ στάσεις καὶ αἱ κινήσεις πρέπει νὰ λάβουν εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν πάντοτε ὀνομασίαν, διότι μόνον κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον θὰ κατορθωθῇ ὥστε καὶ αὐταὶ αἱ σύνθετοι ἀσκήσεις νὰ ἐκφράζωνται κατὰ τὸ δυνατὸν συντόμως καὶ σαφῶς, καὶ ἑπομένως τὸ μνημονικὸν ἔργον κατὰ τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς νὰ περιορισθῇ εἰς τὸ κατώτατον αὐτοῦ ὅριον καὶ θὰ ἐπέλθῃ ταχύτερος καὶ πληρέστερος ὁ αὐτοματισμὸς ἐν τῇ κινήσει, ὁ ὁποῖος εἶναι μία τῶν οὐσιωδεστέρων συνθηκῶν τῆς ὑγιεινῆς τῆς ἀσκήσεως. Διότι ἂν καὶ εἰς αὐτὸ τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς τὸ ὁποῖον γίνεται συνήθως μετὰ 2 καὶ 3 πολλάκις ὡριαῖα θεωρητικὰ μαθήματα, ἐξακολουθήσῃ ἡ ἔντονος μνημονικὴ ἐργασία, μὲ τὴν ἀπομνημόνευσιν ἀτελειώτων σειρῶν παραγγελμάτων καὶ ὁλοκλήρου ἀλληλουχίας ἀσκήσεων, τότε ἡ γυμναστικὴ ἀντὶ νὰ καταπραΰνῃ τὴν ἐκ τῆς προηγηθείσης διανοητικῆς ἐργασίας ἐπελθοῦσαν νευρικὴν διέγερσιν καὶ ν' ἀποθεραπεύσῃ τὴν πνευματικὴν καταπόνησιν, αὐξάνει καὶ ἐπιτείνει καὶ τὰς δύο καὶ καταντᾷ βλαβερὰ καὶ ἀνθυγιεινὴ καὶ συγχρόνως ἀνιαρὰ καὶ δυσάρεστος εἰς τοὺς μαθητάς.

Διὰ τὸ ὁμοιόμορφον τῆς ὀνοματοθεσίας ὅλαι ἀνεξαιρέτως αἱ στάσεις καὶ κινήσεις τοῦ συστήματος ὠνομάσθησαν μὲ θηλυκὰ οὐσιαστικὰ π. χ. Μεσολαβή, ἔκτασις, ἀνάτασις, πρόκυψις, αἰώρησις, ἐκτίναξις κλπ. Τὰς λέξεις αὐτὰς καὶ οἱ μαθηταὶ τὰς ἐνθυμοῦνται εὐκολώτερα καὶ ὁ γυμναστὴς εἰμπορεῖ νὰ τὰς μεταχειρίζεται ἀναλόγως πρὸς τὴν γλωσσικὴν μόρφωσιν τῶν γυμναζομένων· διότι τὰ τριτόκλιτα ἀνάτασις, ἔκτασις κλπ. εὐκόλως γίνονται εἰς τὴν ἁπλῆν γλῶσσαν πρωτόκλιτα, ἀνάταση, ἔκταση κλπ. Οὕτω δὲ κατορθώνεται καὶ πάλιν ἡ ἐπιθυμητὴ οἰκονομία λέξεων καὶ φράσεων καὶ ἀποφεύγονται τὰ σχοινοτενέστατα καὶ κυριολεκτικῶς ἀτελείωτα γυμναστικὰ ἐκεῖνα παραγγέλματα, τὰ ὁποῖα εἴτε εἰς τὴν καθαρεύουσαν εἴτε εἰς τὴν δημοτικὴν ἐκφωνηθοῦν ἀπὸ τὸν διδάσκαλον, καταστρέφουν τὴν συνοχὴν τοῦ μαθήματος καὶ ἀποκοιμίζουν κυριολεκτικῶς τοὺς μαθητάς.

56. *Γραφικὴ παράστασις τῶν ἀσκήσεων.*

Ἡ γραφικὴ παράστασις μιᾶς ἑκάστης ἀσκήσεως μὲ τοὺς μονολεκτικοὺς αὐτοὺς ὅρους γίνεται ὡς ἑξῆς· πρῶτον γράφεται ἡ ἀφετηρία στάσις, μετ' αὐτὴν μία παῦλα καὶ μετ' αὐτὴν ἡ κίνησις ἡ ὁποία πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ ἀπὸ τὴν λεχθεῖσαν ἀφετηρίαν· π. χ. Μεσολαβὴ ἀνροστασία ἢ ἀνάτασις - πρόκυψις κλπ. Ἂν δὲ διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας χρειάζονται δύο ἢ περισσότεραι κινήσεις, τότε γράφονται ἡ μία μετὰ τὴν ἄλλην (αὐταὶ ἢ αἱ στάσεις εἰς τὰς ὁποίας καταλή-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

γουν), εἰ δυνατὸν κατὰ τάξιν ἐκτελέσεως, χωριζόμεναι μεταξύ των μὲ κόμμα, μεθ' ὃ γράφεται πάλιν ἡ παῦλα καὶ μετ' αὐτὴν ἡ κυρία κίνησις π. χ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις - πρόκυψις, ἢ ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις - κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, ἢ ἀνάτασις ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ - ἔκτασις ὀπίσω κλπ.

57. *Διαφορὰ ὀνομασίας τῆς ἀσκήσεως καὶ γυμναστικοῦ παραγγέλματος.*

Αἱ ὀνομασίαι ὅμως αὐταὶ τῶν ἀσκήσεων δὲν πρέπει νὰ συγχέωνται πρὸς τὰ παραγγέλματα καὶ ν' ἀπαγγέλλωνται ὅπως ἔχουν, μὲ ὅλην τὴν σειρὰν τῶν διαδοχικῶν στάσεων καὶ κινήσεων, διότι τότε ἐπαναλαμβάνεται τὸ μέγιστον μεθοδικὸν σφάλμα τῆς παλαιᾶς μεθόδου, ἡ ὁποία δὲν ἔκαμνε διάκρισιν ὀνομασίας ἀσκήσεως καὶ παραγγέλματος πρὸς ἐκτέλεσιν αὐτῆς, ἀλλὰ τὴν ὀνομασίαν ὅλων τῶν ἀσκήσεων, καὶ αὐτῶν τῶν πολυσυνθετωτέρων, μετεχειρίζετο ὡς εἰδοποιητικὸν παράγγελμα, ὡς γενικὸν δὲ ἐκτελεστικὸν τὸ ἀρξασθε ! καὶ ὡς ρυθμὸν τὸν κλασσικὸν τετράχρονον, ἓν, δύο, τρία τέσσαρα, δι' ὅλας ἀνεξαιρέτως τὰς ἀσκήσεις, οἱουδήποτε μέρους τοῦ σώματος, καθ' οἱονδήποτε μοχλὸν, διεύθυνσιν ἢ ἔκτασιν κινήσεως. Εἰς τὴν νέαν μέθοδον, ἡ ὀνομασία τῆς ἀσκήσεως ἀναγράφεται εἰς τοὺς ὑποδειγματικοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων μόνον διὰ τὸν διδάσκαλον, ἡ δὲ ἐκτέλεσις, γίνεται τμηματικῶς, κατὰ στάδια, οὕτως εἰπεῖν, μὲ ἰδιαίτερα μερικὰ παραγγέλματα.

Μὲ τρεῖς καὶ μόνας λέξεις, μίαν δὲ τὸ μέλος τοῦ σώματος τὸ ὁποῖον πρόκειται νὰ κινηθῇ, ἄλλην διὰ τὸ εἶδος τῆς κινήσεως τὴν ὁποίαν θὰ ἐκτελέσῃ (κάμψις, τάσις, ἄρσις, ἀπαγωγή, προσαγωγή, στροφὴ κλπ.) καὶ τρίτην διὰ τὴν διεύθυνσιν πρὸς τὴν ὁποίαν θὰ γίνῃ ἡ κίνησις (ἐμπρὸς, ὀπίσω, ἄνω, κάτω, δεξιὰ, ἀριστερὰ κλπ.) σχηματίζεται ἀμέσως ζωντανὴ παράστασις τοῦ σχήματος τῆς ἐκτελεσθησομένης ἀσκήσεως· τὴν παράστασιν αὐτὴν τὴν συμπληρώνουν καὶ τὴν τελειοποιοῦν αἱ ὑπομνήσεις καὶ παρακελεύσεις τοῦ γυμναστοῦ (ζωηρά, γρήγορα, ἀργά, ἴσια τὸ σῶμα, ψηλὰ τὸ κεφάλι κλπ.) τὴν ἐντυπώνουν δὲ τελείως ἡ ἀκριβὴς, εὔρυθμος καὶ εὔτονος ὑποδειγματικὴ ἐκτέλεσις ἀπὸ αὐτὸν τὸν ἴδιον. Προφορικαὶ ἐρμηνεῖαι καὶ ἐπεξηγήσεις πολύλογοι αἱ ὁποῖαι καταναλίσκουν τὸν τόσον ὀλίγον δυστυχῶς χρόνον ὁ ὁποῖος διατίθεται διὰ τὴν γύμνασιν τῶν παιδιῶν, δὲν ἐπιτρέπονται ποτέ. Τοὐναντίον ἐπιβάλλεται ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερα καὶ πολυμερεστέρα κίνησις, διὰ νὰ ἐπιτύχωμεν εἰς τὸν ἐλάχιστον αὐτὸν χρόνον ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλύτερα ἀποτελέσματα. Ἡ ἡμερησία γύμνασις δὲν ἔχει ἄλλως τε σκοπὸν νὰ προσφέρῃ εἰς τοὺς μαθητὰς γνῶσιν θεωρητικὴν τῶν ἀσκήσεων, τῆς ὁποίας ἡ πρόσληψις προϋποθέτει καὶ πλείστας ἄλλας εἰδικὰς ἐπιστημονικὰς γνώσεις, ἀλλ' ἁπλῶς νὰ ἐπιβάλῃ καὶ νὰ κατορθώσῃ τὴν ὑπ' αὐτῶν εὐσχημόν-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ εὔτονον ἐκτέλεσίν των. Ἡ ἐνσυνείδητος γνῶσις τῆς φύσεως καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν ἀσκήσεων εἶναι ἔργον τοῦ γυμναστοῦ καὶ μόνον αὐτοῦ. Μόνον εἰς μαθητὰς διδασκαλείων, μέλλοντας νὰ διδάξουν μαζὶ μὲ τὰ λοιπὰ μαθήματα καὶ τὴν γυμναστικήν, ἐπιτρέπεται ἡ λεπτομερὴς ἐπεξήγησις τοῦ μηχανισμοῦ τῶν ἀσκήσεων καὶ ἡ ἑρμηνεία τῶν φυσιολογικῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν καὶ τοῦτο, ἂν ὑπάρχῃ ἰδιαιτέρα πρὸς τοῦτο ὥρα εἰς τὸ πρόγραμμα, ἄλλως καὶ εἰς αὐτοὺς ὀφείλει ὁ γυμναστὴς νὰ προτάξῃ τὸ σωματικὸν ἔργον, διότι τοῦτο εἶναι ὁ κύριος σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς.

58. *Ἡ ἐποπτικὴ διδασκαλία εἶναι ἡ καλυτέρα μέθοδος διὰ τὴν ὀρθὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων.*

Δι' ὅλους, ἐπομένως τοὺς ἀνωτέρω ἐκτεθέντας λόγους, ἡ καλυτέρα καὶ μόνη ἀποτελεσματικὴ μέθοδος διὰ νὰ κατορθώσῃ ὁ γυμναστὴς ν' ἀντιληφθοῦν ταχέως καὶ ἀκριβῶς οἱ μαθηταὶ τὴν παραγγελλομένην ἄσκησιν (πρόσληψις) καὶ νὰ ἐπιτύχῃ τὴν εὔσχημον καὶ εὔτονον ἐκτέλεσιν αὐτῆς (ἀφομοίωσις) εἶναι ἡ ὑποδειγματικὴ μέθοδος. Ὁ γυμναστὴς ὀφείλει κατὰ γενικὸν καὶ ἀπαράβατον κανόνα νὰ ὑποδεικνύῃ ἑκάστην ἄσκησιν, ἐκτελῶν αὐτὸς ὁ ἴδιος μὲ ἀπόλυτον ἀκρίβειαν σχήματος, εὐτονίαν καὶ εὐρυθμίαν, τὴν μίαν κατόπιν τῆς ἄλλης, ὅλας τὰς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις αἱ ὁποῖαι τὴν ἀποτελοῦν. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀποκτᾷ εὐθὺς ἀμέσως ὁ μαθητὴς ζωντανὰς παραστάσεις τῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων καὶ τόσον ζωηροτέρας καὶ εὐχαριστουμένον ὡραιότερος σωματικῶς καὶ πλαστικώτερος εἶναι ὁ διδάσκαλος. Ὅταν δὲ αἱ παραστάσεις αὐταί, κατόπιν μάλιστα δύο-τριῶν ἐπαναληπτικῶν ὑποδείξεων, μονιμοποιηθοῦν ἀκόμη περισσότερον, ἀρκεῖ τὸ παράγγελμα καὶ μόνον αὐτὸ νὰ ἐπιτύχῃ τὴν ὑπὸ τῆς μνήμης ἀνάπλασίν των, ἔστω καὶ ἂν αἱ λέξεις αἱ ὁποῖαι τὸ ἀποτελοῦν δὲν ὑπενθυμίζουν ἀκριβῶς τὸ μέλλον γενέσθαι ἀλλὰ εἶναι ἐντελῶς συνθηματικαί. Διὰ τοὺς περισσοτέρους ἐκ τῶν στρατιωτῶν τὰ στρατιωτικὰ παραγγέλματα εἶναι ἀκατανόητοι γρῖφοι. Ὅταν ὅμως ὁ ὑπαξιωματικὸς προγυμναστὴς τοὺς δείξῃ τὰς διαφόρους κινήσεις, κατορθώνουν μὲ ἁπλῆν μίμησιν νὰ τὰς ἐκτελοῦν, εἰς δὲ τὰς κατόπιν ἀσκήσεις, τὸ παράγγελμα ἁπλῶς τοὺς ἐνθυμίζει συμβολικῶς τὸ ζητούμενον ὑπὸ τοῦ ἡγήτορος.

59. *Μονιμοποίησις καὶ ἐπεξεργασία τοῦ κτηθέντος σωματικοῦ πλεονεκτήματος.*

Ἡ ἀσφαλεστέρα μονιμοποίησις τῶν τοιουτοτρόπως προσκτηθεισῶν ὀπτικῶν παραστάσεων τῶν ἀσκήσεων συντελεῖται μὲ ἐπανάληψιν ἐν ἀνάγκῃ τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ἀπὸ τὸν γυμναστήν, παρουσιάζοντα καὶ πάλιν τὸν ἑαυτόν του ὡς πρότυπον πρὸς μίμησιν καὶ διεγείροντα οὕτω τὸν ζῆλον τῶν μαθητῶν του, καθὼς καὶ μὲ ἐπανάλη-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ὑπ᾽ τῆς ἐκτελέσεως ἀπὸ τοὺς μαθητάς· κατὰ τὴν ἐπανάληψιν μάλιστα αὐτὴν εἰμπορεῖ νὰ προστεθοῦν μερικαὶ ἐλαφραὶ ποικιλίαι ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως, ποῦ ἀποτελοῦν τρόπον τινὰ τελειοτέραν ἐπεξεργασίαν ἢ ἐμβάθυνσιν εἰς τὴν ἀρχικὴν ἄσκησιν· οὐδέποτε ὅμως καὶ εἰς οὐδεμίαν περίπτωσιν ἐπιτρέπεται αἱ ἐπαναλήψεις αὐταὶ νὰ καταναλώσουν περισσότερον τοῦ πρέποντος χρόνον, ὥστε νὰ εὑρεθῇ εἰς τὴν ἀνάγκην ὁ γυμναστὴς νὰ παραλείψῃ ἐντελῶς ἄλλας ἀσκήσεις, ἄλλου ἐπίσης ἀναγκαίου φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος. Οἱ κύριοι παράγοντες τῆς καλῆς ἐκτελέσεως τῶν ἀσκήσεων εἶναι ἡ καλὴ συγκράτησις, ἡ θρέψις καὶ ἡ λειτουργία τοῦ κινητηρίου συστήματος τῶν γυμναζομένων καὶ ἡ κατάλληλος προσαρμογή της πρὸς τὸ ἔργον τῶν λοιπῶν μεγάλων ζωϊκῶν λειτουργιῶν καὶ μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας· διὰ νὰ κατορθωθῇ ὅμως τοῦτο ὑπάρχει ἀνάγκη μεγάλης ποικιλίας κινήσεων εἰς ἑκάστην γύμνασιν, αἱ ὁποῖαι θὰ δώσουν καὶ εἰς τὸ ἐλάχιστον μέρος τοῦ ὀργανισμοῦ τὴν ἀναγκαίαν μερίδα τροφῆς καὶ κινήσεως, διότι ἄλλως καταστρέφεται ἡ ὀργανικὴ ἰσορροπία. Ἂν ἑπομένως νομίσῃ ὁ γυμναστὴς ὅτι ὑπάρχει ἀνάγκη ἐμμονῆς εἰς τὴν Α ἢ Β ἄσκησιν, δὲν καταναλίσκει μὲ αὐτὰς καὶ μόνας ὁλόκληρον τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν, ἀλλ᾽ ἀφοῦ τὰς ἐκτελέσῃ μίαν ἢ δύο φοράς, ὅσας δηλ. ἡ σύνθεσις τῆς ὅλης γυμνάσεως ἐπιτρέπει, τὰς ἐπαναλαμβάνει καὶ εἰς τὸ ἑπόμενον μάθημα, ἐν ἀνάγκῃ δὲ καὶ εἰς τὸ μεθεπόμενον. Ἀπὸ τὸ εἶδος δὲ τῶν ἐμφανιζομένων σφαλμάτων θὰ προσπαθήσῃ ν᾽ ἀντιληφθῇ τὴν αἰτίαν αὐτῶν καὶ μὲ κατάλληλον προπαρασκευὴν καὶ διόρθωσιν, θὰ προσπαθήσῃ νὰ τὴν ἄρῃ. Πάντοτε δὲ πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπ᾽ ὄψιν του ὅτι ἡ κυριωτέρα αἰτία τῶν σφαλμάτων αὐτῶν εἶνε ἡ ἄστοχος ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἡ ἀνεπαρκὴς ἢ ἀμέθοδος αὐτῶν προπαρασκευὴ καὶ ἡ μὴ ἔγκαιρος διόρθωσις τῶν γενικῶν ἢ μαθητῶν σφαλμάτων, τὰ ὁποῖα μονιμοποιούμενα μὲ τὴν συνεχῆ ἐπανάληψιν, εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον νὰ διορθωθοῦν εἰς τὸ μέλλον· διὰ αὐτὸ πολλάκις βλέπομεν εἰς τὰ γυμναστήρια νέους μυώδεις, ρωμαλέους καὶ εὐκινήτους, ἀλλὰ κακοσχήμους, τῶν ὁποίων τὸ σῶμα ἐμφανίζει ἕνεκα τῆς κακῆς γυμνάσεως τελείαν ἀποκρυστάλλωσιν ὅλων τῶν σωματικῶν ἀτελειῶν τὰς ὁποίας εἶχον ὅταν διὰ πρώτην φορὰν εἰσῆλθον εἰς τὸ γυμναστήριον.

60. Τὸ γενικὸν σφάλμα τῶν παιδαγωγικῶν. Ἡ ἐφαρμογὴ τῶν κανόνων τῆς γενικῆς διδακτικῆς εἰς τὴν ἄσκησιν τοῦ σώματος.

Οἱ κανόνες ἑπομένως τῆς διδακτικῆς, εἰς τοὺς ὁποίους τινὲς ἐκ τῶν διδασκόντων τὰ παιδαγωγικὰ μαθήματα εἰς τὰ διδασκαλεῖα ἀπεπειράθησαν, ἀπὸ καλὴν πάντοτε πρόθεσιν, νὰ ὑπαγάγουν καὶ τὴν διδασκαλίαν τῆς γυμναστικῆς, ἂν καὶ δι᾽ ὅλα τὰ λοιπὰ μαθήματα εἶναι ἴσως χρήσιμοι καὶ ἀποτελεσματικοί, διὰ τὴν γυμναστικὴν ὅπως εἴπομεν καὶ προηγουμένως, εἶναι ὄχι μόνον ἄσκοποι καὶ ἀνεφάρμοστοι

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἐντελῶς, ἀλλὰ φέρουν καὶ ἀποτελέσματα ἐντελῶς ἀντίθετα ἀπὸ ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα ἡ γυμναστικὴ ἐπιδιώκει. Ὅπως ἀνεπτύξαμεν ἤδη, σκοπὸς κάθε ἡμερησίας γυμνάσεως καὶ ὄχι μαθήματος γυμναστικῆς, ὅπως ἐκράτησεν ἡ συνήθεια νὰ ὀνομάζεται ἡ γύμνασις, δὲν εἶναι ἡ θεωρητικὴ μελέτη καὶ ἐκμάθησις τῶν ἀσκήσεων, ἀλλὰ μόνη ἡ ἐκτέλεσις αὐτῶν. Δὲν πρόκειται ν' ἀποκτήσουν διόλου οἱ μαθηταὶ γνώσεις οἱασδήποτε φύσεως, ἀλλὰ νὰ αὐξήσουν τὴν ἔντασιν καὶ νὰ βελτιώσουν ὅλας τὰς συνθήκας τῆς σωματικῆς των ζωῆς ἐπὶ μίαν ὥραν κατ' ἀκολουθίαν, ἀντὶ κάθε γλωσσικῆς ἢ γνωστικῆς ἑρμηνείας τῶν παραγγελομένων, μὲ τοὺς μαθητὰς ἀκινήτους εἰς στάσιν ἀναπαύσεως, ἀκούοντας καὶ πάλιν λέξεις καὶ σημασίας λέξεων, αἱ ὁποῖαι συνεχίζουν τὴν ἀνίαν τῆς αἰθούσης τῆς παραδόσεως, εἶναι πολὺ προτιμοτέρα ἡ συνεχὴς καὶ ἀδιάκοπος σωματικὴ κίνησις καὶ θρᾶσις, ἡ ὁποία καὶ μόνη φέρει πρὸς τὸν πραγματικὸν τῆς γυμνάσεως σκοπόν. Πᾶσα πέραν τοῦ σκοποῦ τούτου ἢ ἐκτὸς αὐτοῦ διδασκαλία οἱασδήποτε φύσεως, κατὰ τὴν ὥραν τὴν ὡρισμένην πρὸς σωματικὴν ἄσκησιν, ὄχι μόνον δὲν ἔχει τὸν τόπον της, ἀλλὰ εἶναι παρεξήγησις καὶ σύγχυσις ἄλογος τοῦ εἰδικοῦ σκοποῦ καὶ τῶν μέσων τῆς σωματικῆς καὶ τῆς νοητικῆς ἀγωγῆς.

Εἰς ὥρας ἐντελῶς ἰδιαιτέρας, τὰς βροχερὰς ἡμέρας ποὺ ἡ γύμνασις εἰς τὸ ὕπαιθρον δὲν εἶναι δυνατή, τότε ἐπιβάλλεται ἡ ἀνάπτυξις καὶ ἡ ἑρμηνεία πρὸς τοὺς μαθητὰς θεμάτων σχετικῶν μὲ τὴν γυμναστικήν. Τότε ὁ γυμναστὴς μέσα εἰς τὴν αἴθουσαν τῆς παραδόσεως, εἰμπορεῖ νὰ καλῇ ἕνα ἕκαστον μαθητήν, ἐκ περιτροπῆς, νὰ παραγγέλλῃ εἰς αὐτὸν μίαν ἄσκησιν πρὸς ἐκτέλεσιν, νὰ ὑποδεικνύῃ λεπτομερῶς τὰ σφάλματα εἰς τοὺς λοιποὺς μαθητὰς καὶ νὰ ἐξηγῇ εἰς αὐτοὺς τὰ ὑγιεινὰ καὶ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀσκήσεως, καὶ πάλιν ἀναλόγως τῆς ὅλης ἐγκυκλοπαιδικῆς μορφώσεως αὐτῶν. Ἐπίσης εἰμπορεῖ νὰ τοὺς ἀναπτύξῃ τοὺς κανόνας μιᾶς παιδιᾶς, τὰς ἐκτὸς τοῦ ὕδατος κολυμβητικὰς ἀσκήσεις, τὴν θεωρίαν τῆς βολῆς, τὴν ἄσκησιν μὲ τὸν σκοπευτικὸν ὀκτάβαντα καὶ ὅ,τι ἄλλο νομίσῃ χρήσιμον. Καὶ τὸ λοιπὸν ὅμως διδακτικὸν προσωπικὸν ὀφείλει νὰ συμβοηθῇ ἐμμέσως εἰς τὴν κίνησιν ταύτην τοῦ ἐνδιαφέροντος τῶν μαθητῶν διὰ τὴν σωματικὴν ἄσκησιν. Ὁ καθηγητὴς τῆς ἀνθρωπολογίας εἰμπορεῖ νὰ κάμῃ πολλὰ μαθήματα περὶ τῆς ὑγιεινῆς ἀσκήσεως, διότι καὶ ἡ διδασκαλία τοῦ κινητηρίου συστήματος καὶ τῶν ζωϊκῶν λειτουργιῶν τοῦ ἐπιβάλλει νὰ τὸ πράξῃ· ὁ καθηγητὴς τῶν ἑλληνικῶν τί δὲν εἰμπορεῖ νὰ διηγῆται εἰς αὐτοὺς διὰ τὴν γυμναστικὴν τῶν ἀρχαίων, τοὺς Ὀλυμπιακοὺς ἀγῶνας κτλ. Ὁ ἱστορικὸς διὰ τοὺς Ἀκρίτας καὶ τοὺς Ἀπελάτας καὶ τοὺς κλέφτες καὶ τοὺς ἁρματωλούς. Ὁ θεολόγος δὰ τὴν ἠθικοποίησιν διὰ τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, καὶ ὅλοι ἀνεξαιρέτως τελοσπάντων ἔχουν καθῆκον νὰ προσφέρουν τὴν συμβολήν των, ἔστω καὶ ἀπὸ ἁπλοῦν αἴσθημα ἀλληλεγγύης συναδελ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

φικῆς, ὄχι ὅμως τὴν ὥραν ποὺ πρέπει νὰ γυμνασθοῦν τὰ παιδιά, διότι τότε προέχουν αἱ ἀξιώσεις τοῦ σώματος καὶ αὐταὶ πρὸ παντὸς πρέπει νὰ ἱκανοποιηθοῦν, δοθέντος ὅτι αἱ πνευματικαὶ ἀξιώσεις ἐπῆραν ἤδη τὴν μερίδα τοῦ λέοντος, ἐπὶ ὥρας ἀρκετάς.

Κατὰ τὴν διδασκαλίαν τῆς γυμναστικῆς ἑπομένως, μόνος ὁ γυμναστής, (καὶ ἂν ὑποτεθῇ τελείως παρασκευασμένος) ὀφείλει νὰ ἔχῃ ἔλλογον συνείδησιν τῶν συντελουμένων, οἱ δὲ μαθηταὶ πρέπει νὰ ἐργάζωνται ἐντελῶς μηχανικῶς. Ἐξαίρεσις γίνεται μόνον διὰ τοὺς μαθητὰς τοῦ Διδασκαλείου τῆς γυμναστικῆς καὶ τῶν διδασκαλείων τῆς δημοτικῆς ἐκπαιδεύσεως, οἱ ὁποῖοι διδάσκονται λεπτομερῶς καὶ τὴν θεωρίαν τῆς γυμναστικῆς, ἀλλ' εἰς ὥρας ἰδιαιτέρας, διότι κατὰ τὴν ὥραν τῆς γυμνάσεως πρέπει καὶ αὐτοὶ νὰ γυμνασθοῦν καὶ διὰ τὴν σωματικήν των ὑγείαν καὶ εὐεξίαν καὶ διὰ τὴν ἀκριβῆ ἐκτέλεσιν τῶν κινήσεων, ὥστε να εἰμποροῦν νὰ τὰ διδάξουν ἀργότερα τοὐλάχιστον ὑποδειγματικῶς.

Ὀφείλει ἑπομένως ὁ γυμναστὴς κατὰ κανόνα, ν' ἀποφεύγῃ κάθε περιττὴν πολυλογίαν καὶ ἐπίδειξιν γνώσεων, διότι ἀκριβῶς ἀπὸ τὸν περιορισμὸν τῶν ἐπεξηγήσεων εἰς τὸ ἐλάχιστον δυνατὸν ὅριον, ἐξαρτᾶται ἡ ἐπιτυχία τοῦ σκοποῦ τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἤτοι ἡ ἐντὸς τοῦ χρόνου τὸν ὁποῖον ὁρίζει τὸ πρόγραμμα τοῦ σχολείου, παμμερὴς καὶ ἰσοσθενὴς κίνησις ὁλοκλήρου τοῦ σώματος καὶ ἡ συμμετοχὴ εἰς τὴν κίνησιν αὐτὴν καὶ τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων καὶ τῶν μεγάλων ζωικῶν λειτουργιῶν, καὶ μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας, ἀναλόγως πάντοτε τῆς ἡλικίας καὶ τῆς σωματικῆς ἐν γένει καταστάσεως τῶν γυμναζομένων μαθητῶν.

61. Ἡ ἀνάγκη εἰδικῆς γυμναστικῆς ὀνοματοθεσίας.

Διὰ τὴν οἰκονομίαν ἑπομένως τοῦ χρόνου, τὴν γοργὴν καὶ χωρὶς χάσματα καὶ διακοπὰς ἐναλλαγὴν τῶν ἀσκήσεων, καὶ ὅλην γενικῶς τὴν συγκράτησιν τοῦ μαθήματος, ὑπάρχει ἀνάγκη εἰδικῆς γυμναστικῆς ὀνοματοθεσίας, ἡ ὁποία ἐκτὸς τῶν ἄλλων θὰ χρησιμεύσῃ ἐξαιρετικῶς καὶ εἰς τὸν γυμναστὴν διὰ τὴν κατ' ἰδίαν προπαρασκευήν του. Διότι μὲ ὀλίγας μόνον λέξεις θὰ εἰμπορῇ εἰς ἕνα μικρὸν τεμάχιον χάρτου νὰ καταγράφῃ ὁλόκληρον ἡμερησίαν γύμνασιν, καὶ νὰ ἔχῃ μαζύ του μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον ὁλόκληρον τὸ διαγραμμα τῆς ἡμερησίας του ἐργασίας, πλήρες καὶ λεπτομερέστατον καὶ συγχρόνως βραχυλογώτατον. Ἂν μάλιστα τὰς ἡμερησίας αὐτὰς γυμνάσεις τὰς ἀντιγράφει εἰς ἕνα χωριστὸν τετράδιον ἢ εἰς τὸ βιβλίον τῆς διδακτέας ὕλης τοῦ σχολείου, τότε ἡ ἐτησία πρόοδος τῆς ἐργασίας του θὰ εἶναι δυνατὸν νὰ παρακολουθῆται καὶ νὰ ἐλέγχεται μὲ μαθητικὴν ἀκρίβειαν, ἡ δὲ ἐκλογὴ καὶ ἡ αὔξησις τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων νὰ εἶναι ἀπολύτως φυσιολογικὴ καὶ νὰ προσαρμόζεται πάντοτε, ὄχι μόνον πρὸς τὰς ἀρχὰς καὶ τοὺς κανόνας τῆς ἐπιστημονικῆς γυμναστικῆς

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

μεθόδου, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν διάπλασιν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν καθὼς καὶ τὰ πρὸς ἄσκησιν μέσα (χῶρος, ὄργανα) τὰ ὁποῖα το σχολεῖον διαθέτει.

62. Ἡ νέα ὀνοματοθεσία καὶ τὰ πλεονεκτήματα αὐτῆς.

Οἱ γυμναστικοὶ ὅροι τοὺς ὁποίους ἀπὸ τοῦ 1909 ἐδέχθη τὸ Ὑπουργεῖον διὰ τὴν ὀνομασίαν τῶν στάσεων καὶ κινήσεων, ἀπὸ τὰς ὁποίας συντίθενται οἱ διάφοροι ἀσκήσεις, καθὼς καὶ τὴν σύνθεσιν τῶν παραγγελμάτων, εἶναι ἐκφράσεις μονολεκτικαὶ καὶ εὔληπτοι. Ἔχουν γλωσσικὴν ὁμοιογένειαν καὶ ὁμοιομορφίαν, διότι ὅλοι εἶναι θηλυκὰ οὐσιαστικά, τὰ ὁποῖα μονολεκτικῶς ἐκφράζουν τὸ τί θὰ ἐκτελεσθῇ, ἡ δὲ σύνθεσίς των περιέχει τὴν ἔννοιαν τοῦ εἴδους τῆς κινήσεως (ἐκβολή, προβολή, ὑπερπήδησις, ἅλσις κλπ.) πολλάκις δὲ καὶ τὴν διεύθυνσιν (πρότασις, ἀνάτασις, πρόπτυξις, κτλ.) καθὼς καὶ τὸ εἶδος ἀκόμη τῆς μυικῆς ἐνεργείας (ἄρσις, στροφή, ἐκτίναξις, αἰώρησις, ἐπίκυψις, ἐκλάκτισις κτλ.).

Τὸ σπουδαιότερον ὅμως προσόν των εἶναι ὁ μικρὸς ἀριθμός των. Μὲ ἐννενήντα περίπου λέξεις μόνον, κατορθώνεται ἡ πλήρης καὶ τελεία χρῆσις καὶ ἡ ἐφαρμογὴ ὁλοκλήρου τοῦ Σουηδικοῦ γυμναστικοῦ συστήματος, καθ' ὃν χρόνον αἱ ξέναι γυμναστικαὶ ὀνοματοθεσίαι περιλαμβάνουν δύο καὶ τρεῖς χιλιάδας λέξεις καὶ ὅρους εἰδικούς, εἰς τρόπον ὥστε οἱ γυμνασταὶ νὰ ἀναγκάζωνται νὰ ἔχουν μικρὰ εἰδικὰ γυμναστικὰ λεξικὰ τῆς τσέπης, τὰ ὁποῖα ἐξηγοῦν τοὺς ὅρους τούτους καὶ διευκολύνουν τοὺς γυμναστὰς εἰς τὴν κατανόησιν τῶν ἀναλυτικῶν προγραμμάτων.

63. Ἡ σύνθεσις τοῦ γυμναστικοῦ παραγγέλματος. Εἰδοποιητικὸν καὶ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα.

Ἀπὸ τοὺς εἰδικοὺς αὐτοὺς γυμναστικοὺς ὅρους, μὲ τοὺς ὁποίους ὁ γυμναστὴς κατορθώνει πραγματικῶς νὰ δώσῃ ταχέως εἰς τοὺς μαθητὰς σαφῆ ἰδέαν τῆς ἀσκήσεως ἡ ὁποία πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ συγχρόνως νὰ ὁρίσῃ τὴν ἔναρξιν καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς, ἀποτελεῖται τὸ γυμναστικὸν παράγγελμα· τοῦτο περιλαμβάνει δύο μέρη: τὸ εἰδοποιητικὸν καὶ τὸ ἐκτελεστικόν· καὶ τὸ μὲν εἰδοποιητικὸν μὲ ὅσον τὸ δυνατὸν ὀλιγωτέρας λέξεις, δίδει σαφῆ καὶ ἀκριβῆ περιγραφὴν τῆς ἀσκήσεως, ἐνίοτε δὲ ὑποδεικνύει καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς (ταχέως, βραδέως, ζωηρά, ἐν συνεχείᾳ, διὰ τῆς αὐτῆς ὁδοῦ, διὰ μιᾶς κινήσεως κ.τ.τ.). Τὸ δὲ ἐκτελεστικὸν ὁρίζει τὴν ἔναρξιν τῆς ἐκτελέσεως, ὑποδεικνύον καὶ αὐτό, ἀλλὰ μόνον μὲ τὸν τρόπον τῆς ἐκφωνήσεως, τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς.

Τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα περιλαμβάνει:

α') μίαν λέξιν ὁρίζουσαν τὸ εἶδος τῆς κινήσεως ἡ ὁποία πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ (κάμψις, τάσις, ἄρσις, στροφή, ἔκτασις κ.λ.π.).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

β') Δευτέραν ὑποδεικνύουσαν τὸ μέρος τοῦ σώματος τὸ ὁποῖον πρόκειται νὰ κινηθῇ (κεφαλή, κορμός, χεὶρ ἢ χεῖρες, σκέλος ἢ σκέλη κ.λ.π.).

γ') καὶ τρίτην λέξιν ὁρίζουσαν τὴν διεύθυνσιν πρὸς τὴν ὁποίαν θὰ γίνῃ ἡ κίνησις (ἐμπρός, ὀπίσω, ἄνω, πλαγίως, δεξιά, ἀριστερὰ κ.λ.π.).

Πᾶσα ἄλλη λέξις ἢ φράσις εἶναι ἐντελῶς περιττὴ καὶ δὲν συντελεῖ εἰς ἄλλο εἰμὴ εἰς σύγχυσιν, διότι δὲν εἶναι δυνατὸν οὐδὲ αὐτὸς ὁ γυμναστὴς νὰ ἐνθυμῆται καὶ νὰ ἐπαναλαμβάνῃ μακροσκελέστερα παραγγέλματα μὲ τὰς ἰδίας ἀκριβῶς λέξεις εἰς τὰ διάφορα μαθήματα· εἶναι λοιπὸν ἐνδεχόμενον ν' ἀλλάσσῃ τὰς λέξεις καὶ νὰ δημιουργῇ ἐπομένως αὐτὸς ὁ ἴδιος τὴν ἀταξίαν. Μόνον πρὸς ὑποδήλωσιν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως εἶναι καλόν, καὶ τοῦτο εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα τακτικά, ἀργότερα δὲ ὁσάκις τὸ νομίσῃ ἀναγκαῖον ὁ γυμναστής, νὰ προστίθενται αἱ λέξεις : ἀργά, γρήγορα, ζωηρά, πολὺ γρήγορα κ.λ.π. Τύποι ἑπομένως εἰδοποιητικῶν παραγγελμάτων εἶναι οἱ ἑξῆς : Ἔκτασις κεφαλῆς ὀπίσω. Κάμψις κορμοῦ ἐμπρός. Ἄρσις χειρῶν πλαγίως. Στροφὴ κορμοῦ δεξιὰ κ.λ.π. ἢ τὸ πολύ. Ἔκτασις κεφαλῆς ὀπίσω βραδέως. Τάσις χειρῶν ἄνω ζωηρά. Κάμψις χειρῶν πλαγίως ταχέως (παρὰ τοὺς ὤμους) κ.λ.π. Τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα εἶναι λέξις ἠχηρά, ὀλιγοσύλλαβος καὶ εὐκολοπρόφερτος, εἰ δυνατὸν μονοσύλλαβος, ἡ ὁποία ἐκφωνουμένη ἐντόνως καὶ ἀκαριαίως ἢ καὶ ὀλίγον παρατεταμένως, ἀναλόγως τοῦ φυσιολογικοῦ ρυθμοῦ τῆς ἀσκήσεως, ὁρίζει τὴν ἔναρξιν καὶ τὸν ρυθμὸν αὐτῆς. Συνήθως ὡς ἐκτελεστικὰ παραγγέλματα μεταχειριζόμεθα τοὺς ἀριθμοὺς ἕν, δύο, τρία μέχρι τοῦ ἓξ τὸ πολύ, προφέροντες αὐτούς: ἕν, δύο, τρί(α), τέσσ(αρα) πέντ(ε), ἓξ ! θὰ. ὡς μονοσυλλάβους, χωρὶς νὰ ἀκούωνται διόλου αἱ λοιπαὶ συλλαβαί των.

64. Ἡ ἐκφώνησις τοῦ παραγγέλματος.

Κάθε διδάσκαλος τῆς γυμναστικῆς ὀφείλει νὰ γνωρίζῃ τὴν σχέσιν τοῦ παραγγέλματος πρὸς τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως καὶ νὰ ρυθμίζῃ πρὸς τοῦτον τὴν ἐκφώνησίν του. Κατὰ κανόνα τὸ εἰδοποιητικὸν ἐκφωνεῖται βραδέως, ἀπαγγελτικῶς, εὐκρινῶς, μία μία λέξις καθαρά· μετ' αὐτὸ ἀκολουθεῖ μικρὰ παῦσις, ὅση χρειάζεται διὰ νὰ πάρῃ ὁ γυμναστὴς μίαν βαθεῖαν εἰσπνοήν· τὴν στιγμὴν δὲ τῆς ἐκπνοῆς συνεκφωνεῖται καὶ τὸ ἐκτελεστικόν, μὲ τόνον ἀνάλογον πρὸς τὸν ρυθμὸν τῆς ἀσκήσεως.

65. Διαφορὰ ὀνομασίας τῆς ἀσκήσεως καὶ παραγγέλματος.

Εἰς τὴν σύνθεσιν τοῦ εἰδοποιητικοῦ παραγγέλματος ἔχει παρατηρηθῇ ὅτι πολλοὶ διδάσκαλοι συνειθίζουν νὰ μεταχειρίζωνται αὐτὰς τὰς ἰδίας ὀνομασίας τῶν στάσεων (σύμπτυξις, πρόπτυξις, ἀνάκαμ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ψις κ.λ.π.), ὡς λέξεις συνθετικὰς τοῦ παραγγέλματος χωρὶς νὰ τας ἀναλύσουν εἰς τὰ μερικά των παραγγέλματα (π.χ. κάμψις χειρῶν πλαγίως ἢ πρὸ τοῦ στήθους ἢ εἰς τὸν αὐχένα κλπ.). Πολλοὶ μάλιστα, μὴ ἀντιληφθέντες καθόλου τὸ πνεῦμα τῆς νέας μεθόδου, ἀπαγγέλουν προκαταβολικῶς ὅλα τὰ μέρη τῆς ἀσκήσεως, ὅσον πολυσύνθετος καὶ ἂν εἶναι (π.χ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ καὶ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις) ἀπαράλλακτα ὅπως ἔκαμναν μὲ τὴν παλαιὰν μέθοδον. Ὀφείλουν ὅμως εἰς τὸ ἑξῆς νὰ γνωρίζουν ὅτι κατὰ γενικὸν κανόνα, οὐδεμία ἄσκησις σύνθετος, καὶ μάλιστα ἐκ περισσοτέρων τῶν δύο ἁπλῶν στάσεων ἢ κινήσεων, παραγγέλλεται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ὁλόκληρος ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ, ἀλλὰ πάντοτε χωρίζεται εἰς τὰ ἀποτελοῦντα αὐτὴν στοιχεῖα, ἤτοι τὰς διαφόρους ἁπλᾶς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις ποὺ τὰς συνδέουν μεταξύ των, διότι μόνον κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον γίνεται δυνατὴ ἡ ἀκριβὴς ἐκτέλεσις ὁλοκλήρου τῆς τροχιᾶς τῆς κινήσεως ἀπὸ τὴν πρώτην ἀφετηρίαν ἕως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ ταναπαλιν, ἡ λῆψις ὅλων τῶν ἐνδιαμέσων στάσεων καὶ ἡ ἀκριβὴς καὶ εὔσχημος ἐκτέλεσις ὅλων τῶν μερικῶν στάσεων καὶ κινήσεων. Μόνον μὲ τὸ μερικὸν παράγγελμα καὶ τὴν κατάλληλον μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ ἐξασφαλίζεται ὁ ρυθμὸς ὁ ἁρμόζων εἰς ἑκάστην κατὰ μέρος κίνησιν, παρεμβάλλονται ἂν παρατηρηθῇ κανὲν γενικὸν σφάλμα αἱ ἐνδεικνύμεναι διορθωτικαὶ ἀσκήσεις, ἐπαναλαμβάνεται δὶς καὶ τρὶς ἐν ἀνάγκῃ κάθε μερικὴ κίνησις ἡ ὁποία δὲν ἐξετελέσθη ὀρθῶς, λαμβάνει καιρὸν ὁ γυμναστὴς ν' ἀντιληφθῇ τελείως καὶ ἀπὸ πάσης ἀποψεως, καὶ πρὸ πάντων ρυθμοῦ καὶ τρόπου ἐκτελέσεως, τὴν ἀκρίβειαν καὶ τὸ καλὸν σχῆμα ὁλοκλήρου τῆς ἀσκήσεως, προφθάνει νὰ παρεμβάλῃ τὰς ἀναγκαίας παρακελεύσεις καὶ ὑποδείξεις (π. χ. ἀργά, γρήγορα, πολὺ γρήγορα, ἐλαφρά, ζωηρά, ὁρμητικά, ἴσια τὸ σῶμα, ψηλὰ τὸ κεφάλι, τὰ χέρια ἐντελῶς τεντωμένα κ.τ.τ.) καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἂν μάλιστα ἡ ἀφετηρία ἢ ἡ ἐνδιάμεσος στάσις ἔχει κακῶς ληφθῇ, διακόπτει τὴν ἄσκησιν χωρὶς νὰ δημιουργήσῃ χασμῳδίαν καὶ διακοπὴν ἀπότομον ὁλοκλήρου τοῦ μαθήματος.

66. Διαδοχικὰ παραγγέλματα τῶν πολυσυνθέτων ἀσκήσεων.

Πρὸς ἐφαρμογὴν τῶν ἀνωτέρω ῥηθέντων ἂς λάβωμεν ὡς παράδειγμα τὴν ἑξῆς σύνθετον ἄσκησιν: Μεσολαβή, ἡμιόκλασις, στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Ἡ σειρὰ τῶν μερικῶν παραγγελμάτων θὰ εἶναι ἡ ἑξῆς.

α) Παραγγέλματα διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας:

1) Μεσολαβὴ (ἢ τὰ χέρια στὴ μέση)—ἕν!

2) Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα!

3) Κάμψις τῶν γονάτων—ἕνα!

β) Παραγγέλματα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

1) Στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—ἕν, δύο!
4) Τὸ αὐτὸ δεξιὰ—ἕν, δύο!
γ) Παραγγέλματα διὰ τὴν ἀποκατάστασιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν (προσοχήν).
1) Τάσις τῶν γονάτων—ἕνα!
2) Καταβίβασις τῶν πτερνῶν—ἕνα!
3) Τάσις τῶν χειρῶν κάτω—ἕν!

Δεύτερον παράδειγμα.
Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς-κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
α) Παραγγέλματα διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας:
1) Σύμπτυξις προβολὴ ἐμπρὸς (ἡ προβολὴ ἐμπρὸς τὰ χέρια στοὺς ὤμους)—ἕν!
Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἕν!
β) Παραγγέλματα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κυρίως ἀσκήσεως:
1) Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἕν, δύο!
2) Τὸ αὐτὸ—ἕν! δύο!
γ) Παράγγελμα διὰ τὴν ἀποκατάστασιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν:
1) Θέσις—ἕν!

Τρίτον παράδειγμα.
Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.
α) Παράγγελμα διὰ τὴν κατάλληλον τοποθέτησιν τῶν μαθητῶν.
1) Οἱ τόσοι πρῶτος (ὅσος καὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν πολυζύγων) τροχάδην στὰ πολύζυγα—μάρς!
β) Παράγγελμα διὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας.
1) Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἕν! δύο!
2) Πτῶσις ὀπίσω—ἕνα!
3) Λαβὴ—ἕν!
4) Ἀκροστασία—ἕνα!
γ) Παράγγελμα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κυρίως ἀσκήσεως.
1) Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους—ἕνα! δύο!
2) Τοῦ δεξιοῦ—ἕνα! δύο!
δ) Παράγγελμα διὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν ἀφετηρίαν (προσοχήν).
1) Ἀνόρθωσις—ἕνα!
2) Θέσις (διὰ συμπτύξεως)—ἕν! δύο! ἢ μὲ μίαν κίνησιν (κάτω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν—ἕν!
ε) Παραγγέλματα διὰ τὴν ἀποθεραπείαν τῶν γυμνασθέντων.
1) Βῆμα ἔμπρος μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω (ταχεῖαν) ἕν! δύο!
2) Πρόκυψις—ἕνα!
3) Ἐπίκυψις—ἕνα!
4) Ἀνάκυψις—ἕνα!
5) Θέσις—ἕν!
6) Προεισαγωγικὸν πήδημα—ἕν, δύο, τρία, τέσσαρα!

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

67. *Ἀνάλυσις καὶ τῶν μερικῶν παραγγελμάτων.*

Καὶ εἰς αὐτὰ ὅμως τὰ παραγγέλματα δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ γίνεται χρῆσις προκαταβολικῶς, οὕτως εἰπεῖν, τῶν μονολεκτικῶν αὐτῶν ὀνομασιῶν· ἀλλὰ πρέπει καὶ αὐταὶ νὰ ἀναλύωνται, ἀναλόγως τῆς γλωσσικῆς τῶν μαθητῶν μορφώσεως, πάντοτε κατὰ τὸν ἁπλούστερον καὶ εὐληπτότερον τρόπον. Μὲ παιδιὰ π.χ. τοῦ δημοτικοῦ σχολείου καὶ μάλιστα τῆς πρώτης καὶ δευτέρας τάξεως δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη ὁ διδάσκαλος νὰ παραγγείλῃ οὔτε μεσολαβῶν ἀλλ' οὔτε καὶ τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων· ἡ ἁπλῆ φράσις: τὰ χέρια στὴ μέση, συνοδευμένη μάλιστα καὶ μὲ ἐπανειλημμένην ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ἀπὸ τὸν διδάσκαλον, εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος νὰ ἀποκτήσουν τὰ παιδιὰ πλήρη ἰδέαν τοῦ σχήματος καὶ τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς. Κατ' ἀναλογίαν ἀντὶ: προσαγωγὴ τῶν ποδῶν, ἠμπορεῖ νὰ εἴπῃ: νὰ κλείσουν τὰ πόδια, ἀντὶ σύμπτυξις ἢ τὰς χεῖρας παρὰ τοὺς ὤμους νὰ εἴπῃ: τὰ χέρια στοὺς ὤμους καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἀλλὰ καὶ ἂν ἀκόμη συμπέσῃ ὥστε διδάσκαλοι ἀπαράσκευοι, μὴ ἀσχολούμενοι σοβαρῶς μὲ τὸ γυμναστικὸν ἐπάγγελμα, προσερχόμενοι εἰς τὸ μάθημα χωρὶς ποσῶς νὰ σκεφθοῦν τί θὰ κάμουν καὶ κατ' ἀκολουθίαν ἀντιγράφοντες πιστῶς τὰς ἀσκήσεις τοῦ ἀναλυτικοῦ προγράμματος, νὰ μεταχειρισθοῦν τοὺς ὅρους τούτους καὶ ὡς παράγγελμα, πάλιν οἱ ὅροι αὐτοὶ εἶναι προτιμότεροι ἀπὸ πᾶσαν ἄλλην αὐτοσχέδιον καὶ πρόχειρον ὀνοματοθεσίαν καὶ εἰμποροῦν νὰ ἐπαρκέσουν εἰς πᾶσαν γυμναστικὴν χρῆσιν, φθάνει μόνον νὰ τηρῆται ὁ ἀνωτέρω τεθεὶς κανὼν τῆς μὴ ἐκφωνήσεως τῆς ὀνομασίας ὁλοκλήρου τῆς πολυσυνθέτου ἀσκήσεως συγχρόνως, ἀλλὰ κεχωρισμένης εἰς τὰ στοιχεῖα τὰ ὁποῖα τὴν ἀποτελοῦν· ἂν δὲ συγχρόνως ὁ διδάσκων εἶναι τοὐλάχιστον εἰς θέσιν νὰ ὑποδεικνύῃ κάθε μίαν μερικὴν στάσιν ἢ κίνησιν εὐσχήμως καὶ εὐτόνως, πάλιν ἐξασφαλίζεται ἡ εὔσχημος καὶ ἀκριβὴς ἐκτέλεσις τῆς ὅλης ἀσκήσεως, γίνεται ἡ ἐπιθυμητὴ οἰκονομία χρόνου, ἀποφεύγονται αἱ χασμῳδίαι καὶ αἱ ἀλλεπάλληλοι ἐπαναλήψεις, λόγῳ ἀποτυχίας τῆς ἀσκήσεως, ἐπειδὴ τὰ ἐμπέρδεψαν οἱ μαθηταί. Μὲ μαθητὰς ὅμως οἱ ὁποῖοι γυμνάζονται ἐπὶ σειρὰν ἐτῶν καὶ ἔχουν πλέον συνειθίσει καὶ μάθει ἐν-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τελῶς τοὺς ὅρους αὐτούς, τόσον ἁπλοῦς ἄλλως τε καὶ ἐκφραστικούς, ἡ χρῆσις τῶν ὀνομασιῶν τῶν ἀσκήσεων ὡς παραγγελμάτων εἶναι πολὺ πλεονεκτική, διὰ τὴν μὴ σπατάλην χρόνου, φθάνει μόνον νὰ τηρῆται ὁ κανὼν τῆς μὴ ἀπαγγελίας ἐκ τῶν προτέρων ὁλοκλήρου τῆς πολυσυνθέτου ἀσκήσεως, καὶ νὰ καταμερίζεται αὕτη εἰς τὰ διάφορα στοιχεῖά της, δι' ἕκαστον τῶν ὁποίων νὰ δίδεται χωριστὸν παράγγελμα, ἀσφαλίζον τὴν ἀκριβῆ καὶ εὔρυθμον ἐκτέλεσίν της, συμφώνως πρὸς τὴν ἀμέσως ἀνωτέρω γενομένην μεθοδικὴν ἀνάλυσιν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ἑρμηνεία τῶν γυμναστικῶν ὅρων.

1. Αἰώρησις. Ταχεῖα καὶ ὁρμητικὴ κίνησις τῆς μιᾶς ἢ τῶν δύο χειρῶν τεταμένων ἀπὸ τὴν προσοχὴν ἢ τὴν ἡμιπρότασιν πρὸς τὴν ἡμιανάτασιν ἢ τὴν ἀνάτασιν καὶ τἀνάπαλιν.

2. Ἀκροστασία. Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν.

3. Ἀνάκαμψις. Θέσις καὶ τῶν δύο χειρῶν μὲ συμπεπλεγμένους τοὺς δακτύλους εἰς τὴν βάσιν τοῦ κρανίου.

4. Ἀνακυβίστησις. Ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν μετάβασις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου προηγουμένων τῶν ποδῶν.

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

6. Ἀναλάκτισις. Ταχίστη καὶ ὁρμητικὴ ἄρσις τοῦ σκέλους τεταμένου πρὸς τὰ ἄνω, ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα ἀπὸ τὴν ὁριζοντίαν θέσιν.

7. Ἀναρρίχησις. Μετατόπισις τοῦ σώματος ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν ἐπὶ κατακορύφου ἢ κεκλιμένου ὀργάνου, μὲ μόνον τὰς χεῖρας ἢ καὶ μὲ τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας.

8. Ἀναρρίχησις ἀμφιμερὴς (μὲ τὰς δύο χεῖρας συγχρόνως).

9. Ἀναρρίχησις ἑτερομερὴς (μὲ ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν διαδοχικῶς).

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

11. Ἀναπήδησις. Τὸ μέρος τῆς τροχιᾶς τοῦ πηδήματος κατὰ τὸ ὁποῖον τὸ σῶμα εἶναι ἐντελῶς μετέωρον.

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

13. Ἀπαγωγή. Κάθε κίνησις ἡ ὁποία ἀπομακρύνει δύο τεταμένα καὶ ἑνωμένα ἢ παράλληλα μέρη τοῦ σώματος, καθώς:

α) Ἡ ἐπαναφορὰ τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν-ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων.

γ) Ἡ ἀπὸ τὴν πρόκυψιν—ἀνάτασιν θέσις τῶν χειρῶν τετμένων εἰς τὴν ἔκτασιν.

14. Ἄρσις. Κίνησις τῶν χειρῶν ἢ τῶν σκελῶν τελείως τεταμένων.

15. Βάδισις ἑτερομερής. Βάδισις κατὰ τὴν ὁποίαν προβάλλεται πάντοτε τὸ ἴδιον πόδι, ἐνῷ τὸ ἄλλο φέρεται παρὰ τὸ προβαλλόμενον καὶ ὄπισθεν αὐτοῦ.

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

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

18. Γονυπετὴς θέσις. Θέσις κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ σῶμα στηρίζεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μὲ τὰ δύο γόνατα ἑνωμένα ἢ διεστῶτα, κατὰ τὸ ἐπάγγελμα τοῦ γυμναστοῦ.

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

20. Διάτασις. Θέσις τοῦ σώματος μὲ τὴν ράχιν πρὸς τὸ πολύζυγον καὶ τὰς χεῖρας ἀνατεταμένας καὶ κρατούσας στερεὰ τὸ εἰς τὸ ὕψος τῶν εὑρισκόμενον ζυγόν, οὕτως ὥστε νὰ διατείνεται τελείως ὁ θώραξ· τὰ πόδια ἐξακολουθοῦν νὰ πατοῦν μὲ ὁλόκληρον τὸ πέλμα ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

21. Ἑβραία θέσις. Κάθισμα σύνηθες ἐπάνω εἰς τὸ ὄργανον καὶ διὰ τῶν δύο μηρῶν.

22. Ἑβραία θέσις ἐγκαρσία. Ὁμοία θέσις εἰς ἐπίμηκες ὄργανον μὲ τοὺς μηροὺς καθέτους πρὸς αὐτό.

23. Ἐκκυβίστησις. Ἡ ἀπὸ τὴν ἀνακυβίστησιν ἐπὶ διπλοῦ σχοινίου μετάβασις εἰς τὴν κατακόρυφον ἐξάρτησιν.

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

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

26. Ἕλξις. Κάμψις ἰσοσθενὴς καὶ τῶν δύο χειρῶν ἀπὸ οἱανδήποτε ἐξάρτησιν.

27. Ἕλξις ἑτερομερής. Ὁμοία κίνησις κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ὅλης προσπαθείας καταβάλλει ἡ μία χείρ, ἐνῷ ἡ ἄλλη ὑποβοηθεῖ ἁπλῶς τὴν κίνησιν.

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

29. Ἔκτασις. Θέσις τῶν χειρῶν, τελείως τεταμένων, εἰς τὰ πλάγια.

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

31. Ἐξάρτησις ἐγκαρσία. Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὁποίαν ὁ ἄξων τῶν ὤμων διασταυρώνεται μὲ τὸν κατὰ μῆκον ἄξονα τοῦ ὀργάνου.

32. Ἐπέρεισις. Στήριξις τῆς ὀσφύος ἢ τοῦ ἀμέσως ἄνωθεν αὐτῆς μέρους τῆς ράχεως, ἐνίοτε δὲ καὶ τῆς κοιλίας, τῶν λαγόνων ἢ καὶ τῶν μηρῶν, ἐπί τινος ὀργάνου ἢ καὶ συνασκουμένου. Ἀναλόγως

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

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

34. Ἔφαλσις. Πήδημα ἐπί τινος ὀργάνου περατούμενον εἰς στάσιν (ὀρθίαν, ἑδραίαν, ἱππασίαν κ.λ.π.) ἐπ' αὐτοῦ τούτου τοῦ ὀργάνου.

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

36. Ἡμιγονυπετὴς θέσις. Γονυπετὴς θέσις ἐπὶ τοῦ ἑνὸς μόνον γόνατος.

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

38. Ἡμιεδραία θέσις ἐγκαρσία. Ἐγκαρσία ἑδραία θέσις διὰ τοῦ ἑνὸς μηροῦ, τοῦ ἄλλου φυσικῶς κρεμαμένου.

39. Ἡμιέκτασις. Ἔκτασις τῆς μιᾶς χειρός, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὅπου καὶ ὅπως ὁρίσῃ ὁ γυμναστής.

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

41. Ἡμιεξάρτησις (ἑτερόπλευρος ἐξάρτησις) πλαγία. Ἐξάρτησις μὲ τὴν μίαν χεῖρα ἀπὸ κατακόρυφον ὄργανον, μὲ στήριξιν καὶ τοῦ ὁμωνύμου ποδὸς ἐπὶ τοῦ ὀργάνου.

42. Ἡμικατάκλισις. Ἑδραία θέσις καὶ μὲ τὰ δύο σκέλη ὁλόκληρα καὶ τελείως τεταμένα, ἐπὶ ὀργάνου ἢ καὶ τοῦ ἐδάφους.

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

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

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

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

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

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

49. Ἰσορροπία Θέσις τοῦ σώματος, κατὰ τὴν ὁποίαν περιορίζεται εἰς τὸ ἐλάχιστον ἡ ἐπιφάνεια στηρίξεως τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

50. Ἱππασία. Ἑδραία θέσις ἐπὶ τοῦ ἵππου ἢ τοῦ ἐφαλτηρίου μὲ τὰ σκέλη διεστῶτα καὶ κρεμάμενα φυσικῶς ἑκατέρωθεν τοῦ ὀργάνου.

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

52. Κατάκλισις πρηνής. Ὁμοία θέσις πρηνὴς ἐπὶ τοῦ ὀργάνου ἢ καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

53. Κατακόρυφος ἀναστροφή. Ἐξάρτησις ἢ στήριξις τοῦ σώματος μὲ τὴν κεφαλὴν κάτω καὶ τοὺς πόδας ἐπάνω· ἐνδιάμεσος στάσις ὅλων τῶν κυβιστήσεων καὶ ἀνακυβιστήσεων ἐπὶ ὀργάνων ἢ τοῦ ἐδάφους.

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

55. Καταπήδησις. Τὸ μέρος τῆς τροχιᾶς τοῦ πηδήματος ἀπὸ τὴν στιγμὴν ποὺ οἱ πόδες ἐγγίζουν ἐκ νέου τὸ ἔδαφος μέχρι τῆς ἐπανόδου εἰς τὴν προσοχήν.

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

57. Κυβίστησις. Ἀπὸ τὴν ὀρθίαν στήριξιν μετάβασις εἰς τὴν ἐξάρτησιν μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρός. Ἐπίσης κάθε εἶδος τούμπας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἢ ὀργάνου.

58. Κυβίστησις πλαγία. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν μετάβασις εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πάλιν εἰς τὴν προσοχήν, χωρὶς διακοπὴν καὶ κατὰ τὸν πλάγιον ἄξονα τοῦ σώματος.

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

60. Ὄκλασις. Κάμψις τῶν γονάτων ἀπὸ τὴν ἀκροστασίαν μέχρις ἐπαφῆς τοῦ μηροῦ πρὸς τὴν κνήμην.

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

62. Ὀρθία στήριξις. Κατακόρυφος θέσις τοῦ σώματος (μὲ τὴν κεφαλὴν ἄνω), ἐπὶ ὀργάνου ὁριζοντίου, ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἡ στήριξις γίνεται διὰ μόνων τῶν χειρῶν.

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

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

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

66. Πρηνὴς ἐξάρτησις. Ἡμιεξάρτησις μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ὄπισθεν τῆς ἀρχικῆς των θέσεως κατὰ τὴν πρὸ τοῦ ὀργάνου στάσιν (καὶ τὴν κοιλίαν πρὸς τὸ ἔδαφος).

67. Πρηνὴς θέσις. Στήριξις τοῦ σώματος διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ἀκτύλων τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μὲ τὰ σκέλη τεταμένα καὶ εἰς τὴν ἰδίαν εὐθεῖαν μὲ τὸν κορμόν.

68. Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις. Ὁμοία θέσις μὲ τοὺς πόδας στηριζομένους ἐπὶ ὀργάνου ὑψηλοτέρου τοῦ ἐδάφους.

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

70. Προβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω). Ὁμοία κίνησις κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς (ὀπίσω), τηρουμένης τῆς ἀρχικῆς ὀρθῆς γωνίας τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν.

71. Προβολὴ ὁπλομαχίας. Προβολὴ μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν μὴ προβαλλόμενον πόδα.

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

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

74. Πρόπτυξις. Κάμψις καὶ τῶν δύο χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους, μὲ τοὺς ὠκραίονας καὶ τὰ ἀντιβράχια εἰς τὸ ἴδιον ἐπίπεδον καὶ εἰς ὁριζοντίαν θέσιν.

75. Προσαγωγή. Προσέγγισις τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν οὕτως ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ των πλευραὶ νὰ ἐφάπτωνται καθ' ὅλον τὸ μῆκος των, τὰ δὲ ἄκρα των νὰ διευθύνωνται κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός.

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

77. Πτῶσις. Ἀπὸ τὴν ἑδραίαν θέσιν ἢ καὶ ἄλλην κατάλληλον ἀφετηρίαν, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ τελείως εὐθυτενοῦς ὀπίσω μὲ ἄξονα κινήσεως τὴν κατ' ἰσχίον διάρθρωσιν καὶ ὄχι τὴν ὀσφύν.

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

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

80. Ὑπερέκτασις. Μεγάλη ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μὲ στήριξιν τοῦ κορμοῦ ἐπὶ ὀργάνου ἢ συνασκουμένου.

81. Ὑπερπήδησις. Πήδημα ἐπάνω ἀπὸ ὄργανον μὲ ἢ καὶ χωρὶς στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπ' αὐτοῦ.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

82. Ὑπερπήδησις πλαγία. Ὅμοιον πήδημα μὲ τὸ ὄργανον τοποθετημένον κατὰ πλάτος.

83. Ὑπτία ἐξάρτησις. Ἡμιεξάρτησις μὲ στηριξιν τῶν ποδῶν πέραν τοῦ ὀργάνου (πρὸ τῆς ἀρχικῆς θέσεως τὴν ὁποίαν εἶχεν ὁ ἀσκούμενος).

84. Ὑπτία ἐγκαρσία ἐξάρτησις. Ὁμοία θέσις μὲ τὸν κατὰ μῆκος ἄξονα τοῦ ὀργάνου σχηματίζοντα ὀρθὴν γωνίαν μὲ τὸν ἄξονα τῶν ὤμων τοῦ ἀσκουμένου.

85. Χειροβάδισις. Μετατόπισις τοῦ σώματος μόνον μὲ τὰς χεῖρας, εὑρισκομένου συνεχῶς εἰς ἐξάρτησιν ἢ καὶ ἡμιεξάρτησιν ἀπὸ ὁριζόντιον ὄργανον.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄.

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

Κατηγορία πρώτη. Προασκήσεις.

Α΄. Στάσεις τοῦ σώματος.

α΄) Θεμελιώδεις στάσεις.

Ὀρθία στάσις (προσοχή).

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

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

Κατάκλισις (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ὀργάνου ἢ σκεύους, ὑπτία, πρηνὴς ἢ πλαγία).

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

β΄) Παράγωγοι στάσεις.

1. Ἀπὸ τὴν ὀρθίαν στάσιν (προσοχὴν) παράγωγοι ἀφετηρίαι στάσεις τῶν σκελῶν.

1. Προσαγωγὴ (καὶ τῶν δύο ποδῶν καθ' ὅλην τὴν ἐσωτερικὴν των πλευράν. Ἀπαγωγή, ἡ ἐπαναφορὰ εἰς τὴν προσοχήν.

2. Ἐκβολὴ (τοῦ κάθε ποδὸς πρὸς τὴν ἰδίαν διεύθυνσιν, ἤτοι τὴν διεύθυνσιν ποὺ ἔχουν οἱ δάκτυλοι τῶν ποδῶν εἰς τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς. Ἡ ἐκβολὴ γίνεται λοξὰ ἐμπρὸς καὶ λοξὰ ὀπίσω).

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

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

5. Προσαγωγὴ—Προεκβολή.

6. Προβολὴ (τῶν ποδῶν πρὸς τὴν διεύθυνσιν ποὺ ἔχουν οἱ δάκτυλοι τῶν ποδῶν εἰς τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς. Ὁλικὴ ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν 3 ποδῶν· τὸ προβεβλημένον πόδι λυγισμένον, τὸ ἄλλο τελείως τεταμένον. Τὰ πέλματα παντὸς ὁλόκληρα τὸ ἔδαφος. Ἡ προβολὴ γίνεται ὅπως καὶ ἡ ἐκβολὴ καὶ λοξὰ ἐμπρὸς καὶ λοξὰ ὀπίσω).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

II. Ἀφετηρίαι χειρῶν.

8. Μεσολαβὴ (θέσις τῶν δύο χειρῶν εἰς τὴν μέσην).

9. Ἀνάκαμψις (θέσις τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος).

10. Ἔκτασις (τάσις πλαγίως).

11. Πρότασις (τάσις ἐμπρός).

12. Ἀνάτασις (τάσις ἄνω).

13. Σύμπτυξις (κάμψις καὶ τῶν δύο χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους).

14. Πρόπτυξις (ὁμοία πρὸ τοῦ στήθους).

Β'. Ἀσκήσεις.

α') Ἁπλαῖ ἀσκήσεις ἐκτελοῦμεναι ἀπὸ τὴν προσοχὴν καὶ τὰς ἐξ αὐτῆς παραγώγους ἁπλᾶς ἀφετηρίας.

1. Ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

15. Ἀκροστασία.

16. Προσαγωγὴ—Ἀκροστασία.

17. Διάστασις—Ἀκροστασία.

18. Ἐκβολὴ—Ἀκροστασία.

19. Προεκβολὴ—Ἀκροστασία.

20. Ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

Ὅλαι αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐκτελοῦνται καὶ μὲ μεσολαβήν.

2. Ἀσκήσεις τῶν χειρῶν.

21. Σύμπτυξις—Ἔκτασις.

22. Σύμπτυξις—Ἀνάτασις.

23. Σύμπτυξις—Πρότασις

24. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω (καὶ κάτω λοξά).

25. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις (τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ὁριζοντίως).

26. Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

27. Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

28. Ἔκτασις—Στροφὴ τῶν παλαμῶν.

3. Ἀσκήσεις τοῦ αὐχένος.

29. Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς (ὀπίσω).

30. Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ - δεξιά).

31. Κάμψις τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ - δεξιά).

32. Στροφὴ καὶ ἔκτασις τῆς κεφαλῆς.

33. Στροφὴ καὶ κάμψις τῆς κεφαλῆς (γίνεται μόνον μὲ τελείως γυμνασμένους αὐχένας).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

4. Ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ.

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

5. Καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

49. Μεσολαβή, προσαγωγή, προεκβολὴ—Ἀκροστασία (ἀργὰ καὶ ἡ ἐκτέλεσις καὶ ἡ ἀποκατάστασις).
50. Ἀνάκαμψις, προσαγωγὴ, προεκβολή—Ἀκροστασία.
51. Μεσολαβή, διάστασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.
52. Ἡ ἰδία ἄσκησις ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν.
53. Προεισαγωγικὸν πήδημα (αἱ χεῖρες εἰς μεσολαβήν).
54. Μεσολαβή, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ζωηρὰ ἡ στροφή).
55. Μεσολαβή, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία (πρῶτον ἐμπρός, κατόπιν ὀπίσω καὶ τέλος πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις).
56. Μεσολαβή, προεκβολὴ—Ἀκροστασία (ὡς καὶ ἀνωτέρω).
57. Αἱ ἀσκήσεις 55 καὶ 56 μὲ σύμπτυξιν σύγχρονον μὲ τὴν ἐκβολήν.

6. Ἑτερόπλευροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

58. Μεσολαβή, ἐκβολή, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων (ἡ κάμψις γίνεται περισσότερον εἰς τὸ ὀπίσθιον σκέλος).
59. Ἡ ἰδία ἄσκησις ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν.
60. Ἡ ἰδία ἄσκησις ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν ἢ τὴν ἀνάκαμψιν ἐν συνεχείᾳ, πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

61. Μεσολαβή, προβολή—Ἀκροστασία (μόνον τοῦ προβεβλημένου ποδός. Ἄσκησις διὰ τελείως ἠσκημένους μαθητάς).

62. Μεσολαβή, προσαγωγή—Προβολή (οἱ δάκτυλοι τοῦ προβαλλομένου ποδὸς κατ' εὐθείαν ἐμπρός).

63. Ἄρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τοῦ ἄλλου (μὲ στήριξιν τῆς χειρὸς εἰς δοκόν, πολύζυγον κ. τ. τ.).

7. Κάμψις τῶν γονάτων χωρὶς προηγουμένην ἀκροστασίαν.

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

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

66. Πρότασις—Ἄρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους καὶ κάμψις τοῦ ἄλλου (ἄσκησις πολὺ κοινὴ εἰς ὅλην τὴν Ἑλλάδα. Ἐπιδεικνύουσα ἰσχὺν τῶν μυῶν τῶν σκελῶν καὶ εὐστάθειαν τῆς ἰσορροπίας τοῦ σώματος). Ἡ ἄσκησις αὐτὴ προπαρασκευάζεται: α) μὲ ἐλαφρὰν στήριξιν τῶν χειρῶν εἰς τὴν δοκόν, β) σχηματίζουν οἱ μαθηταὶ κύκλον καὶ κρατοῦνται ἀπὸ τὰ χέρια, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ διαδοχικῶς οἱ μὲν περιττοὶ (ἄρτιοι) παρέχουν τὴν στήριξιν οἱ δὲ ἄρτιοι (περιττοὶ) ἐκτελοῦν τὴν κίνησιν.

8. Ἀσκήσεις τοῦ ἄκρου ποδός.

67) Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων (διατάσεις τοῦ γαστροκνημίου καὶ συσπάσεις τῶν μυῶν τῆς ἐμπροσθίας ἐπιφανείας τῆς κνήμης).

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

69) Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πτερνῶν καὶ τῶν δακτύλων.

9. Κάμψις τῶν γονάτων μεγαλυτέρα ἀπὸ τὴν ὀρθὴν γωνίαν.

70) Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Ὄκλασις.

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

10. Σύνθετοι ἀσκήσεις χειρῶν καὶ σκελῶν.

72) Σύμπτυξις, ἀνάτασις—Ἀκροστασία.

73) Ἀνάτασις, προσαγωγή—Ἀκροστασία.

74) Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία.

75) Ἀνάτασις, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία.

76) Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἀκροστασία.

77) Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολὴ—Ἀκροστασία.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

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

80) Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.

81) Ἀνάτασις ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

82) Ἀνάτασις, διάστασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

83) Ἀνάτασις, ἐκβολή, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

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

85) Ἐκβολὴ καὶ ἀκροστασία μὲ σύμπτυξιν ἀνάτασιν (κατ' ἀρχὰς μόνον ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω, ἀργότερα πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις).

86) Προεκβολὴ καὶ ἀκροστασία μὲ σύμπτυξιν ἀνάτασιν (ὡς καὶ ἡ προηγουμένη.

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

88) Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ἔκτασις, ἡμιόκλασις.

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

60) Σύμπτυξις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: Ἔκτασις, ἡμιόκλασις.

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

92) Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν, ἔκτασιν.

93) Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ σύγχρονον ἔκτασιν, ἀνάτασιν (4 ταχεῖς χρόνοι).

94) Ἐκβολή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν, ἀνάτασιν (6 χρόνοι· ἐκτέλεσις εὔτονος).

Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἐν συνεχείᾳ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις.

95) Ὄκλασις—Ἐναλλαγὴ συμπτύξεως ἀνατάσεως καὶ συμπτύξεως ἐκτάσεως.

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

97) Ἔκτασις, διάστασις, ἡμιόκλασις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

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

Β'. Ὑπερεκτάσεις.

99) Λῆψις τῆς ἀφετηρίας (πολύζυγον· ἐν ἐλλείψει τοιούτου χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν καὶ δοκὸς καὶ τοίχος ἀκόμη).

100) Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

101) Διάστασις, ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία.

102) Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων.

103) Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

104) Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων.

105) Ὑπερέκτασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν καὶ ἀκροστασία.

106) Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία, Ἕλξις.

107) Διάστασις, ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἕλξις.

108) Ὑπερέκτασις, διάστασις—Ἐναλλαγὴ ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως (δοκός).

109) Ὑπερέκτασις—Χειροβάδισις.

110) Διάστασις, ὑπερέκτασις—Χειροβάδισις.

111) Ὑπερέκτασις μὲ συνασκούμενον (παραστάτην ἢ ὁμόστοιχον).

α) Λῆψις τῆς ἀφετηρίας ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν ἢ ἀνάκαμψιν (συνηθέστερον).

β) Ἐκτέλεσις ἁπλῆς ὑπερεκτάσεως, (μόνον μὲ τελείως ἠσκημένους ἐφήβους ἐπιτρέπεται ἡ ἐκτέλεσις καὶ ἐντονωτέρων ὑπερεκτάσεων μὲ συνασκούμενον).

Ἐπερείσεις καὶ ἐλεύθεραι ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ.

112) Ἀνάτασις, ἐπέρεισις—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

113) Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

114) Ἀνάτασις, προεκβολή—Ἔκτασις ὀπίσω.

115) Ἀνάτασις, διάστασις—Ἔκτασις ὀπίσω.

116) Ἀνάτασις ἐπέρεισις, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

117) Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.

118) Ἀνάτασις, διάστασις, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

119) Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

120) Ἡ ἰδία ἄσκησις μὲ σύγχρονον ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν.

Σημείωσις. Κάθε ὑπερέκτασιν ἀκολουθεῖ κατὰ κανόνα α) πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, ἐντάσεως ἀναλόγου πρὸς τὴν ἔντασιν τῆς ὑπερεκτάσεως· β) προεισαγωγικὸν πήδημα καὶ γ) ἐλαφρὰ ἀναπνευστικὴ ἄσκησις, πρὸς καταμερισμὸν καὶ ἀποθεραπείαν τῆς ἐντονωτάτης ἀ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

πυκνοτρωτικῆς συστολῆς τῶν μυῶν τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τοῦ κορμοῦ.

Γ'. Ἐξαρτήσεις.

α') Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας τὸ σῶμα φέρεται ὑπὸ τῶν χειρῶν.

121) Λῆψις τῆς ἀφετηρίας.
α) Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη.
β) Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα.
γ) Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη.
δ) Ἐγκαρσία ἐξάρτησις.
ε) Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλῶν σχοινίων).
112) Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Ἕλξις (κατ' ἀρχὰς μόνον μέχρις ὀρθῆς γωνίας κατὰ τὸν ἀγκῶνα).
124) Ἕλξις ὁμοία καὶ ἀπὸ τῶν λοιπῶν ἐξαρτήσεων.
224) Ἐγκαρσία ἐξάρτησις—Χειροβάδισις.
125) Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη (δευτέρα, πρώτη)—Χειροβάδισις.
126) Ἐγκαρσία ἐξάρτησις—Χειροβάδισις μὲ ἑτερομερῆ ἕλξιν (ὁριζοντία ἢ κεκλιμένη δοκός).
127) Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Χειροβάδισις ἄνω καὶ κάτω (Κατακόρυφα σχοινία, ἢ ἐλαφρῶς κεκλιμέναι κλίμακες).
228) Ἐξάρτησις—Χειροβάδισις περιστροφικὴ (ἀρχικῶς μὲ τεταμένας τὰς χεῖρας καὶ βραδύτερον μὲ ἕλξιν μέχρι ὀρθῆς γωνίας).
129) Ἐγκαρσία ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη, δευτέρα, τρίτη)—Χειροβάδισις μὲ τὰς δύο χεῖρας ταυτοχρόνως (χειροπήδημα).

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

130) Ἐξάρτησις—Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων.
131) Ἐξάρτησις—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.
132) Ἐξάρτησις—Κάμψις καὶ τάσις καὶ τῶν δύο σκελῶν συγχρόνως.
133) Ἐξάρτησις—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ ἀπαγωγὴ αὐτῶν.
134. Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Ἀνακυβίστησις (βραδύτερον καὶ λαβὴ πρώτη).
135. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις (διπλᾶ σχοινία).

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

136) Ὑπτία ἐξάρτησις (δοκός).
137) Πρηνὴς ἐξάρτησις (δοκός).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

138) Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἕλξις.

139) Πρηνὴς ἐξάρτησις—Ἕλξις.

240) Ὑπτία ἐξάρτησις, ἕλξις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.

141) Ὑπτία ἐξάρτησις, ἕλξις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ζωηρὰ καὶ ταχεῖα).

142) Ὑπτία ἐγκαρσία ἐξάρτησις, ἕλξις—Χειροβάδισις (ὁριζοντία ἢ κεκλιμένη δοκός. Οἱ πόδες τοῦ ἀσκουμένου δὲν σύρονται ἀλλὰ βηματίζουν πρὸς τὴν φορὰν τῆς χειροβαδίσεως. Ἡ ἄσκησις αὐτὴ εἶνε παρασκευαστικὴ τῆς ἐγκαρσίας ἐξαρτήσεως, ἕλξεως—Χειροβαδίσεως).

143) Ὑπτία ἐξάρτησις, ἕλξις—Πλαγία Χειροβάδισις.

144) Πρηνὴς ἐξάρτησις, ἕλξις—Πλαγία χειροβάδισις.

145) Πρηνὴς ἐξάρτησις—Ἐναλλαγὴ πρηνοῦς καὶ ὑπτίας ἐξαρτήσεως.

δ΄) Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας καὶ τὰ σκέλη ἐργάζονται εἰς τὴν μετατόπισιν τοῦ σώματος.

146) Ἀναρρίχησις κατακόρυφος ἄνω καὶ κάτω (κατακόρυφος ἢ κεκλιμένη κλίμαξ, σχοινίνη κλίμαξ, πολύζυγον κτλ.).

Σημ. Ἐπὶ κεκλιμένης κλίμακος ἐκτελεῖται ἡ ἀναρρίχησις αὐτὴ καὶ πρὸς τὰς δύο πλευρὰς αὐτῆς, μετ' ἐπαρκῆ δὲ ἐξάσκησιν ἡ κατάβασις ἐκτελεῖται μόνον μὲ τὰς χεῖρας.

147) Ὁριζοντία ἐξάρτησις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας κατ' ἀρχὰς ἀπὸ τὴν πρεσοχήν, τοῦ ὀργάνου τοποθετουμένου εἰς τὸ ὕψος τῆς κεφαλῆς ἢ καὶ ὀλίγον χαμηλότερα, βραδύτερον δὲ ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν μὲ λαβὴν πρώτην ἢ καὶ ἄλλας ἀφετηρίας).

148) Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρός (κατ' ἀρχὰς ἐπιτοπίᾳ, τῶν ἀσκουμένων ἐναλλασσόντων μόνον τὰ σκέλη καὶ μετ' ἐπαρκῆ προάσκησιν καὶ μὲ μετατόπισιν τοῦ σώματος).

149) Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρός.

150) Κεκλιμένη ἐξάρτησις (ἐπὶ κεκλιμένου σχοινίου)—Ἀναρρίχησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρός.

151) Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὁριζοντίαν ἐξάρτησιν (κεκλιμένον σχοινίον).

152) Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρὸς (κεκλιμένον σχοινίον).

153) Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Περιστροφικὴ ἀναρρίχησις πρὸς τὰ ἄνω (κεκλιμένον σχοινίον).

154) Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου (δοκός).

Ἡ ἐκτέλεσις γίνεται μὲ ἐνδιάμεσον στάσιν τὴν ἐγκαρσίαν ἡμι-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

εβραίαν θέσιν· ἡ δὲ ἀποκατάστασις ἢ μὲ τὴν ἰδίαν ἐνδιάμεσον στάσιν ἢ μὲ κυβίστησιν.

155) Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Μετάβασις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν (δοκός).

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

157) Κατακόρυφος ἐξάρτησις (ἢ ὁριζοντία τοιαύτη—Μετατόπισις ἀπὸ ἑνὸς ὀργάνου εἰς ἄλλο (ἄσκησις ἐφαρμογῆς).

158) Ἑβραία θέσις—Ὁριζοντία ἀναρρίχησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἐμπρὸς (ὁριζοντία κλῖμαξ).

159) Ἑβραία θέσις—Ὁριζοντία ἀναρρίχησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρὸς (ὁριζοντία κλῖμαξ).

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

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

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

Δ'. Ἰσορροπίαι.

α') Ἰσορροπίαι κατὰ τὰς ὁποίας ἂν καὶ περιορίζεται ἡ βάσις τοῦ σώματος διατηρεῖται τελείως ἡ εὐστάθεια καὶ ἡ ἀκρίβεια τοῦ σχήματος τῆς ἀσκήσεως.

163) Ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων (μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπί τινος ὀργάνου. Εἰς 1 ἢ καὶ 2 χρόνους ἐν συνεχείᾳ.

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

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

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

167) Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ γόνατος—Κάμψις καὶ τάσις τοῦ ἄκρου ποδός.

168) Μεσολαβὴ—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως (εἰς τὴν ἄσκησιν ταύτην προασκοῦνται οἱ μαθηταὶ στηρίζοντες τὴν μίαν τῶν χειρῶν, τὴν ἀντίθετον πρὸς τὸν αἰρόμενον πόδα, ἐπί τινος ὀργάνου εὑρισκομένου εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων ἢ καὶ ὀλίγον ὑψηλότερα).

169) Ἔκτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

170) Ἀνάτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

171) Μεσολαβὴ-Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὀπίσω.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

172) Μεσολαβή—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.

173) Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ γόνατος—Ἀπαγωγὴ τοῦ μηροῦ.

174) Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὀπίσω.

175) Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.

176) Μεσολαβή, προσαγωγή, ἄρσις τοῦ γόνατος—Ἀπαγωγή, τοῦ μηροῦ.

177) Ἀνάτασις—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὀπίσω.

178) Ἀνάτασις—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.

179) Ἀνάτασις, ἄρσις τοῦ γόνατος—Ἀπαγωγὴ τοῦ μηροῦ.

180) Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὀπίσω.

181) Ἀνατασις, προσαγωγὴ—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρός.

182) Ἀνάτασις, προσαγωγή, ἄρσις τοῦ γόνατος—Ἀπαγωγὴ τοῦ μηροῦ.

183) Μεσολαβή, προσαγωγή, προεκβολή—Ἀκροστασία.

184) Ἔκτασις, προσαγωγή, προεκβολή—Ἀκροστασία.

185) Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—Ἀκροστασία.

186) Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Προβολή.

187) Ἔκτασις, προσαγωγὴ—Προβολή.

188) Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Προβολή.

189) Μεσολαβὴ—Κάμψις τοῦ γόνατος μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

190) Ἔκτασις—Κάμψις τοῦ γόνατος μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

191) Ἀνάτασις—Κάμψις τοῦ γόνατος μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

192) Πρότασις—Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους τεταμένου καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου (μέχρις ὀκλάσεως).

193) Ἀνάτασις, ὄκλασις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν πρὸς ὁ ἀφόρους διευθύνσεις

β') Ἰσορροπίαι κατὰ τὰς ὁποίας ἡ βάσις τοῦ σώματος σμικρύνεται εἰς βαθμὸν ἐπιτρέπουσα ἀντισταθμιστικὰς κινήσεις ὄχι τελείως ὡρισμένου ἢ καὶ ἐντελῶς ἐλευθέρου σχήματος.

194) Προεκβολὴ—Ἰσορροπία (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον).

195) Διάστασις—Ἰσορροπία (δοκὸς κ. λ. π.).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

196) Ἀνάβασις καὶ κατάβασις ἀπὸ τὸ ὄργανον (δοκός· ἡ προάσκησις ἀρχίζει ἀπὸ τὸ ὕψος τῶν γονάτων καὶ προχωρεῖ βαθμιαίως μεχρὶς ὕψους ἐξαρτήσεως. Ἡ ἀνάβασις εἰς τὰ μικρὰ ὕψη ἀρχίζει μὲ ἑδραίαν θέσιν ἢ καὶ ὀρθίαν στήριξιν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν λαμβάνεται ἡ ἑδραία θέσις· εἰς τὰ μεγαλύτερα μὲ ὁριζοντίαν ἐξάρτησιν, μετὰ τὴν ὁποίαν λαμβάνεται διαδοχικῶς ἡ ἡμιεδραία θέσις, ὀρθία στήριξις, ἑδραία θέσις καὶ τέλος προεκβολὴ—ἰσορροπία. Μὲ καλὰ γυμνασμένους μαθητὰς εἰμπορεῖ ν' ἀρχίσῃ καὶ ἀπὸ ἀνακυβίστησιν περατουμένην εἰς ὀρθίαν στήριξιν· ἡ κατάβασις γίνεται κατ' ἀνάλογον τρόπον, ἀντιστρόφου διαδοχῆς ἐνδιαμέσων στάσεων καὶ κινήσεων ἢ καὶ μὲ πήδημα εἰς βάθος, σχήματος ἀναλόγου πρὸς τὸ ὕψος τοῦ ὀργάνου).

197) Προεκβολή, ἰσορροπία—Περιφορὰ τῶν σκελῶν ὀπίσω καὶ ἐμπρός.

198) Προεκβολή, ἰσορροπία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων.

199) Προεκβολή, ἰσορροπία—Ἀπαγωγὴ διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (ἄρσις πλαγίως).

200) Προεκβολή, ἰσορροπία—Κάμψις καὶ τάσις ἑκατέρου σκέλους ἐμπρὸς (ὀπίσω).

201) Προεκβολή, ἰσορροπία—Κάμψις καὶ τῶν δύο γονάτων (περατουμένη εἰς ἡμιγονυπετὴ θέσιν).

202) Προεκβολή, ἰσορροπία—Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους τεταμένου καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου (μέχρις ὀλλάσεως).

203) Προεκβολή, ἰσορροπία—Βραδεῖα μετάβασις εἰς τὴν διάστασιν (ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ πανάπαλιν.

204) Προεκβολή—Ἑτερομερὴς βάδισις (μὲ μισὰ βήματα) ἐμπρὸς (ὀπίσω). (Ὁριζοντία καὶ βραδύτερον κεκλιμένη δοκός, ἀνεστραμμένων θρανίων κ.λ.π.).

205) Προεκβολή—Βάδισις ἐμπρὸς (μὲ ὁλόκληρα βήματα), ὀπίσω.

206) Διάστασις—Βάδισις πλαγία.

207) Προεκβολή—Βάδισις μὲ μεταβολήν.

208) Προεκβολή—Βάδισις μὲ ἐμπόδια (ἐπάνω ἀπὸ μικρὰ ἐμπόδια τοποθετούμενα εἰς τὴν δοκὸν καὶ μὴ ὑπερβαίνοντα τὸ ὕψος τοῦ γόνατος τοῦ βαδίζοντος. Ἐλλείψει ἐμποδίων τοποθετοῦνται καὶ μαθηταὶ ἱππαστὶ ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ κύπτουν, οἱ δὲ γυμναζόμενοι διέρχονται ἄνωθεν αὐτῶν.

209) Βάδισις τετραποδητὶ ἐπὶ τῆς δοκοῦ.

210) Διάφοροι συνδυασμοὶ ἀσκήσεων τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν (πρὸς περιορισμὸν τοῦ πλήθους τῶν ἀντισταθμιστικῶν κινήσεων καὶ μεγαλυτέραν ἀκρίβειαν τοῦ σχήματος αὐτῶν ἤτοι αὔξησιν τῆς ὅλης ἐντάσεως τῆς ἀσκήσεως) π. χ. Ἡ ρότασις, προεκβολή—Ἔκτασις, ἄρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους πλαγίως. Ἀπὸ ἐκεῖ: ἀνάτασις, τάσις τοῦ σκέλους ὀπίσω, μετ' αὐτὴν κάμψις τοῦ ἑτέρου

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σκέλους, καὶ τέλος (χωρὶς διακοπὴν τῆς κινήσεως) πρότασις ἄρσις τοῦ σκέλους ἐμπρὸς καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου μέχρις ὀκλάσεως.

Ε'. Ἀσκήσεις τῆς ὀπισθίας ἄνω μοίρας τοῦ κορμοῦ.

(τοῦ αὐχένος, τῶν ὤμων τῆς ράχεως).

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

212) Πρόπτυξις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἐκτίναξιν τῶν χειρῶν.

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

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

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

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

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

218) Πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

219) Σύμπτυξις, διάστασις—Πρόκυψις.

220) Πρόπτυξις, διάστασις—Πρόκυψις.

221) Ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις.

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

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

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

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

226) Σύμπτυξις—Πρηνὴς κατάκλισις.

227) Μεσολαβή, πρηνὴς κατάκλισις—Ἀνάκυψις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

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

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

230) Πρηνὴς κατάκλισις—Ἀνάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν.

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

232) Πρηνὴς κατάκλισις, σύμπτυξις, ἀνάκυψις.—Ἀνάτασις.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

233) Πρηνὴς κατάκλισις, πρόπτυξις, ἀνάκυψις.—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

234) Πρηνὴς κατάκλισις, μεσολαβή, ἀνάκυψις—Πρόκυψις (μέχρις ἐντελῶς ὀρθίας θέσεως).

234) Πρηνὴς κατάκλισις, μεσολαβή, ἀνάκυψις—Πρόκυψις

235) Πρηνὴς κατάκλισις, μεσολαβή, ἀνάκυψις—Ἐπίκυψις (μέχρις ὅτου ἡ κεφαλὴ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος· κατόπιν βραδεῖα καὶ συνεχὴς ἀνάκυψις μέχρι τῆς ἀφετηρίας).

236) Πρηνὴς κατάκλισις, ἀνάτασις—Πρόκυψις (μέχρις ὀρθίας θέσεως).

238) Πρηνὴς κατάκλισις, ἀνάτασις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

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

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

340) Διάστασις, ἔκτασις, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

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

242) Γονυπετὴς θέσις, πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν (μὲ βοήθειαν συνασκουμένου ὁ ὁποῖος στηρίζει τοὺς πόδας τοῦ ἀσκουμένου ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Τὸ σῶμα τοῦ ἀσκουμένου εὐθυτενὲς καὶ τελείως κατακόρυφον ἐπὶ τῶν γονάτων. Ἐλαφρὰ πρόκυψις, μὲ ἄξονα τῆς κινήσεως ὄχι τὴν κατ' ἰσχίον διάρθρωσιν ἀλλὰ τὸ γόνατον, αὐξάνει τὴν ἔντασιν τῆς ἀσκήσεως).

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

244) Διάστασις, ἀνάτασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν

245) Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

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

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

248) Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

249) Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω,

250) Διάστασις, πρόπτυξις, πρόκυψις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

251) Σύμπτυξις, ἐπέρεισις (δοκός, ὕψος ὀλίγον χαμηλότερον

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τοῦ ὑπογαστρίου, στήριξις τῆς ἐμπροσθίας ἐπιφανείας τοῦ μηροῦ) πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

252) Σύμπτυξις, ἐπέρεισις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

253) Ἔκτασις, ἐπέρεισις, πρόκυψις—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω.

253) Ἔκτασις, ἐπέρεισις, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

255) Πρόπτυξις, ἐπέρεισις, πρόκυψις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

255) Σύμπτυξις, πρόκυψις—Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις καὶ ἐναλλαγαὶ τῶν χειρῶν.

256) Διάστασις, ἔκτασις, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω.

257) Διάστασις, ἀνάτασις πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως.

258) Ἔκτασις, προβολὴ ἐμπρὸς (ἢ καὶ ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

259) Ἔκτασις, προβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων).

260) Σύμπτυξις, προεκβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

261) Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

262) Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

263) Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

264) Πρόπτυξις, προβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

265) Ἔκτασις, προβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἄνω πλαγίως καὶ ἄνω.

266) Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως.

267) Σύμπτυξις, προβολὴ μὲ στήριξιν (τοῦ ὀπισθίου ποδὸς) ἐπὶ τῶν δακτύλων—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

268) Σύμπτυξις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (τοῦ ὀπισθίου ποδὸς ἐπί τινος ὀργάνου, συνήθως πολυζύγου)—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

269) Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (τοῦ ὀπισθίου ποδός, ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

270) Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (τοῦ ὀπισθίου ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ σύγχρονον αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

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

Σημ. Προάσκησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς καὶ τῆς ἀμέσως προηγουμένης εἶναι ἡ στροφὴ τοῦ καρποῦ ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν προβολὴν (ἐκτός).

273. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ καρποῦ, προβολὴ ἐκτὸς—Ἔκτασις καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν.

274. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ καρποῦ, προβολὴ ἐκτὸς—Αἴώρησις τῶν χειρῶν.

275, Πρόπτυξις, στροφὴ τοῦ καρποῦ, προβολὴ ἐκτὸς—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

276. Ἔκτασις, στροφὴ τοῦ καρποῦ, προβολὴ ἐκτὸς—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

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

Προάσκησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς εἶναι αὐτὴ ἡ λῆψις τῆς ἀρετηρίας ἀπὸ τὴν μεσολαβήν. Αὐξάνεται δὲ ἡ ἔντασίς της αὐξανομένου τοῦ ὕψους τοῦ σημείου στηρίξεως τοῦ ταρσοῦ.

278. Ἀνάτασις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—Αἴώρησις τῶν χειρῶν.

279) Ἀνάτασις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—Ἔκτασις καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν.

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

281. Ἀνάτασις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—Κάμψις τοῦ καρποῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω (μέχρις ὅτου οἱ μικροὶ δάκτυλοι τῶν ἀνατεταμένων χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος, ὁ δὲ καρπὸς εὐθυγραμμίστη μὲ τὰς χεῖρας).

282. Ἀνάτασις, προβολὴ μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάμψις τοῦ καρποῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω.

284. Ἀνάτασις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ-Κάμψις τοῦ γόνατος (τοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πατοῦντος ποδός).

284. Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς—Ἰσορροπία (ἐπὶ τοῦ προβεβλημένου ποδός).

285. Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρός, ἰσορροπία—Κάμψις τοῦ γόνατος (τοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πατοῦντος ποδός).

Σημ. Προάσκησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς εἶναι αὐτὴ ἡ ἰδία ἄσκησις μὲ ἐλαφρὰν στήριξιν τῶν χειρῶν κάτω ἀπὸ τὴν ὁριζοντίαν δοκὸν (εὑρισκομένην εἰς κατάλληλον ὕψος). Ἀκόμη ἐλαφροτέρα προάσκησις εἶναι ἡ ὑπ' ἀριθ. 282 ἄσκησις. Ἡ ἔντασις τῆς ἀσκή-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σεως αὐξάνεται δι' ἐκτελέσεως αὐτῆς ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως, προεκβολῆς μὲ μίαν μόνον κίνησιν, ἀκόμη δὲ περισσότερον αὐξάνεται μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν προχωρητικῶς μὲ ἐνδιάμεσον ἐπάνοδον εἰς τὴν προεκβολὴν ἢ καὶ μὲ ἐπίκυψιν κατὰ τὴν ὁποίαν τὰ μὲν ἄκρα τῶν χειρῶν φθάνουν μέχρι τοῦ ἐδάφους τὸ δὲ ὀπίσθιον σκέλος ἀνυψοῦνται μέχρις ὅτου εὐθυγραμμίσῃ τὸν ἐπικύπτοντα κορμὸν καὶ τὰς χεῖρας (οὕτως ὥστε ἀπὸ τὰ ἄκρα τῶν χειρῶν μέχρι τοῦ ἄκρου ποδὸς ὅλον τὸ σῶμα νὰ εἶναι ἐπ' εὐθείας.

ζ'. *Ἀσκήσεις τοῦ ἐμπροσθίου κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ (τῶν κοιλιακῶν μυῶν).*

α') Πτώσεις τοῦ κορμοῦ.

286. Ἑδραία θέσις (θρανίον) μεσολαβὴ—Πτῶσις ὀπίσω (οἱ πόδες στηρίζονται μεταξὺ δύο ζυγῶν τοῦ πολυζύγου ἢ καὶ ἀπὸ τὸν συνασκούμενον).

Ἡ ἄσκησις αὐτὴ κατ' ἀρχὰς πρέπει νὰ εἶνε πολὺ περιωρισμένης ἐκτάσεως, τὸ πολὺ μέχρι γωνίας 45° τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ ἔδαφος, μὲ τὸν καιρὸν δὲ αὐξάνεται μέχρις ὅτου ἡ κεφαλὴ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος· μεγαλύτερος βαθμὸς ἐντάσεως εἶναι ἡ παραμονὴ εἰς τὴν ὁριζοντίαν θέσιν.

287. Ἑδραία θέσις, σύμπτυξις—Πτῶσις ὀπίσω.

280. Ἑδραία θέσις, ἀνάτασις—Πτῶσις ὀπίσω.

289. Ἑδραία θέσις, μεσολαβὴ (βραδύτερον καὶ σύμπτυξις), πτῶσις ὀπίσω—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

290. Ἑδραία θέσις, σύμπτυξις, πτῶσις ὀπίσω—Ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτὴν ἀνόρθωσις.

292. Μεσολαβή, ἡμικατάκλισις—Πτῶσις ὀπίσω.

293. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις—Πτῶσις ὀπίσω.

294. Ἀνάτασις, ἡμικατάκλισις—Πτῶσις ὀπίσω.

295. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις ὀπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀνόρθωσις.

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

297. Ἀνάτασις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις ὀπίσω—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

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

Ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἐκτελεῖται πρῶτον ἐλαφρά, ἀνυψουμένων τῶν σκελῶν κατὰ ἕνα ἢ δύο πόδας ἀπὸ τὸ ἔδαφος καὶ αὐξανομένης βαθμηδὸν τῆς ἄρσεως μέχρις ὅτου φθάσουν τὴν κατακόρυφον θέσιν. Εἰμπορεῖ ἐπίσης νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν καθ' ἣν οἱ ἀγκῶνες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ δὲν τὸ ἐγκαταλείπουν, καθὼς

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ ἀπὸ τὴν ὑπτίαν ὑπερέκτασιν, μὲ τοὺς βραχίονας τελείως τεταμένους καὶ ἐγγίζοντας τὸ ἔδαφος μόνον μὲ τὰ ἄκρα τῶν μικρῶν δακτύλων καὶ τὸ στῆθος ἐλεύθερον καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον ἐξεγειρόμενον.

299. Ἡμιεξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (τεταμένων).

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

301. Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

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

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

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

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

306. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, ἀνάτασις, πτῶσις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (μίαν ἢ δύο φορὰς τὸ πολύ).

307. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις ἀνάτασις, πτῶσις ὀπίσω—Λύσις τῶν χειρῶν.

308. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, μεσολαβὴ—Πτῶσις ὀπίσω.

309. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, σύμπτυξις—Πτῶσις ὀπίσω.

310. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, ἀνάτασις—Πτῶσις ὀπίσω.

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

312. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, ἀνάτασις, πτῶσις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

313. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, πρόπτυξις, πτῶσις ὀπίσω—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

314. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, ἀνάτασις, πτῶσις ὀπίσω—Λύσις τῶν χειρῶν.

315. Μεσολαβή, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτῶσις ὀπίσω (δεκός, πολύζυγον ἢ καὶ συνασκούμενος).

Ἡ τοιαύτη πτῶσις ὀπίσω ἐκτελεῖται κατ' ἀρχὰς πολὺ ἐλαφρά, βαθμηδὸν δὲ αὐξάνεται μεχρὶς ὁριζοντίας θέσεως, ἐνῶ συγχρόνως καὶ ὁ πούς τοποθετεῖται ὑψηλότερα, οὕτως ὥστε νὰ καταστῇ δυνατὴ ἡ εὐθυγράμμισις τοῦ σκέλους καὶ τοῦ κορμοῦ.

316. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτῶσις ὀπίσω.

317. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτῶσις ὀπίσω.

318. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ, πτῶσις ὀπίσω—Ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτὴν ἀμέσως ἀνόρθωσις.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

319. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ, πτῶσις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (μίαν ἢ δύο φορὰς τὸ πολύ).

320. Ἐξάρτησις—Ἄρσις τῶν σκελῶν νενευμένων (ἀρχικῶς μέχρι γωνίας 45° καὶ χωρὶς παραμονὴν εἰς τὴν τελικὴν στάσιν βαθμηδὸν δὲ μέχρις ὁριζοντίας θέσεως).

322. Ἐξάρτησις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν (ἐμπρὸς ὁριζοντίως).

323. Ἐξάρτησις, ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν.

424. Ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις.

325. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις (διπλᾶ σχοινία).

326. Ὀρθία στήριξις (λαβὴ δευτέρα)—Κυβίστησις (ὁραδεῖα μετάβασις εἰς τὴν ἐξάρτησιν).

β΄) Πρηνεῖς θέσεις.

327. Πρηνὴς θέσις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) καὶ ἐξ αὐτῆς ταχεῖα καὶ εὐσχήμων ἐπάνοδος εἰς τὴν προσοχήν.

328. Πρηνὴς θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἀριστερά, δεξιά).

329. Πρηνὴς θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν.

330. Πρηνὴς θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

331. Πρηνὴς θέσις—Διάστασις τῶν ποδῶν.

332. Πρηνὴς θέσις, διάστασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν.

333. Πρηνὴς θέσις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.

334. Πρηνὴς θέσις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (δεξιὰ χεὶρ καὶ ἀριστερὸν σκέλος καὶ ἀνάπαλιν).

335. Πρηνὴς θέσις—Μετατόπισις πλαγία.

336. Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις (στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ ὀργάνου ὑψηλοτέρου τοῦ ἐδάφους, ὥστε τὸ σῶμα νὰ γίνῃ ἐντελῶς ὁριζόντιον)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

337. Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

338. Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις—Μετατόπισις πλαγία.

339. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας πρῶτον ἐπὶ πολυζύγου, τῶν ποδῶν μετατιθεμένων ἀπὸ ζυγοῦ εἰς ζυγὸν μέχρις ὅτου τὸ σῶμα φθάσῃ εἰς θέσιν σχεδὸν κατακόρυφον, καὶ κατόπιν ἐπὶ δοκοῦ εὑρισκομένης εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν, διὰ προκύψεως καὶ στηρίξεως τῶν μὲν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τῶν δὲ μηρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ).

340. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

341. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ των χειρῶν.

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

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

343. Κατακόρυφος ἡμικυβίστησις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

344. Κατακόρυφος ἡμικυβίστησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν.

γ') Διατάσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

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

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

34. Διάτασις κάτω (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Πολύζυγον. Κατ' ἀρχὰς οἱ πόδες πατοῦν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, βραδύτερον στηρίζονται ἐπί τινος τῶν κατωτέρων ζυγῶν).

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

349. Μεσολαβή, προεκβολὴ—Ἔκτασις ὀπίσω.

350. Σύμπτυξις, προεκβολὴ—Ἔκτασις ὀπίσω, τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

351. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.

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

353. Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις—Ἔκτασις ὀπίσω.

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

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

Ζ' Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

(Λέγονται καὶ ἑτερόπλευροι ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ διότι μὲ αὐτὰς τὰς ἀσκήσεις τὰ δύο ἡμιμόρια τοῦ κορμοῦ, τὸ δεξιὸν ἄγλ. καὶ τὸ ἀριστερὸν ἀσκοῦνται συγχρόνως μὲν ἄλλα κατ' ἀντίθετον τρόπον μυϊκῆς ἐνεργείας. Ὅταν λ. χ. συσπᾶται τὸ δεξιὸν ἡμιμόριον, διατείνεται τὸ ἀριστερὸν καὶ τἀναπαλιν· διὰ τοῦτο καὶ ὠνομάσθησαν ἑτερόπλευροι ἐνῶ αἱ ἄλλαι ἀσκήσεις αἱ ὁποῖαι γυμνάζουν καὶ τὰ δύο ἡμιμόρια συγχρόνως καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον λέγονται ἀμφίπλευροι, ὅπως αἱ ἀσκήσεις τῆς προηγηθείσης κατηγορίας, πλὴν τῶν ἡμιγονυπετῶν θέσεων καὶ τῶν διαδοχικῶν ἄρσεων τῶν σκελῶν).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

α΄) Στροφαὶ τοῦ κορμοῦ.

355. Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
356. Σύμπτυξις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
357. Ἀνάκαμψις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
358. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
359. Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
360. Σύμπτυξις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
361. Ἀνάκαμψις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
362. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
363. Μεσολαβή, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
364. Σύμπτυξις, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
365. Ἀνάκαμψις, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
366. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
367. Μεσολαβή, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
368. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
369. Ἀνάκαμψις, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
370. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
371. Μεσολαβή, προσαγωγή, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
372. Σύμπτυξις, προσαγωγή, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
373. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
374. Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
375. Προσαγωγή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Σύμπτυξις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.
376. Σύμπτυξις, προσαγωγή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.
377. Ἀνάτασις, προσαγωγή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
378. Σύμπτυξις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.
379. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
380. Σύμπτυξις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἀνάτασιν.
381. Σύμπτυξις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἀνάτασιν.
382. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἀνάτασιν.
383. Σύμπτυξις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.
384. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
385. Ἀνάτασις, προεκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
386. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ διαδοχική, ἀριστερά, δεξιὰ (ρυθμὸς ταχύς).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

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

389. Σύμπτυξις, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν.

390. Ἀνάτασις, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.

391. Μεσολαβή, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα.

392. Σύμπτυξις, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα.

393. Ἀνάτασις, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα.

394. Ἀνάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

395. Ἀνάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

396. Ἡμιανάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

397. Ἀνάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

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

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

β') Πλάγιαι κάμψεις τοῦ κορμοῦ

400. Προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

401. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

402. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

403. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

404. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

405. Ἔκτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

406. Ἀνάκαμψις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

407. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή, ἐπέρεισις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (δοκός).

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

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

410. Ἡμιανάτασις, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

411. Ἀνάτασις, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

412. Ἀνάκαμψις, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

413. Ἡμιανάτασις, προεκβολή, ἐπέρεισις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (δοκός).

414. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἐπέρεισις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

415. Ἀνάκαμψις, προεκβολή, ἐπέρεισις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

416. Μεσολαβή—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

417. Ἔκτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

418. Ἀνάτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

419. Ἡμιπρηνὴς θέσις—Ἡμιεξάρτησις (μὲ ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρός. Λῆψις τῆς ἀφετηρίας· πολύζυγον ἢ καὶ δοκός).

420. Ἡμιπρηνὴς θέσις—Ἡμιεξάρτησις (μὲ ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρός)—Ἄρσις τοῦ σκέλους.

421. Ἡμιπρηνὴς θέσις (μὲ ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρός). Λῆψις τῆς ἀφετηρίας μὲ συνασκούμενον. Μετ' ἐπαρκῆ δ' ἐξάσκησιν—Ἄρσις τοῦ σκέλους, κατ' ἀρχὰς εἰς δύο χωριστὰς κινήσεις καὶ ἀργότερα εἰς δύο συνεχεῖς καὶ ταχείας.

422. Ἡμιπρηνὴς θέσις, μεσολαβή (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Ἄρσις τοῦ σκέλους (κατ' ἀρχὰς ἐξάσκησις εἰς τὴν εὔσχημον καὶ ἀκριβῆ λῆψιν τῆς ἀφετηρίας).

423. Ἡμιπρηνὴς θέσις, ἀνάτασις—Ἄρσις τοῦ σκέλους.

424. Ἀνάτασις, κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ—Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν σκελῶν.

425. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις ὁλόκληρος τοῦ κορμοῦ (πρῶτα ἀριστερά, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ ἀπ' εὐθείας καὶ χωρὶς στάσιν εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν δεξιά, ἀπὸ ἐκεῖ πάλιν ἀπ' εὐθείας ἀριστερά· δύο φορὰς κατὰ συνέχειαν.

426. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (πολύζυγον, θρανίον ἢ καὶ συνασκούμενος). Εἰς τὴν ἄσκησιν αὐτὴν τὸ πέλμα τοῦ στηριζομένου ποδὸς: α) πατεῖ ὁλόκληρον ἐπάνω εἰς τὸ θρανίον, β) στηρίζεται μεταξὺ δύο ζυγῶν τοῦ πολυζύγου ἀλλὰ μὲ τὸ γόνυ κεκαμμένον καὶ γ) στηρίζεται ὁμοίως ἀλλὰ μὲ τὸ γόνυ τελείως τεταμένον. Εἰς ἐπιδεξίους δὲ γυμναστικὰς καὶ μὲ τελείως ἠσκημένους μαθητὰς ἐκτελεῖται καὶ μὲ συνασκούμενον εἰς προβολὴν καὶ στηρίζοντα μὲ τὰς δύο του χεῖρας ἐπὶ τοῦ γόνατός του τὸν πόδα τοῦ ἐκτελοῦντος τὴν κυρίως ἄσκησιν.

427. Ἀνάκαμψις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ.—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἐκτελεῖται ἀκριβῶς ὅπως ἡ προηγουμένη).

428. Ἀνάτασις, διάστασις—Κυβίστησις πλαγία (ρόδα).

429. Ὁριζοντία στήριξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας, πολύζυγον· Κοινῶς σημαία). Ὅταν οἱ μαθηταὶ μάθουν τελείως τὴν λῆψιν τῆς

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

γ΄) Συνδυασμοὶ στροφῶν καὶ κάμψεων τοῦ κορμοῦ.

430. Μεσολαβὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

431. Ἀνάτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

331. Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν καὶ ἐκεῖθεν ἀνάκυψις.

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

433. Ἀνάτασις—Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

434. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ κάμψις αὐτοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω.

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

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

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

438. Μεσολαβὴ, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

439. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

440. Ἀνάκαμψις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις ὀπίσω· μετὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν ἀνάτασις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πρόκυψις.

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

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

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

444. Ἀνάκαμψις, προβολὴ στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

445. Ἀνάτασις, προβολὴ, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

446. Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις—Κάμψις καὶ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τάσις τῶν χειρῶν (ἡ ἀνάκυψις καλὸν νὰ γίνεται μὲ τὰς χεῖρας συνεχῶς εἰς ἀνάτασιν.

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

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

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

450. Σύμπτυξις, διάστασις, στροφή, πρόκυψις—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

451. Σύμπτυξις, διάστασις, στροφή, ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

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

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

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

δ΄) Ἐναλλαγαὶ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν.

(ἀσκήσεις εὐρυθμοκινησίας)

455. Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

456. Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

457. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρόταση—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

458. Ἡμιέκτασις, ἡμιπρόταση—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

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

460. Ἡμιανάτασις, προβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

461. Ἡμιανάτασις, προβολὴ ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

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

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

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

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

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

46. Ημιανάτασις, προβολὴ μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα—Μετατόπισις ἐμπρὸς (ἢ ὀπίσω) μὲ ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν.

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

468. Ημιανάτασις, προβολὴ—Μετατόπισις ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν χειρῶν.

469. Ημιανάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς—Μετατόπισις ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν χειρῶν καὶ ἀνύψωσιν τῆς πτέρνης τοῦ ὀπισθίου ποδός.

470. Ημιανάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς—Μετατόπισις ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν χειρῶν καὶ ἀνύψωσιν τοῦ ὀπισθίου ποδὸς τεταμένου (εἶδος βραδέος δρόμου με πολὺ μεγάλους διασκελισμούς).

Η'. Βάδισις καὶ δρόμος.

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

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

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

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

475. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἠλαττωμένον μῆκος βήματος· ταχύτης περίπου ἡ ἰδία).

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

477. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

478. Βήματος ἀλλαγή.

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

480. Βάδισις μὲ μικρὰ βήματα.

481. Βάδισις μὲ μεγάλα βήματα.

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

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

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

484. Βάδισις μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων.
485. Πλαγία βάδισις (ἀριστερὰ ἢ δεξιά).
486. Βάδισις ὀπίσω.
487. Δρομὰς (τροχάδην κανονικόν).

Θ'. *Πηδήματα*

α') Προασκήσεις τῶν ἐλευθέρων πηδημάτων.

488. Προεισαγωγικὸν πήδημα (4 κινήσεις).
489. Ἐπιτόπιον πήδημα (6 κινήσεις).
490. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν (6 κινήσεις).
491. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.
492. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρός.
493. Πήδημα εἰς μῆκος ὀπίσω.
494. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν ἀριστερὰ (δεξιά).
495. Πλάγιον πήδημα (πρὸς ἀριστερὰ ἢ δεξιά).
496. Πήδημα μὲ φορὰν ἑνὸς βήματος (ὁραδύτερον καὶ δύο καὶ τριῶν βημάτων· ὁ γυμναστὴς ὁρίζει τὸν πόδα μὲ τὸν ὁποῖον θ' ἀρχίζῃ ἡ φορά, διὰ νὰ ἐναλλάσσωνται οἱ πόδες καὶ νὰ συνθίζουν οἱ μαθηταὶ νὰ εἶναι ἀρτίποδες).
497. Πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 βημάτων καὶ στροφὴν πρὸς τὸ μέρος τοῦ τελευταίου βήματος.
498. Πήδημα εἰς βάθος (κατ' ἀρχὰς ὄχι περισσότερον ἀπὸ τὸ ὕψος τοῦ γόνατος) μὲ φορὰν 1—3 βημάτων.
499. Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς ἢ πρὸς τὰ πλάγια μὲ ἐπιτόπιον φορὰν δι' αἰωρήσεως τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ σκέλους).
500. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον ἐλεύθερον (ὁριζομένου μόνον τοῦ ποδὸς μὲ τὸν ὁποῖον θὰ γίνῃ ἡ ἀναπήδησις).
501. Ὄρθιον πήδημα εἰς ὕψος.
502. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον καὶ στροφὴν (90°).
503. Ὄρθιον πήδημα εἰς ὕψος.
504. Πήδημα εἰς μῆκος καὶ βάθος ἐμπρὸς μὲ δρόμον.
505. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ τελικὴν στάσιν τὴν ἀκροστασίαν (ἄσκησις τελείας σωματικῆς αὐτοκυριαρχίας κατὰ τὴν καταπήδησιν).
506. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς μὲ φορὰν ἑνὸς βήματος καὶ τελικὴν στάσιν τὴν ἀκροστασίαν.
507. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 βημάτων, στροφὴν καὶ ἐπαναστροφήν.

β') Προασκήσεις τῶν ἐνοργάνων ἢ ἐφηρμοσμένων πηδημάτων.

508. Ὀρθία στήριξις (ὄκος). Κατ' ἀρχὰς ἀπὸ τόπου· ἀργότερα μὲ φορὰν 1—3 βημάτων καὶ προσδιορισμὸν τοῦ ποδὸς μὲ τὸν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ὁποῖον θ' ἀρχίσῃ ἡ φορά, κατόπιν δὲ καὶ μὲ τοὺς ἀσκουμένους τοποθετημένους πλαγίως πρὸς τὸ ὄργανον.

509. Ὀρθία στήριξις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν (μικρά).

510. Ὀρθία στήριξις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (ἐλαφρά).

511. Ὀρθία στήριξις—Χειροβάδισις πλαγία.

512. Ὀρθία στήριξις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πρὸς τὰ πλάγια.

513. Ὀρθία στήριξις—Αἴωρησις τῶν σκελῶν ὀπίσω.

514. Ὀρθία στηριξις—Κατάβασις καὶ ἀνάβασις ἐκ νέου (3—4 φοράς).

515. Ὀρθία στήριξις—Διέλευσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν μεταξὺ τῶν χειρῶν.

516. Ὀρθία στήριξις—Περιφορὰ διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐπάνω ἀπὸ τὰς πλαγίας λαβάς (δοκὸς ἢ ἵππος μὲ λαβάς).

517. Ὀρθία στήριξις—Περιστροφικὴ μετατόπισις πρὸς τὰ πλάγια.

518. Ἔφαλσις μέχρις ἱππασίας (ἐφαλτήριον ἢ ἵππος).

519. Ἱππασία (ἐφαλτήριον ἢ ἵππος)—Αἴωρησις τῶν σκελῶν ὀπίσω.

520. Ἱππασία—Αἴωρησις τῶν σκελῶν ἐμπρός.

521. Ἱππασία—Ἐναλλαγὴ ἱππασίας καὶ ἑδραίας θέσεως.

522. Ἑδραία θέσις ἀριστερὰ—Μετάβασις εἰς τὴν ἑδραίαν θέσιν δεξιὰ (μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὀπίσω).

523. Ἱππασία—Μεταβολὴ ἀριστερὰ (δεξιὰ) μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὀπίσω (ψαλίς).

524. Ὁμαία ἄσκησις μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν ἐμπρός.

525. Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον 1-3 βημάτων (δοκὸς ἢ ἵππος μὲ λαβάς).

626. Ἔφαλσις μέχρις ἱππασίας μὲ δρόμον 1—3 βήματα (ἵππος ἢ ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).

527. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (δοκός, ἵππος κλπ.).

528. Ἔφαλσις διαστάδην μέχρις ἱππασίας μὲ δρόμον 3 βημάτων (ἵππος ἢ ἐφαλτήριον κατὰ μῆκος).

529. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκός).

γ') *Ἐλεύθερα πηδήματα χωρὶς δρόμον.*

530. Ἐπιτόπια πηδήματα:

α) μὲ τὰς χεῖρας φυσικῶς κρεμαμένας.

β) μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν.

γ) μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

δ') μὲ στροφὴν (190° ἢ 180°, ἀριστερὰ ἢ δεξιά).

531. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον ἢ μὲ δρόμον 1-3 βημάτων).

532. Πλάγιον πήδημα.

533. Πήδημα εἰς ὕψος (στυλοβάται μὲ ζυγόν, σχοινίον κλπ.).

534. Ἁπλῆ ἅλσις εἰς ὄργανον ἢ φυσικὸν ἐμπόδιον κλπ.

535. Πηδήματα μὲ δρόμον:

α) εἰς μῆκος ἐμπρός.

β) εἰς ὕψος.

γ) εἰς μῆκος μὲ στροφὴν (90° ἢ 180°).

δ) εἰς ὕψος μὲ στροφήν.

ε) εἰς μῆκος καὶ βάθος ἐμπρὸς (ἀπὸ κεκλιμένον ἐπίπεδον, φυσικὸν ἐμπόδιον κλπ.).

536. Πήδημα ἁπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρὸς (μὲ δρόμον).

537. Πήδημα τριπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρὸς (μὲ δρόμον) μὲ διασκελισμούς.

538. Ἡ ἰδία ἄσκησις χωρὶς ἐναλλαγὴν ποδὸς (κουτσό).

539. Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν τοῦ ἑνὸς ποδός, καὶ στροφὴν (ἢ καὶ χωρὶς στροφήν).

540. Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (μὲ αἰώρησιν τοῦ ἑνὸς ποδός).

541. Ἐξάρτησις—Πήδημα εἰς βάθος.

542. Ὀρθία στήριξις—Πήδημα εἰς βάθος ὀπίσω.

543. Ὀρθία στήριξις—Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ὄργανον.

544. Πλαγία ἑτερόπλευρος ἐξάρτησις—Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (πολύζυγον).

545. Ἐξάρτησις, ἐπέρεισις—Πήδημα εἰς βάθος (πολύζυγον, διπλῆ δοκός).

646. Ὄκλασις—Πήδημα εἰς βάθος (μὲ στήριξιν τῆς μιᾶς χειρὸς ἐπὶ τοῦ ὀργάνου).

547. Ἑδραία θέσις—Πήδημα εἰς βάθος (μὲ στήριξιν καὶ τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου ἢ τοῦ φυσικοῦ ἐμποδίου καὶ ἐλαφρὸν τιναγμὸν τοῦ κορμοῦ διὰ νὰ ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τὸ ὄργανον.

548. Ἐγκαρσία ἑδραία θέσις—Πήδημα εἰς βάθος (ὅπως τὸ προηγούμενον.

δ') Ἐνόργανα ἢ ἐφηρμοσμένα πηδήματα.

549. Πλάγια πηδήματα διὰ μέσου τοῦ ὀργάνου μὲ στροφὴν (δοκός).

550. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (ἁπλῆ δοκός, ἵππος κατὰ πλάτος, ἐφαλτήριον κλπ.).

551. 551. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν περατουμένη εἰς ὀρθίαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου (διπλῆ δοκός). Ἡ ἄσκησις αὐτὴ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

εἶναι συνδυασμὸς ὑπερπηδήσεως καὶ ἀνακυβιστήσεως κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ σῶμα ἀντὶ νὰ ἐξαρτᾶται ἀπὸ μίαν μόνον δοκόν, μὲ τὴν μίαν χεῖρα στηρίζεται εἰς τὴν κάτω καὶ μὲ τὴν ἄλλην ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἐπάνω δοκόν.

552. Ἔφαλσις μὲ ὁρόμον μέχρις ἱππασίας (ἵππος κλπ.).

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

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

555. Πλάγιον πήδημα διὰ μέσου τοῦ ὀργάνου, μὲ ὁρόμον, χωρὶς στροφὴν (διπλῆ δοκός).

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

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

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

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

560. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν, διὰ τῆς μιᾶς χειρὸς (δοκὸς κλπ.).

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

562. Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ ὁρόμον (δοκὸς ἢ ἵππος μὲ λαβάς).

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

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

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

Προάσκησις ὅλων τούτων τῶν ἐνδιαμέσων πηδημάτων εἶναι ἔφαλσις ἐνδιάμεσος περατουμένη εἰς τὴν ὀρθίαν στάσιν (προσοχὴν) ἐπὶ τοῦ ἵππου· ἀπὸ ἐκεῖ δὲ κατεβαίνει ὁ ἀσκούμενος μὲ ἕνα οἱονδήποτε πήδημα εἰς βάθος.

Τὸ ἐνδιάμεσον πήδημα ὅταν λείπουν τὰ κατάλληλα ὄργανα γίνεται καὶ μὲ συνασκουμένους: Ὁ πρῶτος ζυγὸς πιάνεται ἀπὸ τὰ χέρια καὶ προβάλλει ἐμπρὸς τὸν δεξιὸν (ἀριστερὸν) πόδα· ὁ δεύτερος ζυγὸς τότε μὲ φορὰν 1—3 βημάτων πηδᾶ ἐπάνω ἀπὸ τὰ ἀλληλοκρατούμενα χέρια· κάθε πηδῶν μαθητὴς στηρίζεται καὶ μὲ τὰ δύο χέρια εἰς τοὺς ὤμους τοῦ ὁμοστοίχου του καὶ τοῦ πρὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) παραστάτου αὐτοῦ.

566. Ἔφαλσις διαστάδην μὲ ὁρόμον, μέχρις ἱππασίας (εἰς τὰ ὀπίσθια ἢ τὸ μέσον τοῦ ἵππου, τοποθετημένου κατὰ μῆκος).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

567. Ἔφαλσις διαστάδην μὲ δρόμον, μέχρις ὀρθίας στάσεως (ἵππος, ἐφαλτήριον).

568. Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον.

α) δοκὸς μὲ λαβάς.

β) ἵππος μὲ λαβὰς κατὰ πλάτος.

γ) ἵππος χωρὶς λαβὰς κατὰ πλάτος.

δ) ἵππος χωρὶς λαβὰς κατὰ μῆκος.

569. Ἔφαλσις μέχρις ἱππασίας μὲ μεταβολὴν ἐναέριον (πρὸ τῆς λήψεως τῆς τελικῆς στάσεως).

570. Ὑπερπήδησις κατὰ μῆκος μὲ μεταβολήν.

571. Αὐγατιστὴς (ἢ βαρελάκια).

Ἡ γνωστὴ παιδιὰ κατὰ τὴν ὁποίαν κάθε παίκτης σκύβει καὶ στηρίζει τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν γονάτων οἱ δὲ λοιποί, ἀφοῦ λάβουν μικρὰν φοράν, στηριζόμενοι διὰ τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς ράχεώς του τὸν ὑπερπηδοῦν διαστάδην.

ε΄) Πηδήματα ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν.

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

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

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

575. Ὑπερπήδησις μὲ κοντόν:

α) εἰς μῆκος.

β) εἰς ὕψος.

γ) ὑπὲρ τάφρον.

στ΄) Κυβιστήσεις.

576. Ἐκβολή—Κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς ἐπάνω εἰς τὸ ἔδαφος (ἡ κοινοτάτη τοῦμπα τῶν παιδιῶν· μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν πρέπει νὰ ὁρίζεται ὡς ἐνδιάμεσος θέσις ἡ κατακόρυφος ἀναστροφὴ μὲ τὴν κεφαλὴν στηριζομένην ἐπὶ τοῦ ἐδάφους).

577. Ἐκβολή—Κυβίστησις μὲ στήριξιν μόνον τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἡ κοινῶς καμπανιστή). Προάσκησίς της εἶναι ἡ κατακόρυφος ἀναστροφὴ μὲ τοὺς πόδας στηριζομένους εἰς τοῖχον, πολύζυγον, δοκὸν κλπ. ἢ καὶ συνασκούμενον.

578. Πήδημα μὲ τὴν ράχιν.

Οἱ ἀσκούμενοι ἀφοῦ λάβουν τὴν ὑπτίαν κατάκλισιν ἐκτελοῦν ἄρσιν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τῶν σκελῶν τεταμένων, τὴν ὁποίαν συνεχίζουν κάμπτοντες τὴν ὀσφὺν ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, μέχρις ὅτου καὶ τὰ δύο σκέλη ἡνωμένα καὶ τεταμένα φθάσουν ἄνωθεν τοῦ ὑπτίου κορμοῦ, σχεδὸν παράλληλα πρὸς αὐτόν· τότε στηρίζουν τὰς παλάμας ἐπὶ τῶν μηρῶν καὶ μὲ ἀπότομον ὤθησιν τῆς ράχεως, ἐκτίναξιν τῆς ὀσφύος καὶ τὰ σκέλη ὠθούμενα ἰσχυρῶς καὶ διὰ τῶν χειρῶν, ἐκτελεῖται ταχεῖα ἀναπήδησις περατουμένη εἰς τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς.

579. Ἀντίστροφος κυβίστησις.

Ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς ὁ ἀσκούμενος κάμνει ἓν εἶδος ἐπικύψεως φέρων τὴν ἔδραν πολὺ ὀπίσω, χωρὶς νὰ λυγίσῃ τὰ γόνατα καὶ ἀνυψώνων βαθμηδὸν τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἀπὸ τοῦ ἐδάφους. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον χάνει τὴν ἰσορροπίαν καὶ ἀφίνει τὸ σῶμά του νὰ πέσῃ ἐπὶ τῆς ἕδρας, συνεχίζων δὲ τὴν κίνησιν λαμβάνει τὴν ὑπτίαν κατάκλισιν αἴρων τὰ σκέλη καὶ φέρων αὐτὰ ὅσον τὸ δυνατὸν ὀπίσω, οὕτως ὥστε ν' ἀνυψωθῇ καὶ ἡ ὀσφὺς ἀπὸ τὸ ἔδαφος αἱ δὲ χεῖρες μὲ ἰσχυρὰν ὤθησιν δι' ἀνοικτῶν παλαμῶν ἐπ' αὐτοῦ, νὰ φέρουν τὸ σῶμα εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν.

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

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

Ὁ ἀσκούμενος λαμβάνει τὴν θέσιν τῆς προκυβολῆς καὶ κατόπιν ἐπικύπτων καὶ στηρίζων τὰς χεῖρας ἐπ' αὐτοῦ κυβιστᾷ ὅπως καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τείνων βαθμηδὸν τὰς ἀρχικῶς κεκαμμένας χεῖρας ἐφ' ὅσον προχωρεῖ ἡ τροχιὰ τῆς κινήσεως, καὶ ἀπωθῶν ἰσχυρῶς δι' αὐτῶν τὸ ὄργανον περὶ τὸ τέλος αὐτῆς.

582. Ἀλλεπάλληλοι κυβιστήσεις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς (3—5 τὸ πολὺ καὶ τέλος εἰς τὴν κανονικὴν ὀρθίαν στάσιν).

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

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

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

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

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

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

Σημ.—Ὅλα τὰ λοιπὰ πηδήματα καθὼς καὶ αἱ πηδητικαὶ φύσεως ἀσκήσεις τῶν ὁποίων τὸ σχῆμα δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ περιορισθῇ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

εἰς ὡρισμένην ἀφετηρίαν, τροχιὰν καὶ τελικὴν στάσιν, περιλαμβάνονται εἰς τὰς πηδητικὰς παιδιὰς (βλέπε κεφάλαιον Ζ΄. ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαί).

Ι΄. Ἀναπνευστικαὶ ἢ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

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

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

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

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

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

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

595. Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) Ἀπὸ ἐκεῖ: ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν ἔμπρσθεν ἢ καὶ ἐκ τῶν πλαγίων).

596. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

597. Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν ἀπὸ τῶν ἑπομένων ἀφετηριῶν:

α) Πρόπτυξις.

β) Πρόπτυξις, διάστασις.

γ) Πρόπτυξις, προεκβολή.

δ) Πρόπτυξις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἐλαφρά.

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

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

ζ) Πρόπτυξις προβολὴ ἐμπρὸς (ἢ ὀπίσω).

η) Πρόπτυξις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

ξ) Πρόπτυξις, προβολὴ ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν προβεβλημένον πόδα).

Σημ. Εἰς τὰς ἀποθεραπευτικὰς ἀσκήσεις περιλαμβάνονται διὰ τὸ καταμεριστικὸν των κυρίως ἔργον, αἱ περισσότεραι ἀκροστασίαι καὶ κάμψεις τῶν γονάτων, προεισαγωγικὰ καὶ ἐπιτόπια πηδήματα, βαδίσεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων, καθὼς καὶ ἐλαφραὶ ἄρσεις, περιφοραί, καὶ ἐκτινάξεις τῶν χειρῶν κλπ. λαμβανόμεναι ἀπὸ τὰς εἰδικὰς κατηγορίας καὶ μάλιστα τὰς προασκήσεις.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'.

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

α') Ἑλληνικῶν σχολείων.

ΠΙΝΑΞ 1.

Σύνταξις εἰς ἕνα ζυγὸν εἰς φάλαγγα ἢ εἰς παράταξιν. Παράγγ. Στὴ γραμμή! ἢ καὶ σφύριγμα παρατεταμένον (προηγεῖται πάντοτε, κατὰ τὰ πρῶτα μάλιστα μαθήματα, ὑπόμνησις τοῦ γυμναστοῦ διὰ τὸ εἶδος τῆς συντάξεως· ἂν δηλονότι θὰ εἶναι εἰς φάλαγγα, δηλ. ὁ ἕνας μαθητὴς πίσω ἀπὸ τὸν ἄλλον, ἢ εἰς παράταξιν, δηλ. ὁ εἷς μαθητὴς δίπλα εἰς τὸν ἄλλον).

Λύσις καὶ ἀνασύνταξις τῆς γραμμῆς, 2—3 φορὰς (τραχάδην ἐλεύθερον διὰ νὰ συνειθίσουν οἱ μαθηταὶ νὰ συντάσσωνται ὅσον τὸ δυνατὸν ταχύτερα).

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

Στοίχησις (=ζύγησις εἰς φάλαγγα) ἢ συνήθως καλουμένη καὶ ζύγησις ἐμπρός. Παράγγελμα: Στοιχεῖτ' ἐμπρός! (οἱ μαθηταὶ μὲ μικρότατα βήματα δεξιὰ ἢ ἀριστερά, ἀναλόγως τῆς θέσεως του ἕκαστος, φροντίζουν νὰ ἔλθουν εἰς εὐθυγραμμίαν, στοιχούμενοι ἐπάνω εἰς τὸν πρῶτον, ὁ ὁποῖος μένει ἐντελῶς ἀκίνητος· συγχρόνως φροντίζουν νὰ λάβουν καὶ τὴν ἀνάλογον ἀπόστασιν (1/2 περίπου βῆμα).

Ζύγησις δεξιὰ (ἀριστερά)—Ἀτενῶς. Ὁ γυμναστὴς πρέπει εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς νὰ ὀδηγήσῃ τοὺς μαθητὰς νὰ μετωπίζωνται πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῆς παρατάξεως· κατὰ δὲ τὴν ζύγησιν νὰ μὴ κάμνουν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς ζυγήσεως οὔτε νὰ ὑψώνουν τοὺς ὤμους. Παραγγέλματα:

Προσοχή! Ἀτ(ε)νῶς! Ζυγεῖτε δε-ξιά! Ζυγεῖτ' ἀριστερά! Ἀτ-(ε)νῶς! Ἀνάπαυσις!

Κλίσεις καὶ μεταβολή.

Παραγγέλματα:

Κλίνατε δε-ξιά! Κλίνατ' ἀριστερά! (Δεξιὰ) μεταβολή!

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν—Παράγγ. Προσοχή! Προσαγωγὴ τῶν ποδῶν—ἕν! Ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν—δύο! Τὸ αὐτό: ἕν—δύο! Ἄλλη μία φορά: ἕν—δύο! (μετά τινα μαθήματα εἰμπορεῖ ὁ γυμναστὴς νὰ παραγγείλῃ μόνον: Προσαγωγή—ἕν. Ἀπαγωγὴ—δύο, ἢ καὶ προσαγωγή—ἕν, δύο. Ὅταν ἐπὶ. πειισθῇ ὅτι οἱ μαθηταὶ ἀντελήφθησαν περὶ τίνος πρόκειται καὶ συνεπῶς περιττεύουν αἱ ἐπεξηγηματικαὶ λέξεις.

3. Μεσολαβή—Παράγγ. Τὰ χέρια στὴ μέση—ἕν! Κάτω—δύο! Τὸ αὐτό: ἕν!—δύο! ἄλλη μία φορά: ἕν!—δύο! (Μετά τινα μαθήματα εἰμπορεῖ νὰ παραγγείλῃ ὁ γυμναστὴς καί: Μεσολαβή—ἕν, δύο!

4. Μεσολαβὴ—Ἀκροστασία. Παράγγ.: Τὰ χέρια στὴ μέση ἢ μεσολαβὴ—ἕν! δύο! Τὸ αὐτό: ἕν! Τώρα ἐπὶ τῶν δακτύλων ἕ—να! δύ—ο. Ἄλλη μιὰ φορά: ἕ—να! δύο!

5. Μεσολαβή—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ. Προσοχή! Τὰ χέρια στὴ μέση (ἢ μεσολαβὴ)—ἕν δυό! Τὸ αὐτό: ἕν! Ἔκτασις ὀπίσω! ἕ—να! δύ—ο! Ἄλλη μιὰ φορά: ἕ—να! δύ—ο! Τὰ χέρια κάτω!—ἕν! Ἀνάπαυ—σις!

6. Μεσολαβὴ—Πρόκυψις.

Παράγγ: Προσ(ο)χή! Τὰ χέρια στὴ μέση (ἢ μεσολαβὴ) Ἕν! δυό! Ἄλλη μιὰ φορά: ἕν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς—Ἕ—να δύ—ο! Ἄλλη μιὰ φορά: Ἕ—να, δύο!

7. Κάθισμα κατὰ γῆς. Ἄσκησις εὐστροφίας καὶ εἶδος γυμναστικῆς παιδιᾶς πρὸς διακοπὴν τῆς ἐκ τῶν παραγγελμάτων μονοτονίας, εὐχάριστος δὲ εἰς τοὺς μαθητάς, καὶ χρησιμωτάτη καὶ δι' αὐτὴν τὴν τάξιν καὶ τὴν πειθαρχίαν ὡς θὰ ἴδῃ ἐν τοῖς ἑξῆς ὁ διδάσκαλος.

Παράγγ: Προσοχή! Κάθισμα κατὰ γῆς—Ἕν! Ὀρθιοι—Δυό! Ἡ ἀνόρθωσις γίνεται τάχιστα καὶ χωρὶς στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

8. Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Προσ—(ο)χή! Τὰ χέρια στὴ μέση—Ἕν! (ἢ καὶ μεσολαβὴ—Ἕν!) Πόδια κλειστὰ—Ἕν! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) Ἕ—να! Δύ—ο! ἄλλη μιὰ φορὰ Ἕ—να Δύ—ο! Ἀπαγωγὴ τὰ χέρια κάτω—Ἕν! Στροφὴ ἐμπρὸς (βραδύτερον μόνον: θέσις—Ἕν).

Ἀργότερα γίνεται ἡ στροφὴ ἐναλλὰξ ἀριστερὰ—δεξιὰ ἢ καὶ δεξιὰ—ἀριστερὰ μὲ μέτρησιν: Ἕ—να, δύ—ο, τρί—, τέσσ(α)—ρα!.

9. Διάστασις. Παράγγ. Προσ(ο)χή! Διάστασις τῶν ποδῶν—Ἕν,—δυό! θέσις Ἕν! δυό!

10. Βήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω (1—3). Παράγγ. Ἕν βῆμα ἐμπρὸς—μάρς! (Κατ' ἀρχὰς μετρεῖ ὁ γυμναστὴς κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ βήματος: Ἕν—Δυό! Ἀργότερα, ὅταν συνειθίσουν οἱ μαθηταὶ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

να ἐκτελοῦν τὰ βήματα ἐρρύθμως καὶ εὐτόνως, περιορίζεται εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν μάρς!

11. Σύμπτυξις—Τάσις κάτω. Παράγγ. Προσ(ο)χή! Τὰ χέρια στοὺς ὤμους—Ἕν! Κάτω—δυό! Τὸ αὐτὸ—Ἕν, δυό!

Ἑκάστη ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται 2—3 φοράς. Καλὸν εἶναι εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα καὶ ὅταν οἱ μαθηταὶ εἶναι ἐντελῶς ἀρχάριοι ἢ ἀγύμναστοι, πρὸ ἑκάστης ἀσκήσεως νὰ ἐπαναλμβάνεται τὸ παράγγελμα: Προσ(ο)χή!, μᾶλλον ὡς παρακέλευσις διὰ τὴν κανονικὴν καὶ εὔτονον ἀρχικὴν στάσιν. Εἰς τοῦτο συντελεῖ καὶ ὁ διδάσκαλος λαμβάνων, εὐθὺς ὡς παραγγείλῃ προσ(ο)χή!, καὶ αὐτὸς ἐμφαντικῶς, τελείως κανονικὴν καὶ εὔτονον ὀρθίαν στάσιν. Πρὸς τὸν αὐτὸν σκοπὸν παραγγέλλεται, κατὰ τὰ πρῶτα ἐπίσης μαθήματα μεθ' ἑκάστην ἄσκησιν καὶ ἀνάπαυ—σις, οὐχὶ πρὸς ἀνάπαυσιν τῶν μαθητῶν, διότι αἱ ἐλαφραὶ αὐταὶ ἐλεύθεραι ἀσκήσεις δὲν τοὺς κουράζουν, ἀλλὰ διὰ νὰ λαμβάνεται ἐντονώτερα ἡ στάσις τῆς προσοχῆς· διὰ τοῦτο, φροντίζει ὁ γυμναστὴς νὰ μὴν ἀφίνῃ τοὺς μαθητὰς εἰμὴ ὀλίγα δευτερόλεπτα εἰς τὴν στάσιν τῆς ἀναπαύσεως, ἡ ὁποία πρέπει καὶ αὐτὴ νὰ λαμβάνεται ζωηρὰ καὶ κανονικά.

Εἰς τὴν λῆψιν τῆς ἀναπαύσεως πρέπει νὰ ἐναλλάσσεται ὁ δεξιὸς μὲ τὸν ἀριστερὸν πόδα. Τοῦτο ὑποδεικνύει ὁ διδάσκαλος εἰς τοὺς μαθητὰς παραγγέλων: Μὲ τὸ δεξιὸ (ἢ τὸ ἀριστερὸ) πόδι ἐμπρός, ἀνάπαυ—σις! ἢ καὶ ἁπλῶς: Δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἀνάπαυ—σις!

ΠΙΝΑΞ 2.

1. Σύνταξις κλπ. ὅπως εἰς τὸν προηγούμενον πίνακα.

Ἀρίθμησις. Παράγγ. Ἀρίθμησις ἀνὰ—δύο!

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

Παράγγ. Τὰ 1 δεξιὰ καὶ τὰ 2 ἀριστερὰ ἕνα βῆμα—μάρς! Πυκνώσατε—μάρς!

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

Ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει πρῶτα κλίνατε δεξιὰ (ἀριστερὰ) μεθ' ὃ ἐπαναλαμβάνει τ' ἀνωτέρω.

2. Μεσολαβή, προσαγωγὴ—στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Παράγγ: (Προσ(ο)χή! Μεσολαβή, προσαγωγή—ἕν! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἕνα! δύο! δεξιά—ἕνα, δύο. Τὸ αὐτὸ ἀριστερὰ—ἕνα, δύο! δεξιά—ἕνα, δύο, θέσις ἕν!

3. Σύμπτυξις. Παράγγ. Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους (ἢ: τὰ χέρια στοὺς ὤμους)—ἕν! Κάτω—δυό! Τὸ αὐτό: ἕν! δυό!

Ἀνάτασις. Παράγγ. Τὰ χέρια στοὺς ὤμους—ἕν! Τάσις ἄνω—δυό! Πάλιν στοὺς ὤμους—ἕν! ἐπάνω—δυό! θέσις—ἕν, δυό.

4. Μεσολαβὴ—ἔκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις. Παράγγ. Μεσο-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

λαβὴ—ἕν Ἔκτασις ὀπίσω—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἕνα, δύο! Κάμψις ἐμπρὸς (ἀργότερα πρόκυψις)—ἕνα, δύο! τὸ αὐτό—Ἕνα, δύο! Τὰ χέρια κάτω—Ἕν!

5. Παιδιὰ (δρομική). Ἀντὶ πάσης ἄλλης παιδιᾶς λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς ἄλλο μέτωπον ἢ καὶ ἐξόρμησις τροχάδην ὅλων τῶν μαθητῶν ἀπὸ τὴν θέσιν ποὺ εὑρίσκονται μέχρις ὡρισμένου σημείου καὶ ἐπιστροφὴ πάλιν εἰς τὴν ἀρχικήν των θέσιν.

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

7. Μεσολαβὴ—ἀκροστασία. Παράγγ. Μεσολαβὴ—ἕν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα, δύο! Τὸ αὐτό—ἕνα, δύο. Τὰ χέρια κάτω (ἢ θέσις)—ἕν!

Μεσολαβή, διάστασις—ἀκροστασία. Παράγγ. Διάστασις τῶν ποδῶν, μεσολαβὴ—χώρ'! (ἕν, δύο!). Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα, δύο! Τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο! θέσις—χώρ'! ἕν! δύο!

8. Ἔκτασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Τὰ χέρια στοὺς ὤμους ἕν! Τάσις πλαγίως—δύο! Τὸ αὐτὸ—ἓν δύο! Κάτω ἕν, δύο!

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

10. Ἓν ἕως τρία βήματα ἐμπρὸς (ὀπίσω). Βλπ. πίν. 1, 8.

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

ΠΙΝΑΞ 3.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων (ἐφ' ὅσον κρίνῃ τοῦτο ἀπολύτως ἀναγκαῖον ὁ γυμναστής· εἰμπορεῖ δηλ. νὰ ἐκτελέσῃ μίαν ἢ δύο συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις καὶ ὅ,τι ἄλλο νομίσῃ χρήσιμον, χωρὶς ὅμως νὰ καταναλώσῃ περισσότερον χρόνον τοῦ πρέποντος, ἀφαιρῶν οὕτω αὐτὸν ἀπὸ τὰς κυρίας ἀσκήσεις τῶν μαθητῶν). Σύνταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν, εἰς φάλαγγα καὶ εἰς παράταξιν.

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

Καὶ τῶν δύο ζυγῶν (ἀργότερα παραλείπεται ἡ ὑπόδειξις αὐτή) τὰ 1 ἀριστερά, τὰ 2 δεξιά, ἕν (2) βῆμα—Μάρς!

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

Πύκνωσις (ἀνασχηματισμὸς τῆς φάλαγγος κατὰ δυάδας ἢ τῆς παρατάξεως). Παράγγ. Τὰ 1 καὶ 2 πυκνώσατε—Μάρς! Πρῶτος καὶ δεύτερος ζυγός, πυκνώσατε—Μάρς! Κλίνατε δεξ(ι)ά! [ἀριστ(ερ)ά!]

Ἐπανάληψις κλίσεων καὶ μεταβολῶν καθὼς καὶ ἁπλῶν βημά-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

·των ἐμπρός, ὀπίσω, δεξιά, ἀριστερὰ [ὡς προπαρασκευαστικὴ τῆς ἀραιώσεως καὶ πυκνώσεως τῶν ζυγῶν].

2. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν (ταχέως εἰς 2 ταχεῖς χρόνους) μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα χώρ(ει), τὸ ὁποῖον πρέπει ὁριστικῶς εἰς τὸ μέλλον ν' ἀντικαταστήσῃ τὸ πολυσύλλαβον καὶ τελείως ἀκατάλληλον ἐκτελεστικὸν ἄρξασθε!

Ἀνάτασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὤμους —ἕν! Τάσις ἄνω—δυό! (ἀργότερα: παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἄνω—χώρ'! ἢ σύμπτυξις, τάσις ἄνω—Χώρ'!)

Σημ. Εἰς ὅλας τὰς ἀσκήσεις τὰς διχρόνους (σύμπτυξις, ἀνάτασις κτλ.) κατὰ τὰ πρῶτα μαθήματα καὶ μέχρις ὅτου οἱ μαθηταὶ προσαρμόσουν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως πρὸς τὸν ταχὺν καὶ ζωηρὸν ρυθμόν, ὀφείλει ὁ γυμναστὴς εὐθὺς μετὰ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ χώρ'! νὰ μετρᾷ ταχέως καὶ ζωηρῶς, ἕν—δυό! διεγείρων τοὺς μαθητὰς καὶ κανονίζων συγχρόνως μὲ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ ἕν, δυό! τὸν χρόνον τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως.

3. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παράγγ. Μεσολαβή—ἕν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς ἐλαφρὰ (ἀργότερα τὸ ἐλαφρὰ παραλείπεται)—Ἕνα! Ἀπὸ τὴν θέσιν αὐτὴν (μετὰ 5—10 μαθήματα καὶ ἡ ὑπόδειξις αὐτὴ παραλείπεται), στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά—Ἕν! δύο! Ἀνάκυψις—Ἕνα! θέσις (ἢ τάσις τῶν χειρῶν κάτω—Ἕν!

4. Πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἄνω. Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὤμους—Ἕν! Τάσις ἐμπρὸς—Δυό! (ἀργότερα παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἐμπρὸς—Χώρ'! Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἄνω, ζωηρὰ καὶ ὁρμητικὰ (ἀργότερα τὸ ζωηρὰ κλπ. παραλείπονται)—Ἕν! δυό! Τὸ αὐτὸ—Ἕν! δυό! Ἐπὶ τοὺς ὤμους καὶ κάτω (ἢ καὶ ἁπλῶς θέσις)—Χώρ'! (2 χρόνοι, ταχεῖς καὶ ζωηροί).

5. Ἀνάτασις—Ἐπίκυψις. Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἄνω (ἢ σύμπτυξις τάσις ἄνω ἢ καὶ: σύμπτυξις, ἀνάτασις)—χώρ'! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω (χωρὶς παραμονὴν ἐν τῷ μεταξὺ εἰς τὴν πρόκυψιν)—Ἕνα! Ἀνάκυψις—Δύο. Σημ. Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται ἀργά, μέχρις ὅτου οἱ δάκτυλοι τῶν χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος, χωρὶς νὰ λυγίσουν τὰ σκέλη.

6. Παιδιὰ (δρομικὴ) ἱπποδρόμιον·

α) ἀπὸ τῆς παρατάξεως ἐπὶ δύο ζυγῶν σχηματισμὸς κύκλου. Παράγγ: Πρῶτος ζυγὸς μεταβολὴ (διὰ νὰ ἔλθουν οἱ δύο ζυγοὶ ἀντιμέτωποι).

β) Κατὰ ζυγὸν λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν (ἕκαστος μαθητὴς λαμβάνει τὰς χεῖρας τῶν ἑκατέρωθεν παραστατῶν του).

γ) Σύνδεσις τῶν ζυγῶν (οἱ ὁδηγοὶ τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ ἀριστεροῦ καὶ τῶν δύο ζυγῶν λαμβάνοντες τὰς χεῖρας τῶν συνδέουν τοὺς ζυγοὺς καὶ οὕτω ὅλοι οἱ μαθηταὶ εὑρίσκονται κρατούμενοι ἀπὸ τῶν χειρῶν).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

δ) Μὲ τροχάδην ὀπίσω, εἰς κύκλον (ἀργότερα μόνον: εἰς κύκλον)—Μάρς! (ἀργότερα ἀντὶ τοῦ μάρς! δυνατὸν σφύριγμα μὲ τὴν σφυρίκτραν, τὴν ὁποίαν πάντοτε πρέπει νὰ ἔχῃ μαζύ του ὁ γυμναστής). Οἱ μαθηταί, χωρὶς νὰ ἀφήσουν τὴν λαβὴν τῶν χειρῶν τρέχουν μὲ μικρὰ καὶ γρήγορα βήματα πρὸς τὰ ὀπίσω, ἕως ὅτου αἱ χεῖρες τεντώσουν ἐντελῶς, ὁπότε ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει: Προσοχὴ καὶ καταβιβάζονται αἱ χεῖρες. Μετὰ τὸν σχηματισμὸν τοῦ κύκλου παραγγέλει ὁ γυμναστὴς σύνταξιν καὶ ἐκεῖθεν πάλιν σχηματισμὸν τοῦ κύκλου χωρὶς ἐνδιάμεσα παραγγέλματα, ἀλλὰ μὲ ἕνα καὶ μόνον: Εἰς κύκλον—Μάρς! Μεθ' ὃ ἐκτελεῖται ἡ παιδιά.

Ἀποθεραπεία τῆς παιδιᾶς μὲ ὀλίγην κανονικὴν βάδισιν μικρᾶς διαρκείας.

7. Ἀνάτασις, διάστασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγελμα: διάστασις τῶν ποδῶν αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἄνω (ἀργότερα: διάστασις αἱ χεῖρες ἄνω ἢ καὶ ἁπλῶς διάστασις, ἀνάτασις) χώρ'! Θέσις—Χώρ'! Ἐπί τινα μαθήματα εὐθὺς μετὰ τὸ χώρ'! μετρεῖ ὁ γυμναστὴς ταχέως καὶ ζωηρῶς ἕν, δυό!).

8. Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ: Μεσολαβὴ διάστασις (τῶν ποδῶν)—Χώρ'! (Ἕν, δυό!) Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—Ἕνα! ἐμπρὸς)—δύο! δεξιὰ—Ἕνα! (ἐμπρὸς)—Δύο! Θέσις—Χώρ'! (ἕν, δυό!) Γίνεται καὶ μὲ μέτρησιν 1—4 (ἕνα ἀριστερά, δύο, ἐμπρός, τρία δεξιά, τέσσαρα ἐμπρός).

9. Βάδισις· παράγγελμα: ἐμπρός—Μάρς! Τάξις—Ἄλτ! Δρόμος· παράγγ. Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—Ἕνα! Τροχάδην—μάρς! Τάξις—Ἄλτ! (Εἰς 4 χρόνους. Κατ' ἀρχὰς τοὺς μετροῦν ὑψηλοφώνως ὅλοι οἱ μαθηταί. Ἀργότερα μόνον ὁ γυμναστὴς καὶ τέλος χωρὶς μέτρησιν).

Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων, παράγγ. Ἐπὶ τῶν δακτύλων—Ἕνα! Ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων—Μάρς! Τάξις—Ἄλτ! (εἰς 3 χρόνους, 2 διὰ τὸ ἄλτ καὶ 1 τὸν τελευταῖον διὰ τὴν καταβίβασιν τῶν πτερνῶν).

Ἀλλαγαὶ κατευθύνσεως ἀπὸ τῆς βαδίσεως εἰς φάλαγγα· 1—3 βήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις βλ. προηγ. πίνακα).

10. Μεσολαβή, ἀκροστασία—ἡμιόκλασις. Παράγγ. Μεσολαβὴ—Ἕν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—Ἕνα! Κάμψις τῶν γονάτων—Δύο! Τάσις τῶν γονάτων—Ἕνα! Κάμψις δύο! Τάσις—Ἕνα! Θέσις—Ἕν! (Ἂν ὁ γυμναστὴς νομίζῃ ὅτι οἱ μαθηταὶ εἰμποροῦν νὰ ἐκτελέσουν καὶ πλήρη ὄκλασιν τότε μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἡμιοκλάσεως παραγγέλλει: ὁλόκληρη κάμψις τῶν γονάτων (ἢ καὶ ὀκλασις)—Ἕνα!

11. Πρόπτυξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Χεῖρες πρὸ τοῦ στήθους (ἀργότερα παραλείπεται καὶ τὸ χεῖρες) Ἕν! Θέσις—Δυό! Τὸ αὐτὸ ἕν—Δυό!

12. 1—3 βήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

13. Πρόπτυξις—Ἔκτασις (ἀναπνευστική), παράγγ. Πρὸ τοῦ στήθους—Ἕν! Εἰς τὰ πλάγια, ἀργὰ καὶ μὲ βαθειὰ εἰσπνοὴ μὲ τὴ μύτη—Ἕνα! δύο, τὸ αὐτό: ἕνα—Δύο! Θέσις—Ἕν! (ἡ φράσις ἀργὰ καὶ μὲ βαθειὰ εἰσπνοὴ κλπ.) ἐπαναλαμβάνεται ὁλάκληρος ἢ καὶ μέρος αὐτῆς ἐφ' ὅσον τὸ κρίνῃ ἀναγκαῖον ὁ γυμναστής, μέχρις ὅτου ρυθμισθῇ τελείως ἡ κίνησις πρὸς τὴν βαθεῖαν καὶ πλήρη εἰσπνοὴν καὶ τὴν ἐπίσης τελείαν καὶ φυσιολογικὴν ἐκπνοήν.

ΗΙΝΑΞ 4.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Αἱ συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις νὰ γίνωνται πρὸς διάφορα μέτωπα, ἀρχικῶς παράλληλα πρὸς τὰς πλευρὰς τοῦ σχολείου καὶ βραδύτερον λοξὰ πρὸς αὐτάς.

Στοῖχος βάσεως καὶ ζύγησις ἐπὶ τὸ μέσον (ὁ γυμναστὴς ἀφοῦ ὁρίσῃ τὸν στοῖχον τῆς βάσεως παραγγέλλει εἰς αὐτὸν νὰ ἐξέλθῃ 4-5 βήματα ἀπὸ τὴν παράταξιν, μεθ' ὃ διατάσσει πρῶτον ὅλον τὸ ἀριστερὸν πρὸς τοῦτον τμῆμα τῆς παρατάξεως νὰ ζυγηθῇ δεξιὰ ἐπ' αὐτοῦ καὶ ἀφοῦ τελειώσῃ ἡ ζύγησις τούτου διατάσσει καὶ τὸ ὑπόλοιπον πρὸς τὰ δεξιὰ τμῆμα νὰ ζυγηθῇ ἀριστερά. Ἀφοῦ δὲ ἐκτελεσθῇ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἡ ζύγησις ἀναλελυμένως πολλὰς φοράς, τοῦ στοίχου τῆς βάσεως τοποθετουμένου καὶ ἔμπροσθεν τῆς παρατάξεως καὶ ὄπισθεν αὐτῆς καὶ πρὸς λοξὴν κατεύθυνσιν, τότε ἐκτελεῖται ἡ ζύγησις ἐπὶ τὸ μέσον μὲ ὁλόκληρον τὴν παράταξιν συγχρόνως· ὅταν δὲ ἐξοικειωθοῦν καὶ εἰς αὐτὴν ἐπαρκῶς οἱ μαθηταί, τότε παραγγέλλονται αἱ λύσεις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασυντάξεις πρὸς ὅλας τὰς κατευθύνσεις, ὁριζομένου εὐκρινῶς ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ τοῦ σημείου κατευθύνσεως διὰ τοῦ παραγγέλματος: Σύνταξις, μέτωπον πρὸς τὴν θύραν (τὸν τοῖχον, τὸ δεῖνα δένδρον κτλ.)—Ἀντὶ δὲ τοῦ ἐκτελεστικοῦ χώρ' προτιμότερον παρατεταμένον σφύριγμα.

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

Παράγγ. Μεσολαβή—Ἕν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—Ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ—Ἕνα! Κάμψις τῶν γονάτων—Δύο! Στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά—Ἕν! δύο! δεξιά—Ἕν! δύο! (ἀργότερα στροφὴ τῆς κεφαλῆς—Ἕν! δύο τρί(α), τέσσα(αρα). Τάσις τῶν σκελῶν—Ἕν! Θέσις—Ἕν!

Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὤμους (ἢ καὶ ἁπλῶς σύμπτυξις)—Ἕν. Τάσις τῆς δεξιᾶς (ἀριστερᾶς) ἄνω κατὰ τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) κάτω—Ἕν! Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν—Ἕν! δύο! (μὲ τὸ ἓν ἐκτελεῖται πάλιν σύμπτυξις καὶ μὲ τὸ δύο ἡμιανάτασις ἀντίθετος τῆς προηγουμένης). Τὸ αὐτὸ—Χώρ'! ἕν, δύο! Θέσις—Χώρ'! ἕν, δύο!

Μεσολαβή, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ. Μεσολαβή, προσαγωγή—Ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ—Ἕν (ἡ ἐπανάληψις αὐτὴ τῆς λήψεως τῆς ἀφετηρίας πρέπει κατὰ κανόνα νὰ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

γίνεται εἰς ὅλας τὰς στοιχειώδεις ἀφετηρίας, διὰ τὴν ζωηράν, εὔτονον καὶ ἀκριβῆ λῆψιν αὐτῶν). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (ἀργότερα μόνον κάμψις ἀριστερά)—Ἕνα! δύο! Δεξιὰ—Ἕνα! δύο! Πάλιν δεξιά—Ἕνα, δύο! Ἀριστερὰ—Ἕνα! δύο (διὰ νὰ μὴ συνειθίζουν οἱ μαθηταὶ νὰ γυμνάζωνται χωρὶς νὰ προσέχουν εἰς τὸ παράγγελμα).

Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως.

Παράγγ. Ἄρσις τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς (δεξιᾶς) ἄνω (ἐκ τῶν ἔμπροσθεν) ἕν! Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως—ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ ἕν! δύο! Ἄλλη μιὰ φορά, ἕν! δύο! Θέσις—ἕν!

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

3. Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω. Παράγγ. Σύμπτυξις, τάσις ἄνω (ἢ ἀνάτασις)—Χώρ! ἕν, δύο! Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἐλαφρὰ (τὸ τονίζει ἰδιαιτέρως εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα ὁ γυμναστής, διότι οἱ μαθηταὶ νομίζοντες ὅτι ἡ ἄσκησις αὐτὴ εἶναι εἶδος διαγωνισμοῦ λυγίσματος πρὸς τὰ ὀπίσω, αὐξάνουν τὴν ἔκτασιν εἰς βαθμὸν καταστρέφοντα τὸ κανονικόν της σχῆμα. Ἡ παρακέλευσις αὐτὴ παύει νὰ συντροφεύῃ τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα, ὅταν πεισθῇ ἐντελῶς ὁ γυμναστὴς ὅτι οἱ μαθηταὶ ἔχουν ἀντιληφθῇ τὸν κανονικὸν βαθμὸν τῆς ἐκτάσεως)—Ἕνα! δύο! Τὸ αὐτό: ἕνα! δύο! Μεσολαβὴ (ταχέως καὶ ζωηρά)—Ἕν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς—Ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—Ἕνα! δύο! Τάσις τῶν χειρῶν κάτω (ἢ θέσις)—Ἕν!

4. Ἀνάτασις—Βάθισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Παράγγ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις—Χώρ'! ἕν! δύο! Ἔμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων—Μάρς! Τάξις—Ἄλτ! Θέσις—Χώρ'! ἕν!—Δύο! ἀργότερα μὲ τὸ ἄλτ γίνεται καὶ ἡ τάσις τῶν χειρῶν κάτω, ἐκτελουμένης τῆς συμπτύξεως συγχρόνως πρὸς τὴν καταβίβασιν τῶν πτερνῶν καὶ μετ' αὐτὴν τῆς τάσεως τῶν χειρῶν κάτω, εἰς τρόπον ὥστε ὅλον τὸ ἄλτ, μὲ τελικὴν στάσιν τὴν προσοχὴν γίνεται εἰς 4 χρόνους).

5. Παιδιά. Τὰ κοκκόρια. Χαράσσεται κύκλος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (γκεζὶ) διαμέτρου 2—3 μέτρων· δύο μαθηταὶ τοποθετοῦνται ἐπὶ δύο σημείων ἐκ διαμέτρου ἀντιθέτων τοῦ κύκλου, μὲ τὴν αὐτὴν πλευρὰν πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ κύκλου καὶ τὰς χεῖρας ἑνωμένας ὀπίσθεν τῆς ῥάχεώς των. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ, σηκώνουν τὸ ἕνα πόδι καὶ κάνοντας τὸ κουτσὸ μπαίνουν εἰς τὸν κύκλον καὶ προσπαθοῦν, σπρώχνοντας ὁ ἕνας τὸν ἄλλον μὲ τὸν ὦμον, νὰ τὸν βγάλῃ ἔξω τοῦ κύκλου. Χάνει αὐτὸς ποὺ θὰ βγῇ καθὼς καὶ αὐτὸς ποὺ θὰ πατήσῃ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

στὴ γῆ τὸ σηκωμένο πόδι του. Αὐτὸς ποὺ θὰ χάσῃ ὑποχρεοῦται νὰ μεταφέρῃ καβάλα τὸν νικητήν του εἰς τὴν θέσιν του στὴ γραμμή.

6. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Μεσολαβὴ—Ἕν! Πρόκυψις (ἐλαφρὰ)—Ἕνα! στροφὴ τῆς κεφαλῆς—Ἕν, δύο, τρία, τέσσ(αρα)! Ἀνάκυψις—Ἕνα! θέσις—Ἕν!

7. Ἀνάτασις—Ἐπίκυψις (βλ. πίν. 3, 5).

8. Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὤμους (ἢ σύμπτυξις)—Ἕν! Τάσις τῆς δεξιᾶς ἄνω καὶ τῆς ἀριστερᾶς κάτω μὲ προσαγωγὴν τῶν ποδῶν (ἢ καὶ ἁπλῶς: ἡμιανάτασις δεξιά)—Ἕν!

Ἀργότερα παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς μόναν: ἡμιανάτασις προσαγωγὴ—Χώρ'! ἕν—δύο! οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἑνὸς ἐκτελοῦν τὴν σύμπτυξιν διὰ δὲ τοῦ δύο τὴν ἡμιανάτασιν καὶ συγχρόνως τὴν προσαγωγὴν τῶν ποδῶν. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—Ἕνα! δύο! Δεξιὰ—Ἕνα! δύο. Τὸ αὐτὸ ἀριστερά—Ἕνα! δύο! δεξιὰ—Ἕν! δύο! Θέσις—Χώρ'! ἕν δύο!

9. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Ἀφοῦ ὑποδείξῃ ὁ γυμναστὴς εἰς τοὺς μαθητὰς ὅτι ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἀποτελεῖται ἀπὸ ἀκροστασίαν, κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γονάτων καὶ καταβίβασιν ἐκ νέου τῶν πτερνῶν, ἐκτελῶν αὐτὸς ὁ ἴδιος ἀκριβῶς καὶ εὐρύθμως αὐτήν, παραγγέλλει: προεισαγωγικὸν πήδημα—Ἕν! δύο! τρία! τέσσαρα! καὶ μετρᾷ ὁ ἴδιος τὴν ἀκρίβειαν τῆς ρυθμίσεως. Κατ' ἀρχὰς καὶ αἱ τέσσαρες κινήσεις εἶναι ἰσόχρονοι· ἐφ' ὅσον προχωρεῖ ἡ ἐξάσκησις τῶν μαθητῶν συντομεύεται τὸ διάστημα μεταξὺ τοῦ δύο καὶ τοῦ τρία. (εἰς τὸ ἐπιστόπιον μάλιστα πήδημα δὲν ὑφίσταται διάλειμμα μεταξὺ τοῦ δύο καὶ τοῦ τρία ποσῶς).

10. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων· δρόμος (πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων). Μετὰ τὴν ἀποθεραπείαν ἀνασύνταξις ἀραίωσις καὶ συνδυασμοὶ κλίσεων καὶ 1—3 βημάτων.

Παράγγελμα: Κλίνατε δεξιὰ καὶ ἓν (δύο ἢ τρία) βήματα ἐμπρὸς (ὀπίσω, δεξιά, ἀριστερὰ—Μάρς! ἢ καὶ κλίνατε ἀριστερά, ἕν βῆμα δεξιὰ καὶ δύο ὀπίσω—Μάρς! καὶ οὕτω καθεξῆς ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου καὶ τῆς πρὸς τὴν ἄσκησιν ἐξοικειώσεως τῶν μαθητῶν (βλ. καὶ προηγ. πίν.).

11. Μεσολαβὴ—Ἐκβολὴ (Λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Μεσολαβή—Ἕν! Ἥμισυ ἐπ' ἀριστερ—ά! Ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων (ἀργότερα ἡ ὑπόδειξις αὐτὴ παραλείπεται)—Ἕν! δυό! Τοῦ δεξιοῦ—Ἕν! δυό! Τὸ αὐτὸ—Ἕν! δυό! τρία! τέσσαρα (ὁπότε μὲ τὸ ἕν ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς πούς, μὲ τὸ δυὸ ἐπαναφέρεται εἰς τὴν θέσιν του, μὲ τὸ τρία ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς καὶ μὲ τὸ τέσσαρα ἐπανατίθεται καὶ αὐτὸς εἰς τὴν θέσιν του). Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν, ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ ἡ ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς παραγγέλλεται: ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν Χώρ'! ἕν—δύο!

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ὁπότε μὲ τὸ ἓν ἐπαναφέρεται ὁ ἐκβεβλημένος πους εἰς τὴν θέσιν του καὶ μὲ τὸ δυὸ ἐκβάλλεται ὁ ἕτερος.

Ἡ ἡμίσεια κλίσις παραγγέλλεται κατὰ τὰ πρῶτα μαθήματα μόνον διὰ νὰ διευκολύνωνται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκβάλλουν τοὺς πόδας κατ' ὀρθὴν γωνίαν καὶ λαμβάνουν εὐκολώτερα τὴν ὡρισμένην ἀπόστασιν τῶν 2 ποδῶν ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν. Διὰ τοῦτο καὶ γίνεται χρῆσις αὐτῆς μόνον διὰ τὰς ἐκβολὰς καὶ τὰς προβολὰς πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων καὶ κατὰ τὰ πρῶτα μόνον μαθήματα καὶ ὄχι συστηματικῶς ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἕως τὸ τέλος τοῦ μαθήματος καὶ καθ' ὅλον τὸ σχολικὸν ἔτος, ὅπως κακῶς πράττουν τινὲς ἐκ τῶν γυμναστῶν.

12. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Παράγγ. Ἄρσις τῶν χειρῶν τεταμένων πρὸς τὰ πλάγια, βραδέως καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοὴν—Ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—Ἕνα! δύο!

Διὰ τὴν ἀκριβῆ καὶ εὔρυθμον ἐκτέλεσιν τῆς πρώτης αὐτῆς ἀναπνευστικῆς ἀσκήσεως πρέπει νὰ καταβάλῃ ἐντελῶς ἰδιαιτέραν προσοχὴν ὁ γυμναστής. Ἡ τήρησις τῆς ἀπολύτως κανονικῆς στάσεως τῆς προσοχῆς μὲ τὸ κεφάλι ὑψηλὰ καὶ ὀλίγον ὀπίσω, ἡ τελεία τάσις τῶν χειρῶν καὶ κατὰ τὴν ἄρσιν καὶ κατὰ τὴν ἐπαναφορὰν αὐτῶν, ἡ πλήρης καὶ ἀκώλυτος εἰσπνοὴ καὶ ἡ ἐπίσης τελεία ἐκπνοή, καθὼς καὶ ἡ σύμφωνος πρὸς τὴν πλήρη ἀναπνοὴν ρύθμισις τῆς κινήσεως, εἶναι τὰ κύρια σημεῖα τῆς ὀρθῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ταύτης, καθὼς καὶ τῶν λοιπῶν ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων. Ὅλα αὐτὰ ἑπομένως πρέπει εὐθὺς νὰ τὰ προσέξῃ, χωρὶς πολλὰς θεωρητικὰς ἐπεξηγήσεις, ἀλλὰ μὲ συνεχεῖς παρακελεύσεις καὶ ὑποδείξεις κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως (π. χ. ψηλὰ τὸ κεφάλι, ἔξω τὸ στῆθος, ἀναπνέετε ἐλεύθερα, βαθειὰ εἰσπνοὴ μὲ κλεισμένο τὸ στόμα, τεντωμένα ἐντελῶς τὰ χέρια κτλ.) συνεκτελῶν καὶ αὐτὸς ὅσον τὸ δυνατὸν ἀκριβέστερα καὶ κανονικώτερα τὴν ἄσκησιν, διότι μόνον μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον εἰμπορεῖ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν τελείαν πρὸς τὴν ἀναπνοὴν ρύθμισιν αὐτῆς καὶ νὰ ἐξοικειώσῃ ἑπομένως τοὺς μαθητὰς πρὸς τὸν φυσιολογικὸν ρυθμὸν τῆς ἀναπνευστικῆς ἀσκήσεως.

ΗΙΝΑΞ 5.

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

2. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις ἀπὸ τῆς ἀραιώσεως.

Ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ συνειθίσουν νὰ λύουν ταχέως τοὺς ζυγοὺς τρέχοντες πρὸς σημεῖον ὁριζόμενον ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ καὶ νὰ ἐπιστρέφουν ἐπίσης τροχάδην, ταχέως καὶ ζωηρῶς, πρὸς ἀνασχηματισμὸν τῆς παρατάξεως εἰς τὸ αὐτὸ ἢ καὶ νέον μέτωπον, παραγγέλλεται ἡ λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἡ ἀνασύνταξις ἀπὸ τῆς ἀραιώσεως, ἑκάστου μαθητοῦ ἐπιστρέφοντος εἰς τὴν θέσιν τὴν ὁποίαν κατέχει εἰς τὴν ἀραίωσιν καὶ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

φροντίζοντος νὰ τηρῇ τὰς κανονικὰς ἀποστάσεις καὶ τὰ διαστήματα καθὼς καὶ νὰ εἶναι ζυγημένος καὶ στοιχημένος τελείως. Ἀργότερα, ἡ εἰς ἀραίωσιν ἀνασύνταξις ἐκτελεῖται καὶ πρὸς νέον μέτωπον. Ἀποτελεσματικὴ δὲ προάσκησις τοιαύτης ἀνασυντάξεως εἶναι ἡ ἀπὸ τῆς βαδίσεως πρῶτον, κατόπιν δὲ καὶ τοῦ τροχάδην ἀραίωσις ἐν κινήσει, διὰ τοῦ παραγγέλματος: ἀραιώσατε—Ἄλτ! ὁπότε ἡ τάξις ἐκτελεῖ πρῶτον ἄλτ καὶ κατόπιν ἀραίωσιν ὡς συνήθως μὲ βήματα πρὸς τὰ πλάγια, ἢ ἀραιώσατε Μάρς! τάξις—Ἄλτ! ὁπότε οἱ μαθηταὶ βαδίζοντες λοξεύουν καὶ ἀραιώνουν ὅσον πρέπει τὰ διαστήματα χωρὶς νὰ διακόψουν τὴν βάδισιν, μέχρις ὅτου ἐκφωνηθῇ τὸ ἄλτ τοῦ δευτέρου παραγγέλματος.

3. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Μεσολαβὴ—ἕν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! Στροφὴ τῆς κεφαλῆς—ἕι, δυό, τρί(α), τέσσ(αρα). Θέσις—ἕν!

4. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Μεσολαβὴ—ἕν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! Κάμψις τῶν γονάτων—δύο! Στροφὴ τῆς κεφαλῆς—ἕν, δυό, τρί(α), τέσσ(αρα). Τάσις τῶν γονάτων—ἕνα! Θέσις—ἕν!

Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν· βλ. προηγ. πίνακα.

Ἡμιανάτασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν· βλ. προηγ. πίνακα.

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

5. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Παράγγελμα Διάστασις, αἱ χεῖρες ἄνω—χώρ'! ἕν—δυὸ (ἀφοῦ ὑποδείξῃ ὁ γυμναστὴς τὴν κίνησιν ἐξηγεῖ εἰς τοὺς μαθητὰς πῶς κατὰ τὰς συνθέτους ἰσοχρόνους ἀσκήσεις τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν εἰς ἕκαστον χρόνον τῆς ἀσκήσεως τῶν σκελῶν ἀντιστοιχεῖ εἷς χρόνος τῆς ἀσκήσεως τῶν χειρῶν) Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἕνα! δύο! δεξιὰ—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ μεθ' ὁ θέσις—χώρ'! ἕν—δυό!

Σύμπτυξις—Ἐναλλαγὴ ἀνατάσεως καὶ ἐκτάσεως (τῶν χειρῶν). Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὤμους—ἕν! τάσις ἄνω—ἕν! δυό! τάσις πλαγίως—ἕν! δύο! πάλιν ἄνω—ἕν! δυό, καὶ οὕτω καθεξῆς καὶ τέλος θέσις—ἕν! Ἀνάτασις—Ἀκροστασία. Παράγγ. Σύμπτυξις ἀνάτασις—χώρ'! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτό: ἕνα! δύο! θέσις χώρ'! ἕν—δυό!

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

7. Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω. Παράγγ. Τάσις χειρῶν ἄνω—χώρ'! Ἔκτασις ὀπίσω ἐλαφρὰ βραδέως—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ ἕνα! θέσις—χώρ'! Μεσολαβὴ ἀκροστασία—Τρία βήματα ἐμπρὸς καὶ τρία ὀπίσω (ἐπὶ τῶν δακτύλων τὰ βήματα. Ἄσκησις καταμεριστικὴ πρὸς ἀποθεραπείαν τῆς προηγουμένης).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

Ἀπὸ τῆς παρατάξεως ἐπὶ δύο ζυγῶν, δεδομένου ὅτι οἱ μικρότεροι μαθηταὶ τάσσονται πάντοτε εἰς τὸ κέντρον οἱ δὲ μεγαλύτεροι εἰς τὸ δεξιὸν καὶ τὸ ἀριστερόν, παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς ἀραίωσιν τῶν ζυγῶν 4—6 βήματα. Μετ' αὐτὴν χωρίζει ἕκαστον ζυγὸν εἰς δύο τμήματα ἐξ ἰσαρίθμων μαθητῶν, τὰ ὁποῖα τάσσει εἰς φάλαγγα καὶ ἀντιμέτωπα καὶ εἰς ἀπόστασιν μεταξὺ των 20—40 βημάτων, ἢ καὶ μικροτέραν ἂν δὲν ὑπάρχῃ ἀρκετὸς χῶρος. Μετὰ τοῦτο δίδει εἰς τοὺς δύο πρώτους πρὸς τὸ κέντρον μαθητὰς τῶν δύο ζυγῶν ἀπὸ μίαν μικρὰν σημαίαν, ἕνα μικρὸν τεμάχιον ξύλου, ἕνα μανδῆλι, ἢ ὅ,τι ἄλλο πρόχειρον εὐκόλως φερόμενον ἀντικείμενον ὑπάρχει καὶ μετ' αὐτὸ διὰ σφυρίγματος σημαίνει τὴν ἔναρξιν τῆς παιδιᾶς. Ὅταν ἀκουσθῇ τὸ σφύριγμα, οἱ μαθηταὶ οἱ ὁποῖοι κρατοῦν τὰς σημαίας τρέχουν ὅσον ἠμποροῦν ταχύτερα πρὸς τοὺς ἀντικρύ των συντρόφους τοῦ ἰδίου ζυγοῦ καὶ δίδουν εἰς τὸν πρῶτον ἐξ αὐτῶν τὴν σημαίαν μεθ' ὃ ἀποσύρονται· ἐκεῖνοι πάλιν, μόλις λάβουν τὴν σημαίαν τρέχουν πρὸς τοὺς ἀπέναντί των καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρις ὅτου μείνῃ εἷς ἐξ ἑκάστου ζυγοῦ. Οἱ τελευταῖοι δὲ οὗτοι τρέχουν μέχρι σημείου ὁριοθέντος ἐκ τῶν προτέρων ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. Νικᾷ δὲ ὁ ζυγὸς ἐκεῖνος τοῦ ὁποίου ὁ τελευταῖος μαθητὴς ἔφθασε πρῶτος εἰς τὸ ὑποδειχθὲν σημεῖον.

Ἡ παιδιὰ αὕτη εἶναι θαυμασία ὁμαδικὴ ἀγωνιστικὴ ἄσκησις παρουσιάζει δὲ καὶ τὸ μέγα πλεονέκτημα τῆς διαβαθμίσεως τῆς ὑφ' ἑκάστου παίκτου διατρεχομένης ἀποστάσεως ἀναλόγως πρὸς τὰς δυνάμεις αὐτοῦ· διότι οἱ μικροὶ (μεταξὺ τῶν ὁποίων εἰμπορεῖ ὁ γυμναστὴς νὰ τάσσῃ καὶ τοὺς ἀδυνάτους καὶ ἀγυμνάστους ἐκ τῶν μεγάλων, τρέχουν μικροτέραν ἀπόστασιν, οἱ δὲ μεγαλύτεροι μεγαλυτέραν. Μετὰ τὴν παιδιὰν γίνεται ταχεῖα καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις καὶ μετ' αὐτὴν ἐλαφραὶ καταμεριστικαὶ καὶ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις (ἔκτασις ἀκροστασία βραδέως καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν μεθ' ἣν προεισαγωγικὸν πήδημα κτλ.).

6. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. μεσολαβὴ—Ἕν! Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους κεκαμμένου— Ἕνα! δύο! τοῦ δεξιοῦ—Ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ κλπ.).

Μεσολαβὴ—Ἐκβολὴ (τῶν ποδῶν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων) καὶ ἐναλαγὴ τῶν ποδῶν. Βλ.. προηγ.

7. Πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν, ἐναλλασσομένη μέ: πρόκυψιν—Στροφὴν τῆς κεφαλῆς· μετ' αὐτὴν πάλιν ἡ μεσολαβὴ—ἄρσις διαδιχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων, ὡς ἄνω.

8. Μεσολαβὴ—Ὄκλασις· παράγγ. ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! κάμψις τῶν γονάτων—δύο! ὁλόκληρος κάμψις—τρία! Θέσις—ἕνα! κάμψις τῶν γονάτων—δύο! ὁλόκληρος κάμψις—τρία! Θέσις—ἕνα! δύο!

Σημ. Ὅταν ἡ κατάστασις τοῦ ἐδάφους τὸ ἐπιτρέπει ἠμπορεῖ ὁ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

γυμναστὴς ἤδη ἀπὸ τοῦ πίνακος αὐτοῦ νὰ ἐκτελέσῃ καὶ γονυπετῆ θέσιν, διάστασιν, παραγγέλλων αὐτὴν ἀπὸ τῆς ὀκλάσεως.

11. Προεισαγωγικὸν πήδημα (βλ. προηγ.).

Ἐπιτόπιον πήδημα (μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ διὰ τὴν συντόμευσιν τοῦ χρόνου τῆς ἀναπηδήσεως). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν ἀριστερὰ (δεξιά). Πήδημα ἐμπρός, ἄνευ καὶ μὲ 1—3 βημάτων φοράν. Ἐπιτόπιον πήδημα μετ' ἐξάρσεως τῶν χειρῶν. Πήδημα εἰς βάθος (ἂν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐκτελεσθῇ) μὲ αἴωρησιν τοῦ σκέλους.

Ὅλα τὰ ἀνωτέρω πηδήματα, ἰσοσθενῆ ὄντα πρὸς τὰς λοιπὰς ἀσκήσεις τοῦ 5ου πίνακος δύνανται νὰ ἐκτελῶνται κατ' ἐκλογήν, ἀναλόγως τῶν δυνάμεων καὶ τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν καὶ πάντοτε μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ καὶ διὰ τὴν ρύθμισιν ἀλλὰ καὶ τὴν διὰ τῆς φωνῆς διέγερσιν τῶν μαθητῶν (παράγγ. Πήδημα ἐμπρὸς —ἕνα—χόπ! κλπ.).

12. Μεσολαβή, προεκβολὴ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς (δύο ποδῶν ἀποστασις ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν)—ἕν! δυό! Τοῦ δεξιοῦ ἕν! δυό! ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν κλπ.

Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις (τῶν χειρῶν). Παράγγ. (τὰς χεῖρας) πρὸ τοῦ στήθους—ἕν! Ἐκτίναξις—χώρ'! ἕν—δυό! Τὸ αὐτὸ χώρ'! ἕν—δυό! Θέσις—ἕν.

Ἔκτασις ἀκροστασία (βλ. προηγ.).

ΠΙΝΑΞ 6.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀρίθμησις κατὰ τριάδας καὶ σχηματισμὸς φάλαγγος κατὰ τριάδας· παράγγ. Κατὰ τριάδας ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—μάρς! Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερὰ (δεξιὰ)—μάρς! Ἔκτασις ἀκροστασία (βλ. προηγ.) Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω (μέτρησις ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ).

Ἀνάτασις—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω· Μεσολαβή, προσαγωγὴ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἀκροστασία—κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως.

Ἀνάτασις, προεκβολὴ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. σύμπτυξις—ἕν! Ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός, τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἕν! δύο! τοῦ δεξιοῦ—ἕν! δύο! Θέσις—ἕν!

3. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βλ. πρ.) Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν—ἕν! δυό! (Καταβιβάζεται τὸ ἀνυψωμένον σκέλος καὶ μόλις πατήσῃ τὸ ἔδαφος ὑψώνεται ἀμέσως τὸ ἕτερον).

4. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Μεσολαβὴ—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἐναλλασσομένη μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

5. Μεσολαβή, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία (4 χρόνοι).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Παιδιά. Ἡ φωλιὰ (δρομικὴ) Κύκλος ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ· μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Ἐντὸς τοῦ κύκλου χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μικρότερος κύκλος 2—3 μέτρων διαμέτρου καὶ εἰς τὸ κέντρον αὐτοῦ τοποθετοῦνται σκορπιστὰ 10—15 λιθάρια, βότσαλα, βόλοι, ἀστράγαλοι κ.τ.τ.

Οἱ μαθηταὶ κρατοῦνται ἀπὸ τὰ χέρια πλὴν δύο οἱ ὁποῖοι πρόκειται νὰ διαγωνισθοῦν καὶ οἱ ὁποῖοι τοποθετοῦνται πρὸ ἑνὸς ἀνοίγματος τοῦ κύκλου, πλάτη μὲ πλάτη ἀναμένοντες τὸ σημεῖον τοῦ γυμναστοῦ.

Ὅταν ὁ γυμναστὴς σφυρίξῃ τότε ἀρχίζουν νὰ τρέχουν ἐκτὸς τοῦ κύκλου καὶ εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν μικροτέραν ἀπ' αὐτοῦ ἀπόστασιν, χωρὶς νὰ πιάνωνται ἐπάνω εἰς τοὺς ἀποστελοῦντας αὐτὸν συμμαθητὰς των, μέχρις ὅτου ἐπιστρέψουν ἐμπρὸς εἰς τὸ ἄνοιγμα ἀπὸ τὸ ὁποῖον εἶχαν ξεκινήσει. Ἐκεῖ δὲν σταματοῦν, ἀλλ' εἰσορμοῦν ἐντὸς τοῦ κύκλου καὶ ἀρχίζουν νὰ μαζέβουν τὰ λιθάρια ἐμποδίζοντες ὁ ἕνας τὸν ἄλλον μὲ σπρώξιμον μόνον τῶν ὤμων καὶ οὐδέποτε τῶν χειρῶν. Νικᾷ ὅποιος μαζέψῃ τὰ περισσότερα καὶ πηγαίνει εἰς τὴν θέσιν του καθένας ἐπάνω εἰς τὸν νικηθέντα.

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

8. Σύμπτυξις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Ἀκροστασία.

9. Ἐπιτόπια πηδήματα. Πήδημα ἁπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 βημάτων. Διάφοροι ἁπλαῖ κυβιστήσεις (ἂν τὸ ἔδαφος εἶναι μαλακὸν καὶ ἐπιτρέπει τὴν ἐκτέλεσιν).

10. Ἔκτασις, ἀνάτασις—Ἀκροστασία. Παράγγ. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἕνα (ἡ κεφαλὴ ἐλαφρὰ ὀπίσω). Στροφὴ τῶν παλαμῶν—ἕν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων αἱ χεῖρες ἄνω (ἢ καὶ ἀνάτασις ἀκροστασία)—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ ἕνα! δύο! Θέσις—ἕν! Πρόπτυξις—Ἔκτασις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ σύγχρονον ἐλαφρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ.

Σημ. Ὅλαι αἱ ἀνωτέρω ἀσκήσεις γίνονται μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν.

ΠΙΝΑΞ 7.

Οἱ πίνακες 1—6 περιλαμβάνουν μόνον ἐλευθέρας ἀσκήσεις ἀπὸ δὲ τοῦ 7 πίνακος κ.ἑ. ἀρχίζουν παρεισαγόμεναι καὶ αἱ ἐνόργανοι ἀσκήσεις, ὑποτιθεμένου ὅτι καὶ τὸ μικρότερον σχολεῖον τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως, μὲ σύντονον φροντίδα τοῦ συλλόγου τῶν διδασκόντων καὶ τῆς σχολικῆς ἐπιτροπῆς, θὰ εἰμπορέσῃ νὰ προμηθευθῇ καὶ ἐγκαταστήσῃ 2—3 δοκοὺς καὶ ἰσάριθμα θρανία καὶ ζεῦγος στυλοβατῶν πηδήματος, βραδύτερον δὲ θρανία καὶ μερικὰ πολύζυγα.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀραίωσις ἀπὸ τῆς παρατάξεως ἐφ' ἑνὸς ἢ καὶ δύο ζυγῶν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

α) Παράταξις ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ· παράγγ. Μὲ ἕν (ἢ δύο) βῆμα, ἀραιώστε—μάρς! πυκνώστε—μάρς! (Τὰ 1 κάμνουν ἕνα βῆμα ἢ δύο βήματα ἀναλόγως τοῦ παραγγέλματος ἐμπρὸς τὰ δὲ 2 ὀπίσω. Τὸ ἀντίθετον δὲ κατὰ τὴν πύκνωσιν).

β) Παράταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν· παράγγ. τὸ αὐτό. Ὁ πρῶτος ζυγὸς κάμνει 1 ἢ 2 βήματα ἐμπρὸς ὁ δὲ δεύτερος ἰσάριθμα ὀπίσω μεθ' ὅ, ἄνευ διακοπῆς τῆς κινήσεως τὰ 1 καὶ τῶν δύο ζυγῶν 1 ἢ 2 βήματα ἐμπρὸς καὶ τὰ 2 ἄλλα τόσα ὀπίσω. Κατὰ τὴν πύκνωσιν ἐκτελοῦνται ἰσάριθμα βήματα ἀντιθέτου φορᾶς.

Μεσολαβή—Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ὀπίσω καὶ ἐκτός.

Παράγγ. Μεσολαβή—ἐν! Ἥμισυ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—ἕν! Ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὀπίσω καὶ ἐκτὸς—ἕν! δύο! Πάλιν τοῦ ἀριστεροῦ—ἕν! Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν—χώρ'! ἕν—δύο! Ἥμισυ ἀριστερὰ (δεξιά)—ἕν!

Σύμπτυξις—Ἐναλλαγαὶ ἀνατάσεως καὶ ἐκτάσεως (βλ. προηγ) Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Σύμπτυξις, διάστασις, ἐπέρεισις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (δοκὸς), παράγγ. ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν μόνοι νὰ διευθετήσουν τὰς δοκούς). Πρὸς ἐπέρεισιν—θέσις (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦνται μὲ τὰ νῶτα πρὸς τὴν δοκόν, οὕτως ὥστε ἡ ἱερὰ χώρα νὰ στηρίζεται ἐλαφρὰ ἐπ' αὐτῆς). Σύμπτυξις, διάστασις—χώρ'! Ἔκτασις ὀπίσω—ἕνα δύο! Τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο: Θέσις—ἐν!

Ἀποθεραπεία. Μεσολαβή, ἀκροστασία. 1—2 βήματα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων, μεθ' ὅ: ἀνάτασις—ἐπίκυψις καὶ ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν: προεισαγωγικὸν πήδημα 1—2 φορᾶς. Ἡ ἄσκησις αὐξάνεται α') μὲ ἀφετηρίαν τὴν διάστασιν, ἀνάτασιν καὶ β') μὲ ἐκτέλεσιν, ἐκτεταμένου ὄντος τοῦ κορμοῦ, κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν.

Ὅταν δὲν ὑπάρχουν ποσῶς ὄργανα ἡ ἄσκησις ἀντικαθίσταται μὲ ἔκτασιν ὀπίσω ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως ἢ τῆς ἀνατάσεως διαστάσεως, τῆς ἀνατάσεως προεκβολῆς κλπ., ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου καὶ τῆς σωματικῆς καταστάσεως τῶν μαθητῶν.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις (Λῆψις τῆς ἀφετηρίας· δοκός).

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

4. Μεσολαβή—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Βάσις ἰσοσταθμικὴ ἐπὶ ἀνεστραμμένου θρανίου ἢ χαμηλῆς δοκοῦ.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

5. Παιδιά. Φαινίνδα (σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως).

Κύκλος ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ. Ὁ γυμναστὴς δίδει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν πρῶτον τοῦ δεξιοῦ μεθ' ὃ παραγγέλλει: ἕνας—ἕνας ἀριστερά. Τότε ὁ ἔχων τὴν σφαῖραν τὴν ῥίπτει εἰς τὸν ἀμέσως πρὸς τ' ἀριστερὰ παραστάτην του, οὗτος εἰς τὸν ἀμέσως ἑπόμενον καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου ἡ σφαῖρα ἐπανέλθῃ πάλιν εἰς τὸν πρῶτον ὁπότε ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει πάλιν ἕνας, ἕνας—δεξιά. Τότε πάλιν ὁ ἔχων τὴν σφαῖραν τὴν ῥίπτει καθ' ὅμοιον τρόπον πρὸς τὸν δεξιὸν παραστάτην, οὗτος πάλιν εἰς τὸν ἀμέσως ἑπόμενον καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς, μέχρις ὅτου ἐπανέλθῃ καὶ πάλιν εἰς τὸν πρῶτον. Ὁ γυμναστὴς τότε παραγγέλλει: Ἀνὰ δύο—ἀριστερά· ὁ πρῶτος τότε ἀφίνει τὸν παραστάτην καὶ τὴν ῥίπτει εἰς τὸν μεθεπόμενόν του καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς, μέχρις ὅτου πάλιν ἡ σφαῖρα ἐπανέλθῃ εἰς τὸν πρῶτον. Ὁ γυμναστὴς τότε παραγγέλλει ἐκ νέου: ἀνὰ δύο δεξιά, καὶ ἐπαναλαμβάνεται ὁμοία ῥίψις τῆς σφαίρας πρὸς τὰ δεξιά, μετὰ τὸ πέρας τῆς ὁποίας παραγγέλλει ὁ γυμναστής: ἀνὰ τρεῖς ἀριστερά, ὁπότε ἕκαστος ῥίπτων ἀφίνει δύο παραστάτας καὶ τὴν ῥίπτει εἰς τὸν τρίτον ἀφοῦ δὲ ἐκτελεσθῇ ἡ τοιαύτη ῥίψις καὶ δεξιὰ τότε παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς ἀνακατωτὰ ὁπότε ὁ κατέχων τὴν σφαῖραν τὴν ῥίπτει εἰς ὅποιον θέλει ἀπὸ τοὺς συμπαίκτας.

Κανόνες. α) Ἕκαστος παίκτης ῥίπτων τὴν σφαῖραν πρέπει νὰ τὴν κατευθύνῃ καλὰ ὥστε ταχέως καὶ δεξιῶς νὰ τὴν συλλαμβάνῃ ὁ πρὸς ὃν ἡ βολή, οὕτω δὲ ἡ διαδρομὴ τῆς σφαίρας δι' ὅλου τοῦ κύκλου νὰ εἶνε ταχεῖα καὶ ῥέουσα οὕτως εἰπεῖν.

β) Κατὰ τὴν βολὴν ἀνακατωτὰ ἐπιτρέπεται τὸ γέλασμα· δηλ. νὰ προσποιηθῇ ὅτι ῥίπτει τὴν σφαῖραν εἰς ἕνα καὶ νὰ τὴν ῥίψῃ εἰς ἄλλον, εἰς τοῦτο δὲ ἔγκειται καὶ ἡ οὐσία τῆς παιδιᾶς (τὴν σφαῖραν ἑτέρῳ δείξαντες ἄλλῳ ῥίπτουσιν ἐξαπατῶντες τὸν οἰόμενον).

γ) Ὅποιος ἀφήσῃ τὴν σφαῖραν καὶ πέσῃ κατὰ γῆς χάνει καὶ ἐξέρχεται τοῦ κύκλου. Ὅταν χάσουν οἱ ἡμίσεις ἀνασχηματίζεται ὁ κύκλος καὶ ἡ παιδιὰ (ἂν ὑπάρχῃ χρόνος) ἐπαναλαμβάνεται ἐξ ἀρχῆς.

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

β) Ὅταν χάνουν οἱ ἡμίσεις οἱ ὑπολειπόμενοι δικαιοῦνται νὰ τοὺς καθβαλήσουν καὶ νὰ τοὺς ὑποχρεώσουν νὰ ἐκτελέσουν μίαν διαδρομὴν τοῦ κύκλου φέροντες αὐτούς.

γ) Ὅταν οἱ μαθηταὶ ὑπερβαίνουν τοὺς 40 σχηματίζονται δύο κύκλοι ὡς ἑξῆς:

Παράταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν. Παράγγ. Δεύτερος ζυγὸς μετα(βα)—λή! Κατὰ ζυγὸν λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Σχηματίσατε δύο κύκλους (ὄχι διπλοῦν κύκλον)—μάρς! Οἱ μαθηταὶ τοῦ στοίχου τῆς βά-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τσεως ἑκατέρου ζυγοῦ μένουν ἀκίνητοι, πάντες δὲ οἱ λοιποὶ προχάδην αὐξάνουν τὰ διαστήματα μέχρι τελείας τάσεως τῶν χειρῶν λοξεύοντες συγχρόνως εἰς τρόπον ὥστε ὁ πρῶτος καὶ ὁ τελευταῖος τοῦ ζυγοῦ νὰ δώσουν τὰς χεῖρας· εὐθὺς δὲ ὡς σχηματισθῶσιν οὕτω οἱ δύο κύκλοι, κανονίζει καθεὶς τὴν θέσιν του, ὥστε ταχέως κάθε κύκλος νὰ γείνῃ τελείως κανονικός.

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

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

7. Πρηνὴς κατάκλισις, μεσολαβή (λῆψις τῆς ἀφετηρίας· θρανίον). Παράγγ. Φέρτε τὰ θρανία καὶ λάβετε θέσιν. (Οἱ μαθηταὶ σπεύδουν καὶ τοποθετοῦν τὰ θρανία καθ' ὃν τρόπον, ἀναλόγως τοῦ χώρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ αὐτῶν ἔχει ὑποδείξῃ ὁ γυμναστής. Κατόπιν τοποθετοῦνται πρὸ αὐτῶν ἀνὰ 3—4 στοῖχοι δι' ἕκαστον θρανίον). Πρηνὴς κατάκλισις—Θέσις! (οἱ τοῦ πρώτου ζυγοῦ μαθηταὶ λαμβάνουν τὴν πρηνῆ κατάκλισιν). Στηρίξατε, ὁ δεύτερος ζυγός—ἕν! (οἱ τοῦ δευτέρου ὁκλάζοντες στηρίζουν ἐλαφρῶς δι' ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν των τοὺς πόδας τῶν κατακλιθέντων) Μεσολαβή, ἀνάκυψις—ἕν! (οἱ κατακλιμένοι παύουν στηρίζοντες τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ἀνακύπτοντες ζωηρῶς θέτουν αὐτὰς ἐπὶ τῶν ἰσχίων). Ἀνάπαυσις—ἕν! (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρὸ τῆς ἀνακύψεως στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους). Ἐγερθῆτε—ἕν! (ταχέως καὶ χωρὶς παιγνίδια καὶ χρονοτριβὴν ἐγείρονται μεθ' ὃ ἀλλάσσουν μὲ τοὺς ὁμοστοίχους των τοῦ δευτέρου ζυγοῦ καὶ ἐπαναλαμβάνεται μὲ αὐτοὺς ἡ ἄσκησις).

Ἂν δὲν ὑπάρχουν θρανία καὶ εἶναι τὸ ἔδαφος κατάλληλον (αὐλὴ στρωμένη μὲ ἄμμο ἢ χορταράκι) εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ ἡ ἄσκησις καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Ἂν τὸ ἔδαφος εἶναι ἀκατάλληλον τότε ἀντικαθίσταται δι' ἀνακύψεως ἀπὸ τῆς ἐπικύψεως μὲ ἐνδιάμεσον στάσιν εἰς τὴν πρόκυψιν.

8. Πρηνὴς θέσις, (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Πρηνὴς θέσις—ἕν! (Ταχεῖα ὁκλασις μὲ τὸν κορμὸν κεκλιμένον ἐλαφρὰ ἐμπρὸς καὶ τὰς χεῖρας μὲ τὰς παλάμας ὀλίγον πρὸς τὰ μέσα καὶ ἑτοίμους νὰ στηριχθοῦν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους) δύο! (Στήριξις τῶν παλαμῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ταχεῖα ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν ὀπίσω μέχρις ὅτου τὸ σῶμα ἰσορροπίσῃ καλῶς, τελείως τεταμένον καὶ εἰς κανονικὴν στάσιν). Ἡ ἄσκησις αὕτη ἐναλλάσσεται καὶ μὲ ἑδραίαν θέσιν (θρανίον) —πτῶσις ὀπίσω (κατ' ἀρχὰς μὲ λαβὴν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ χείλους τοῦ θρανίου).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Σημ. α) Τῆς πρηνοῦς θέσεως δὲν πρέπει, ὅπως δυστυχῶς συμβαίνει μέχρι τοῦδε, νὰ γίνεται κυριολεκτικῶς καταχρησις ἀπὸ πολλοὺς γυμναστάς, πολὺ πρὶν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν εἰς βαθμὸν ὥστε αἱ χεῖρες καὶ οἱ ὦμοί των νὰ φέρουν ἀνέτως τὸ σῶμα· ἀλλὰ πάντοτε πρέπει νὰ προηγηθῇ ἡ δέουσα προπαρασκευὴ ὥστε ὅταν ἔλθῃ ὁ καιρὸς τῆς ἀσκήσεως, νὰ εἶναι δυνατὸν νὰ τηρηθῇ τὸ κανονικὸν σχῆμα αὐτῆς.

Σημ. β) Ὅταν δὲν ὑπάρχῃ θρανίον καὶ εἶναι τὸ ἔδαφος κατάλληλον ἡ ἑδραία θέσις—πτῶσις ὀπίσω, ἐκτελεῖται καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μὲ στήριξιν τῶν σκελῶν ὑπὸ τῶν ὁμοστοίχων. Ὅταν δὲ καὶ τὸ ἔδαφος εἶναι ἀκατάλληλον, τότε ἀντικαθίστανται μὲ μεσολαβὴν προεκβολὴν—ἔκτασιν ὀπίσω αὐξανομένην δι' ἐναλλαγῆς τῆς θέσεως τῶν χειρῶν (σύμπτυξις, ἀνάτασις) ἢ ἐκτελέσεις ἀπὸ τῆς τελικῆς στάσεως ἐλαφρῶν κινήσεων ἢ καὶ ἐναλλαγῆς τῶν ποδῶν.

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

10. Σύμπτυξις διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (1—4 ἐναλλασσομένη μέ: πρηνῆ θέσιν—Στροφὴν τῆς κεφαλῆς, καθὼς καὶ ἐλαφρὰ ἐπιτόπια πηδήματα μὲ στροφὴν δεξιὰ (ἀριστερά).

11. Ὀρθία στήριξις (δοκὸς κατ' ἀρχὰς εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης), παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρς! (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν πρὸς τὰς δοκοὺς καὶ τάσσονται καταλλήλως). Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ διευθετοῦν κατὰ τὸ παράγγελμα τὰς δοκούς). Ἀαβή, —ἕν! Ὀρθία στήριξις—χώρ'! ἕν! δύο—τρί(α)! Κατάβασις—ἕν, δύο, τρία! Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στάσιν εἰς τὸν τέταρτον χρόνον (ἡμιόκλασιν). Τροχάδην εἰς κεκλιμένον θρανίον (στηριζόμενον εἰς πολύζυγον).

Ἀναρρίχησις εἰς πολύζυγον μὲ χεῖρας καὶ πόδας, περατουμένη εἰς ἐξάρτησιν μὲ τὴν ράχιν πρὸς τὸ πολύζυγον καὶ ἀπὸ ζυγὸν ἀναλόγου ὕψους· καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πήδημα εἰς βάθος.

12. Ἀνασύνταξις τῆς παραταξέως. Ἀραίωσις. Ἀκροστασία καὶ 2—3 βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων πρὸς διαφόρους διευθύνσεις. Σύμπτυξις, ἔκτασις—Στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ μετ' αὐτήν: ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω μετ' ἀνορθώσεως ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Πρόπτυξις—ἔκτασις μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

ΠΙΝΑΞ 8.

Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Μεσολαβή—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις (εἰς 4 συνεχεῖς χρόνους, 2 διὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ 2 διὰ ἀποκατάστασιν).

Ἀνάκαμψις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Ἐπὶ τοῦ αὐχένος: —ἕν! θέσις—ἕν!

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΣΗΜ. Ἡ ἀφετηρία αὐτή, τὴν ὁποίαν τόσον συχνὰ καὶ χωρὶς ἀρκετὴν προπαρασκευὴν μεταχειρίζονται συνήθως, εἰσάγεται μόλις ἀπὸ τὸν ὄγδοον πίνακα καὶ μὲ μεγάλην προσοχὴν καὶ περίσκεψιν, διότι εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ αὐξήσῃ τὰς σωματικὰς ἀτελείας καὶ τὰ σφάλματα τὰ ὁποῖα ἔχει σκοπὸν νὰ καταπολεμήσῃ καὶ μάλιστα εἰς ἀγυμνάστους μαθητάς. Εἶναι ἑπομένως προτιμότερον νὰ ἐπιβραδυνθῇ ἡ χρῆσις της, παρὰ νὰ τὴν παραγγέλλῃ ὁ γυμναστὴς ὅταν δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ τηρηθῇ τὸ καλὸν σχῆμα αὐτῆς (δηλ. ἡ τελείως εὐθυτενὴς καὶ οὐχὶ χαλαρωμένη ὀρθία στάσις, οἱ ἀγκῶνες ὀπίσω καὶ αἱ χεῖρες εἰς τὴν προέκτασιν τῶν ἀντιβραχίων). Ἡ λῆψις τῆς ἀφετηρίας αὐτῆς παραγγέλλεται καὶ ἀπὸ τῆς προσοχῆς ἀπ' εὐθείας, μὲ μίαν μόνην κίνησιν· εἰμπορεῖ ὅμως νὰ προπαρασκευασθῇ καὶ ὡς ἑξῆς: ἄρσις χειρῶν πλαγίως—ἕνα! στροφὴ τῶν παλαμῶν (τάχιστα)—ἕν! Ἀπὸ ἐκεῖ: ἐπὶ τοῦ αὐχένος (χωρὶς νὰ σκύψῃ τὸ κεφάλι, οὔτε νὰ ἔλθουν οἱ ἀγκῶνες ἐμπρός) —ἕν! δύό! Τὸ αὐτὸ—ἕν, δύό.

Προσαγωγὴ—κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (βλ. προηγ.) Προεισαγωγικὸν πήδημα (χωρὶς μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ)—χώρ!

2. Ἀνάτασις, ἐπέρεισις—Ἔκτασις ὀπίσω (βλ. προηγ.). Ἀναρρίχησις (μὲ χεῖρας καὶ πόδας) ἐπὶ τοῦ πολυζύγου. Ἀρχικῶς μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ, ἓν εἰς τὸ ἀριστερὸν καὶ δύο εἰς τὸ δεξιόν, περατουμένη εἰς ἐξάρτησιν (κατὰ νῶτον) ἀπὸ τοῦ ἀνωτέρου ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου· ἀπ' αὐτῆς δὲ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος, μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν ἢ καὶ μὲ χεῖρας καὶ πόδας.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἕλξις. Μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας (βλ. προηγ.) παράγγ. ἕλξις—ἕνα! δύό! Ἡ ἄσκησις αὕτη ἐναλλάσσεται μὲ ἐξάρτησιν (πολύζυγον, βλ. προηγ.)—ἄρσιν καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων.

4. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πρὸς τὰ πλάγια.

Παράγγ. Μεσολαβὴ—ἕν! Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους (τελείως τεταμένου) πλαγίως—ἕνα! δύο! δεξιοῦ ἕνα! δύο! κλπ.

5. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ. Κύκλος, ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην παιδιάν.

Λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἷς μαθητὴς τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου καὶ λακτίζων τὴν σφαῖραν (συνήθη σφαῖραν ποδοσφαιρίσεως) προσπαθεῖ νὰ τὴν βγάλῃ κάτω ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ ὄχι ἐπάνω ἀπὸ τὰς κεφαλὰς τῶν ἀποτελούντων τὸν κύκλον. Ἂν τὸ κατορθώσῃ, χάνει ἐκεῖνος πρὸς τὰ δεξιὰ τοῦ ὁποίου ἐβγῆκεν ἡ σφαῖρα, καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου.

Ἀπαγορεύεται εἰς τοὺς ἀποτελοῦντας τὸν κύκλον ν' ἀφίνουν τὴν λαβὴν καὶ νὰ ἀντιβάλλουν τὴν σφαῖραν μὲ τὰς χεῖρας. Ἐπιτρέπεται ἡ βολὴ καὶ ἡ ἀντιβολὴ τῆς σφαίρας μόνον μὲ λάκτισμα καθὼς καὶ κτύπημα τῆς κεφαλῆς.

6. Πρηνὴς κατάκλισις—Ἀνάκυψις (μὲ μεσολαβὴν βλ. προηγ.)

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ἐναλλάσσεται μέ: Σύμπτυξιν, πρόκυψιν—Τάσιν τῶν χειρῶν πλαγίως.

7. Πρηνὴς θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἑβραία θέσις—πτῶσις ὀπίσω (ἐναλλασσομένη μέ: μεσολαβήν, προεκβολὴν—ἔκτασιν ὀπίσω).

8. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων μὲ μικρὰν μετατόπισιν ἐμπρός. Κατ' ἀρχὰς μετροῦντος τοῦ γυμναστοῦ, ἀργότερα χωρὶς μέτρησιν καὶ μὲ ταχίστην ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Παράγγ. Ἐμπρὸς μὲ ἄρσιν κλπ. Χώρ'! Κράτ'!

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

Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν (90°). Πήδημα ἐμπρὸς χωρὶς φοράν. Συνδυασμὸς ἀναρριχήσεως καὶ καταβάσεως εἰς κεκλιμένα θρανία καὶ πολύζυγα (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦν τὰ θρανία ἐπάνω εἰς τὰ πολύζυγα, γαντζωμένα καλά, καὶ μὲ κλίσιν ἀνάλογον πρὸς τὴν γυμναστικήν των πρόσδον· κατόπιν τάσσονται εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα καὶ ἀρχίζουν μὲ ἐλαφρὸν τροχάδην βηματισμὸν ν' ἀναβαίνουν διὰ τοῦ κεκλιμένου θρανίου εἰς τὸ πρῶτον πολύζυγον ἀπ' ἐκεῖ δὲ διὰ μετατοπίσεως πλαγίως μὲ χεῖρας καὶ πόδας, νὰ φθάνουν μέχρι τοῦ τελευταίου καὶ νὰ κατέρχωνται, ἐπίσης διὰ τροχάδην βηματισμοῦ, διὰ τοῦ ἑτέρου κεκλιμένου θρανίου).

Διάφοροι ἐλεύθεραι κυβιστήσεις (τοῦμπες) ἂν ὑπάρχῃ ἄμμος ἢ χορταράκι ἢ καὶ στρῶμα κατάλληλον.

10. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἔκτασις, ἀνάτασις (δι' ἄρσεως τῶν χειρῶν) μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν (4 βραδεῖς χρόνοι).

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

ΠΙΝΑΞ 9.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Μεσολαβή, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία: Παράγγ. Ἥμισυ δεξιὰ (ἀριστερά.) Μεσολαβὴ—ἕν! Ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς (κατὰ τὴν διεύθυνσιν δακτύλων—ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ ἕν! δύο! Θέσις—ἕν! (Ἀργότερα ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ δι' ἕκαστον πόδα 1—4) Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ—στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ὑπερέκτασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα—μάρς! (οἱ μαθηταὶ μὲ τροχάδην βηματισμὸν σπεύδουν καὶ τάσσονται κατὰ νῶτον πρὸ τῶν πολυζύγων καὶ εἰς ἀπόστασιν 1 ποδὸς ἀπ' αὐτῶν). Σύμπτυξις, τάσις ἄνω—χώρ'! ἕν—δύο! Ἔκτασις ὀπίσω—ἕνα! δύο. Τὸ αὐτὸ ἕνα! Λαβὴ—ἕν! Ἀποκατάστασις—ἕν! δύο! Ἐν ἐλλείψει πολυζύγων ἡ ἄσκησις ἀντικαθίσταται μὲ ἀνάτασιν—

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, αὐξανομένην καὶ διὰ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν.

ΣΗΜ. Ὁ γυμναστὴς δὲν πρέπει ποτὲ νὰ λησμονῇ ὅτι, κατὰ κανόνα μετὰ πᾶσαν ὑπερέκτασιν καθὼς καὶ ἁπλῆν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀκολουθεῖ πρόκυψις—ἐπίκυψις, μετ' αὐτὴν δέ, ἀναλόγως τοῦ βαθμοῦ τῆς ἀσκήσεως προεισαγωγικὸν πήδημα ἢ ὁμαίας φύσεως ἄσκησις.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (μὲ χεῖρας καὶ πόδας. Πολύζυγον ἢ σχοινίνη κλίμαξ). Ἐξάρτησις—ἄρσις τῶν χειρῶν κεκαμμένων (πολύζυγον ἢ διπλῆ δοκός). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—διάστασις τῶν σκελῶν (δοκός). Ἀποθεραπεία μὲ προεισαγωγικὸν πήδημα.

4. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων μὲ μικρὰν μετατόπισιν ἐμπρὸς (ἀργότερα καὶ ὀπίσω). Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Βάδισις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω (μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ).

5. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ μὲ τρίποδο. Κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς τὸ κέντρον τοποθετεῖται ἕνα πρόχειρον τρίποδο ἀπὸ 3 λεπτοὺς ξυλίνους κοντοὺς δεμένους μὲ σπάγγον, ὥστε καὶ εὔκολα νὰ λύνωνται καὶ ἐπίσης εὔκολα νὰ πέφτουν. Τὸ τρίποδο φυλάει ἕνας ἀπὸ τοὺς μαθητάς. Οἱ ἀποτελοῦντες τὸν κύκλον, λακτίζοντες μίαν κοινὴν σφαῖραν ποδοσφαιρίσεως προσπαθοῦν νὰ κτυπήσουν καὶ νὰ ρίψουν κάτω τὸ τρίποδο ὁ δὲ φυλάττων ἀντιλακτίζων αὐτὴν τὸ ὑπερασπίζεται· ὅποιος κατορθώσει νὰ τὸν ρίψῃ κάτω κερδίζει καὶ γίνεται αὐτὸς φύλαξ.

6. Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίον), ἀνάκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μὲ πρότασιν, αἴωρησιν τῶν χειρῶν.

7. Πρηνὴς θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν, ἐναλλασσομένη μὲ ἐξάρτησιν—Κάμψιν καὶ τάσιν ἑκατέρου τῶν σκελῶν, ἀκολουθουμένην ἀπὸ ἐπιτόπιον πήδημα.

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

Τακτικαὶ ἀσκήσεις. Μεταβολὴ ἐν βαδίσματι (παράγγ. Μεταβολὴ—μάρς! καὶ μεταβολὴ—ἅλτ! Ἀλλαγὴ μετώπου (παράγγ. Κλίνατ' ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—μάρς!

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

10. Ὀρθία στήριξις (δοκός). Ἀφετηρία καὶ λαβὴ κατὰ μέτωπον ἢ καὶ κατὰ πλευράν (ἐπίσης καὶ καταπήδησις). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν. Ἀπὸ τὴν ὀρθίαν στήριξιν κατάβασις μὲ κυβίστησιν.

11. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἔκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, ἡμιόκλασιν (παράγγ. ἄρσις τῶν χειρῶν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

πλαγίως, ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! Στροφὴ τῶν παλαμῶν —ἕν! Ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων κάμψις τῶν γονάτων—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ ἕνα, δύο! Θέσις—ἕν!)

ΠΙΝΑΞ 10.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις. Παράγγ. Ἀνάτασις, διάστασις—χώρ'! ἕν—δύο! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! Κάμψις τῶν γονάτων—δύο! Τάσις τῶν γονάτων—τρία! τέσσα(ρα)! θέσις—χώρ'! ἕν, δύο!

Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ἀνάτασις, ἐπέρεισις (δοκὸς)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς—μάρς. Ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦν καταλλήλως τὰς δοκοὺς χωρὶς νὰ περιμένουν ἐκτελεστικὸν παράγγελμα). Προσ(ο)χή! Ἐπὶ τοὺς ὤμους καὶ ἄνω (ἡ σύμπτυξις, ἀνάτασις) χώρ'! Ἔκτασις ὀπίσω (ἐλαφρὰ) —ἕνα! Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν—ἕν! δύο! Ἀνάκυψις—ἕνα! Βῆμα ἐμπρὸς—μάρς! Πρόκυψις, ἐπίκυψις—χώρ'! Ἀνάκυψις—χώρ'! (τὸ βῆμα ἐμπρὸς γίνεται διὰ νὰ διευκολύνῃ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προκύψεως, διότι ἐφ' ὅσον οἱ γλουτοὶ ἐγγίζουν τὴν δοκόν, ἡ ἀντισταθμιστικὴ κίνησις διὰ τὴν ἰσορροπίαν τοῦ σώματος ἡ ὁποία συνοδεύει τὴν πρόκυψιν (ἐλαφρὰ μετατόπισις τῆς ἕδρας πρὸς τὰ ὀπίσω) δὲν εἶνε δυνατὸν νὰ γίνῃ καὶ συνεπῶς εἶναι ἀδύνατος ἡ ἐκτέλεσις τῆς προκύψεως διότι τὸ σῶμα θὰ πέσῃ ἐμπρός).

Ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μὲ ὑπερέκτασιν (λῆψιν τῆς ἀφετηρίας) ἀκολουθεῖται δὲ πάντοτε ἀπὸ προεισαγωγικὸν ἢ καὶ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον ἢ σχοινίνη κλίμαξ) μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ καὶ παράγγ. ἐκτελεστικὸν χώρ'! κράτ'! ἀκολουθουμένη ἢ ἐναλλασσομένη μὲ: ἐξάρτησιν κατὰ μέτωπον ἀπὸ τοῦ πολυζύγου, μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν (πατοῦν οἱ πόδες ἐπί τινος ζυγοῦ) καὶ ἐκεῖθεν—κάμψιν καὶ τῶν δύο σκελῶν ὀπίσω. Παράγγ. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον)—χώρ'! Ὅταν δὲ οἱ ἀσκούμενοι φθάσουν εἰς τὸν ἀνώτατον ζυγὸν τοῦ πολυζύγου: Ἐξάρτησις (χωρὶς νὰ στρέψουν τὰ νῶτα πρὸς τὸ πολύζυγον—ἕν! Ἐκεῖθεν δέ: Κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὀπίσω—ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἕν! δύο! Πατήσατε —ἕν! Κατάβασις—χώρ'!

Πρηνὴς ἐξάρτησις (Λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Δοκὸς ὕψος μεταξὺ κεφαλῆς καὶ στήθους). Παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς—μάρς! Ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῆς κεφαλῆς (ἢ ὀλίγον χαμηλότερα ἀπὸ τὴν κεφαλὴν ἢ εἰς τὸ ὕψος τοῦ λαιμοῦ ἢ εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ, σχετικὸν πάντοτε πρὸς τὴν γυμναστικὴν πρόο-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

δον τῶν μαθητῶν. Ὕψος τῆς κεφαλῆς, τοῦ λαιμοῦ, τοῦ στήθους κλπ. εἶναι ὅταν ἡ ἀνωτέρα ἐπιφάνεια τῆς δοκοῦ φθάνει τὸ ἀνώτερον μέρος τοῦ μετώπου, τὴν βάσιν τοῦ λαιμοῦ, τὸ κάτω μέρος τοῦ μεγάλου θωρακικοῦ κλπ. Λαβὴ—ἕν! Προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὀπίσω—ἕν (ὁ δεξιὸς κάμπτεται τόσον ὥστε ὁ κορμὸς νὰ εὐθυγραμμίσῃ πρὸς τὰ χεῖρας). Θέσις τοῦ δεξιοῦ παρὰ τὸν ἀριστερὸν—ἕν! δύο! τρία! (Μὲ τὸ ἓν προβολὴ τοῦ δεξιοῦ, μὲ τὸ δύο ἐπαναφορὰ τοῦ ἀριστεροῦ παρὰ τὸν δεξιὸν καὶ ὄρθωσις τοῦ σώματος εἰς τὴν ὀρθίαν στάσιν καὶ μὲ τὸ τρία καταβίβασις καὶ τῶν χειρῶν).

Ἀποθεραπεία. Μεσολαβὴ—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων.

4. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἀκροστασία. Μεσολαβή, προσαγωγὴ—ἀκροστασία. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—βάδισις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

5. Παιδιά. Ἁρπαστὸν εἰς κύκλον.

Κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως. Οἱ ἀποτελοῦντες τὸν κύκλον κάμνουν πάσες μεταξύ των, ταχέως καὶ ἄνευ διακοπῆς, ὅπως εἰς τὴν φαινίνδα, ἕνας δὲ μαθητής, τοποθετούμενος ἀρχικῶς εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου προσπαθεῖ τὴν στιγμὴν καθ' ἣν μετεωρίζεται ἡ σφαῖρα νὰ τὴν κτυπήσῃ μὲ τὴν παλάμην. Ἂν τὸ κατορθώσῃ χάνει ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος τελευταῖος τὴν εἶχε ρίξῃ, καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου παραχωρῶν τὴν ἐν τῷ κύκλῳ θέσιν του εἰς τὸν κερδίσαντα. Ἡ σφαῖρα κτυπᾶται μόνον στὸ ὀρτρὸ καὶ ὄχι ὅταν κρατεῖται εἰς τὰς χεῖρας τῶν παικτῶν· δι' αὐτὸ ὅμως δὲν ἐπιτρέπεται καὶ νὰ τὴν κρατεῖ ὁ κάθε παίκτης πολλὴν ὥραν, ἀλλ' εὐθὺς ὡς τὴν συλλάβῃ ὀφείλει νὰ τὴν ρίψῃ πρὸς μίαν διεύθυνσιν, διότι ἄλλως καταστρέφεται ἡ γοργότης καὶ τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ παιγνιδίου.

Αἱ ἐν κύκλῳ παιδιαὶ καὶ ἐν γένει αἱ παιδαγωγικαὶ παιδιαὶ κατὰ τὰς ὁποίας ὁ ρόλος ἑνὸς ἑκάστου μαθητοῦ εἶναι ἐντελῶς καθωρισμένος, ἡ δὲ ἀτομικὴ πρωτοβουλία καὶ ἐνέργεια περιορίζεται ἀπὸ τοὺς κανόνας τῆς παιδιᾶς, ἐναλλάσσονται συχνὰ μὲ ἄλλας ἐντελῶς ἐλευθέρας παιδιάς, καθαρῶς διαγωνιστικῆς φύσεως, ὅπου κάθε μαθητὴς εἰμπορεῖ ν' ἀναπτύξῃ ὅλην του τὴν δύναμιν, τὴν δεξιότητα καὶ τὸν συνδυασμὸν πνευματικῆς καὶ σωματικῆς ἐνεργείας εἰς τὸ ἔπακρον. Τοιαῦται ἐλεύθεραι παιδιαὶ εἶναι:

α) Διάφορα εἴδη διελκυστίνδας κατ' ἄτομον καθὼς καὶ διάφοροι ὠθισμοὶ καὶ τέλος σωστὴ πάλη.

β) Διάφοροι δύσκολοι ἰσορροπίαι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

γ) Διάφοροι δύσκολοι κυβιστήσεις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἄμμος, χόρτο ἢ ταπέτο).

δ) Διάφοροι ἀσυνήθεις μετατοπίσεις (τετραποδητί, ἀπὸ τῆς ὀκλάσεως, τὸ παγῶνι, ἀνάποδα μὲ τὰ τέσσαρα (ἡ καραβίδα), μὲ ἐντελῶς τεντωμένα πόδια καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἡ κικονία, τὸ λελέκι).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ε) Διάφοροι χορευτικοὶ βηματισμοὶ καὶ ἐπιτόπια πηδήματα.

Ὅλων τῶν ἀνωτέρων ἀσκήσεων ἡ ἐκλογὴ καὶ ὁ συνδυασμὸς εἶναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν. Ἐν πάσῃ περιπτώσει δὲν πρέπει νὰ καταλαμβάνουν περισσότερον τοῦ πρέποντος χρόνον εἰς τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν.

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

7. Βάδισις καὶ δρόμος (πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων). Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος, μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ: βήματος ἀλλαγὴ—μάρς. Μετασχηματισμοὶ τῆς δημιρίας ἐν βαδίσει [εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας μάρς! (πρὸ τοῦ μετώπου) ἢ μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ ἢ ἐπ' ἀριστερὰ—μάρς! ἢ ἄλτ! Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερὰ ἢ ἐπὶ δεξιὰ—μάρς! ἢ ἄλτ!]

8. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν τεταμένων (πολύζυγον) καὶ κατάβασις διὰ πηδήματος εἰς βάθος, μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν καὶ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ εἰς 3 χρόνους (ἕν, δύο, τρία), ἐναλλασσομένη μὲ: πρηνῆ θέσιν—Διάστασιν τῶν σκελῶν (δι' ἀναπηδήσεως). Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους) ἀκολουθουμένη ἀπὸ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

9. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Σύμπτυξις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς—Ἔκτασις ὀπίσω.

10. Ἐλεύθερα πηδήματα (χωρὶς δρόμον) ἐμπρὸς, ὀπίσω καὶ πρὸς τὰ πλάγια μὲ φορὰν διὰ τῶν χειρῶν. Πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 βημάτων· ὀρθία στήριξις (δοκὸς) ἀνάβασις διὰ κυβιστήσεως.

11. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Κατ' ἀρχὰς ἀναλελυμένως καὶ μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ. Παράγγ. Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν—ἕνα. Εἰς τὰ πλάγια—δύο! Στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ θέσις—τρία!

Ἀργότερα δίδονται μόνον δύο παραγγέλματα: Καὶ τέλος ἕν καὶ μόνον παράγγελμα δι' ὅλην τὴν ἄσκησιν: Περιφορὰ τῶν χειρῶν—χώρ'! ἡ ὁποία ἐκτελεῖται χωρὶς διακοπὴν ἢ παραμονὴν εἰς καμμίαν ἐνδιάμεσον στάσιν) μὲ ἐντελῶς τεταμένας τὰς χεῖρας, τὸν κορμὸν τελείως εὐθυτενῆ, βαθεῖαν εἰσπνοὴν καὶ πλήρη ἐκπνοήν.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ βαθεῖαν εἰσπνοὴν (παράγγ. τὸ αὐτὸ· ρυθμὸς βραδύς, ἕνα! δύο.)

ΠΙΝΑΞ 11.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ἀνάτασις, ἡμιόκλασις. Παράγγ. Ἐπὶ τῶν δακτύλων αἱ χεῖρες παρὰ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τοὺς ὤμους (ἢ καὶ ἁπλῶς: σύμπτυξις ἀκροστασία)—ἕν! Τάσις ἄνω, κάμψις τῶν γονάτων—δύο! Τὸ αὐτό—ἕν! δύο! Θέσις—ἕν! Ἡμιανάτασις προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Ἡμιανάτασις ἀριστερά—ἕν! δύο! Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἕνα! Ἀνόρθωσις—δύο! Ἐναλλαγὴ χειρῶν χώρ'! ἕν! δύο! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἕνα! δύο! Θέσις—χώρ'! ἕν! δύο! Μεσολαβὴ, ἅρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους κεκαμμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Μεσολαβὴ ἀκροστασία—Βάδισις ἐμπρός (Κατὰ κανόνα μετὰ τὸ τελευταῖον βῆμα, δι' οἱουδήποτε ποδὸς καὶ ἂν συμπέσῃ νὰ ἐκτελεσθῇ, φέρεται ὁ ὀπίσθιος πους παρὰ τὸν ἐμπρόσθιον, ἑνόνωνται αἱ πτέρναι καὶ κατόπιν καταβιβάζονται, τεινομένων καὶ τῶν χειρῶν ζωηρά, εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν).

2. Ὑπερέκτασις, διάστασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Πολύζυγον) Ἀφοῦ τοποθετηθοῦν οἱ μαθηταὶ μὲ τὴν ράχιν πρὸ τῶν πολυζύγων καὶ εἰς ἀπόστασιν ἑνὸς τὸ πολὺ ποδὸς ἀπ' αὐτῶν, παραγγέλλεται: Διάστασις αἱ χεῖρες ἄνω—χώρ'! Πτῶσις ὀπίσω—ἕνα! τὸ αὐτό—ἕνα! Λαβή—ἕν! Ἀνόρθωσις—ἕνα! Θέσις—χώρ' ἕν! δύο! (Κατὰ τὴν πτῶσιν ὀπίσω ἐξηγεῖ ἐπαρκῶς καὶ μὲ ἐπανειλημμένας ὑποδείξεις ὁ γυμναστὴς ὅτι γίνεται πραγματικὴ πτῶσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, εἰς τρόπον ὥστε ἂν δὲν ὑπῆρχε τὸ πολύζυγον ὁ μαθητὴς θὰ ἔπιπτεν ἀνάσκελα πρὸς τὰ ὀπίσω. Ἐπίσης ἐπιμένει νὰ διατηρῆται ἀμετάβλητος ἡ θέσις τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν χειρῶν πρὸς τὸν κορμὸν καθὼς καὶ ἡ τελεία ἔκτασις τῆς σπονδυλικῆς στήλης).

Ὅταν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς εἰς τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας, παραγγέλλει εἰς αὐτοὺς ὁ γυμναστὴς καὶ: ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ὑποδεικνύων δὲ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως προσπαθεῖ κυρίως νὰ δώσῃ εἰς αὐτοὺς νὰ ἐννοήσουν ὅτι, μαζὶ μὲ τὴν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων πρέπει συγχρόνως νὰ τείνωνται ἰσχυρότατα αἱ χεῖρες, ἡ δὲ παλάμη νὰ σφίγγῃ στερεὰ τὸ ζυγόν, διότι ἄλλως χαλαρώνεται ὅλη ἡ θέσις τοῦ κορμοῦ, φέρεται ἡ κοιλία ἐμπρὸς καὶ ἀλλάζει ἐντελῶς τὸ φυσιολογικὸν σχῆμα καὶ ἑπομένως ὁ μηχανισμὸς καὶ τὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀσκήσεως.

Εὐθὺς μετὰ τὴν ἀνόρθωσιν, παραγγέλλεται χωρὶς τὴν παραμικρὰν χρονοτριβὴν (πρὸς ἀποθεραπείαν): Βῆμα ἐμπρὸς (χωρὶς νὰ ταθοῦν κάτω αἱ χεῖρες)—μάρς! πρόκυψις, ἐπίκυψις—χώρ'! Θέσις δι' ἀναπηδήσεως—ἕν! (Μὲ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ ἐκτελεστικοῦ οἱ μαθηταὶ κάμνουν ταχεῖαν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων, κάμψιν τῶν γονάτων ἐλαφρὰν καὶ μετ' αὐτὴν ἀναπηδοῦν ἐπὶ τόπου καὶ καταβιβάζοντες κατὰ τὴν ἀναπήδησιν τὰς χεῖρας ἔρχονται εἰς στάσιν τῆς προσοχῆς). Ἡ ὑπερέκτασις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μέ: ἀνάτασιν, προεκβολήν, ἔκτασιν ὀπίσω—κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν, μεθ' ἧς: Ἐπίκυψις καὶ μετ' αὐτὴν προεισαγωγικὸν πήδημα.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3. Πρηνὴς ἐξάρτησις.—Ἕλξις (δοκός). Μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας (βλ. προηγ. πίν.) παράγγ. ἕλξις (βραδέως)—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο! Θέσις! ἕν! δύο! Ἀργότερα ἡ ἕλξις ἐκτελεῖται καὶ μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς· παράγγ. ἕλξις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—ἕνα! δύο! δεξιὰ—ἕνα δύο! Μετὰ 1—2 μαθήματα τὸ ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ εἰμπορεῖ νὰ παραλειφθῇ καὶ τὸ παράγγελμα νὰ δοθῇ ὡς ἑξῆς: ἕλξις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς—ἕνα! (οἱ μαθηταὶ κάμνουν ἕλξιν καὶ στροφὴν τῆς κεφαλῆς ἀριστερά), δύο! (τείνουν τὰς χεῖρας καὶ ἐπαναστρέφουν τὴν κεφαλὴν ἐμπρός), τρία! (πάλιν ἕλξιν καὶ στροφὴν τῆς κεφαλῆς δεξιά), τέσσ(αρα)! (τείνουν πάλιν τὰς χεῖρας καὶ ἐπαναστρέφουν τὴν κεφαλὴν ἐμπρός].

Πρὸς ἐναλλαγήν: Κατακόρυφος ἐξάρτησις μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν (πολύζυγον, κατὰ μέτωπον).—Κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὀπίσω, ἤ: Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἅρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων ἢ καὶ κατακόρυφος ἀναρρίχησις (κλῖμαξ).

4) Ἰσοσταθμικὴ βάδισις (χαμηλὴ δοκὸς ἢ ἀνεσταμμένον θρανίον). Ἐν ἐλλείψει ὀργάνου ἐλεύθεραι ἀσκήσεις ἰσορροπίας: α) Σύμπτυξις, προσαγωγή, ἔκτασις, προεκβολή—Ἀκροστασία β) Μεσολαβὴ—Ἅρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων· γ) Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις κ.τ.τ.

5. Παιδιά. Ἁρπαστόν.

Ἡ τάξις εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας. Διάστημα μεταξὺ τῶν δύο ζυγῶν 4—6 βημάτων. Ἀπόστασις μεταξὺ τῶν μαθητῶν ἡ κανονική. Ὄργανα: 2 σφαῖραι ποδοσφαιρίσεως.

Αἱ σφαῖραι δίδονται ἀρχικῶς εἰς τοὺς δύο πρώτους ἑκατέρου τῶν ζυγῶν,ὅλοι δὲ οἱ μαθηταὶ διὰ παραγγέλματος τοῦ γυμναστοῦ, θέσις—ἕν! λαμβάνουν δι' ἀναπηδήσεως τὴν θέσιν ἀνατάσεως, διαστάσεως μεθ' ὃ, μὲ τὸ παράγγελμα.... χώρ'! οἱ πρῶτοι κρατοῦντες καθεὶς τὴν σφαῖραν μὲ τὰς δύο χεῖρας ἀνατεταμένας ἐκτελοῦν ἕλαφραν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ μὲ κατάλληλον ἀλλὰ ἐλαφροτάτην σύγχρονον κίνησιν τῶν χειρῶν, τὴν ῥίπτουν εἰς τὸν ἀμέσως ὄπισθεν αὐτῶν εὑρισκόμενον μαθητὴν προσέχοντες νὰ μὴ τὸν ὑπερβοῦν. Αὐτὸς ἔχων τὸν νοῦν του, νὰ μὴ τοῦ διαφύγῃ, οὔτε νὰ πέσῃ κάτω ἡ σφαῖρα, τὴν ἁρπάζει μὲ τὰς δύο χεῖρας καὶ χωρὶς χρονοτριβὴν τὴν ῥίπτει καθ' ὅμοιον τρόπον ὄπισθέν του πρὸς τὸν ἀμέσως ἑπόμενον, ὁ ὁποῖος ἁρπάζων ἐπίσης αὐτὴν τὴν ῥίπτει εἰς τὸν παρακάτω καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρις ὅτου φθάσῃ εἰς τὸν τελευταῖον. Αὐτὸς προσέχων μὴ ξεχασθῇ καὶ νομίζων πῶς εἶναι καὶ ἄλλος παίκτης ὄπισθέν του τὴν ῥίψῃ εἰς τὸν ἀέρα καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον βλάψῃ τὴν ὁμάδα του ἕνεκα χρονοτριβῆς, τὴν ἁρπάζει καὶ τρέχων ὅσον εἰμπορεῖ γρηγορώτερα ἀπὸ τὸ ἔξω μέρος τοῦ ζυγοῦ, τοποθετεῖται πρὸ τοῦ πρώτου καὶ ὑψώνων τὰς δύο χεῖρας τεταμένας κρατούσας τὴν σφαῖραν τὴν ῥίπτει κατὰ τὸν ἀρχικῶς καθιερωθέντα τρόπον ὄπισθέν του πρὸς τὸν ἀμέσως ἑπόμενον

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ ἐξακολουθεῖ πάλιν ἡ ρίψις ἀπὸ μαθητοῦ εἰς μαθητὴν μέχρι τοῦ τελευταίου, ὅστις τρέχων μὲ ὅλην τὴν δυνατὴν ταχύτητα, πηγαίνει ἐπὶ κεφαλῆς καὶ συνεχίζει τὴν ρίψιν· ἐξακολουθεῖ δὲ οὕτω ἡ παιδιὰ μέχρις ὅτου ὁ ἕνας ἐκ τῶν δύο ζυγῶν ἀνασχηματισθῇ εἰς τὴν ἀρχικήν του τάξιν. (δηλ. ὁ ἀρχικῶς ἐπὶ κεφαλῆς τοῦ ζυγοῦ μαθητὴς ἐπανέλθῃ καὶ πάλιν εἰς τὴν ἀρχικήν του θέσιν) ὁπότε θεωρεῖται νικητής.

Κανόνες. α) Ἡ σφαῖρα πρέπει νὰ περάσῃ ἀπὸ τὰ χέρια ὅλων ἀνεξαιρέτως τῶν μαθητῶν· ἑπομένως δὲν ὠφελεῖ νὰ τὴν ρίπτῃ κανεὶς μακρυὰ ἀλλὰ τοὐναντίον βλάπτει, διότι πρέπει νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὰ χέρια ἐκείνου ποὺ δὲν τὴν ἔπιασε καὶ ἔτσι χάνεται καιρὸς πολὺς πρὸς ζημίαν τῆς ὁμάδος.

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

γ) Κάθε ζυγὸς παίζει διὰ λογαριασμόν του. Ἀδιαφόρων τελείως πῶς πηγαίνει ὁ ἄλλος καὶ προσπαθῶν μόνον νὰ τὸν περάσῃ εἰς ταχύτητα δρόμου καὶ κανονικότητα βολῆς.

δ) Κάθε ζυγὸς πρέπει νὰ εἶνε τελείως στοιχημένος καὶ οἱ μαθηταὶ νὰ τηροῦν τὰς ὡρισμένας ἀποστάσεις μεταξύ των, οὕτως ὥστε να γίνεται πραγματικὴ ρίψις καὶ ὄχι μεταβίβασις τῆς σφαίρας ἀπὸ τὸν ἕνα εἰς τὸν ἄλλον.

Τακτική. Κανονικότης καὶ ταχύτης τῆς ρίψεως καὶ ἀναλαβῆς τῆς σφαίρας καθὼς καὶ τοῦ δρόμου.

Ποινικὶ ἀτ. Ἂν οἱ μαθηταὶ εἶναι πολλοὶ (περισσότεροι τῶν 40) ὑπάρχουν δὲ καὶ περισσότεραι τῶν 2 σφαῖραι εἰμπορεῖ νὰ σχηματισθοῦν καὶ 3, 4 ἢ καὶ 5 συναγωνιζόμεναι ὁμάδες καὶ τότε τὸ ἐνδιαφέρον εἶναι ἀκόμη μεγαλύτερον. Οἱ νικηταὶ ἂν γίνῃ συμφωνία εἰς τὴν ἀρχὴν τοῦ παιγνιδιοῦ, μεταφέρονται καβάλλα ἀπὸ τοὺς νικηθέντας μέχρις ὡρισμένου σημείου κλπ.

6. Σύμπτυξις. Πρόκυψις. Ἐπέρεισις (δοκὸς)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς—μάρς! Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν (ἡ ἄνω ἐπιφάνεια τῆς δοκοῦ νὰ φθάνῃ τὸ μέσον τοῦ μήκους τοῦ μηροῦ) Σύμπτυξις, ἐπέρεισις—ἕν! (Μὲ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς συμπτύξεως οἱ μαθηταὶ φροντίζουν νὰ στηρίξουν καλὰ τὴν ἐμπρσθίαν ἐπιφάνειαν τῶν μηρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ). Πρόκυψις—ἕνα! Στροφὴ τῆς κεφαλῆς—ἕν! δύο! τρία! τέσσ(αρα)! Ἀνάκυψις—ἕνα! Θέσις—ἕν! Ἐναλλάσσεται μὲ Πρηνῆ θέσιν, σύμπτυξιν—πρόκυψιν, ἐπίκυψιν (θρανίον), μεθ' ἣν: Ἀνάτασις—Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἀποθεραπεία).

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

8. Συσπείρασις (ὁ πρῶτος χρόνος τῆς πρηνοῦς θέσεως)—Βάδισις τετραποδητί. Ἐξάρτησις νωτιαία (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἀκολουθουμένη ἀπὸ βραδεῖαν ἀκροστασίαν,, ἡμιόκλασιν.

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

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

1. Ὑπερπήδησις πολὺ χαμηλῆς δοκοῦ (ὕψος γόνατος). Πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 βημάτων μὲ στροφὴν πρὸς τὸ μέρος τοῦ ποδὸς μὲ τὸν ὁποῖον ἔγινεν ἡ ἀναπήδησις.

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

12. Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω (ἐλαφροτάτη) Ἔκτασις ἀκροστασία (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μὲ στροφὴν τῶν παλαμῶν.

ΠΙΝΑΞ 12.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀραίωσις κατὰ τριάδας.

α) σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος κατὰ τριάδας.

β) κατὰ τριάδα λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν.

γ) μὲ πλάγια βήματα τροχάδην (ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ) ἀραίωσις τῶν διαστημάτων ἕως ὅτου αἱ χεῖρες τεντωθοῦν ἐντελῶς καὶ χαλαρουμένης τῆς λαβῆς ἀπέχουν μίαν σπιθαμήν.

δ) Ἀτενῶς· εὐθὺς ὡς αἱ οὕτω ἀραιωθεῖσαι τριάδες ζυγηθοῦν καὶ στοιχηθοῦν μόναι των καταβιβάζωνται αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ φέρεται εἰς τὴν κανονικήν της θέσιν.

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

Ἡ ἀραίωσις αὐτὴ ἐκτελεῖται ἀργότερα καὶ ἀπὸ τὴν παράταξιν μὲ τὸ παράγγελμα. Ἀραίωσις κατὰ τριάδας δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) —μάρς! ὁπότε καὶ αἱ τριάδες σχηματίζονται μὲ τροχάδην βηματισμόν. Διὰ δὲ τὴν πύκνωσιν, ἂν μὲν θέλῃ ὁ γυμναστὴς νὰ σχηματισθῇ ἡ τάξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, παραγγέλλει ἁπλῶς: πυκνώσ(α)τε—μάρς! ἂν δὲ θέλῃ νὰ σχηματισθῇ ἀπ' εὐθείας εἰς παράταξιν: εἰς παράταξιν μέτωπον ἐπ' ἀριστερὰ (δεξιά), πυκνώσατε—μάρς! Ὁπότε οἱ μαθηταὶ πάλιν διὰ τροχάδην βηματισμοῦ σπεύδουν ἀπ' εὐθείας εἰς τὴν παράταξιν.

Ἡ ἀραίωσις αὐτὴ γίνεται καὶ τῆς τάξεως εὑρισκομένης ἐν κινήσει εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας (δυάδας, κατ' ἄνδρα) ἢ καὶ εἰς παράταξιν. Καὶ ἀπὸ μὲν τῆς φάλαγγος παραγγέλλεται: ἀραίωσις κατὰ τριάδας—μάρς! (ὁπότε ἐξακολουθεῖ ἡ βάδισις καὶ μετὰ τὴν ἀραίωσιν) ἢ ἄλτ! (ὁπότε ἀφοῦ ληφθῇ ὁ σχηματισμὸς τῆς ἀραιώσεως

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

κάμνει ἡ τάξις ἄλτ!). Ἀπὸ δὲ τῆς παρατάξεως παραγγέλλεται, διὰ μὲν τὸν σχηματισμὸν τῆς ἀραιώσεως πρὸς τὸ αὐτὸ μέτωπον, ἁπλῶς ἀραίωσις κατὰ τριάδας—μάρς! (ἢ ἄλτ!ἢ διὰ τὸν σχηματισμὸν τῆς ἀραιώσεως μὲ μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἀραίωσις κατὰ τριάδας μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—μάρς! (ἢ ἄλτ!). Ἀνάλογα δὲ παραγγέλματα δίδονται διὰ τὴν πύκνωσιν ἀναλόγως τοῦ μετώπου καὶ τῆς συνεχίσεως ἢ μὴ τῆς κινήσεως.

Σύμπτυξις, διάστασις, ἀκροστασία—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως, καθὼς καὶ ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Παράγγ. Διάστασις, σύμπτυξις—χώρ'! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ κάμψις τῶν γονάτων—ἕν [δύο! Τὸ αὐτὸ ἄνω—ἕν! δύο! Πάλιν πλαγίως—ἕν! δύο! Τώρα ἐν συνεχείᾳ πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως—ἕν! δύο! ἕν! δύο! ἕν! δύο! Θέσις χώρ'!

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

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

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία (πολύζυγον). Ἀπόστασις τῶν μαθητῶν ὄχι μεγαλυτέρα τοῦ 1 ποδὸς κατ' ἀρχάς. Λαβὴ στερεὰ μὲ γουρτιασμένο καλὰ τὸ ζυγόν. Ὥθησις στερεὰ τῶν χειρῶν καθ' ὅλην τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀκροστασίας. Ὁμαλὴ καμπύλη ἀπὸ τῶν χειρῶν μέχρι τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν). Ἀνάτασις πρόκυψις—Ἐπίκυψις. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Πολύζυγον). Ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ ἐκτελέσουν τὴν ἐπίκυψιν, στηρίζουν τὰ χέρια ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ τοποθετοῦν τοὺς πόδας, τὸν ἕνα μετὰ τὸν ἄλλον, ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου καὶ εἰς τόσον ὕψος, ὥστε τὸ σῶμα νὰ λάβῃ θέσιν ὁριζοντίαν. Ἂν δὲ ἡ ἀρχικὴ ἀπόστασις ἀπὸ τοῦ πολυζύγου δὲν ἦτο ἐπαρκής, κάμνουν μικρὰ βήματα πρὸς τὰ ἐμπρὸς μὲ τὰ χέρια, ὥστε νὰ ἐκταθῇ τελείως τὸ σῶμα χωρὶς νὰ λυγίσῃ διόλου ἡ ὀσφύς.

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

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

Ἡ ὑπερέκτασις ἀκροστασία ἐναλλάσσεται μὲ ὑπερέκτασιν — Ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Παράγγ. (ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ τοποθετηθοῦν πρὸ τῶν πολυζύγων καὶ εἰς κατάλληλον ἀπόστασιν): Ἀνάτασις—χώρ'! ἕν, δύο! Πτῶσις ὀπίσω—ἕνα! Λαβὴ—ἕν! Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους κεκαμμένου—ἕν! δύο! τοῦ δεξιοῦ—ἕν! δύο! (ἀργότερα καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν). Ἀνόρθωσις—ἕνα Θέσις—χώρ'! ἕν! δύο! (Ἀποθεραπεία ἡ ἰδία τῆς προηγουμένης ἀ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σκήσεως ἢ καὶ ἁπλῆ ἐλευθέρα κυβίστησις ἐμπρὸς θηλ. ἡ κοινοτάτη τοῦμπα τῶν παιδιῶν, ἐπαναλαμβανομένη 2—3 φορὰς κατὰ συνέχειαν).

3. Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ ἑκατέρου τῶν σκελῶν (δοκός). Ἐναλλάσσεται μὲ ἐξάρτησιν—Διάστασιν τῶν σκελῶν (δοκός)· ἢ καὶ κατακόρυφον ἀναρρίχησιν (πολύζυγον, σχοινίνη κλῖμαξ).

4. Βραδεῖα βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων ἐπάνω εἰς ὡρισμένην γραμμὴν χαρασσομένην ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους κεκαμμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

5. Παιδιά. Ἐπίσκυρος.

Ἡ τάξις χωρίζεται εἰς δύο ἰσοδυνάμους ὁμάδας. Εἰς τὸ μέσον τῆς αὐλῆς χαράσσεται κατὰ πλάτος μία εὐδιάκριτος γραμμὴ χωρίζουσα τὰ δύο στρατόπεδα, ἑκατέρωθεν δὲ αὐτῆς καὶ εἰς ἀπόστασιν ἀνάλογον πρὸς τὸν ὅλον χῶρον δύο ἄλλαι γραμμαὶ παράλληλοι καὶ ἰσομήκεις πρὸς αὐτὴν αἱ ὁποῖαι ὁρίζουν τὰ τέρματα τῶν στρατοπέδων.

Ἡ σφαῖρα εἶναι ἀπὸ πετσὶ ἢ καὶ καραβόπανο, γεμάτη μὲ μαλλὶ καὶ περιβάλλεται ἀπὸ λουρὶ ἢ σχοινὶ τὸ ὁποῖον ἀπολήγει εἰς εὐμεγέθη θηλειὰν (λαβὴν) ἀπὸ τὴν ὁποίαν κρατεῖται καὶ ρίπτεται ἡ σφαῖρα.

Παίζεται κορῶνα ἢ γράμματα (προτιμώτερον ἁρπαστὸν κατὰ παραγωγήν, διελκυστίνδα ἢ ὁποιαδήποτε ἄλλη διαγωνιστικὴ παιδιά). Οἱ κερδίζοντες ἔχουν δικαίωμα ἐκλογῆς τοῦ στρατοπέδου ἢ τῆς πρώτης βολῆς. Ἕνας ἀπὸ τὸ στρατόπεδον ποὺ ἐκέρδισε ρίπτει πρῶτος τὴν σφαῖραν· οἱ ἀντίθετοι, τρέχοντες πρὸς τὸ μέρος ποὺ φαίνεται ὅτι θὰ πέσῃ, προσπαθοῦν νὰ τὴν πιάσουν πρωτοῦ φάῃ χῶμα· ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος θὰ κατορθώσῃ νὰ τὴν πιάσῃ τὴν ἀντιβάλλει ἀφοῦ κάμῃ ἕνα πήδημα ἐμπρὸς μὲ τὰ δύο σκέλη ἑνωμένα, ὅταν δὲ δὲν προλάβῃ νὰ τὴν κρατήσῃ ἀλλὰ φάῃ χῶμα, τὴν ρίπτει ἀπὸ ἐκεῖ ποὺ ἤγγισε τὴν γῆν.

Νικᾷ ἡ ὁμὰς ἡ ὁποία θὰ κατορθώσῃ νὰ ρίψῃ τὴν σφαῖραν ὄπισθεν τοῦ τέρματος τῆς ἀντιπάλου ὁμάδος.

Κανὼν γενικός. Τὴν σφαῖραν ρίπτει πάντοτε ἐκεῖνος ποὺ τὴν ἔπιασε χωρὶς νὰ ἔχῃ τὸ δικαίωμα νὰ τὴν μεταβιβάσῃ εἰς ἄλλον παίκτην ἐπιτηδειότερον εἰς τὴν βολήν.

6. Κάθε παίκτης διὰ νὰ ρίπτῃ μακρύτερα δικαιοῦται νὰ περιστρέψῃ τὸ πολὺ 3 φορὰς τὴν σφαῖραν προτοῦ τὴν δίψῃ. Ἅμα κάμῃ λάθος βγαίνει ἔξω (ἐκτὸς παιδιᾶς) καὶ παύει νὰ παίζῃ, ἀπομακρυνόμενος εἰς ἓν ἄκρον τῆς αὐλῆς.

γ) Ἡ βολὴ ἀνήκει εἰς ὅποιον πρωταγγίσῃ τὴν σφαῖραν· ἀπαγορεύονται οἱ ὠθισμοὶ καὶ ἡ διὰ τῆς βίας ἁρπαγὴ τῆς σφαίρας ἀπὸ τὰ χέρια τοῦ κατέχοντος. Ἡ παράβασις αὐτὴ βγάζει ἔξω (θέτει ἐκτὸς παιδιᾶς) τὸν πταίστην.

δ) Μετὰ κάθε τέρμα ἀλλάζουν στρατόπεδα καὶ χέρι· ἂν δηλαδὴ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἄρχισαν τὸ παιγνίδι μὲ τὸ δεξιὸν χέρι εἰς τὸ δεύτερον τέρμα ρίχνουν μὲ τὸ ἀριστερόν, εἰς τὸ τρίτον πάλιν μὲ τὸ δεξιὸν καὶ οὕτω καθεξῆς:

6. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις· παράγγ. (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἕως κάτω—ἕνα! (αἱ χεῖρες ἐγγίζουν μὲ τὰ ἄκρα τῶν μικρῶν δακτύλων τὸ ἔδαφος, ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα ἀπὸ τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν) δύο, (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρόκυψιν). Τὸ αὐτὸ—ἕνα, δύο! Ἀνάκυψις—ἕνα! Θέσις—χώρ'! ἕν, δυό! Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως. Μεσολαβή, βάδισις μὲ κεκαμμένα τὰ σκέλη κάτω ἀπὸ μίαν χαμηλὴν δοκόν (ὕψος τῶν ἰσχίων).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Μετασχηματισμὸς τῆς διαιρίας. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ἐμπρός. Ἀνάτασις—Βάδισις ὀπίσω.

8. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον ἢ διπλῆ δοκός· λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. τροχάδην εἰς τὰ πολύζυγα—μάρς! Θέσις νωτιαία (νὰ ἐγγίζεται τὸ πολύζυγον). Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἕν! Λαβὴ (ἐπὶ τοῦ ἀμέσως κατωτέρου ζυγοῦ ἀπὸ ἐκεῖνο ποὺ φθάνουν τὰ ἄκρα τῶν χειρῶν)—ἕν! Διάτασις—ἕνα (χωρὶς νὰ γίνῃ ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων ἀλλὰ τοὐναντίον μὲ στερεὸν πάτημα ὁλοκλήρου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τείνονται δυνατὰ τὰ χέρια καὶ σκέλη, βιάζοντα καὶ τὴν σπονδυλικὴν στήλην εἰς τελείαν ἔκτασιν).

Ἀργότερα, ἀπὸ τὴν τελευταίαν αὐτὴν στάσιν, ἐκτελεῖται καὶ ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων καθὼς καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

Ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται μὲ ἑδραίαν θέσιν, μεσολαβὴν (θρανίον)—πτῶσιν ὀπίσω, μετὰ τὴν ὁποίαν ἐκτελεῖται: πρηνὴς θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν καὶ ἡ παιδιὰ καροτσάκια. (ἡ τάξις εἰς παράταξιν, ὁ δεύτερος ζυγὸς εἰς τριῶν βημάτων ἀπόστασιν, οἱ μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ λαμβάνουν τὴν πρηνῆ θέσιν· εὐθὺς ἀμέσως οἱ ὁμόστοιχοί των πιάνουν τὰ πόδια των ἀπὸ τὰ σφυρὰ καὶ τὰ ἀνασηκώνουν τοποθετούμενοι μεταξὺ αὐτῶν, ὅπως ὁ κρατῶν τὰς λαβὰς τοῦ χειραμάξου, μὲ τὸ μάρς δὲ τοῦ γυμναστοῦ ἀρχίζουν οἱ πρηνεῖς νὰ βαδίζουν μόνον μὲ τὰ χέρια, ἐνῶ οἱ ἄλλοι ρυθμίζουν πρὸς αὐτοὺς τὸ βῆμά των κρατοῦντες καλὰ τὰ πόδια των, ὥστε πραγματικῶς νὰ τοὺς διευκολύνουν. Ὅταν γυμνασθοῦν ἀρκετά, γίνεται καὶ διαγωνισμὸς ταχύτητος ποιὸ καροτσάκι θὰ φθάσῃ ταχύτερα μέχρις ὡρισμένου σημείου. Ἐννοεῖται ὅτι ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ ἡ ἄσκησις ἀπὸ τὸν πρῶτον ζυγὸν καὶ γίνῃ καὶ ἡ ἐνδεικνυομένη ἀποθεραπεία, ἐκτελεῖται μεταβολὴ καὶ ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἄσκησις καὶ μὲ τὸν δεύτερον ζυγόν.

9. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κυβίστησιν καὶ ἀναπτέρωσις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους), ἐναλλασσομένη μέ: ὑπτίαν ἐγκαρσίαν ἐξάρτησιν — Χειροβάδισιν (ἐν ροῇ δηλ. ὁ εἷς μετὰ τὸν ἄλλον ἐν συνεχείᾳ, χω-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ρὶς νὰ περιμένῃ ὁ κατόπιν νὰ τελειώσῃ ὁ πρὸ αὐτοῦ ἐκτελῶν τὴν ἄσκησιν).

10. Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις. Συνδυασμὸς κλίσεων καὶ βημάτων πρὸς τὰ πλάγια. Παράγγ. Κλίνατε δεξιὰ καὶ δύο βήματα δεξιὰ—μάρς! (Εὐθὺς μετὰ τὴν κλίσιν οἱ μαθηταί, χωρὶς διόλου χρονοτριβήν, ἐκτελοῦν τὰ παραγγελθέντα δύο βήματα, ζωηρὰ καὶ εὐρύθμως), ἢ: κλίνατε ἀριστερὰ καὶ ἓν βῆμα δεξιὰ κλπ.

11. Προεκβολὴ—Πήδημα ἐμπρὸς μὲ 3 βημάτων φορὰν καὶ στροφὴν (πρὸς τὸ μέρος τοῦ ποδὸς διὰ τοῦ ὁποίου ἐξετελέσθη ἡ ἀναπήδησις). Ἐπιτόπια πηδήματα μὲ ἔξαρσιν χειρῶν καὶ σκελῶν.

12. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Πρόπτυξις—Ἔκτασις ὀπίσω μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τῶν χειρῶν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἔκτασιν, ἀνάτασιν (4 ἴσοι χρόνοι). Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

ΠΙΝΑΞ 13.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν (εἰς 2 ταχεῖς χρόνους). Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς, ὀπίσω μὲ στροφὴν τῶν παλαμῶν. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ κεφαλῆς. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Ἀνάτασις—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ παραμονὴν εἰς τὸν 4ον χρόνον (ὁ γυμναστὴς μετρᾷ: ἕν, δύο—τρία(α), τέσσ(αρα)! καὶ ἀφοῦ γίνῃ ἡ καταπήδησις καὶ ληφθῇ τελείως κανονικὴ ἡ ἡμιόκλασις τότε συνεχίζει τὴν μέτρησιν: πέντε! ἕξ! διὰ τὴν τάσιν τῶν σκελῶν καὶ τὴν καταβίβασιν τῶν πτερνῶν.

2. Ὑπερέκτασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων καὶ μετ' αὐτήν: ἀνόρθωσις! Βῆμα ἐμπρὸς—μάρς! Πρόκυψις—ἕνα! Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Ἀνάκυψις—ἕνα! Ἔκτασις ὀπίσω—ἕνα! Θέσις—χώρ'! ἕν—δύο!

Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας· βλ. προηγ.).—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἐναλλασσομένη μὲ: εἰσαγωγὴν εἰς τὴν κυβίστησιν (δακὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους ἢ καὶ χαμηλότερα) μεθ' ἣν πάλιν ἀνάτασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις, ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτήν: μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

3. Μετάβασις μὲ χεῖρας καὶ πόδας ἀπὸ πολυζύγου εἰς πολύζυγον (ἐν ροῇ). Ἐναλλαγὴ πρηνοῦς καὶ ὑπτίας ἐξαρτήσεως (δακὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους). Ἀφοῦ ληφθῇ ἡ πρηνὴς ἐξάρτησις ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει: μὲ ἐλαφρὰν ἕλξιν ὑπτία ἐξάρτησις—ἕν! οἱ δὲ μαθηταί, ἀφοῦ κάμουν τὴν ἕλξιν, χωρὶς νὰ σταματήσουν εἰς αὐτήν, μὲ συνέχειαν τῆς κινήσεως, φέρουν δι' αἰωρήσεως τὰ σκέλη ἐμπρὸς

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ λαμβάνουν τὴν ὑπτίαν ἐξάρτησιν τείνοντες καὶ τὰς χεῖρας. Ἐκεῖθεν πάλιν δίδεται τὸ παράγγελμα: μὲ ἐλαφρὰν ἕλξιν πρηνὴς ἐξάρτησις—ἕν! οἱ δὲ μαθηταὶ διὰ ὁμοίας κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς ἐπανέρχονται εἰς τὴν πρηνῆ ἐξάρτησιν μεθ' ὃ παραγγέλλεται: θέσις—ἕν! δύο!).

Ὑπτία ἐγκαρσία ἐξάρτησις—Χειροβάδισις (δοκὸς ἐν ροῇ) μεθ' ἥν: Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν.

4. Βάδισις ἰσοσταθμικὴ ἐπὶ τῶν δακτύλων (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον, ἐν ροῇ. Βάδισις ἰσοσταθμικὴ μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν πλαγίως εἰς ἕκαστον βῆμα (δοκὸς κλπ.).

5. Παιδιά. Οὐρανία.

Κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως. Ὁ κύκλος λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς τὸ κέντρον ὁ γυμναστὴς παίρνει τὴν σφαῖραν καὶ τὴν ρίπτει μὲ τὰ δύο χέρια ἐντελῶς κατακορύφως πρὸς τὰ ἄνω καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα, φωνάζων συγχρόνως: ἐμπρός! Οἱ μαθηταὶ τότε λύοντες τὸν κύκλον, τρέχουν πρὸς τὸ μέσον καὶ προσπαθοῦν νὰ πιάσουν τὴν σφαῖραν προτοῦ φάγῃ χῶμα· ὅταν τὴν πιάσῃ κάποιος φωνάζει: ἔπιασα! καὶ τότε οἱ λοιποὶ τρέχουν, ἀνασχηματίζουν γρήγορα τὸν κύκλον μὲ λαβὴν ἀπὸ τῶν χειρῶν, αὐτὸς δὲ ποὺ ἔχει τὴν σφαῖραν τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον καὶ μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ ἐμπρός! τὴν ρίπτει καθ' ὅμοιον τρόπον ἄνω καὶ ὑψηλὰ ἐνῷ ὁ κύκλος λύεται πάλιν καὶ σπεύδουν οἱ μαθηταὶ νὰ τὴν ξαναπιάσουν.

Κανὼν γενικός. Ἀπαγορεύεται ἐπὶ ποινῇ ἐκτὸς παιδιᾶς ν' ἁρπάζῃ κανεὶς τὴν σφαῖραν ἀπὸ τὰ χέρια ἐκείνου ποὺ τὴν ἔχει, νὰ τὸν τραβᾷ ἀπὸ τὰ φορέματα καὶ ἐν γένει νὰ φέρῃ τὴν ἀταξίαν εἰς τὸ παιγνίδι.

Ποικιλίαι. Ὅταν μετά τινας ἀναρρίψεις ἀντιληφθῇ ὁ γυμναστὴς ὅτι οἱ μαθηταὶ ἔτρεξαν ἀρκετά, ἀρχίζει δὲ τὸ παιγνίδι νὰ γίνεται ἄτακτον, ἐναλλάσσει τὴν Οὐρανίαν μὲ ποδοσφαίρισιν ἐν κύκλῳ ἢ φαινίνδα (βλ. προηγ. πίν.).

6. Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίον)—Ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν. Πρηνὴς κατάκλισις, μεσολαβῇ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἐναλλασσομένη μέ: Σύμπτυξιν ἐπέρεισιν πρόκυψιν—ἀνάτασιν (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν), ἀκολουθουμένην πάντοτε ἀπὸ ἐπίκυψιν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ ὁλόκληρον τὸ πέλμα. Μετασχηματισμοὶ διμοιρίας. Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει.

8. Διάτασις ἄνω—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βλ. προηγ.) Ἐναλλάσσεται μέ: πρηνῆ θέσιν—Κάμψιν καὶ ἐκλάκτισιν τῶν σκελῶν ἢ μέ: εἰσαγωγὴν εἰς τὴν κυβίστησιν καὶ μετ' αὐτὴν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἀναπτέρωσιν εἰς χαμηλὴν δοκόν, μὲ φορὰν διὰ τῶν σκελῶν). Τὰ καροτσάκια καὶ ἀποθεραπεία.

9) Ὑπτία ἐξάρτησις—Χειροβάδισις πλαγία (δοκός, ἐν ροῇ καὶ πάντοτε κατ' ἀμφοτέρας τὰς πλευρὰς δηλ. δεξιὰ καὶ ἀριστερά.) Ἰσοσταθμικὴ βάδισις (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον, ἐν ροῇ) Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλῆ δοκὸς)—Ὑπερπήδησις τῆς κατωτέρας δοκοῦ.

10. Διάστασις, ἀνάτασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀκολουθουμένη ὑπὸ πλαγίας κάμψεως. Μεσολαβή, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐκβεβλημένον πόδα)—Ἔκτασις ὀπίσω. Μεσολαβὴ—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως—Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν καὶ ἀκροστασία.

11. Προεκβολὴ—πήδημα εἰς ὕψος μὲ φορὰν 1—3 βημάτων (στυλοβάται μὲ σχοινίον τοποθετημένον εἰς ἀνάλογον ὕψος). Ἐπιτόπια πηδήματα μὲ ἐξάρσεις χειρῶν καὶ σκελῶν. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον (διαγωνιστικῆς φύσεως).

12. Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις, ἔκτασις ὀπίσω—Βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Σύμπτυξις, ἀκροστασία. Ἔκτασις ἀνάτασις (δι' ἄρσεως τῶν χειρῶν) μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, ἡμιόκλασιν. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

ΠΙΝΑΞ 14.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Σύμπτυξις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ σύγχρονον ἔκτασιν, ἀνάτασιν. Σύμπτυξις, ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω, μεθ' ἣν πρόκυψις, ἐπίκυψις κλπ.

Ἀνάτασις διάστασις—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

2. Ὑπερέκτασις—ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων, μεθ' ἣν: πρόκυψις, ἐπίκυψις. Ἐναλλάσσεται μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν κεκαμμένων καὶ ἀποθεραπεύεται μὲ βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω).

3. Ἑβραία θέσις—κατακόρυφος ἀναρρίχησις (κατακόρυφος κλῖμαξ). Ὁριζοντία ἐξάρτησις—ἀναρρίχησις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω (δοκὸς ἢ κεκλιμένον σχοινίον).

Ἐναλλάσσεται μὲ ἐξάρτησιν λαβὴ πρώτη—Χειροβάδισιν (μὲ τὰς χεῖρας ἐντελῶς τεταμένας καὶ ἐλαφρὰν αἰώρησιν τοῦ σώματος. Κατ' ἀρχὰς ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἐκτελεῖται σχεδὸν ἐπὶ τόπου, ἀνυψουμένης ὀλίγον τῆς παλάμης καὶ τοποθετουμένης πάλιν εἰς τὴν ἰδίαν θέσιν· κατόπιν ἀρχίζει καὶ μικρὰ μετατόπισις, αὐξανομένη βαθμηδὸν μέχρι κανονικῆς χειροβαδίσεως), ἢ μὲ ἐξάρτησιν νωτιαίαν (πολύζυγον, διπλῆ δοκὸς)—ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων, ἢ τέλος μὲ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἐξάρτησιν νωτιαίαν (πολύζυγον)—Ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ κατάβασιν μὲ πήδημα εἰς βάθος μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν.

4. Ἀπὸ τὴν ἑδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ (ὕψος μεταξὺ γονάτων καὶ ὀσφύος) ἀνάβασις εἰς τὴν προεκβολὴν ἐπ' αὐτῆς καὶ τανάπαλιν. Διάφοροι ἰσοσταθμικαὶ βαδίσεις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω, ἁπλαῖ καὶ μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Πέρασμα τῶν σκελῶν, τοῦ ἑνὸς μετὰ τὸ ἄλλο, μεταξὺ τῶν συνδεδεμένων χειρῶν (Παιδιά· Κάθε μαθητὴς συμπλέκει τὰς δύο του χεῖρας καὶ κύπτων ὀλίγον ἐμπρὸς περνᾷ ἀνὰ μέσον αὐτῶν πρῶτα τὸ ἓν σκέλος καὶ κατόπιν τὸ ἄλλο, χωρὶς διόλου αἱ χεῖρες ν' ἀφήσουν τὴν λαβήν. Μὲ ἕνα κοντὸν κρατούμενον μὲ τὰ δύο χέρια γίνεται τὸ πέρασμα καὶ τῶν δύο σκελῶν συγχρόνως, μὲ ἐλαφρὰν ἀναπήδησιν).

5. Παιδιά. Αὐγατιστὴς (σκαμνάκια ἢ βαρελάκια ἢ αὐξητὴ κτλ.). Ἡ τάξις διαιρεῖται εἰς τμήματα ἀπὸ 8—10 ἴσους κατὰ τὰς σωματικὰς διαστάσεις καὶ τὰς δυνάμεις μαθητάς, τὰ ὁποῖα παίζουν χωριστά. Κάθε τμῆμα τάσσεται εἰς γραμμήν· καλὸν μάλιστα εἶναι αἱ γραμμαὶ αὐταὶ νὰ εἶναι παράλληλοι καὶ νὰ ἔχουν ὅλαι ἴσον ἀριθμὸν μαθητῶν, ὁπότε εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ καὶ ἀγὼν μεταξὺ τῶν ὁμάδων, ποία θὰ πηδήσῃ ταχύτερα. Ἐκείνη δὲ ποὺ θὰ νικήσῃ δικαιοῦται νὰ πηδήσῃ τὰς λοιπάς, χωρὶς νὰ σκύψῃ ἡ ἰδία καὶ νὰ πηδηθῇ ἀπ' αὐτάς.

6. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκωψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Μεσολαβὴ (ἢ σύμπτυξις)—Προβολὴ ἐμπρὸς (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) Παράγγ. Προβολὴ (κατ' εὐθεῖαν) ἐμπρὸς (τριῶν ποδῶν ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν)—ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ δεξιὰ—ἕν! δύο! Ὅταν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς γίνεται καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε βῆμα (τρεῖς χρόνοι διὰ κάθε βῆμα· ἕν, ἐκβολὴ τοῦ ποδός, δυὸ ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τρία καταβίβασις τῶν πτερνῶν, καὶ οὕτω καθεξῆς).

8. Ἡμιεξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων). Ἑδραία θέσις—Ἀναρρίχησις ὀπίσω (κατακόρυφος ἢ ὁριζοντία κλίμαξ). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις μὲ χεῖρας καὶ πόδας (πολύζυγον) περατουμένη εἰς κατακόρυφον ἐξάρτησιν νωτιαίαν. Ἀπὸ ἐκεῖ: διάστασις τῶν σκελῶν ἢ ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ δι' αἰωρήσεως πήδημα εἰς βάθος.

9. Μεσολαβή, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις ὀπίσω. Μεσολαβὴ—Ἄρσις πλαγία τῶν σκελῶν. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀκολουθουμένη ἀπὸ στροφὴν τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἀφετηρίαν. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

10. Προεκβολή, ἀκροστασία—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἀνα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

πήδησιν (κατ' ἀρχὰς ἀναλελυμένως). Παράγγ. Προεκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός—ἕν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἀναπήδησιν—ἕν! δύό! Τὸ αὐτὸ—ἕν! δύό! Θέσις—ἕν! δύό! Ἀργότερα καὶ ἐν συνεχείᾳ μὲ τὸ παράγγελμα: Ἐναλλαγὴ—χώρ'! Κράτ'! Πλάγιον ἐνδιάμεσον πήδημα (διπλῆ δοκός· ἡ ἀνωτέρα εἰς τὸ ὕψος τῆς ἀνατεταμένης χειρὸς τῶν ἀσκουμένων· ἡ κατωτέρα χαμηλότερα ἀπὸ τὴν μέσην). Ἀνάβασις τροχάδην εἰς κεκλιμένον θρανίον τοποθετημένον ἐπὶ δοκοῦ, μεθ' ὃ ἰσοσταθμικὴ βάδισις ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος. Πήδημα εἰς ὕψος (στυλοβάται κλπ.) Πήδημα μὲ κοντὸν (εἰς μῆκος ἢ ὑπερπήδησις μικρᾶς τάφρου).

11. Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις. Προεισαγωγικὸν πήδημα (δύο φορὰς κατὰ συνέχειαν). Πρόπτυξις, διάστασις, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Μεσολαβὴ—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς (1 χρόνοι· ἕν, ἀκροστασία· δύο, ἡμιόκλασις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά· τρία, τάσις τῶν σκελῶν καὶ ἐπαναστροφὴ τῆς κεφαλῆς ἐμπρός· τέσσαρα, καταβίβασις τῶν πτερνῶν. Κατόπιν τὸ αὐτὸ δεξιά). Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

ΠΙΝΑΞ 15.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς διάφορα μέτωπα καὶ καθ' ὅλους τοὺς μέχρι τοῦδε ληφθέντας σχηματισμούς (φάλαγξ κατ' ἄνδρα, κατὰ δυάδας, κατὰ τριάδας, παράταξις ἐφ' ἑνὸς καὶ δύο ζυγῶν) μὲ κανονικὴν ζύγισιν καὶ στοίχησιν ἢ καὶ ἐν ἀραιώσει. Παράγγ. Σύνταξις εἰς παράταξιν, μέτωπον πρὸς τὸ δεῖνα σημεῖον—Σφύριγμα ἀντὶ ἐκτελεστικοῦ. Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας (ἐννοεῖται ὅτι ἔχει προηγηθῇ ἀρίθμησις κατὰ τριάδας) μέτωπον πρὸς τὸ δεῖνα σημεῖον. Σύνταξις εἰς ἀραίωσιν κατὰ τριάδας κλπ. Μεσολαβὴ, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία (ὅταν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς δίδεται τὸ παράγγελμα: Ἐκβολαὶ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις καὶ ἀκροστασία· ἀριστερὰ πρῶτα—ἕν! (ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων) δύο! (ἀκροστασία) τρία! (καταβίβασις τῶν πτερνῶν) τέσσαρα! (ἐπαναφορὰ τοῦ ποδὸς εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν). Δεξιὰ τώρα—ἕν! δύό! τρία, τέσσαρα! Ὀπίσω καὶ ἀριστερὰ—ἕν, δύο, τρία, τέσσαρα! Ὀπίσω καὶ δεξιὰ—ἕν, δύο, τρία, τέσσαρα! Μετὰ ἐπαρκῆ δὲ ἐξάσκησιν δίδεται ἕν καὶ μόνον ἐκτελεστικὸν—χώρ'! καὶ ἐκτελοῦν οἱ μαθηταὶ ὅλοι τὰς ἐκβολὰς ἐν συνεχείᾳ, ὑποβοηθοῦντος τοῦ γυμναστοῦ διὰ μετρήσεως (ἕν, δύο, τρία, τέσσαρα) καὶ ὑποδείξεων (ἀριστερά, δεξιά, ὀπίσω ἀριστερὰ κλπ.).

Σύμπτυξις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

βολῆς)—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἀφετηρίαν. Κατὰ τὴν ἄσκησιν αὐτὴν οἱ μαθηταὶ καὶ μάλιστα οἱ μικροί, στρέφουν τὸν κορμὸν περισσότερον τοῦ πρέποντος καὶ τόσον ὥστε νὰ ἐμποδίζεται ἡ κανονικὴ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἂν ἡ ἐκβολὴ ἔχῃ ληφθῇ ὀρθῶς, κριτήριον τῆς ἐπαρκοῦς στροφῆς εἶναι ἡ εὐθυγράμμισις τοῦ ἐκβεβλημένου ποδὸς πρὸς τὸ στέρνον.

Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ἀνάτασις, ἡμιόκλασις. Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

2. Διάτασις ἄνω—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων (πολύζυγον). Ὑπερέκτασις—Χειροβάδισις κάτω, μέχρι τοῦ κατωτάτου ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου (τὸ παιγνίδι ποὺ κάνουν τὰ παιδιὰ μόνα των εἰς τὸν τοῖχο καὶ τὸ ὀνομάζουν γερῦρι. Ἡμιόκλασις. Ἀρχικῶς μὲ μερικὰ παραγγέλματα καὶ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ· ἀργότερα δὲ καὶ μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν, ἐν συνεχείᾳ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις (χρόνοι ἓξ δι' ἑκάστην μερικὴν κίνησιν· ἓν, ἐκβολή· δύο. ἀκροστασία· τρία, ἡμιόκλασις, κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ὁποίας τὸ βάρος τοῦ σώματος φέρεται μᾶλλον πρὸς τὸ ὀπίσθιον σκέλος, τέσσαρα, τάσις τῶν σκελῶν· πέντε, καταβίβασις τῶν πτερνῶν· ἓξ, ἐπαναφορὰ τοῦ ποδὸς εἰς τὴν προσοχήν).

3. Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ἡμιεδραίαν θέσιν (δοκὸς εἰς ὕψος ὀλίγον ἄνω τῆς κεφαλῆς). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη —Χειροβάδισις. Λαβὴ δευτέρα—Ἀναπτέρωσις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων). Ἑδραία θέσις—Ἀναρρίχησις λοξή, ἄνω καὶ κάτω (κατακόρυφος ἢ ὁριζοντία κλῖμαξ).

4. Ἑδραία θέσις—Ἀνάβασις μὲ τὴν βοήθειαν καὶ τῶν χειρῶν) ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ μετ' αὐτὴν βάδισις ἰσοσταθμική, α) συνήθης, β) μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε βῆμα, γ) μὲ ἄρσιν τοῦ σκέλους ἐμπρὸς κεκαμμένου ἢ τεταμένου κ.τ.τ. καὶ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος ἢ μὲ δρόμον εἰς κεκλιμένον ἐπίπεδον (θρανίον).

Διάφοροι ἀναπηδήσεις ἐπὶ τόπου καὶ χορευτικὰ βήματα: α) Μεσολαβή, διάστασις—Δι' ἀναπηδήσεως ἐναλλαγὴ διασταυρώσεως τῶν σκελῶν καὶ διαστάσεως (πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων). β) Μεσολαβή, προεκβολή, ἀκροστασία—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν, γ') Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως μὲ δύο διαδοχικὰς ἀναπηδήσεις ἐπὶ τοῦ πατοῦντος ποδὸς κ.τ.τ.

5. Παιδιά. Σφαίρισις εἰς κύκλον διπλῆ. Κύκλος, μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. 2 σφαῖραι μετρίου μεγέθους (ἐλαστικαὶ ἢ ἀπὸ δέρμα ἢ πανὶ γεμισμένον μὲ μαλλί). Ἀρίθμησις ἀνὰ δύο. Τὰ 1 ἀποτελοῦν τὴν μίαν ὁμάδα τὰ δὲ 2 τὴν ἀντίπαλον. Πρὸς διάκρισιν οἱ σύντροφοι τῆς μιᾶς ὁμάδος δένουν εἰς τὸν δεξιὸν βραχίονα τὸ μανδῆλι τους. Αἱ σφαῖραι δίδονται εἰς τοὺς δύο πρώτους καὶ μεταβιβάζονται αἱ μὲν τῆς ὁμάδος 1 ἐκ δεξιῶν πρὸς τ' ἀριστερὰ αἱ δὲ τῆς 2 ἐξ ἀριστερῶν πρὸς τὰ δεξιά, ἀπὸ συντρόφου εἰς σύντροφον· ἡ ὁμὰς ποὺ θὰ κάμῃ ταχύτερα

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἕνα γῦρον κερδίζει 1 πόντον· ὅλο τὸ παιγνίδι κερδίζεται εἰς 3—5 πόντους. Ἡ ὁμὰς ποὺ ἐκέρδισε διώκει τὴν νικηθεῖσαν καὶ τὴν κτυπᾷ μὲ τὰς σφαίρας μέχρις ὅτου ὁ γυμναστὴς μὲ σφύριγμα παραγγείλῃ ἀνασύνταξιν πρὸς ἐξακολούθησιν τῆς παιδιᾶς ἢ πρὸς συνέχισιν τῆς γυμνάσεως.

6. Σύμπτυξις, προβολὴ ἐμπρὸς—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, ἀρχικῶς ἐπὶ τόπου καὶ ἀργότερα μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Μεσολαβή, προβολὴ (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων. Λῆψις τῆς ἀφετηρίας).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις ὀπίσω μὲ ἀλλαγὴν βήματος εἰς κάθε τρίτον βῆμα. Μετασχηματισμοί.

8. Ἡμιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα (δοκός· οἱ πόδες πατοῦν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἐν προβολῇ)—Ἀναπτέρωσις.

Ἑδρία θέσις μεσολαβὴ—πτῶσις ὀπίσω (ἐλαφρά, μέχρι γωνίας 45°).

Ὑπερέκτασις, χειροβάδισις ἕως κάτω (τὸ γεφύρι. Ἐλλείποντος πολυζύγου γίνεται καὶ ἐπὶ τοίχου τέλος δὲ καὶ μὲ ἁπλοῦν λύγισμα τῆς μέσης πρὸς τὰ ὀπίσω, μὲ σύγχρονον κάμψιν τῶν γονάτων, ἕως ὅτου αἱ χεῖρες νὰ φθάσουν τὸ ἔδαφος).

Πρηνὴς θέσις, κάμψις τῶν σκελῶν (συσπείρωσις) καὶ βάδισις τετραποδητί.

Τὰ καροτσάκια (παιδιά, βλ. προηγ.).

9. Ὁριζοντία ἐξάρτησις—ἀναρρίχησις ἐμπρὸς (ὁριζοντία κλῖμαξ). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—χειροβάδισις μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν.

10. Πάλη. Ἀπὸ τῆς παρατάξεως, ἀφοῦ φροντίσῃ ὁ γυμναστὴς μὲ κατάλληλα παραγγέλματα νὰ ληφθοῦν αἱ κατάλληλοι ἀποσπάσεις καὶ διαστήματα, παραγγέλλει. Πρῶτος ζυγός—μεταβολή! Ἔκτασις, διάστασις—χώρ'! ἕν! δύο! Ἕτοιμοι πρὸς πάλην! (μὲ τὸ ἕτοιμοι πλησιάζουν οἱ ἀντίπαλοι ὁ εἷς τὸν ἄλλον μὲ μικρὰ βήματα οὕτως ὥστε νὰ εἶναι δυνατὴ ἡ ἐφαρμογὴ τῆς λαβῆς) Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιά—ἕν! Λαβὴ καὶ πάλη—χώρ'! Τὰ ζεύγη τῶν παλαιστῶν ἁρπάζονται ζωηρὰ καὶ ὁρμητικά, μὲ τὸ δεξιὸν χέρι ἀποκάτω καὶ τὸ ἀριστερὸν ἀποπάνω, ἑκάστου μαθητοῦ συμπλέκοντος τοὺς δακτύλους ὄπισθεν τῆς ράχεως τοῦ ἀντιπάλου καὶ μὴ ἐγκαταλείποντος τὴν λαβὴν μέχρις ὅτου ἢ ρίψῃ τὸν ἀντίπαλον ἢ πέσῃ αὐτός. Κάθε ζεῦγος τὸ ὁποῖον τελειώνει τὴν πάλην χαιρετᾶται μὲ χειραψίαν καὶ μένει εἰς θέσιν ἀναπαύσεως). Πλαγία ἡμιανεξάρτησις (πολύζυγον)—πλάγιον πήδημα εἰς βάθος. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα—μάρς! Ἐξάρτησις δεξιὰ—χώρ'! (Μὲ κατακόρυφον ἀναρρίχησιν μὲ χεῖρας καὶ πόδας φθάνουν οἱ μαθηταὶ εἰς ὕψος ἀνάλογον τῶν δυνάμεών των καὶ ἐκεῖ σταματοῦν καὶ στρέφουν ὀλίγον, οὕτως ὥστε νὰ πατῇ ὁ δεξιὸς ποὺς εἰς τὸ ζυγὸν καὶ ἡ ἐξάρτησις νὰ γίνεται κυρίως διὰ τῆς δεξιᾶς χει-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ρός, κεκαμμένης). Μὲ αἰώρησιν, πλάγιον πήδημα εἰς βάθος—χώρ'! ἕν, δύο, τρία! Μὲ τὸ ἕν τείνονται καὶ αἱ δύο χεῖρες καὶ αἴρεται τεταμένον τὸ ἀριστερὸν σκέλος, ἐνῷ τὸ δεξιὸν πατεῖ ἐξακολουθητικῶς εἰς τὸν ζυγόν. Οὕτω ὁλόκληρον τὸ σῶμα λαμβάνει τὸ σχῆμα ἑνὸς Χ, χωρὶς ὅμως νὰ μείνουν πολὺ εἰς τὴν θέσιν αὐτὴν ἐπανέρχονται πάλιν εἰς τὴν πρώτην καὶ ἀναλαμβάνουν τὴν χιαστὴν ἐκ νέου καὶ μὲ μεγαλυτέραν φορὰν· ἐκεῖ ὅμως δὲν σταματοῦν ἀλλ' ἐγκαταλείπουν τὴν λαβὴν τῆς χειρὸς καὶ ἀπωθοῦντες τὸ πολύζυγον διὰ τοῦ πατοῦντος ποδός, πηδοῦν πλαγίως ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα ἀπὸ τὸ πολύζυγον). Ἡμιανάτασις, προβολὴ (ἐκτὸς,) στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς)—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (κατ' ἀρχὰς μὲ κάμψιν καὶ τάσιν, ἀργότερα δὲ καὶ μὲ αἰώρησιν). Κατόπιν τὸ αὐτὸ καὶ πρὸς τὴν ἄλλην πλευράν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ (βραδεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ, συνεχὴς καὶ μὲ σύγχρονον ὁλόκληρον περιφορὰν τῶν χειρῶν).

11. Μεσολαβή. Ὄκλασις—μικρὰ πηδήματα ἐμπρὸς (ὁλόκληρος ἡ τάξις συγχρόνως). Τὸ παγώνι (παιδιά, βλ. προηγ.)· Πήδημα εἰς ὕψος (στυλοβάται μὲ σχοινί). Κυβίστησις πλαγία (ρόδα). Αὐγατιστὴς (κατὰ τμήματα 8—10 τὸ πολὺ μαθητῶν). Ἔφαλσις μέχρις ἱππασίας (ἢ καὶ μέχρις ὀρθίας στάσεως. Ἵππος διαστάσεων ἀναλόγων πρὸς τὰς δυνάμεις τῶν μαθητῶν).

12. Ἔκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν. Ἀνάτασις—ἐλαφρὰ ἔκτασις ὀπίσω (εἰσπνοὴ τελείως ἐλευθέρα καὶ βαθεῖα καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως). Ἀνάτασις,—στροφὴ τοῦ κορμοῦ, μεθ' ἣν: πρόπτυξις, πρόκυψις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ παλαμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

β) Γυμνασίων καὶ διδασκαλείων

(Μαθηταὶ ἡλικίας 14 ἐτῶν καὶ ἄνω).

ΠΙΝΑΞ 1.

1. Σύνταξις (ἐφ' ἑνὸς ἢ καὶ δύο ζυγῶν, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ). Προσοχή, ζύγησις καὶ στοίχησις. Ἀρίθμησις κατὰ δυάδας. Ἀραίωσις ἐμπρὸς καὶ πρὸς τὰ πλάγια (μὲ 1—3 βήματα). Πύκνωσις, Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν στάσει.

2. Μεσολαβή. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Ἐκβολὴ (τῶν ποδῶν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων), μετὰ προηγουμένην ἡμίσειαν κλίσιν δεξιὰ ἢ ἀριστερά). Διάστασις (λῆψις τῆς ἀφε-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τηρίας). Μεσολαβὴ—Ἀκροστασία. Μεσολαβὴ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἀριστερὰ—δεξιά).

3. Σύμπτυξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Μεσολαβὴ—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ μετ' αὐτήν: πρόκυψις.

4. Πρηνὴς κατάκλισις μὲ λαβὴν τῶν χειρῶν (θρανίον καὶ πολύζυγον)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παιδιὰ (δρομική). Κυνηγητός. Ὀστρακίνδα. Οἱ χωροφύλακες.

5. Προσαγωγὴ—ἀκροστασία· ἕν, δύο καὶ τρία βήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω. Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ταχεία καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις εἰς ἄλλο μέρος τοῦ χώρου τῶν ἀσκήσεων.

6. Μεσολαβὴ—στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἐναλλασσομένη μὲ: σύμπτυξιν—στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Προσοχὴ—Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

Οἱ ἀκτὼ πρῶτοι πίνακες περιλαμβάνουν ὅλας σχεδὸν τὰς ἀσκήσεις τοῦ ἑλληνικοῦ σχολείου καὶ πρὸ πάντων τὰς ἐλευθέρας, καὶ δίδουν οὕτω εὐκαιρίαν εἰς τὸν γυμναστὴν νὰ ἐπαναλάβῃ ὅλας τὰς τυπικὰς κυρίως στάσεις καὶ κινήσεις ἀπὸ τὰς ὁποίας θὰ συνθέσῃ ὅλας τὰς γυμνάσεις εἰς τὸ ἑξῆς, νὰ διορθώσῃ πολλὰ γενικὰ σφάλματα, νὰ ἐξασφαλίσῃ ἀκόμη μεγαλυτέραν ἀκρίβειαν καὶ εὐρυθμίαν ἐκτελέσεως, συγχρόνως δὲ ν' ἀντιληφθῇ τελείως τὴν σωματικὴν κατάστασιν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν καὶ νὰ ρυθμίσῃ πρὸς αὐτὴν τὰς μελλούσας γυμνάσεις. Διὰ ὅλου δὲ τούτους τοὺς λόγους καλὸν εἶναι νὰ μὴ βιασθῇ νὰ προχωρήσῃ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς εἰς τοὺς ἑπομένους πίνακας, ἀλλὰ νὰ ἐμμείνῃ περισσότερον εἰς τοὺς πρώτους, ἐξασφαλίζων ὅσον τὸ δυνατὸν ἀκριβεστέραν τὴν λῆψιν τοὐλάχιστον τῶν ἁπλῶν παραγώγων ἀφετηριῶν τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν, τὴν εὔτονον καὶ εὔρυθμον ἐκτέλεσιν τῶν ἁπλῶν ἐπίσης κινήσεων, καὶ τὴν ὅσον τὸ δυνατὸν τελειοτέραν διόρθωσιν τῶν κυριωτέρων γενικῶν σφαλμάτων καὶ μάλιστα τῆς θέσεως τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν ποδῶν.

Ἂν μάλιστα, κατὰ σύμπτωσιν δυστυχῶς ὄχι σπανίαν εἰς τὰ γυμνάσιά μας, οἱ μαθηταί του δὲν ἔχουν γυμνασθῇ ἐπαρκῶς εἰς τὸ ἑλληνικὸν σχολεῖον, τότε ὀφείλει ν' ἀκολουθήσῃ τοὺς πίνακας τοῦ ἑλληνικοῦ σχολείου, ποικίλλων αὐτοὺς μὲ περισσοτέρας ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ παιδιάς, μέχρις ὅτου πεισθῇ ὅτι οἱ μαθηταί του εἶναι εἰς θέσιν νὰ ἐπιχειρήσουν χωρὶς βλάβην καὶ ἐντονωτέραν γύμνασιν.

ΗΙΝΑΞ 2.

1. Σύνταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν. Ζύγησις, στοίχησις, ἀρίθμησις ἀνὰ δύο, ἀραίωσις καὶ πύκνωσις. Λύσις καὶ ἀνασύνταξις εἰς ἄλλην θέ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σιν τοῦ γυμναστηρίου καὶ πρὸς ἄλλο μέτωπον. Προσοχὴ καὶ ἀνάπαυσις. Κλίσεις καὶ μεταβολή. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Μεσολαβή—Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν (ἐκτὸς καὶ ὀπίσω καὶ ἐκτὸς μετὰ προηγουμένην ἡμίσειαν κλίσιν δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ὁλοκλήρου τῆς τάξεως).

Μεσολαβὴ—Ἀκροστασία.

Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Διάστασις τῶν ποδῶν (λῆψις τῆς ἀφετηρίας).

2. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως).

Σύμπτυξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Παράγγ. Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους ἢ καὶ ἁπλῶς: σύμπτυξις—ἕν! Τάσις κάτω, ἢ καὶ ἁπλῶς κάτω: δύο!). Μεσολαβὴ διάστασις—Ἀκροστασία.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους).

Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν (δοκός).

4. Μεσολαβὴ—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

Ἓν ἕως τρία βήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

Παιδιά. Ἀμπάριζα (καὶ μπάρα ἢ σκλαβάκια). Ζύμη προζύμη (καὶ κουτσαλωνάκι ἢ ἑβραϊκο κουτσάκι). Τὸ ἱπποδρόμιον.

5. Ταχεῖα καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις πρὸς νέον μέτωπον. Βάδισις συνήθης μικρᾶς διαρκείας (πρὸς ἀποθεραπείαν) καὶ μετ' αὐτὴν ἀραίωσις τῶν ζυγῶν.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). 1—3 βήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν.

6. Προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγὴ—Ἀκροστασία.

7. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν κάτω. Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βραδέως) καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν.

ΠΙΝΑΞ 3.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων· ἀρίθμησις κατὰ τριάδας· σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος κατὰ τριάδας (δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ) καὶ ἀνασχηματισμὸς τῆς παρατάξεως.

Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Μεσολαβή, διάστασις, ἀκροστασία—ἡμιόκλασις. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω (μὲ ἐνδιάμεσον στροφὴν τῶν παλαμῶν). Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

2. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Μεσολαβή, διάστασις—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

Ἄρσις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς καὶ ἄνω.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—διάστασις τῶν σκελῶν. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγα)—κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος ὀπίσω. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγα)—ἐξάρτησις ἀπὸ τὸ ἀνώτερον ζυγὸν τοῦ πολυζύγου καὶ κάμψις καὶ τῶν δύο σκελῶν ὀπίσω (μεθ' ὃ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος ὀπίσω, ἀφοῦ προηγουμένως πατήσῃ ὁ ἀσκούμενος καὶ μετοὺς δύο του πόδας εἰς ἕνα ζυγὸν τοῦ πολυζύγου, εἰς ὕψος ἀπὸ τὸ ἔδαφος τόσον ὥστε νὰ γίνῃ τὸ πήδημα ἐλαφρὸν καὶ κανονικόν).

Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (εἰσπνοή· τακτικὴ παρακέλευσις τοῦ γυμναστοῦ: ἀναπνέετε ἐλεύθερα, βαθεῖα εἰσπνοὴ ἀπὸ τὴ μύτη· τὸ στόμα κλειστό! κλπ.).

4. Προεκβολὴ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας· αἱ χεῖρες εἰς μεσολαβήν. Προσοχὴ κατὰ τὴν προεκβολὴν ὀπίσω νὰ μὴ στρέφουν οἱ μαθηταὶ τὸν κορμὸν πρὸς τὸ μέρος τῆς προεκβολῆς καὶ νὰ μὴ φέρουν πολὺ πρὸς τὰ ἔξω τοὺς δακτύλους τοῦ ἐκβαλλομένου ποδός).

Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Παιδιά. Λουρίτσα (ἢ στρόμπος, δρόμος περὶ διπλοῦν κύκλον). Τὸ ψάρεμα (σχοινοριλίνδα). Ὁ λύκος καὶ τὸ ἀρνί.

5. Ἀνασύνταξις τροχάδην καὶ ἀραίωσις· ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή)· 1—3 βήματα ἐμπρὸς (ὀπίσω).

Προεισαγωγικὸν πήδημα. Συνδυασμὸς κλίσεων καὶ βημάτων (παράγγ. κλίνατε δεξιὰ καὶ 1 βῆμα ἐμπρὸς—μάρς! κλίνατε ἀριστερὰ καὶ 2 βήματα ὀπίσω—μάρς! κλπ.

6. Μεσολαβή, προσαγωγή—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως).

Προεισαγωγικὸν πήδημα. Πήδημα ἐπὶ τόπου (μὲ τὰς χεῖρας φυσικῶς κρεμαμένας).

7. Μεσολαβή, διάστασις—Ἀκροστασία. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (εἰσπνοή).

ΠΙΝΑΞ 4.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἕνα καὶ δύο βήματα πλάγια (ἀριστερὰ καὶ δεξιά).

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν (μεσολαβή).

Σύμπτυξις, ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις, διάστασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας).

Ἀνάτασις—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, μεθ' ἣν: σύμπτυξις πρόκυψις. Ἀπὸ τὴν πρόκυψιν ἀνάτασις καὶ ἐκεῖθεν ἀνάκυψις καὶ ἐπάνοδος εἰς τὴν προσοχήν.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Κατακόρυφος ἀναρρίχησις μὲ χεῖρας καὶ πόδας (πολύζυγα), ἐναλλασσομένη μὲ πλαγίαν μετατόπισιν καθ' ὅμοιον τρόπον ἀπὸ πολυζύγου εἰς πολύζυγον.

4. Μεσολαβή, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία.

Παιδιά. Αὐγατιστὴς (σκαμνάκια, βαρελάκια κλπ.) Σκυταλοδρομία κατὰ ζυγόν.

5. Πρηνὴς ἐξάρτησις (δοκὸς, λῆψις τῆς ἀφετηρίας· ἀργότερα καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς).

Μεσολαβὴ—Προβολὴ (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων). Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Τρία βήματα ἐμπρὸς καὶ τρία ὀπίσω.

6. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἐπιστόπιον πήδημα (ἀργότερα καὶ μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως). Προεκβολὴ—Πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν ἑνὸς βήματος.

7. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Συνδυασμὸς κλίσεων καὶ βημάτων ὀπίσω (ἑνὸς μέχρι τριῶν).

8. Πρόπτυξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν.

ΠΙΝΑΞ 5.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Σχηματισμὸς ἑνὸς καὶ δύο κύκλων ἀπὸ τῆς παρατάξεως καὶ ταχὺς ἀνασχηματισμὸς αὐτῆς. Κάθισμα κατὰ γῆς καὶ ταχίστη ἀνέγερσις χωρὶς βοήθειαν τῶν χειρῶν. Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς διάφορα μέτωπα. Προσοχή. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις. Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν: α) πλαγίως καὶ β) ἄνω. Προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Κλίσεις καὶ τρία βήματα ὀπίσω. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω μεθ' ἣν πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ νέα ἔκτασις ὀπίσω.

Μεσολαβή, προεκβολὴ—Ἀκροστασία.

Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον ἢ σχοινίνη κλίμαξ. Ἂν ἡ ἀναρρίχησις γίνῃ εἰς πολύζυγον ἡ κατάβασις γίνεται καὶ μὲ πήδημα εἰς βάθος ὀπίσω ἢ καὶ ἐμπρὸς μετὰ προηγουμένην μετάβασιν εἰς τὴν νωτιαίαν ἐξάρτησιν). Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων. Μετὰ τὴν κατάβασιν ἀκροστασία καὶ 2—3 βήματα ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων.

4. Μεσολαβή, προβολὴ ἐμπρὸς—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Παιδιά. Τὰ κακόρια· Διελκυστίνδα ἀνὰ τέσσαρες (σχοινὶ μὲ 4 θηλιές). Διελκυστίνδα κατὰ ζυγόν (χωρὶς σχοινί, μὲ λαβὴν ἀπὸ τῶν χειρῶν).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

5. Ἔκτασις ἀκροστασία (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Ἐξάρτησις (πολύζυγον)—Ἄρσις τῶν σκελῶν (μὲ ἐλαφρὰν αἰώρησιν, περατουμένη εἰς πήδημα εἰς βάθος ἐμπρός). Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπάνω εἰς τὴν δοκὸν εὑρισκομένην εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων). Ἡμιανάτασις—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

6. Ἐπιτόπιον πήδημα (κατ' ἀρχὰς ἁπλοῦν, ἀργότερα μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν). Πήδημα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον. Προεκβολή—πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 βημάτων. Ἀκροστασία—3 βήματα ἐμπρὸς καὶ 3 ὀπίσω.

Πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

ΠΙΝΑΞ 6.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Ἀραίωσις ἐν κινήσει (χάρις ἢ ἄλτ). Ἀραίωσις κατὰ τριάδας.

Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία.

Σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν ἢ ἀνάτασις πρέπει πάντοτε νὰ συμπίπτῃ μὲ τὴν ἀκροστασίαν).

Μεσολαβὴ καὶ 1—3 βήματα ἐμπρὸς (ὀπίσω).

Μεσολαβή, ἐκβολὴ (ἐκτὸς)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς).

Ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως.

Ἀνάτασις, διάστασις—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἐναλλασσομένη μὲ σύμπτυξιν, ἐπέρεισιν—Ἔκτασιν ὀπίσω. Ἀμέσως κατόπιν: ἀνάτασις, διάστασις—Προκύψις, ἐπίκυψις.

3. Κατακόρυφος νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον—Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων, κατόπιν δὲ ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων (μὲ ἐλαφρὰν παλμὸν κατ' ἀρχάς), περατουμένη εἰς πήδημα εἰς βάθος, ἀνάλογον πάντοτε πρὸς τὰς δυνάμεις καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόσδον τῶν μαθητῶν.

Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγα) περατουμένη εἰς κατακόρυφον κατὰ μέτωπον ἐξάρτησιν· ἀπὸ αὐτὴν δέ: ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων ὀπίσω.

4. Ἀνάτασις—Προεκβολὴ (πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις). Πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν, ἢ: ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις καὶ μετ' αὐτὴν: ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω.

Παιδιά. Βίβασις (διάφορα ἐπιτόπια πηδήματα, ὡραίων καὶ κανονικῶν σχημάτων, καθὼς καὶ χορευτικοὶ βηματισμοί).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Συταλσδρομία ἀγωνιστική.

5. Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν εἰς τὴν δοκὸν εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους. Ἀργότερα: Ἡμιυπερέκτασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἐναλλασσομένη μέ: ἑδραίαν θέσιν, πτῶσιν ὀπίσω (μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν εἰς δοκὸν εὑρισκομένην εἰς ἀνάλογον ὕψος).

6. Μεσολαβὴ—Προβολὴ ὀπίσω καὶ ἐκτὸς καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Μετ' αὐτήν: Ἡμιανάτασις, προεκβολή, ἐπέρεισις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, καί: Ἡμιανάτασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

7. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων· Ἐμπρὸς—μάρς! καὶ τάξις ἄλτ! Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει. Δρόμος ἐπὶ τῶν δακτύλων μεγίστης διαρκείας ἡμίσεως λεπτοῦ, ἀκολουθούμενος πάντοτε ἀπὸ ἀποθεραπευτικὴν βάδισιν ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ ἐλαφρὰς ἀναπνευστικὰς ἀσκήσεις (ἄρσις τῶν χειρῶν κλπ.).

8. Ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς (ἰδίᾳ ἀναρριχήσεις, χειροβαδίσεις κλπ. ὡς ἐν ἀρ. 3, εἰς τὰς ὁποίας ἔχουν ἤδη ἀρκετὰ προασκηθῇ οἱ μαθηταί).

9. Ἐπιτόπιον πήδημα ἁπλοῦν καὶ μὲ στροφὴν δεξιὰ ἢ ἀριστερά. Ὀρθία στήριξις (δοκὸς) μεθ' ἣν: ἄρσις τῶν πελμάτων διαδοχικὴ (μὲ στήριξιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ).

10. Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

ΠΙΝΑΞ 7.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων, ἀραίωσις κατὰ τετράδας ἐν κινήσει (μὰρς ἢ ἄλτ).

Μεσολαβὴ—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως).

Ἀνάτασις—Προεκβολαὶ καὶ ἐκβολαὶ (ὀπίσω καὶ ἐκτός). Ἀνάκαμψις—Ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις, ἐπέρεισις, ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

Ἀνάτασις—Πρόκυψις, ἐπίκυψις.

Προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρίχησις περατουμένη εἰς ἐξάρτησιν κατὰ μέτωπον καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων ὀπίσω.

Ἐγκαρσία ἐξάρτησις καὶ ἑδραία θέσις (διπλῆ δοκός· ὁ ἀσκούμενος κρατεῖται ἀπὸ τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ εἰς θέσιν ἐγκαρσίας ἐξαρτήσεως καὶ κάθεται ἐπὶ τῆς κατωτέρας εἰς κανονικὴν ἑδραίαν θέσιν)—Μετάθεσις τῶν σκελῶν δι' αἰωρήσεως ἕν! δύο! ἕν! δύο!

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

κλπ. (μὲ τό: ἐν ἐλαφρᾷ ἕλξις καὶ σύγχρονος αἰώρησις τῶν σκελῶν. Οὕτω λαμβάνεται ἡ ἑδραία θέσις πρὸς τὴν ἑτέραν πλευρὰν τῆς δοκοῦ, μὲ τὸ δύο ἀναλαμβάνεται πάλιν ἡ ἀρχικὴ καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρι ἐκφωνήσεως τοῦ κράτ! ὁπότε ἀντὶ ἀναλήψεως τῆς ἑδραίας θέσεως γίνεται πλήρης καταπήδησις πρὸς τὴν ἰδίαν πλευράν).

Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

4. Ἀνάτασις, βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἀνεστραμμένων θρανίον) περατουμένη μὲ πήδημα εἰς βάθος.

Παιδιά. Φαινίδα (ἂν ὑπάρχουν περισσότεραι σφαῖραι διαιρεῖται ἡ τάξις εἰς μικροὺς ὁμίλους οἱ ὁποῖοι γυμνάζονται εἰς τὰς πάσσες καὶ εἰς κάθε τρόπον βολῆς καὶ πιασίματος τῆς σφαίρας, καθὼς καὶ ταχείας καὶ ἑτοίμου ἀντιβολῆς).

Διάφοροι τρόποι βαστάξεως (καβάλλες).

α) Τὰ καροτσάκια.

β) Τὸ τσουβάλι (συνήθης καβάλα).

γ) Στ' αὐτιά.

δ) Τὸ βουργιάλι.

ε) Τὸ γιῶτα τὸ κοντό.

στ) Τὸ γιῶτα τὸ μακρύ.

ζ) Τὸ ταῦ τὸ ἀνάσκελα.

η) Τὸ ταῦ τἀπίστομα.

θ) Τὸ ταῦ τὸ διπλό.

ι) Ὁ μῦλος.

5. Πρηνὴς κατάκλισις—Μεσολαβὴ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας, ἀργότερα καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς). Μετ' αὐτὴν πήδημα εἰς βάθος, χωρὶς καὶ μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους.

Πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

6. Συσπείρωσις—Βάδισις τετραποδητί. Κατόπιν: ὑπτία κατάκλισις, ἀνάτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων.

7. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἀλλαγαὶ μετώπου καὶ κατευθύνσεως. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ὀπισθίου ποδός.

Ἔκτασις—Βραδεῖα ἀνάτασις μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

8. Ἀνάτασις διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, προβολὴ (ὀπίσω καὶ ἐκτὸς) ἀκολούθως: ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν.

9. Ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριχήσεις ὅπως ἐν ἀριθ. 3. Συνδυασμὸς ποικίλος αὐτῶν (π. χ. δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον στηριζόμενον εἰς πολύζυγον, μεθ' ὃν μετάβασις διὰ πλαγίας μετατοπίσεως ἀπὸ πολύζυγον καὶ κατάβασις ἢ μὲ πήδημα εἰς βάθος ὀπίσω ἢ ἐμπρὸς ἢ μὲ δρόμον εἰς ἄλλο κεκλιμένον θρανίον ἢ ἀπὸ δοκὸν διὰ βαδίσεως ἰσοσταθμικῆς κλπ. Οἱ τοιοῦτοι συνδυασμοὶ περιλαμβάνουν ἀσκήσεις ἤδη

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἐκτελεσθείσας καὶ μὲ ἀπόλυτον μάλιστα ἀκρίβειαν καὶ κανονικότητα).

10. Ἐπιτόπιον πήδημα. Ὀρθία στήριξις (μὲ στάσιν κατὰ μέτωπον ἢ καὶ πλαγίως πρὸς τὴν δοκόν).

Προεκβολὴ—πήδημα ἐμπρὸς μὲ 1—3 βήματα φοράν.

Ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (πρὸς τὸ μέρος τῆς ὑπερπηδήσεως. Δοκὸς ἀρχικῶς εἰς τὸ ὕψος τῶν γονάτων).

11. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Βάδισις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω (2—3 βήματα).

Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις—Βραδεία τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

ΗΙΝΑΞ 8.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

Ὀργάνωσις τῆς τάξεως εἰς δημοιρίαν.

Σύμπτυξις, διάστασις—Ἀκροστασία. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ παραμονὴν εἰς τὸν 3ον χρόνον. Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν: πρόκυψις. Ἀνακαμψις προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἐκβολὴ (ὀπίσω καὶ ἐκτὸς)—ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. Ὑπερέκτασις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας) καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις—ἕλξις. Πρηνὴς ἐξάρτησις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας· ἀργότερα καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς).

Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δοκὸς)—Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βραδύτερον κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ ἑκατέρου τῶν σκελῶν).

4. Ἀνάτασις, προεκβολή,—Ἀκροστασία. Δρόμος ἐπὶ κεκλιμένου ἐπιπέδου (ἀνεστραμμένου θρανίου). Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

Παιδιά. Ἁρπαστὸν (διαίρεσις τῆς τάξεως εἰς ὁμάδας 10—15 τὸ πολὺ μαθητῶν).

Διάφοροι χαμαικυβιστήσεις ἂν τὸ ἔδαφος εἶναι κατάλληλον.

α) Προεκβολὴ—κυβίστησις μὲ στήριξιν τῆς κεφαλῆς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἡ κοινοτάτη τοῦμπα τῶν παιδιῶν. Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ὁρίζεται ὡς ἐνδιάμεσος θέσις ἡ κατακόρυφος ἀναστροφὴ μὲ τὴν κεφαλὴν στηριζομένην ἐπὶ τοῦ ἐδάφους).

β) Ἀνάτασις, διάστασις—κυβίστησις πλαγία (ἡ ῥόδα).

γ) Προεκβολὴ—κυβίστησις μὲ στήριξιν μόνον τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἡ κοινῶς ὀνομαζομένη καμπανιστὴ μπροστινή).

5. Πρηνὴς κατάκλισις, μεσολαβὴ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους· θρανίου). Ἀργότερα: πρηνὴς κατάκλισις—Ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν. Σύμπτυξις—Πρόκυψις (ἀρ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

γότερα καὶ τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως). Κατόπιν ἀνάτασις, ἀκροστασία—κάμψις καὶ τάσις τῶν γονάτων.

6. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγα, διπλῆ δοκὸς)—Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων (ἀργότερα: κάμψις καὶ τάσις διαδοχική), μεθ' ἣν: συσπείρωσις—μετατόπισις τετραποδητί. Ὑπτία κατάκλισις, ἀνάτασις—ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων (ἂν τὸ ἔδαφος ἐπιτρέπῃ τὴν ἐκτέλεσιν) καὶ μετ' αὐτήν: ἄρσις διαδοχικὴ πτερνῶν καὶ δακτύλων (μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ δοκοῦ εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους).

7. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων. Λύσεις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασυντάξεις τροχάδην καὶ ἐν ἀπολύτῳ τάξει πρὸς διάφορα μέτωπα καὶ κατὰ διαφόρους σχηματισμούς. Στοῖχος κατευθύνσεως, ζύγησις ἐπὶ τὸ μέσον.

Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε βῆμα. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Βάδισις ἑτερομερὴς (μὲ μισὰ βήματα· ὁ ὀπίσθιος ποὺς ἀντὶ νὰ ὑπερβῇ τὸν ἐμπρόσθιον καὶ νὰ τοποθετηθῇ εἰς ἡμίσεως βήματος ἀπόστασιν πρὸ αὐτοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τοποθετεῖται πρῶτον παρ' αὐτὸν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καὶ κατόπιν ἐκβάλλεται εἰς τρόπον ὥστε κάθε βῆμα ν' ἀναλύεται εἰς δύο μισὰ βήματα).

8. Ἐντονώτεραι ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριχήσεις (καθὼς καὶ συνδυασμοὶ ἰσορροπιῶν, δρόμων καὶ ἀναρριχήσεων) βλ. 3.

9. Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις ἐπέρεισις—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον ἄρσιν τοῦ ἀντιθέτου σκέλους (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης· κατὰ τὴν κάμψιν ἀριστερὰ αἴρεται τὸ δεξιὸν σκέλος τελείως τεταμένον, εἰ δυνατὸν μέχρις ὁριζοντίας θέσεως, διὰ νὰ διευκολύνῃ τὴν μεγαλυτέραν κάμψιν) μετ' αὐτὴν δέ: Ἀνάτασις, ἀκροστασία—βάδισις (2—5 βήματα) ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

10. Πλαγίως πρὸς τὴν δοκὸν—Ὀρθία στήριξις (ἀργότερα καὶ κατάβασις πλαγία).

Ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (πρὸς τὸ μέρος τῆς ὑπερπηδήσεως). Προεκβολή, ἡμιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν ἀναπτέρωσιν. Πήδημα εἰς βάθος. Προεκβολὴ—Πηδήματα ἐμπρὸς μὲ 1—3 βήματα φοράν.

11. Πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

ΠΙΝΑΞ 9.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων (κατ' ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ) Σύμπτυξις—Ἀκροστασία μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν (βραδέως). Πρότασις—Αἴώρησις τῶν χειρῶν (ἄνω) Ἀνάκαμψις, ἐκβολὴ—

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς). Ἀκροστασία—Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν (μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν χώρ)! γίνεται κάμψις τῶν γονάτων καὶ ἀναπήδησις μὲ σύγχρονον στροφὴν ἀριστερὰ ἢ δεξιά, κατὰ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ, ὥστε ἡ καταπήδησις νὰ γίνῃ μὲ ἀλλαγὴν μετώπου πρὸς τὴν ὁρισθεῖσαν κατεύθυνσιν). Ἔκτασις, στροφὴ τῶν παλαμῶν—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν.

2. Σύμπτυξις, ἐπέρεισις (δοκός, ὕψος ὀλίγον χαμηλότερα ἀπὸ τὴν μέσην) ἔκτασις ὀπίσω—Βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Ἐναλλάσσεται μέ: Ὑπερέκτασιν, διάστασιν (λῆψις τῆς ἀφετηρίας πλήρης μὲ λαβὴν ἐπὶ τοῦ ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου καὶ ὄχι ἁπλῆν στήριξιν τῶν χειρῶν) ἢ μὲ ἀνάτασιν, προεκβολήν, ἔκτασιν ὀπίσω—κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν, ἀκολουθεῖται δὲ πάντοτε ἀπὸ πρόκυψιν καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα, ἢ ἄλλην ὁμοίας φύσεως ἄσκησιν.

3. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν. Πρηνὴς ἐξάρτησις—ἕλξις. Ἑβραία θέσις—Ὁριζοντία ἀναρρίχησις ἐμπρὸς (ὁριζοντία κλῖμαξ). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον) περατουμένην εἰς νωτιαίαν ἐξάρτησιν, μεθ' ἣν: ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων, ἐναλλασσομένη μὲ κάμψιν καὶ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν· ἐξ αὐτῆς δὲ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος ἁπλοῦν (μὲ προηγούμενον θηλ. πάτημα τῶν δύο ποδῶν ἐπί τινος ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου) ἢ καὶ μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν. Ἀποθεραπεία.

4. Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολὴ—Ἀκροστασία. Ἀκροστασία, ἡμιστήριξις (στήριξις ἐλαφρὰ τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ)—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις.

Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ, φαινίνδα, οὐρανία. Διελκυστίνδα διὰ σχοινίου καθ' ὁμάδας 8—15 τὸ πολὺ μαθητῶν, καθ' ὅλους τοὺς κανόνας τῆς ἀγωνιστικῆς διελκυστίνδας.

Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Πρηνὴς κατάκλισις—Ἀνάκαμψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν βραδύτερον δέ: πρηνὴς κατάκλισις σύμπτυξις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ πλαγίως βραδέως. Πρότασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν μεθ' ἣν: α) Ἀνάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν β) Διάστασις τῶν σκελῶν μὲ σύγχρονον κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν γ) βραδεῖα ἐπίκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἐπίσης βραδεῖα ἀνάκυψις καὶ αἰτοκατάστασις. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ διακοπὴν εἰς τὸν 3 χρόνον. Ἔκτασις ἀκροστασία.

6. Ἑβραία θέσις μεσολαβή—Πτῶσις ὀπίσω (θρανίον καὶ συνασκούμενος ἢ θρανίον καὶ πολύζυγα). Πρηνὴς θέσις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Ἡμιεξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Μεσολαβή, ἀκροστασία ἡμιόκλασις—Τάσις (ἀπότομος καὶ τα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

χειρῶν τῶν σκελῶν μὲ ἀναπήδησιν (δύο ἢ τρεῖς φορὰς κατὰ συνέχειαν). Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις τροχάδην πρὸς διάφορα μέτωπα καὶ κατὰ διαφόρους σχηματισμούς. Ἀλλαγαὶ μετώπου καὶ κατευθύνσεως ἐν στάσει καὶ κινήσει.

8. Ἡμιανάτασις, προεκβολή, ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων, στήριξις πλαγία)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, μετ' αὐτήν: Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς ὕψος χαμηλότερον τοῦ ἰσχίου, στήριξις πλαγία)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ μὲ ἄρσιν τοῦ ἀντιθέτου σκέλους.

Ἑδραία θέσις (ὁριζοντία κλῖμαξ) Ὁριζοντία ἀναρρίχησις ὀπίσω.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις, ἀναρριχήσεις καὶ ἐν γένει ἀσκήσεις ρώμης, εὐκινησίας καὶ δεξιότητος, ὡς ἐν ἀριθ. 3.

11. Ἐπιτόπιον πήδημα (ἁπλοῦν καὶ μὲ στροφήν). Προεκβολή—Ὀρθία στήριξις μὲ φορὰν 1—2 βήματα (δοκὸς εἰς ὕψος μὴ ὑπερβαῖνον τοὺς ὤμους). Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν (δοκός). Κυβίστησις ἐμπροσθία (τοῦμπα). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφήν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω.

12. Ἔκτασις, στροφὴ τῶν παλαμῶν—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν. Ἀνάτασις διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀκολουθουμένη ἀπὸ πρόκυψιν, ἐπίκυψιν. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (βραδέως). Περιφορὰ τῶν χειρῶν (μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ, ἕνα διὰ τὴν ἄρσιν ἄνω ἐκ τῶν ἐμπροσθεν, δύο διὰ τὴν ἔκτασιν εἰς τὰ πλάγια, τρία διὰ τὴν ἐπαναφορὰν τῶν παλαμῶν καὶ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς).

ΠΙΝΑΞ 10.

Οἱ ἐννέα προηγηθέντες πίνακες διὰ νὰ ἐκτελεσθοῦν τελείως ἀπαιτοῦν χρονικὸν διάστημα πέντε ἕως δώδεκα τὸ πολὺ ἑβδομάδων ἀναλόγως τῆς σωματικῆς καταστάσεως καὶ τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν καθὼς καὶ τοῦ διὰ τὴν γυμναστικὴν διατεθειμένου χρόνου καὶ τῶν μέσων. Τὸ χρονικὸν τοῦτο διάστημα, διὰ παῖδας καὶ ἐφήβους ἡλικίας 14—18 ἐτῶν, εἶναι ἀρκετὸν διὰ ν' αὐξηθῇ εἰς ἀντιληπτὸν βαθμὸν ἡ ὅλη ὑγιεινὴ κατάστασις, ἡ ρώμη καὶ ἡ ἀντοχή των καὶ εἰς βαθμὸν τόσον, ὥστε νὰ εἰμποροῦν εἰς τὸ ἑξῆς μὲ εὐτονίαν, εὐρυθμίαν καὶ ἀκρίβειαν σχήματος νὰ ἐπιχειρήσουν τὴν ἐκτε-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

λεσιν τῶν διὰ τὰς σωματικὰς τῆς ἡλικίας των ἀνάγκας ἐνδεικνυμένων ἐντονωτέρων ἀσκήσεων.

Μὲ τὴν προϋπόθεσιν λοιπὸν αὐτήν, ἀπὸ τὸν 10ον πίνακα καὶ ἐφεξῆς, ἡ ἔκπασις τῶν ἀσκήσεων ἀπὸ γυμνάσεως εἰς γύμνασιν αὐξάνεται ἀκόμη περισσότερον· ἡ αὔξησις δὲ αὐτὴ ἀκριβῶς, ἐπιβάλλει μίαν ἐλαφρὰν τροποποίησιν τοῦ γενικοῦ διαγράμματος τῆς ὅλης ἡμερησίας γυμνάσεως· δηλ. προσθήκην ἀκόμη περισσοτέρων καταμεριστικῶν καὶ ἀποθεραπευτικῶν ἀσκήσεων μεθ' ἑκάστην κατηγορίαν ἢ καὶ ἁπλῆν ἔντονον ἄσκησιν, καὶ καταμερισμὸν τῶν ἀσκήσεων ἑνίων κατηγοριῶν καὶ μάλιστα τῆς πρακτικῆς χρήσεως τοῦ σώματος ὡς ἑξῆς:

1ος Κύκλος. Προπαρασκευὴ τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Αἱ προπαρασκευαστικαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν χειρῶν, τοῦ αὐχένος καὶ τοῦ κορμοῦ, τυπικωτέρας ὅμως μορφῆς, καὶ μεγαλυτέρας ἐντάσεως, ἀκολουθούμεναι καὶ ἀπὸ μίαν ἢ δύο ἐλαφρὰς ἀποθεραπευτικὰς ἀσκήσεις. Ἀπὸ τὰς τακτικὰς ἀσκήσεις μόνον ὅτι χρειάζεται διὰ τὴν σύνταξιν, τὴν ζύγησιν καὶ τὴν ἀραίωσιν πρὸς ἄσκησιν τῆς τάξεως. Αἱ λοιπαί, αἱ μὲν λύσεις καὶ ἀνασυντάξεις τῶν ζυγῶν ἐκτελοῦνται κατὰ τὴν εἰς τὰ ὄργανα μετάβασιν καὶ τὴν ἐκεῖθεν ἀνασύνταξιν τῶν μαθητῶν, οἱ δὲ διάφοροι ἑλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ κ.τ.τ. κατὰ τὴν ὥραν τῆς βαδίσεως καὶ τοῦ δρόμου· ἡ μεγίστη δὲ δυνατὴ ἐπιβολὴ τῆς βουλήσεως τῶν μαθητῶν ἐφ' ἑαυτοὺς ἀσκεῖται κατὰ τὴν ἀπὸ τῆς παιδιᾶς, πολλάκις μάλιστα εὑρισκομένης εἰς τὴν κυριωτάτην καὶ τὴν μᾶλλον ἐνδιαφέρουσαν αὐτῆς φάσιν, ταχίστη, πρόθυμος, σιωπηλὴ καὶ εὔτακτος ἀνασύνταξις καὶ συνέχεια τῶν ἀσκήσεων, ἔστω καὶ ἂν πρόκειται νὰ ἐκτελεσθοῦν αὐτὰ ἀσκήσεις ἐπὶ ὀργάνων, αἱ ὁποῖαι πάντοτε ἐνδιαφέρουν τοὺς μαθητάς, ἀλλὰ καὶ αὐταὶ αἱ ἁπλούστεραι ἐλεύθεραι ἀσκήσεις, δηλονότι αἱ ὀλιγώτερον ἐνδιαφέρουσαι καὶ ἀγαπηταὶ εἰς αὐτούς.

2ος Κύκλος. Καθολικὴ ἐξάσκησις τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Ὑπερεκτάσεις, ἐξαρτήσεις καὶ ἰσορροπίαι. Ἐπειδὴ δὲ ἡ ἔντασις τῶν δύο πρώτων κατηγοριῶν βαίνει συνεχῶς αὐξανομένη, μετὰ τὸ πέρας ἑκάστης ἐξ αὐτῶν ἀκολουθεῖ κατὰ κανόνα ἀποθεραπεία ἀποτελουμένη ἀπὸ καταμεριστικὰς ἀσκήσεις καὶ μίαν ἀναπνευστικήν.

Μετὰ τὸν δεύτερον κύκλον, πρὸς τέρψιν καὶ ψυχαγωγίαν τῶν μαθητῶν, μεγαλυτέραν ἐκουσίαν συμμετοχὴν εἰς τὸ ἔργον καὶ ἐντονωτέραν ἄσκησιν ἰδίως τῆς ἀναπνευστικῆς καὶ κυκλοφορικῆς αὐτῶν συσκευῆς, κατ' ἐξοχὴν δὲ καὶ πρὸς ἀνάπαυσιν τοῦ νευρικοῦ συστήματος ἀπὸ τὴν συνεχῆ καὶ ἐντεταμένην προσοχὴν καὶ ἐκκένωσιν τῆς ἤδη συσσωρευθείσης ὁρμῆς πρὸς ἀπότομον κίνησιν, ἀναφώνησιν κλπ. παρεισάγεται μία παιδιά, παιδαγωγικὴ ἢ καὶ ἐλευθέρα, καθὼς καὶ ἀνταγωνιστικαί τινες ἀσκήσεις, αἱ ὁποῖαι δίδουν ἀφορμὴν εἰς τοὺς

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

μαθητὰς νὰ κρίνουν μόνοι των τὴν αὔξησιν τῶν σωματικῶν των δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων· μετ' αὐτὰς δὲ ἀκολουθεῖ ὁ τρίτος κύκλος.

3ος Κύκλος. Τοπικὴ ἐξάσκησις τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ὀπισθίου ἄνω μέρους τοῦ κορμοῦ (αὐχένος, ὤμων, ῥάχεως), ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἐμπροσθίου κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ (κοιλιακῶν μυῶν) καὶ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

Ὁ κύκλος οὗτος χωρίζεται εἰς δύο μέρη, ἐκ τῶν ὁποίων τὸ μὲν πρῶτον ἀποτελοῦν αἱ ἀσκήσεις τῆς ῥάχεως κλπ. καὶ τῶν κοιλιακῶν μυῶν, τὸ δὲ δεύτερον αἱ τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ. Ἐπειδὴ δὲ αἱ ἀσκήσεις τοῦ ἑπομένου 4ου κύκλου, καθ' ὃ ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς καὶ πρακτικῆς χρήσεως ὅλων τῶν ἀποκτηθεισῶν σωματικῶν δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων, εἶναι αἱ ἐντονώτεραι ἐξ ὅλων ἡ συνεχὴς δὲ ἐκτέλεσις αὐτῶν ἀναμφιβόλως θὰ κουράσῃ, πιθανῶς δὲ καὶ θὰ ἐξαντλήσῃ τοὺς μαθητάς, διὰ τοῦτο ἀποχωρίζεται ἐξ αὐτῶν ἡ βάδισις καὶ ὁ δρόμος καὶ αἱ πρὸς αὐτὰς συνδυαζόμεναι τακτικαὶ ἀσκήσεις, ἑλίγμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ καὶ παρεντίθενται μεταξὺ τοῦ δευτέρου καὶ τοῦ τρίτου μέρους τῶν ἀσκήσεων τοῦ τρίτου κύκλου. Κατ' αὐτὸν δὲ τὸν τρόπον, αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ αἱ κατ' ἐξοχὴν πολύμορφοι, ποικίλαι καὶ ἀμφιμερεῖς, αἱ συνδυάζουσαι καὶ πλείστας ἄρσεις τῶν χειρῶν μὲ στροφὰς ἐλαφρὰς καὶ βραδείας τοῦ κορμοῦ, χρησιμεύουν καὶ ὡς ἀποθεραπεία τῶν δρόμων καὶ τῶν προηγηθεισῶν τοιαύτης φύσεως ἐντονωτέρων ἀσκήσεων.

4ος Κύκλος. Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος.

Περιεχόμενον. Βάδισις, δρόμος, πηδήματα (τυπικαὶ μορφαὶ τῶν συνηθεστέρων φυσικῶν μετατοπίσεων τοῦ ἀνθρώπου διὰ τὰς πλείστας τῶν φυσιολογικῶν αὐτῶν χρειῶν). Προσέτι ἐντονώτεραι τοῦ συνήθους ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, προπονητικαὶ τρόπον τινὰ τῶν ἐντόνων πηδημάτων, ἐπίσης ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν χειρῶν (ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριχήσεις) γυμνάζουσαι καὶ ἀναπτύσσουσαι τελείως τοὺς μῦς τῶν βραχιόνων καὶ τῶν ὤμων καθὼς καὶ τοὺς συνδέοντας τοὺς βραχίονας πρὸς τὸν θώρακα καὶ δίδουσαι τὸ εὐάρμοστον καὶ συγκεκροτημένον σχῆμα εἰς τὸ στέρνον, τοὺς ὤμους, τὴν ῥάχιν καὶ τοὺς βραχίονας, καθὼς καὶ διάφοροι ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαί, ἰδίᾳ δρομικῆς καὶ παλαιστρικῆς φύσεως. Ἐξ ὅλων τῶν πολυπληθῶν καὶ ποικίλων τούτων ἀσκήσεων, ἡ μὲν βάδισις καὶ ὁ δρόμος παρενετέθη, ὡς ἀνωτέρω ἐλέχθη, μεταξὺ τοῦ πρώτου καὶ τοῦ δευτέρου μέρους τῶν ἀσκήσεων τοῦ 3ου κύκλου, ἐκ τῶν ὑπολοίπων προηγοῦνται αἱ ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, καὶ κατόπιν ἀκολουθοῦν πρῶται μὲν αἱ ἐξαρτήσεις, ἀναρριχήσεις κ.τ.τ. κατόπιν τὰ πηδήματα, ἁπλᾶ καὶ ἐφηρμοσμένα καὶ τέλος αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαί.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

5ος Κύκλος. Ἀποθεραπεία τοῦ σώματος (ἀπὸ τὸν κόπον).

Περιεχόμενον. Ἐλαφραὶ καταμέριστικαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν χειρῶν καὶ τοῦ κορμοῦ καὶ εἰδικαὶ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις, τῶν προηγηθεισῶν ἀσκήσεων τοῦ 4 κύκλου διότι ὅσον περισσότερον αὐξάνεται ἡ ἔντασις αὐτοῦ κυρίως τοῦ μέρους τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, τόσω διαρκεστέρα καὶ πληρεστέρα πρέπει νὰ εἶναι ἡ ἀποθεραπεία, ὥστε ἡ παῦσις τοῦ μαθήματος νὰ εὕρῃ τὸν μαθητὴν εἰς τελείως φυσιολογικὴν κατάστασιν.

Γ. Μεσολαβή—Ἐκβολὴ (ὀπίσω καὶ ἐκτὸς) ἀκροστασία (μὲ μέτρησιν 1—4 δι' ἕκαστον πόδα). Σύμπτυξις—Προεκβολὴ μὲ ἀνάτασιν (μέτρησις 1—2 διὰ τὴν προεκβολὴν καθενὸς σκέλους). Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἔκτασις, ἀκροστασία παράγγ. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (βραδέως) μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! δύο! τὸ αὐτό: ἕνα! δύο!

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία (πολύζυγον). Ἀνάτασις, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μὲ σύγχρονον προεκβολὴν τῶν ποδῶν ὀπίσω. Ἀνάτασις, διάστασις ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (ἀργὰ) καὶ μετ' αὐτήν: πρόκυψις, ἐπίκυψις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα, ἢ 1—3 βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων, ἢ ἄλλαι ἀσκήσεις ὁμοίας φύσεως.

3. Πρηνὴς ἐξάρτησις—Ἕλξις (δοκός). Ἑδραία θέσις—Ἀναρρίχησις ἄνω (κατακόρυφος κλῖμαξ). Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις ἐπὶ τόπου (δοκὸς ἢ κεκλιμένον σχοινίον). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον) περατουμένη εἰς νωτιαίαν ἐξάρτησιν καὶ μετ' αὐτὴν κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος, μετὰ προηγουμένην αἰώρησιν καὶ τῶν δύο σκελῶν τεταμένων.

4. Ἀνάκαμψις, ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Ἡμιστήριξις, ἄρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους ἐμπρὸς τεταμένου—Ἀκροστασία τοῦ ἑτέρου (παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς μάρς! Δοκοὶ εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους Λαβὴ—ἕν! Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους τεταμένου—ἕνα! Ἀνόρθωσις τοῦ δεξιοῦ ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ ἕνα! δύο θέσις—ἕν! Ἄρσις τοῦ δεξιοῦ τεταμένου—ἕνα κ.λ.π.) Βραδεῖα ῥάβδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων ὀπίσω (3—4 βήματα). Διέλευσις τῶν ποδῶν ὑπεράνω τῶν συμπεπλεγμένων χειρῶν.

Παιδιά. Ἐπίσκυρος (παιζόμενος διαδοχικῶς διὰ τῆς δεξιᾶς καὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρός). Διελκυστίνδα κατ' ἄνδρα, ἐπίσης διαδοχικῶς διὰ τῆς δεξιᾶς καὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρός. Χαράσσονται δύο παράλληλοι γραμμαὶ ἀπέχουσαι 2—3 μέτρα· εἰς τὸ μέσον δὲ ἀκριβῶς τῆς ἀποστάσεως αὐτῆς παρατάσσονται οἱ μαθηταὶ εἰς δύο ζυγοὺς ἀντιμετώπους· ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει πρῶτα ἡμίσειαν κλί-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σιν ἀριστερὰ (ἂν ἡ ἔλξις θὰ γίνῃ διὰ τῆς δεξιᾶς) ἢ τανάπαλιν, κατόπιν παραγγέλλει: λαβή, μεθ' ὃ δίδει τὸ τελικὸν παράγγελμα: ἕτοιμοι—χώρ! (ἢ σφύριγμα). Οἱ μαθηταὶ τότε προσπαθοῦν ἕλκοντες καθεὶς τὸν ἀντίπαλόν του, νὰ τὸν φέρουν πέραν τῆς ὄπισθεν των γραμμῆς, ὁπότε θεωρεῖται νικημένος καὶ αἰχμάλωτος. Νικᾷ ἡ ὁμὰς ἐκείνη ἡ ὁποία, μετὰ πάροδον ὡρισμένης ἐκ τῶν προτέρων ὥρας (2—3 λεπτῶν) ἔχει τὸν μεγαλύτερον ἀριθμὸν αἰχμαλώτων.

Διάφοροι κατακλίσεις, βαστάξεις κ.λ.π.

5. Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος)—Ἀνάἄνω καὶ πλαγίως.

Πρηνὴς κατάκλισις—Ἀνάκυψις μὲ μεσολαβὴν καὶ μετ' αὐτὴν α) πρόκυψις β) πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (ἀπὸ τὸ θρανίον) μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὁποίου γίνεται τὸ πήδημα.

6. Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων, ἢ: ἡμιεξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Γονυπετὴς θέσις, διάστασις, μεσολαβή—Πτῶσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Παράγγ. Μεσολαβή—ἕν! Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! Κάμψις τελεία τῶν γονάτων (μέχρις ὀκλάσεως καὶ τελείας ἐπαφῆς τοῦ μηροῦ καὶ τῆς κνήμης, ὁ κορμὸς κατακόρυφος καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως)—ἕνα!

Γονυπετὴς θέσις, διάστασις (τὰ γόνατα ἀνοικτὰ κατὰ τὴν γονυπετῆ θέσιν ὅσον καὶ κατὰ τὴν ὀκλασιν)—ἕν! Πτῶσις ὀπίσω (χωρὶς ἡ ἕδρα νὰ καθήσῃ ἐπάνω εἰς τὰς πτέρνας)—ἕνα! δύο! τὸ αὐτό, ἕνα! δύο! θέσις—ἕν!

Ἡμιεξάρτησις, προεκβολὴ—Ἀναπτέρωσις, παράγγ. εἰς τὰς δακούς—μάρς! αἱ δακοὶ εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους. Προεκβολὴ τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) ποδός—ἕν! Λαβὴ δευτέρα—ἕν Ἀναπτέρωσις (μὲ φορὰν διὰ τῶν ποδῶν)—ἕν! Κατάβασις διὰ κυβιστήσεως—χώρ! ἢ ἀλλαγὴ λαβῆς (λαβὴ πρώτη) καὶ κατάβασις ὅπως ἀπὸ τὴν ὀρθίαν στήριξιν. Μετὰ δὲ τὴν κατάβασιν: μεσολαβή, βραδεία κάμψις τῶν γονάτων μέχρι τελείας ὀκλάσεως.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τοῦ γόνατος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις μὲ μισὰ βήματα. Βάδισις μὲ ὁλόκληρον τὸ πέλμα. Ἐπίσης λύσεις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασυντάξεις προχάδην (κατὰ τὰς ὁποίας οἱ μαθηταὶ ἀναπτύσσουν ὅλην τὴν δυνατὴν ταχύτητα) ἑλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ τῆς διμοιρίας κλπ.

8. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἐπέρεισις πλαγία (δακὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ: Εἰς τὰς δακούς—μάρς! (ἡ μετάβασις εἰς τὰ ἄργανα πάντοτε προχάδην). Αἱ δακοὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων. Πλαγίως πρὸς τὰς δακούς (ἀριστερά)—θέσις! Σύμπτυξις—ἕν! Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐμπρός, κατ' εὐθείαν)—ἕν! Κανονίσετε τὴν ἀπόστασιν καὶ τὴν στήριξιν ἐπὶ τῆς δακοῦ (παρακέλευσις καὶ ὄχι πα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ράγγελμα). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ ἕνα! δύο! Μεταβολὴ (ἐπὶ τῶν πτερνῶν, οἱ πόδες πάντοτε ἐν προβολῇ)—ἕν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἕνα! δύο! τὸ αὐτό, ἕνα! δύο! Θέσις—χώρ'! ἕν! δύο.

Ἀμέσως μετ' αὐτήν: Ἀνάτασις ἀκροστασία καὶ 1—2 βήματα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

Ἡμιπρηνὴς θέσις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ: Πρηνὴς θέσις—χώρ'! ἕν! δύο! ἢ καὶ μὲ μίαν μόνην συνεχῆ κίνησιν, χωρὶς παραμονὴν εἰς τὴν συσπείρωσιν μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἕν! ἐκεῖθεν: Ἡμιπρηνὴς θέσις δεξιὰ — ἕν! (οἱ μαθηταὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μόνον μὲ τὴν δεξιὰν χεῖρα ἀνυψώνουν τὴν ἀριστερὰν καὶ στρέφοντες τὸ σῶμα, οὕτως ὥστε τὸ βάρος του νὰ πέσῃ ὁλόκληρον ἐπὶ τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ νὰ ἰσορροπήσῃ καλῶς ἐπ' αὐτῆς, φέρουν τὴν ἀριστερὰν εἰς μεσολάβὴν καὶ μένουν εἰς τὴν θέσιν αὐτήν.

Μεσολάβή, πλαγία αἰώρησις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν. Παράγγ: Μεσολάβή—ἕν! ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους τεταμένου πλαγίως—ἕνα! Αἰώρησις τοῦ σκέλους—χώρ'! Ἕν—δύο! (μὲ τὸ ἐν φέρεται τὸ σκέλος ταχέως καὶ ὁρμητικὰ πρὸς τὴν ἀφετηρίαν χωρὶς νὰ πατήσῃ εἰς τὸ ἔδαφος οὔτε νὰ ἐγγίσῃ τὸ ἄλλο σκέλος καὶ χωρὶς διακοπὴν ἐπαναφέρεται μὲ τὸ δύο ἐπίσης ταχέως καὶ ὁρμητικῶς πάλιν πρὸς τὰ πλάγια).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν (κάμψις τῶν γονάτων χωρὶς προηγουμένην ἀκροστασίαν, ἑτερόπλευροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, διατάσεις τοῦ γαστροκνημίου, ἐπιτόπιον πήδημα καὶ χορευτικοὶ βηματισμοὶ κλπ.).

10. Ἐντονώτεραι ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριχήσεις (Ἑβραία θέσις—ἀναρρίχησις ἄνω. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Χειροβάδισις κλπ.).

11. Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον στηριζόμενος εἰς πολύζυγον καὶ μετ' αὐτὸν νωτιαία ἐξάρτησις, αἰώρησις τῶν σκελῶν (τεταμένων) καὶ πήδημα εἰς βάθος (ἐν ροῇ). Ἔφαλσις μέχρις ἱππασίας (ἵππος ἢ ἐφαλτήριον) ἀπὸ τὴν κατὰ μέτωπον ἢ κατὰ πλευρὰν στάσιν. Ὀρθία στήριξις (δοκὸς)—Κατάβασις καὶ ἀνάβασις. Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὁποίου γίνεται τὸ πήδημα. Θρανίον ἢ ὅτι δήποτε ἄλλο ἀντικείμενον ὕψους ἀναλόγου πρὸς τὰς δυνάμεις τῶν μαθητῶν ὥστε νὰ μὴ εἶναι ἀδύνατος ἡ διατήρησις τοῦ καλοῦ σχήματος τῆς καταπηδήσεως). Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμος (ἐλεύθερον ἂν ὁ γυμναστὴς ἐπείσθη ὅτι εἶναι καιρὸς ν' ἀφεθῇ ἐλεύθερα ἡ φορά· ἄλλως μὲ ὡρισμένα βήματα).

12. Πρόκυψις, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως (ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ βαθεῖα εἰσπνοή). Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων, παράγγ. ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

πέλματος (ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλὰ χωρὶς νὰ λυγίσῃ τὸ γόνατον)— ἕν! (μὲ τὸ ἓν ἀνυψόνωνται οἱ δάκτυλοι τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ ἐπαναπατίθεται δυνατὰ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους). Τοῦ δεξιοῦ—δύο! τὸ αὐτό, ἕν, δύο !.

Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ καρποῦ (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

ΠΙΝΑΞ 11.

1. Σύνταξις κλπ. Μεσολαβή, ἐκβολή, πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις), ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων (ἡ κάμψις ἐκτελεῖται κυρίως εἰς τὸ ὀπίσθιον σκέλος, τὸ δὲ ἐμπρόσθιον παρακολουθεῖ μόνον τὴν κίνησιν· διὰ αὐτὸ καὶ τὸ βάρος τοῦ σώματος φέρεται κατὰ τὴν κάμψιν πρὸς τὰ ὀπίσω). Σύμπτυξις—Ἐκβολὴ πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις) μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν (κατὰ τὴν ἐκβολὴν τείνονται ἄνω αἱ χεῖρες κατὰ δὲ τὴν ἀναφορὰν τοῦ ποδὸς εἰς τὴν θέσιν του ἐπαναφέρονται καὶ αὐταὶ εἰς τὴν σύμπτυξιν). Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν (καθ' ἣν στιγμὴν τὸ ὑψωμένον σκέλος ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος ἀνυψόνεται πάχιστα τὸ ἕτερον· ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἐκτελεῖται καὶ ὡς βάδισις ἐπιτοπίᾳ μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων 5—10 φοράς). Ἀνάκαμψις, προσαγωγὴ—Στροφὴ τοῦ καρποῦ. Μεσολαβή, ὄκλασις—Πήδημα ἐμπρὸς (μὲ τελικὴν στάσιν πάλιν τὴν μεσολαβήν, ὄκλασιν. Τὸ παγῶνι) καὶ μετ' αὐτό: ἀκροστασία 1—3 βήματα (ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ πρὸς οἱανδήποτε διεύθυνσιν).

2. Ὑπερέκτασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (παλύζυγον) καὶ μετ' αὐτὴν, ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ ἓν προεισαγωγικὸν ἢ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν μὲ σύγχρονον κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἀφετηρίαν.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (σχοινίνη κλῖμαξ). Ἑδραία θέσις—Λοξὴ ἀναρρίχησις ἄνω (κατακόρυφος κλῖμαξ). Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις (κεκλιμένων σχοινίων). Πρηνὴς ἐξάρτησις—Ἕλξις (δοκός). Ὑπτία ἐξάρτησις—Μετατόπισις πλαγία (δοκὸς) Κατ' ἀρχὰς μὲ τελείως τεταμένας τὰς χεῖρας, ἀργότερα δὲ καὶ μὲ ἐλαφρὰν ἕλξιν.

4. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ὀπίσω καὶ ἐκτὸς (αἱ χεῖρες εἰς συνεχῆ ἀνάτασιν). Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ἐμπρός. Βραδεῖα βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων ὀπίσω.

Παιδιά. Ὠθισμὸς κατὰ ζυγόν.

Χαράσσονται δύο γραμμαὶ παράλληλοι, μήκους ὅσον τὸ μέτωπον τῆς παρατάξεως μὲ ἠὐξημένα διαστήματα, ἀπέχουσαι ἀλλή-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

λων 2—3 μέτρα εἰς τὸ μέσον τῆς ἀποστάσεως αὐτῆς παρατάσσονται οἱ ζυγοὶ ἀντιμέτωποι, μεθ' ὃ παραγγέλλει ὁ γυμναστής: Προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς ὀπίσω, αἱ χεῖρες ἐμπρός— ἕν! καὶ ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ αὕτη: Πρὸς ὠθισμὸν—ἕτοιμοι—χώρ! (ἢ σφύριγμα). Μὲ τὸ εἰσπνευστικὸν πρὸς ὠθισμόν, οἱ μαθηταί, τηροῦντες πάντοτε τὴν στάσιν τῆς προβολῆς καὶ τὰς χεῖρας τεταμένας ἐμπρός, πλησιάζουν ἕκαστος τὸν ἀνταγωνιστήν του, στηρίζουν τὰς χεῖράς των ἐπὶ τῶν ὤμων του, φέρουν τὸ βάρος τοῦ σώματος των ὅλον ἐμπρὸς καὶ πατοῦν στερεὰ εἰς τὸ ἔδαφος, ὥστε μὲ τὸ ἕτοιμοι νὰ ἔχῃ τελειώσει ὅλη των αὐτὴ ἡ προετοιμασία καὶ μὲ τὸ χώρ! ἢ τὸ σφύριγμα ν' ἀρχίσῃ ὁ ὠθισμός.

Νικᾷ ἡ ὁμὰς ἐκείνη ἡ ὁποία εἰς ὡρισμένον χρόνον (2—3 λεπτῶν) θὰ κατορθώσῃ ν' ἀπωθήσῃ πέραν τῆς πρὸ αὐτῆς γραμμῆς τοὺς περισσοτέρους ἀντιπάλους. Ὁ ὠθισμὸς γίνεται ἐντελῶς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς ἀπαγορευομένης τῆς λοξοδρομίας καὶ τῆς παρενοχλήσεως τῶν ἑκατέρωθεν ἀνταγωνιζομένων. Πᾶσα βοήθεια πρὸς τοὺς λοιποὺς συντρόφους τῆς αὐτῆς ὁμάδος ἀπαγορεύεται ἀπολύτως· ὁ ὠθισμὸς γίνεται μὲ ἐντελῶς ἀνοικτὴν τὴν παλάμην καὶ μὲ σημεῖα στηρίξεως μόνον τοὺς ὤμους: Τὸ πιάσιμον καὶ τράβηγμα τῶν ρούχων ἀπαγορεύεται αὐστηρότατα.

Ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ ἡ παιδιὰ αὐτὴ πρῶτα μὲ τὸ ἀριστερὸν πόδι ἐμπρὸς ἐπαναλαμβάνεται καὶ μὲ τὸ δεξιόν. Ἐπίσης ἐκτελεῖται καὶ μὲ κοντὸν 1 1)2—2 μέτρων δι' ἕκαστον ζεῦγος ἀνταγωνιστῶν.

Τὰ κομάρια κατὰ ζυγόν. (Λαμβάνονται ὅλαι αἱ διατάξεις τοῦ ὠθισμοῦ κατὰ ζυγὸν καὶ μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ ἕκαστος μαθητής, τοποθετούμενος ἀρχικῶς ἐπάνω εἰς τὴν γραμμὴν τῆς ὁμάδος του, συμπλέκει τὰς χεῖρας ὄπισθεν εἰς τὴν μέσην του, καὶ σηκώνων τὸν δεξιὸν (ἀριστερὸν) πόδα, ἐξορμᾷ κουτσὸ καὶ προσπαθεῖ ὠθῶν τὸν ἀντίπαλόν του μὲ τὸν ὦμον νὰ τὸν ἀπωθήσῃ πέραν τῆς ἀντιπάλου γραμμῆς. Νικοῦν πάλιν οἱ ἐντὸς τοῦ ὁρισθέντος χρόνου ἀπωθήσαντες τοὺς περισσοτέρους ἀντιπάλους.

Ὀστρακίνδα μὲ ὁρόμον συνήθη ἢ καὶ κουτσό. Ὁ συλληφθεὶς φέρει καβάλλα τὸν συλλαβόντα εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

5. Πρότασις, πρόκυψις—Αἴωρησις τῶν χειρῶν. Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἐμπρὸς (ἢ σύμπτυξις, πρότασις)—χώρ! Πρόκυψις ἐλαφρὰ—ἕνα! (κατὰ τὴν πρόκυψιν αἱ χεῖρες δὲν διατηροῦν τὴν ἀρχικὴν πρὸς τὸν κορμὸν θέσιν, ἀλλὰ φέρονται πρὸς τὰ ἄνω, οὕτως ὥστε ὅταν τὸ σῶμα λάβῃ τὴν κλίσιν τῶν 45ο, αὐταὶ νὰ εἶναι τελείως παράλληλοι πρὸς τὸ ἔδαφος). Αἰώρησις τῶν χειρῶν—χώρ! ἕν, δύο! (δύο ταχεῖς χρόνοι, μὲ τὸ ἕν φέρονται ὁρμητικὰ αἱ χεῖρες πρὸς τὰ ἄνω, ὅσον ἡ ἄρθρωσις τοῦ ὤμου ἐπιτρέπει· μὲ τὸ δυὸ ἐπαναφέρονται εἰς τὴν παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος θέσιν). Ἀνάκυψις—ἕνα! (κατὰ τὴν ἀνάκυψιν ἀρχίζουν τὴν κίνησιν αἱ χεῖρες αἱ ὁποῖαι

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἐκτελοῦν βραδέως τὸν πρῶτον χρόνον τῆς αἰωρήσεως, ὅταν δὲ φθάσουν εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ συνακολουθεῖ καὶ ὁ κορμὸς εἰς τὴν κίνησιν), θέσις—χώρ'! ἕν, δύο! Μεσολαβή, προβολὴ ἐμπρὸς (λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Σύμπτυξις, προβολὴ ἐμπρὸς—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Παράγγ. Προβολὴ (κατ' εὐθείαν) ἐμπρός, αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους (ἢ καὶ σύμπτυξις, προβολὴἐμπρός)—ἕν! Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἕν! δύο! Τὸ αὐτό, ἕν! δύο! Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν—ἕν! (ἐπαναφέρεται ὁ προβληθεὶς πρὸς εἰς τὴν θέσιν του, αἱ χεῖρες συνεχῶς εἰς σύμπτυξιν) δύο! (προβάλλεται ὁ ἕτερος πούς, αἱ χεῖρες συνεχῶς εἰς σύμπτυξιν). Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἕν! δύο! Θέσις—ἕν! Μετὰ ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ἡ ἐναλλαγὴ γίνεται καὶ μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν ἀνάτασιν· παραγγ: Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν—ἕν! (φέρεται ὁ προβληθεὶς εἰς τὴν θέσιν του, αἱ χεῖρες εἰς σύμπτυξιν) δύο! (προβάλλεται ὁ ἕτερος καὶ συγχρόνως τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω).

Σύμπτυξις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν) πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Παράγγ. (προχάδην) εἰς τὰς δοκοὺς—μάρς! Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν—Σύμπτυξις—ἕν. Θέσις πρὸς ἐπέρεισιν ἐμπροσθίαν (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦνται πρὸ τῶν δοκῶν οὕτως ὥστε ἡ ἐμπροσθία ἐπιφάνεια τῶν μηρῶν νὰ στηρίζεται ἐπ' αὐτῶν, τηρουμένης κατὰ τὰ λοιπὰ τελείως τῆς στάσεως τῆς προσοχῆς). Πρόκυψις ἐλαφρὰ—ἕνα! Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἕν! δύο! Ἀνάκυψις—ἕνα! Βῆμα ὀπίσω, αἱ χεῖρες κάτω—χώρ'! ἕν, δύο!

6. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ τάσις καὶ τῶν δύο σκελῶν ἐμπρός. Παράγγ. (προχάδην) εἰς τὰ πολύζυγα—μάρς! Κατακόρυφος ἀναρρίχησις—χώρ'! ἕν δύο, ἕν δύο, κ. ο. κ. Ὅταν οἱ μαθηταὶ φθάσουν τὸ ἀνώτατον ζυγὸν τοῦ πολυζύγου: ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν λυγισμένων—ἕνα! Τάσις ἐμπρὸς—ἕνα! (Κατ' ἀρχάς, διὰ νὰ μὴ σφίγγωνται οἱ μαθηταὶ καὶ διακόπτεται ἐντελῶς ἡ ἀναπνοή των, ἡ δὲ κίνησίς των γίνεται τρομώδης καὶ ἀκανόνιστος, ἡ τάσις τῶν σκελῶν γίνεται λοξὴ πρὸς τὰ κάτω, μέχρι γωνίας ὄχι μικροτέρας τῶν 45°. Μόνον ἀπὸ μαθητὰς τελείως ἠσκημένους καὶ ἡλικίας ἄνω τῶν 16 ἐτῶν, εἰμπορεῖ νὰ ἀπαιτήσῃ ὁ γυμναστὴς ὁλόκληρον τὴν ἔκτασιν τῆς ἀσκήσεως μέχρις ὀρθῆς γωνίας τῶν σκελῶν πρὸς τὸν κορμόν). Κάμψις—δύο! τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο! Τάσις κάτω—ἕνα!.

Ἡ κατάβασις γίνεται α') Ἂν ὁ γυμναστὴς ἀντιληφθῇ ὅτι ἐκουράσθησαν οἱ μαθηταί, ἀφοῦ ταθοῦν τὰ σκέλη πρὸς τὰ κάτω καὶ ληφθῇ πάλιν ἡ νωτιαία ἐξάρτησις, παραγγέλλει: Πατῆστε! οἱ μαθηταὶ πατοῦν καὶ μὲ τὰ δύο πέλματα εἰς τὸ πλησιέστερον πρὸς αὐτὰ ζυγὸν τοῦ πολυζύγου. Ἀπὸ ἐκεῖ παραγγέλλει πάλιν: Πήδημα εἰς βάθος—ἕν! καὶ γίνεται τὸ πήδημα εἰς βάθος ὡς συνήθως. β) Ἂν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

νομίζῃ ὅτι ἀντέχουν καλὰ ἀκόμη, τότε ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν παραγγέλλει: πήδημα εἰς βάθος μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν.

Διάτασις ἄνω (πολύζυγον, λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Πρηνὴς θέσις—Μετατόπισις πλαγία. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, μεσολαβὴ—Ἔκτασις ὀπίσω. Παράγγ. Μεσολαβὴ—ἕν! Προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς (κατ' εὐθεῖαν) ἐμπρὸς—ἕν! Γονυπετῶς ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ—ἕν! Ἔκτασις ὀπίσω—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο!

Διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ, θέσις (μὲ μίαν μόνην κίνησιν)—ἕν! Μὲ ἀνάλογα δὲ παραγγέλματα ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός. Ἐπίσης λαμβάνεται ἡ ἡμιγονυπετὴς θέσις καὶ ἀπὸ τὴν προβολὴν μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Συσπείρωσις—Βάδισις τετραποδητὶ ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν: ἀνάτασις, ἀκροστασία—δύο βήματα ἐμπρὸς καὶ δύο ὀπίσω καὶ μετ' αὐτήν: στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖα εἰσπνοή).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ ὀπισθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ἐμπρός.

Βάδισις μὲ ὁλόκληρον τὸ πέλμα (ἀργότερα μὲ τοποθέτησιν πρῶτον τῆς πτέρνης καὶ κατόπιν τῶν δακτύλων).

8. Μεσολαβή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. Ἡμιπρηνὴς θέσις—Ἅρσις τῶν σκελῶν. Παράγγ. Πρηνὴς θέσις—ἕν! ἀριστερὰ (ἢ δεξιὰ) ἡμιπρηνὴς θέσις, μεσολαβὴ—ἕν! Ἅρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο! Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν—ἓν (ἀναλαμβάνεται ἡ πρηνὴς θέσις) δύο! (ἐκτελεῖται ἡμιπρηνὴς θέσις μὲ στήριξιν ἐπὶ τῆς ἑτέρας χειρός). Ἅρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο! θέσις ἕν! (ἀναλαμβάνεται ἡ πρηνὴς θέσις) δύο! (ἀνέγερσις εἰς τὴν προσοχήν). Μεσολαβή, προβολὴ (ἐκτὸς, κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς πρόλης). Ἔκτασις, ἀκροστασία (μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ εἰσπνοήν).

9. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις καὶ διάφοροι ἐντονώτεροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις, ἀναρριχήσεις κ.τ.λ.

11. Πήδημα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον. Ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (ἀργότερα καὶ ἀντίθετον στροφήν, δοκός).

Προεισαγωγὴ εἰς τὸ ἐνδιάμεσον πήδημα (ἵππος ἢ δοκὸς μὲ λαβάς). Κυβιστήσεις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἐλέπ. προηγ. Προεκβολὴ—πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 1—3 βημάτων καὶ στροφὴν (πρὸς τὸ πόδι μὲ τὸ ὁποῖον ἐγένετο ἡ ἀναπήδησις). Ἐπιστόπιον πήδημα μὲ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφήν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

12. Πρόκυψις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Ἔκτασις, ἀνάτασις (ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως ἄνω) μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, κάμψιν τῶν γονάτων. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

ΠΙΝΑΞ 12.

1. Μεσολαβή—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἔκτασις—Ἀνάτασις, ἀκροστασία. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἐκβολὴ (ἐκτὸς)—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Σύμπτυξις ἀκροστασία—Ἀνάτασις, κάμψις τῶν γονάτων.

2. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον)—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Ἀνάτασις, ὀπισθία ἐπέρεισις, (δοκὸς) ἔκτασις ὀπίσω—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν βραχιόνων. Παράγγ. (τροχάδην) εἰς τὰς δοκούς, μάρς! Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων. Σύμπτυξις, ἀνάτασις χώρ' Ὀπισθία ἐπέρεισις (οἱ μαθηταὶ πλησιάζουν τόσον τὰς δοκοὺς ὥστε ἡ ἕδρα νὰ στηρίζεται καλὰ ἐπάνω των, χωρὶς νὰ χαλᾷ τὸν καλὸν σχῆμα τῆς ἀνατάσεως). Ἔκτασις ὀπίσω—ἕνα! Ἀπαγωγὴ τῶν χειρῶν (πρὸς τὰ πλάγια)—ἕνα! δύο! (τοῦ κορμοῦ μένοντος συνεχῶς εἰς τὴν ἔκτασιν φέρονται μὲ τὸ ἕν αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι πρὸς τὰ πλάγια καὶ μὲ τὸ δύο πάλιν καθ' ὅμοιον τρόπον ἄνω). Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν ὀπίσω (μὲ σύγχρονον κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν). Παράγγελμα μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ σύμπτυξιν ἀνάτασιν (ἢ μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν)—ἕν δύο! (μὲ τὸ ἓν φέρεται ὁ ὀπίσθιος πούς παρὰ τὸν ἐμπρόσθιον καὶ κάμπτονται αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἀνατάσεως εἰς τὴν σύμπτυξιν, τοῦ κορμοῦ ὄντος ἐκτεταμένου ὀπίσω· μὲ τὸ δύο ἐκβάλλεται ὁ ἕτερος πούς ὀπίσω καὶ τείνονται ἄνω αἱ χεῖρες τοῦ κορμοῦ ἐξακολουθητικῶς εὑρισκομένου εἰς ἔκτασιν ὀπίσω). Ἡμιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν ἀναπτέρωσιν (βλ. προηγ.).

3. Ἑβραία θέσις—Λοξὴ ἀναρρίχησις ἐμπρὸς (ὁριζοντία ἢ κατακόρυφος κλῖμαξ). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη, δευτέρα καὶ τρίτη (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Δοκός). Πρηνὴς ἐξάρτησις, ἕλξις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (δοκός). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις ἐπὶ δοκίδος ἢ κατακορύφου σχοινίου (προεισαγωγή).

Παιδιά. Διελκυστίνδα ἀνὰ 4 (σχοινίον μὲ 4 θηλιὲς) δι' ἑκατέρας χειρός. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ. Οὐρανία.

4. Μεσολαβή, προεκβολὴ—Ἀκροστασία καὶ ἀπὸ τὴν τελευ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ταίαν αὐτὴν θέσιν βάδισις ὀπίσω, (βραδέως). Ἡμιστήριξις, ἄρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους τεταμένου ἐμπρὸς—Ἀκροστασία τοῦ ἑτέρου. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως.

5. Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος), ἀνάκυψις μὲ σύμπτυξιν καὶ μετ' αὐτὴν τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Σύμπτυξις, προβολὴ ἐμπρὸς—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Μεσολαβή, προεκβολὴ—Πρόκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἕνα οἱονδήποτε ἐπιτόπιον πήδημα.

6. Διάτασις ἄνω—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ μετ' αὐτὴν διάστασις, ἀνάτασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις. Πρηνὴς θέσις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν καὶ κάμψις καὶ ἐκλάκτισις αὐτῶν. Σύμπτυξις, ἑδραία θέσις—Πτῶσις ὀπίσω (θρανίον καὶ συνασκούμενος ἢ πολύζυγον διὰ τὴν στήριξιν τῶν ποδῶν). Ἀνάτασις, πρόκυψις, ἐπίκυψις—Στήριξις τῶν χειρῶν μὲ ἀνοικτὰς τὰς παλάμας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ δι' ἐκλακτίσεως, χωρὶς νὰ λυγίσουν τὰ γόνατα, πρηνὴς θέσις, καὶ ἀπὸ αὐτὴν κάμψις καὶ ἐκλάκτισις (χωρὶς νὰ λυγίσουν τὰ γόνατα) τῶν σκελῶν. Ἀνάτασις, ἀκροστασία 2—3 βήματα ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις τροχάδην. Ἐλιγμοὶ καὶ μετασχηματισμοί.

8. Ἡμιπρηνὴς θέσις (μὲ στήριξιν τῆς ἑτέρας χειρὸς ἐπὶ τοῦ πολυζύγου, λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Ἀνάτασις διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. Μεσολαβή, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Πολύζυγον). Παράγγ. τροχάδην εἰς τὰ πολύζυγα—μάρς! Ἑνὸς βήματος ἀπόστασις, ἡ δεξιὰ (ἀριστερὰ) πλευρὰ πρὸς τὸ πολύζυγον. Μεσολαβὴ—ἕν! Στήριξις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους (τεταμένου) ἐπὶ τοῦ πολυζύγου —ἕν! (οἱ μαθηταὶ χωρὶς νὰ λυγίσουν τὸ γόνυ τοποθετοῦν τὸν ὑποδειχθέντα πόδα μεταξὺ δύο ζυγῶν τοῦ πολυζύγου κατ' ἀρχὰς εἰς ὕψος οὐχὶ μεγαλύτερον τοῦ 1 ποδὸς ἀπὸ τοῦ ἐδάφους). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ)—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο! θέσις—ἕν! καὶ μετ' αὐτὴν μεταβολὴ καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ πρὸς ἑτέραν πλευράν. Μεθ' ὃ πλαγία ἡμιεξάρτησις—Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (πολύζυγον) Παράγγ. Πλαγίως πρὸς τὰ πολύζυγα (ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ) μάρς! Ἡμιεξάρτησις ἀριστερὰ—ἕν! Πήδημα πλάγιον εἰς βάθος (μὲ αἰώρησιν τοῦ δεξιοῦ σκέλους)—χώρ'! Ἀνάκαμψις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν μεσολαβή, ἀκροστασία—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Πήδημα ὀπίσω χωρὶς δρόμον. Ἐπιτόπιον πήδημα. Προεισαγωγὴ εἰς τὸ ἐνδιάμεσον πήδημα (ἵππος, δοκὸς μὲ λαβὰς ἢ διπλῆ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

δοκός). Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν. Προεκβολή—Πήδημα ἐμπρὸς μὲ φορὰν 3 βημάτων.

12. Ἔκτασις ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων) μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάκαμψις—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Πρόπτυξις, ἀκροστασία—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

ΠΙΝΑΞ 13.

1. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Ἡμιανάτασις, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν.). Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ὑπερέκτασις—Ἄρσις ὃ αδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ἐμπρὸς (πολύζυγον). Ὑπερέκτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων. Διάστασις, ἀνάτασις—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, μετὰ τὴν ἀνάκύψιν θέσις δι' ἀναπηδήσεως καὶ προεισαγωγικὸν ἢ ἐπιτόπιον πήδημα. Μεσολαβὴ προβολὴ (ἐκτὸς)—Ἀνόρθωσις τοῦ προβεβλημένου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἐντονωτέρα ἄσκησις τοῦ γαστροκνημίου).

3. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίχησιν (κατακόρυφος δοκὸς ἢ σχοινίον). Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις (κεκλιμένον σχοινίον). Ἐγκαρσία ὑπτία ἐξάρτησις—Χειροβάδισις (δοκός). Ἐναλλαγὴ ἐξαρτήσεων (λαβὴ πρώτη καὶ δευτέρα). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν, ἐναλλασσομένη μὲ κάμψιν καὶ τῶν δύο σκελῶν ἐμπρὸς ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἀφετηρίαν καὶ τάσιν κάτω πρὸς τὴν διάστασιν. (Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν).

4. Μεστλαβὴ—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως. Πλαγία βάδισις μὲ μισὰ βήματα (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον). Ἀνάβασις εἰς τὴν δοκὸν εὑρισκομένην εἰς τὸ ὕψος τοῦ γόνατος.

Παιδιά. Ἐπίσκυρος. Ἁρπαστόν. Φαινίνδα.

5. Μεσολαβή, προεκβολή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ μετ' αὐτὴν ἐπίκυψις καὶ ἀνάκυψις. Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίου καὶ συνασκούμενος)—Ἀνάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις. Ἡμιανάτασις, ἡμισύμπτυξις, πρόκυψις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν. Παράγγ. Σύμπτυξις—ἕν! πρόκυψις (ἐλαφρὰ) ἕνα! τάσις τῆς ἀριστερᾶς—ἄνω—ἕν! Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν—ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ ἕν, δύο! Ἀνάκυψις—ἕνα! θέσις χώρ'! ἕν, δύο! Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις, πρόκυψις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

6. Διάτασις ἄνω (πολύζυγον)—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Πρηνὴς θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν (χωρὶς κάμψιν τῶν γονάτων). Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις (πολύζυγον ἢ θρανίον· λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Ἡμιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους)—Ἀναπτέρωσις. Τὰ καροτσάκια (παι-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

διά). Ἀνόρθωσις εἰς ἀνάτασιν. Πρόπτυξις—Βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ μικρὰ βήματα. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος εἰς κάθε τρία βήματα. Βάδισις μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως (τεταμένα τὰ σκέλη καὶ ζωηρὰ ἡ ἄρσις). Ἡμιανάτασις, ἡμιπρηνὴς θέσις—Ἄρσις τοῦ σκέλους τεταμένου. Παράγγ. πρηνὴς θέσις χώρ'! ἕν, δύο! Ἡμιπρηνὴς θέσις δεξιά, ἡμιανάτασις—χώρ! ἕν, δύο! (Οἱ μαθηταὶ μὲ τὸ ἕν στρέφουν τὸ σῶμα καὶ φέρουν ὅλον τὸ βάρος ἐπὶ τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ συγχρόνως κάμνουν μὲ τὴν ἀριστερὰν χεῖρα σύμπτυξιν μὲ τὸ δύο δὲ τὴν ἀνατείνουν). Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους τεταμένου—ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἕν! δύο! Πρηνὴς θέσις—ἕν! Ἀνόρθωσις χώρ'! (ὁ γυμναστὴς εἰμπορεῖ νὰ παραγγείλῃ νὰ γίνῃ ἡ ἄρσις τοῦ σκέλους συγχρόνως μὲ τὴν ἡμιανάτασιν). Μεσολαβή, προβολὴ ἐκτὸς—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Κλίσεις καὶ βήματα πλάγια (1—2).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κ.λ.π.

11. Πήδημα εἰς βάθος (χωρὶς δρόμον) ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω.

Προεκβολὴ—ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ φορὰν 1—3 βημάτων.

Πήδημα εἰς ὕψος μὲ δρόμον (στυλοβάται καὶ σχοινίον) καὶ μετ' αὐτὸ ἐπιτόπιον πήδημα.

12. Σύμπτυξις ἀκροστασία. Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω.

Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Ἔκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

ΠΙΝΑΞ 14.

1. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Μεσολαβή, ἀκροστασία—ἕν! Κάμψις τῶν γονάτων, στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—δύο! Τάσις τῶν γονάτων, ἡ κεφαλὴ ἐμπρὸς—τρία! Κάμψις τῶν γονάτων στροφὴ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ—τέσσαρα! Θέσις ἕν! (τάσις τῶν γονάτων καὶ κεφαλὴ ἐμπρός). δύο! (τάσις τῶν χειρῶν κάτω καὶ καταβίβασις τῶν πτερνῶν). Ἀντὶ τοῦ θέσις εἰμπορεῖ ὁ γυμναστὴς νὰ παραγγείλῃ καὶ τὸ αὐτὸ—ἕν! (τάσις τῶν γονάτων, κεφαλὴ ἐμπρός), δύο (κάμψις καὶ κεφαλὴ ἀριστερά), τρία! τέσσαρα! καὶ κατόπιν θέσις ὡς ἀνωτέρω.

Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ μεῶ' αὐτήν: ἀνάκυψις ἐν ἀνατάσει καὶ ἐκεῖθεν βραδεῖα ἐπίκυψις—ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἔκτασις ὀπίσω.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω.

2. Ὑπερέκτασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (πολύζυγον). Ἐναλλαγὴ ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους). Βῆμα ἐμπρὸς μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω, περατούμενον εἰς ἀκροστασίαν καὶ ἐκεῖθεν: βραδεῖα ὄκλασις καὶ ἐπίσης βραδεῖα τάσις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν θέσις εἰς δύο ταχεῖς χρόνους, ζωηρὰ καὶ εὔτονος.

3. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίχησιν (κατακόρυφον σχοινίον). Παράγγ. Εἰς τὰ σχοινία μάρς! (οἱ μαθηταὶ καταβιβάζουν τὰ ἀνηρτημένα σχοινία καὶ ἂν ὑπάρχουν ἀρκετά, τοποθετεῖται καθεὶς πρὸ ἑνὸς σχοινίου. Ἂν εἶναι ὀλιγώτεραι τότε ἀφοῦ ἀριθμηθοῦν πρῶτα, διαιροῦνται εἰς τμήματα μὲ μαθητὰς ἴσα ρθμους πρὸς τὰ σχοινία, καὶ γυμνάζονται ἐκ περιτροπῆς). Μὲ τὸ ἀριστερὸ (δεξιὸ) χέρι, λαβὴ—ἕν (οἱ μαθηταὶ ὑψώνουν τὴν ὑποδειχθεῖσαν χεῖρα καὶ πιάνουν στερεὰ τὸ σχοινὶ ὅσον ὑψηλότερα φθάνουν, χωρὶς οἱ πόδες νὰ ἀφίσουν τὸ ἔδαφος). Μὲ τὸ ἄλλο χέρι, λαβὴ—ἕν! (ὑψώνεται καὶ ἡ ἄλλη χεὶρ καὶ πιάνει καθ' ὅμοιον τρόπον τὸ σχοινί, ὀλίγον χαμηλότερα ἀπὸ τὴν πρώτην). Ἐναλλαγὴ—ἕν! καταβιβάζονται αἱ χεῖρες εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν) δύο! πιάνουν πάλιν καὶ αἱ δύο συγχρόνως καθ' ὅμοιον τρόπον τὸ σχοινί, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἡ προηγουμένως τοποθετηθεῖσα ἄνω τοποθετεῖται ἤδη κάτω ἀπὸ τὴν ἄλλην). Τὸ αὐτὸ—ἕν, δύο, καὶ οὕτω καθεξῆς.

ΣΗΜ.—Τὸ μέρος αὐτὸ τῆς εἰσαγωγῆς εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίχησιν δὲν εἶναι ἄσκησις ἐξαρτήσεως, ἀλλὰ μόνον μία ἁπλουστάτη προάσκησις τῆς κυρίως ἀσκήσεως, ἔχουσα σκοπὸν νὰ συνειθίσῃ τοὺς μαθητὰς νὰ ἐναλλάσσουν τὰς χεῖρας ὅταν θὰ ἐκτελοῦν ὁλόκληρον τὴν ἄσκησιν, ὥστε νὰ κατανέμεται ἐκ περιτροπῆς ἡ προσπάθεια ἐξ ἴσου καὶ εἰς εἰς τὰς δύο πλευρὰς καὶ νὰ μὴ καταντᾷ μονομερὴς ἡ ἄσκησις. Καθ' ὅμοιον δὲ τρόπον γίνεται καὶ ἡ προάσκησις τῶν ποδῶν διὰ τὴν ἰδίαν ἄσκησιν, ὡς ἑξῆς:

α) Ἀφοῦ προηγηθῇ ἡ λαβὴ τῶν χειρῶν παραγγέλλει ὁ γυμναστής: μὲ τὸ ἀριστερὸ (δεξιὸ) πόδι ἐμπρός, ἐξάρτησις—ἕν! οἱ δὲ μαθηταὶ περιβάλλουν τὸ σχοινὶ καὶ μὲ τοὺς δύο πόδας φέροντες ἐμπρὸς τὸν ὑποδειχθέντα, μεθ' ὃ παραγγέλλεται ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν.

β) Ἀφοῦ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀσκηθοῦν ἀρκετὰ εἰς τὴν λαβὴν καὶ τὴν ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν ἐκτελεῖται κατόπιν ὁ β' βαθμὸς τῆς προασκήσεως ὡς ἑξῆς: Παράγγ. Λαβὴ—ἕν! (αἱ χεῖρες πιάνουν τὸ σχοινὶ ὅπως ἤδη περιεγράφη), δύο! (ἀνυψόνωνται τὰ γόνατα ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον καὶ συπληρόνεται ἡ ὅλη ἐξάρτησις καὶ διὰ τῶν ποδῶν) τρία! (καταβιβάζονται οἱ πόδες, μέχρις ὅτου ἐγγίσουν πάλιν τὸ ἔδαφος, αἱ χεῖρες διατηροῦν τὴν λαβήν, μεθ' ὃ παραγγέλλεται πάλιν: ἐξάρτησις—ἕν! (φέρονται πάλιν οἱ πόδες ὅπως

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

προηγουμένως, ἐναλλασσόμενοι συγχρόνως) δύο! (πάλιν καταβιβάζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους) καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς:

γ) Ὅταν τέλος ἐξοικειωθοῦν τελείως καὶ εἰς τὴν ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν καὶ εἰς τὴν ἀνύψωσιν αὐτῶν, τότε ἐκτελεῖται καὶ ὁ τρίτος βαθμὸς τῆς προπαρασκευῆς, ὡς ἑξῆς: Παράγγ. Λαβὴ—ἕν! (λαβὴ διὰ τῶν χειρῶν). Ἐξάρτησις—δύο! (θέσις τῶν ποδῶν—ἕν! (λαβὴ διὰ τῶν χειρῶν), Ἐξάρτησις—δύο! (θέσις τῶν ποδῶν). Ἀναρρίχησις—ἕν! (τὰ σκέλη σφίγγοντα δυνατὰ τὰ σχοινία μεταξὺ τοῦ πέλματος καὶ τοῦ ταρσοῦ, διὰ νὰ μὴ γλυστρήσουν, καὶ οὕτω ἀντὶ νὰ βοηθήσουν τὴν πρὸς τὰ ἄνω κίνησιν ὁλοκλήρου τοῦ σώματος, δημιουργήσουν μεγαλυτέραν ροπὴν πρὸς τὰ κάτω, τείνονται ταχέως), δύο, (αἱ χεῖρες, αἱ ὁποῖαι μὲ ἰσχυρὰν ἕλξιν ὑπεβοήθησαν τὴν τάσιν τῶν σκελῶν μετατοπίζονται ταχύτατα πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἐναλλάσσονται). Τὸ αὐτὸ—ἕν! (μὲ ἰσχυρὰν ἕλξιν τώρα τῶν χειρῶν κρατεῖται ὅλον τὸ σῶμα, τὰ δὲ σκέλη φέρονται ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα, λυγισμένα καὶ σφίγγουν πάλιν τὸ σχοινὶ ἐναλλασσόμενα συγχρόνως), δύο! (τείνονται πάλιν τὰ σκέλη καὶ μετατοπίζονται αἱ χεῖρες) καὶ οὕτω καθεξῆς.

δ) Ὅταν μετὰ 2—3 τοιαύτας μετατοπίσεις φθάσουν οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὸ μέσον περίπου τοῦ σχοινίου παραγγέλλεται κατάβασις—ἕν, δύο—ἕν, δύο κλπ. Μὲ τὸ ἓν λυγίζουν τὰ γόνατα, τὰ χέρια χαλαρώνουν ἀργὰ τὴν ἕλξιν καὶ ὁ κορμὸς καταβιβάζεται ὅσον ἡ κάμψις τῶν σκελῶν ἐπιτρέπει· μὲ τὸ δύο οἱ πόδες ἐγκαταλείπουν τὴν λαβήν, τείνονται, ἐντελῶς, ἐναλλάσσονται καὶ κάμνουν νέαν λαβὴν καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρι τοῦ ἐδάφους.

Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν εἰς ὅλας αὐτὰς τὰς προασκήσεις ἐκτελεῖται ὁλόκληρος ἡ ἄσκησις ἐντελῶς ἐλευθέρως, μὲ τὸ παράγγελμα χώρ'! Εἰς οἱονδήποτε δὲ σημεῖον νομίσῃ ὁ γυμναστὴς ὅτι πρέπει νὰ σταματήσῃ τοὺς μαθητὰς παραγγέλλει πρῶτα κράτ'! καὶ μετ' αὐτὸ κατάβασις!

Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Διάστασις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτήν: Ἐναλλαγὴ διαστάσεως καὶ ἄρσεως καὶ τῶν δύο σκελῶν λυγισμένων (εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν). Ἑδραία θέσις—Κατακόρυφος ἐξάρτησις. Ἐξάρτησις, λαβὴ πρώτη (δευτέρα ἢ τρίτη)—Ἔλξις.

4. Ἐγκαρσία ἰσορροπία (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον), ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Προεκβολή, ἀκροστασία—Βάδισις ἰσοσταθμικὴ ἑτερομερὴς ἐμπρὸς (δοκός). Προσαγωγή, προεκβολή, ἀκροστασία.—Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Μεσολαβή, προεκβολή, ἀκροστασία—Μετατόπισις ὀπίσω.

Παιδιά. Διελκυστίνδα ἀγωνιστικὴ μὲ διαφόρους ποικιλίας (βλ. προηγ.) Σφαίρισις εἰς κύκλον διπλῆ (δύο χωριστοὶ κύκλοι, 2 σφαῖραι ποδοσφαιρίσεως. Πάσες διαδοχικῶς δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ἀνὰ ἕνα, δύο καὶ τρεῖς. Νικᾷ ὁ κύκλος ποῦ θὰ τὶς τελειώσῃ πρῶτος χωρὶς νὰ πέσῃ ἡ σφαῖρα κάτω. Οἱ νικηταὶ καβαλοῦν τοὺς νικηθέντας καὶ δι-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καιοῦνται νὰ κάμουν τρεῖς πάσες καθάλα. Ἂν τοὺς πέσῃ ἡ σφαῖρα καταβαίνουν καὶ τοὺς καβαλᾶν οἱ ἄλλοι.

5. Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίμς καὶ ἄνω. Πρότασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν), πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Ἡμισύμπτυξις, ἡμιπρότασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Σύμπτυξις, προβολὴ ἐκτός, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς)—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

6. Πρηνὴς θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν (τεταμένων). Σύμπτυξις, ἡμιγονυπετὴς θέσις—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον)—κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν ἐμπρός. Πρηνὴς θέσις, διάστασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν. Ἀνόρθωσις εἰς ἀνάτασιν—Βῆμα ἐμπρὸς μεθ' ὅ: ἀρόπτυξις—Βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

7. Βάδισις καὶ δρόμος, Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων μὲ ἀλλαγὴν βήματος εἰς κάθε βῆμα. Βάδισις ὀπίσω. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Συντάξεις, ἀνασυντάξεις, μετασχηματισμοὶ κλπ.

8. Ἀνάτασις, πλαγία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ ἰσχίου)—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ μὲ ἄρσιν τοῦ σκέλους (τεταμένου). Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς—μάρς! Ἀνάτασις καὶ πλαγία ἐπέρεισις δεξιὰ (ἀριστερὰ)—χώρ'! (οἱ μαθηταὶ ἀφοῦ ἐκτελέσουν τὴν ἀνάτασιν πλησιάζουν πρὸς τὰς δοκοὺς καὶ στηρίζουν τὸ ὑποδειχθὲν ἰσχίον ἐπὶ τῆς δοκοῦ). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) μὲ σύγχρονον ἄρσιν τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους τεταμένου—ἕνα! δύο! τὸ αὐτό—ἕνα! δύο! θέσις—χώρ' ἕν, δύο! Μεταβολὴ καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ πρὸς τὴν ἑτέραν πλευράν.

Ἀνάτασις, διάστασις —Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (ἡ κάμψις πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τῆς στροφῆς). Ἡμιπρηνὴς θέσις μὲ ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρὸς (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Ἄρσις τοῦ σκέλους τεταμένου. Παράγγ. Κατὰ μέτωπον πρὸ τῶν πολυζύγων (τροχάδην)—μάρς! Πρηνὴς θέσις—ἕν! Δεξιὰ ἡμιπρηνὴς θέσις μὲ λαβὴν τῆς ἀριστερᾶς ἐπὶ τοῦ πολυζύγου—ἕν (οἱ μαθηταὶ καθὼς στρέφουν ἀπὸ τὴν πρηνῆ θέσιν διὰ νὰ λάβουν τὴν ἡμιπρηνῆ, ἀντὶ νὰ θέσουν τὴν ἐλευθέραν χεῖρα εἰς μεσολαβὴν ἢ σύμπτυξιν τὴν φέρουν εἰς ἀνάτασιν καὶ πιάνουν τὸ εἰς τὸ ὕψος της εὑρισκόμενον ζυγόν, φροντίζοντες ὅπως τὸ σημεῖον τῆς λαβῆς νὰ εὑρίσκεται ἐντὸς τοῦ διὰ τῶν ὤμων διερχομένου κατακορύφου ἐπιπέδου). Μετὰ δὲ τὴν ὡς ἄνω λῆψιν τῆς ἀφετηρίας παραγγέλλεται: ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους (τεταμένου)—ἕν! δύο! Τὸ αὐτὸ ἕν! δύο! Ἀριστερὰ ἡμιπρηνὴς θέσις—ἕν! (ἡ χεὶρ ἀφίνει τὴν λαβὴν τοῦ πολυζύγου, τὸ σῶμα στρέφεται ἀριστερὰ καὶ ἀναλαμβάνεται ἡ πρηνὴς θέσις) δύο! (τὸ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σῶμα συνεχίζον τὴν πρὸς τὰ ἀριστερὰ στροφὴν ἔρχεται εἰς τὴν ἡμιπρηνῆ θέσιν, μὲ τὴν ἀριστερὰν χεῖρα στηριζομένην ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ τὴν δεξιὰν ἀνατεταμένην καὶ μὲ λαβὴν ἐπὶ τοῦ πολυζύγου). Μεθ' ὅ: Ἄρσις τοῦ δεξιοῦ σκέλους—ἓν! δύο! τὸ αὐτὸ ἕν! δύο! Ἀνόρθωσις—ἓν! (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρηνῆ θέσιν) δύο! (ἀνόρθωσις εἰς τὴν προσοχήν) Εὐθὺς δὲ μετὰ τὴν ἀνόρθωσιν: ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ (εἰς δύο ταχεῖς χρόνους, ἴσους πρὸς τὴν προσαγωγὴν καὶ ἀπαγωγὴν τῶν ποδῶν), καὶ μετ' αὐτὴν α) βραδεῖα ἀκροστασία μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ βῆμα ἐμπρὸς μὲ τεταμένον τὸ σκέλος καὶ β) Περιφορὰ τῶν χειρῶν (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Προεκβολή, ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον (ἵππος κατὰ πλάτος, δοκὸς μὲ λαβήν). Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν. Προεκβολὴ—Πήδημα μὲ δρόμον (ἁπλοῦν εἰς μῆκος). Πήδημα ἁπλοῦν εἰς μῆκος χωρὶς δρόμον.

12. Ἀνασύνταξις. Βάδισις μικρᾶς διαρκείας, συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μετ' αὐτὴν α) Ἔκτασις, ἀκροστασία—Βραδεῖα ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων). β) Ἀνάκαμψις—Ἐκβολή, ἀκροστασία (ἡ ἐκβολὴ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων). γ) Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. δ) Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

ΠΙΝΑΞ 15.

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Μεσολαβή, ἐκβολὴ (ἐκτὸς)—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἀνάκαμψις, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν (ταχεῖα 5—10 φοράς). Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἀκροστασία. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ὑπερέκτασις ἐπὶ συνασκουμένου (ἐφαρμόζοντος τὴν στήριξιν εἰς τὴν ἰνιακὴν χώραν τοῦ ἀσκουμένου). Ὑπερέκτασις διάστασις (πολύζυγον) Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἀνάτασις, ὀπισθία ἐπέρεισις (δοκὸς)—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἀνάτασις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Ἀποθεραπεία τῆς ὑπερεκτάσεως. Βῆμα ἐμπρὸς αἱ χεῖρες ἄνω (τελικὴ στάσις ἡ ἀνάτασις, ἀκροστασία), ἐκεῖθεν: βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων καὶ μετ' αὐτὴν ἐπιτόπιον πήδημα (ἀφοῦ ἐννοεῖται προηγηθῇ ἡ ἐπάνοδος εἰς τὴν προσοχήν).

3. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναρρίχησιν (βλ. προηγ.).

Ὑπτία ἐξάρτησις, ἕλξις—Μετατόπισις πλαγία. (Ἀφοῦ ληφθῇ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἡ ὑπτία ἐξάρτησις καὶ ἐκτελεσθῇ καὶ ἡ ἕλξις, παράγγ. μετατόπισις δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ—χώρ'! Οἱ δὲ μαθηταὶ μὲ συνεχῆ ἕλξιν ἀρχίζουν κάμνοντες μικρὰ βήματα διὰ τῶν χειρῶν πρὸς τὴν ὑποδειχθεῖσαν διεύθυνσιν). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις καὶ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς, ὀπίσω ἢ πλαγίως (βλ. προηγ.).

Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη χειροβάδισις (μὲ τεντωμένα χέρια) περατουμένη εἰς ἕλξιν (ἡ χειροβάδισις αὐτὴ κατ' ἀρχὰς γίνεται καὶ μὲ ἐλαφρὰν αἰώρησιν τοῦ σώματος, ἀπὸ τῆς ὀσφύος καὶ κάτω, ἐπιβοηθητικὴν τῆς ὅλης κινήσεως). Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (εἰσπνοή).

4. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Μεσολαβὴ—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως. Βάδισις ἑτερομερὴς ἰσοσταθμικὴ πλαγία (δοκὸς ἢ ἀνεστραμένον θρανίον).

Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἀγωνιστική.

Χῶρος τοὐλάχιστον 100×50 βημάτων.

Παίκται συνήθως 22 ἐν συνόλῳ, χωριζόμενοι εἰς δύο ἀντιπάλους ὁμάδας ἀπὸ 11 παίκτας ἑκάστην. Ἂν ὅμως δὲν ὑπάρχῃ χῶρος ὥστε ἡ τάξις νὰ διαιρεθῇ εἰς χωριστὰ τμήματα ἀπὸ 2 ὁμάδας ἕκαστον, τὰ ὁποῖα νὰ παίξουν χωριστὰ τὸ καθένα, τότε χωρίζεται καὶ εἰς δύο μόνον ὁμάδας ἐξ 20—25 μαθητῶν ἑκάστην.

Ὄργανα. α) μία σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως.

β) 2 τέρματα.

γ) 4 μικραὶ σημαῖαι διὰ τὰς 4 γωνίας τοῦ χώρου τῆς παιδιᾶς.

Κάθε ὁμὰς ἐκλέγει τὸν ἀρχηγόν της, ὁ ὁποῖος τὴν διευθύνει καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου, καθὼς καὶ τὸν τερματοφύλακά της. Ὁ ἀρχηγὸς ὁρίζει τὴν θρᾶσιν τῶν συντρόφων τῆς ὁμάδος του, ἀναλόγως τῶν δυνάμεων καὶ δεξιοτήτων των, εἰς ἐμπροσθοφύλακας (οἱ ταχύτεροι καὶ ὁρμητικώτεροι τῶν συντρόφων), μέσους καὶ ὀπισθοφύλακας (ἐκεῖνοι τοὺ κλωτσοῦν μακρύτερα τὴν σφαῖραν). Πλὴν τούτων ὁ καλύτερος τῆς τάξεως καὶ ἀκεραιότερος τὴν γνώμην ἢ καὶ αὐτὸς ὁ ἴδιος ὁ γυμναστὴς γίνεται διαιτητὴς (διευθυντὴς τοῦ παιγνιδίου) δύο δὲ ἄλλοι μαθηταί, ἕνας ἀπὸ κάθε ὁμάδα, γίνονται ἐπόπται τῶν πλαγίων γραμμῶν. Καὶ ὁ μὲν διαιτητὴς εἰδοποιεῖ μὲ σφύριγμα τοὺς παίκτας, ὁσάκις θέλει δι' οἱονδήποτε λόγον νὰ σταματήσῃ τὸ παιγνίδι, οἱ δὲ ἐπόπται, ὁσάκις ἡ σφαῖρα ἔβγῃ ἀπὸ τὴν γραμμὴν τῶν ὁρίων, καταιβάζουν ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω μίαν μικρὰν σημαίαν τὴν ὁποίαν κρατοῦν.

Κανόνες τῆς παιδιᾶς.

1. Ἡ σφαῖρα παίζεται μὲ τὰ πόδια (μὲ κλωτσιὲς) ἀπὸ ὅλους τοὺς παίκτας. Κανεὶς ἄλλος, ἐκτὸς τῶν δύο τερματοφυλάκων, δὲν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

δικαιοῦται νὰ τὴν πιάσῃ μὲ τὰ χέρια. Ἂν κανεὶς, εἴτε θεληματικὰ εἴτε ἐξ ἀμελείας τὴν ἁρπάξῃ ἢ καὶ ἁπλῶς τὴν ἀγγίσῃ μὲ τὰ χέρια του (χέρι) προκαλεῖ ποινὴν κατὰ τῆς ὁμάδος του. Ἡ ποινὴ αὐτὴ εἶνε ἐπιτοπία κλωτσιὰ, ἡ ὁποία δίδεται ἀπὸ τὴν ἀντίπαλον ὁμάδα καὶ ἀπὸ τὸ σημεῖον ὅπου συνέβη ἡ παράβασις (ἐμπῆκε τὸ χέρι) πρὸς τὸ τέρμα τῆς ὁμάδος ἡ ὁποία τὴν ἔκαμε.

Ὁ τερματοφύλαξ δικαιοῦται νὰ βάλῃ χέρι ὅταν ἡ σφαῖρα παιζομένη φέρεται ἢ πλησιάζει πρὸς τὸ τέρμα τὸ ὁποῖον αὐτὸς ὑπερασπίζεται. Ἀφοῦ δὲ τὴν ἁρπάξῃ δικαιοῦται ἢ νὰ τὴν ρίψῃ μὲ τὰ δύο του χέρια ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, ἢ ἀφίνων αὐτὴν νὰ πέσῃ νὰ τὴν κλωτσήσῃ προτοῦ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος. Καὶ εἰς τὰς δύο αὐτὰς περιπτώσεις δὲν δικαιοῦται μὲ τὴν σφαῖραν εἰς τὰ χέρια νὰ προχωρήσῃ περισσότερον ἀπὸ τρία βήματα χωρὶς νὰ τὴν ρίψῃ ἢ νὰ τὴν κλωτσήσῃ ἄλλως προκαλεῖ πάλιν ποινὴν κατὰ τῆς ὁμάδος του. Ἡ ποινὴ αὕτη εἶνε ἐπιτοπία κλωτσιὰ, τὴν ὁποίαν δίδει ἡ ἀντίπαλος ὁμὰς ἐξ ἀποστάσεως 10 βημάτων ἀπὸ τοῦ τέρματος τῆς τιμωρουμένης.

2. Ὅταν ἡ σφαῖρα ἔβγῃ ἀπὸ τὰς γραμμὰς τῶν ὁρίων (τὰς πλαγίας γραμμὰς τοῦ χώρου) μπαίνει πάλιν εἰς ἐνέργειαν ἀπὸ ἕνα σύντροφον τῆς ἀντιθέτου ὁμάδος πρὸς τὸν παίκτην ὁ ὁποῖος τὴν ἔβγαλε καὶ ἀπὸ τὸ ἴδιον ἀκριβῶς σημεῖον ἀπὸ τὸ ὁποῖον ἐβγῆκε. Ὁ ἐπαναθέτων τὴν σφαῖραν εἰς τὸ παιγνίδι, τοποθετούμενος εἰς τὴν γραμμὴν τῶν ὁρίων καὶ μὲ μέτωπον πρὸς τὸν χῶρον τοῦ παιγνιδίου, τὴν ρίπτει μὲ τὰ δύο χέρια ἀνατεταμένα, πρὸς οἱανδήποτε διεύθυνσιν κρίνει συμφέρουσαν τὴν ὁμάδα του, ἀφοῦ δὲ τὴν ρίψῃ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δὲν δικαιοῦται καὶ νὰ τὴν κλωτσήσῃ προτοῦ ἄλλος παίκτης τὴν κλωτσήσῃ προτήτερα.

Ὅταν ἡ σφαῖρα ἔβγῃ ἀπὸ τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος, χωρὶς νὰ περάσῃ κάτω ἀπὸ τὸ τέρμα, ἂν μὲν τὴν ἔβγαλεν ἀντίπαλος τῆς ὁμάδος εἰς τὴν ὁποίαν ἀνήκει τὸ τέρμα, τότε ξαναμπαίνει εἰς ἐνέργειαν μὲ ἐλεύθερη κλωτσιὰ, ἡ ὁποία δίδεται ἀπὸ ἀπόστασιν 5 μέτρων ἀπὸ τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος. Ἂν ὅμως τὴν ἔβγαλε σύντροφος τῆς ὁμάδας εἰς τὴν ὁποίαν ἀνήκει τὸ τέρμα, τότε τὴν βάζει πάλιν εἰς ἐνέργειαν ἡ ἀντίπαλος ὁμὰς μὲ γωνιαίαν κλωτσιὰν, ἡ ὁποία δίδεται ἀπὸ τὴν γωνίαν πρὸς τὸ μέρος τῆς ὁποίας ἐβγῆκεν ἡ σφαῖρα καὶ εἰς ἀπόστασιν 1 μέτρου ἀπ' αὐτῆς.

Εἰς περίπτωσιν ἀμφισβητουμένου πταίσματος ἢ προσωρινῆς διακοπῆς τοῦ παιγνιδίου, ὁ διαιτητὴς ξαναβάζει τὴν σφαῖραν εἰς ἐνέργειαν, ρίπτων αὐτὴν πρὸς τὰ ἄνω, ἐντελῶς κατακορύφως καὶ ἀκριβῶς ἀπὸ τὸ σημεῖον ὅπου προεκλήθη ἡ ἀμφισβήτησις· κανεὶς δὲ ἀπὸ τοὺς παίκτας δὲν δικαιοῦται νὰ τὴν κλωτσήσῃ, προτοῦ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος (φάτ χῶμα).

3. Ὅταν ἕνας παίκτης κλωτσᾷ τὴν σφαῖραν ἢ ὁπωσδήποτε τὴν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

βάζῃ πάλιν εἰς ἐνέργειαν, κάθε ἄλλος παίκτης τῆς ἰδίας ὁμάδος εὑρισκόμενος μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τοῦ ἐχθρικοῦ τέρματος εἶνε ἐκτὸς παιγνιδιοῦ καὶ δὲν ἔχει τὸ δικαίωμα οὔτε νὰ τὴν κλωτσήσῃ, ἐκτὸς ἂν τρεῖς τοὐλάχιστον ἀντίπαλοι παῖκται εὑρίσκονται μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τῆς γραμμῆς τοῦ τέρματός των. Ὁ κανὼν αὐτὸς ἰσχύει μόνον διὰ τὴν ἐπίθεσιν καὶ ὅταν οἱ παῖκται εὑρίσκονται ἐντὸς τοῦ χώρου τῆς ἀντιπάλου ὁμάδος, διότι ἐπὶ τοῦ ἰδίου ἐδάφους κανεὶς παίκτης δὲν εἶνε ἐκτὸς παιγνιδιοῦ.

Ὁ ἐκτὸς παιγνιδιοῦ δὲν δικαιοῦται μὲ κανένα τρόπον, ἔστω καὶ σύμφωνα μὲ τοὺς κανόνας τοῦ παιγνιδιοῦ, νὰ ἐμποδίσῃ ἀντίπαλον παίκτην, διότι προκαλεῖ ποινὴν κατὰ τῆς ὁμάδος του (ἐπιτοπίαν κλωτσιὰν ἀπὸ τὸ σημεῖον ὅπου συνέβη ἡ παρεμπόδισις).

4 Ἀπαγορεύονται οἱ σπρωξιὲς καὶ τὰ τραβήγματα τῶν ἀντιπάλων μὲ τὰ χέρια, οἱ κλωτσιὲς καὶ οἱ τρικλοποδιές.

Οἱ παραβάται προκαλοῦν ποινὴν κατὰ τῆς ὁμάδος των (ἐπιτοπίαν κλωτσιὰν ἀπὸ τὸ σημεῖον ὅπου συνέβη τὸ πταῖσμα). Ἐπίσης αὐστηρῶς ἀπαγορεύονται αἱ συζητήσεις, ἀντεγκλήσεις καὶ διαπληκτισμοὶ καὶ μάλιστα οἱ φωνές, χειρονομίες καὶ βρισιές. Τοὺς παραβάτας ἀποδιώκει ἀμέσως ὁ γυμναστὴς καὶ θέτει ὑπὸ τιμωρίαν.

5. Ὅταν ἡ σφαῖρα κανονικῶς παιζομένη περάσῃ ὁλόκληρη μεταξὺ τῶν δύο στύλων καὶ κάτω ἀπὸ τὸν ζυγὸν τοῦ τέρματος, τότε ἡ ἀντίπαλος ὁμὰς ἡ ὁποία τὴν ἔρριψε, κερδίζει ἕνα τέρμα. Νικᾷ δὲ τελικῶς ἡ ὁμὰς ἐκείνη, ἡ ὁποία εἰς τὸν ἐκ τῶν προτέρων ὁρισθέντα χρόνον διαρκείας τοῦ παιγνιδιοῦ ἔχει κερδίσῃ τὰ περισσότερα τέρματα.

6. Τέρμα δὲν κερδίζεται μὲ ἐλεύθερη κλωτσιά, ἐκτὸς ἂν ἐδόθη ὡς ποινὴ δι' ὑποσκελισμὸν ἢ βιαίαν παρεμπόδισιν παίκτου. Πάντοτε δὲ ὅταν δίδεται ἐλεύθερη κλωτσιά, οἱ ἀντίπαλοι παῖκται δὲν δικαιοῦνται νὰ πλησιάσουν ἐκεῖνον ὁ ὁποῖος τὴν δίδει, εἰς ἀπόστασιν μικροτέραν τῶν ἓξ βημάτων.

Διὰ νὰ παιχθῇ ἡ ποδοσφαίρισις μὲ κάποιαν τάξιν, χωρὶς νὰ μετατραπῇ μετ' ὀλίγα λεπτὰ εἰς ταραχώδες ἀλληλοτράβηγμα καὶ ἀληθινὸν καυγᾶν, πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψιν του ὁ γυμναστὴς:

α') Ὅτι αἱ διαστάσεις 100×50 βημάτων εἶνε αἱ ἐλάχιστα διαστάσεις ἐντὸς τῶν ὁποίων εἰμπορεῖ ὁπωσδήποτε νὰ παιχθῇ ἡ ποδοσφαίρισις. Διὰ τοῦτο, ὅταν ἡ αὐλὴ δὲν εἶναι τόσον εὐρύχωρος, καλύτερα ν' ἀναβάλῃ τὴν ἐκτέλεσιν διὰ τὴν ἡμέραν τῆς ἐκδρομῆς.

β') Οἱ παῖκται ἔχουν ἀνάγκην κάποιας προασκήσεως, ἰδίως εἰς τὸ νὰ προχωροῦν μὲ τροχάδην βηματισμόν, κυλῶντας ἐμπρός των με μικρὰ κτυπήματα τοῦ ἄκρου ποδὸς τὴν σφαῖραν (ντριμπλάρισμα) καὶ εἰς τὸ νὰ τὴν κλωτσοῦν εὐστόχως (σούτιγκ) καὶ χωρὶς τὴν παραμικρὰν χρονοτριβήν, εἴτε μὲ τὸ δεξιὸ εἴτε μὲ τὸ ἀριστερὸ πόδι, χωρὶς νὰ εὑρίσκωνται εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ κοντορσταθοῦν ἢ νὰ λάβουν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

κατάλληλον θέσιν διὰ νὰ τὴν κτυπήσουν μὲ τὸ πόδι ποὺ τοὺς βολεῖ. Ἐπίσης πρέπει νὰ εἰμποροῦν νὰ τὴν κτυποῦν εὔκολα, εἴτε ἐπιτοπίως εἴτε ἁρπαχτὰ καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, νὰ φυλάγωνται νὰ μὴ τὴν ἐγγίζουν μὲ τὰ χέρια, νὰ εἰμποροῦν νὰ τῆς κόβουν τὸ δρόμο μὲ τὸ στῆθος ἢ μὲ τὸ κεφάλι. Εἰς ὅλας αὐτὰς τὰς δεξιότητας εἰς τὰς ὁποίας εἰμποροῦν καὶ μόνοι των νὰ προασκηθοῦν συντελοῦν καὶ τὰ ἄλλα παιγνίδια τῆς σφαίρας, ὁ δρόμος, τὰ ἐπιτόπια πηδήματα κλπ.

5. Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις. — Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως ἢ ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω καὶ μετ' αὐτὴν ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, πρόπτυξις—Ἔκτασις τῶν χειρῶν πλαγίως (κεφαλὴ ὀπίσω καὶ βαθεῖα εἰσπνοή).

Πρηνὴς κατάκλισις, ἀνάκυψις μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν (θρανίον καὶ συνασκούμενος) — Ἀπαγωγὴ τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια (τεταμένων) καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν. Παράγγ. (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας): Τὰ χέρια στὰ πλάγια, τεντωμένα ἐντελῶς, βραδέως—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο! Θέσις—ἓν! Μεσολαβὴ, προβολὴ ἐμπρὸς—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός.

6. Ἑδραία θέσις, μεσολαβὴ—Πτῶσις ὀπίσω (θρανίον καὶ συνασκούμενος ἢ πολύζυγον). Πρηνὴς θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς, ἀργότερα καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Πρηνὴς θέσις—Μετατόπισις πλαγία. Ἄμεσος ἐναλλαγὴ πρηνοῦς θέσεως καὶ ὀκλάσεως (μὲ τὰς χεῖρας φυσικῶς κρεμαμένας ἢ εἰς μεσολαβήν). Σύμπτυξις, γονυπετὴς θέσις—Πτῶσις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτήν: α') Πρηνὴς θέσις— Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν, β') ἀνόρθωσις εἰς τὴν ἀνάτασιν. Ἀκροστασία καὶ 1—2 βήματα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ γ') περιφορὰ τῶν χειρῶν (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε βῆμα. Προεκβολὴ, ἀκροστασία.— Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν δι' ἀναπηδήσεως, ἐπὶ τόπου καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρός. Προβολὴ ἐκτὸς—Ἀκροστασία (τοῦ προβεβλημένου ποδός).

8. Ἡμιπρηνὴς θέσις μὲ λαβὴν τῆς ἐλευθέρας χειρὸς (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Ἄρσις τοῦ σκέλους. Ὁριζοντία ἡμιστήριξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας, πολύζυγον). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα—μάρς! (Πλαγίως καὶ εἰς ἀπόστασιν 1—1 ½ βήματος). Σύμπτυξις ἀνάτασις—χώρ'! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ, μὲ ἄρσιν τοῦ δεξιοῦ σκέλους καὶ λαβὴν ἐπὶ τοῦ πολυζύγου—ἕνα! (Οἱ μαθηταὶ κάμπτουν βραδέως τὸν κορμὸν, αἴροντες συγχρόνως καὶ τὸ ὑποδειχθὲν σκέλος, τελείως τεταμένον. Ὅταν δὲ ὁ κορμὸς φθάσῃ σχεδὸν εἰς ὁριζοντίαν θέσιν πιάνουν αἱ χεῖρες, ἡ μία κάτωθεν τῆς ἄλλης δύο ζυγὰ τοῦ πολυζύγου καὶ στερεώνουν τὴν θέσιν τοῦ κορμοῦ) δύο! (Αἱ χεῖρες ἀφίνουν τὴν λαβὴν καὶ λαμβάνεται πάλιν ἡ θέσις τῆς προσοχῆς). Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἐξ αὐτῆς—Ἔκτασις ὀπίσω.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ κάμψις ἐμπρός. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—(πολύζυγον ἢ συνασκούμενος) πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα μάρς! (πλαγίως καὶ εἰς ἀπόστασιν 1 βήματος). Στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς—ἓν (οἱ ἀσκούμενοι στηρίζουν τὸν ὑποδειχθέντα πόδα μεταξὺ δύο ζυγῶν τοῦ πολυζύγου, εἰς ὕψος ὄχι ἀνώτερον τοῦ γόνατος καὶ μὲ ἐλαφρὰν ἀναπήδησιν ἐπὶ τοῦ ἑτέρου ποδὸς λαμβάνουν τόσην ἀπόστασιν ὥστε ὁ ἐπὶ τοῦ πολυζύγου πους νὰ τεθῇ ἐντελῶς). Ἀνάτασις—χώρ'! ἓν δύο! Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ— ἕνα! δύο· θέσις—χώρ'! Μεθ' ὃ μεταβολὴ καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ πρὸς τὴν ἑτέραν πλευράν.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Πλαγία ἡμιεξάρτησις (πολύζυγον)—Πήδημα εἰς βάθος. Προεκβολὴ—Ἔφαλσις μέχρις ἱππασίας μὲ 1—2 βημάτων φοράν. Προεκβολὴ—Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ φορὰν (ἵππος κατὰ πλάτος, δοκὸς μὲ λαβὰς, διπλῆ δοκός). Πήδημα μὲ δρόμον (καταπήδησις μὲ στροφὴν ἢ καὶ χωρὶς στροφὴν καὶ μὲ νέον πήδημα κατόπιν, χωρὶς φοράν).

12. Μεσολαβὴ, ἐκβολή—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων (πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις). Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: ἔκτασις ὀπίσω. Προεισαγωγικὸν πήδημα. Πρόπτυξις, προεκβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ ἐκτίναξιν τῶν χειρῶν (ἡ ἐναλλαγὴ πρὸς τὰ ὀπίσω). Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ βραδεῖαν ἀνάτασιν (βαθεῖα εἰσπνοή).

ΠΙΝΑΞ 16.

1) Μεσολαβὴ, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἀνάτασις. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω. Πρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ πτερνῶν καὶ δακτύλων. Ὑπερέκτασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Ὑπερέκτασις, κάτω (λῆψις τῆς ἀφετηρίας. Αὔξησις τῆς ἀποστάσεως ἀπὸ τὸ πολύζυγον εἰς 2 πόδας). Ἀνάκαμψις—Ὑπερέκτασις μὲ συνασκουμένους. Παράγγ. Κατὰ στοίχους, μὲ 2 βήματα ἀραιώσετε (οἱ περιττοὶ στοῖχοι ἐμπρὸς καὶ οἱ ἄρτιοι ὀπίσω ἢ οἱ περιττοὶ ἀριστερὰ καὶ οἱ ἄρτιοι δεξιὰ)— μὰρς! Πρῶτος ζυγὸς τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ αὐχένος, ὁ δεύτερος προεκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς—ἓν! Πρῶτος ζυγὸς ἔκτασις ὀπίσω, ὁ δεύτερος ὑποστήριξις (ἀπὸ τοὺς ἀγκῶνας)— ἕνα! Ἀνόρθωσις—ἕνα! θέσις—ἓν! Μεθ' ὃ μεταβολὴ καὶ ἐκτέλεσις τῆς ἀσκήσεως καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ μὲ ἀνάλογα παραγγέλματα ὑπὸ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ, τῶν ὁμοστοίχων τοῦ πρώτου παρεχόντων τὴν ὑποστήριξιν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ἀνάτασις, διάστασις—Ἐπίκυψις (βραδεῖα) μεθ' ὃ ἀνάκυψις καὶ θέσις δι' ἀναπηδήσεως. Προεισαγωγικὸν πήδημα καὶ μετ' αὐτὸ περιφορὰ τῶν χειρῶν.

3. Ἑδραία θέσις—Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (ἐν ροῇ). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις ἐπὶ σχοινίου. Πρηνὴς ἐξάρτησις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στηθους)—Ἐναλλαγὴ πρηνοῦς καὶ ὑπτίας ἐξαρτήσεως. Ὁριζοντία ἐξάρτησις (κεκλιμένον σχοινίον)—Ἀναρρίχησις. Προεκβολὴ, ἡμιεξάρτησις (λαβὴ δευτέρα, δοκὸς εἰς ὕψος τῆς κεφαλῆς)—Ἀναπτέρωσις. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἕνα ἢ δύο βήματα ἐμπρὸς ἢ ὀπισω, ἐπὶ τῶν δακτύλων, ἤ: Ἔκτασις, ἀκροστασία—Μετάβασις διὰ βαδίσεως εἰς τὸν ὑποδειχθέντα σχηματισμὸν διὰ τὴν συνέχισιν τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως.

4. Προεκβολὴ, ἀκροστασία—Ἐπιτόπιον πήδημα (ἐπὶ τῶν δακτύλων) μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἐκβολαὶ (λοξαὶ) τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις. Ἀναπήδησις καὶ στάσις ἐν ἰσορροπίᾳ ἐπὶ τῆς δοκοῦ εὑρισκομένης εἰς ὕψος κατώτερον τοῦ γόνατος ἢ τοῦ ἀνεστραμμένου θρανίου· (ἡ ἀναπήδησις μ ἐκλειστὰ σκέλη, ὅπως τὸ πήδημα χωρὶς δρόμον). Βάδισις ἐπάνω εἰς κεκλιμένον ἀνεστραμμένον θρανίον καὶ κάθοδος διὰ μὴ ἀνεστραμμένου τοιούτου (τὰ θρανία στηρίζονται ἐπὶ μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς δοκοῦ εἰς τὰ δύο ἄκρα αὐτῆς, οὕτως ὥστε μεταξὺ τῆς ἀναβάσεως καὶ τῆς καθόδου νὰ μεσολαβῇ καὶ ἰσοσταθμική τις βάδισις καθ' ὑπόδειξιν τοῦ γυμναστοῦ) μὲ τροχάδην βηματισμόν.

Παιδιά. Ἐπίσκυρος. Ποδοσφαίρισις ἀγωνιστική. Διελκυστίνδα κ.τ.τ.

5. Μεσολαβὴ, προβολὴ ἐμπρὸς—Πρόκυψις. Ἀνάτασις—Προβολὴ ἐκτὸς μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Σύμπτυξις—ἓν! Προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων μὲ σύγχρονον στροφὴν τοῦ κορμοῦ καὶ τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω—ἓν! δύο! Δεξιὰ τὸ αὐτὸ—ἓν, δύο! Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν—ἓν! (ἐπαναφορὰ τοῦ ποδὸς εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους) δύο! Προβολὴ τοῦ ἑτέρου μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν καὶ στροφῆς τοῦ κορμοῦ). Θέσις —ἓν! δύο! Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Σύμπτυξις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (λῆψις τῆς ἀφετηρίας, πολύζυγον). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (θέσις νωτιαία καὶ εἰς ἑνὸς βήματος ἀπόστασιν) μάρς! Στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς ἐπὶ τοῦ πολυζύγου (εἰς τὸ 3ον, 4ον, κλπ. ζυγὸν, ἀναλόγως τοῦ ἀναστήματος τῶν μαθητῶν)—ἓν! Δι' ἀναπηδήσεως, προβολὴ ἐμπρὸς, αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους—ἓν! Δι' ἀναπηδήσεως, προβολὴ ἐμπρὸς, αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους—ἓν! Ἀποκατάστασις εἰς τὴν προσοχὴν μὲ τὸ παράγγελμα θέσις—ἓν καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ μὲ τὸ ἕτερον σκέλος. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν, ἡμιόκλασιν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

6. Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (πολύζυγον). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (2 βημάτων ἀπόστασις)—μάρς! Μὲ τὴν ράχιν πρὸς τὸ πολύζυγον, πρηνὴς ὁριζοντία θέσις—χώρ'! (Οἱ μαθηταὶ λαμβάνουν τὴν πρηνῆ θέσιν καὶ στηρίζουν καὶ τοὺς δύο πόδας των ἡνωμένους ἐπὶ τῶν κατωτέρων ζυγῶν τοῦ πολυζύγου, οὕτως ὥστε τὸ σῶμα νὰ λάβῃ θέσιν ἐντελῶς ὁριζοντίαν). Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (1—4). Ἀργότερα γίνεται καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καθὼς καὶ συνδυασμένη κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς (1—4). Ἓν, κάμψις τῶν χειρῶν καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δύο, τάσις τῶν χειρῶν καὶ ἐπαναφορὰ τῆς κεφαλῆς ἐμπρός, τρία νέα κάμψις τῶν χειρῶν καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ καὶ τέσσαρα νέα τάσις τῶν χειρῶν καὶ κεφαλὴ ἐμπρός). Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον)—Κατακόρυφος ἀναστροφὴ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (τὸ κοινῶς στήριγμα. Πολύζυγον, καὶ δύο συνασκούμενοι ἢ δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν καὶ εἷς συνασκούμενος). Ἡ ἄσκησις αὐτὴ δὲν πρέπει νὰ θεωρῆται ὡς ἀκροβατικὴ καὶ νὰ παραλείπεται. Δι' αὐτῆς ἐπιδιώκονται α') ἡ κατ' ἀντίθετον φορὰν ἄσκησις τῶν ἐκτεινόντων τὸν βραχίονα μυῶν διὰ τῆς μετατοπίσεως τῆς ἀκινήτου σημείου ἀπὸ τῶν ὤμων εἰς τὸν καρπὸν τῆς χειρὸς καὶ β') Ἡ ἐξοικείωσις τοῦ ἀσκουμένου εἰς τὴν διακυβέρνησιν τοῦ σώματός του καὶ ὅταν ἀκόμη δι' οἱονδήποτε λόγον εὑρεθῇ μὲ τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ κάτω. Ἐπειδὴ ὅμως εἶνε δύσκολος ἄσκησις, ἀπαιτεῖ προσεκτικὴν προπαρασκευὴν τὴν ἑξῆς:

Α'. προπαρασκευή, πολύζυγον. Οἱ ἀσκούμενοι λαμβάνουν τὴν πρηνῆ ὁριζοντίαν θέσιν, ἐκεῖθεν δὲ, μὲ τὸ παράγγελμα μετατόπισις τῶν ποδῶν ἄνω, ἀρχίζουν νὰ μετατοπίζουν διαδοχικῶς τοὺς πόδας ἀπὸ ζυγοῦ εἰς ζυγὸν καὶ φέρουν καὶ τὰς χεῖρας πλησιέστερα πρὸς τὴν βάσιν τοῦ πολυζύγου, μέχρις ὅτου τὸ σῶμα φθάσῃ εἰς θέσιν σχεδὸν κατακόρυφον. Ἀπὸ ἐκεῖ δὲ πάλιν μὲ τὸ παράγγελμα μετατόπισις κάτω, ἐπανέρχονται καθ' ὅμοιον τρόπον εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Β' προπαρασκευὴ, δοκὸς καὶ συνασκούμενος. Οἱ ἀσκούμενοι λαμβάνουν τὴν ἀνάτασιν, ἐμπροσθίαν ἐπέρεισιν ἐπὶ δοκοῦ εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν. Οἱ συνασκούμενοι τοποθετοῦνται ἀντικρύ των καὶ πρὸς τὴν ἄλλην πλευρὰν τῆς δοκοῦ. Μὲ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος ἐκτελοῦν ταχεῖα ἐπίκυψιν καὶ στηρίζοντες τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ εἰς τὴν ἀντίθετον πλευρὰν τῆς δοκοῦ, ἀκριβῶς πρὸ τῶν ποδῶν τῶν συνασκουμένων, ἀνυψώνουν συγχρόνως τὰ σκέλη ἑνωμένα καὶ τεταμένα, στηριζόμενοι πλέον μὲ τὴν κοιλίαν ἐπὶ τῆς δοκοῦ. Οἱ συνασκούμενοι τότε, ἐγκαίρως πιάνουν τοὺς πόδας των ἀπὸ τὰ σφυρὰ καὶ ἕλκοντες καὶ ἀνασηκώνοντες αὐτοὺς ἐλαφρὰ, τοὺς φέρουν ἀκριβῶς εἰς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ὅπου τοὺς κρατοῦν ὀλίγον καὶ κατόπιν ἀπωθοῦντες ἐλαφρὰ τὰ σκέλη των τοὺς βοηθοῦν νὰ ἐπανέλθουν εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Γ' προπαρασκευὴ, πολύζυγον ἢ καὶ τοῖχος καὶ δύο συνασκούμε-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

νοι. Οἱ ἀσκούμενοι λαμβάνουν ἀντικρὺ τῶν πολυζύγων ἢ τοῦ τοίχου τὴν ἀνάτασιν, προεκβολὴν μεθ' ὃ ἐπικύπτοντες ταχέως καὶ στηρίζοντες καὶ τὰς δύο χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἀπωθοῦν συγχρόνως τὸ ἔδαφος διὰ τῶν ποδῶν καὶ φέρουν αὐτοὺς ἐκ τῶν ὄπισθεν πρὸς τὰ ἄνω. Οἱ δύο συνασκούμενοι τότε πιάνουν ὁ καθένας τὸν πρὸς τὸ μέρος του πόδα καὶ τὸν φέρουν πρὸς τὴν κατακόρυφον ἀναστροφὴν ἕως ὅτου φθάσῃ ἐπὶ τοῦ πολυζύγου ἢ τοῦ τοίχου ὅπου καὶ στηρίζεται ἐλαφρῶς. Μεθ' ὃ διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Δ' προπαρασκευή, μόνον συνασκούμενος. Οἱ δύο ὁμόστοιχοι τάσσονται ἀντιμέτωποι, εἰς ἀπόστασιν 2 περίπου βημάτων καὶ λαμβάνουν ὁ μέλλων νὰ ἐκτελέσῃ τὴν ἄσκησιν τὴν ἀνάτασιν, προεκβολὴν ὁ δὲ βοηθὸς τὴν πρότασιν, προεκβολήν. Κατόπιν ὁ ἀσκούμενος ἐπικύπτει ταχέως, στηρίζει ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας του ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ἀναλακτίζων φέρει τὰ σκέλη ἐκ τῶν ὄπισθεν πρὸς τὰ ἄνω, ἐνῷ ὁ συνασκούμενος ἐγκαίρως τὸν πιάνει ἀπὸ τὰ σφυρὰ καὶ τὸν φέρει εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν.

Ἀφοῦ ἐκτελεσθοῦν ἐπαρκῶς ὅλαι αἱ ἀνωτέρω προπαρασκευαὶ γίνεται καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, κατόπιν δὲ καὶ ἐλευθέρα κατακόρυφος ἀναστροφή, χωρὶς ὄργανον ἢ συνασκούμενον καὶ ἀπ' αὐτῆς χειροβάδισις.

Ἀναλάκτισις (πολύζυγον ἢ δοκὸς εἰς ὕψος ὀλίγον κατώτερον τῶν ἰσχίων). Οἱ ἀσκούμενοι στρέφουν πλαγίως πρὸς τὸ ὄργανον καὶ στηρίζουν τὴν πρὸς αὐτὸ χεῖρα ἐπ' αὐτοῦ, μεθ' ὃ παραγγέλλεται: ἀναλάκτισις δεξιὰ (ἂν τὸ ὄργανον εἶναι ἀριστερὰ)—ἕν! ἐκτελεῖται δὲ ταχεῖα ἀκροστασία τὴν ὁποίαν συνεχίζον τὸ δεξιὸν σκέλος αἴρεται ἐμπρὸς καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα, τελείως τεταμένον καὶ πάλιν χωρὶς διακοπὴν ἐπαναφέρεται εἰς τὴν θέσιν του. Ἀφοῦ δὲ ἐκτελεσθῇ 2—3 φορὰς ἡ ἄσκησις δεξιά, παραγγέλλεται μεταβολὴ καὶ ἐκτελεῖται καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ ἀριστερά.

ΣΗΜ. Ποικιλία τῆς ἀσκήσεως ταύτης εἶνε καὶ ἡ παιδιὰ καθ' ἣν οἱ ἀσκούμενοι τείνοντες ἐμπρὸς τὴν χεῖρα, ἐντελῶς ὀριζοντίαν προσπαθοῦν ἀναλακτίζοντες διὰ τοῦ οἰκείου σκέλους νὰ τὴν ἐγγίσουν.

Ἡμιεξάρτησις, ἡμιεδραία θέσις—Ἄρσις τῶν σκελῶν (τεταμένων. Δοκὸς καὶ θρανίον). Ὑπὸ τὰς δοκοὺς (εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους) τοποθετοῦνται τὰ θρανία, ἀκριβῶς ὑποκάτω καὶ παραλλήλως πρὸς αὐτάς. Οἱ μαθηταὶ κάθηνται ἐπὶ τῶν θρανίων μὲ τὰ σκέλη τεταμένα καὶ ἐγγίζοντα μόνον μὲ τὰς πτέρνας τὸ ἔδαφος καὶ κρατούμενοι μὲ κανονικὴν λαβὴν ἀπὸ τὰς δοκοὺς ἀφίνουν τὸ σῶμα νὰ πέσῃ ὀπίσω, ὅπως εἰς τὴν συνήθη ἡμιεξάρτησιν. Ἀφοῦ δὲ ληφθῇ οὕτω ἡ ἀφετηρία (σῶμα καὶ σκέλη σχεδὸν ἀπ' εὐθείας) παραγγέλλεται: ἄρσις τῶν σκελῶν—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἕνα! δύο! καὶ ἀποκατάστασις. Ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἀφετηρίαν ἐκτελεῖται καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Μεσολαβὴ, ἐδραία θέσις μὲ λυγισμένα τὰ γόνατα—πτῶσις ὀπίσω

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

(θρανίον καὶ πολύζυγον). Ἡ ἀφετηρία λαμβάνεται ὅπως ἡ μεσολαβὴ, ἑδραία θέσις, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι τὸ θρανίον τοποθετεῖται πλησιέστερα πρὸς τὸ πολύζυγον οὕτως ὥστε τὰ σκέλη νὰ εἶναι λυγισμένα εἰς ὀρθὴν γωνίαν), μετ' αὐτήν: ἀνάτασις, ἀκροστασία, 1—3 βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μετὰ ταῦτα ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν χειρῶν καὶ σκελῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος καὶ ἀναπήδησιν. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων. Βάδισις μὲ ὁλόκληρον τὸ πέλμα.

8. Ἀνάκαμψις στροφὴ καὶ ἔκτασις ὀπίσω τοῦ κορμοῦ. Κατὰ τὴν συνήθως ἐπακολουθοῦσαν πρόκυψιν, πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ γενικοῦ σφάλματος τῆς κινήσεως τῶν ἀγκώνων πρὸς τὰ ἐμπρὸς, πρέπει νὰ τίθενται προηγουμένως αἱ χεῖρες εἰς σύμπτυξιν ἢ μεσολαβὴν ἢ καὶ ἀνάτασιν). Ὁριζοντία ἡμιστήριξις (λῆψις τῆς ἀφετηρίας, βλ. προηγ.) Ἀνάτασις, ἐκβολὴ στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις. Μεσολαβὴ, πρηνὴς κατάκλισις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (εἰσπνοή).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ὀρθία στήριξις (δοκὸς) —Κατάβασις καὶ ἀνάβασις (2—3 φορὰς κατὰ συνέχειαν). Ὑπερέκτασις διαστάδην (ἵππος κατὰ μῆκος) μὲ φορὰν 1—3 βημάτων, ἀργότερα καὶ ἐλευθέραν: α') μέχρις ἱππασίας ἐπὶ τῆς ἕδρας, τοῦ μέσου ἢ τοῦ αὐχένος τοῦ ἵππου καὶ β') ὁλοκλήρου τοῦ ἵππου. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (δοκός). Πήδημα μὲ δρόμον.

12. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία—Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις. Πρόπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἔκτασις—Ἀκροστασία μὲ ἀνάτασιν (εἰσπνοὴ βαθεία) Περιφορὰ τῶν χειρῶν (εἰσπνοὴ βαθεία).

ΠΙΝΑΞ 17.

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία, κάμψις τῶν γονάτων ἢ: ἔκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις ἄνω καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἐναλλαγαὶ τῶν χειρῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν ἢ αἰώρησιν ἀπὸ διαφόρους ἀφετηρίας καὶ εἰς διάφορα ἐπίπεδα (Ἡμιανάτασις. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις. Ἡμιπρότασις, ἡμιέκτασις κλπ.). Ἀνάτασις, διάστασις—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα (μὲ διακοπὴν εἰς τὸν 3ον χρόνον, δηλ. τὴν ἀκροστασίαν).

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία. Ὑπερέκτασις κάτω—Ἄρσις τῶν σκελῶν. Ἀνάτασις, στήριξις ἐπὶ τοῦ αὐχένος (συνασκούμενος)

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

—Ἔκτασις καὶ πτῶσις ὀπίσω (βλ. προηγ.) Ἀνάτασις ὑπτία κατάκλισις—Ὑπερέκτασις. Παράγγ. Ὑπτία κατάκλισις μὲ ἀνάτασιν—χώρ'! (ἡ κίνησις ἐκτελεῖται ἐλεύθερα χωρὶς μέτρησιν). Ὑπερέκτασις —ἕνα (μὲ ἰσχυρὰν συστολὴν ὅλων τῶν μυῶν τῆς ράχεως ἀνυψώνεται τὸ στῆθος ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, στηριζομένου τοῦ κορμοῦ μόνον διὰ τῆς ἕδρας καὶ τῶν ἄκρων χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους).

Αὔξησις τῆς ἐντάσεως τῆς ἀνωτέρω ἀσκήσεως.

α΄) Ἡ ἀφετηρία λαμβάνεται παρὰ τὰ πολύζυγα εἰς τρόπον ὥστε αἱ ἀνατεταμέναι χεῖρες νὰ εἰμποροῦν νὰ κρατήσουν τὸ κατώτερον ζυγὸν τοῦ πολυζύγου, οὕτω δὲ δι' ἰσχυρᾶς ἀπωθήσεως, ἡ ὅλη στάσις νὰ ληφθῇ ἐντονωτέρα.

β΄) Ἡ ἀφετηρία λαμβάνεται ἐπὶ θρανίου ὡς ἑξῆς: παράγγ. Ἑδραία θέσις, ἀνάτασις—χώρ'! Πτῶσις ὀπίσω μέχρις ὑπτίας κατακλίσεως—ἕνα! (ἡ πτῶσις ὀπίσω συνεχίζεται μέχρις ὅτου τὰ ἄκρα τῶν ἀνατεταμένων χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος. Ὅλον δὲ τὸ σῶμα ἀπὸ τὰ ἄκρα τῶν χειρῶν μέχρι τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν σχηματίζει ἓν καὶ μόνον ὁμαλὸν τόξον, ὡς καὶ κατὰ τὴν συνήθη ὑπερέκτασιν).

γ΄) Ἐξ ἑκάστης τῶν τριῶν τούτων ἀφετηριῶν: Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων, πρῶτον μέχρι γωνίας 45ο καὶ κατόπιν μέχρι τῆς κατακορύφου.

Μετὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν προσοχὴν ἐκτελεῖται: Ἀνάτασις—Ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν: Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ διακοπὴν εἰς τὸν 3ον χρόνον καὶ ἀπὸ ἐκεῖ 1—2 βήματα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων.

3. Ὁριζοντία ἐξάρτησις ἀναρρίχησις (κεκλιμένον σχοινίον). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (σχοινίον). Ἑδραία θέσις—Ἀναρρίχησις ἐμπρὸς (ὁριζοντία κλῖμαξ). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον, ἐν ροῇ, ἀκολουθουμένη ἀπὸ μετατόπισιν ἀπὸ πολυζύγου εἰς πολύζυγον καὶ περατουμένη διὰ πηδήματος εἰς βάθος ἐμπρός, ὀπίσω ἢ πλαγίως). Ἡμιεξάρτησις λαβὴ δευτέρα, προεκβολὴ—Ἀναπτέρωσις (δοκός, ὕψος τοῦ λαιμοῦ).

4. Μεσολαβὴ—Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου καὶ ἐκεῖθεν ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν. Ἀνάβασις ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ ἰσοσταθμικὴ βάδισις ἐπ' αὐτῆς: α) ἡ δοκὸς εἰς ὕψος κατώτερον τοῦ γόνατος (ἀνάβασις μὲ πήδημα χωρὶς δρόμον περατούμενον εἰς ἐγκαρσίαν στάσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ), β) ἡ δοκὸς εἰς ὕψος μέχρι τοῦ στήθους (ἑδραία θέσις ἐπὶ τῆς δοκοῦ, ἀπ' εὐθείας ἢ δι' ἀνακυβιστήσεως ἢ δι' ὁριζοντίας ἐξαρτήσεως καὶ γ) ἡ δοκὸς εἰς ὕψος ὑπεράνω τῶν ὤμων (ἀνάβασις διά τινος τῶν συνεχομένων μετ' αὐτῆς πολυζύγων ἢ δι' ἐξαρτήσεως ἀνακυβίστησις καὶ ἐκεῖθεν ἡμιεδραία θέσις κλπ. ἢ καὶ ὁριζοντία ἐξάρτησις καὶ ἀπ' αὐτῆς πάλιν ἡμιεδραία θέσις ἐκεῖθεν δὲ ἀνόρθωσις). Αἱ καταβάσεις γίνονται πάντοτε μὲ πηδήματα εἰς βά-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

θος, σχήματος καὶ ἐντάσεως ἀναλόγου πρὸς τὰς δυνάμεις καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν.

Παιδιά. Κυνηγητὸς γύρω εἰς διπλοῦν κύκλον (ὅπως ἡ λουρίτσα, ἀλλὰ χωρὶς λουρί· τὸ κτύπημα γίνεται μὲ ἀνοικτὴν παλάμην, ὁ δὲ κτυπηθεὶς γίνεται ἀμέσως κυνηγός) καὶ μετ' αὐτὸν σφαίρισις εἰς κύκλον καὶ οὐρανία.

5. Ἀνάτασις, προεκβολή, πρόκυψις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον· λῆψις τῆς ἀφετηρίας). Πρηνὴς κατάκλισις, ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν (θρανίον)—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Πρηνὴς κατάκλισις, μεσολαβὴ (ἢ σύμπτυξις)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

6. Ἀνάτασις, ὑπτία κατάκλισις—Ἄρσις τῶν σκελῶν. Μεσολαβή, ἡμικατάκλισις (οἱ πόδες καὶ ἡ ἕδρα εἰς τὸ αὐτὸ ὕψος· θρανίον καὶ πολύζυγον ἢ ἑδαφος καὶ συνασκούμενος)—Πτῶσις ὀπίσω. Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις (πολύζυγον)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν τελικὴ στάσις ἡ μεσολαβή, ὄκλασις, ἀπὸ αὐτὴν δέ: βραδεῖα τάσις τῶν γονάτων, δύο βήματα ἐμπρὸς καὶ πήδημα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον μὲ ἔξαρσιν χειρῶν καὶ σκελῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε βῆμα.

Βάδισις ὀπίσω μὲ ἀλλαγὴν βήματος.

8. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρηνὴς θέσις (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)Ἄρσις τοῦ σκέλους. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ (ἐκτός), στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἢ καὶ σύμπτυξις, ἐκβολὴ καὶ συνασκούμενος)—Ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν καὶ μετ' αὐτὴν σύμπτυξις, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτὴν ἀκροστασία, κάμψις τῶν γονάτων καὶ θέσις μὲ ἀναπήδησιν μετ' αὐτὴν δὲ ἀμέσως ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν χειρῶν καὶ σκελῶν.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριχήσεις κλπ.

11. Πήδημα εἰς βάθος μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν. Ὑπερπήδησις διαστάδην (ἐπάνω ἀπὸ τὰς λαβὰς τῆς δοκοῦ ἢ τοῦ ἵππου κατὰ πλάτος). Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφήν. Πήδημα ἁπλοῦν ἢ τριπλοῦν μὲ δρόμον (καὶ μὲ διασκελισμοὺς καὶ μὲ τὸ ἴδιον σκέλος).

12. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Ἐκβολαὶ (τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις). Ἀνάτασις, ἐκβολὴ—Στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Πρόπτυξις, προεκβολὴ—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν καὶ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν ὀπίσω. Ἔκτασις, ἀκροστασία μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

ΠΙΝΑΞ 18.

1. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων (τῶν ποδῶν),

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ἀνάτασις καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν). Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν πλαγία κάμψις. Μεσολαβή, ἐκβολὴ—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις ἀπὸ ἐκεῖ: ἀναπήδησις (1—2 φορὰς) καὶ μετ' αὐτὴν α) στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ β) βραδεῖα τάσις τῶν γονάτων καὶ ἀποκατάστασις.

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία (ἀργότερα καὶ ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων). Ἀνάτασις, ὀπισθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων), ἔκτασις ὀπίσω—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν α) βῆμα ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, τάσεις τῶν χειρῶν κάτω καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα καὶ β) ἡμιεξάρτησις, ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (τεταμένων) καὶ μετ' αὐτὴν ἀνακυβίστησις περατουμένη εἰς ὀρθίαν στήριξιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ κατάβασις καὶ ἀνάβασις (1—2 φοράς).

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (σχοινίου) καὶ μετ' αὐτὴν (ἂν ὑπάρχῃ σειρὰ πολλῶν σχοινίων) λοξὴ μετατόπισις πρὸς τὰ κάτω (ἀπὸ σχοινίου εἰς σχοινίου) ἀργότερα δὲ καὶ α) ὁριζοντία μετατόπισις ἀπὸ σχοινίου εἰς σχοινίου καὶ β) λοξὴ ἀναρρίχησις διὰ μεταταπίσεως ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ ἄνω ἀπὸ σχοινίου εἰς σχοινίου.

Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρὸς (κεκλιμένου σχοινίου). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (διπλοῦν σχοινίου) καὶ μετ' αὐτὴν ἐπάνοδος εἰς τὴν ἐξάρτησιν, ἕλξις, στροφὴ τῆς κεφαλῆς (ἡ στροφὴ τῆς κεφαλῆς πρέπει νὰ γίνεται ἀσάκις εἶναι δυνατὸν κατὰ τὰς ἐντόνους ἀσκήσεις, διὰ νὰ διορθώνῃ τὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς).

4. Προεκβολή, ἀκροστασία—Βάδισις πρὸς τὰ ἄνω ἐπὶ κεκλιμένου ἀνεστραμμένου θρανίου καὶ μετ' αὐτήν: ὑπτία ἐξάρτησις (πολύζυγον) ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ πήδημα εἰς βάθος. Ἀνάβασις ἐπὶ τῆς δοκοῦ εἰς τὴν ἡμιεδραίαν θέσιν καὶ ἐκεῖθεν διὰ στροφῆς: Ἔγκαρσία ἑδραία θέσις, μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ὀπίσω.

Παιδιά. Ὀστρακίνδα. Εἰς τὸ τέλος οἱ συλληφθέντες σχηματίζουν κύκλον μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον καὶ μὲ διαστήματα δύο βημάτων. Οἱ συλλαβόντες γίνονται ὁμόστοιχοί των καὶ ἀφοῦ τοὺς καβαλήσουν ἀρχίζουν νὰ παίζουν σφαίρισιν εἰς κύκλον καβάλα. Ἂν ἡ σφαῖρα προτοῦ ἐκτελέσῃ ὁλόκληρον διαδρομὴν τοῦ κύκλου φάῃ χῶμα (θηλ. πέσῃ κατὰ γῆς) τότε κατεβαίνουν οἱ ἐπάνω καὶ ἀνεβαίνουν οἱ κάτω καὶ ἀρχίζουν τὴν σφαίρισιν. Ἂν ὅμως ἡ σφαῖρα ἐκτελέσῃ ὁλόκληρον διαδρομήν, τότε σταματᾷ ἡ σφαίρισις, γίνεται κλίσις δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) καὶ οἱ κάτω φέρουν καβάλα ἕνα ὁλόκληρον γῦρον τοὺς ἐπάνω.

5. Σύμπτυξις, προβολὴ (ἐκτός), στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Πρότασις, προεκβολή, πρόκυψις—Αἴωρησις τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτήν: Ἡμιανάτασις ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν. Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν (δοκὸς εἰς ἀνάλογον ὕψος)—Ἄρσις τῶν χειρῶν. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς (ἀντικρὺ καὶ εἰς 3 βημάτων ἀπόστασιν)—χώρ'! Σύμπτυξις—ἕν. Τάσις ἄνω προβολὴ ἐμπρός—ἕν! (Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προβολῆς οἱ μαθηταὶ στηρίζουν ἐλαφρῶς τὰ ἄκρα τῶν μικρῶν δακτύλων τῶν ἀνατεταμένων χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ). Ἄρσις τῶν χειρῶν—ἕν! Τὸ αὐτό—ἕν! (Αἱ χεῖρες φέρονται ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα τελείως τεταμέναι χωρὶς νὰ σκύψῃ ἡ κεφαλὴ πρὸς τὰ ἐμπρός). Πρόπτυξις, προβολὴ ἐμπρός—Ἐκπίναξις τῶν χειρῶν.

6. Πρηνὴς θέσις—Μετατόπισις πλαγία μὲ λυγισμένους βραχίονας. Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις—Μετατόπισις τῶν ποδῶν ἄνω (μέχρι κατακορύφου ἀναστροφῆς) καὶ ἐκεῖθεν στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἑδραία θέσις, ἀνάτασις—Πτῶσις ὀπίσω (ἀργότερα καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν). Πρηνὴς θέσις, διάστασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν ἀντιθέτων ἄκρων παράγγ. (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας): Ἄρσις τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς καὶ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς—ἕνα! δύο! Καὶ μετ' αὐτήν: Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον)—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ πήδημα εἰς βάθος μὲ στροφὴν (κατὰ τὴν καταπήδησιν).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ σύγχρονος ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τοῦ ἑτέρου ποδός. Βάδισις μὲ ὁλόκληρον τὸ πέλμα. Θέσις ὁπλομαχίας (λῆψις τῆς ἀφετηρίας), παράγγ. ἡμίσεια κλίσις ἐπ' ἀριστερά—ἕν! Ἐκβολὴ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων)—ἕν! Κάμψις τῶν γονάτων (χωρὶς προηγουμένην ἀκροστασίαν καὶ μὲ τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐξ ἴσου διαμοιρασμένον καὶ εἰς τὰ δύο σκέλη)—ἕν! Ἀφοῦ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον καθορισθῇ ἡ θέσις τῶν σκελῶν, τίθενται αἱ χεῖρες εἰς μεσολαβὴν ἢ καὶ μένουν κρεμάμεναι φυσικῶς· μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ἐκτελοῦνται ἀπὸ τῆς θέσεως αὐτῆς:

α) Τάσις καὶ κάμψις τῶν γονάτων.
β) Πρόκλησις (διὰ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός).
γ) Βῆμα ἐμπρὸς καὶ βῆμα ὀπίσω.
δ) Διπλοῦν βῆμα (ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω).
ε) Ὀρθωσις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

8. Ἡμιπρηνὴς θέσις, μεσολαβὴ—Ἄρσις τοῦ σκέλους. Ἀνάτασις, προβολὴ (ἐκτὸς)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς) Ἀνάτασις, διάστασις, ἔκτασις ὀπίσω (ἐλαφρὰ) καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάκαμψις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτήν: α) ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ τοῦ κορμοῦ, β) περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

στροφὴν τοῦ κορμοῦ καὶ γ) προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς (4 ἴσοι χρόνοι).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δοκός)—Πήδημα εἰς βάθος (μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν).

Ὀρθία στήριξις (δοκός)—Κατάβασις μὲ κυβίστησιν. Προεκβολή, πήδημα μὲ δρόμον καὶ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν κατὰ τὴν καταπήδησιν. Προεκβολή—Ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν πρὸς τὸ ὄργανον μὲ δρόμον (δοκὸς ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Πήδημα ἁπλοῦν εἰς μῆκος χωρὶς δρόμον.

12. Ἀνάτασις—Βάδισις ὀπίσω (ἐπὶ τῶν δακτύλων). Πρόπτυξις διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἐκτίναξιν τῶν χειρῶν.

Ἔκτασις, ἡμιόκλασις—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (μὲ σύγχρονον στροφὴν τῶν παλαμῶν). Περιφορὰ τῶν χειρῶν (βαθεῖα εἰσπνοή).

ΠΙΝΑΞ 19.

1. Ἀνάτασις, ἐκβολή—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Ἀνάτασις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως (ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω) καὶ μετ' αὐτήν: ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν. Μεσολαβή, διάστασις—Προεισαγωγικὸν πήδημα (μὲ στάσιν εἰς τὸν 3ον χρόνον).

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ μετ' αὐτήν: α) βῆμα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων β) ἀνάτασις διάστασις—πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ δι' ἀναπηδήσεως θέσις. γ) ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—ἀναπήδησις. Ἐναλλαγὴ ὀρθίας στηρίξεως, ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους). Παράγγ. Εἰς τὰς δοκούς, ἀντικρὺ καὶ εἰς 3 βήματα ἀπόστασιν—μάρς! Προεκβολὴ ἀριστερὰ ἕν! Μὲ δύο βημάτων φοράν. ὀρθία στήριξις—ἕν! Κατάβασις καὶ ἀνάβασις—ἕν! Διὰ κυβιστήσεως ὑπτία ἐξάρτησις—χώρ'! (οἱ ἀσκούμενοι ἀφοῦ ἐκτελέσουν τὴν κυβίστησιν, χωρὶς νὰ ἀφίσουν τὴν λαβήν, τείνουν τὸ σῶμα καὶ λαμβάνουν τὴν ὑπτίαν ἐξάρτησιν μὲ δευτέραν λαβήν). Ἐναλλαγὴ ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως—ἕν! δύο! Ὄρθωσις ἐμπρὸς εἰς ἀνάτασιν—ἕν! (Οἱ ἀσκούμενοι ἐκτελοῦν τὴν ἐναλλαγὴν ἀλλ' ἀντὶ νὰ σταματήσουν εἰς τὴν ὑπερέκτασιν συνεχίζουν τὴν κίνησιν καὶ ἀπωθοῦντες τὴν δοκὸν μὲ τὰς χεῖρας, σηκώνονται ὄρθιοι, μὲ τὴν ράχιν πρὸς τὴν δοκὸν καὶ τὰς χεῖρας εἰς ἀνάτασιν). Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις—χώρ'! Ἀνάκυψις—ἕνα! Πρὸ τοῦ στήθους—ἕν! Ἔκτασις εἰς τὰ πλάγια (βραδέως καὶ βαθεῖα εἰσπνοή)—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ—ἕνα, δύο! Θέσις—ἕν! Προεισαγωγικὸν πήδημα.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον, ἐν ροῇ) καὶ μετ' αὐτὴν μετατόπισις πλαγία (ἐπὶ τῶν πολυζύγων) καὶ πλάγιον πήδημα εἰς βάθος. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις μὲ λοξὴν μετατόπισιν ἄνω (σειρὰ κατακορύφων σχοινίων ἢ δοκίδων). Ἐξάρτησις—Διάστασις τῶν σκελῶν (ἢ εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν διὰ τῶν σκελῶν, βλ. προηγ.) Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν) δοκὸς (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ὁριζοντίας ἐξαρτήσεως μὲ ἰσχυρὰν αἰώρησιν τοῦ τεταμένου σκέλους καὶ τοῦ λοιποῦ σώματος καὶ σύγχρονον ἕλξιν τῶν χειρῶν, ἔρχεται ὁ ἀσκούμενος εἰς τὴν ἐγκαρσίαν ἡμιεδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ, στηριζόμενος συγχρόνως ἐπ' αὐτῆς καὶ μὲ τὰς δύο χεῖρας· κατόπιν δὲ μετατοπίζων τὴν ἀντίστοιχον χεῖρα πρὸς τὸ ἐπὶ τῆς δοκοῦ σκέλος, τὸ φέρει ὀπίσω μαζὶ μὲ τὸ ἄλλο καὶ λαμβάνει τὴν ὀρθίαν στήριξιν. Ἀπὸ ἐκεῖ δὲ πάλιν ἐκτελεῖται ὁριζοντία ἐξάρτησις, καὶ μὲ τὸ ἄλλο σκέλος καὶ νέα καθ' ὅμοιον τρόπον ἐναλλαγὴ ὁριζοντίας στηρίξεως καὶ ὀρθίας στηρίξεως καὶ τέλος κατάβασις μὲ κυβίστησιν).

4. Μεσολαβὴ—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως. Ἐγκαρσία ἰσορροπία (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον)—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις. Ἐγκαρσία ἑδραία θέσις—Μετατόπισις πλαγία (δοκὸς ἀνεστραμμένη· ἡ μετατόπισις γίνεται μὲ τὰς χεῖρας). Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον καὶ μετ' αὐτὸν μετατόπισις πλαγία ἐπὶ τοῦ πολυζύγου καὶ κατάβασις τροχάδην ἐπίσης εἰς κεκλιμένον θρανίον (2 θρανία στηριγμένα λοξῶς ἐπὶ σειρᾶς 10—15 πολυζύγων εἰς τὰ δύο ἄκρα αὐτῆς. Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται ἐν ροῇ) καὶ μετ' αὐτήν: ἀνάτασις, ἀκροστασία—βάδισις ὀπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Παιδιά. Ἡ σφαῖρα στὸ καλάθι.

Χῶρος. Αἱ ἐλάχιστα διαστάσεις εἶναι 15μ. × 6μ. Ἑπομένως τὸ παιγνίδι αὐτὸ εἰμπορεῖ κάλλιστα νὰ παίζεται μὲ ὅλους τοὺς κανόνας καὶ εἰς μικρὰν αὐλὴν καθὼς καὶ εἰς αἴθουσαν ἢ διάδρομον σχολείου.

Ὄργανα. Μία σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως καὶ δύο τέρματα (δύο στυλοβάται τοῦ πηδήματος οἱ ὁποῖοι ἔχουν εἰς τὸ ἐπάνω μέρος αὐτῶν ἕνα καλάθι, διαμέτρου διπλασίας ἀπὸ τὴν σφαῖραν καὶ τοποθετημένον εἰς ὕψος 2—3 μέτρων ἀναλόγως τῶν μαθητῶν).

Παίκται. 2 ὁμάδες ἀπὸ 6 τοὐλάχιστον παίκτας ἡ κάθε μία· δύο ἐμπροσθίους, δύο ὀπισθίους καὶ δύο τοῦ κέντρου (ὁ γυμναστὴς εἰμπορεῖ ν' αὐξήσῃ τὸν ἀριθμὸν τῶν παικτῶν, ὄχι ὅμως καὶ τόσον ὥστε τὸ παιγνίδι νὰ καταντήσῃ ἕνα ἀδιάκοπον ἀνακάτεμμα παιδιῶν, μὲ φωνὲς καὶ ταραχήν. Τὸ καλύτερον εἶναι, ἂν ἐννοεῖται ὑπάρχῃ χῶρος, νὰ διαιροῦνται οἱ παίκται, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς δυνάμεως αὐτῶν, εἰς ὁμάδας κανονικὰς 6—8 τὸ πολὺ μαθητῶν, αἱ ὁποῖαι νὰ παίζουν ἀνὰ δύο ἰσοδύναμοι χωριστά).

Σκοπὸς τῆς παιδιᾶς. Κάθε ὁμὰς προσπαθεῖ νὰ ρίψῃ τὴν σφαῖραν μέσα εἰς τὸ καλάθι τῆς ἀντιθέτου ὁμάδος.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Κανόνες.

1. Τὴν σφαῖραν βάζει στὸ παιγνίδι ὁ γυμναστὴς ἢ ὁ διαιτητής, ρίπτων αὐτὴν ὑψηλὰ ἀπὸ τὸ μέσον τοῦ χώρου. Ὁ διαιτητὴς ἔχει πάντοτε σφυρίκτραν, διὰ νὰ διακόπτῃ τὸ παιγνίδι ὅταν γίνεται λάθος ἢ παράβασις.

2. Ἡ σφαῖρα κτυπᾶται μόνον μὲ ἀνοικτὴν παλάμην· τὸ κτύπημα μὲ γροθιὰν ἢ μὲ τὸ πόδι (κλωτσιὰ) ἀπαγορεύεται. Ἐπίσης ἀπαγορεύεται τὸ πιάσιμο ἀντιπάλου παίκτου ἀπὸ οἱονδήποτε μέρος τοῦ σώματός του. Ὁ παραβάτης ἐπισύρει ποινὴν κατὰ τῆς ὁμάδος του· ἡ ποινὴ εἶναι πάντοτε ἐλεύθερον κτύπημα τὸ ὁποῖον δίδει ἡ ἀντίθετος ὁμάς.

3. Γύρω εἰς ἕκαστον τέρμα χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἕνα ὀρθογώνιον παραλληλόγραμμον 4,50μ.×2, τὸ δὲ τέρμα τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον τῆς μικροτέρας πλευρᾶς. Ὅταν δὲ μία ὁμὰς καταδικασθῇ εἰς ἐλεύθερον κτύπημα, ὁ παίκτης τῆς ἀντιθέτου ὁμάδος, ὁ ὁποῖος πρόκειται νὰ δώσῃ τὸ κτύπημα τοποθετεῖται εἰς τὴν ἀντικρὺ τοῦ τέρματος πλευρὰν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ρίπτει τὴν σφαῖραν μέσα εἰς τὸ καλάθι τῆς ἀντιθέτου ὁμάδος.

4. Ὁσάκις ἡ σφαῖρα κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου ἐμπῆκε εἰς τὸ καλάθι, ἡ ὁμὰς ποὺ τὴν ἔβαλε μετρᾷ 2 πόντους. Ἂν ὅμως ἐμπῆκε μὲ ἐλεύθερον κτύπημα, κατόπιν λάθους ἢ παραβάσεως, τότε μετρᾷ μόνον 1 πόντον. Μεθ' ἕκαστον τέρμα ἡ σφαῖρα μπαίνει πάλι στὸ παιγνίδι, ἀπὸ τὸν διαιτητήν, ὅπως καὶ εἰς τὴν ἀρχήν.

5. Τὸ παιγνίδι διαρκεῖ συνήθως 20 λεπτὰ τῆς ὥρας μὲ ἕνα διάλειμμα 5 λεπτῶν. Νικᾷ ἡ ὁμὰς ἡ ὁποία κατὰ τὰ 20 αὐτὰ λεπτὰ ἔχει κερδίσῃ τοὺς περισσοτέρους πόντους.

Κάθε παίκτης κρατῶν τὴν σφαῖραν δὲν δικαιοῦται νὰ προχωρήσῃ περισσότερον ἀπὸ 3 βήματα χωρὶς νὰ τὴν κάμῃ ν' ἀναπηδήσῃ, κτυπῶν αὐτὴν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

---

7. Πρόπτυξις—Προβολὴ ὀπίσω μὲ ἐκτίναξιν τῶν χειρῶν. Παράγγ. Πρὸ τοῦ στήθους—ἕν! Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὀπίσω—ἕν! δύο! τὸ αὐτὸ δεξιὰ—ἕν! δύο! θέσις—ἕν! Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίον)—εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν διὰ τῶν σκελῶν, (3 ἴσοι χρόνοι, α) κάμψις τῶν σκελῶν μὲ ἑνωμένας τὰς πτέρνας ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλυτέρα καὶ εἰς τὸ ἰσχίον καὶ εἰς τὸ γόνυ. β) τάσις ἰσχυρὰ τῶν ποδῶν λοξῶς, ὥστε μετὰ τὴν τάσιν νὰ εὑρίσκωνται εἰς τελείαν διάστασιν καὶ γ) προσαγωγὴ τῶν τεταμένων σκελῶν καὶ τάσις τῶν πελμάτων). Ἀνάτασις, προεκβολὴ —Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις μὲ ἄρσιν τοῦ ὀπισθίου ποδὸς (Παράγγ.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας: Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω μὲ ἄρσιν τοῦ ὀπισθίου ποδὸς ὀπίσω καὶ ἄνω—ἕν! δύο! Μὲ τὸ δύο τὸ ἀνυψωθὲν σκέλος δὲν ἐπαναπίθεται εἰς τὴν θέσιν του, οὔτε φέρεται παρὰ τὸ ἕτερον εἰς στάσιν προσοχῆς ἀλλὰ συναχίζει τὴν κίνησιν καὶ φέρεται ἔμπροσθεν αὐτοῦ εἰς προεκβολήν, εἰς τρόπον ὥστε ἡ ἀνάκυψις συνδυάζεται καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν σκελῶν. Ἀπὸ ἐκεῖ παραγγέλλεται νέα ἐπίκυψις μὲ ἄρσιν καὶ οὕτω καθεξῆς).

Μεσολαβή, προσαγωγὴ—Προβολὴ (κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός). Ἀνάτασις, προβολὴ μὲ στήριξιν (τοῦ ὀπισθίου σκέλους) ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός.

8. Πρηνὴς θέσις—Μετατόπισις ἐμπρός, ἐναλλασσομένη μὲ κατακόρυφον ἀναστροφὴν (ἐλευθέραν ἢ μὲ συνασκούμενον καὶ ὄργανον ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν). Πρηνὴς θέσις—Κροῦσις τῶν χειρῶν. Ἡμιγονυπετὴς θέσις, ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Πτῶσις ὀπίσω. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (ἀντικρὺ καὶ εἰς 1 βήματος ἀπόστασιν)—μάρς! Στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς εἰς τὸ τρίτον (ἢ ἀνώτερον) ζυγόν, αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους—ἕν! Πτῶσις ὀπίσω—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἕνα, δύο! Ἀλλαγὴ τῶν ποδῶν—ἕν, δύο! Πτῶσις ὀπίσω κλπ. Μὲ τοὺς ὁμοστοίχους γίνεται ἡ ἄσκησις ὡς ἐξῆς: Ἀφοῦ κανονισθοῦν τὰ διαστήματα παραγγέλλεται: ὁ πρῶτος ζυγὸς μεταβολὴ—χώρ'! Δεύτερος ζυγὸς σύμπτυξις στήριξις τοῦ ταρσοῦ, ὁ πρῶτος ζυγὸς προβολὴ ὀπίσω καὶ ὑποστήριξις—ἕν! Οἱ μαθηταὶ τοῦ β' ζυγοῦ ὑψώνουν τὸ ὑποβεβιχθὲν σκέλος, οἱ δὲ τοῦ πρώτου ἀφοῦ κάμουν τὴν προβολήν, πιάνουν ἀπὸ τὰ σφυρὰ μὲ τὰς δύο των χεῖρας τὸ πόδι τῶν ὁμοστοίχων των καὶ τὸ στερεώνουν ἐπάνω εἰς τὸν μηρόν των, μεθ' ὃ ἐκτελεῖται ἡ πτῶσις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἄσκησις καὶ μὲ τὸν ἄλλον ζυγόν).

Ὑπτία κατάκλισις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν (εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν εἰς 3 ἴσους χρόνους, βλ. προηγ.) Καὶ μετ' αὐτήν: Προεκβολή, ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν καὶ ἀκροστασία εἰς 1 καὶ μόνον χρόνον, ἐπὶ τόπου ἢ καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρός.

9. Βάδισις καὶ δρόμος. Ἀνάτασις, βάδισις ὀπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἀνάκαμψις, βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε βῆμα. Βάδισις ἐν συνδυασμῷ μὲ ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τὴν μεσολαβήν, σύμπτυξιν ἢ ἀνάτασιν (κατ' ἐκτίμησιν τοῦ γυμναστοῦ).

10. Ὁριζοντία ἡμιστήριξις—Ἄρσις τῶν σκελῶν (βλ. προηγ.) Ἡμιανάτασις, προβολὴ ἐκτὸς—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτὴν α) ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ β)

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀπ' εὐθείας δεξιά. Πλαγία κυβίστησις (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Ρόδα). Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

11. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

12. Ἐξάρτησις κλπ.

13. Ἐξάρτησις, αἰώρησις καὶ πήδημα εἰς βάθος (ἀπὸ διπλοῦν σχοινίον). Προεκβολὴ—Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ βρόμον (ἵππος). Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ ἀντίθετον στροφὴν (διπλῆ δοκός). Προεκβολή—Πήδημα μὲ βρόμον (εἰς μῆκος ἁπλοῦν ἢ τριπλοῦν ἢ καὶ εἰς ὕψος). Ἐξάρτησις κατακόρυφος (διπλοῦν σχοινίον)—Πήδημα εἰς ὕψος (τυλοβάται καὶ σχοινίου).

14. Μεσολαβὴ Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἔκτασις, προβολὴ ἐμπρὸς—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (βραδέως καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

ΠΙΝΑΞ 20.

1. Ἔκτασις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἀκροστασίαν, παράγγ. ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἀκροστασία—ἕνα! Ἄρσις ἄνω (χωρὶς νὰ καταβιβασθοῦν αἱ πτέρναι)—δύο! Εἰς τὰ πλάγια—τρία! θέσις—τέσσα(αρα)! Ἀνάκαμψις—Ἐκβολαὶ (πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις) καὶ ἀκροστασία. Σύμπτυξις—Προεκβολὴ ὀπίσω μὲ ἀνάτασιν. Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἄρσις τοῦ σκέλους λυγισμένου—Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν (ἡ ἐναλλαγὴ ταχίστη, ὁ ὅλος ρυθμὸς βραδύς). Μεσολαβή, ἀκροστασία—Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

2. Ὑπτία κατάκλισις, ὑπερέκτασις (βλ. προηγ.) Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία. Ὑπερέκτασις κάτω (ἀπόστασις 2—3 ποδῶν ἀπὸ τοῦ πολυζύγου)—Ἀκροστασία. Ἀνάτασις ἢ ἀνάκαμψις, ὑποστήριξις τοῦ αὐχένος (συνασκούμενος, βλ. προηγ.)—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ πτῶσις εἰς ὑπερέκτασιν.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (διπλοῦν σχοινίον) τῶν χειρῶν μετατιθεμένων διαδοχικῶς μὲν κατὰ τὴν ἄνοδον συγχρόνως δὲ καὶ κατὰ τὴν κάθοδον. Ἑβραία θέσις—Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (κατακόρυφος κλῖμαξ). Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Ἀνακυβίστησις περατουμένη εἰς ὀρθίαν στήριξιν καὶ μετ' αὐτὴν νέα κυβίστησις περατουμένη εἰς ἐξάρτησιν μεθ' ἣν διάστασις τῶν σκελῶν καὶ κατάβασις μὲ πήδημα ἐμπρὸς (μὲ ἐλαφρὰν αἰώρησιν τῶν σκελῶν). Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα (ἀργότερα καὶ τρίτη)—Ἕλξις.

4. Προεκβολὴ—βάδισις ἀνηφορικὴ εἰς κεκλιμένον θρανίον. Ἄρσις τοῦ σκέλους λυγισμένου καὶ τάσις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους (αἱ χεῖρες ἐκτελοῦν συγχρόνως ἄρσιν πλαγίως, ἄνω ἢ τροποθετοῦνται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς εἰς τὴν ἀσκησίαν).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Παράγγ. Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους λυγισμένου, αἱ χεῖρες πλαγίως—ἕνα! Τάσις ὀπίσω, αἱ χεῖρες ἄνω—δύο! Κάμψις τοῦ δεξιοῦ ποδὸς—ἕνα! (ἐφ' ὅσον προχωρεῖ ἡ κάμψις τοῦ δεξιοῦ, ὁ ἀριστερὸς πους ὁ στηριζόμενος ἀρχικῶς ἐπὶ τῶν δακτύλων, κατεβάζεται βαθμηδὸν ἕως ὅτου πατήσῃ μὲ ὁλόκληρον τὸ πέλμα) δύο! Τὸ αὐτὸ — ἕνα, δύο. Διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ (μὲ μίαν μόνον κίνησιν)—Θέσις—ἕν! καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ μὲ τὸ ἕτερον σκέλος. Βάδισις τετραποδητὶ εἰς τὸ ἀνεστραμμένον θρανίον (ἢ τὴν δοκὸν εὐρισκομένην εἰς χαμηλὸν ὕψος).

Παιδιά. Ἡ γραμμὴ (παλαιστρικὴ παιδιά, εἶδος διελκυστίνδας, τὸ διὰ γραμμῆς ἕλκειν τῶν ἀρχαίων).

Ἡ τάξις διαιρεῖται εἰς δύο ἰσαρίθμους καὶ ἰσοδυνάμους ὁμάδας αἱ ὁποῖαι παρατάσσονται ἀντιμέτωποι, καὶ μὲ ἀραιὰ διαστήματα μεταξὺ τῶν συντρόφων ἑκάστης ὁμάδος, ἑκατέρωθεν γραμμῆς καταφανοῦς χαρασσομένης ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ, οἱ σύντροφοι καὶ τῶν δύο ὁμάδων πλησιάζουν τὴν γραμμήν, προσέχοντες νὰ μὴ τὴν πατήσουν καὶ τείνοντες τὴν χεῖρα προσπαθοῦν νὰ συλλάβουν ἕνα οἱονδήποτε τῶν ἀντιπάλων τὸν ὁποῖον ἕλκοντες ν' ἀναγκάσουν νὰ πατήσῃ τὴν γραμμήν. Ὅποιος πατήσῃ τὴν γραμμὴν μὲ τὸ πόδι ἢ ὁπωσδήποτε τὴν ἐγγίσῃ μὲ τὸ χέρι ἢ ἄλλο μέρος τοῦ σώματός του τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς. Οἱ σύντροφοι βοηθοῦνται μεταξύ των ἢ ἕλκοντες ὀπίσω τὸν κινδυνεύοντα σύντροφόν των ἢ τὸν ἀνθέλκοντα ἀντίπαλον. Ἡ παιδιὰ τελειώνει ὅταν ἡ μία ὁμὰς θέσῃ ἐκτὸς παιδιᾶς ὅλους τοὺς παίκτας τῆς ἄλλης ἢ τόσους πολλοὺς ὥστε νὰ τὴν ἀναγκάσῃ νὰ ὁμολογήσῃ ὅτι ἐνικήθη. Ἡ νικηθεῖσα ὁμὰς ὑποχρεοῦται νὰ φέρῃ ἕνα γῦρον καβάλα τοὺς νικητάς.

5. Ἀνάτασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν)—Ἐπίκωψις. Ἀνάτασις, προβολὴ (ἐμπρὸς)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (ἁπλῆ ἢ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν). Πρηνὴς κατάκλισις—Ἀνακαμψις μὲ ἀνάτασιν (λῆψις τῆς ἀφετηρίας ἢ καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν). Σύμπτυξις προβολὴ μὲ στήριξιν τῶν δακτύλων (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν. Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις αὐτὴ καὶ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (εἰς πολύζυγον ἢ συνασκούμενον).

6. Πρηνὴς θέσις, διάστασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν. Τὰ καροτσάκια (βλ. προηγ.) Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (πολύζυγον, ἀπὸ τὴν πρηνῆ ὁριζοντίαν θέσιν)—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν καὶ μετατόπισις πλαγία). Ἀνάτασις, προεκβολή—Ἔκτασις ὀπίσω. Ὑπτία κατάκλισις αἱ χεῖρες εἰς ἀνάκαμψιν ἢ ἀνάτασιν—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν εἰς 3 ἀνίσους χρόνους (ὅπως καὶ εἰς τὴν πραγματικὴν κολύμβησιν) καὶ μετ' αὐτήν: ἀνόρθωσις καὶ α) ἔκτασις ὀπίσω ἑλαφρὰ β) ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ γ) 2 βήματα ἐμπρὸς (ὀπίσω).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Μεσολαβή, βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ ταρσοῦ καὶ κτύπημα τοῦ πέλματος τοῦ ἐμπροσθίου ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρηνὴς θέσις (στήριξις τῆς ἐλευθέρας χειρός. Πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Ἄρσις τοῦ σκέλους (βλ. προηγ.) Ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, πλαγία στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (πλαγίως καὶ εἰς ἑνὸς βήματος ἀπόστασιν)—μάρς! Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς εἰς τὸ 3ον (4ον κλπ.) ζυγὸν—χώρ'! (Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς στηρίξεως, οἱ μαθηταὶ κανονίζουν ἀναλόγως τοῦ ἀναστήματός των τὴν ἀπόστασιν αὐτῶν ἀπὸ τὸ πολύζυγον, οὕτως ὥστε τὸ στηριζόμενον σκέλος νὰ εἶναι τελείως τεταμένον τὸ δὲ ἄλλο ἐντελῶς κατακάρυφον). Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ (ἀριστερὰ)—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτό—ἕνα! δύο! Θέσις—ἔν! Μετα(βο)λή! καὶ ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως καὶ πρὸς τὴν ἑτέραν πλευράν. Ἔκτασις, ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρὸς λυγισμένων καὶ μετ' αὐτὴν στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἀνάτασις καὶ συγχρόνως τάσις τοῦ σκέλους ὀπίσω μὲ στήριξιν τῶν δακτύλων (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους) Ἐκεῖθεν δὲ κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους (βλ. προηγ.).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν. Προεκβολὴ—Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον (ἵππος κατὰ πλάτος ἢ δοκὸς μὲ λαβάς). Ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν καὶ ἀντίθετον στροφὴν (δοκός, ἵππος κατὰ πλάτος). Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω.

12. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις, ὄκλασις—Πλήρης τάσις καὶ κάμψις τῶν σκελῶν. Πρόπτυξις, προβολὴ (ἐκτὸς) στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προσβολῆς)—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις καὶ βῆμα ἐμπρὸς (ἐπὶ τῶν δακτύλων). Περιφορὰ τῶν χειρῶν (βαθεῖα εἰσπνοή).

ΠΙΝΑΞ 21.

1. Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Σύμπτυξις, ἀνάτασις μὲ σύγχρονον ἐκβολὴν τῶν ποδῶν ὀπίσω καὶ ἐκτός. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή—Προεκβολὴ καὶ ἀκροστασία. Μεσολαβή, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων. Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις (ὀπισθία), ἔκτασις ὀπίσω.—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτήν: βῆμα ἐμπρὸς μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν ἀνάτασιν καὶ ἐκεῖθεν πρόκυψις—βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν (δὶς) καὶ μετ' αὐτὴν προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ στροφὴν τῆς κεφαλῆς (4 χρόνοι).

3. Ὁριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρὸς (κεκλιμένον σχοινίον). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—Χειροβάδισις. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Λοξὴ μετατόπισις ἄνω (σειρὰ κατακορύφων σχοινίων· ἡ μετατόπισις γίνεται μὲ ἀφετηρίαν τὴν κατακόρυφον ἐξάρτησιν ἀπὸ ἕνα ἢ καὶ δύο σχοινία). Νωπιαία ἐξάρτησις (παλύζυγον)—Ἄρσις τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ τάσις ἐμπρὸς καὶ μετ' αὐτὴν πήδημα εἰς βάθος (μετὰ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν) μὲ στροφὴν κατὰ τὴν καταπήδησιν.

4. Προεκβολή, ἡμιεξάρτησις (δοκὸς ἀνεστραμμένη καὶ εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους) ἐκεῖθεν δέ: α) Ἀνακυβίστησις περατουμένη εἰς ὀρθίαν στήριξιν. β) Ἀπὸ τῆς ὀρθίας στηρίξεως ἡμιεδραία θέσις καὶ ἐπ' αὐτῆς ὀρθία στάσις (προεκβολὴ) ἐπὶ τῆς δοκοῦ. γ) Βάδισις ἰσοσταθμικὴ ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω καὶ κατάβασις μὲ πήδημα εἰς βάθος μὲ στήριξιν διὰ τῶν χειρῶν. Ἐγκαρσία ἰσορροπία εἰς χαμηλὴν δοκὸν ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον, λαμβανομένη μὲ πήδημα μὲ δρόμον καὶ μετ' αὐτὴν βάδισις ἰσοσταθμικὴ πλαγίως ἢ συσπείρωσις καὶ βάδισις τετραποδητὶ (βλ. προηγ.).

Παιδιά. Ἀντισφαίρισις.

Χῶρος τοὐλάχιστον 40 μ.×20 μ. χωρισμένος μὲ μίαν ἐγκαρσίαν γραμμὴν εἰς δύο στρατόπεδα. Ἡ τάξις διαιρεῖται εἰς δύο ἰσοδυνάμους καὶ ἰσαρίθμους ὁμάδας αἱ ὁποῖαι καταλαμβάνουν ἀπὸ ἕνα στρατόπεδον. Αἱ δύο παράλληλοι πρὸς τὴν μέσην γραμμὴν πλευραὶ τοῦ χώρου ἀποτελοῦν τὰ τέρματα, αἱ δὲ δύο μεγάλαι πλευραὶ τοῦ μήκους, τὰ πλάγια ὅρια.

Τὸ παιγνίδι τὸ διευθύνει ὁ γυμναστὴς ἢ ἕνας ἀπὸ τοὺς μαθητὰς ἔχων τὴν σφυρίκτραν διὰ τὰ σημαίνῃ τὴν ἔναρξιν, διακοπὴν ἢ ἐξακολούθησιν αὐτοῦ.

Παίζουν κορῶνα ἢ γράμματα (ἥλιος ἢ βροχή, φτυσμένο ἢ ἄφτυστο) καὶ ἡ ὁμὰς ποὺ θὰ κερδίσῃ ἐκλέγει τὸ στρατόπεδον ποὺ προτιμᾷ ἢ τὸ πρῶτο ρίξιμο τῆς σφαίρας· ἂν ἐκλέξῃ τὸ στρατόπεδον τότε τὸ ρίξιμο τὸ παίρνει ἡ ἀντίθετος ὁμάς.

Κανόνες. α) Ἡ σφαῖρα βάλλεται μόνον μὲ τὰς δύο χεῖρας τεταμένας ἄνωθεν τῆς κεφαλῆς πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἢ καὶ τὰ ὀπίσω (τοῦ βάλλοντος κάμνοντος μεταβολήν), οὐδέποτε δὲ μὲ τοὺς πόδας. Ἐπίσης δὲν μεταφέρεται μὲ τὰ χέρια οὔτε μεταβιβάζεται εἰς ἄλλον παίκτην ἀλλὰ βάλλεται ἀμέσως ἀπὸ τοῦ ἐδάφους τοῦ ἔκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς ἔχη

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἤδη ἐγγίση τὸ ἔδαφος (ἔφαγε χῶμα) μὲ τρία δὲ πηδήματα ἐμπρὸς ἂν ἐπιάστηκε στὸ φτερό. β) Ὅταν ἡ σφαῖρα δὲν πιαστῆ στὸ φτερὸ ἀλλὰ πέση κατὰ γῆς, καὶ πάλιν δὲν προφθάσουν οἱ παῖκται νὰ τὴν συλλάβουν ἐνῶ ἀκόμη κινεῖται καὶ ἐπομένως σταματήση μόνη της, τότε τὸ στρατόπεδον ἐκεῖνο καίγεται (εἶναι ἐκτὸς παιδιᾶς) πρὸς τιμωρίαν του δὲ δίδεται ἡ βολὴ εἰς τὴν ἀντίθετον ὁμάδα ἀπὸ τὸ μέσον τῆς γραμμῆς διαχωρίσεως τῶν στρατοπέδων. Ὁμοία ποινὴ ἐπιβάλλεται εἰς τὴν ὁμάδα διὰ πᾶσαν παράβασιν οἱουδήποτε συντρόφου ἐκ τῶν ἀποτελούντων αὐτήν. γ) Ἕνα τέρμα κερδίζεται ὅταν ἡ σφαῖρα βληθεῖσα ὑπὸ τῆς ἀντιπάλου ὁμάδος περάση τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος καὶ ἐγγίση τὸ ἔδαφος ὄπισθεν αὐτῆς. Νικᾶ δὲ ὁριστικῶς ἡ ὁμὰς ἐκείνη ἡ ὁποία εἰς τὸν ὡρισμένον χρόνον ἔκαμε τὰ περισσότερα τέρματα.

2) Κάθε πιάσιμο τῆς σφαίρας στὸ φτερὸ μετρᾶ ἕνα πόντον 6 δὲ τοιοῦτοι πόντοι κάμνουν ἕνα τέρμα. Ἂν ἐπομένως κατὰ τὸν ὁρισθέντα χρόνον δὲν ἔγινε κανένα τέρμα, νικᾶ ἡ ὁμὰς ποὺ ἔκαμε τοὺς περισσοτέρους πόντους.

5. Σύμπτυξις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος) — Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Ἔκτασις, πρόκυψις — Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω. Πρηνὴς θέσις διάστασις — Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν. Πρηνὴς κατάκλισις — Ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν. Ἀκροστασία — Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω Ἡμιανάτασις — Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἐν στάσει ἢ καὶ μὲ σύγχρονον μετατόπισιν ἐμπρὸς (μὲ διαδοχικὰς προεκβολὰς τῶν ποδῶν).

6. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Πολύζυγον, δρομὸς καὶ συνασκούμενος ὅλ. προηγ.). Ἐναλλαγὴ πρηνοῦς ὁριζοντίας θέσεως καὶ κατακορύφου ἀναστροφῆς (πολύζυγον) καὶ ἀπὸ τῆς τελευταίας ταύτης κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Προβολὴ (ἐκτὸς) — Ἀνόρθωσις τοῦ προβεβλημένου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἡ κίνησις αὐτὴ ἐλέγχει καὶ τὸ μῆκος τῆς προβολῆς· διότι ἂν ἡ προβολὴ εἶναι μεγαλυτέρα ἀπὸ 3 πόδας ἡ ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐκτελεσθῇ).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν ἐμπρὸς ἑκατέρου σκέλους. Ἀνάκαμψις—Βάδισις ὀπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, στήριξις πλαγία τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ καὶ συνασκούμενος)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς)—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις μετὰ δὲ τὴν ἀνάκυψιν ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ, θέσις

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

μὲ ἀναπήδησιν (ἀφοῦ προηγηθῇ ταχεῖα ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ κάμψις τῶν γονάτων) καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Δρόμος ἀνηφορικὸς (εἰς κεκλιμένον θρανίον) καὶ πήδημα εἰς βάθος.

α') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς δοκὸν τοποθετημένην εἰς ὕψος μισοῦ ἀναστήματος. Τὸ πήδημα εἰς βάθος εἶνε ἐλεύθερον μὲ αἰώρησιν τοῦ ἑτέρου τῶν σκελῶν.

β') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς δοκὸν ὕψους μεγαλυτέρου τοῦ ἑνὸς μέτρου. Τὸ πήδημα εἰς βάθος τότε γίνεται μὲ προηγουμένην κάμψιν τῶν γονάτων καὶ στήριξιν τῆς μιᾶς ἢ καὶ τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ (αἱ χεῖρες φέρουν ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλύτερον μέρος ἐκ τοῦ βάρους τοῦ σώματος, διὰ νὰ μετριάσουν τὸ τράνταγμα κατὰ τὴν καταπήδησιν). Ἂν τὸ ὕψος δὲν ὑπερβαίνῃ τοὺς ὤμους, ἡ χεὶρ διατηρεῖ τὴν λαβὴν καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς καταπηδήσεως· εἰς μεγαλύτερα δὲ ὕψη ἡ λαβὴ διατηρεῖται μέχρις ὅτου οἱ ὦμοι τοῦ ἐκτελοῦντος τὴν ἄσκησιν φθάσουν κατὰ τὴν κάθοδον χαμηλότερα ἀπὸ τὸ σημεῖον τῆς στηρίξεως τῆς χειρός. (ἡ ἄσκησις αὐτὴ προπαρασκευάζεται μὲ πήδημα εἰς βάθος ἀπὸ τὴν δοκὸν μὲ ὤθησιν τοῦ ὀργάνου διὰ τῶν χειρῶν καὶ ἐλαφρὸν τιναγμὸν τοῦ σώματος πρὸς τὰ ὀπίσω διὰ νὰ ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τὸ ὄργανον).

γ') Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς πολύζυγον. Ὁ ἀσκούμενος ἀφοῦ ἐκτελέσῃ τὸν δρόμον, πιάνεται ἀπὸ τὸ πολύζυγον καὶ μὲ πλαγίαν μεταβίβασιν δεξιὰ ἢ ἀριστερά, μεταφέρεται εἰς τὸ γειτονικὸν πολύζυγον ἀπὸ τὸ ὁποῖον εἰμπορεῖ νὰ ἐκτελέσῃ: α) πήδημα εἰς βάθος ὀπίσω, β) νωτιαίαν ἐξάρτησιν καὶ πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς μὲ αἰώρησιν τῶν σκελῶν καὶ γ) ἐγκαρσίαν ἡμιεξάρτησιν καὶ πλάγιον πήδημα εἰς βάθος μὲ αἰώρησιν τοῦ σκέλους καὶ τῆς χειρός).

δ) Τὸ θρανίον στηρίζεται εἰς διπλῆν δοκὸν (εἰς τὴν κάτω δοκόν). Ὁ ἀσκούμενος ἀφοῦ ἐκτελέσῃ τὸν δρόμον κρατεῖται ἀπὸ τὴν ἀνωτέραν δοκὸν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μὲ πλάγια βήματα ἐπὶ τῆς κατωτέρας μεταφέρεται δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ τοῦ θρανίου, μεθ' ὃ τείνει ἰσχυρῶς τὰς χεῖρας καὶ ἀπομακρύνων τοὺς πόδας ἀπὸ τὴν κατωτέραν δοκὸν λαμβάνει τὴν ὀρθίαν στήριξιν ἐπὶ τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ. Ἀπὸ ἐκεῖ δέ, κάμπτων τὰς χεῖρας καὶ κύπτων ἐμπρὸς στηρίζει τὴν κοιλίαν ἐπὶ τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ καὶ στρέφων τὸν κορμὸν δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἀφίνει τὴν λαβὴν διὰ τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) χειρὸς καὶ στηρίζει αὐτὴν ἐπὶ τῆς κατωτέρας δοκοῦ· οὕτω λαμβάνει τὴν θέσιν: ἡμιεξάρτησις, ἡμιστήριξις ἐγκαρσία ἐπὶ τῆς διπλῆς δοκοῦ. Ἀπὸ τὴν θέσιν δὲ αὐτὴν, μὲ ἰσχυρὰν αἰώρησιν τῶν σκελῶν καὶ ὤθησιν τῆς στηριζομένης χειρός, αἰωρεῖ τὰ σκέλη καὶ τὸ σῶμα ἐπάνω ἀπὸ τὴν ἀνωτέραν δο-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

κον καὶ κανονίζων τὴν καταπήδησιν διὰ τῆς ἐξηρτημένης χειρὸς, πηδᾷ εἰς βάθος πρὸς τὸ ἕτερον μέρος τῆς διπλῆς δοκοῦ.

Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν καὶ ὀρθίαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου (διπλῆ δοκός. Ἀπόστασις μεταξὺ τῶν δύο δοκῶν 30 περίπου ἑκατοστομέτρων, ἡ ἀνωτέρα αὐτῶν εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων ἢ καὶ ἀκόμη ὑψηλότερα). Μετὰ τὴν λῆψιν τῆς φορᾶς (δρόμος) λαμβάνει ὁ ἀσκούμενος μετὰ τὴν ἀναπήδησιν τὴν ἡμιεξάρτησιν καὶ χωρὶς νὰ διακόψῃ τὴν φορὰν τοῦ σώματος, τὸ φέρει μὲ ἰσχυρὰν αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὑπεράνω τῆς ἀνωτέρας δοκοῦ, ὅπως καὶ εἰς τὴν ἀνακυβίστησιν καὶ λαμβάνει τὴν ὀρθίαν στήριξιν ἐπ' αὐτῆς. Ἀπὸ ἐκεῖ δὲ κατεβαίνει μὲ πήδημα εἰς βάθος, ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην ἄσκησιν.

Προεκβολὴ—Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον (ἵππος ἢ ἐφαλτήριον κατὰ μῆκος. Αὐγατιστὴς ἐν ἐλλείψει ὀργάνου). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ καὶ κυβίστησις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Πήδημα ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν (κατακόρυφον ἁπλοῦν ἢ διπλοῦν σχοινίον βλ. προηγ.) Προεκβολὴ—Πήδημα μὲ δρόμον:

α) Εἰς μῆκος ἐμπρὸς ἁπλοῦν (στὴ μία).

β) Ὅμοιον τριπλοῦν (στὶς τρεῖς) μὲ τὸ ἴδιον σκέλος ἢ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν σκελῶν.

γ) Εἰς ὕψος κατὰ μέτωπον ἢ καὶ λοξὰ (ἀμερικανικὸν πήδημα).

δ) Εἰς μῆκος καὶ ὕψος.

Ὅλα τὰ πηδήματα αὐτὰ προπαρασκευάζονται μὲ ὡρισμένην φορὰν 1—3 βημάτων, ἐκτελοῦνται δὲ κατὰ κανόνα διαδοχικῶς μὲ τὸ κάθε σκέλος, ὥστε σὺν τῷ χρόνῳ νὰ γίνουν οἱ ἀσκούμενοι πραγματικῶς ἀρτίποδες.

Μετὰ τὰ πηδήματα ἀνασύνταξις καὶ ἀραίωσις ἐν βαδίσει, ἀκροστασία καὶ συνδυασμὸς βημάτων καὶ κλίσεων.

12. Πρόπτυξις, προβολὴ—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἀκροστασία (μεσολαβὴ—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ (βαθεῖα εἰσπνοή) Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

ΠΙΝΑΞ 22.

1. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Τάσις τῶν χειρῶν (ἄνω ἢ πλαγίως, κατὰ τὸ παράγγελμα) καὶ κάμψις τῶν γονάτων. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (εἰσπνοή). Ἀνάτασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις (2—3 φοράς). Σύμπτυξις, ἔκτασις ὀπίσω—Ἀνάτασις μὲ σύγχρονον προεκβολήν. Μεσολαβὴ, διάστασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς καὶ συγχρόνως καὶ τοῦ κορμοῦ πρὸς ἀντίθετον διεύθυνσιν. Παράγγ. (μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας): Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ τῆς κεφαλῆς δεξιὰ—ἕνα! δύο! κλπ. Ἀνάκαμψις—Ἐκβολὴ καὶ ἀκροστασία πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ σκελῶν ἐμπρὸς (μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν γίνεται ἡ ἄσκησις καὶ ἀπὸ τὴν κάτω ὑπερέκτασιν). Ὑπερέκτασις, διάστασις—Χειροβάδισις κάτω καὶ μετ' αὐτὴν, ἀνόρθωσις, βῆμα ἐμπρὸς αἱ χεῖρες ἄνω. Ἀπὸ ἐκεῖ: ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἐπιστόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν χειρῶν καὶ σκελῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

3. Ὁριζοντία ἐξάρτησις (κεκλιμένον σχοινίον)—Ἀναρρίχησις μὲ τὰ πόδια ἐμπρός. Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη—Χειροβάδισις (δοκός· τὰ χέρια εἰς συνεχῆ ἕλξιν· εἰς κάθε μετατόπισιν χειρὸς στρέφεται καὶ ἡ κεφαλὴ πρὸς τὸ μέρος τῆς μετατοπίσεως), καὶ μετ' αὐτὴν, ἐξάρτησις, λαβὴ πρώτη—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (κάμψις καὶ διάστασις τῶν σκελῶν, βλ. προηγ.) Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Περιστροφικὴ ἀναρρίχησις (πολύζυγον)—Μετατόπισις πλαγία καὶ πήδημα εἰς βάθος.

4. Σύμπτυξις, ὄκλασις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Ἀπὸ τὴν ἡμιεδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ μετάβασις εἰς τὴν προεκβολήν, ἰσορροπίαν (ἐπ' αὐτῆς). Ἐγκαρσία ἑδραία θέσις (δοκὸς—Μετατόπισις πλαγία. Βάδισις ἀνηφορικὴ καὶ κατηφορικὴ εἰς κεκλιμένον ἀνεστραμμένον θρανίον (ἐν ροῇ καὶ μὲ ἐνδιάμεσον πλαγίαν μετατόπισιν εἰς ὅλα τὰ μεταξὺ τῶν δύο θρανίων εὑρισκόμενα πολύζυγα).

6. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐλευθέρα.

Χῶρος τόσος ὥστε κανεὶς ἀπὸ τοὺς παίκτας μὲ μίαν μόνον βολὴν τῆς σφαίρας, μὲ τὰς χεῖρας ἢ μὲ κλωτσιὰν, νὰ μὴ εἰμπορῇ νὰ φθάσῃ τὸ ἥμισυ τοῦ μήκους του.

Ὄργανα, μία σφαῖρα ποδοσφαιρίσεως.

Παίκται, δύο ὁμάδες ἀπὸ 10—15 συντρόφους ἡ κάθε μία.

Κανόνες. Οἱ αὐτοὶ ἀκριβῶς μὲ τοῦ ἐπισκύρου (βλ. πίν. 12 ἑλλ. σχ.) μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἐπιτρέπεται ἡ βολὴ τῆς σφαίρας καὶ μὲ τὰ πόδια (κλωτσιὰ). Ἡ πρώτη βολὴ τῆς ἐνάρξεως καθὼς καὶ ὅλαι αἱ τιμωρίαι δίδονται μὲ κλωτσιὰ στὸ φτερὸ (αὐτὸς ποὺ θὰ ρίψῃ τὴν σφαῖραν, κρατῶν αὐτὴν μὲ τὰ δύο χέρια τὴν ἀφίνει νὰ πέσῃ κατὰ γῆς καὶ προτοῦ φάῃ χῶμα τὴν κτυπᾷ μὲ τὸ πόδι του). Διὰ ν' ἀντιβάλουν ἢ ν' ἀνακόψουν τὴν σφαῖραν δικαιοῦνται οἱ παίκται νὰ τὴν κτυπήσουν μὲ τὰς χεῖρας καὶ μὲ τὴν κεφαλὴν, ἐφ' ὅσον ὅμως εἶνε ἐν κινήσει· διότι ὅταν σταθῇ, θεωρεῖται καμμένη καὶ μπαίνει πάλιν εἰς ἐνέργειαν ἀπὸ τὸν διαιτητὴν ἢ τὸν γυμναστὴν, ἀπὸ τὸ μέσον τοῦ χώρου τοῦ παιγνιδίου ριπτομένη ὑψηλὰ ἀπὸ τὴν θέσιν ὅπου ἐσταμάτησε.

Καὶ εἰς τὴν παιδιὰν αὐτὴν ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς τὸ κράτημα καὶ ἡ μεταφορὰ τῆς σφαίρας. Ἡ σφαῖρα πρέπει νὰ εὑρίσκεται εἰς ἀέναον κίνησιν, βαλλομένη καὶ ἀντιβαλλομένη συνεχῶς, χωρὶς διαπληκτισμοὺς ποῖος νὰ τὴν πρωτοκτυπήσῃ· δι' αὐτὸ, ἐπειδὴ εἶνε δύσκολος ἡ ἀκριβὴς παρακολούθησις αὐτῆς, καλὸν εἶνε νὰ τοποθετοῦνται

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ὄπισθεν τῆς γραμμῆς τῶν τερμάτων δύο κριταὶ, οἱ ὁποῖοι νὰ εἰδοποιοῦν μὲ σφύριγμα πότε ἡ σφαῖρα ἐπέρασε τὸ τέρμα καὶ πότε ἐστάθη.

7. Μεσολαβὴ, προβολὴ μὲ ὀπισθίαν στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον)—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω. Ἀνάτασις προβολὴ, ἰορροπία—Ἐναλλαγὴ μὲ ἀνάτασιν προεκβολήν. Παράγγ. Σύμπτυξις, προβολὴ ἐμπρὸς—ἕν! Ἀνάτασις, στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων (τοῦ ὀπισθίου ποδὸς)—ἕν! Ἰσορροπία—ἕνα! (ὁ ὀπίσθιος πους ἀνυψώνεται ἐντελῶς ἀπὸ τὸ ἔδαφος). Μετάβασις ἐμπρὸς εἰς τὴν προεκβολὴν, ἀνάτασις—ἕν! (ὁ κορμὸς φέρεται πρὸς τὴν κατακόρυφον θέσιν, ἐνῷ συγχρόνως τὸ ὀπίσθιον σκέλος, τεταμένον καὶ χωρὶς νὰ πατήσῃ ἢ νὰ συρθῇ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, φέρεται ἐμπρὸς καὶ τοποθετεῖται ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ἄλλο εἰς ἀπόστασιν καὶ θέσιν προεκβολῆς). Ἐκεῖθεν παραγγέλλεται νέα μετάβασις ἐμπρὸς εἰς τὴν προβολὴν ἀνάτασιν, καὶ οὕτω καθεξῆς.

Ἀνάτασις, προβολὴ (ἐμπρὸς)—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Πρόκυψις—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (διὰ τῶν χειρῶν μόνον εἰς ὅ ἴσους, βραδύτερον δὲ καὶ ἀνίσους χρόνους). Ἀνάτασις, προβολὴ (ἐκτός), στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἐναλλασσομένη μὲ ἀπαγωγὴν καὶ προσαγωγὴν αὐτῶν. Μεσολαβὴ, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους λυγισμένου καὶ τάσις ὀπίσω μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους.

6. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (ἐλευθέρα ἢ καὶ μετὰ συνασκουμένου). Πρηνὴς θέσις, διάστασις—Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν σκελῶν. Σύμπτυξις, στήριξις ἐμπροσθία τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον, συνασκούμενος)—Πτῶσις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν ἀνάτασις, ἀκροστασία—1 ἢ 2 βήματα ἐμπρὸς (ὀπίσω) ἐπὶ τῶν δακτύλων, ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος εἰς κάθε βῆμα καὶ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν. Βάδισις μὲ μεγάλα βήματα. Ἀνάτασις, ἀκροστασία, βάδισις ὀπίσω.

9. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στροφὴ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἡ στροφὴ καὶ ἡ κάμψις πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς). Προβολὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς στροφῆς—προβολὴ ὁπλομαχίας) Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς). Παράγγ. Σύμπτυξις ἕν! Ἀνάτασις προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐκτὸς—δύο! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ δεξιὰ—ἕν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἕνα! δύο! καὶ μετ' αὐτὴν τὸ αὐτὸ καὶ δεξιά. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στροφὴ καὶ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαφρὰ)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Σύμπτυξις, ἐκβολὴ (τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων)—ἕν! Ἀνάτασις στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἕνα! δύο! καὶ μετ' αὐτὴν τὸ αὐτὸ καὶ δεξιὰ. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ, στροφὴ καὶ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαφρὰ)

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

—ἕνα ἢ δύο ! Τὸ αὐτὸ—ἕνα ! Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ—ἓν ! δύο ! Τὸ αὐτὸ—ἕν, δύο ! Θέσις—ἓν ! δύο ! τρία ! Μεσολαβὴ—Ἄρσις (ταχεῖα καὶ ζωηρὰ) τῶν σκελῶν πλαγίως. Κυβίστησις πλαγία (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους· ρόδα). Ἔκτασις ἀκροστασία —Ἄρσις χειρῶν ἄνω καὶ κάμψις τῶν γονάτων.

10. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

11. Ἐξαρτήσεις κλπ.

12. Δρόμος ἀνηφορικὸς καὶ πήδημα εἰς βάθος (βλ. προηγ.) Ὑπερπήδησις διαστάδην (ἵππος ἢ συνασκούμενος) μὲ δρόμον. Ἔφαλσις μέχρις ἱππασίας (ἵππος) καὶ ἐκεῖθεν αἰώρησις τῶν σκελῶν ὀπίσω (ἀργότερα καὶ ἐμπρός). Πήδημα ἐλεύθερον μὲ δρόμον (κατ' ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ σκελῶν. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ, ἀκροστασία—Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων ὀπίσω.

13. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Τάσις πλαγίως μὲ κάμψιν τῶν γονάτων. Ἀνάτασις, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν ἔμπροσθεν) μὲ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἀργὰ καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

Πρόπτυξις, προβολὴ ἐμπρὸς—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

ΠΙΝΑΞ 23.

1. Ἐκβολαὶ (ἢ προεκβολαὶ) πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις, μὲ σύμπτυξιν, ἀνάτασιν ἢ σύμπτυξιν, ἔκτασιν.

Ἀνάκαμψις, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ (ἐκτὸς)—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ καὶ ἔκτασις ὀπίσω. Μεσολαβὴ, προβολὴ (ἐκτὸς)—Ἀνόρθωσις τοῦ προβεβλημένου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων. Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἀνάκυψις. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (1—3 βήματα) ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων Διάστασις, ὑπερέκτασις κάτω. Ἀνάκαμψις—Ὑπερέκτασις ἐπὶ συνασκουμένου, μεθ' ὃ: α') ἀνάτασις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, β') πρόπτυξις —ἔκτασις τῶν χειρῶν πλαγίως (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν) καὶ γ') προεισαγωγικὸν πήδημα (ἢ ἐπιτόπιον ἢ καὶ ἀναπήδησις ἐπὶ τόπου ἀπὸ τὴν ἡμιόκλασιν).

3. Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη, ἕλξις—Χ ειροβάδισις πλαγία. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις καὶ συγχρόνως λοξὴ μετατόπισις πρὸς τὰ ἄνω (σειρὰ κατακορύφων σχοινίων ἢ δοκίδων). Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα (ἀργότερα καὶ πρώτη. Δοκὸς)—Ἀνακυβίστησις καὶ μετ' αὐτὴν ἀλλαγὴ λαβῆς καὶ ὀρθία στήριξις· Ἀπὸ αὐτήν : α') μετάβασις εἰς τὴν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ὁριζοντίαν ἐγκαρσίαν ἐξάρτησιν, β΄) ἐναλλαγαὶ ὁριζοντίας ἐγκαρσίας ἐξαρτήσεως καὶ ὀρθίας στηρίξεως καὶ γ΄) πήδημα ὑπὸ τὴν δοκὸν εἰς βάθος καὶ ἐμπρός.

Πρηνὴς ἐξάρτησις—Ἕλξις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς (4 χρόν. ἕνα! ἕλξις καὶ στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ, δύο! τάσις τῶν χειρῶν καὶ ἐπαναστροφὴ ἐμπρὸς, τρία! ἕλξις καὶ στροφὴ δεξιὰ καὶ τέσσαρα! νέα τάσις καὶ ἐπαναστροφὴ ἐμπρὸς) καὶ μετ' αὐτὴν πλαγία μετατόπισις ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἀφετηρίαν.

4. Μεσολαβὴ, προσαγωγὴ, προεκβολὴ—Βάδισις ἐμπρὸς διὰ προεκβολῶν (εἰς κάθε προεκβολὴν ἀντὶ νὰ ἐπαναφέρεται ὁ προεκβαλλόμενος πρὸς εἰς τὴν θέσιν του, φέρεται ὁ ὀπίσθιος παρ' αὐτόν). Ἀνάτασις—Ἄρσις τοῦ σκέλους πλαγίως (ἐπὶ τόπου καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω).

Τὸ γεφύρι (εἰς τὰ δύο ἄκρα τῆς δοκοῦ ἀνεστραμμένης ἀνεβαίνουν δύο μαθηταὶ ἀντιμέτωποι καὶ βαδίζουν μὲ ἰσοσταθμικὴν βάδισιν ἕως τὸ μέσον αὐτῆς· ὅταν φθάσουν ἐκεῖ πιάνονται ἀπὸ τὰ χέρια προσεκτικὰ καὶ στρεφόμενοι πρὸς τὴν ἰδίαν πλευρὰν καὶ οἱ δύο, ἀλλάσσουν μέτωπον προσπαθοῦντες νὰ μὴ χάσουν τὴν ἰσορροπίαν καὶ ἀναγκασθοῦν νὰ πηδήσουν κάτω ἀπὸ τὴν δοκόν).

Μετατόπισις περιστροφὴ εἰς τὴν ἀνεστραμμένην δοκὸν μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ἑξῆς στάσεων: α) ἡμιεδραίας θέσεως, β) ἐγκαρσίας ἑδραίας θέσεως, γ) ὀρθίας στηρίξεως, (ἡ ἐναλλαγὴ αὐτὴ πρέπει νὰ γίνεται καὶ πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ πρὸς τὰ ἀριστερά).

Παιδιά. Διάφοροι συνδυασμοὶ σφαιρίσεων, διελκυστίνδας, ὠθισμῶν καὶ βαστάσεων, ποικίλοι καὶ διασκεδαστικοί, ἐκλεγόμενοι ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ ἀναλόγως τῆς ἐκτάσεως τοῦ χώρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν.

5. Ἀνάτασις, προβολὴ, ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς)—Πρόκυψις, ἐπίκυψις. Σύμπτυξις, διάστασις, ὀπισθία ἐπέρεισις, ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Προβολὴ ὀπίσω μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν (ἄνω καὶ ἔμπροσθεν) ἢ ἀνάτασις—Προβολὴ ὀπίσω μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν (ἐπὶ τὰ πλάγια ἐκ τῶν ἔμπροσθεν) Σύμπτυξις—Προβολὴ ἐμπρὸς, τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἐκεῖθεν: στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ εἰς 3 ἀνίσους χρόνους.

Σύμπτυξις, ἐμπροσθία στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συναστρούμενος) — Πτῶσις ὀπίσω. Πρηνὴς θέσις, διάστασις — Ἄρσις τῆς μιᾶς χειρὸς τεταμένης καὶ ἐκεῖθεν: ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν. Ἡμιεξάρτησις, λαβὴ δευτέρα—Ἀνακυβίστησις καὶ μετ' αὐτὴν α) ἀλλαγὴ λαβῆς καὶ ὀρθία ἐξάρτησις, ἕλξις καὶ ἐκεῖθεν μετάβασις εἰς τὴν ὑπτίαν ἐξάρτησιν καὶ ἀπ' αὐτῆς: ἄρσις τῶν χειρῶν τεταμένων.

Ὑπτία κατάκλισις—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (διὰ τῶν ποδῶν) εἰς 3 ἀνίσους χρόνους.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος καὶ ἀναπήδησιν ἀνὰ πᾶν βῆμα. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἡμιοριζοντία στήριξις (πολύζυγον)—Ἄρσις τοῦ σκέλους (τεταμένου). Ἀνάτασις, προεκβολή, πλαγία ἐπέρεισις (δακὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων)—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον στροφὴν τῆς κεφαλῆς. Ἔκτασις, διάστασις—Ἀνάτασις, ἀκροστασία.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Πήδημα εἰς ὕψος χωρὶς δρόμον ἢ ἔφαλσις ἐπὶ ὀργάνου ἢ ὑψηλοῦ τινος ἀντικειμένου χωρὶς βοήθειαν τῶν χειρῶν. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (δακὸς ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Προεκβολὴ—Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον. Δρόμος ἀνηφορικὸς εἰς κεκλιμένον θρανίον καὶ κατάβασις ὁμοίως. Διάφορα ἐπιτόπια πηδήματα, μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν, μὲ στροφὴν κλπ.

12. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἡμιανάτασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἔκτασις, Ἀνάτασις, ἀκροστασία (μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ εἰσπνοήν).

Πρόκυψις, προεκβολὴ—Ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαφρὰ) μὲ ἔκτασιν τῶν χειρῶν πλαγίως (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν). Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν καὶ κάμψιν τῶν γονάτων. Ἀνάτασις, ἀκροστασία 1)2 βήματα ἐμπρὸς (ἢ ὀπίσω) Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (εἰσπνοή).

ΠΙΝΑΞ 24.

1. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Σύμπτυξις, προβολὴ ἐμπρὸς—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω (ἡ ἐνδιάμεσος ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ καὶ μὲ κάμψιν καὶ τάσιν ἢ καὶ αἰώρησιν τῶν χειρῶν). Ἀνάτασις προβολὴ (ἐκτὸς), στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς προβολῆς)—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς)—Ἀνάτασις, διάστασις—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Μεσολαβῆ, ἀκροστασία—Ὁκλασις χωρὶς ἐνδιάμεσον ἡμιόκλασιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: τάσις καὶ κάμψις τῶν σκελῶν (ἅπαξ ἢ δὶς).

2. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία μὲ σύγχρονον ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων. Ὑπερέκτασις ἐπὶ συνασκουμένου. Σύμπτυξις προβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ τάσιν καὶ κάμψιν τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν: ἀνάτασις, ἀκροστασία 1—3 βήματα ἐμπρὸς (ἢ ὀπίσω) ἐπὶ τῶν δακτύλων. Θέσις καὶ προσαγωγικὸν πήδημα.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3. Κεκλιμένη ἐξάρτησις (κεκλιμένον σχοινίον)—Ἀναρρίχησις μὲ τοὺς πόδας ἐμπρός. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις ἀμφιμερὴς (μὲ σύγχρονον ἕλξιν καὶ μετατόπισιν πρὸς τὰ ἄνω καὶ τῶν δύο χειρῶν. Διπλοῦν σχοινίον). Ἑβραία θέσις. Ἀναρρίχησις ἐμπρὸς (ὁριζοντία κλίμαξ). Ὁριζοντία ἐγκαρσία ἐξάρτησις (δοκὸς) καὶ ἀπὸ ἐκεῖ : ἀνάβασις εἰς τὴν ἐγκαρσίαν ἡμιεδραίαν θέσιν ἐπὶ τῆς δοκοῦ. β') ἀπὸ τῆς τελευταίας ταύτης ὀρθία στήριξις, γ') ἀπ' αὐτῆς κατάβασις εἰς τὴν ἐγκαρσίαν ὁριζοντίαν ἐξάρτησιν μὲ τὸ ἕτερον σκέλος, δ') ἀπ' αὐτῆς νέα ἀνάβασις εἰς τὴν ἐγκαρσίαν ἡμιεδραίαν θέσιν, λῆψις τῆς ὀρθίας στηρίξεως ἐκ νέου καὶ πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς ὑπὸ τὴν δοκόν. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολυζύγου)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν.

4. Ἀνάτασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πλαγίως μὲ μετατόπισιν ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω (γίνεται πρῶτον ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κατόπιν ἐπὶ ἀνεστραμμένου θρανίου καὶ τελευταῖον ἐπὶ τῆς δοκοῦ, προπαρασκευαζομένη μάλιστα ἐπὶ τῆς τελευταίας μὲ ἔκτασιν—βάδισιν ἰσοσταθμικὴν μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν σκελῶν πλαγίως). Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐμπρὸς τεταμένων. Ἐναλλαγὴ προεκβολῆς καὶ διαστάσεως (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον). Διάφοροι ἰσοσταθμικαὶ βαδίσεις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.

Π α ι δ ι ά. Οὐρανία ἀνταγωνιστική.

Τῆς παιδιᾶς αὐτῆς παίζεται καὶ ἡ ἑξῆς ποικιλία.

Σχηματίζεται διπλοῦς κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ μέσον. Εἷς ἐκ τῶν μαθητῶν τῶν ἀνηκόντων εἰς τὸν μέσα κύκλον τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον κρατῶν τὴν σφαῖραν (συνήθη σφαῖραν ποδοσφαιρίσεως). οἱ λοιποὶ πιάνονται ἀγκαλιαστὰ ἀπὸ τοὺς ὤμους. Οἱ τοῦ ἔξω κύκλου, ἐλεύθεροι, τοποθετοῦνται ἐμπρὸς εἰς τὰς συμπεπλεγμένας χεῖρας τῶν ἀντιπάλων των. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ ὁ μαθητὴς ποὺ κρατεῖ τὴν σφαῖραν, τὴν ρίπτει μὲ τὰς δύο χεῖρας πρὸς τὰ ἄνω, κατακορύφως καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερα καὶ περιμένει νὰ τὴν πιάσῃ πρωτοῦ φάῃ χῶμα. Οἱ τοῦ ἔξω κύκλου συγχρόνως προσπαθοῦν νὰ περάσουν κάτω ἀπὸ τὰ χέρια τῶν ἀντιπάλων ἢ πηδῶντες ἀπὸ πάνω νὰ εἰσέλθουν μέσα εἰς τὸν κύκλον καὶ νὰ ἁρπάξουν αὐτοὶ τὴν σφαῖραν. Ὅταν τὸ κατορθώσουν τότε σχηματίζουν αὐτοὶ τὸν ἐσωτερικὸν κύκλον. Ἂν δὲ ὁ παίκτης ποὺ εἶναι εἰς τὸ κέντρον ἀφήσῃ τὴν σφαῖραν νὰ φάῃ χῶμα, πάλιν ἀλλάσσει ὁ κύκλος. Οἱ τοῦ ἐσωτερικοῦ κύκλου ἐμποδίζουν τοὺς ἔξω μόνον λυγίζοντες τὰ γόνατα (ὅταν θέλουν νὰ περάσουν κάτω ἀπὸ τὰ χέρια των) ἢ τείνοντες αὐτὰ (ὅταν θέλουν νὰ τοὺς ὑπερπηδήσουν). Τὸ κράτημα αὐστηρῶς ἀπαγορεύεται καὶ φέρει ὡς ποινὴν διὰ τὴν ὁμάδα τοῦ πταίσαντος τὴν ἀλλαγὴν θέσεως.

5. Σύμπτυξις προβολὴ ὀπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Ἀνάτασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια (ἐκ τῶν ἔμπροσθεν) μὲ προβολὴν ὀπίσω (ἡ ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀνάτασιν ἐκ τῆς προβολῆς γίνεται πάλιν μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἐκ τῶν πλαγίων πρὸς τὰ ἐμ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

πρὸς καὶ ἄνω, ἐντεινομένης τῆς ζωηρότητος τῆς ἐκτελέσεως κατὰ τὸ τελευταῖον μέρος τῆς κινήσεως). Σύμπτυξις, ὁριζοντία προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτὴν ἀνάτασις, προεκβολὴ—πρόκυψις, ἐπίκυψις κλπ. Ἀνάτασις, προεκβολὴ ἐκτὸς στροφῆ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς)—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Πρηνὴς κατακλισις—Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κολύμβησιν (μὲ χεῖρας καὶ πόδας) εἰς 3 ἴσους (βραδύτερον καὶ ἀνίσους) χρόνους.

6. Σύμπτυξις, ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον), πτῶσις ὀπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Ἐναλλαγὴ πρηνοῦς ὁριζοντίας θέσεως καὶ κατακορύφου ἀναστροφῆς (πολύζυγον). Κατακόρυφος ἀναστροφὴ ἐλευθέρα (ἢ μὲ συνασκούμενον) ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Διάστασις ἄνω (πολύζυγον)—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις, πτῶσις ὀπίσω—Τάσις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν: ἀνάτασις ἀκροστασία—Βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως καὶ ἀπὸ ἐκεῖ τάσις αὐτῶν καὶ δύο βήματα ἐμπρὸς (ἐπὶ τῶν δακτύλων) καὶ μετ' αὐτὰ προεισαγωγικὸν πήδημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Ἀνάκαμψις — Προεκβολή, ἀκροστασία (προχωρητικῶς, ἓν εἶδος βραδείας βαδίσεως). Αἰώρησις τῶν χειρῶν (ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν) καὶ συγχρόνως προχωρητικῶς διὰ προβολῶν ἐμπρός. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ὁριζοντία ἡμιστήριξις—Ἄρσις τοῦ σκέλους (πλαγίως τεταμένου) Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ καὶ ἔκτασις ὀπίσω τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, προεκβολή, πλαγία ἐπέρεισις (δοκός, ὕψος ἰσχίων)—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβή, ἄρσις τοῦ σκέλους ὀπίσω μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους (ὁλ. προηγ.)

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ἄνοδος καὶ κάθοδος τροχάδην εἰς τὸ ἴδιον κεκλιμένον θρανίον (μὲ μεταβολὴν καὶ χωρὶς νὰ πιασθῇ διόλου ὁ τέχων ἀπὸ τὸ πολύζυγον εἰς τὸ ὁποῖον στηρίζεται τὸ θρανίον, πολλὰ θρανία εἰς πολλὰ πολύζυγα διὰ νὰ γίνῃ ἡ ἄσκησις ἀπὸ πολλοὺς μαθητὰς συγχρόνως). Ἱππασία—Μεταβολὴ ἀριστερὰ (δεξιὰ) δι' αἰωρήσεως τῶν σκελῶν ὀπίσω. Ὑπερπήδησις μὲ κατακόρυφον ἀναστροφὴν καὶ κυβίστησιν (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους). Ἔφαλσις μέχρις ὀρθίας στάσεως, μὲ δρόμον (ἵππος κατὰ μῆκος) καὶ μετ' αὐτὴν πήδημα εἰς βάθος ἁπλοῦν ἢ καὶ μὲ ἔθαρσιν χειρῶν καὶ σκελῶν (προεισαγωγὴ εἰς τὴν ὑπερπήδησιν κατὰ μῆκος).

12. Πρόπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ προεκβολὰς (προχωρητικῶς). Μεσολαβή

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἀκροστασία—Ἓν βῆμα ἐμπρὸς (ὀπίσω ἢ πλαγίως). Προεισαγωγικὸν πήδημα. Στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

ΠΙΝΑΞ 25.

1. Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Προεκβολή. Σύμπτυξις, προεκβολή, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω καὶ μετ' αὐτήν: Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἔκτασις ὀπίσω. Βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω. Σύμπτυξις ἀκροστασία—Ἔκτασις, ἡμιόκλασις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: Ἀνάτασις, τάσις τῶν γονάτων (2—4 φοράς). Ἀνάκαμψις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτήν: Ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Πρόπτυξις, προβολὴ ὀπίσω—Ἐπίναξις τῶν χειρῶν μὲ σύγχρονον ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Μεσολαβή, ἀκροστασία—Βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως χωρὶς ἐνδιάμεσον ἡμιόκλασιν καὶ ὁμοία ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

2. Ὑπερέκτασις, διάστασις—Ἀκροστασία (πολύζυγον ἢ καὶ συνασκούμενος, ἂν οἱ μαθηταὶ εἶναι καλὰ γυμνασμένοι). Σύμπτυξις, ὀπισθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων), ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν. Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων. Μεθ' ὅ: Ἀνάτασις—Ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτήν: Πρόπτυξις—Ἔκτασις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ μετ' αὐτὴν προεισαγωγικὸν πήδημα ἢ οἱονδήποτε ἁπλοῦν ἐπιτόπιον πήδημα.

3. Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Ἀναπτέρωσις καὶ μετ' αὐτὴν ἀλλαγὴ λαβῆς καὶ ὀρθία στήριξις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μετατόπισις πλαγία (χειροβάδισις ἀπὸ τῆς ὀρθίας στηρίξεως). Ὁριζοντία ἐγκαρσία ἐξάρτησις—Ἀνάβασις δι' αἰωρήσεως εἰς τὴν ἡμιεδραίαν θέσιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως (ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω) τῶν δύο τούτων, ἀφετηριῶν. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μὲ τὰς δύο χεῖρας συγχρόνως (διπλοῦν σχοινίον). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη, ἕλξις—Χειροβάδισις πλαγία καὶ μετ' αὐτὴν ἀναπτέρωσις καὶ πήδημα εἰς βάθος ἐμπρὸς καὶ ἀπὸ κάτω ἀπὸ τὴν δοκόν.

4. Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον καὶ κάθοδος ἀπὸ κεκλιμένου ἀνεστραμμένον θρανίον (καὶ πλαγία μετατόπισις ἐπὶ τῶν ἐνδιαμέσων πολυζύγων ἢ ἰσοσταθμικὴ βάδισις πρὸς τὰ πλάγια (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένου θρανίου). Ἀνάτασις, προβολὴ ὀπίσω—Ἰσορροπία (ἀρχικῶς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μετ' ἐπαρκῆ δὲ ἄσκησιν καὶ ἐπὶ τῆς δοκοῦ) δι' ἑκατέρου τῶν σκελῶν διαδοχικῶς.

Παιδιά. Πλαγία κυβίστησις ὅσον τὸ δυνατὸν βραδυτέρα καὶ εἰ δυνατὸν μὲ ἐνδιάμεσον στάσιν τὴν κατακόρυφον ἀναστροφήν, ὁσάκις καὶ αἱ δύο χεῖρες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Συνδυασμὸς δρόμου καὶ διελκυστίνδας. Ἁρπαστὸν καὶ οὐρανία.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

5. Σύμπτυξις, προεκβολή, πρόκυψις—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν (ἢ ἡμιανάτασις, ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν) καὶ μετ' αὐτήν: α') ἐπίκυψις—ἀνάκυψις, β') πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν μὲ ἐλαφρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἀνάτασις, προβολὴ ἐμπρὸς—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν ἢ αἰώρησις αὐτῶν (ὀπίσω καὶ ἄνω). Ἀνάτασις, ὁριζοντία προβολὴ—μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τοῦ πατοῦντος σκέλους (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος). Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν ἔμπροσθεν) μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

6. Πρηνὴς θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (βραδύτερον καὶ μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν ὀπίσω καὶ ἄνω).

Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη (δοκὸς)—Ἀνακυβίστησις καὶ μετάβασις ἐκ νέου εἰς τὴν ἀφετηρίαν διὰ κυβιστήσεως. Ἑβραία θέσις μεσολαβὴ—Πτῶσις ὀπίσω (μέχρις ὁριζοντίας θέσεως).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ὁλόκληρον τὸ πέλμα. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων εἰς κάθε βῆμα.

8. Ὁριζοντία ἡμιεξάρτησις—Ἄρσις τοῦ σκέλους τεταμένου (πολύζυγον) Ἀνάτασις, προεκβολή, πλαγία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχίων)—Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον. Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν (δοκὸς ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Πήδημα μὲ δρόμον 2—3 βημάτων, στροφὴ καὶ νέον πήδημα πρὸς τὸ μέτωπον τῆς στροφῆς. Ἔφαλσις μέχρις ὀρθίας στάσεως (ἵππος)—Κατάβασις διὰ κυβιστήσεως μὲ στήριξιν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς (κατ' ἀρχὰς δύο συνασκούμενοι ἵστανται ἑκατέρωθεν καὶ βοηθοῦν τὸν ἐκτελοῦντα τὴν κυβίστησιν, καθ' ὑπόδειξιν τοῦ γυμναστοῦ). Συνεχῆ πηδήματα ἐμπρὸς χωρὶς δρόμον (3—5) διαγωνιστικοῦ χαρακτῆρος. Πήδημα στὶς τρεῖς (διαδοχικὸν δι' ἑκατέρου σκέλους) καὶ μετ' αὐτό: περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἡμιάκλασιν.

12. Πρόπτυξις, προεκβολή—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν μὲ ἐλαφρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἔκτασις στροφὴ τῶν παλαμῶν καὶ ἀνάτασις μὲ σύγχρονον στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα (μὲ ἢ καὶ χωρὶς ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω). Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΠΙΝΑΞ 26.

1. Ἐκβολαὶ (τῶν ποδῶν πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις) μὲ ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν καὶ σύγχρονον σύμπτυξιν ἀνάτασιν ἢ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἐμπρὸς (κατὰ τὴν ἐκβολὴν) καὶ πλαγίως κατὰ τὴν ἡμιόκλασιν. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν (ἡ ἐναλλαγὴ ὀπίσω). Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις—Ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων.

2. Διάστασις, ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία. Ἐναλλαγὴ ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως. Ὑπτία κατάκλισις, ὑπερέκτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων. Μετ' αὐτάς: α') ἀνάτασις, διάστασις ἐπίκυψις—πρηνὴς θέσις, β') ἀνόρθωσις εἰς τὴν ἀνάτασιν, ἀκροστασία καὶ 2—3 βήματα ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μὲ τὰς χεῖρας εἰς ἀνάτασιν, γ') θέσις καὶ προεισαγωγικὸν πήδημα ἢ ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα ἢ 1—2 ἀναπηδήσεις ἐπιτόπιαι ἀπὸ τὴν ἡμιόκλασιν.

3. Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις περιστροφικὴ (κεκλιμένον σχοινίον). Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλοῦν σχοινίον)—Ἀναρρίχησις (ἡ ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν ἐπίσης διὰ κυβιστήσεως). Κατακόρυφος ἀναρρίχησις ἀμφιμερὴς (διπλᾶ σχοινία· ἡ ἀναρρίχησις ἐκτελεῖται καὶ μὲ τὰς δύο χεῖρας συγχρόνως). Ὀριζοντία ἐγκαρσία ἐξάρτησις—Ἀνάβασις δι' αἰωρήσεως (ἐμπρὸς — ὀπίσω) εἰς τὴν ἐγκαρσίαν ἡμιεδραίαν θέσιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἐναλλαγὴ τῶν δύο τούτων ἀφετηριῶν.

Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἔλξις μὲ σύγχρονον ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων.

4. Ἀνάτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως (ἐπὶ τόπου καὶ μὲ μετατόπισιν ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω, πρῶτον ἐπὶ τοῦ ἐδάφους βραδύτερον δὲ καὶ ἐπὶ τῆς δοκοῦ). Ἐναλλαγὴ ἡμιεδραίας θέσεως καὶ προεκβολῆς, ἰσορροπία (δοκός). Μεσολαβὴ — αἰώρησις τοῦ σκέλους τεταμένου (πλαγίως καὶ ἐμπρὸς κατὰ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ). Διάστασις, ἰσορροπία—Βάδισις πλαγία μὲ ἀκροστασίαν, ἡμιόκλασιν εἰς πᾶσαν ἕνωσιν τῶν ποδῶν (δοκός).

Η α ι δ ι ά. Ὁ κόπανος.

Χῶρος, ὀρθογώνιον 50—20 βημάτων, καθοριζόμενον μὲ 4 μικρὰς σημαίας αἱ ὁποῖαι ἐμπήγονται εἰς τὰς 4 γωνίας. Ὁ χῶρος αὐτὸς ὑποδιαιρεῖται μὲ μίαν γραμμὴν παράλληλον πρὸς τὰς μικρὰς του πλευρὰς καὶ εἰς ἀπόστασιν 3 βημάτων ἀπὸ τὴν μίαν ἐξ αὐτῶν, εἰς 2 στρατόπεδα, τὸ μεγάλο καὶ τὸ μικρό. Εἰς τὰ δύο ἄκρα αὐτῆς τῆς γραμμῆς τῆς διαχωρίσεως ἐμπήγονται 2 ἀκόμη σημαῖαι. Ἐπάνω δὲ εἰς αὐτὴν καὶ εἰς ἀπόστασιν 4—5 βημάτων ἀπὸ τὴν πλαγίαν γραμμὴν ἐμπήγεται ἀκόμη μία σημαία, ἡ ὁποία εἶνε ἡ πόρτα τοῦ μικροῦ στρα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τοπέδου. Εἰς τὴν ἀντικρυνὴν πλευρὰν τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ἐμπήγονται ἄλλαι δύο σημαῖαι, αἱ ὁποῖαι μὲ τὰς δύο ἄλλας τὰς εὑρισκομένας εἰς τὰς γωνίας, ἀποτελοῦν τὸ τέρμα.

Ὄργανα εἶνε α') μία συνήθης σφαῖρα ἀντισφαιρίσεως (τέννις) ἢ καὶ μιὰ οἱαδήποτε ἐλαστικὴ σφαῖρα (τόπι) καὶ β') ἕνας κόπανος πλατύς, μήκους ὁλικοῦ ἡμίσεος μέτρου, μήκους λαβῆς 20 ἑκατοστομέτρων, πλάτους μεγίστου 10 ἑκατοστομέτρων καὶ πάχους 15 χιλιοστομέτρων.

Ὁ ἀριθμὸς τῶν παικτῶν ποικίλλει ἀπὸ 10—30· ἐπομένως ὅταν ἡ τάξις ἔχῃ 40—50 μαθητὰς ἐν συνόλῳ, καλὸν εἶναι νὰ διαιρῆται εἰς δύο τμήματα τὰ ὁποῖα νὰ παίζουν χωριστά, ἂν δὲ εἶναι ἀκόμη πολυαριθμοτέρα καὶ εἰς τρία.

Οἱ παῖκται διαιροῦνται εἰς δύο ἰσαρίθμους καὶ ἰσοδυνάμους ὁμάδας· ἂν περισσεύῃ κανεὶς μαθητὴς τὸν σκάζουν ἢ τὸν παίζουν κορῶνα ἢ γράμματα (φτυσμένο ἢ ἄφτυστο κλπ.) Κάθε ὁμὰς ἐκλέγει τὸν ἀρχηγόν της· εὐθὺς κατόπιν γίνεται ἡ ἐκλογὴ στρατοπέδου (συμφερωτέρα εἶναι πάντοτε ἡ ἐκλογὴ τοῦ μικροῦ στρατοπέδου) ἡ ἀρίθμησις τῶν συντρόφων κάθε ὁμάδος καὶ ὁ καθορισμὸς τῆς θέσεώς των κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ παιγνιδίου.

Ὁ κόπανος ἀνήκει εἰς τὸ μικρὸν στρατόπεδον· οἱ σύντροφοί του παρατάσσονται εἰς μίαν γραμμὴν (εἰς παράταξιν) μεταξὺ τῶν δύο γραμμῶν τοῦ στρατοπέδου των, ὁ δὲ ἀρχηγός των εἰς τὸ δεξιὸν καὶ ὀλίγον ἔμπροσθ, διὰ νὰ εἰμπορῇ νὰ μεταχειρισθῇ τὸν κόπανον χωρὶς νὰ κτυπήσῃ ἢ ἐμποδισθῇ ἀπὸ κανένα ἀπὸ τοὺς συντρόφους του.

Ὁ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου τοποθετεῖ τοὺς συντρόφους του σκορπιστά, εἰς ὅλην τὴν ἔκτασιν τοῦ ἀνήκοντος εἰς αὐτὸν χώρου, ὥστε νὰ εἰμποροῦν νὰ πιάσουν τὴν σφαῖραν ἀπὸ οἱονδήποτε μέρος ριφθῇ καὶ νὰ τὴν περάσουν ταχέως καὶ ἀσφαλῶς ὁ ἕνας εἰς τὸν ἄλλον· ἀφοῦ δὲ τακτοποιηθοῦν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον αἱ ἀντίπαλοι ὁμάδες, ὁ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου κρατῶν τὴν σφαῖραν, τοποθετεῖται εἰς ἀπόστασιν 5—10 βημάτων ἀπὸ τὸν ἀντίπαλον ἀρχηγὸν τὸν κρατοῦντα τὸν κόπανον καὶ μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ ἀρχίζει τὸ παιγνίδι.

Σκοπὸς τοῦ παιγνιδιοῦ εἶναι νὰ διατρέχῃ κάθε παίκτης τὴν ἀπόστασιν ἀπὸ τὴν γραμμὴν διαχωρίσεως ἕως τὸ τέρμα μὲ ἐπιστροφὴν πάλιν εἰς αὐτήν. Κάθε παίκτης ποὺ ἐκτελεῖ ἀνενόχλητος αὐτὴν τὴν διαδρομὴν, κερδίζει ἕνα πόντον διὰ τὸ στρατόπεδόν του· ἡ ὁμὰς δὲ ἐκείνη ἡ ὁποία εἰς ὡρισμένην ὥραν ἔχει τοὺς περισσοτέρους πόντους κερδίζει καὶ τὸ παιγνίδι. Εἶναι ἐπομένως φανερὸν ὅτι: συμφέρον κάθε ὁμάδος εἶναι νὰ ἔχῃ τὸ μικρὸ στρατόπεδον καὶ νὰ τὸ διατηρήσῃ ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον.

Περιγραφὴ τῆς παιδιᾶς. Ὁ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ρίπτει τὴν σφαῖραν πρὸς τὸν ἀρχηγὸν τοῦ μικροῦ στρατοπέδου ψηλο-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

κρεμαστὰ, εἰς τρόπον ὥστε νὰ φθάσῃ περίπου εἰς τὸ ὕψος τῆς κεφαλῆς του. Ἂν ἡ σφαῖρα ριφθῇ κακά, δηλ. πολὺ ὑψηλὰ, χαμηλὰ ἢ πλαγια, ὁ ἀντίπαλος ἀρχηγὸς ποὺ κρατεῖ τὸν κόπανον δὲν εἶναι ὑποχρεωμένος νὰ τὴν κτυπήσῃ, ἀλλὰ τὴν ἀφίνει νὰ πέσῃ κατὰ γῆς, ἄλλος δὲ παίκτης τοῦ μεγάλου στρατοπέδου, τοποθετεῖται ἐπίτηδες 4—5 βήματα ὄπισθεν τοῦ ἀρχηγοῦ τοῦ μικροῦ στρατοπέδου, τὴν πιάνει καὶ τὴν ρίπτει ταχέως εἰς τὸν ἀρχηγόν του· ἂν ὅμως ριφθῇ καλὰ, τότε ὁ κρατῶν τὸν κόπανον, μὲ ἰσχυρὸν κτύπημα τὴν ἀντιβάλλει ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, διὰ νὰ προφθάσῃ, προτοῦ φάγ χῶμα νὰ τρέξῃ ἕως τὸ τέρμα καὶ νὰ ἐπιστρέψῃ πάλιν.

Κάθε παίκτης τοῦ μικροῦ στρατοπέδου δικαιοῦται νὰ βάσῃ ἕνα καὶ μόνον κτύπημα μὲ τὸν κόπανον καὶ κατόπιν τὸν δίδει εἰς τὸν ἀμέσως ἑπόμενον σύντροφόν του καὶ τρέχει πρὸς τὸ τέρμα. Δὲν εἶναι ὅμως καὶ ὑποχρεωμένος νὰ κάμῃ τὴν διαδρομὴν αὐτὴν εὐθὺς ἀμέσως μετὰ τὴν ἀντιβολὴν καὶ μάλιστα ἂν αὐτὴ δὲν ἦτο καὶ πολὺ δυνατή, ἀλλὰ εἰμπορεῖ νὰ τρέξῃ πρὸς τὴν πόρτα καὶ ἐκεῖ νὰ περιμένῃ καταλληλοτέραν περίστασιν διὰ νὰ συνεχίσῃ τὸ τρέξιμον ἀνενόχλητος ἕως τὸ τέρμα καὶ νὰ ἐγγίσῃ μίαν ἀπὸ τὰς σημαίας του. Τοιαύτη δὲ περίστασις παρουσιάζεται ὅταν ἡ σφαῖρα ἀντιβληθῇ πολὺ μακρὰν ἀπὸ ἕνα ἐκ τῶν λοιπῶν συντρόφων του, ἢ ὅταν τὴν πιάσῃ κανεὶς ἀδέξιος ἀντίπαλος, ὁ ὁποῖος δὲν ἔχει καὶ πολλὰς ἐλπίδας ὅτι θὰ εἰμπορέσῃ νὰ τὸν κτυπήσῃ μὲ τὴν σφαῖραν τὴν ὥραν ποὺ τρέχει πρὸς τὸ τέρμα ἢ ἐπιστρέφῃ ἀπὸ αὐτό. Ἐν πάσῃ ὅμως περιπτώσει οἱ παίκται ποὺ τρέχουν πρὸς τὸ τέρμα πρέπει καὶ ταχύτητα μεγάλην νὰ ἀναπτύσσουν καὶ συγχρόνως νὰ προσέχουν νὰ μὴ κτυπηθοῦν ἀπὸ τοὺς ἀντιπάλους. Ὅταν δὲ φθάσουν εἰς τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος εἰμποροῦν νὰ ἐπιστρέψουν ἀμέσως, ἂν νομίζουν ὅτι θὰ τὸ κατορθώσουν ἀκινδύνως, εἰδεμὴ δικαιοῦνται νὰ μείνουν ἐκεῖ μέχρις ὅτου παρουσιασθῇ καταλληλοτέρα περίστασις πρὸς ἐπιστροφήν. Ὅταν δὲν ἐπιστρέψουν εἰς τὸ στρατόπεδόν των τάσσονται εἰς τὸ ἀριστερὸν τῶν συντρόφων των.

Κανόνες τοῦ παιγνιδίου.

1. Τὸ μεγάλο στρατόπεδο παίρνει τὴν θέσιν τοῦ μικροῦ:

α') Ὅταν πιάσῃ στὸ φτερὸ τρεῖς φορὰς τὴν σφαῖραν μετὰ τὴν ἀντιβολήν της μὲ τὸν κόπανον, ἔστω καὶ ἂν ἐγγίσῃ τὰ φορέματα ἑνὸς παίκτου ἢ τοῦ διαφύγῃ ὑπὸ ἄλλων, φθάνει νὰ μὴν ἔχει φάγ χῶμα.

β') Ἂν ἕνας ἀπὸ τοὺς συντρόφους του κτυπήσῃ μὲ τὴν σφαῖραν ἕνα ἀντίπαλον τοῦ μικροῦ στρατοπέδου, καθ' ἣν στιγμὴν κάμνει τὴν διαδρομὴν ἀπὸ τὴν γραμμὴν τῆς διαχωρίσεως εἰς τὸ τέρμα καὶ τανάπαλιν.

γ') Ὅταν καῇ τὸ μικρὸ στρατόπεδο (ἂν συμβῇ νὰ μείνῃ εἰς τὸ μικρὸν στρατόπεδον ἕνας καὶ μόνον παίκτης, ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἀντιβάλλῃ τὴν σφαῖραν τρεῖς φορὰς διὰ νὰ δώσῃ καιρὸν εἰς μερικοὺς ἀπὸ τοὺς συντρόφους του νὰ ἐπιστρέψουν εἰς τὸ στρατόπεδόν των· ἂν ὅμως καὶ μετὰ τὴν τρίτην ἀντιβολὴν δὲν κατορθώσῃ κανεὶς ἐξ αὐτῶν νὰ ἐπιστρέψῃ, τότε ὁ ἀρχηγὸς τοῦ μεγάλου στρατοπέδου ρίπτει τὴν σφαῖραν ὑψηλὰ φωνάζων καήκαμε καὶ τὸ παιγνίδι κερδίζεται ὁριστικῶς ἀπὸ τὸ μεγάλο στρατόπεδον.

2. Τὸ μικρὸ στρατόπεδο χάνει τὴν θέσιν του:

α΄) Ὅταν κανεὶς ἀπὸ τοὺς συντρόφους του ἐγγίσῃ μὲ τὰς χεῖρας του τὴν σφαῖραν.

β΄) Ὅταν βγῇ ἔξω ἀπὸ τὰς πλαγίας γραμμὰς τοῦ στρατοπέδου.

γ΄) Ὅταν ἀφοῦ κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν μὲ τὸν κόπανον δὲν τὸν ἀφίσῃ εἰς τὸν κατόπιν σύντροφόν του, ἀλλ' ἐξακολουθεῖ νὰ τὸν κρατῇ ἢ τρέχει κρατῶν αὐτόν.

3. Ἀπαγορεύεται εἰς τοὺς συντρόφους τοῦ μικροῦ στρατοπέδου ὅσοι ἐσταμάτησαν εἰς τὴν γραμμὴν τοῦ τέρματος νὰ ἐπιστρέψουν εἰς τὸ στρατόπεδόν του:

α΄) Ἐφ' ὅσον ὁ ἀντίπαλος παίκτης ποὺ ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς ἐκεῖνον ποὺ ἔχει τὸν κόπανον, τὴν κρατεῖ ἀκόμη ἢ τὴν ρίπτει.

β΄) Ἂν ὁ ἀντιβάλλων σύντροφός των ἀπὸ ἀδεξιότητα, ἀντὶ νὰ τὴν πετάξῃ μακρὰν, τὴν ἀφήσῃ νὰ πέσῃ μέσα εἰς τὸ μικρὸν στρατόπεδον.

4. Ὅταν οἱ παίκται τοῦ μεγάλου στρατοπέδου κερδίσουν τὴν θέσιν τοῦ μικροῦ παίρνει τὸν κόπανον ὁ σύντροφος ποὺ ἐκέρδισε τὴν θέσιν· ὕστερα ἀπ' αὐτὸν ἔρχεται ὁ ἀρχηγὸς καὶ κατόπιν οἱ ὑπόλοιποι κατὰ τὴν τάξιν τῆς ἀριθμήσεως αὐτῶν.

---

5. Ἔκτασις, προβολὴ ἐμπρὸς—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἢ κάμψις καὶ τάσις αὐτῶν ἄνω καὶ πλαγίως χωρὶς ἢ καὶ μὲ ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Πρότασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν (ἄνω). Ἀνάτασις, προβολὴ ὀπίσω μὲ στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

6. Πρηνὴς θέσις, διάστασις—Ἄρσις τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) χειρὸς καὶ τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) ποδός. Πρηνὴς θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν μετάβασις εἰς τὴν ὄκλασιν καὶ ἀνόρθωσιν μὲ βραδεῖαν τάσιν τῶν σκελῶν. Ἀνακυβίστησις καὶ κατακόρυφος ἀναστροφὴ εἰς διπλὸν σχοινίον.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω. Βάδισις μὲ ἀναπήδησιν εἰς κάθε βῆμα. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος εἰς κάθε τρίτον βῆμα.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

8. Ὁριζοντία στήριξις (πολύζυγον). Ἐδραία θέσις καὶ ἀναρρίχησις ἐπὶ διπλῆς δοκοῦ. Ἀνάτασις, προβολὴ ἐκτὸς—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὀπισθίου ποδὸς καὶ ἀπὸ ἐκεῖ κάμψις τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Πλαγία κυβίστησις εἰς τὸ ἔδαφος. Πρότασις—Ἄρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους τεταμένου καὶ κάμψις τοῦ ἄλλου.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Κατακόρυφος ἀναστροφή. Πήδημα εἰς ὕψος (ἢ ἔραλσις ἐπὶ ὀργάνου) χωρὶς δρόμον. Ὑπερπήδησις διαστάδην κατὰ πλάτος (δοκὸς μὲ λαβάς). Ὑπερπήδησις κατὰ μῆκος. Πήδημα εἰς μῆκος μὲ δρόμον.

21. Προβολή, σύμπτυξις, ἔκτασις ὀπίσω—Βραδεῖα ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις καὶ αἰώρησις τῶν χειρῶν. Ἔκτασις ἀκροστασία—Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασιαν ἡμιόκλασιν (εἰσπνοή). Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

ΠΙΝΑΞ 27.

1. Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. Ἔκτασις, ἀκροστασία 1—2 βήματα ἐμπρὸς (ὀπίσω). Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Προβολὴ (μεσολαβή) ἐκτός—Ἀνόρθωσις (τοῦ προβεβλημένου ποδὸς) ἐπὶ τῶν δακτύλων. Σύμπτυξις, προεκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ κάτω. Παράγγ. σύμπτυξις, προεκβολὴ (τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός)—ἕν! Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—δύο! Στροφὴ ἐμπρός, σύμπτυξις—τρία! τάσις τῶν χειρῶν ἄνω—δύο! Στροφὴ ἐμπρὸς, σύμπτυξις—τρία! τάσις τῶν χειρῶν κάτω, ἐπαναφορὰ τοῦ ποδὸς—τέσσαρα! Τὸ αὐτὸ δεξιὰ—ἕν! δύο! τρία! τέσσαρα! Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω (ἡ ἐνδιάμεσος στροφὴ τῶν παλαμῶν γίνεται χωρὶς ἰδιαίτερον παράγγελμα). Ἡμιανάτασις, προσαγωγὴ—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβὴ—Ἄρσις τοῦ σκέλους πλαγίως. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

2. Διάστασις, ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Χειροβάδισις κάτω. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, ὀπισθία ἐπέρεισις (δοκός, ὕψος ἰσχίων), ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν· μετ' αὐτάς: α') ἀνάτασις, ἐπίκυψις, β') ἀνάκυψις (βραδεῖα μὲ ἐνδιάμεσον κανονικὴν πρόκυψιν) πρόπτυξις—ἔκτασις τῶν χειρῶν (μὲ βαθεῖαν εἰσπνοήν), γ') προεισαγωγικὸν ἢ ἐπιτόπιον πήδημα ἢ καὶ: ἀκροστασία, ἡμιόκλασις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μία ἢ δύο ἀναπηδήσεις ἐπὶ τῶν ποδῶν μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δοκὸς)—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ μετ' αὐτὴν ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν. Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη ἢ καὶ τρίτη)—Χειροβάδισις μὲ αἰώρησιν τοῦ σώματος. Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλὸν σχοινίον)—Ἀνακυβίστησις (καὶ ἀποκατάστασις μὲ ἐκκυβίστησιν μὲ τελικὴν στάσιν τὴν κατακόρυφον ἐξάρτησιν, ἕλξιν). Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Περιστροφικὴ ἀναρρίχησις πρὸς τὰ ἄνω (κεκλιμένον σχοινίον). Ἐγκαρσία ἐξάρτησις, ἕλξις—Χειροβάδισις (πρὸς τὰ ὀπίσω, δοκὸς κατ' ἀρχὰς ἐλαφρῶς κεκλιμένη καὶ ἀργότερα ὁριζοντία).

4. Ἀνάτασις, προβολὴ—Ἰσορροπία. Βάδισις τετραποδητὶ εἰς κεκλιμένον ἀνεστραμμένον θρανίον. Ἀνάβασις καὶ κατάβασις ἀπὸ τὴν δοκόν. Ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτήν: α΄) προβολὴ ὀπίσω, αἱ χεῖρες δι' αἰωρήσεως ἐπὶ τὰ πλάγια ἐκ τῶν ἔμπροσθεν, β΄) ἰσορροπία καὶ γ΄) διὰ μιᾶς κινήσεως εἰς θέσιν.

Παιδιά. Πρόχειροι ἐντελῶς ἀλλὰ καὶ λίαν εὐχάριστοι παιδιαὶ εἶναι αἱ ἑξῆς:

α΄) Συνδυασμὸς δρόμου καὶ ἁρπαγῆς μὲ τὴν σφαῖραν τῆς ποδοσφαιρίσεως, ἐκτελούμενος ἐν ροῇ, χάριν προασκήσεως διὰ τὴν παιδιὰν ἡ σφαῖρα στὸ καλάθι. Ἡ τάξις διαιρεῖται εἰς τόσα τμήματα ὅσαι εἶναι αἱ σφαῖραι ποὺ διαθέτει τὸ σχολεῖον. Τὰ τμήματα αὐτὰ τάσσονται εἰς φάλαγγας κατ' ἄνδρα μὲ διαστήματα τοὐλάχιστον 2 μέτρων ἀπ' ἀλλήλων. Τὴν σφαῖραν παίρνει ὁ ἐπὶ κεφαλῆς καὶ ἀρχίζει τρέχων καὶ ἐκτελῶν συγχρόνως ἁρπαγῆς, πρῶτον μὲ τὸ δεξιὸν χέρι, κατόπιν μὲ τὸ ἀριστερὸ καὶ κατόπιν μὲ τὰ δύο μαζύ. Ὄπισθέν του τρέχουν μὲ ἀνάλογον βῆμα ὅλοι οἱ ἄλλοι. Ὅταν χάσῃ ὁ πρῶτος τὸν διαδέχεται ὁ δεύτερος, αὐτὸν ὁ τρίτος καὶ οὕτω καθεξῆς. Χάνει ἡ ὁμὰς τῆς ὁποίας οἱ σύντροφοι θὰ χάσουν ὅλοι ἐνωρίτερα ἀπὸ τοὺς ἄλλους.

β΄) Συνδυασμὸς δρόμου καὶ μεταβιβάσεων τῆς σφαίρας (πάσες) δι' ἑκατέρας καὶ διὰ τῶν δύο χειρῶν, εἰς μῆκος καὶ ἐν κύκλῳ, ἐκτελούμενος ἐπίσης χάριν προπονήσεως εἰς τὴν ἀνωτέρω παιδιὰν καὶ κατ' ἀνάλογον τρόπον.

5. Ἀνάτασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν)—Ἐπίκυψις καὶ βραδεῖα ἀνάκυψις. Μεσολαβὴ, προσαγωγὴ—Προβολή. Ἀνάτασις, προβολὴ μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον)—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, προβολὴ μὲ στήριξιν τῶν δακτύλων—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν. Πρότασις—Ἄρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους τεταμένου καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου.

6. Ἑδραία θέσις ἀνάτασις (θρανίον καὶ πολύζυγον ἢ συνασκούμενος)—Πτῶσις ὀπίσω (ἐλαφρὰ, μέχρι γωνίας 45ο).

Πρηνὴς θέσις, διάστασις—Ἀναπήδησις μὲ κροῦσιν τῶν χειρῶν.

Πρηνὴς θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν. Πρηνὴς ὀρζοντία θέσις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς (Πολύζυγον). Σύμπτυξις,

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

γονυπετὴς θέσις, διάστασις—Πτῶσις ὀπίσω. Ἔκτασις ἀκροστασία —Ἀνάτασις προεκβολὴ (ἐπὶ τῶν δακτύλων).

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις μὲ ἀλλαγὴν βήματος καὶ πήδημα (ἀναπήδησις). Ἀνάτασις, βάδισις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω. Βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν λυγισμένων καὶ σύγχρονον ἀκροστασίαν. Βάδισις μὲ διαδοχικὴν αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

8. Ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως. Σύμπτυξις, προβολὴ ἐκτὸς—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ τάσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Ἡμιπρηνὴς θέσις, ἡμιεξάρτησις (λῆψις τῆς ὀφετηρίας ἀργότερα καὶ ἄρσις τοῦ σκέλους). Ἀνάτασις, ἔκτασις ὀπίσω (ἐλαφρὰ) καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω. Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ στροφὴν καὶ ἐπαναστροφήν. Ὑπερπήδησις μὲ δρόμον (ἵππος κατὰ μῆκας ἢ καὶ πλάτος, δοκὸς κτπ. κατ' ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν). Προεκβολὴ—Ὑπερπήδησις μὲ στροφὴν (δοκός). Πήδημα εἰς βάθος χωρὶς δρόμον μὲ ἑνωμένα σκέλη. Μεσολαβὴ, ὄκλασις—Συνεχῆ πηδήματα (ἐμπρὸς ἢ καὶ πλαγίως).

12. Σύμπτυξις, διάστασις, ἔκτασις ὀπίσω—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ πτερνῶν καὶ δακτύλων. Ἔκτασις, προβολὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων βραδέως). Ἔκτασις. Ἀκροστασία—Ἀνάτασις, ἡμιόκλασις, ἢ περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ὄκλασιν. Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

ΠΙΝΑΞ 28.

1. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἔκτασις, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων). Σύμπτυξις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρὸς, πλαγίως καὶ ἄνω. Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις, διάστασις, πρόκυψις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (μὲ κάμψιν καὶ τάσιν) Μεσολαβὴ, στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάμψις τοῦ ἐμπροσθίου σκέλους. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ στάσιν εἰς τὸν τρίτον χρόνον καὶ ἀπὸ ἐκεῖ βῆμα ἐμπρὸς (ἢ ὀπίσω ἢ καὶ πλαγίως) ἐπὶ τῶν δακτύλων.

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων (ἀργότερα καὶ τάσις ἐμπρός). Ἀνάκαμψις—Ἔκτασις ὀπίσω (ἀπὸ τὴν προεκβολὴν ἢ τὴν στήριξιν τοῦ ταρσοῦ ἐπὶ πολυζύγου ἢ καὶ συνασκουμένου). Ἀνάτασις, προεκβολὴ, ἔκτασις ὀπίσω—

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν. Ὑπεράτασις, διάστασις—Χειροβάδισις κάτω μὲ τὰς δύο χεῖρας συγχρόνως.

Ἀποθεραπεία. Ἀνάτασις, ἐπίκυψις καὶ βραδεῖα ἀνάκυψις. Πτῆσις τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν, ἡμιάλασιν. Ἀνάτασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Πρόπτυξις—Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ βαθεῖα εἰσπνοή.

3. Ἐγκαρσία ἐξάρτησις, ἕλξις—Χειροβάδισις (δοκὸς κεκλιμένη ἐξάρτησις (κεκλιμένον σχοινίον)—Ἀναρρίχησις, περιστροφικὴ μὲ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ νέαν ἕλξιν εἰς κάθε στροφήν. Ὑπτία ἐξάρτησις, διάστασις—Μετατόπισις πλαγία. Ἐξάρτησις, μετάβασις εἰς τὴν ὁριζοντίαν ἐγκαρσίαν ἐξάρτησιν, ἐξ αὐτῆς εἰς τὴν ἐγκαρσίαν ἡμιεδραίαν θέσιν καὶ ἐναλλαγὴ (ἀριστερὰ—δεξιά, δι' ἑκατέρου σκέλους) τῶν δύο τελευταίων τούτων ἀφετηριῶν.

4. Προεκβολή, ἰσορροπία—Βάδισις ἰσοσταθμικὴ μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν πλαγίως (δοκός). Ἐγκαρσία στάσις (ἐπὶ τῆς δοκοῦ) ἀνάτασις, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Ἐγκαρσία ἐδραία θέσις (δοκός)—Μετατόπισις πλαγία (μὲ βοήθειαν τῶν χειρῶν).

Π α ι δ ι ά. Τὸ πεντάγωνο.

Χῶρος: ἕνα πεντάγωνο πλευρᾶς 13 περίπου μέτρων, ἐντελῶς ἰσόπλευρον, χαραγμένον εἰς τὸ ἔδαφος. Κάθε μία ἀπὸ τὰς πλευρὰς ὀνομάζεται βάσις. Μία ἀπὸ τὰς γωνίας ὀνομάζεται ἡ μέσα γωνία καὶ αἱ ἄλλαι τέσσαρες αἱ ἔξω. Εἰς κάθε γωνίαν ἐμπήγεται μία μικρὰ σημαία ὕψους 20—30 ἑκατοστῶν ἢ τοποθετεῖται μία πέτρα ἢ ὁτιδήποτε ἄλλο πρόχειρον εὐδιάκριτον ἀντικείμενον.

Γύρω εἰς τὴν μέσα γωνίαν (μὲ κέντρον τὴν κορυφήν της) χαράσσεται ἕνας κύκλος 1—2 μέτρων ἀκτῖνος, εἰς δὲ τὸ κέντρον τοῦ πενταγώνου γίνεται εὐδιάκριτον σημάδι ἢ τοποθετοῦνται δύο—τρεῖς πέτρες κ.τ.τ.

Ὄργανα: μία σφαῖρα τοῦ τέννις καὶ ἕνας κόπανος μικρός, 60 ἑκατοστῶν μήκους, ὥστε νὰ χρησιμοποιῆται εὐκολα μὲ τὸ ἕνα χέρι.

Παίκται. Δύο ὁμάδες ἀπὸ 10 τὸ πολὺ συντρόφους ἡ κάθε μία. Κάθε ὁμὰς ἐκλέγει τὸν ἀρχηγόν της καὶ παίζει ἐκ περιτροπῆς μέσα ἢ ἔξω.

Οἱ μέσα συγκεντρώνονται εἰς τὸν κύκλον τὸν χαραγμένον γύρω εἰς τὴν γωνίαν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν καὶ ἀντιβάλλεται ἡ σφαῖρα· ἀντιβάλλει πρῶτα ὁ ἀρχηγὸς καὶ κατόπιν καθεὶς μὲ τὴν σειράν του καὶ προσπαθοῦν μὲ ἰσχυρὸν κτύπημα τοῦ κοπάνου νὰ στείλουν ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα τὴν σφαῖραν, διὰ νὰ εὐμπορέσουν εἰς τὸ μεταξὺ νὰ τρέξουν ὁλόκληρον διαδρομὴν τοῦ πενταγώνου ἢ καὶ μέρος μόνον αὐτοῦ.

Ἀπὸ τοὺς ἔξω πρῶτα ὁ ἀρχηγός, καὶ κατόπιν ὁ καθεὶς μὲ τὴν σειράν του, γίνεται σκοπευτής, ἕνας ἄλλος κυνηγὸς καὶ οἱ ὑπόλοιποι ἐφοδιασταί. Ὁ σκοπευτὴς ἀπὸ τὴν ὁποίαν καὶ ἀγώ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

νου. (εἰς εἰς τὸ ὁποῖον ὅπως εἴπομεν ἤδη τοποθετοῦνται πέτρες ἢ τὸ εὐδιάκριτον σημεῖον), ἀντικρὺ τοῦ ἀντιπάλου ἀρχηγοῦ ποὺ κρατεῖ τὸν κόπανον καὶ ἀφοῦ φωνάξῃ ἕτοιμος ! τοῦ ρίχνει τὴν σφαῖραν, ἴσια καὶ χωρὶς μεγάλην καμπύλην. Ἐκεῖνος δὲ προσπαθεῖ νὰ τὴν κτυπήσῃ μὲ τὸν κόπανον καὶ νὰ τὴν στείλῃ ὅσον τὸ δυνατὸν μακρύτερα, ἀφοῦ δὲ τὴν κτυπήσῃ γίνεται δρομεὺς καὶ τρέχει δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ (ὅπως συμφωνηθῇ ἐξ ἀρχῆς) ἔξω ἀπὸ τὶς γωνίες τοῦ πενταγώνου καὶ προσέχει τὴν στιγμὴν ποὺ περνᾷ ἀπὸ κάθε γωνίαν νὰ ἐγγίζῃ ἐλαφρὰ τὸ ἔδαφος μὲ τὸ χέρι του καὶ προσπαθεῖ νὰ τρέξῃ ὅσον περισσότερον εἰμπορέσῃ, προτοῦ ἡ σφαῖρα φθάσῃ εἰς τὸν κυνηγόν· αὐτὸς πάλιν τοποθετεῖται εἰς τὴν ἰδίαν γραμμὴν μὲ τὸν κόπανον καὶ τὸν σκοπευτήν, 3—4 βήματα ἀπ' ἔξω ἀπὸ τὴν γωνίαν ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἀντιβάλλεται ἡ σφαῖρα.

Ὁ κόπανος γίνεται χωρὶς συζητήσεις καὶ ἀντιλογίας δρομεὺς μετὰ τὸ δεύτερον κτύπημα, ἔστω καὶ ἂν δὲν ἐπέτυχε (ἂν δὲν ἐκτύπησε διόλου τὴν σφαῖραν ἢ ἂν τὴν ἐκτύπησεν ἀδεξίως) καὶ εἶναι τότε ὑποχρεωμένος νὰ κάμῃ ὅ,τι κάμνει ὁ δρομεύς. Εἰμπορεῖ ὅμως νὰ περιμένῃ τὸ κτύπημα τοῦ διαδόχου του κοπάνου διὰ νὰ ἀρχίσῃ τὸ τρέξιμο.

Ὁ κυνηγὸς πιάνει ὅσον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα τὴν σφαῖραν ποὺ ἐκτύπησεν ὁ κόπανος καὶ δὲν ἐπέτυχε, καὶ μὲ αὐτὴν ἐγγίζει ἕνα ὡρισμένον ἀντικείμενον κοντὰ εἰς τὴν γωνίαν ποὺ στέκεται ὁ κόπανος. Ὅταν δὲ ἡ σφαῖρα ἐγγίσῃ τὸ ἀντικείμενον αὐτό, φωνάζει ὁ κυνηγός : καμμένος, ἂν τύχῃ κανεὶς ἀπὸ τοὺς μέσα νὰ εὑρίσκεται μεταξὺ τῶν γωνιῶν τοῦ πενταγώνου.

Οἱ μέσα, ποὺ εἰμπορεῖ τυχὸν νὰ εὑρίσκωνται μεταξὺ δύο γωνιῶν ὅταν ὁ κυνηγὸς φωνάξῃ καμμένος, ὀφείλουν νὰ ξαναγυρίσουν εἰς τὴν γωνίαν ἀπὸ τὴν ὁποίαν προηγουμένως ἔτρεξαν καὶ ἐκεῖ νὰ περιμένουν ἕνα δεξιὸν κτύπημα ἀπὸ τὸν σύντροφόν τους ποὺ κρατεῖ τὸν κόπανον, γιὰ νὰ τρέξουν παρακάτω ἢ νὰ τελειώσουν ὁλόκληρον τὴν διαδρομήν.

Οἱ μέσα λοιπὸν εἰμποροῦν νὰ τρέξουν ὄχι μόνον κατόπιν τῆς ἰδικῆς των ἀντιβολῆς μὲ τὸν κόπανον, ἀλλὰ κατόπιν κάθε ἀντιβολῆς τῶν λοιπῶν συντρόφων των, σύμφωνα πάντοτε πρὸς τ' ἀνωτέρω.

Ὅλοι οἱ μέσα γίνουν κόπανοι καὶ δρομεῖς καὶ ἐπιστρέψουν εἰς τὴν ἀφετηρίαν ἀλλάζουν μὲ τοὺς ἔξω. Ἂν συμβῇ κανεὶς ἢ καὶ περισσότεροι ἀπ' αὐτοὺς νὰ μὴν προφθάσουν μὲ τὴν ἀντιβολὴν τοῦ τελευταίου κοπάνου νὰ ἐπιστρέψουν, διαλέγεται ἕνας ὁ καλύτερος ἀπὸ ὅλους (συνήθως ὁ ἀρχηγός, ἡ μάνα), ὁ ὁποῖος ξαναγίνεται κόπανος γιὰ νὰ τοὺς ἐλευθερώσῃ. Ἔχει δικαίωμα νὰ κάμῃ τρεῖς ἀντιβολάς· ὀφείλει ὅμως καὶ αὐτὸς κι' οἱ σκλαβωμένοι νὰ τρέξουν μὲ τὴν πρώτην καλὴν ἀντιβολὴν καὶ νὰ φθάσουν εἰς τὸ τέρμα, προτοῦ οἱ ἄλλοι πιάσουν τὴν σφαῖραν στὸ φτερὸ ἢ ὁ κυνηγὸς τοὺς κάψῃ. Ἂν δὲν τὸ κατορθώσουν, τότε οἱ ἔξω μετροῦν ἕνα πόντον διὰ καθέναν ἀπὸ τοὺς μέσα ποὺ δὲν ἐπρόφθασαν νὰ μποῦν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Μετὰ τὴν ἀλλαγήν, ἀφοῦ οἱ ἔξω γίνουν μέσα καὶ ἀντιστρόφως ἐξακολουθεῖ τὸ παιγνίδι καθ' ὅμοιον τρόπον.

Οἱ ἔξω μετροῦν ἕνα πόντον διὰ κάθε πιάσιμο τῆς σφαίρας στὸ φτερὸ καὶ 2 πόντους διὰ κάθε ρίξιμο τῆς σφαίρας ποὺ δὲν κατώρθωσε ν' ἀντιβάλῃ ὁ κόπανος· καὶ ἕνα ἀκόμη πόντον διὰ κάθε δρομέα ποὺ εὑρέθη μεταξὺ δύο γωνιῶν ὅταν ἐφώναξαν καμμένος. Ὅταν περάσῃ ὡρισμένη ὥρα νικᾷ ἡ ὁμὰς ποὺ ἔχει περισσοτέρους πόντους. Ἂν συμπέσῃ νὰ ἔχουν τοὺς ἰδίους πόντους τότε νικᾷ ἐκείνη ποὺ ἔχει τὰ περισσότερα πιασίματα στὸ φτερό.

Κανόνες τῆς παιδιᾶς.

Ὁ παίκτης βγαίνει ἔξω (εἶναι ἐκτὸς παιδιᾶς):

α') Ἂν χάσῃ καὶ τὰ τρία κτυπήματα.

β') Ἂν κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν εἰς τρόπον ὥστε νὰ τὴν στείλῃ πίσω ἀπὸ τὸν κύκλο.

γ') Ἂν τρέξῃ κρατῶν τὸν κόπανο.

δ') Ἂν κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν λοξὰ καὶ τὴν στείλῃ ἐπάνω ἀπὸ τὶς δύο πρῶτες πλευρὲς τῆς γωνίας ποὺ στέκεται ὁ ἴδιος.

ε') Ἂν καῇ, τὴν ὥρα ποὺ εἶναι ἔξω ἀπὸ τὸν κύκλο, μεταξὺ δύο γωνιῶν.

στ') Ἂν οἱ ἀντίπαλοι πιάσουν στὸ φτερὸ τὴ σφαῖρα ποὺ ἐκτύπησε.

ζ') Ἂν ἀφοῦ κτυπήσῃ τρέξῃ ἀπὸ μέσα ἀπὸ τὶς γωνίες.

η') Ἂν μετὰ τὸ κτύπημα δὲν προφθάσῃ νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς τὸν κύκλον ἐνῷ ἔχει καὶ ἄλλο κτύπημα νὰ δώσῃ.

2. Ὅταν ὁ δρομεὺς ξεκινᾷ ἀπὸ μίαν γωνίαν διὰ νὰ τρέξῃ εἰς τὴν ἄλλην ἢ εἰς τὸν κύκλον, δὲν ἔχει δικαίωμα νὰ ἐπιστρέψῃ ἀλλὰ ὀφείλει νὰ ἐξακολουθήσῃ τὸν δρόμον του ἕως ὅτου φθάσῃ τὴν ἑπομένην γωνίαν.

3. Ἐκεῖνος ποὺ ἐκτύπησε τελευταῖος δὲν ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ προσπεράσῃ τὸν πρὸ αὐτοῦ, ἀλλὰ μόνον νὰ τρέξῃ μαζύ του ἀπὸ γωνίαν εἰς γωνίαν.

4. Ὁ καθένας ἀπὸ τοὺς παίκτας δικαιοῦται νὰ πάρῃ τὸν κόπανον μὲ τὴν σειρὰν ποὺ ἐκανονίσθη ἐξ ἀρχῆς (μὲ τὸν ἀριθμόν του).

5. Ὁ σκοπευτὴς εἰμπορεῖ ν' ἀλλάζῃ εἰς κάθε ἀλλαγὴν τῶν ὁμάδων.

6. Ὁ κόπανος χρησιμοποιεῖται μόνον μὲ τὸ ἕνα χέρι.

7. Τρία τελευταῖα καὶ καλά. Ὅταν ὁ ἕνας ἀπὸ τοὺς δύο ποὺ ἔμειναν τελευταῖοι μέσα στὸν κύκλο ἀποσυρθῇ μόνος του, ἔχει ὁ ἄλλος τὸ δικαίωμα νὰ φωνάξῃ: τρία τελευταῖα καὶ καλά! Δικαιοῦται τότε νὰ κτυπήσῃ τρεῖς φορὲς τὴν σφαῖραν καὶ ἂν δὲν θέλῃ, νὰ μὴν τρέξῃ εἰς ἀ δύο πρῶτα κτυπήματα, εἰς τὸ τρίτον ὅμως θὰ τρέξῃ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ὑποχρεωτικῶς. Καὶ ἂν μὲν κατορθώσῃ νὰ κάμῃ ὁλόκληρη τὴ βόλτα τοῦ πενταγώνου χωρὶς νὰ καῇ ἡ προτοῦ ξαναγυρίσῃ ἡ σφαῖρα εἰς τὸν κύκλο καὶ φάῃ χῶμα, οἱ σύντροφοί του ποὺ ἔχουν βγῇ ἔξω ἐλευθερώνονται, ἡ δὲ ὁμάς του ἐξακολουθεῖ νὰ εἶναι μέσα καὶ εἰς τὴν δευτέραν παρτίδα.

Ἡ ὁμάς του βγαίνει ἔξω :

α΄) Ἂν τὸν κάψουν.

β΄) Ἂν ἡ σφαῖρα γυρίσῃ εἰς τὸν κύκλον καὶ φάῃ χῶμα, προτοῦ προφθάσῃ αὐτὸς νὰ ἐπιστρέψῃ.

γ΄) Ἂν χάσῃ καὶ στὰ τρία κτυπήματα.

8. Ὁ κόπανος δὲν ὑποχρεοῦται νὰ κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν ὅταν τὴν ρίξουν ἄσχημα, ἀλλὰ δικαιοῦται νὰ ἀπαιτήσῃ νὰ τὴν ξαναρίξουν.

9. Τὸ παιγνίδι παίζεται εἰς ὡρισμένην ὥραν.

10. κερδίζει ἡ ὁμὰς ποὺ κατορθώνει νὰ μείνῃ μέσα περισσοτέραν ὥραν.

11. Ἂν κατὰ σύμπτωσιν καὶ αἱ δύο ὁμάδες μείνουν ἐξ ἴσου μέσα, τότε κερδίζει ἐκείνη ποὺ ἔχει τὰ περισσότερα πιασίματα στὸ φτερό.

---

5. Ἀνάτασις, προεκβολὴ καὶ ἀπὸ αὐτήν: ἀνάτασις, προβολή, ἰσορροπία. Πρότασις, ἐμπροσθία ἐπέρεισις (δοκὸς, εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν)— Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις, προβολὴ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις—Προβολὴ ὀπίσω μὲ ἀνάτασιν.

6. Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίον), ἀνάκυψις μὲ μεσολαβὴν—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (πολύζυγον, δοκός, τοῖχος, συνασκούμενος)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν. Ἡμιαναστροφὴ (πολύζυγον)—Μετατόπισις πλαγία καὶ ἀποκατάστασις μὲ ἐνδιάμεσον θέσιν τὴν ὄκλασιν. Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα (νωτιαία θέσις) καὶ εἰς δύο βημάτων ἀπόστασιν—μάρς !

Πρηνὴς θέσις—ἕν ! Πρηνὴς ὁριζοντία θέσις—ἕν ! Ἡμιαναστροφὴ—χώρ.! (ἕν, δύο, ἕν, δύο, κλπ. Οἱ ἀσκούμενοι μεταθέτουν διαδοχικῶς τὰ σκέλη εἰς τὸ ἀμέσως ἀνώτερον ζυγὸν τοῦ πολυζύγου, μέχρις ὅτου τὸ σῶμα λάβῃ κλίσιν 45ο πρὸς τὸ ἔδαφος. Ὅταν δὲ φθάσουν ἐκεῖ παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς κράτ'!).

Μετατόπισις δεξιὰ (ἀριστερὰ)—χώρ'! ἕν, δύο—ἕν, δύο !... κράτ'! (ἡ μετατόπισις γίνεται μὲ χεῖρας καὶ πόδας, ἀπὸ πολύζυγον εἰς πολύζυγον). Κατάβασις εἰς τὴν πρότασιν, ὄκλασιν—ἕν ! (οἱ μαθηταὶ βγάζουν τὰ πόδια ἀπὸ τὸ πολύζυγον, κάμπτουν τὰ γόνατα καὶ τὰ ἰσχία καὶ ὠθοῦντες ἰσχυρῶς τὸ ἔδαφος μὲ τὰς χεῖρας, πατοῦν τοὺς δύο πόδας ἑνωμένους καὶ διὰ τῶν δακτύλων ἐπὶ τοῦ ἐδάφους λαμβάνοντες τὴν θέσιν τῆς συσπειρώσεως, εἰς τὴν ὁποίαν δὲν σταματοῦν ἀλλ' ἀνορθώνουν τὸν κορμὸν καὶ σταματοῦν εἰς τὴν ὄκλα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σιν, προτείνοντες συγχρόνως τὰς χεῖρας διὰ τὴν ἰσορροπίαν). Ἐκείθεν : θέσις—ἕν ! Διάφοροι κυβιστήσεις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Πήδημα μὲ τὴν ράχιν. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Μετασχηματισμοὶ ἐν κινήσει. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κτλ. Ἀνάκαμψις—Βάδισις μὲ ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ εἰς ἕκαστον βῆμα (ἡ στροφὴ πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Προχωρητικῶς διὰ προβολῶν μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν διαδοχικὴν ἢ καὶ τῶν δύο συγχρόνως). Ἀνάτασις—Βάδισις ὀπίσω.

8. Ἀνάτασις, ἐκβολὴ (ἀργότερα καὶ προεκβολὴ)—Στροφὴ καὶ κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγία. Ἡμιπρηνὴς θέσις, ἡμιεξάρτησις—Ἄρσις τοῦ σκέλους. Ἡμιέκτασις, ἡμιπρότασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ σύγχρονον στροφὴν καὶ τῆς κεφαλῆς καὶ αἰώρησιν τῶν χειρῶν. Ἀνάτασις διάστασις, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Ἐπίκυψις.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Πηδήματα χωρὶς δρόμον. Ἐπιτόπια πηδήματα. Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφὴν (δοκὸς ἢ ἵππος κατὰ πλάτος). Ἔφαλσις μέχρις ὀρθίας στάσεως (ἵππος κατὰ μῆκος) καὶ κατάβασις διὰ κυβιστήσεως. Ὑπερπήδησις (ἵππου, ἐφαλτηρίου δοκοῦ κτλ.) ἀπὸ τῆς ἐξαρτήσεως ἐκ διπλοῦ ἢ καὶ ἁπλοῦ σχοινίου. Προεκβολή, ἀκροστασία—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν δι' ἀναπηδήσεως, ταχεῖα καὶ μὲ σύγχρονον στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς προεκβολῆς.

12. Ἀνάτασις ἀκροστασία—Δύο ἢ καὶ περισσότερα βήματα ἐμπρὸς (ὀπίσω). Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Προχωρητικῶς διὰ προεκβολῶν μὲ ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ (εἰς ἑκάστην προεκβολὴν καὶ πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Ἔκτασις, πρόκυψις—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων. Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

ΠΙΝΑΞ 29.

1. Ἀνάκαμψις, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων. Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις, προβολὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Τάσις τῶν χειρῶν: α) πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως καὶ β) ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω. Ἐναλλαγὴ ἀνατάσεως καὶ ἐκτάσεως (δι' αἰωρήσεως). Ἀνάτασις, ἔκτασις ὀπίσω καὶ ἀπὸ ἐκεῖ ἀπ' εὐθείας εἰς τὴν πρόκυψιν καὶ πάλιν εἰς τὴν ἔκτασιν ὀπίσω. Προεισαγωγικὸν πήδημα (στάσις εἰς τὸν 3 χρόνον καὶ ἀπὸ ἐκεῖ στροφὴ τῆς κεφαλῆς). Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τε-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ταμένων. Ὑπερέκτασις κάτω—Χειροβάδισις. Ἀνάτασις, ὀπισθία ἐπέρεισις, ἔκτασις ὀπίσω—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν καὶ μετ' αὐτήν: ἀνάκαμψις, προεκβολὴ—ἐναλλαγαὶ τῶν ποδῶν προχωρητικῶς μὲ σύγχρονον ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (μὲ χεῖρας καὶ πόδας, πολύζυγον) καὶ μετ' αὐτὴν μετατόπισις πλαγία καὶ πήδημα εἰς βάθος. Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλᾶ σχοινία)—Ἀναρρίχησις μὲ τὰς δύο χεῖρας συγχρόνως καὶ μετ' αὐτὴν ἀνακυβίστησις καὶ κατακόρυφος ἀναστροφὴ (ἡ ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν μὲ τὸ σῶμα ἐντελῶς τεταμένον). Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δοκὸς)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν ἐμπρός. Ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν [δοκός· ἐνδιάμεσοι στάσεις: α΄) ὁριζοντία ἐξάρτησις, β΄) ἐγκαρσία ἡμιεδραία θέσις]. Πρότασις, ἄρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους τεταμένου—Κάμψις τοῦ ἄλλου.

4. Ἰσοσταθμικὴ βάδισις. Ἀνάβασις εἰς τὴν δοκὸν δι' ἀνακυβιστήσεως (ἡ ἡμιεδραία ἐνδιάμεσος θέσις)—Ἰσοσταθμικαὶ βαδίσεις ἐμπρός, ὀπίσω καὶ ἐγκαρσίως καὶ κατάβασις δι' ἐκκυβιστήσεως ὀπίσω. Ἔκτασις, ἀκροστασία—Ἀνάτασις, ἡμιόκλασις. Μεσολαβή, στήριξις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) σκέλους ὀπίσω ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου σκέλους (ἐναλλάσσεται μὲ στήριξιν τοῦ ταρσοῦ ἐπὶ τοῦ πολυζύγου).

Παιδιά. Οἱ φωλιές. (παιδιὰ προπονητικὴ τῆς ποδοσφαιρίσεως). Χῶρος, κατὰ προτίμησιν ἐντελῶς ὑπαίθριος μὲ δένδρα· ἐλλείψει δένδρων κοντοὶ ἢ μικραὶ σημαῖαι ἐμπηγμέναι εἰς τὸ ἔδαφος, μικροὶ σωροὶ ἀπὸ πέτρες κτλ. (φωλιές). Παίκται 10—15 μοιρασμένοι ἀπὸ ἕνας εἰς κάθε δένδρον ἢ φωλιὰ πλὴν ἑνός, ὁ ὁποῖος δὲν ἔχει φωλιὰ ἀλλ' εἶναι κυνηγός. Ὁ κυνηγὸς κυλᾷ μὲ τὰ πόδια του (ντριμπλάρει) μιὰ σφαῖρα τῆς ποδοσφαιρίσεως καὶ προσπαθεῖ μὲ αὐτὴν νὰ κτυπήσῃ τὸ δένδρον ἢ τὴ φωλιὰ τῶν ἄλλων παικτῶν.

Οἱ ἄλλοι παίκται ἔχουν τὸ δικαίωμα ν' ἀπομακρύνωνται ἀπὸ τὸ δένδρον ἢ τὴ φωλιά τους τόσο, ὥστε πάντοτε νὰ εἰμποροῦν νὰ τὴν φθάσουν μὲ τὸ χέρι, ἀναλόγως δὲ τῶν κινήσεων τοῦ κυνηγοῦ γυρίζουν γύρω γύρω εἰς τὸ δένδρον ἢ τὴ φωλιά τους, ἕτοιμοι μὲ κτύπημα τοῦ ποδὸς ἢ τῆς χειρὸς νὰ ἀποκρούσουν τὴν σφαῖραν.

Ὅταν ὁ κυνηγὸς κατορθώσῃ νὰ κτυπήσῃ μὲ τὴν σφαῖραν τὸ δένδρον ἢ τὴ φωλιὰ φωνάζει βάρεσα! Τότε δὲ ὅλοι οἱ παίκται γρήγορα ἀλλάζουν φωλιές, ὁπότε εὑρίσκει καὶ ὁ κυνηγὸς εὐκαιρίαν νὰ πάρῃ μιὰ ξένη φωλιά, ἐκεῖνος δὲ ποὺ θὰ μείνῃ χωρὶς φωλιὰ γίνεται κυνηγὸς καὶ ἐξακολουθεῖ τὸ παιγνίδι.

5. Ἀνάτασις, προβολὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς—πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ἀνάτασις, προεκβολὴ—Πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

χειρῶν. Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίον καὶ συνασκούμενος)—Ἀνάκυψις μὲ ἀνάτασιν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ἀνάτασις, προβολή —Ἰσορροπία (ἀργότερα κάμψις τοῦ γόνατος ἀπὸ τὴν τελευταίαν αὐτὴν ἀφετηρίαν, μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν εἰς ὕψος ἀναλόγου ὕψους. Πρότασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

6. Πρηνὴς θέσις—Μετάβασις εἰς τὴν ὄκλασιν (αἱ χεῖρες εἰς πρότασιν ἢ μεσολαβήν). Πήδημα μὲ τὴν ράχιν. Κατακόρυφος ἀναστροφὴ (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Χειραβάδισις καὶ ἀποκατάστασις διὰ κυβιστήσεως ἀπ' εὐθείας ἢ μὲ ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ τὴν ράχιν. Ἀνάτασις ἀκροστασία—Βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Προβολὴ ἐμπρὸς μετ' ἀνατάσεως—Αἰώρησις τῶν χειρῶν (προχωρητικῶς). Βάδισις μὲ ταχεῖαν στροφὴν καὶ ἐπαναστροφὴν τοῦ κορμοῦ. Βάδισις ἑτερομερὴς μὲ ἐνδιαμέσους ἡμισείας κλίσεις.

8. Ἀνάτασις, πλαγία στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἐξάρτησις—Πλαγία αἰώρησις τῶν σκελῶν (ἐπὶ τόπου ἢ καὶ μὲ χειροβάδισιν). Κυβίστησις πλαγία. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφὴ τοῦ κορμοῦ—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις. Πλαγία ἡμιεξάρτησις (πολύζυγον)—Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος. Ἀκροστασία —Πλάγια βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων (1—2).

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Πήδημα εἰς ὕψος χωρὶς δρόμον κατὰ μέτωπον (ἀργότερα καὶ κατὰ πλευρὰν μὲ τακτικὴν πάντοτε ἐναλλαγὴν ἀριστερὰ καὶ δεξιά). Ἐπιτόπιον πήδημα μὲ αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν καὶ τῶν σκελῶν ὀπίσω (ἡ βίβασις τῶν ἀρχαίων). Ὑπερπήδησις διαστάδην (ἵππος κατὰ μῆκος). Ἔφαλσις μέχρις ὀρθίας στάσεως εἰς τὸ μέσον τοῦ ἵππου καὶ ἀπὸ ἐκεῖ κατάβασις διὰ κυβιστήσεως. Πήδημα εἰς βάθος χωρὶς δρόμον.

12. Βάδισις μὲ ἄρσιν διαδοχικὴν τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων. Πρόπτυξις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω —Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν καὶ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν (ὀπίσω). Ἀνάτασις—Ἔκτασις ὀπίσω (ἐλαφροτάτη) καὶ μετ' αὐτήν: ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν πήδημα μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω. Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

ΠΙΝΑΞ 30.

1. Ἐκβολή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν ἀνάτασιν (ἓξ χρόνοι: ἕν, ἐκβολὴ καὶ σύμπτυξις· δύο, ἀκροστασία καὶ ἀνάτασις· τρία, ἡμιόκλασις καὶ ἐκ νέου σύμπτυξις· τέσσαρα τάσις τῶν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

γονάτων καὶ ἐκ νέου ἀνάτασις πέντε καταβίβασις τῶν πτερνῶν καὶ πάλιν σύμπτυξις· ἔξ, ἀποκατάστασις εἰς τὴν προσοχήν). Περιφορὰ τῶν χειρῶν. Σύμπτυξις—Ἀνάτασις μὲ σύγχρονον προεκβολὴν (ὀπίσω). Ἀνάτασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ἐκ τῶν ἔμπροσθεν μὲ σύγχρονον προεκβολὴν τῶν ποδῶν ὀπίσω. Ἀνάκαμψις, προεκβολὴ—Ἔκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν σύμπτυξις, πρόκυψις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: α') ἀνάτασις, ἀνάκυψις, β') σύμπτυξις, προσαγωγή, γ') στροφὴ τοῦ κορμοῦ μὲ ἀνάτασιν, δ') ἔκτασις διάστασις, ε') ἀνάκαμψις—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Στροφὴ τῶν παλαμῶν ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν πελμάτων.

2. Ὑπερέκτασις, διάστασις—Ἀκροστασία (ἀργότερα ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἀφετηρίαν θέσις ἑκατέρας τῶν χειρῶν διαδοχικῶς εἰς μεσολαβήν). Ὑπερέκτασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων (πολύζυγον ἢ συνασκούμενος· στήριξις ἐπὶ τῆς βάσεως τοῦ κρανίου)· μετ' αὐτὰς ἡ συνήθης ἀποθεραπεία (θηλ: ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, ἕνα προεισαγωγικὸν πήδημα κλπ.).

3. Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις περιστροφικὴ (κεκλιμένον σχοινίον). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη, ἕλξις—Χειροβάδισις. Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη—Χειροβάδισις περιστροφική. Νωτιαία ἐξάρτησις (πολύζυγον, διπλῆ δοκὸς), ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων—Ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ αὐτῶν. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μὲ τὰς δύο χεῖρας συγχρόνως περατουμένη μὲ ἀνακυέστησιν (ὀλίγον πρὸ τοῦ τέλους τῆς καταβάσεως) καὶ μετ' αὐτὴν μεσολαβή, ἀκροστασία—Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν.

4. Ἀνάτασις, προβολή, ἰσορροπία καὶ ἐξ αὐτῆς μετάβασις εἰς τὴν πρότασιν, ἄρσις τοῦ ἑνὸς σκέλους τεταμένου καὶ κάμψις τοῦ ἑτέρου (δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῆς κεφαλῆς). Δρόμος εἰς κεκλιμένον θρανίον, βάδισις ἰσοσταθμικὴ καὶ κατάβασις ἐπίσης ἀπὸ κεκλιμένον θρανίον (δοκὸς μὲ δύο κεκλιμένα θρανία εἰς τὰ ἄκρα αὐτῆς). Ἐγκαρσία ἑδραία θέσις—Μετατόπισις πλαγία.

Παιδία. Οἱ σημαῖες.

Χῶρος. Κύκλος ἀκτῖνος 25—30 μέτρων· ἐπὶ τῆς περιφερείας του ἐμπήγονται 15—20 μικραὶ σημαῖαι. Ἐκτὸς τοῦ κύκλου χαράσσεται μία εὐθεῖα γραμμὴ ἰσομήκης περίπου πρὸς τὴν διάμετρον τοῦ κύκλου· εἰς τὰ δύο ἄκρα δὲ αὐτῆς ἐμπήγονται ἐπίσης δύο σημαῖαι. Ὁ κύκλος εἶναι τὸ μέσα στρατόπεδον ἡ δὲ γραμμὴ τὸ ἔξω.

Ὄργανα· μία σφαῖρα τοῦ τέννις καὶ ἕνας κόπανος (ὅπως εἰς τὸ πεντάγωνον καὶ τὰ ὁμοίας φύσεως παιγνίδια). Παίκται 20—50 διηρημένοι εἰς 2 ὁμάδας ἰσαρίθμους καὶ ἰσοδυνάμους ἀπὸ ἀπόψεως βλητικῆς καὶ δρομικῆς ἱκανότητος. Κάθε ὁμὰς ἐκλέγει τὸν ἀρχηγόν της καὶ κατόπιν ἀριθμεῖται, εἰς τρόπον ὥστε κάθε σύντροφος νὰ γνωρίζῃ τὸν ἀριθμόν του. Κατόπιν παίζουν κορῶνα ἢ γράμματα καὶ ἡ ὁμὰς ποὺ θὰ κερδίσῃ, ἔστω π. χ. ἡ ὁμὰς Α, παίρνει τὸ ἔξω στρατό-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

πεδον (δηλ. τὴν γραμμὴν) οἱ δὲ σύντροφοι τῆς παρατάσσονται ἐπάνω εἰς τὴν γραμμὴν κατὰ τάξιν ἀριθμήσεως· ἡ ὁμὰς Β εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου οἱ δὲ σύντροφοί της σκορπίζονται ἐντὸς αὐτοῦ, πλὴν δύο (ἔστω τοῦ ἀριθμοῦ 5 καὶ τοῦ 11) οἱ ὁποῖοι δικαιοῦνται νὰ μείνουν ἐκτὸς τοῦ κύκλου διὰ νὰ μαζεύουν τὴν σφαῖραν ὅταν βγαίνει ἀπὸ τὸν κύκλον. Ὁ ἀρχηγὸς τῆς ὁμάδος Β (τῆς μέσα) εἶναι ἐπιφορτισμένος νὰ ρίχνῃ τὴν σφαῖραν εἰς τὴν ὁμάδα Α· διὰ τοῦτο δὲ ἀκριβῶς τοποθετεῖται εἰς ὀλίγων βημάτων ἀπόστασιν ἀπὸ τὴν γραμμὴν ὅπου εἶναι παρατεταγμένη ἡ Α.

Πορεία τῆς παιδιᾶς. Ὁ ἀρχηγὸς τῆς Β ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰ ὕψος 2 περίπου μέτρων πρὸ τοῦ ἀριθμοῦ 1 τοῦ στρατοπέδου Α, καὶ εἰς τρόπον ὥστε αὐτὸς, ὁ ὁποῖος κρατεῖ καὶ τὸν κόπανον, νὰ εἰμπορέσῃ μὲ ἕνα δυνατὸν κτύπημα νὰ τὴν ἀντιβάλῃ μέσα εἰς τὸν κύκλον· μόλις δώσῃ τὸ κτύπημα ἀφίνει κάτω τὸν κόπανον ἢ τὸν δίδει εἰς τὸν ἀμέσως ἑπόμενον σύντροφόν του καὶ τρέχει γρήγορα πρὸς τὴν σημαίαν ὑπ' ἀριθ. 1 (τὴν πλησιεστέραν πρὸς τὴν γραμμήν). Ἂν τὸ κτύπημα ἦτο καλὸν καὶ ἡ σφαῖρα ἐπῆγε μακρυά, τότε δοκιμάζει νὰ τρέξῃ καὶ ἕως τὴν δευτέραν, τρίτην, τετάρτην κλπ. σημαίαν, ἔχων δικαίωμα νὰ τρέχῃ ἀπὸ σημαίαν εἰς σημαίαν μέχρις ὅτου ἡ σφαῖρα φθάσῃ εἰς τὰς χεῖρας τοῦ ἀρχηγοῦ τοῦ στρατοπέδου Β, εἰς τὸ μεταξὺ δὲ προσέχει νὰ ξεφύγῃ τὸ κάψιμο (δηλαδὴ τὸ κτύπημα μὲ τὴν σφαῖραν) ἀπὸ οἱονδήποτε σύντροφον Β, τὴν στιγμὴν ποὺ τρέχει ἀπὸ σημαίας εἰς σημαίαν.

Οἱ σύντροφοι τῆς ὁμάδος Β ὀφείλουν ἑπομένως: α') νὰ πιάσουν ὅσον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα τὴν σφαῖραν καὶ νὰ τὴν στείλουν εἰς τὸν ἀρχηγόν των διὰ νὰ μὴ δίδουν καιρὸν εἰς τοὺς ἀντιπάλους νὰ κάμουν μεγάλην διαδρομήν, β') νὰ τοὺς κάψουν τὴν στιγμὴν ποὺ τρέχουν ἀπὸ τὴν μίαν σημαίαν εἰς τὴν ἄλλην καὶ γ') νὰ προσπαθοῦν νὰ πιάσουν τὴν σφαῖραν στὸ φτερὸ (ὅταν ἀντιβληθῇ μὲ τὸν κόπανον).

Ἂν ὑποθέσωμεν τώρα ὅτι ὁ πρῶτος σύντροφος Α εὑρίσκεται εἰς τὴν σημαίαν 2. Ὁ ἀρχηγὸς τῆς Β ρίπτει τώρα τὴν σφαῖραν εἰς τὸν δεύτερον τῆς Α. αὐτὸς τὴν ἀντιβάλλει ἀλλὰ ὄχι τόσον καλά, ὥστε μόλις τοῦ μένει καιρὸς ν' ἀφήσῃ τὸν κόπανον καὶ νὰ τρέξῃ ἕως τὴν σημαίαν 1. συγχρόνως δὲ μὲ αὐτὸν φεύγει καὶ ὁ πρῶτος τῆς Α ἀπὸ τὴν σημαίαν 2 διὰ νὰ ὑπάγῃ εἰς τὴν 3. Ἐν τῷ μεταξὺ ἡ σφαῖρα ἐπανέρχεται εἰς τὸν ἀρχηγὸν τῆς Β καὶ ρίπτεται ὑπ' αὐτοῦ εἰς τὸν τρίτον τῆς Α, αὐτὸς δὲ τὴν ἀντιβάλλει πολὺ μακράν. Ὁ 1 τῆς Α λαμβάνει τότε καιρὸν νὰ τρέξῃ ἀπὸ τὴν 3 εἰς τὴν 6 σημαίαν, ὁ 2 τῆς Α φθάνει εἰς τὴν 4ην καὶ ὁ 3 εἰς τὴν 3ην (καθένας ὀφείλει νὰ ἐγγίσῃ τὴν σημαίαν ποὺ προσπερνᾷ).

Τὸ παιγνίδι ἐξακολουθεῖ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον. Οἱ παῖκται οἱ ὁποῖοι ἐπέστρεψαν εἰς τὸ στρατόπεδόν των, ἀφοῦ ἔκαμαν τὸν γύρον ὅλων τῶν σημαιῶν, κερδίζουν ἕνα πόντον διὰ τὸ στρατόπεδόν των καὶ μπαίνουν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

στὴ γραμμὴ μὲ τοὺς λοιποὺς συμπαίκτας των. Ὁ ἀρχηγὸς των μετρᾷ δυνατὰ τοὺς πόντους ποὺ κερδίζει τὸ στρατόπεδόν του. Ἂν κανεὶς ἀδέξιος σύντροφος τῆς Α δὲν ἐπιτύχῃ τὴν σφαῖραν μὲ τὸ πρῶτο, εἰμπορεῖ νὰ δώσῃ ἀκόμη δύο κτυπήματα· ἂν ὅμως χάσῃ καὶ τὸ τρίτο τοποθετεῖται εἰς τὴν σημαίαν ποὺ λέγεται ἀποθήκη καὶ μένει ἐκεῖ ἕως ὅτου τοῦ δοθῇ περίστασις νὰ μετακινηθῇ (ἂν δηλ. ἕνας ἄλλος σύντροφος, ἀφοῦ ἐπιτύχῃ καλὰ τὴν ἀντιβολὴν τῆς σφαίρας, τρέξῃ καὶ περάσῃ τὴν σημαίαν 1). Εἰς τὴν ἀποθήκην εἰμπορεῖ νὰ μαζεύωνται πολλοὶ σύντροφοι εἰς τὶς ἄλλαις ὅμως σημαίες ποτὲ περισσότεροι ἀπὸ ἕναν.

Οἱ σύντροφοι τῆς Β πρέπει νὰ προσπαθοῦν ν' ἀλλάξουν στρατόπεδον, καὶ νὰ πάρουν κι' αὐτοὶ τὴ γραμμή, γιατὶ μόνον ἀπὸ τὴ γραμμὴ μπορεῖ νὰ κερδίσουν καὶ αὐτοὶ πόντους.

Ἀλλαγὴ στρατοπέδου γίνεται:

α') Ὅταν οἱ σύντροφοι τῆς Β πιάσουν τὴν σφαῖραν 3 φορὲς στὸ φτερό, κατ' εὐθεῖαν ἀφοῦ κτυπηθῇ ἀπὸ τὸν κόπανο, χωρὶς νὰ φάῃ χῶμα.

β') Ὅταν κτυπηθῇ ἕνας σύντροφος τῆς Α τὴν στιγμὴν ποὺ εὑρίσκεται μεταξὺ δύο σημαιῶν. Τὸ κτύπημα αὐτὸ ἐξουδετερώνεται ἂν ὁ κτυπηθεὶς ἁρπάξῃ ἀμέσως τὴν σφαῖραν καὶ κτυπήσῃ καὶ αὐτὸς ἕναν ἀπὸ τοὺς συντρόφους τῆς Β.

γ') Ὅταν ἕνας σύντροφος τῆς Α χάσῃ καὶ τὸ τρίτο κτύπημα τοῦ κοπάνου, καὶ κτυπηθῇ μὲ τὴν σφαῖραν ἀπὸ ἀντίπαλον, προτοῦ φθάσῃ εἰς τὴν ἀποθήκην.

Ὅταν μία ὁμὰς ξαναπάρῃ τὴν γραμμήν, παίρνει καὶ τὸν κόπανο ἐκεῖνος ποὺ τὸν εἶχε ὅταν ἔχασε ἡ ὁμὰς καὶ ἐβγῆκε. Ἂν π. χ. ἦτο ὁ ἀριθμὸς 7 ἡ παράταξις εἰς τὴν γραμμὴν θὰ γίνῃ ὡς ἑξῆς: 7, 8, 9, 10, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Ἡ διάρκεια τῆς παιδιᾶς ὁρίζεται ἐκ τῶν προτέρων. Νικᾷ ἡ ὁμὰς ἡ ὁποία κατὰ τὸν ὁρισθέντα χρόνον ἔκαμε τοὺς περισσοτέρους πόντους.

Οἱ σημαῖες, τὸ πεντάγωνο καὶ ὁ κόπανος εἶναι σχεδὸν ποικιλίαι μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς παιδιᾶς· εἰμπορεῖ ἑπομένως ὁ γυμναστὴς νὰ τὰς ἐναλλάσσῃ, ἐκλέγων, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τῶν δυνάμεων καὶ τῆς σωματικῆς ἐν γένει δεξιότητος τῶν μαθητῶν ἐκείνην τὴν ὁποίαν αὐτὸς νομίζει καταλληλον.

---

5. Ἀνάτασις προβολὴ ἐμπρὸς καὶ ἀπὸ αὐτὴν πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις. Ἐμπροσθία ἐπέρεισις, πρόκυψις, ἔκτασις—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων) ἢ: Ἔκτασις προβολὴ ἐκτὸς, στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς)—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Διάτασις ἄνω—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν λυγισμένων. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ (πολύζυγον)—Πτῶσις ὀπίσω. Ἐξάρτησις—Ἀναπτέρωσις καὶ ἀποκατάστασις διὰ κυβιστήσεως. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδισις μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθίου καὶ τοῦ ὀπισθίου ποδός. Βάδισις μὲ μεγάλα (μικρὰ) βήματα.

8. Ὁριζοντία στήριξις (πολύζυγον). Ἀνάτασις, πλαγία στήριξις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, διάστασις—Ταχεῖα στροφὴ καὶ ἐπαναστροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἡμιανάτασις, προβολὴ—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ.

9. Ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

10. Ἐξαρτήσεις κλπ.

11. Ἐπιτόπια πηδήματα. Ὑπερπήδησις μὲ ἀντίθετον στροφήν. Ἔφαλσις μέχρις ὀρθίας στάσεως (ἵππος)· καταπήδησις διὰ κυβιστήσεως. Ὑπερπήδησις διαστάδην (ἀργότερα καὶ μὲ μεταβολὴν κατὰ τὴν ἀναπήδησιν).

12. Προεκβολὴ—Στροφὴ τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μὲ στήριξιν τοῦ ὀπισθίου ποδὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων (κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως φέρεται καὶ ὀλίγον τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἐμπροσθίου ποδός). Ἔκτασις—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω. Προβολὴ ἐμπρὸς (ὀπίσω) πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΜΕΡΟΣ Γ΄.

Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ΄.

Ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαί. — Σχολικαὶ γυμναστικαὶ ἑορταὶ ἐπιδείξεις καὶ ἀγῶνες.

71. Διαφορὰ τῆς σχολικῆς ἀγωνιστικῆς ἀπὸ τὸν κοινὸν ἀθλητισμόν.

Ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ αἱ παιδιαὶ εἶναι, ὅπως καθωρίσθη εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς (ἐλ. Κεφ. Α΄) μέρος ἀπαραίτητον ὄχι μόνον τῆς ὅλης παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς ἀλλὰ καὶ παντὸς ἡμερησίου μαθήματος· διὸ καὶ εἰς κάθε ὑποδειγματικὴν γύμνασιν περιελήφθησαν μία ἢ καὶ περισσότεραι πολλάκις παιδιαί, καθὼς καὶ ἀρκεταὶ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις πάσης φύσεως. Εἰς τὴν ἐφαρμογὴν ὅμως ὀφείλει νὰ μὴ λησμονῇ ποτὲ ὁ γυμναστής, καὶ νὰ προσπαθῇ μάλιστα νὰ τὸ κάμῃ γνωστὸν καὶ ἀντιληπτὸν καὶ εἰς τοὺς μαθητάς του, ὅτι ἀκριβῶς ἕνεκα τοῦ ὑγιεινοῦ, τοῦ καλαισθητικοῦ καὶ τοῦ μορφωτικοῦ της σκοποῦ, ἡ σχολικὴ ἀγωνιστικὴ διαφέρει ἀπὸ τὸν κοινὸν ἀθλητισμὸν ριζικώτατα. Σκοπός της δὲν εἶναι ἡ δημιουργία ἀθλητικῶν εἰδικοτήτων ἤτοι ἐξ ἐπαγγέλματος δρομέων, παλαιστῶν, πηδητῶν ἢ δισκοβόλων, ἀλλ' ὑγιῶν καὶ ρωμαλέων ἐφήβων, μὲ συμμετρον καὶ ἁρμονικὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, καθὼς καὶ ἀρκετὴν μυικὴν ἰσχύν, εὐκινησίαν καὶ τάχος, ὥστε νὰ εἶναι ὄχι μόνον ὑγιεῖς καὶ ρωμαλέοι ἀλλὰ καὶ σωματικῶς ὡραῖοι καὶ πάντοτε ἕτοιμοι πρὸς πᾶσαν βιοτικὴν ἐνέργειαν καὶ ὅρασιν, πρὸς πάντα καλὸν ἀγῶνα καὶ μάλιστα τὸν ὑπὲρ Πατρίδος. Ἐπειδὴ δὲ ὁ ἐπαγγελματικὸς ἀθλητισμός, μὲ τὴν ἀποκλειστικὴν ἐξειδίκευσιν εἰς ἕνα ὡρισμένον ἀγώνισμα καὶ τὴν ἐπιδίωξιν τῆς ἐξαιρετικῆς ἐπιδόσεως εἰς αὐτό, ἀντὶ ὑγιῶν καὶ ὡραίων νέων δημιουργεῖ ἰδιαιτέρους σωματικοὺς τύπους, ὄχι πάντοτε ὡραίους καὶ ὑγιεῖς, ἀλλὰ δυσαρμονικοὺς καὶ πολλάκις κακοσχήμους, ἐξαρτῶντας τὴν ἀθλητικήν των ἐπίδοσιν ἀπὸ τὴν ἐπιμεμελημένην δίαιταν, τὴν ἀεργίαν καὶ τὴν ἀνάπαυσιν, διὸ αὐτὸ δὲν πρέπει νὰ ἔρχεται εἰς καμμίαν συνάφειαν οὐδὲ νὰ ἐπηρεάζῃ ποσῶς τὴν σχολικὴν ἀγωνιστικήν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

72. Περιεχόμενον τῆς σχολικῆς ἀγωνιστικῆς. Ὅρια τοῦ ἀγωνιστικοῦ ζήλου τῶν μαθητῶν.

Ὅπως ἡ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ οὕτω καὶ ἡ σχολικὴ ἀγωνιστικὴ εἶναι πολὺ ἐκλεκτικὴ εἰς τὸ περιεχόμενόν της καὶ δὲν περιλαμβάνει παρὰ τὰ ἀγωνίσματα ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα εὐκόλως προσαρμόζονται πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τῶν μαθητῶν, ἤτοι :

α΄) δρόμους ταχύτητος, ἐπιπέδους ἢ καὶ μετὰ ποικίλων ἐμποδίων, ἀποστάσεως 30—100 τὸ πολὺ μέτρων.

β΄) πηδήματα ἐλεύθερα μὲ δρόμον ἢ καὶ χωρὶς δρόμον.

γ΄) ρίψεις δι' ἑκατέρας χειρὸς (δίσκον, λιθάρι, σφαῖραν καὶ ἀκόντιον) καὶ

δ΄) πάλην ὀρθίαν νεοελληνικὴν (μέση μὲ μέση) καὶ ἀρχαίαν ἑλληνικὴν (ἐλευθέραν πάλην).

Τῶν ἀγωνισμάτων τούτων γίνεται μεθοδικὴ καὶ σύμμετρος χρῆσις εἰς πᾶσαν ἡμερησίαν γύμνασιν· παρεμβάλλονται δὲ ταῦτα μεταξὺ τῶν ἀσκήσεων τοῦ Δ΄ κύκλου, ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τῆς ὅλης γυμνάσεως, τοῦ χώρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν. Κατὰ γενικὸν ὅμως κανόνα, ὁ ἀγωνιστικὸς ζῆλος τῶν μαθητῶν δὲν πρέπει ποτὲ νὰ καταστρέφῃ τὴν συγκρότησιν τῆς ὅλης γυμνάσεως, καταναλίσκων ὅλον τὸν δι' αὐτὴν διατεθειμένον χρόνον, καὶ ἐγκαθιδρύων τὴν μονομέρειαν καὶ τὰς ἀτομικὰς προτιμήσεις αὐτῶν. Ἡ ἡμερησία γύμνασις πρέπει νὰ ἐκτελῆται πάντοτε ὅπως ἔχει, μὲ ὅλην τὴν πολυμέρειαν τῶν ἀσκήσεων αἱ ὁποῖαι τὴν ἀποτελοῦν. Μεγαλυτέρα δὲ καὶ περισσότερον ἐλευθέρα χρῆσις τῶν ἀγωνιστικῶν ἀσκήσεων εἰμπορεῖ νὰ γίνεται κατὰ τὰς ἀπογευματινὰς ἐκδρομὰς τῆς Πέμπτης, τὰς ἡμερησίας τοιαύτας καθὼς καὶ τὰς Κυριακὰς καὶ ἑορτάς, κατὰ τὰς ὁποίας καὶ καιρὸς ὑπάρχει διαθέσιμος καὶ χῶρος ἐπαρκὴς εἶναι δυνατὸν νὰ ἐξευρεθῇ.

73. Συμμετοχὴ καὶ τοῦ λοιποῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ εἰς τὴν ἐπίβλεψιν τῶν μαθητῶν.

Ἐπειδὴ αἱ ἀσκήσεις αὗται δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ὑπαχθοῦν εἰς τὴν σύγχρονον ἐκτέλεσιν καὶ τὴν πειθαρχίαν τῶν λοιπῶν ἀσκήσεων τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς, ὁ γυμναστὴς μόνος δὲν ἐπαρκεῖ διὰ διὰ τὴν τελείαν ἐπίβλεψιν καὶ τὴν διεύθυνσιν αὐτῶν. Ὅταν μάλιστα ὁλόκληρον τὸ σχολεῖον, κατὰ τὴν ἐκδρομὴν ἢ ἄλλην τινὰ συγκέντρωσιν ἑορταστικῆς φύσεως, πρόκειται νὰ περάσῃ τὴν ὥραν του κατὰ τοιοῦτόν τινα τρόπον, ὀφείλει ὁλόκληρον τὸ διδακτικὸν προσωπικὸν νὰ συμβοηθῇ εἰς τὴν ἐπίβλεψιν, συνεισφέρον καὶ αὐτὸ τὸ κατὰ δύναμιν καὶ νὰ μὴν ἀφίνῃ τὸν γυμναστὴν μόνον νὰ τὰ βγάλῃ πέρα, ὅπως, ὅπως. Ἡ στενωτέρα ἐπικοινωνία τοῦ διδασκάλου μὲ τὸν μαθητήν,

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ὄχι μόνον μὲ τὴν θεωρητικὴν διδασκαλίαν καὶ τὸ βιβλίον ὡς μοναδικὸν συνδετικὸν δεσμόν, ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν κίνησιν, τὴν ζωήν, τὸ παιγνίδι, θὰ εἶναι τὸ πρῶτον ἀλλὰ καὶ τὸ ἀσφαλέστατον βῆμα διὰ τὸν ἐξανθρωπισμὸν τῶν σχολικῶν μας ἠθῶν καὶ τὴν δημιουργίαν ὁλοκλήρου σχολικοῦ βίου· διὰ τὴν συνεργασίαν δὲ ταύτην δὲν χρειάζεται παρὰ ὀλίγη μόνον καλὴ θέλησις καὶ ἐνδιαφέρον διὰ τὸ κοινὸν καλόν· διὰ τὴν ἐνημερότητα εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀγωνιστικῶν ἀσκήσεων, ἀρκεῖ ἡ ἀνάγνωσις τῶν ἀνὰ χεῖρας ὁδηγιῶν καὶ 2—3 ἐφαρμογαὶ κατὰ τὰς ἐκδρομάς, διὰ νὰ τοὺς καταστήσῃ ὅλους ἱκανωτάτους ἐπιτηρητὰς τῶν ἀσκήσεων τούτων καὶ τῶν παιδιῶν.

74. Χωρισμὸς καὶ κατάταξις τῶν μαθητῶν εἰς τμήματα ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῶν δυνάμεων αὐτῶν.

Κατὰ τὰς συγκεντρώσεις ὁλοκλήρου τοῦ σχολείου, ὁπότε αἱ ἀσκήσεις αὗται εἶναι φυσικὸν ἀλλὰ καὶ πρέπον νὰ λαμβάνουν μορφὴν ἀγῶνος μεταξὺ τῶν μαθητῶν, εἶναι ἀνάγκη ἐπιτακτικὴ νὰ χωρίζωνται οἱ μαθηταὶ ὄχι κατὰ τάξεις, ὅπως εἶναι εἰς τὸ σχολεῖον, ἀλλ' ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῶν σωματικῶν αὐτῶν δυνάμεων. Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες ἐχώριζαν τοὺς ἀγωνιζομένους νέους εἰς τρεῖς συνήθως κατηγορίας: τοὺς πάμπαιδας, τοὺς παῖδας καὶ τοὺς ἐφήβους, προσθέτοντες ἐνίοτε καὶ τετάρτην καὶ πέμπτην τοὺς ἀνήβους καὶ τοὺς προσήβους.

Εἰς τὰ σημερινὰ σχολεῖα τῆς μέσης Ἐκπαιδεύσεως εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ μία γενικὴ διαίρεσις εἰς παῖδας (τοὺς κάτω τῶν 15 ἐτῶν) καὶ ἐφήβους (τοὺς ἄνω τῶν 15 ἐτῶν). Καθεμία δὲ ἀπὸ τὰς δύο αὐτὰς τάξεις θὰ ὑποδιαιρῆται εἰς 2, 3 ἢ καὶ περισσότερα τμήματα, ἀναλόγως τῆς σωματικῆς διαπλάσεως καὶ τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ. Τὰ τμήματα αὐτὰ δὲν πρέπει νὰ περιλαμβάνουν ὀλιγωτέρους ἀπὸ 15 μαθητάς, διὰ νὰ ἔχῃ ἐνδιαφέρον ὁ ἀγών, κατ' αὐτὸν δὲ τὸν τρόπον, νικοῦν καὶ πολλοὶ ἢ δὲ διάκρισις καὶ ἡ νίκη δὲν καταντοῦν μονοπώλιον ἑνός, ὁ ὁποῖος ἂν συμπέσῃ νὰ εἶναι ἐκ φύσεως ἰσχυρός, δεξιὸς καὶ ρωμαλέος, δὲν κοπιάζει πολὺ διὰ νὰ τὰς ἀποκτήσῃ.

Ἀγὼν ἰδιαίτερος εἰς ἓν καὶ μόνον ἀγώνισμα δὲν ἐπιτρέπεται. Κάθε τάξις ἀγωνίζεται ὑποχρεωτικῶς εἰς ὅλα τὰ δι' αὐτὴν ὡρισμένα ἀγωνίσματα. Καὶ διὰ μὲν τοὺς παῖδας εἶνε ὑποχρεωτικὸς ὁ τριαγμὸς (τρία ἀγωνίσματα) ἀποτελούμενος ἀπό :

α') δρόμον 35—50 μέτρων,

β') πήδημα εἰς μῆκος χωρὶς δρόμον· καὶ,

γ) πάλην ὀρθίαν μὲ ὑποχρεωτικὴν λαβὴν (μέση μὲ μέση).

Διὰ δὲ τοὺς ἐφήβους τὸ πένταθλον (πέντε ἀγωνίσματα) ἀποτελούμενον ἀπό :

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

α') δρόμον 50—100 μέτρων (κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ ἀναλόγως τῶν δυνάμεων τῶν μαθητῶν).

β') πήδημα εἰς τὴν μίαν ἢ τὰς τρεῖς, δι' ἑκατέρου ποδὸς ἐκ περιτροπῆς.

γ') λιθάρι ἢ δισκοβολίαν δι' ἑκατέρας χειρός.

ε') πάλην ἐλευθέραν (ἀρχαίαν ἑλληνικήν).

Ἐν περιπτώσει δὲ καθ' ἣν τὸ σχολεῖον διαθέτει πλήρη τὰ μέσα τῆς γυμνάσεως (χῶρον, ὄργανα κλπ.) ὁπότε φυσικὰ θὰ ὑπάρχουν πολλοὶ ἀθλητικώτατοι ἔρηβοι, οἱ ἀριστεῖς αὐτοὶ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τοῦ γυμνασίου ἢ τοῦ διδασκαλείου, θ' ἀγωνίζωνται εἰς ἕνα ἀγῶνα, ἀκόμη συνθετώτερον, ἀνάλογον πρὸς τὸ νεώτερον δέκαθλον, τὸν ἑξῆς :

α') τὴν ἔγκρισιν ἤτοι ἡμερησίαν γύμνασιν κοινὴν δι' ὅλους, ὁριζομένην ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. Ὁ μὴ μετέχων εἰς αὐτὴν ἀποκλείεται ὅλου τοῦ ἀγῶνος.

β') ἕνα δρόμον ταχύτητος ἐπίπεδον, 50—100 μέτρων.

γ') ἕνα ἰσομήκη ἢ τὸ πολὺ διπλασίας ἀποστάσεως δρόμον ταχύτητος μὲ φυσικὰ ἐμπόδια (ἢ ποικίλα τοιαῦτα).

δ') ἕνα πήδημα χωρὶς δρόμον.

ε') ἕνα πήδημα μὲ δρόμον, δι' ἑκατέρου ποδός.

στ') λιθάρι, δι' ἑκατέρας χειρός.

ζ') ἀκόντιον, ἐπίσης.

η') πάλην ἐλευθέραν.

θ') κολύμβησιν ταχύτητος, 50—100 μέτρων.

ι') σκοποβολὴν (ἀνὰ 5 βολὰς ὀρθίως, γονυπετῶς καὶ πρηνηδὸν μὲ σχολικὸν ὅπλον).

75. *Διεξαγωγὴ τοῦ ἀγῶνος καὶ ἀνακήρυξις τῶν νικητῶν.*

Ὅλοι ἀνεξαιρέτως οἱ μαθηταί, οἱ καταγεγραμμένοι εἰς ἓν καὶ τὸ αὐτὸ τμῆμα, θ' ἀγωνίζωνται ὑποχρεωτικῶς εἰς ὅλα τὰ ἀγωνίσματα τοῦ τμήματός των. Νικητὴς δὲ θ' ἀνακηρύσσεται ὁ ἔχων τὴν σχετικῶς μεγαλυτέραν ἐπιτυχίαν εἰς τὰ περισσότερα καὶ ὄχι τὴν ἀπόλυτον ἐπιτυχίαν εἰς ἕνα ἢ δύο ἐξ αὐτῶν. Ἂν παραδείγματος χάριν εἰς τὸν τριαγμὸν ἔλθῃ εἷς τῶν διαγωνιζομένων πρῶτος εἰς ἕνα ἀγώνισμα, τρίτος εἰς τὸ δεύτερον καὶ δέκατος εἰς τὸ τρίτον, ὁ ἀριθμὸς τῆς ἐπιτυχίας του θὰ εἶναι 1+3+10=14. Ἂν δὲ εἷς ἄλλος ἔλθῃ τρίτος εἰς τὸ πρῶτον ἀγώνισμα, τρίτος εἰς τὸ δεύτερον καὶ τέταρτος εἰς τὸ τρίτον, ὁ ἀριθμὸς τῆς ἐπιτυχίας του θὰ εἶναι 1+3+4=10, αὐτὸς δὲ θὰ θεωρηθῇ ἀνώτερος τοῦ προηγουμένου διότι ὅσον μικρότερον εἶναι τὸ ἄθροισμα τῶν κατ' ἀγώνισμα ἀριθμῶν κατατάξεως τόσον μεγαλυτέρα εἶναι ἡ ἐπιτυχία. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διδάσκονται οἱ μαθηταὶ ὅτι ἡ σύμμετρος ἐξάσκησις εἰς ὅλα τὰ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἀγωνίσματα καὶ ὄχι ἡ κατὰ προτίμησιν ἐμμονὴ εἰς ἓν καὶ μόνον ἐξ αὐτῶν, εἶναι ἡ προτιμωτέρα καὶ ἀξία τιμῆς καὶ βραβεύσεως, ὅταν δέ, μὲ τὸν καιρόν, ἀντιληφθοῦν ἐνσυνειδητότερα τὴν ὀρθότητα τῆς ἰδέας αὐτῆς, θὰ τὴν ἐγκολπωθοῦν ἀκόμη περισσότερον, θὰ ἐργασθοῦν καὶ αὐτοὶ διὰ τὴν ἐπικράτησιν τοῦ ἀρχαίου Ἑλληνικοῦ ἀγωνιστικοῦ ἰδανικοῦ, τῆς συμμέτρου καὶ πολυμεροῦς σωματικῆς ἀσκήσεως καὶ θὰ κατορθώσουν ν' ἀπαλλάξουν τὴν νεωτέραν Ἑλληνικὴν ἀγωγὴν ἀπὸ τὴν ἀκαταλόγιστον ἀθλητικὴν μονομέρειαν καὶ τὴν ὑπερβολήν, τὰς ὁποίας μᾶς μετέδωκεν ὁ βουλικῶς καὶ ἐντελῶς ἀκρίτως μεταφυτευθεὶς νεώτερος ἀθλητισμός.

Δὲν ὑπάρχει καμμία ἀμφιβολία ὅτι τὰ σχολικὰ ἤθη θὰ ἀσκήσουν μίαν ἡμέραν καὶ εἰς τὸν τόπον μας εὐεργετικὴν ἐπίδρασιν ὄχι μόνον εἰς τὴν γυμναστικὴν καὶ τὴν ἀγωνιστικὴν ὁλοκλήρου τοῦ λαοῦ, ἀλλὰ καὶ εἰς ὁλόκληρον τὸν λοιπὸν δημόσιον βίον. Ὅπως δὲ τὰ ἤθη καὶ τὰ ἔθιμα, ὁ τρόπος τῆς ζωῆς καὶ ἡ καθημερινὴ δίαιτα τῶν φοιτητῶν τῶν Ἀγγλικῶν σχολείων καὶ πανεπιστημίων ἐχάραξαν τὰς κυρίας καὶ χαρακτηριστικὰς γραμμὰς τῆς ζωῆς τοῦ σημερινοῦ μορφωμένου Ἄγγλου, ἡ ὁποία μὲ τὴν κολοσσιαίαν πολιτικὴν ἐμπορικὴν καὶ ἀποικιακὴν Ἀγγλικὴν ἐπέκτασιν ἐπιβάλλεται ἀπὸ ἡμέρας εἰς ἡμέραν καὶ ἐκπολιτίζει τὴν ζωὴν τῆς εὐπόρου τάξεως ὅλων τῶν Ἐθνῶν, ἂν ἐλπίσωμεν ὅτι ταχέως καὶ τὸ ἰδικόν μας σχολεῖον θὰ κατορθώσῃ καὶ αὐτὸ νὰ δημιουργήσῃ Ἑλληνικὰ σχολικὰ ἤθη καὶ βίον σχολικὸν πλήρη καὶ ὁλόκληρον καὶ ἐπαρκῆ δι' ὅλας τὰς πνευματικάς, τὰς ψυχικὰς καὶ τὰς σωματικὰς ἀνάγκας τῶν παίδων· διότι ἡ ἐντὸς τῆς τάξεως διδασκαλία καὶ μόνη αὐτή, καὶ ἂν ὑποτεθῇ ὅτι παρέχεται κατὰ τὸν τελειότερον τρόπον καὶ μὲ ἀπόλυτον ἀρθονίαν διδακτικῶν μέσων, δὲν εἶναι παρὰ ἓν πολλοστημόριον, καὶ ὄχι πάντοτε τὸ κυριώτατον, τῆς πλήρους καὶ τελείας παιδικῆς ζωῆς· ἀπὸ αἰώνων ἄλλως τε ἡ Ἑλληνικὴ φιλοσοφία διετύπωσεν ὅτι: σκοπὸς τοῦ σχολείου δὲν εἶναι ἡ διδασκαλία τῶν γραμμάτων ἀλλ' ἡ εὐρυθμία καὶ ἡ εὐαρμοστία ὁλοκλήρου τοῦ ἀνθρωπίνου ὄντος, συνόλου ἐνιαίου καὶ ἀδιαχωρίστου, πρὸς τὸ ὁποῖον καὶ μόνον ὀφείλει τὸ σχολεῖον νὰ ἀποβλέπῃ.

76. Διάγραμμα ἐτησίας γυμναστικῆς ἐπιδείξεως ἢ καὶ σχολικῆς ἀγωνιστικῆς ἑορτῆς.

Κατὰ ταῦτα, πᾶν σχολεῖον τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως, δύναται καὶ ὀφείλει κατὰ τὸ τέλος τοῦ σχολικοῦ ἔτους ἢ καὶ εἰς πᾶσαν ἄλλην περίστασιν, κρινομένην κατάλληλον ὑπὸ τοῦ συλλόγου τῶν καθηγητῶν καὶ διδασκάλων, νὰ ἐκτελέσῃ γυμναστικὴν ἑορτὴν καὶ ἐπίδειξιν τῆς ἐτησίας γυμναστικῆς του ἐργασίας περιλαμβάνουσαν :

α') Ἐπίδειξιν μιᾶς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἐκτελουμένην συγ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

χρόνως ὑφ' ὅλων ὁμοῦ τῶν μαθητῶν τοῦ σχολείου. Ἡ σύνθεσις τῆς γυμνάσεως ταύτης ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὰ πρὸς γύμνασιν μέσα, τὰ ὁποῖα διαθέτει τὸ σχολεῖον (χῶρον καὶ ὄργανα) τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν καὶ τὸν διατιθέμενον χρόνον. Ἐπειδὴ δὲ ὁ μὴ μετέχων εἰς αὐτὴν ἀποκλείεται καὶ ἀπὸ τὰ λοιπὰ ἀγωνίσματα, ἡ γύμνασις αὐτὴ ὀνομάζεται ἔγκρισις.

β') Τριαγμὸν διὰ τοὺς κάτω τῶν 15 ἐτῶν μαθητὰς καὶ πένταθλον διὰ τοὺς ἄνω. Ἂν δὲ τὸ σχολεῖον (γυμνάσιον, διδασκαλεῖον, κλπ.) ἔχει καὶ μαθητὰς ἄνω τῶν 17 ἐτῶν, ἐπαρκῶς ἠσκημένους καὶ διαθέτει καὶ τὰ ἀπαιτούμενα μέσα, καὶ δέκαθλον.

γ') Παιδιὰς ἀγωνιστικὰς (ἐπίσκυρον, ποδοσφαίρισιν, κόπανον, πεντάγωνον κλπ.) καὶ παιδαγωγικὰς ἀκόμη (ἡ φαινίνδα, τὸ ἁρπαστὸν ἐν κύκλῳ, ἡ ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ μὲ τρίποδο καὶ χωρὶς τρίποδο, τὸ ἱπποδρόμιον κ. ἄ. δύνανται νὰ ἐπιδειχθοῦν ὄχι μόνον ὑπὸ μαθητῶν ἀλλὰ καὶ ἀνδρῶν ἀκόμη).

77. *Ἀγῶνες μεταξὺ σχολείων. Ὀργάνωσις καὶ ἐναγώνιαι διατάξεις αὐτῶν.*

Εἰς τὰς πόλεις ὅπου ὑπάρχουν περισσότερα τοῦ ἑνὸς σχολεῖα τοῦ αὐτοῦ βαθμοῦ, αἱ ἐπιδείξεις αὐταὶ λαμβάνουν τὴν μορφὴν ἀγῶνος μεταξὺ τῶν σχολείων, ἐκτελουμένου συμφώνως πρὸς τὰς ἑπομένας ἐναγωνίους διατάξεις :

α') Τοῦ ἀγῶνος μετέχουν ὅλοι ἀνεξαιρέτως οἱ μαθηταὶ ἑνὸς ἑκάστου σχολείου, πλὴν τῶν τυχὸν ἀναπήρων καὶ τῶν κατὰ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους ἐξαιρεθέντων ὡς πασχόντων ἀπὸ νόσημα ἐπιτεινόμενον διὰ τῆς γυμναστικῆς.

β') Τοῦ ἀγῶνος προηγεῖται παρέλασις ὅλων τῶν σχολείων ὁμοῦ, εἰς σχηματισμὸν ὁριζόμενον ὑπὸ τῶν γυμναστῶν (εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, διμοιρίας, ὁμάδας κλπ. Ὁ αὔξων ἀριθμὸς ἑκάστου σχολείου (πρῶτον, δεύτερον, τρίτον ἑλληνικὸν ἢ γυμνάσιον κλπ.) ὁρίζει τὴν θέσιν του εἰς τὴν ὅλην φάλαγγα, μετὰ δὲ τὴν παρέλασιν ἐκτελεῖται ἡ κοινὴ ἡμερησία γύμνασις ὅλων τῶν σχολείων ὁμοῦ, κανονιζομένη ἐκ τῶν προτέρων ὑπὸ τῶν γυμναστῶν, ἀπὸ κοινοῦ, ἢ ἰδιαιτέρα γύμνασις ἀπὸ κάθε σχολεῖον χωριστά, ἀναλόγως πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν. Αἱ ἐπιδείξεις αὐταί, ὑποχρεωτικαὶ δι' ὅλα τὰ σχολεῖα, οὐδέποτε ἐπιτρέπεται νὰ ἔχουν διαγωνιστικὸν χαρακτῆρα.

Μετὰ τὴν ἐπίδειξιν ἀρχίζουν τὰ ἐν τοῖς πρόσθεν ἀναλόγως τῆς ἡλικίας τῶν μαθητῶν καθορισθέντα ἀγωνίσματα, εἰς τὰ ὁποῖα λαμβάνουν μέρος ὑποχρεωτικῶς ὅλοι οἱ μαθηταί· ἡ σειρὰ δὲ τῆς κατ' ἀγώνισμα ἐπιτυχίας αὐτῶν καθορίζεται ὡς ἑξῆς :

1. Εἰς τοὺς δρόμους. Ὁ ἀγὼν γίνεται κατὰ μικρὰς ὁμάδας

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἀποτελουμένας ἀπὸ 6—8 τὸ πολὺ δρομεῖς, εἰς τρόπον ὥστε νὰ εἶναι τέθμα. Ἂν τὰ σχολεῖα εἶναι περισσότερα τῶν 6 τάσσεται εἰς ἑκάτερμα. Ἂν τὰ σχολεῖα εἶναι περισσότερα τῶν 6 τάσσεται εἰς ἑκάστην ὁμάδα εἷς δρομεὺς ἀπὸ κάθε σχολεῖον· ἂν εἶναι ὀλιγώτερα δύο δρομεῖς καὶ οὕτω καθεξῆς· πάντως ὁ ἀριθμὸς τῶν δρομέων θὰ εἶναι ἢ ἴσος ἢ πολλαπλάσιος τοῦ ἀριθμοῦ τῶν σχολείων. Ἕκαστος τῶν δρομέων τούτων ὀφείλει πάντως νὰ φθάσῃ εἰς τὸ τέρμα. Ἐκεῖ δέ, ἀναλόγως τῆς σειρᾶς τῆς ἀφίξεώς του, λαμβάνει ἕνα ἀριθμόν, 1 ὁ πρῶτος, 2 ὁ δεύτερος, 3 ὁ τρίτος κλπ. μέχρι τοῦ τελευταίου. Ὁ μὴ φθάσας εἰς τὸ τέρμα καὶ παραιτηθεὶς τοῦ ἀγῶνος καθ' ὁδόν, λαμβάνει ἀντὶ ἀριθμοῦ ἐπιτυχίας τὸ διπλάσιον τοῦ ἀριθμοῦ τῶν δρομέων τῆς ὁμάδος, πρὸς τιμωρίαν του. Οἱ ἀριθμοὶ δὲ οὗτοι τοὺς ὁποίους ἕκαστος τῶν δρομέων ἑνὸς ἑκάστου τῶν μετεχόντων σχολείων ἔλαβε κατὰ τὴν ἄφιξιν, ἀθροιζόμενοι ἀποτελοῦν τὴν εἰς τὸν δρόμον ἐπιτυχίαν τοῦ σχολείου· εἶναι δὲ προφανὲς ὅτι νικᾷ τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μικρότερον ἄθροισμα· δεύτερον ἔρχεται τὸ ἀμέσως μετ' αὐτὸ καὶ οὕτω καθεξῆς· εἰς τὸν πίνακα ἑπομένως τῆς ἐπιτυχίας δὲν ἀναγράφονται τὰ ἀθροίσματα ταῦτα ἀλλ' ἡ ἐκ τούτων ἐξαχθεῖσα τάξις ἐπιτυχίας, ἤτοι: πρῶτον τὸ Α σχολεῖον, δεύτερον τὸ Β καὶ οὕτω καθεξῆς.

2. Εἰς τὰ πηδήματα. Ἕκαστος μαθητὴς πηδᾷ τρεῖς φορὰς ἐν συνόλῳ· ἐκ τῶν τριῶν δὲ τούτων πηδημάτων καταμετρεῖται τὸ καλύτερον. Μετὰ τὸ τέλος τοῦ ἀγῶνος ἀθροίζονται αἱ ἐπιδόσεις εἰς μέτρα ἑνὸς ἑκάστου μαθητοῦ τοῦ αὐτοῦ σχολείου καὶ τὸ ἄθροισμα αὐτῶν ἀποτελεῖ τὴν ἐπίδοσιν τοῦ σχολείου· νικᾷ τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μεγαλύτερον ἄθροισμα, καὶ ἀναγράφεται εἰς τὸν πίνακα, ὅπως καὶ διὰ τοὺς δρόμους, κατὰ τάξιν γενικῆς ἐπιτυχίας.

3. Εἰς τὰς ρίψεις. Ἕκαστος μαθητὴς δικαιοῦται εἰς δύο ἐν συνόλῳ ρίψεις μὲ κάθε χέρι δι' ἕκαστον ἀγώνισμα· μετὰ τὸ τέλος τοῦ ἀγῶνος ἀθροίζονται αἱ καλύτεραι ἐπιδόσεις καὶ τῆς δεξιᾶς καὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς ἑκάστου μαθητοῦ κατὰ σχολεῖα καὶ τὸ ἄθροισμα αὐτῶν ἀποτελεῖ τὴν γενικὴν τοῦ σχολείου ἐπιτυχίαν εἰς τὸ ἀγώνισμα· νικᾷ δὲ πάλιν τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μεγαλύτερον ἄθροισμα καὶ καταγράφεται ὅπως καὶ εἰς τὰ προηγηθέντα ἀγωνίσματα.

4. Εἰς τὴν πάλην. Ἕκαστος μαθητὴς ἑκάστου σχολείου παλαίει μὲ ἕνα ἰσόπαλόν του μαθητὴν ἐξ ὅλων τῶν ἀντιπάλων σχολείων. Διὰ νὰ εἶναι δὲ ἀπολύτως δικαία ἡ κατάταξις, χωρίζονται ἀρχικῶς οἱ μαθηταὶ ἑκάστου σχολείου εἰς ἰσαρίθμους τάξεις, περιλαμβανούσας ἰσαρίθμους μαθητάς, θεωρουμένους ὡς ἰσοδυνάμους πρὸς ἀλλήλους (π. χ. εἰς 3, 4, 5, κλπ. τάξεις ἐκ 10, 12, 15, κλπ. ἰσοδυνάμων μαθητῶν ἑκάστην). Τὰ ὀνόματα δὲ τῶν μαθητῶν τῶν ἰσοπάλων τάξεων τίθενται εἰς κληρωτίδα καὶ κληροῦνται ἀνὰ δύο, τρία, τέσσαρα ὁμοῦ, ἀναλόγως τοῦ ἀριθμοῦ τῶν ἀγωνιζομένων σχο-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

λείων· ἂν τὰ σχολεῖα εἶναι δύο θὰ κληρωθοῦν ἀνὰ δύο καὶ θὰ παλαίσῃ ἕκαστος πρὸς ἕνα μόνον ἀντίπαλον· ἂν εἶναι τρία, θὰ κληρωθοῦν ἀνὰ τρεῖς καὶ θὰ παλαίσῃ ἕκαστος πρὸς δύο ἀντιπάλους ἐκ περιτροπῆς· ἂν εἶναι τέσσαρα, θὰ κληρωθοῦν ἀνὰ τέσσαρες καὶ ἕκαστος μαθητὴς θὰ παλαίσῃ πρὸς τρεῖς ἀντιπάλους ἐκ περιτροπῆς, καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἐκ τῶν κατὰ μέρος παλαιστικῶν τούτων συμβολῶν ὁρίζεται ἡ ἐπιτυχία ἑνὸς ἑκάστου τῶν παλαιστῶν, καὶ λαμβάνουν ἀριθμὸν 1 ὁ πρῶτος νικητής, 2 ὁ δεύτερος, 3 ὁ τρίτος κλπ. Διὰ τὴν ἐξακρίβωσιν τῆς ἐπιτυχίας ἑνὸς ἑκάστου σχολείου, ἀθροίζονται οἱ ἀριθμοὶ οὗτοι ἑνὸς ἑκάστου τῶν μαθητῶν τοῦ σχολείου· εἶνε δὲ προφανὲς ὅτι νικᾷ τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸ μικρότερον ἄθροισμα (ἤτοι τοὺς περισσοτέρους διακριθέντας, πρώτους, δευτέρους κλπ.).

Μετὰ τὴν κατὰ τ' ἀνωτέρω ἐξακρίβωσιν τῆς σειρᾶς τῆς ἐπιτυχίας ἑνὸς ἑκάστου σχολείου εἰς ἓν ἕκαστον τῶν ἀγωνισμάτων, ἀθροίζονται οἱ ἀριθμοὶ οἱ δεικνύοντες αὐτὴν καὶ τὸ νέον τοῦτο γενικὸν ἄθροισμα ὁρίζει τὴν γενικὴν ἐπιτυχίαν τοῦ σχολείου εἰς ὁλόκληρον τὸν ἀγῶνα, πρωτεύοντος τοῦ λαβόντος τὸν μικρότερον ἀριθμόν.

δ') Ἂν μεταξὺ τοῦ ὁλικοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν ἑνὸς ἑκάστου τῶν διαγωνιζομένων σχολείων δὲν ὑπάρχει μεγάλη διαφορὰ (10—25 τὸ πολὺ μαθηταί), τότε ὅλα τὰ σχολεῖα μετέχουν δι' ἴσου ἀριθμοῦ μαθητῶν ἕκαστον, ἀποκλειόντα τοῦ ἀγῶνος τοὺς ἀδυνάτους καὶ καχεκτικούς οἱ ὁποῖοι εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ κουρασθοῦν ὑπερμέτρως καὶ νὰ ἐξαντληθοῦν ἀπὸ τὸν ἀγῶνα, καθὼς καὶ τοὺς μὴ φοιτήσαντας τακτικῶς εἰς τὴν γυμναστικὴν μαθητάς. Ἂν ὅμως ἡ διαφορὰ εἶνε ἀκόμη μεγαλυτέρα, τότε κάθε σχολεῖον μετέχει μὲ ὅλους τοὺς μαθητάς του, ἡ δὲ σειρὰ τῆς ἐπιτυχίας ἑκάστου σχολείου κανονίζεται ὑπολογιζομένου τοῦ μέσου ὅρου τῆς ἐπιτυχίας κατ' ἀγώνισμα ὡς ἑξῆς :

78. *Καθορισμὸς τῆς τελικῆς ἐπιτυχίας ἐκ τοῦ μέσου ὅρου τῆς ἐπιτυχίας κατ' ἀγώνισμα.*

1) Εἰς μὲν τοὺς δρόμους διαιρεῖται τὸ ἄθροισμα τῶν μερικῶν ἀριθμῶν κατατάξεως ἑνὸς ἑκάστου μαθητοῦ τοῦ σχολείου διὰ τοῦ ὁλικοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν καὶ τὸ πηλίκον παριστάνει τὸν μέσον ὅρον τῆς ἐπιτυχίας τοῦ σχολείου εἰς τὸν δρόμον· νικᾷ προφανῶς τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον τὸν μικρότερον ἀριθμόν.

2) Εἰς τὰ πηδήματα καὶ τὰς ρίψεις ἀθροίζονται τὰ μέτρα τῶν ἐπιδόσεων ἑνὸς ἑκάστου μαθητοῦ τὸ δὲ ἄθροισμα διαιρεῖται διὰ τοῦ ὁλικοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν· εἶναι φανερὸν ὅτι νικᾷ τὸ σχολεῖον τὸ ἔχον μεγαλύτερον ἀριθμὸν μέτρων.

3) Εἰς τὴν πάλην μέσος ὅρος δὲν ἐξάγεται· διὰ τοὺς τυχὸν περισσεύοντας μαθητὰς ἑνὸς σχολείου, ἐκλέγονται ἀντίπαλοι ἴσης

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἡλικίας καὶ δυνάμεως ἐξ ἐκείνων τῶν μαθητῶν τῶν ἄλλων σχολείων οἱ ὁποῖοι ἐπάλαισαν ἤδη· νικᾷ δὲ τὸ σχολεῖον, τὸ ἔχον τὸ συμφώνως πρὸς τὰ διὰ τὴν πάλην ὁρισθέντα, μικρότερον ἄθροισμα.

4) Αἱ λεπτομέρειαι τῆς ἐκτελέσεως ἑνὸς ἑκάστου ἀγωνίσματος ἀκολουθοῦν τὰς γνωστὰς ἐναγωνίους διατάξεις τοῦ Συνδέσμου τῶν Ἑλληνικῶν Γυμναστικῶν καὶ Ἀθλητικῶν Σωματείων. Ἡ ὀργανωτικὴ Ἐπιτροπή, οἱ ἑλλανοδίκαι καὶ οἱ ἄρχοντες τοῦ ἀγῶνος ὁρίζονται ὑπὸ τοῦ συλλόγου τῶν ἀγωνισθησομένων σχολείων, συνεδριαζόντων ἀπὸ κοινοῦ, καὶ συντασσόντων ἰδιαίτερον περὶ πάντων πρωτόκολλον· παρόμοιον πρωτόκολλον συντάσσεται καὶ μετὰ τὸ πέρας τῶν ἀγώνων, διὰ τὰ ἀποτελέσματα καὶ τὴν διεξαγωγὴν αὐτῶν.

79. *Ἡ συμμετοχὴ τῆς κοινωνίας ὁλοκλήρου εἰς τὴν σχολικὴν γυμναστικὴν καὶ ἀγωνιστικὴν κίνησιν.*

Εἰς τὰς τοιαύτας σχολικὰς ἑορτὰς ὀφείλει τὸ σχολεῖον νὰ καθιστᾷ συμμετόχους, κατὰ τὸν ἐνεργητικώτερον μάλιστα τρόπον, ὄχι μόνον τοὺς γονεῖς καὶ κηδεμόνας ἀλλὰ τὴν πόλιν ὁλόκληρον. Εἰς τὴν ὀργάνωσιν δέον νὰ μετέχῃ ἐνεργῶς ἡ σχολικὴ ἐπιτροπὴ καθὼς καὶ αἱ δημοτικαὶ ἢ κοινωνικαὶ ἀρχαὶ καὶ αἱ ἀστυνομικαὶ διὰ τὴν γενικὴν εὐπρέπειαν καὶ τὴν τάξιν. Αἱ πολιτικαί, στρατιωτικαὶ καὶ ἐκκλησιαστικαὶ ἀρχαὶ πρέπει πάντοτε ἐγκαίρως νὰ καλοῦνται καὶ ἡ πεῖρα τοὐλάχιστον μᾶς ἀποδεικνύει ὅτι πάντοτε προθυμότατα παρίστανται. Οἱ δὲ γονεῖς τῶν μαθητῶν ἔχουν ἰδιαίτερον καὶ ἐπιτακτικὸν καθῆκον νὰ μὴ λείπουν ποτὲ καὶ νὰ συντελοῦν μάλιστα ὅσον δύνανται εἰς τὴν λαμπροτέραν ἐκτέλεσιν τῆς ἑορτῆς συνεισφέροντες καθίσματα, σημαίας καὶ ὅ,τι ἄλλο συντελεῖ εἰς τὴν διακόσμησιν καὶ τὴν προετοιμασίαν τοῦ χώρου τῆς ἑορτῆς καὶ ἐπιμελούμενοι τῆς εὐπρεποῦς παρουσίας τῶν τέκνων των, ἀπὸ ἀπόψεως καθαριότητος σώματος καὶ ἐνδυμάτων. Μὲ κατάλληλον χρῆσιν τῆς ἰδιότητός του καὶ τῆς πνευματικῆς καὶ ψυχικῆς του ὑπεροχῆς, ὁ καλὸς διδάσκαλος θὰ κατορθώσῃ νὰ συνενώσῃ ἐπὶ τὸ αὐτό, εἰς ἓν κοινὸν ἀνώτερον ἐνδιαφέρον, ὁλόκληρον τὴν πόλιν ἢ τὸ χωρίον, εἰς ἕνα ὄχι συνηθισμένον καὶ πανηγυριώτικον ἑορτασμόν, χωρὶς ντααούλια, μεζέδες καὶ φαγοπότι, ἀλλὰ μὲ τὴν ἀνωτέραν ἐκείνην εὐχαρίστησιν ποὺ δίδει ἡ ἀπόλαυσις τοῦ θεάματος τῆς καλυτέρας ἀνθήσεως καὶ τῆς καρποφορίας τῆς μεγάλης ἐθνικῆς οἰκογενείας, τῆς δημιουργίας ὑγιεστέρας, ὡραιοτέρας καὶ ἐντατικωτέρας ζωῆς, ἀλκιμωτέρας γενεᾶς, ἰσχυροτέρας Πατρίδος. Ἀκριβῶς λοιπὸν διὰ τοῦτο ἡ πραγματικὴ ἐπιτυχία καὶ ὄχι ἡ τυπικὴ μόνη ἐκτέλεσις τῶν σχολικῶν τούτων ἑορτῶν ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἑκουσίαν καὶ πρόθυμον καὶ ἐνθουσιώδη συμμετοχὴν καὶ εἰς τὴν διοργάνωσιν καὶ τὴν ἐκτέλεσιν αὐτῶν ὁλοκλήρου τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ, προεξάρχοντος τοῦ διευθυντοῦ τοῦ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σχολείου, μὲ ὅλην τὴν συναίσθησιν τῆς ἐπιβεβλημένης συναδελφικῆς ἀλληλεγγύης, τῆς σπουδαιότητος τοῦ ἔργου καὶ τῶν εὐεργετικῶν διὰ τὸ σχολεῖον ἀποτελεσμάτων αὐτοῦ.

80. Συμπληρώματα τῶν ἀγωνιστικῶν ἑορτῶν. Ἐθνικοὶ χοροὶ καὶ δημοτικὸν τραγοῦδι.

Αἱ σχολικαὶ αὐταὶ γυμναστικαὶ καὶ ἀγωνιστικαὶ ἑορταί, εἰμπορεῖ νὰ ποικίλλωνται καὶ μὲ ἄσματα, ἀπαγγελίας, χορούς ἐθνικοὺς καὶ μουσικὰς ἀκόμη ἐκτελέσεις, ἐν ᾗ περιπτώσει ὑπάρχουν μαθηταὶ δυνάμενοι ν' ἀποτελέσουν χορωδίαν ἢ νὰ συγκροτήσουν μουσικὴν ὀρχήστραν. Πάντως ὅμως ὁ ἐθνικὸς χορὸς καὶ τὸ δημοτικὸν τραγοῦδι θὰ εἶναι ἡ κατακλεὶς τῆς ἑορτῆς. Κάθε σχολεῖον θὰ ἔχῃ ἐκ τῶν προτέρων συγκροτήσῃ τὰς χορευτικάς του ὁμάδας, αἱ ὁποῖαι θὰ χορεύσουν ἐκ περιτροπῆς καὶ θὰ τραγουδήσουν τοὺς κυριωτέρους ἐθνικοὺς χορούς.

81. Ἡ τήρησις τῆς τάξεως καὶ τῆς κοσμίας διεξαγωγῆς τῆς ἑορτῆς. Ὁ μορφωτικὸς σκοπὸς τῶν τοιούτων μαθητικῶν ἔργων.

Ἕνα ἀπὸ τὰ σπουδαιότερα μέτρα διὰ τὴν τάξιν καὶ τὴν εὐπρέπειαν καὶ τὴν κοσμίαν διεξαγωγὴν τῶν ἑορτῶν τούτων καὶ τῶν ἀγώνων εἶναι ἡ διάθεσις καὶ ἡ ἐπιτήρησις τῶν μαθητῶν ἐντὸς τοῦ χώρου τῶν ἀγώνων.

Καλὸν εἶναι ἑπομένως ἕνα μέρος τοῦ ὅλου χώρου, μία πλευρὰ π. χ. αὐτοῦ, νὰ διατίθεται ἀποκλειστικῶς διὰ τοὺς μαθητάς· ἐκεῖ δὲ νὰ συγκεντρώνωνται ὅλοι καθήμενοι κατὰ γῆς, διὰ κοινοῦ παραγγέλματος, ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν τῶν διδασκάλων των. Κάμνουν πολὺ κακὰ οἱ διδάσκαλοι ἐκεῖνοι, οἱ ὁποῖοι εἰς παρομοίας περιπτώσεις ἀντὶ νὰ μείνουν μεταξὺ τῶν μαθητῶν των, ἀποχωρίζονται αὐτῶν καὶ ἢ σχηματίζουν ἰδιαιτέραν συντροφιὰν καὶ ἀρχίζουν τὴν ψιλοκουβέντα ἢ ἀναμιγνύονται μὲ τοὺς προσκεκλημένους καὶ παίζουν καὶ αὐτοὶ ρόλον θεατῶν, συνευφυολογοῦντες καὶ συνεπικρίνοντες καὶ σχολιάζοντες· βεβαίως τινὲς ἐξ αὐτῶν, ἀναλόγως τοῦ ὑπολογιζομένου ἀριθμοῦ τῶν θεατῶν, θὰ χρησιμεύσουν ὡς τελετάρχαι, ὑποδεχόμενοι καὶ ὁδηγοῦντες τοὺς προσκεκλημένους εἰς τὰς θέσεις των· ὅλοι ὅμως οἱ λοιποὶ ὀφείλουν νὰ μείνουν μεταξὺ τῶν μαθητῶν των, διότι ἡ διεξαγωγὴ μιᾶς τοιαύτης ἑορτῆς εἶναι τὸ μεγαλύτερον καὶ σπουδαιότερον μάθημα κοινωνικῆς εὐπρεπείας καὶ ἀνθρωπισμοῦ, τὸ ὁποῖον ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται νὰ χάσουν οἱ μαθηταί.

Ἐκεῖ ὁ διδάσκαλος, συνομιλῶν καὶ ὄχι ἀγορεύων πρὸς αὐτούς, θὰ εὕρῃ πλείστας καὶ ποικιλωτάτας ἀφορμὰς νὰ τοὺς δώσῃ, μὲ τρό-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

πον εὐπρόσδεκτον, πολλὰς χρησιμωτάτας συμβουλὰς καὶ ὁδηγίας· ἐκεῖ θὰ τοὺς διδάξῃ ὅτι ἡ ἀποδοκιμασία τῶν ἀντιπάλων ἡ ὁποία πολλάκις μεταβάλλεται εἰς ἀγρίαν πρόγκαν, δὲν ἁρμόζει εἰς μαθητὰς καὶ μορφωμένους ἀνθρώπους, ὀφείλοντας νὰ συμπαθοῦν τοὺς ἐντίμως ἀγωνιζομένους, ἔστω καὶ ἂν εἶναι ἀντίπαλοί των· ἐκεῖ θὰ τοὺς μάθῃ, ὑπὸ τὸ κράτος καὶ τῆς ζωηροτέρας πολλάκις συγκινήσεως, λόγῳ τοῦ ὑπὲρ τοῦ σχολείου των ἐνδιαφέροντος, νὰ συγκρατοῦν τὸν ἑαυτόν των καὶ νὰ μὴ ἀφήνουν τὴν συγκίνησίν των νὰ ξεσπᾷ εἰς κοινὰς καὶ χυδαίας ἐπιφωνήσεις, ἐμπαιγμοὺς καὶ ἀστεῖα εἰς βάρος τῶν ἀγωνιζομένων. Ἐκεῖ θὰ εὕρῃ ἀφορμὴν νὰ περιορίσῃ τὸ ρὲ καὶ ὅλην τὴν ἀγοραίαν φρασεολογίαν, ἡ ὁποία ἐφ' ὅσον λόγῳ τῆς ἐλλείψεως γυμναστηρίων σχολικῶν, εἶναι τὸ παιδὶ ἔρμαιον τοῦ δρόμου, τοῦ σοκακιοῦ καὶ τῆς ρούγας, ἐξακολουθεῖ λυμαινομένη καὶ αὐτὸ τὸ σχολεῖον. Ἡ πρώτη δὲ παρουσιασθησομένη παράβασις τῶν ἐναγωνίων διατάξεων θὰ τοῦ δώσῃ ἀφορμὴν νὰ εἰπῇ εἰς τοὺς μαθητὰς ὅ,τι πρέπει, περὶ λόγου τιμῆς καὶ περὶ σεβασμοῦ τῶν ἀγωνιστικῶν θεσμίων. Ἂς κάμῃ λοιπὸν ὁ διδάσκαλος χάριν τῶν μαθητῶν καὶ τοῦ σχολείου, καὶ αὐτὴν τὴν ὑστέραν· ἂς μὴ διασκεδάσῃ ὡς ἁπλοῦς θεατὴς ἀλλ' ἂς μείνῃ καὶ τὴν ἡμέραν ἐκείνην διδάσκαλος καὶ κάτι περισσότερον μάλιστα: Φίλος τῶν μαθητῶν, ἀρκούμενος καὶ εὐχαριστούμενος μὲ τὴν συντροφιά των· ἂν εἴξευραν μάλιστα ὅλοι οἱ διδάσκαλοι πόσον θὰ ἐκέρδιζαν εἰς ἐπιβολὴν καὶ ἐκτίμησιν καὶ εἰς ἀγάπην καὶ σεβασμὸν ἐναλλάσσοντες τὴν ἰδιότητα τοῦ φίλου μὲ τὴν ἰδιότητα τοῦ διδασκάλου, συνομιλοῦντες καὶ συζητοῦντες μὲ τοὺς μαθητάς των ὡς ἴσοι πρὸς ἴσους, ὄχι μόνον δὲν θὰ ἄφιναν νὰ τοὺς διαφύγῃ καμμία τοιαύτη περίστασις, ἀλλὰ θὰ ἔσπευδαν αὐτοὶ πρῶτοι νὰ δημιουργήσουν τοιαύτας.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΑΙ ΠΑΙΔΙΑΙ

82. Αἱ ἀγωνιστικαὶ παιδιαὶ καὶ ὁ τρόπος τῆς χρήσεως αὐτῶν.

Μετὰ τὰς ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις, αἱ παιδιαὶ εἶναι τὸ δεύτερον ἐπίσης σπουδαῖον καὶ ἀπαραίτητον συμπλήρωμα τῆς σχολικῆς γυμναστικῆς. Ἡ παιδαγωγικὴ των σημασία καὶ τὰ ὑγιεινὰ καὶ μορφωτικὰ καὶ διὰ τὸ σῶμα καὶ διὰ τὴν ψυχὴν ἀποτελέσματά των ἐξετέθησαν ἐπαρκῶς εἰς τὸ Α΄ κεφάλαιον. Ἐδῶ θὰ ἐξετασθῇ ἡ φυσιολογικὴ διαίρεσις καὶ ἡ κατάταξις καθὼς καὶ ἡ θέσις αὐτῶν, ἐν τῇ ἡμερησίᾳ γυμνάσει καὶ ἐν ἑνὶ λόγῳ ὁ τρόπος τῆς χρήσεως αὐτῶν.

Αἱ παιδιαὶ διαιροῦνται φυσιολογικῶς, ὅπως καὶ αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις, ἀναλόγως τοῦ κατ' αὐτὰς κυριαρχοῦντος εἴδους τῆς σωματικῆς ἐνεργείας, εἰς :

α΄) Δρομικὰς παιδιάς· μὲ κυριαρχοῦσαν σωματικὴν ἐνέργειαν τὸν δρόμον καὶ τὸ πήδημα.

β΄) Παλαιστρικὰς παιδιάς· μὲ κυριαρχοῦσαν σωματικὴν ἐνέργειαν τὴν ἕλξιν, τὸν ὠθισμὸν κλπ.

γ΄) Βλητικὰς παιδιὰς ἢ ρίψεις, μὲ κυριαρχοῦσαν ἐνέργειαν τὴν ρίψιν ἀντικειμένου τινὸς εἰς μῆκος ἢ ἐπὶ σκοπόν, καὶ

δ΄) Σφαιρίσεις ἢ παιδιὰς διὰ τῆς σφαίρας, μὲ κυριαρχοῦσαν ἐνέργειαν τὴν δεξιὰν χρῆσιν τῆς σφαίρας (σύλληψιν καὶ βολὴν διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν), ἀλλὰ καὶ ἀρκετὴν δόσιν δρόμου καὶ πηδήματος καὶ ρίψεως καὶ παλαιστρικῶν λαβῶν, τὴν μεγίστην δηλ. πολυμέρειαν τῆς σωματικῆς ἐνεργείας.

83. Αἱ ἐπιχώριαι παιδιαί· ἡ ἀνάγκη τῆς περισυλλογῆς καὶ τῆς διατηρήσεως αὐτῶν.

Αἱ παιδιαὶ αἱ ὁποῖαι πρέπει νὰ παίζωνται κατὰ τὰ μαθήματα τῆς γυμναστικῆς, τὰ μεταξὺ τῶν μαθημάτων διαλείμματα, τὰς ἐκδρομὰς καὶ τὰς ὥρας ἐν γένει τῆς σχολῆς τῶν μαθητῶν τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως, κατενεμήθησαν εἰς τὸ ΣΤ΄ κεφάλαιον τῶν ἀνὰ χεῖρας ὁδηγιῶν, εἰς τοὺς ὑποδειγματικοὺς δηλονότι πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων· ὑπάρχουν ὅμως καὶ πολλαὶ ἐπιχώριοι παιδιαί, γυμναστικώταται καὶ ἄξιαι περισσοτέρας προσοχῆς, πρὸ πάντων ἐκ μέρους τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ, διὰ τὴν μεγάλην αὐτῶν λαογραφικὴν σημασίαν καὶ τὸν νεοελληνικὸν γλωσσικὸν θησαυρὸν τὸν ὁποῖον περιέχουν· τὰς κυριωτέρας ἐκ τούτων, ὁμοῦ μὲ τὰς συνήθεις σχολικὰς παιδιάς, τὰς ἀναγραφομένας εἰς τοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων, πρέπει νὰ εἰσαγάγῃ αὐτὸς ὁ ἴδιος ὁ γυμναστὴς καὶ νὰ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἐπιβάλῃ εἰς τοὺς μαθητὰς νὰ τὰς παίζουν καὶ εἰς αὐτὸ τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς.

84. Ἀγῶνες παιδιῶν μεταξὺ σχολείων.

Κατὰ τοὺς μεταξὺ σχολείων ἀγῶνας καθὼς καὶ κατὰ τὰς σχολικὰς γυμναστικὰς ἐπιδείξεις, πλὴν τὴν ἐγκρίσεως (ἡμερησίας γυμνάσεως) τοῦ τριαγμοῦ, τοῦ πεντάθλου καὶ τοῦ δεκάθλου, γίνεται καὶ ἀγὼν παιδιῶν ἐκ τῶν γνωστῶν εἰς ὅλα τὰ σχολεῖ καὶ καταλλήλων διὰ τοιαύτας περιστάσεις. Τοιαῦται παιδιαί, διαγνωστικῆς φύσεως, κατάλληλοι διὰ σχολικοὺς ἀγῶνας καὶ ἐπιδείξεις εἶναι :

1. Σκυταλοδρομία κατὰ ζυγὸν ἢ καὶ κυκλική.
2. Διελκυστίνδα (ἐκ τῶν διαφόρων ποικιλιῶν τῆς διελκυστίνδας κατ' ἐκλογὴν τοῦ γυμναστοῦ).
3. Ἅρπαστον (μία ὁμὰς ἐκ 15—25 τὸ πολὺ μαθητῶν ἐξ ἑκάστου σχολείου).
4. Ἐπίσκυρος (μία ὁμὰς ἐκ 10—15 μαθητῶν ἐξ ἑκάστου σχολείου).
6. Ποδοσφαίρισις ἀγωνιστική.
6. Τὸ πεντάγωνο (ἢ καὶ ὁ κόπανος ἢ οἱ σημαῖες, ὁμοίας ἐντελῶς φύσεως παιδιαί).

Ἐκ τῶν παιδιῶν τούτων εἰμπορεῖ κατὰ τὸν ἀγῶνα νὰ ἐπιδειχθῇ καὶ μία μόνον ἢ καὶ περισσότεραι, ἀναλόγως τοῦ διαθεσίμου χρόνου. Καλὸν ὅμως εἶναι διὰ τὴν ποικιλίαν τῆς ἑορτῆς, ἡ σκυταλοδρομία κατὰ ζυγόν, εἰς τὴν ὁποίαν εἰμπορεῖ νὰ λάβῃ μέρος κάθε σχολεῖον ὁλόκληρον, ἡ ἀγωνιστικὴ διελκυστίνδα καὶ τὸ ἅρπαστον, νὰ μὴ λείπουν ποτὲ ἀπὸ τὸ πρόγραμμα· διότι εἶναι ὡραῖαι καὶ γυμναστικώτατα παιδιαί, συνδυάζουν τὴν δρομικήν, τὴν παλαιστρικὴν καὶ τὴν βλητικὴν ἐνέργειαν, κινοῦν εἰς μέγιστον βαθμὸν τὸ ἐνδιαφέρον τῶν θεατῶν, καὶ τελειώνουν πολὺ γρηγορώτερα ἀπὸ τὰς ἄλλας παιδιάς. Εἰς τὴν διελκυστίνδα τὴν ἀγωνιστικήν, αἱ ἀγωνισθησόμεναι ὁμάδες ἀποτελοῦνται ἀπὸ 10—15 μαθητάς· εἰς δὲ τὸ ἅρπαστον ἀπὸ 15—25, διὰ ν' ἀποφεύγωνται αἱ χρονοτριβαὶ κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐκτελέσεως

Αἱ ὁμάδες αὐταὶ ὁρίζονται καὶ κληρώνονται ἐκ τῶν προτέρων διὰ ν' ἀποφεύγωνται αἱ χρονοτριβαὶ κατὰ τὴν ὥραν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἑορτῆς· ἐν γένει δὲ κατὰ τὴν συγκρότησιν τῶν ὁμάδων τῶν παιδιῶν, πρέπει νὰ μὴ λησμονῇ ὁ γυμναστὴς ὅτι εἶναι προτιμότερον νὰ εἶναι ὀλιγαριθμοτέρα ἡ ὁμάς, διότι τότε παίζεται ἡ παιδιὰ μὲ περισσοτέραν ἄνεσιν καὶ τάξιν καὶ δὲν κινδυνεύει ἀπὸ στιγμῆς εἰς στιγμὴν ν' ἀπολήξῃ εἰς γενικὴν σύρραξιν καὶ σύγχυσιν.

85. Διασκεδαστικαὶ παιδιαὶ καὶ ἀγωνίσματα.

Μία πολὺ εὐχάριστος καὶ διασκεδαστικὴ παιδιὰ εἶναι ὁ δρόμος μὲ διάφορα τεχνητὰ ἐμπόδια, καθὼς καὶ διάφορα ἄλλα ὁμοίας φύ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σεως ἀγωνίσματα, τὰ ὁποῖα κακῶς φρονοῦν μερικοὶ ὅτι πρέπει νὰ ἐξοβελισθοῦν, ὡς ἀστεῖα καὶ προκαλοῦντα τὸν γέλωτα. Ὁ δρόμος μὲ τὰ διάφορα τεχνητὰ ἐμπόδια γίνεται καὶ εἰς εὐθὺν καὶ εἰς κυκλοτερῆ στίβον· συνήθη δὲ ἐμπόδια εἶναι τὰ ἑξῆς:

α΄) Ἄδεια βαρέλια, χωρὶς φούντια, τόσα, ὅσοι εἶναι καὶ οἱ δρομεῖς, οἱ ὁποῖοι ὑποχρεοῦνται νὰ περάσουν μέσα ἀπὸ αὐτά.

β΄) Ἕνα μεγάλο πανί, πλάτους ὅσον τὸ πλάτος τοῦ στίβου καὶ μήκους 6—8 μέτρων, καρφωμένο δυνατὰ ἀπὸ τὰ τέσσαρα ἄκρα ἐπάνω εἰς τὸν στίβον. Οἱ δρομεῖς, ὅταν φθάσουν ἐμπρὸς εἰς αὐτό, ὑποχρεοῦνται νὰ περάσουν ἀπὸ κάτω, καθ' ὅλον τὸ μῆκος του καὶ νὰ ἐξακολουθήσουν κατόπιν τὸν δρόμον.

γ΄) Τελλάρα μὲ κολλημένο χαρτί, στημένα κατὰ πλάτος τοῦ στίβου ὥστε νὰ τὸν ἀποφράσουν ἐντελῶς· οἱ δρομεῖς ὑποχρεοῦνται, χωρὶς νὰ ἀνακόψουν τὸν δρόμον, νὰ περάσουν ἀπὸ μέσα, σχίζοντες τὸ χαρτὶ μὲ τὸ κεφάλι.

δ΄) Ἐμπόδια ἀπὸ ὑψηλὴν ψάθαν ἐπίσης ἀποφράσσοντα τὸν στίβον, ἀλλὰ διὰ μέσου τῶν ὁποίων εὐκόλως νὰ περνᾷ ὁ δρομεύς· καὶ τελοσπάντων ὅ,τι εἰμπορεῖ ἐκ τοῦ προχείρου νὰ ἐγκαταστήσῃ ὁ γυμναστὴς, ἐντελῶς ὅμως ἀκίνδυνον καὶ χωρὶς νὰ γελοιοποιῇ (βρέχη ἢ μουτζουρώνῃ) τοὺς ἀγωνιζομένους.

Ὁμοίας φύσεως διασκεδαστικὰ ἀγωνίσματα εἶναι καὶ τὰ ἑξῆς:

1. Δρόμος μέσα εἰς σάκκους. (Οἱ δρομεῖς μπαίνουν μέσα εἰς σακκιὰ, τὰ ὁποῖα ζώνουν εἰς τὴν μέσην των· κατόπιν τοποθετοῦνται εἰς τὴν ἀφετηρίαν καὶ τρέχουν μὲ τὰ σκέλη ἐντὸς τῶν σάκκων, ὅπως εἰμπορέσουν μεχρι τοῦ τέρματος).

2. Δρόμος μὲ τρία πόδια. Οἱ δρομεῖς παρατάσσονται εἰς τὴν ἄφεσιν κατὰ ζεύγη· οἱ δρομεῖς τοῦ κάθε ζεύγους πλησιάζουν ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, ὁ ἕνας δίπλα εἰς τὸν ἄλλον, πιάνονται ἀπὸ τὶς πλάτες καὶ δένουν τὰ πόδια των μὲ δύο λουράκια εἰς τὰ γόνατα καὶ τοὺς ἀστραγάλους· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τρέχουν μὲ τρία πόδια (ἐπειδὴ τὰ δύο δεμένα κάμνουν ἕνα).

3. Δρόμος μὲ τὰ νεράτζια. Κατὰ μῆκος τοῦ στίβου καὶ εἰς κάθε ἕκτον ἢ ὄγδοον βῆμα, τοποθετεῖται ἀπὸ ἓν νεράτζι (πατάτα ἢ καὶ βότσαλον) δι' ἕκαστον δρομέα· ὁ δρομεὺς ὀφείλει νὰ τὰ μαζεύσῃ ὅλα.

4. Δρόμος μὲ τὸ αὐγὸ μέσ' τὸ κουτάλι. Κάθε δρομεὺς κρατεῖ μὲ τὸ ἕνα χέρι ἕνα κουτάλι (τῆς σούπας) μέσα εἰς τὸ ὁποῖον ὑπάρχει ἕνα αὐγό· ὀφείλει δὲ νὰ φθάσῃ εἰς τὸ τέρμα χωρὶς νὰ πέσῃ τὸ αὐγό.

5. Δρόμος—τυφλομύγα. Καὶ εἰς αὐτὸν οἱ δρομεῖς ἀγωνίζονται κατὰ ζεύγη· ὁ ἕνας δένει τὰ μάτια του καλὰ μ' ἕνα μανδήλι, ὁ δὲ ἄλλος τὸν δένει ἀπὸ τοὺς ἀγκῶνας μὲ δύο κορδόνια μήκους 2 μέτρων τὰ ὁποῖα κρατεῖ ὡς ἡνία καὶ μὲ αὐτὰ τὸν ὁδηγεῖ. Εἰς τὸν στίβον τοποθετοῦνται διάφορες μποτίλιες ἄδειες· κάθε ζεῦγος ὀφείλει νὰ φθάσῃ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

εἰς τὸ τέρμα χωρὶς νὰ ρίψῃ καμμίαν συνεννόησις τοῦ ζεύγους διὰ τῆς φωνῆς ἀπαγορεύεται.

6. Δρόμος μὲ χειράμαξα. Πάλιν ἀνὰ ζεύγη· ὁ εἷς τοποθετεῖται ἐντὸς τοῦ χειραμάξου καὶ ὁ ἄλλος τὸ κυλᾷ τρέχων. Εἰς ὡρισμένα σημεῖα τοῦ στίβου ὀφείλουν ν' ἀλλάξουν.

7. Ὀνοδρομία. Ἂν ὑπάρχῃ ἐπαρκὴς ἀριθμὸς ὄνων καὶ σαμάρια εὐπρεπῆ καθὼς καὶ μαθηταὶ γνωρίζοντες νὰ ὁδηγοῦν τοὺς ὄνους, εἰμπορεῖ νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ὀνοδρομία (ἀλλὰ μόνον εἰς ἐκδρομὴν καὶ ὄχι εἰς σχολικὴν ἑορτήν).

Ἐξ ὅλων αὐτῶν τῶν παιδιῶν ἡ ὀργανωτικὴ ἐπιτροπὴ τῆς ἑορτῆς ἐκλέγει τὰς καταλληλοτέρας καὶ ἁρμοζούσας καὶ πρὸς τὴν περίστασιν. Εἰς μίαν ἑορτὴν πρὸς πανηγυρισμὸν ἐθνικοῦ γεγονότος, πρὸς τιμὴν τῆς μνήμης ἐθνικῶν ἡρώων κλπ. βεβαίως τὰ διασκεδαστικὰ ἀγωνίσματα δὲν ἔχουν θέσιν εἰς ἑορτὰς ὅμως ὀργανουμένας πρὸς ἀναψυχὴν καὶ τέρψιν αὐτῶν τῶν μαθητῶν, πάντοτε ἡ τυπικὴ ἐπισημότης πρέπει νὰ συγκερνᾶται καὶ μὲ ὀλίγην εὐθυμίαν καὶ ἀθῶον γέλωτα. Εἶναι ἄλλως τε πολὺ προτιμότερον νὰ γελοῦν οἱ μαθηταὶ μὲ τοιαύτας ἀφορμὰς, παρὰ νὰ προσπαθοῦν μὲ ἀγοραῖα χονδρόλογα, χυδαῖα εὐφυολογήματα καὶ ἀσέμνους διηγήσεις, νὰ δώσουν διέξοδον εἰς αὐτὴν τὴν τόσον παραβλεπομένην ἀπὸ τὸ σχολεῖον καὶ ἐν τούτοις τόσον σοβαρὰν ψυχικὴν τῶν μαθητῶν ἀνάγκην.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Η'.

Κολύμβησις

86. *Υγιεινὴ καὶ μορφωτικὴ σημασία τῆς καθαριότητος.*

Ἡ σωματικὴ καθαριότης εἶναι ὅρος ἀπαραίτητος διὰ τὴν σωματικὴν ὑγείαν καὶ τὴν εὐεξίαν καὶ ἕνα ἀπὸ τὰ κυριώτερα χαρακτηριστικὰ τοῦ τρόπου τῆς ζωῆς κάθε μορφωμένου καὶ πραγματικῶς πολιτισμένου ἀνθρώπου. Διὰ αὐτὸ καὶ ἡ οἰκογένεια καὶ τὸ σχολεῖον ἔχουν ἐπιτακτικώτατον καθῆκον νὰ συνειθίσουν ἐγκαίρως τὰ παιδιὰ νὰ πλύνωνται καὶ νὰ λούζωνται, καθὼς καὶ νὰ κολυμβοῦν, ὁσάκις τους δίδεται περίστασις, εἰς τρόπον ὥστε τὸ πλύσιμον καὶ τὸ κολύμβημα νὰ ἀποβοῦν καθημεριναί των καὶ κυριαρχοῦσαι συνήθειαι. Ἐν πάσῃ δὲ περιπτώσει, ὅση ἔλλειψις πλυντικῶν μέσων καὶ ἂν ὑπάρχῃ καὶ εἰς τὸ σχολεῖον καὶ εἰς τὸ σπίτι, ὁ μαθητὴς ὁ πραγματικῶς ἀξιοπρεπὴς καὶ ἀληθινὰ ἐξανθρωπισμένος, δὲν ἐπιτρέπει εἰς τὸν ἑαυτόν του νὰ ἐμφανίζεται ἄπλυτος καὶ βρωμερὸς καὶ νὰ γίνεται ἀντικείμενον ἐνοχλήσεως καὶ σιχασιᾶς εἰς τοὺς συμμαθητάς του, ἕνεκα τῆς δυσοσμίας τῶν ποδῶν καὶ τοῦ ἱδρῶτος του.

87. *Τὰ πρὸς πλύσιν μέσα προσιτὰ εἰς ὅλους.*

Ὁ λόγος τὸν ὁποῖον πολλοὶ προβάλλουν, ὅτι δηλαδὴ τὰ σημερινὰ ἑλληνικὰ σπίτια δὲν διαθέτουν ἀρκετὰ μέσα πρὸς πλύσιν καὶ σωματικὴν κάθαρσιν, δὲν εἶναι ὀρθός. Μέσα εἰς ἓν δωμάτιον, μὲ 1—2 τὸ πολὺ κανάτες νερὸ καὶ ὀλίγον σαποῦνι, εἰμπορεῖ κάθε ἄνθρωπος νὰ πλύνῃ ἐπαρκῶς ὅλον του τὸ σῶμα, φθάνει νὰ ἔχῃ ὄρεξιν νὰ τὸ κάμῃ καὶ νὰ ξεύρῃ νὰ τὸ κάμῃ. Μία λεκάνη συνήθους μεγέθους, ἢ μαστέλλο ἢ καὶ τενεκὲς τοῦ πετρελαίου καὶ μία κανάτα γεμάτη νερό, εἰμποροῦν νὰ ἀναπληρώσουν ἐν ἀνάγκῃ κάθε ἄλλην λουτρικὴν ἐγκατάστασιν. Ὅταν δὲ δὲν εἰμπορεῖ κανεὶς νὰ πλύνῃ ὅλον τὸ σῶμα του συγχρόνως καὶ ἐπαρκῶς, εἰμπορεῖ κάλλιστα νὰ τὸ πλύνῃ τμηματικῶς ἔχων πάντοτε ὑπ' ὄψιν του ὅτι τὰ πόδια καὶ ἡ ἠθικὴ χώρα πρέπει νὰ πλύνωνται καθημέραν, ὅπως τὰ χέρια καὶ τὸ πρόσωπον.

88. *Τὸ παράδειγμα τοῦ καθαροῦ διδασκάλου. Σχολικὰ λουτρὰ καὶ σχολικὰ κολυμβητήρια.*

Ἐν πάσῃ περιπτώσει, τὸ σχολεῖον πρέπει ἐγκαίρως καὶ ἐπαρκῶς νὰ ἐμβάλῃ εἰς τὰ παιδιὰ τὴν ἰδέαν ὅτι ἡ καθαριότης εἶναι ἕνα ἀπὸ τὰ κυριώτερα σωματικὰ καθήκοντα. Τὸ δὲ παράδειγμα τοῦ κυριο-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

λεκτικῶς πεντακάθαρου διδασκάλου ἀφ' ἑνὸς καὶ αἱ προσπάθειαί του διὰ τὴν πλύσιν καὶ τὴν καθαριότητα τῶν μαθητῶν του ἀφ' ἑτέρου, εἶναι τὰ κυριώτερα διὰ τὴν ἐπιβολὴν τῆς ἰδέας ταύτης μέσα. Διὰ τοῦτο, τώρα μὲ τὸν νόμον περὶ σχολικῶν ταμείων, μὲ τὸν ὁποῖον ἐδόθη ὄχι μόνον δημιουργικὴ πρωτοβουλία καὶ αὐτενέργεια, ἀλλὰ παρεσχέθησαν καὶ τὰ ὑλικὰ μέσα εἰς τοὺς διδασκάλους διὰ νὰ ἐπεκτείνουν καὶ νὰ συμπληρώσουν τὸ μορφωτικὸν ἔργον τοῦ σχολείου, μία ἀπὸ τὰς πρώτας καὶ κυριωτάτας φροντίδας κάθε συλλόγου καθηγητῶν ἢ διδασκάλων παντὸς σχολείου τῆς μέσης ἢ τῆς δημοτικῆς ἐκπαιδεύσεως, δημοσίου ἢ ἰδιωτικοῦ, πρέπει νὰ εἶναι ἡ ὁριστικὴ λύσις τοῦ μεγάλου αὐτοῦ σχολικοῦ προβλήματος τῆς καθαριότητος τῶν μαθητῶν. Καὶ τὸν μὲν χειμῶνα ἐνδείκνυται ἡ ἐγκατάστασις ἔστω καὶ 2—3 λουτήρων καταιωνιστικῶν, τὸ δὲ καλοκαίρι, εἰς μὲν τὰ παραθαλάσσια, παραλίμνια ἢ παραποτάμια μέρη, τὸ κολύμβημα, εἰς δὲ τὰ μεσόγεια καὶ στερημένα φυσικῶν ὑδάτων, συστηματικώτερα χρῆσις τῶν ἰδίων οἰκιακῶν πλύσεων καὶ ἡ ἔστω καὶ πρόχειρος ἐγκατάστασις σχολικῶν λουτρῶν.

89. Αἱ κλασικαὶ Ἑλληνικαὶ παιδευτικαὶ ἀρχαί. Ἡ πρὸς ταύτας ἀδιαφορία τῶν συγχρόνων διδασκάλων.

Ὑπάρχουν πολλαὶ κλασσικαὶ παιδευτικαὶ ἀρχαί, ποὺ ἡμεῖς οἱ νεώτεροι Ἕλληνες διδάσκαλοι τὰς ἔχομεν τελείως λησμονήσῃ καὶ παραβλέψῃ, ἐνῷ αὐταὶ πρὸ παντὸς ἔπρεπε ν' ἀποτελέσουν τὴν βάσιν τῆς σχολικῆς μας ὀργανώσεως. Ἡ φράσις «οὔτε γράμματα οὔτε νεῦν ἐπίσταται» μὲ τὴν ὁποίαν οἱ ἀρχαῖοι Ἀθηναῖοι ἐχαρακτήριζαν τοὺς ἀπαιδεύτους καὶ τοὺς ἀγροίκους, ἔχει λησμονηθῇ ἐντελῶς καὶ εἰς τοιοῦτον μάλιστα βαθμόν, ὥστε εἰς πολλὰς παραλίους πόλεις τῆς Ἑλλάδος, ὅπου τὸ σωτήριον φυσικὸν τῶν παιδιῶν ὁρμέμφυτον τὰ τραβᾷ πρὸς τὴν θάλασσαν, νὰ χαρακτηρίζωνται ἀπὸ τοὺς γονεῖς καὶ τοὺς διδασκάλους ὡς μάγκες καὶ παλιόπαιδα, τὰ παιδιὰ ἐκεῖνα ποὺ πηγαίνουν μόνα τους καὶ κολυμβοῦν καὶ σὰν γνήσια παιδιὰ τῆς φύσεως καὶ ἰσορροπημένοι ὀργανισμοί, ζητοῦν τὴν φυσιολογικὴν ἰσορροπίαν μόνα των, ἀφοῦ τὸ σπίτι καὶ τὸ σχολεῖον ἀγωνίζονται πῶς νὰ τὴν καταστρέψουν.

Ὁ σπουδαιότερος λόγος τοῦ λυπηροῦ αὐτοῦ φαινομένου, τῆς δυσαρμονίας τῶν ἀνθρώπων πρὸς τὰς ἐνδείξεις καὶ τὰς ἀξιώσεις τῆς περιβαλλούσης φύσεως, εἶναι ἡ κλασσικὴ ἀγυμνασία καὶ ἡ μονομερεστάτη παίδευσις καὶ ἐλλιπὴς ἀγωγὴ τῶν διδασκάλων. Κανεὶς δὲν ἐγυμνάσθη ἐπαρκῶς ὡς νέος, κανεὶς δὲν ἔπαιξεν, κανεὶς δὲν εἶναι κολυμβητής· πολὺ δύσκολα ἑπομένως εἰμπορεῖ νὰ ἀποκτήσῃ νέαν παιδευτικὴν ἰδεολογίαν, διότι κατὰ τὸν ποιητήν : «ἔθη γὰρ ἄνδρες οὐκ ἐθισθέντες καλὰ, σκληρῶς μεταλλάσσουσιν ἐς ἀμείνονα».

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

90. Ὁ γυμναστὴς καθὼς καὶ κάθε διδάσκαλος πρέπει νὰ εἶναι καλὸς κολυμβητής. Οἱ μαθηταὶ καὶ τὸ παράδειγμα τοῦ διδασκάλου.

Ἡ γνῶσις ὅμως τῆς κολυμβήσεως εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαία διὰ κάθε διδάσκαλον. Ὁ διδάσκαλος ποὺ εἶναι καὶ καλὸς κολυμβητὴς κερδίζει πολὺ εἰς τὴν ἐκτίμησιν τῶν μαθητῶν του. Αἱ σωματικαὶ ἀρεταὶ τοῦ διδασκάλου γίνονται εὐκολώτερα ἀντιληπταὶ ἀπὸ τοὺς μαθητὰς παρὰ αἱ πνευματικαί, καὶ ἐκτιμοῦνται πολὺ περισσότερον ἀπὸ ἐκείνας, ἐνῷ συγχρόνως κινοῦν εἰς ἀξιοσημείωτον βαθμὸν τὴν μιμητικὴν δύναμιν τῶν παιδιῶν. Εἰς χώραν μάλιστα κατ' ἐξοχὴν θαλασσίαν καὶ ναυτικήν, ὅπως ἡ Ἑλλάς, θὰ ἦτο εὐχῆς ἔργον, ὅλοι ἀνεξαιρέτως οἱ διδάσκαλοι ὅλων τῶν σχολείων τοῦ Κράτους, νὰ ἦσαν τέλειοι κολυμβηταί, ἱκανοὶ ν' ἀναδείξουν τοιούτους καὶ τοὺς μαθητάς των. Ἐκεῖ ἐπομένως ποὺ πρέπει νὰ ἐπιδιωχθῇ μὲ περισσοτέραν ἐπιμονὴν καὶ ζῆλον ἡ διδασκαλία τῆς κολυμβήσεως, εἶναι τὰ διδασκαλεῖα παντὸς βαθμοῦ καὶ φύλου, τῶν ὁποίων οἱ τρόφιμοι πρέπει κατὰ τὴν διάρκειαν τῶν σπουδῶν των ὄχι μόνον ν' ἀναδειχθοῦν τέλειοι κολυμβηταί, ἀλλὰ καὶ νὰ πεισθοῦν ὅτι καὶ κατ' αὐτὸν τὸ πρακτικὸν στάδιον, ἔχουν καθῆκον νὰ αὐξάνουν ἀπὸ ἔτος εἰς ἔτος τὴν κολυμβητικὴν δεξιότητα ποὺ ἀπέκτησαν κατὰ τὴν ἐποχὴν τῶν σπουδῶν των.

91. Ἠθικὰ τῆς κολυμβήσεως ἀποτελέσματα.

Δὲν εἶναι μόνον χρήσιμον ἀπὸ ὑγιεινῆς καὶ ἀνθρωπιστικῆς ἀπόψεως, ἀλλὰ καὶ ἀπαραίτητον εἰς ἕνα μορφωμένον ἄνθρωπον νὰ γνωρίζῃ καλὰ νὰ κολυμβᾷ. Πλὴν τῆς θαυμασίας σωματικῆς ἐξασκήσεως, τῆς τέρψεως καὶ τῆς ψυχαγωγίας ποὺ προσφέρει εἰς ὅλους τοὺς φίλους τοῦ νεροῦ, ἡ κολύμβησις ἔχει καὶ ἐντελῶς ἐξαιρετικὴν ἠθικὴν ἐπίδρασιν, τὴν ὁποίαν κανεὶς δὲν ἠμπορεῖ ν' ἀμφισβητήσῃ.

Ὁ καλὸς κολυμβητής, δαμάζων μὲ τὰ σωματικά του μέσα, τὴν δεξιότητα καὶ τὴν ἀντοχήν του, τὸ ὑγρὸν στοιχεῖον, ἀποκτᾷ περισσοτέραν πεποίθησιν εἰς τὸν ἑαυτόν του καὶ ἐπειδὴ παύει νὰ φοβῆται τὴν θάλασσαν, γίνεται ἀπὸ μιᾶς ἀπόψεως πραγματικῶς ἀνδρειότερος καὶ χρησιμότερος καὶ εἰς τὸν ἑαυτόν του καὶ εἰς τοὺς ἄλλους.

Καὶ ὄχι μόνον ἐξασφαλίζεται ἀπὸ κάθε θαλάσσιον ἢ καὶ ὁμοίας φύσεως δυστύχημα, ἀλλ' εἰμπορεῖ καὶ ὁσάκις τοῦ δοθῇ περίστασις, νὰ σώσῃ καὶ ἄλλον πνιγόμενον, παρέχων εἰς ἕνα ὅμοιόν του τὴν ὑπερτάτην αὐτὴν ὑπηρεσίαν καὶ προκινδυνεύων διὰ τοὺς ἄλλους.

92. Ἡ διδασκαλία τῆς κολυμβήσεως. Οἱ μαθηταὶ ποὺ ξέρουν κολύμπι.

Ἡ διδασκαλία τῆς κολυμβήσεως δὲν εἶναι τόσον δύσκολος ὅσον ἐκ πρώτης ὄψεως φαίνεται· ὁ διδάσκαλος ὁ ὁποῖος θὰ τὴν ἀναλάβῃ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

δὲν ἔχει νὰ κάμῃ τίποτε ἄλλο εἰμὴ νὰ ἐπιβάλῃ κάποιαν τάξιν καὶ μέθοδον εἰς τὸν ἀλληλοδιδακτικὸν τρόπον ποὺ μεταχειρίζονται τὰ παιδιὰ μεταξύ των· ἔχει ὅμως καὶ ἕνα ἀκόμη σπουδαιότατον καθῆκον: νὰ ἐπεκτείνῃ τὴν ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν καὶ εἰς τὰ παιδιὰ ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα ἀπὸ φυσικὴν δειλίαν καὶ ἀτολμίαν μένουν πάντοτε στὴν ἀμμουδιά, εἰς ἕνα γόνατο νερό, καὶ ἐκεῖ περνοῦν τὴν ὥρα ψευτοπαίζοντας, ἀπὸ φόβον καὶ ἔλλειψιν ἀποφασιστικότητος ἢ καὶ διὰ νὰ ἀποφύγουν τὰ πειράγματα καὶ τὰς ἐνοχλήσεις τῶν ἄλλων καλῶν κολυμβητῶν, ποὺ πολλάκις καταντοῦν ἀληθινὰ βασανιστήρια (ἐξαφνικὰ βουτήγματα κ.τ.τ.). Ὅπως καὶ εἰς τὴν γυμναστικὴν καὶ τὴν λοιπὴν ἀγωγήν, θὰ προσπαθήσῃ καὶ εἰς τὴν κολύμβησιν νὰ φέρῃ τὸ μεγαλύτερον παιδευτικὸν ἀποτέλεσμα εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλύτερον ἀριθμὸν μαθητῶν, εἰς ὅλους ἂν εἶναι δυνατόν.

Καὶ ἂν μὲν ὑπάρχουν σχολικὰ κολυμβητήρια τὸ πρᾶγμα γίνεται ἀκόμη εὐκολώτερον· ἂν ὅμως δὲν ὑπάρχουν ἐπιβάλλεται μία λεπτομερὴς ἀναγνώρισις τῆς ἀκρογιαλιᾶς ὅπου θὰ γίνουν τὰ κολυμβητικὰ μαθήματα, μήπως ὑπάρχουν πουθενὰ νερὰ κρεμαστά, μάτια, φύκια πολὺ πυκνά, ἀνώμαλος καὶ βραχώδης πυθμὴν κ.τ.τ. Ἡ ἀμμουδιὰ μὲ τὴν ὁμαλὴν κλίσιν εἶναι ἡ προτιμωτέρα. Ἀφοῦ δὲ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον γίνῃ ἡ ἐκλογὴ τοῦ προχείρου αὐτοῦ φυσικοῦ κολυμβητηρίου (ἂν ὁ διδάσκαλος εἶναι ξένος εἰς τὸν τόπον εἰμπορεῖ νὰ πάρῃ μαζύ του καὶ κανέναν ἐντόπιον παλαιὸν κολυμβητήν, ψαρᾶ, βαρκάρην κ.λ.π.) θὰ φροντίσῃ νὰ τοποθετήσῃ σημεῖα (στύλους, σημαίας κλπ.) εἰς τὰ δύο του ἄκρα ὡς ὅρια, πέραν τῶν ὁποίων δὲν θὰ ἐπιτρέπῃ νὰ ἐξέρχωνται οἱ μαθηταὶ διὰ νὰ μὴ διαφεύγουν τὴν ἐπίβλεψίν του.

93. Ἐκλογὴ μεταξὺ τῶν μαθητῶν τῶν μελλόντων βοηθῶν τοῦ γυμναστοῦ.

Μετὰ τοῦτο, θὰ ἐκλέξῃ ἀπὸ τοὺς μεγαλυτέρους μαθητὰς τοὺς καλυτέρους κολυμβητὰς καὶ μαζύ των θὰ ὑπάγῃ εἰς τὸ κολυμβητήριον, ὅπου ἀφοῦ δοκιμάσῃ τὴν κολυμβητικήν των ἱκανότητα καὶ ἀντοχήν, θὰ διορίσῃ τοὺς καλυτέρους ἐξ αὐτῶν βοηθούς του, τρεῖς-τέσσαρας, πέντε κλπ. ἀναλόγως πρὸς τὸν ἀριθμὸν τῶν λοιπῶν μαθητῶν. Οἱ βοηθοὶ αὐτοὶ πρέπει νὰ γνωρίζουν καλὰ τὰ ἑξῆς:

α΄) Τὸ σύνηθες πλέξιμο (κολύμβημα τῆς κοιλιᾶς, τ' ἀπίστομα).
β΄) Τὸ ξερό.
γ΄) Κολύμβημα ἀνάσκελα.
δ΄) Πλάγιον κολύμβημα (δίπλα).
ε΄) Ἁπλωτὲς (ὀργιές).
στ΄) Βουτιὰ ἕως 3 μέτρα καὶ μακροβούτι 10—15 μέτρα.

Μὲ τοὺς βοηθοὺς αὐτοὺς καὶ μόνον αὐτοὺς θὰ κάμῃ πρῶτα 5—10 λουτρά, διὰ νὰ γνωρίσουν καλὰ τὸ μέρος καὶ νὰ γυμνασθοῦν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

νὰ κολυμβοῦν ἀνετώτερα καὶ ἀσφαλέστερα· ἐπίσης θὰ τοὺς δώσῃ καὶ μερικὰ μαθήματα διασώσεως πνιγομένου καὶ πρώτων βοηθειῶν. Ἀφοῦ δὲ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τοὺς προετοιμάσῃ ὅσον αὐτὸς νομίσῃ, ἡ δὲ διήγησις ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς ἰδίους εἰς τὸ σχολεῖον τῶν καθημερινῶν ἀσκήσεων, διεγείρῃ καὶ τῶν λοιπῶν μαθητῶν τὸν ζῆλον καὶ τὴν ἐπιθυμίαν, θ' ἀρχίσῃ τὴν γενικὴν ἐξάσκησιν, φροντίζων νὰ μὴ παίρνῃ μαζύ του συγχρόνως περισσοτέρους ἀπὸ 20—30 ἀγυμνάστους μαθητάς.

94. Ἡ ἐξοικείωσις τῶν μαθητῶν μὲ τὸ νερό.

Τὰ δύο—τρία μαθήματα, δι' ἐκείνους μάλιστα ποὺ δὲν ἔχουν γνωριμίαν μὲ τὴν θάλασσαν, δὲν ἔχουν ἄλλον σκοπὸν παρὰ τὴν ἐξοικείωσιν μὲ τὸ νερό.

Θὰ τοὺς περιορίσῃ ἐπομένως εἰς μέρος ρηχόν, βάθους τὸ πολὺ ἕως τὰ γόνατα, κι' ἐκεῖ θὰ τοὺς ἀφήσῃ ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν ἑνὸς μεγάλου μαθητοῦ νὰ παίζουν, νὰ ἀλληλοβρέχωνται, νὰ πηδοῦν καὶ νὰ χορεύουν, νὰ ἔλθουν τελοσπάντων εἰς πλησιεστέραν κάπως γνωριμίαν μὲ τὸ ἄγνωστον στοιχεῖον, νὰ συνειθίσῃ τὸ σῶμα τους τὴν ἐπαφήν καὶ τὴν θερμοκρασίαν του καὶ τὸ στόμα τους τὴν γεῦσιν του. Θὰ τοὺς συστήσῃ νὰ βουτοῦν μόνοι τὸ κεφάλι τους μέσα σιγὰ σιγὰ καὶ μὲ ἀνοικτὰ μάτια, διὰ νὰ συνειθίσουν καὶ εἰς τὴν ἐντύπωσιν τῆς βουτιᾶς καὶ νὰ μάθουν νὰ βλέπουν καὶ μέσα εἰς τὸ νερό, θὰ τοὺς ἀπαγορεύσῃ ὅμως αὐστηρῶς, τοὐλάχιστον εἰς τὴν ἀρχήν, νὰ βουτοῦν διὰ τῆς βίας καὶ ἔξαφνα ὁ ἕνας τὸν ἄλλον καὶ νὰ τὸν κρατοῦν πολλὴν ὥραν βουτημένον ὅλον μέσα εἰς τὸ νερό, διότι μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον τὸ αἴσθημα τοῦ φόβου πρὸς τὴν θάλασσαν ἀντὶ νὰ ἐξαλειφθῇ ἐνισχύεται καὶ πολλάκις μονιμοποιεῖται καὶ δὲν τοὺς ἐγκαταλείπει πλέον.

95. Ὁ φόβος τοῦ νεροῦ καὶ ἡ καταπολέμησίς του.

Κατὰ τὴν περίοδον αὐτὴν τῆς ἐξοικειώσεως μὲ τὸ νερόν, θὰ προσπαθήσῃ νὰ τοὺς πείσῃ ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἐπιπλέει καὶ χωρὶς νὰ τὸ θέλῃ καὶ ὅτι δυσκολώτερον εἶναι νὰ κάμῃ κανεὶς βουτιὰν παρὰ νὰ κρατηθῇ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν. Ὅτι ὁ φόβος τοῦ νεροῦ καὶ αἱ ἄτακτοι κινήσεις εἶναι ἐκεῖναι ποὺ πνίγουν. Ἂν δὲ ὁ ἄνθρωπος εἶχε τὴν ψυχραιμίαν νὰ μείνῃ ἀκίνητος, ἀνάσκελα, μὲ τὴν κεφαλὴν ὀλίγον ὀπίσω, ὅσν θὰ ἦτο δυνατὸν νὰ βουλιάξῃ ποτέ. Ὅλα αὐτὰ θὰ βάλῃ τὰ παιδιὰ νὰ τὰ δοκιμάσουν ἐπανειλημμένως διὰ νὰ πεισθοῦν ἀπὸ ἰδικήν τους πεῖραν καὶ παρατήρησιν· ἐπειδὴ δὲ τὰ παιδιὰ εἶναι περισσότερον ριψοκίνδυνα καὶ πραγματικῶς ἀνδρεῖα, ἀπὸ ἀναισθησίαν τοῦ κινδύνου, εὔκολα καὶ γρήγορα θὰ κατορθώσῃ νὰ τὰ ἐξοικειώσῃ μὲ τὴν θάλασσαν, ὁπότε εἰμπορεῖ νὰ ἐξακολουθήσῃ ἀπροσκόπτως τὸ ἔργον του.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

96. Γενικὰ μέτρα καὶ κανόνες διὰ τὴν διδασκαλίαν ὁλοκλήρου τάξεως μαθητῶν.

Εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς θὰ προσπαθήσῃ νὰ κάμῃ τὰ παιδιὰ ν' ἀντιληφθοῦν καὶ νὰ πιστεύσουν :

α') Ὅτι πρέπει νὰ βγάζουν γρήγορα τὰ ροῦχα των καὶ νὰ μπαίνουν ἀμέσως στὸ νερὸ καὶ ὄχι νὰ περιμένουν νὰ κρυώσῃ ἐντελῶς τὸ σῶμα των. Ὅσον ψυχρότερος εἶναι ὁ καιρὸς τόσον τὸ λουτρὸν πρέπει νὰ εἶναι μικροτέρας διαρκείας καὶ κατόπιν ν' ἀκολουθῇ σφούγγισμα καὶ γερὴ τρίψις καὶ μερικαὶ ἐλαφραὶ ἀσκήσεις διὰ νὰ βοηθήσουν τὴν ἀντίδρασιν τοῦ ὀργανισμοῦ.

β') Ὅτι ἡ διάρκεια τοῦ κολυμβήματος δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνῃ κάθε λογικὸν ὅριον, ὥστε νὰ καταντᾷ πλέον τὸ κολύμβημα ἡ ἀποκλειστικὴ ἀσχολία των. Καὶ ὅταν ἀκόμη ὁ καιρὸς εἶναι ζεστὸς καὶ εἰμποροῦν νὰ βγαίνουν ἐν τῷ μεταξὺ καὶ νὰ ἀναπαύωνται εἰς τὴν ἀκροθαλασσιὰν ἐντελῶς γυμνοί, χωρὶς κανέναν φόβον νὰ κρυολογήσουν, πάλιν δὲν πρέπει νὰ διαθέτουν διὰ τὴν ψυχαγωγίαν αὐτὴν περισσοτέραν ἀπὸ 1—1 1)2 ὥραν.

γ') Ὅτι ἐκεῖνος ποὺ ἐξακολουθεῖ ἀκόμη νὰ φοβῆται τὸ νερὸν δὲν πρέπει νὰ πηγαίνῃ εἰς τὰ βαθιά, καὶ ἂν ἀκόμη ἔχει μάθῃ νὰ πλέῃ· διότι ἡ παραμικρὰ κούρασις, ἕνα κυματάκι ποὺ θὰ τὸν κτυπήσῃ ἔξαφνα εἰς τὸ πρόσωπον καὶ θὰ τοῦ γεμίσῃ τὴ μύτη καὶ τὸ στόμα νερό, εἶναι ἐνδεχόμενον νὰ τὸν κάμῃ νὰ τὰ χάσῃ, νὰ πάρῃ ἄθελα ἀναπνοὴν στιγμὴν ποὺ θὰ εἶναι ἀκόμη τὸ πρόσωπόν του σκεπασμένον ἀπὸ τὸ κῦμα νὰ χάσῃ τὸν ὁμαλὸν καὶ ἄνετον ρυθμὸν τῶν κινήσεών του καὶ νὰ ἀρχίσῃ νὰ τὰς ἐκτελῇ ἀσυνάρτητα καὶ βιαστικὰ διὰ νὰ εἰμπορέσῃ νὰ πατώσῃ γρήγορα· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον εἶναι πολὺ ἐνδεχόμενον νὰ κουρασθῇ ἐν τῷ μεταξύ, ὁπότε ἀσφαλῶς θὰ κινδυνεύσῃ νὰ πνιγῇ.

δ') Ὅτι ποτὲ κανεὶς ἀπὸ τοὺς κολυμβῶντας δὲν πρέπει νὰ προσποιῆται ὅτι πνίγεται διὰ νὰ γελάσῃ μὲ τοὺς ἄλλους. Ὅταν δὲ κανεὶς πραγματικῶς κινδυνεύσῃ, νὰ τρέχουν νὰ τὸν βοηθήσουν μόνον αὐτοὶ ποὺ ἔχει ὁρίσῃ ἐκ τῶν προτέρων ὁ διδάσκαλος.

ε') Ὅτι τὰ δυστυχήματα εἰς τὰ θαλάσσια λουτρὰ συμβαίνουν συνήθως ἀπὸ ἀνοησίαν καὶ ἀπροσεξίαν αὐτῶν ποὺ κολυμβοῦν· εἰς τὴν ἐποχήν μας ναυάγια καὶ παρόμοια θαλάσσια δυστυχήματα εἶναι σπανιώτατα, ὅσοι δὲ πνίγονται κατ' ἔτος πνίγονται διότι ἐνῷ δὲν εἰξεύρουν νὰ κολυμβήσουν, εἶναι συγχρόνως ἀπρόσεκτοι καὶ ἄκριτοι, διότι θεωροῦν τὸ κολύμβημα ὡς συμπλήρωμα ἀπαραίτητον τοῦ γλεντιοῦ των καὶ κολυμβοῦν μὲ γεμάτο τὸ στομάχι καὶ πολλάκις ὄχι ἐντελῶς νηφάλιοι.

στ') Διὰ νὰ εἶναι τελείως ἐξησφαλισμένος ἀπὸ κάθε τυχαῖον δυστύχημα, φροντίζει νὰ ὑπάρχῃ ὀλίγον ἀνοικτότερα ἀπὸ τὸ κολυμ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

θητήριον, μιὰ μικρὴ βάρκα μὲ κουπιὰ καὶ μέσα νὰ ἔχῃ δύο καλοὺς κολυμβητὰς, ἕνα—δύο σωσίβια, ἕνα γάντζον, μερικὰ μέτρα σχοινὶ κλπ. Ἡ βάρκα ὅμως αὐτὴ, ἐφ' ὅσον διαρκεῖ τὸ μάθημα τοῦ κολυμβήματος, θὰ εἶναι μόνον ναυαγοσωστικὴ καὶ δὲν θὰ χρησιμεύῃ ὡς ἀναπαυτήριον, οὔτε ὡς βατὴρ ἀπὸ τὸν ὁποῖον θὰ κάμνουν τὶς βουτιές των οἱ ἄλλοι κολυμβηταί, διότι τότε καὶ ἂν τύχῃ ἀνάγκη, δὲν θὰ προφθάσῃ νὰ ἐκτελέσῃ ἐγκαίρως τὸν προορισμόν της.

ζ΄) Καλὸν εἶναι, ὅταν στρώσῃ ὁ καιρὸς, δηλ. ἀπὸ τὸν Μάϊον ἕως τὸν Σεπτέμβριον, μαζὶ μὲ τὴν κολύμβησιν νὰ συνδυάζεται καὶ ἡ ἡλιοθεραπεία καὶ ἡ ἀεροθεραπεία διὰ τὴν σκληραγωγίαν τῶν μαθητῶν καὶ διὰ τὰ θαυμάσια ὑγιεινά των ἀποτελέσματα.

η΄) Τὸ λουτρὸν πρέπει νὰ γίνεται μὲ ἄδειο στομάχι· πάντοτε πρὸ τοῦ φαγητοῦ καὶ οὐδέποτε εὐθὺς μετὰ τὸ φαγητόν. Ἐπίσης πάντοτε μίαν ὥραν μετὰ τὴν ἀνατολὴν τοῦ ἡλίου καὶ ἄλλην μιαν πρὸ τῆς δύσεως αὐτοῦ.

θ΄) Ὁ κολυμβητὴς ποὺ ἀρχίζει νὰ αἰσθάνεται κούρασιν, νὰ κρυώνῃ, ν' ἀνατριχιάζῃ καὶ νὰ τρέμῃ, πρέπει νὰ βγαίνῃ ἀμέσως καὶ μὲ γερὸ σκούπισμα, ἐντριβὴν καὶ κινήσεις νὰ προλαμβάνῃ τὴν ψῦξιν.

ι΄) Ἡ κούρασις καὶ αἱ ἀπότομοι κινήσεις τοῦ ἀρχαρίου φέρουν πολλάκις δυνατὸν μούδιασμα καὶ πιάσιμο εἰς τοὺς μῦς (crampe). Ἂν ὁ κολυμβητὴς αἰσθανθῇ ὅτι τοῦ συνέβη αὐτὸ, δὲν πρέπει νὰ φοβηθῇ οὔτε νὰ ταραχθῇ, ἀλλὰ μὲ ἀπάθειαν νὰ κάνῃ τὸ ξερό, μὲ ἐλαφροτάτας κινήσεις τῶν χειρῶν νὰ βγῇ ἔξω, ἐκεῖ δὲ μὲ ἐντριβὰς καὶ ἐλαφρὰς κινήσεις (διατάσεις) νὰ ἀποθεραπεύσῃ τοὺς μῦς ποὺ ἔπαθαν.

ια΄) Οἱ μαθηταὶ οἱ πολὺ καχεκτικοὶ, οἱ πάσχοντες ἀπὸ ὀργανικὸν νόσημα καὶ οἱ εὑρισκόμενοι ὑπὸ ἀνάρρωσιν, δὲν πρέπει νὰ γίνωνται δεκτοὶ εἰς τὰ μαθήματα τῆς κολυμβήσεως, χωρὶς προηγουμένην ἐξέτασιν καὶ συγκατάθεσιν τοῦ ἰατροῦ.

Μετὰ τὰ 3—5 πρῶτα μαθήματα, μὲ τὰ ὁποῖα πάντως θὰ ἐπέλθῃ κάποια ἐξοικείωσις τῶν μαθητῶν μὲ τὸ νέον αὐτὸ εἶδος τῆς ἀσκήσεως, ἀρχίζει καὶ ἡ συστηματικὴ ἐξάσκησις εἰς τοὺς διαφόρους τρόπους τῆς κολυμβήσεως, συνδυαζομένων καταλλήλως τῶν ἀσκήσεων ἐκτὸς καὶ ἐντὸς τοῦ ὕδατος κατὰ τὴν ἑπομένην σειρὰν καὶ τάξιν.

1η ἄσκησις (ἐκτὸς τοῦ ὕδατος).

Ὀρθία στάσις—Κολυμβητικὴ ἄσκησις μόνον μὲ τὰς χεῖρας εἰς τρεῖς ἴσους χρόνους)—χώρ'! (ἕν, δύο, τρία).

Μὲ τὸ ἕν φέρονται αἱ χεῖρες εἰς πρόπτυξιν, μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας ἐμπρὸς καὶ ἐλαφρῶς κεκλιμένας, ὥστε οἱ ἀντίχειρες νὰ εἶναι χαμηλότερα ἀπὸ τοὺς μικροὺς δακτύλους. Μὲ τὸ δύο τείνονται δυνατὰ αἱ χεῖρες ἐμπρὸς, χωρὶς ν' ἀνοίξουν καὶ μὲ τὸ τρία φέ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ρονται πρὸς τὰ πλάγια, μὲ σύγχρονη ἐλαφρὰν στροφὴν τῶν παλαμῶν ὥστε νὰ ἔλθουν οἱ ἀντίχειρες πρὸς τὰ κάτω καὶ οἱ μικροὶ δάκτυλοι πρὸς τὰ ἐπάνω.

2α Ἄσκησις (ἐκτὸς τοῦ ὕδατος).

Πρόκυψις—Κολυμβητικὴ ἄσκησις μόνον μὲ τὰς χεῖρας, εἰς τρεῖς ἴσους χρόνους—χώρ'! ἓν, δύο, τρία.

Παράγγελμα: Προσοχή! Πρόπτυξις—ἓν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς (ἐλαφρὰ)—ἕνα! Κολυμβητικὴ ἄσκησις—ἓν! δύο! τρία! (ἀκριβῶς ὅπως ἡ προηγουμένη).

3η Ἄσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὕδατος.

Ἂν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον, ἀποβάθρα κ.τ.τ. συνεχίζεται ἡ ἄσκησις ἐντὸς τοῦ ὕδατος ὡς ἑξῆς: Ὁ διδάσκαλος φορεῖ εἰς ἕνα ἕκαστον τῶν μαθητῶν ἐκ περιτροπῆς τὴν κολυμβητικὴν ζώνην καὶ ἀπὸ τὸν ὠρίκον της περνᾷ τὸ σχοινίον μὲ τὸ ὁποῖον κρατεῖ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τὸν μαθητήν. Ὁ μαθητὴς τότε λαμβάνει πρηνῆ θέσιν μὲ τὰς χεῖρας εἰς ἔκτασιν καὶ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ ἀρχίζει νὰ ἐπαναλαμβάνῃ ἀργὰ, κανονικὰ καὶ ρυθμικὰ τὴν κίνησιν μόνον μὲ τὰς χεῖρας, κρατῶν τοὺς πόδας ἀκινήτους.

Ἂν δὲν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον τότε τοὺς ὁδηγεῖ εἰς μέρος τῆς ἀκρογιαλιᾶς ὅπου τὸ νερὸ νὰ φθάνῃ ἕως τὴν μέσην των, ἐκεῖ δὲ τοὺς παρατάσσει ὅλους ἐστραμμένους πρὸς τὴν ξηρὰν καὶ τοὺς παραγγέλλει νὰ κάμψουν τοὺς πόδας, ὥστε τὸ νερὸ νὰ φθάσῃ ἕως τοὺς ὤμους των καὶ ἀπὸ τὴν ἡμιόκλασιν αὐτὴν ν' ἀρχίσουν νὰ ἐκτελοῦν τὴν κίνησιν μὲ τὰς χεῖρας, προχωροῦντες ἐν ἀνάγκῃ καὶ μὲ μικρὰ βήματα πρὸς τὴν ἀκτήν.

4η Ἄσκησις. Ὑπτία κατάκλισις — Κολυμβητικὴ ἄσκησις μόνον μὲ τὰ σκέλη. Παράγγελμα: θέσις ἓν!

Κολυμβητικὴ ἄσκησις μὲ τὰ σκέλη—χώρ'! (εἰς τρεῖς ἰσχρόνους κινήσεις)—ἓν, δύο, τρία! Μὲ τὸ ἓν κάμπτονται τὰ γόνατα ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον ἀνοικτὰ, μὲ ἑνωμένας τὰς πτέρνας καὶ τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ἐπίσης εἰς ἰσχυρὰν κάμψιν· μὲ τὸ δύο τάσις, ἰσχυρὰ καὶ ταχεῖα τῶν σκελῶν πρὸς τὰ ἔξω εἰς διάστασιν, μεθ' ὃ τάσις καὶ τοῦ ταρσοῦ· μὲ τὸ τρία προσαγωγὴ τῶν σκελῶν τεταμένων.

ΣΗΜ. Ἂν ὑπάρχουν θρανία, ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις ἀπὸ τὴν πρηνῆ κατάκλισιν, ἐπίσης καὶ ἀπὸ τὴν προσοχὴν, διαδοχικῶς δι' ἑκατέρου τῶν σκελῶν.

5η Ἄσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὕδατος. Ἂν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον ἐπαναλαμβάνεται ἡ 4η ἄσκησις καὶ ἐντὸς τοῦ ὕδατος κατὰ τὸν αὐτὸν ἀκριβῶς ὅπως καὶ ἡ προηγουμένη ἐφαρμογὴ τρόπον.

Ἂν δὲν ὑπάρχῃ, τότε ὁδηγεῖ πάλιν ὁ διδάσκαλος τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν θάλασσαν εἰς μέρος ῥηχὸν, ὅπου τὸ νερὸ μόλις νὰ περνᾷ τὰ γόνατά των, καὶ ἐκεῖ τοὺς τοποθετεῖ εἰς γραμμὴν μὲ μέτωπον πρὸς τὴν ξηρὰν καὶ τοὺς παραγγέλλει πρηνῆ θέσιν. Αὐτοὶ τότε κάμνουν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἐπίκυψιν, στηρίζουν τὰς παλάμας εἰς τὸν πυθμένα τῆς θαλάσσης καὶ τείνουν ὀπίσω τὰ σκέλη χαλαρωμένα, ὥστε νὰ τὰ ἀνεβάσῃ τὸ νερὸ μόνον του εἰς τὴν ἐπιφάνειαν· ἀπὸ ἐκεῖ δὲ ἀρχίζουν νὰ ἐκτελοῦν τὴν ἄσκησιν ρυθμικὰ καὶ κανονικά, προχωροῦντες συγχρόνως καὶ μὲ μικρὰ βήματα μὲ τὰς χεῖρας πρὸς τὴν ἀκτήν.

6η Ἄσκησις. Προσοχή—Κολυμβητικὴ ἄσκησις εἰς τρεῖς ἀνίσους χρόνους—χώρ'! (ἕν—δύο, τρία).

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται ἀκριβῶς ὅπως καὶ ἡ πρώτη, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι μὲ τὸ ἕν—δύο συνενοῦνται αἱ δύο κινήσεις εἰς μίαν ἀκόμη ταχυτέραν, ἐνῷ ἡ τρίτη γίνεται βραδυτέρα· μεσολαβεῖ δὲ καὶ ἀσήμαντον χρονικὸν διάστημα μεταξὺ τῆς τάσεως τῶν χειρῶν καὶ τῆς ἀπαγωγῆς αὐτῶν πρὸς τὰ πλάγια.

7η Ἄσκησις. Πρόκυψις—Κολυμβητικὴ ἄσκησις εἰς τρεῖς ἀνίσους χρόνους—χώρ'! ἕν—δύο, τρία.

Μετὰ τὴν λῆξιν τῆς προκύψεως ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις ἀκριβῶς ὅπως καὶ ἡ προηγουμένη.

8η Ἄσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὕδατος (ἐπαναλαμβάνεται ἡ ἄσκησις 6 ἐντὸς τοῦ ὕδατος σύμφωνα μὲ τὰς εἰς τὴν τρίτην ἄσκησιν διδομένας ὁδηγίας).

9η Ἄσκησις. Ὑπτία κατάκλισις—Κολυμβητικὴ ἄσκησις τῶν σκελῶν εἰς 8 ἀνίσους χρόνους. Παράγγελμα: Ὑπτία κατάκλισις—χώρ'! (αἱ χεῖρες εἰς ἀνάκαμψιν). Κολυμβητικὴ ἄσκησις τῶν σκελῶν εἰς τρεῖς ἀνίσους χρόνους· ἕν—δύο! τρία!

Μὲ τὸ ἕν—δύο, αἱ δύο πρῶται κινήσεις τῆς ἀσκήσεως 4 ἑνώνονται εἰς μίαν σύνθετον καὶ ἰσχυρὰν κίνησιν, ἐκτελουμένην ταχέως, ἐνῷ ἡ τρίτη κίνησις ἐκτελεῖται ὀλίγον βραδύτερον.

Ἂν ὑπάρχουν γυμναστικὰ θραν α ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις αὐτὴ καὶ ἀπὸ τὴν πρηνῆ κατάκλισιν, μὲ τὰς χεῖρας κατ' ἀρχὰς στηριζομένας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ἀργότερα εἰς μεσολαβήν.

10η Ἄσκησις. Πρηνὴς κατάκλισις—Κολυμβητικὴ ἄσκησις τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (γυμναστικὸν ἢ κολυμβητικὸν θράνιον κ.τ.τ.) Παράγγελμα: Τροχάδην εἰς τὰ θρανία—χώρ'! Πρηνὴς κατάκλισις—ἕν! (αἱ χεῖρες ἐπὶ τοῦ ἐδάφους). Κολυμβητικὴ ἄσκησις τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (τρεῖς ἄνισοι χρόνοι) ἕν—δύο! τρία.

Ἐκτελοῦνται συγχρόνως αἱ κινήσεις τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν καὶ εἰς τρόπον ὥστε ἡ πρώτη καὶ ἡ δευτέρα κίνησις τῶν χειρῶν νὰ συμπίπτουν τελείως μὲ τὰς ἀντιστοίχους κινήσεις τῶν σκελῶν· εἰς τὴν τρίτην κίνησιν φέρονται αἱ χεῖρες τεταμέναι ἀπὸ τὴν πρότασιν εἰς τὴν ἔκτασιν συγχρόνως μὲ τὴν προσαγωγὴν τῶν σκελῶν. Κατ' ἀρχὰς ὁ διδάσκαλος μετρᾷ τὸν ρυθμόν· ἀργότερα ὅμως γίνεται ἡ ἄσκησις ἐν συνεχείᾳ καὶ χωρὶς μέτρησιν.

ΣΗΜ. Ἐπειδὴ ἡ ἄσκησις αὐτὴ εἶναι ἀρκετὰ ἔντονος, καλὸν εἶναι νὰ παραγγέλλεται ἐν τῷ μεταξὺ καὶ ἀνάπαυσις, καθ' ἣν αἱ χεῖρες νὰ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

στηρίζωνται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ μετὰ ὀλίγα λεπτὰ νὰ συνεχίζεται πάλιν ἡ κίνησις.

11η Ἄσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὕδατος.

Πρηνὴς κολύμβησις μὲ τὰς χεῖρας καὶ τὰ σκέλη (κολυμβητικὴ ζώνη, δετὸν σωσίβιον κ.τ.τ.).

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται ἀπὸ κάθε μαθητὴν χωριστά. Ὁ μαθητὴς ποὺ πρόκειται ν' ἀσκηθῇ φορεῖ τὴν ζώνην ἢ τὸ δετὸν σωσίβιον ὀλίγον κάτω ἀπὸ τὰς μασχάλας καὶ λαμβάνει θέσιν ἐντὸς τοῦ ὕδατος, πλησίον εἰς τὴν ἐξέδραν τοῦ κολυμβητηρίου, τὴν ἀποβάθραν, ἢ ὅπου ἀλλοῦ πρόκειται νὰ γίνῃ ἡ ἄσκησις, ὅπου τὸ νερὸν νὰ φθάνῃ ὡς τὸ μέσον τοῦ σώματός του. Μὲ τὸ παράγγελμα τοῦ διδασκάλου ὁ ὁποῖος τὸν διευθύνει (μὲ τὸ σχοινὶ τὸ ὁποῖον τοῦ ἔχει θέσῃ εἰς τὴν ζώνην) ἀφίνεται ὁ μαθητὴς εἰς τὸ νερὸ πρηνὴς, ἀνυψώνων τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ στῆθος καὶ τείνων συγχρόνως τὰς χεῖρας καὶ τὰ σκέλη· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον λαμβάνεται ἡ ἀφετηρία, ἐνῷ ὁ διδάσκαλος μὲ τὸ σχοινὶ τὸν κρατεῖ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν.

Ἀπὸ τὴν θέσιν αὐτὴν ἀρχίζει ἡ ἐκτέλεσις τῆς προηγουμένης ἀσκήσεως, ἀνέτως καὶ μὲ τὸν κανονισμένον ρυθμὸν, ὅπως καὶ ἐκτὸς τοῦ ὕδατος· συγχρόνως παροτρύνεται ὁ μαθητὴς νὰ ἔχῃ τὸ στόμα κλειστὸν καὶ ν' ἀναπνέῃ μὲ τὴν μύτην.

Ὅταν ὁ διδάσκαλος ἀντιληφθῇ ὅτι αἱ κινήσεις ἐκτελοῦνται καλὰ παύει τὴν μέτρησιν, ἕτοιμος ὅμως νὰ τὴν ἐπαναλάβῃ, εὐθὺς ὡς παρατηρήσῃ ἀταξίαν, ἀτονίαν ἢ ἀρρυθμίαν εἰς τὴν κίνησιν.

Ἐφ' ὅσον ὁ μαθητὴς ἀποκτᾷ σταθερότητα καὶ ἀσφάλειαν εἰς τὰς κινήσεις του, χαλαρώνει ὁ διδάσκαλος τὸ σχοινὶ μὲ τὸ ὁποῖον τὸν κρατεῖ, ἕως ὅτου νὰ μάθῃ νὰ πλέῃ ὁ μαθητὴς ἐντελῶς μόνος του.

Κατὰ τὰς πρώτας αὐτὰς ἀσκήσεις ἐνὸς τοῦ ὕδατος δὲν πρέπει ποτὲ ὁ διδάσκαλος νὰ τιμωρῇ τὸν μαθητὴν ἀφίνων αὐτὸν νὰ βουλιάξῃ ἢ τρομάζων αὐτὸν μὲ οἱονδήποτε τρόπον.

Ὅταν ὁ μαθητὴς ἐξοικειωθῇ κάπως μὲ τὸ νερό, εἰμπορεῖ ὁ διδάσκαλος νὰ τοῦ ἐπιτρέψῃ νὰ βουτᾷ μὲ τὴν ζώνην, ἐνῷ αὐτὸς μὲ τὸ σχοινὶ τὸν ἀνεβάζει εἰς τὴν ἐπιφάνειαν. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον γρήγορα ὑπερνικᾶται καὶ ὁ φόβος τῆς βουτιᾶς.

Συγχρόνως μὲ τὰς ἀσκήσεις μὲ τὴν κολυμβητικὴν ζώνην εἰμπορεῖ ν' ἀρχίζουν καὶ αἱ ἀσκήσεις μὲ τὸ κολυμβητικὸν σωσίβιον. Καὶ αὐτὸ εἶναι ἕνα εἶδος ζώνης ἀπὸ γερὸ λινὸν ὕφασμα, τὸ ὁποῖον εἰς τὰ δύο του ἄκρα ἔχει ραμμένα μεγάλα τεμάχια φελλοῦ, εἰς δὲ τὸ μέσον εἶναι κενόν. Ὅταν πρόκειται νὰ γίνῃ χρῆσις τοποθετεῖται ὁ μαθητὴς εἰς πρηνῆ θέσιν, στηρίζων τὸ στῆθος του εἰς τὸ κενὸν μέρος τοῦ σωσιβίου, μὲ τὰ σκέλη καὶ τὰς χεῖρας τελείως τεταμένας· μὲ τὸ παράγγελμα δὲ τοῦ γυμναστοῦ ἀρχίζει τὰς κινήσεις τῆς πρηνοῦς κολυμβήσεως (βλ. ἄσκησιν 10) μετροῦντος συνεχῶς τοῦ γυμναστοῦ. Ἡ μέτρησις παύει ὅταν αἱ κινήσεις ἐκτελεσθοῦν μὲ ἄνεσιν καὶ εὐρυθμίαν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ἂν ὑπάρχουν πολλὰ σωσίβια εἰμπορεῖ νὰ γυμνασθοῦν πολλοὶ μαθηταὶ συγχρόνως. Ἡ ἄσκησις δὲ μετὸ σωσίβιον εἰμπορεῖ νὰ γίνεται συγχρόνως ἢ καὶ νὰ ἐναλλάσσεται μὲ τὴν ἄσκησιν μὲ τὴν κολυμβητικὴν ζώνην.

Μὲ τὸ σωσίβιον εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ χωριστὰ ἡ ἄσκησις τῶν χειρῶν καὶ χωριστὰ ἡ ἄσκησις τῶν σκελῶν. Ἐπειδὴ δὲ πολλάκις εἶναι δύσκολον νὰ ἐκτελέσουν οἱ ἀρχάριοι κανονικὰ τὰς κινήσεις τῶν σκελῶν, τὸ σωσίβιον εἶναι ἐξαιρετικῶς χρήσιμον δι' αὐτὴν τὴν περίστασιν. Ἂν μάλιστα τὸ μάθημα γίνεται εἰς κολυμβητήριον, ὅπου οἱ μαθηταὶ νὰ εἶναι δυνατὸν νὰ πιασθοῦν ἀπὸ κανὲν σχοινὶ ἢ ἄλλο ἀντικείμενον καὶ νὰ ἔχουν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἕνα στήριγμα τῶν χειρῶν, ἡ ἄσκησις τῶν σκελῶν γίνεται ἀκόμη καλύτερα.

Εἰς τὸ ζώσιμον τοῦ σωσιβίου πρέπει νὰ δίδεται ἰδιαιτέρα προσοχή· τὸ σωσίβιον πρέπει νὰ ζώνεται ἀμέσως κάτω ἀπὸ τὰς μασχάλας καὶ ὄχι χαμηλότερα. διότι τότε οἱ ἀρχάριοι δύσκολα εἰμποροῦν νὰ κρατήσουν ψηλὰ τὴν κεφαλήν των· ὑπάρχει δὲ καὶ κίνδυνος ν' ἀναποδογυρισθοῦν μὲ τὸ κεφάλι μέσα εἰς τὸ νερόν.

12η Ἄσκησις. Ἐφαρμογὴ ἐντὸς τοῦ ὕδατος. Ἐλευθέρα κολύμβησις (χωρὶς ζώνην ἢ σωσίβιον) εἰς τὰ ρηχά.

Ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ διδασκάλου, μὲ τὴν ζώνην καὶ τὸ σωσίβιον, εἰμποροῦν ν' ἀρχίσουν ἐλευθέραν κολύμβησιν εἰς μέρος ρηχόν, εἰς τὸ ὁποῖον προχωροῦν ἕως ὅτου τὸ νερὸν φθάσῃ εἰς τὸ στῆθός των, παρατάσσονται μὲ μέτωπον πρὸς τὴν ἀκτὴν καὶ κολυμβοῦν πρὸς αὐτήν.

13η Ἄσκησις. Κολύμβησις εἰς τὰ βαθιὰ (μὲ ζώνην ἢ σωσίβιον). Ὅταν οἱ μαθηταὶ ἐκτελέσουν καλὰ τὴν κολύμβησιν εἰς τὰ ρηχά, τοὺς ὁδηγεῖ ὁ διδάσκαλος καὶ εἰς μέρος βαθύτερον, ὅπου δὲν πατῶνουν· ἐκεῖ δὲ τοὺς φορεῖ πάλιν τὴν ζώνην καὶ τοὺς κρατεῖ μὲ τὸ σχοινί, τὸ ὁποῖον χαλαρώνει βαθμηδὸν καὶ κατ' ὀλίγον, μέχρις ὅτου οἱ μαθηταὶ ἀντιληφθοῦν καὶ πεισθοῦν ὅτι κολυμβοῦν μόνοι των.

14η Ἄσκησις. Κολύμβησις ὑπτία (ἀνάσκελα).

Ἡ ἄσκησις εἰς τὸ ἀνάσκελα ἀρχίζει ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ μάθουν καλὰ τὴν πρηνῆ κολύμβησιν (πλέξιμο).

Ἡ ὑπτία θέσις λαμβάνεται ὡς ἑξῆς : Οἱ μαθηταί, ἐνῷ κολυμβοῦν πρηνεῖς, παραγγέλλονται νὰ κολυμβήσουν ἐπὶ τόπου, χωρὶς νὰ προχωροῦν καθόλου, ὁπότε τὸ σῶμα ἔρχεται εἰς θέσιν σχεδὸν κατακόρυφον. Αἱ χεῖρες περιορίζουν πολὺ τὴν ἔκτασιν τῆς κινήσεώς των, τὰ δὲ σκέλη τείνονται κατ' ἐναλλαγὴν (σὰν νὰ πατοῦν τὸ νερόν). Ἂν τώρα περιορισθῇ καὶ ἡ κίνησις τῶν σκελῶν, ἐκταθῇ δὲ καὶ ἡ κεφαλὴ ὀπίσω, ὥστε τὸ νερὸν νὰ σκεπάσῃ ὅλον τὸ τριχωτὸν μέρος αὐτῆς, ἔρχονται τὰ σκέλη μόνα των ἐμπρὸς καὶ λαμβάνεται, ὅλως διόλου φυσικά, ἡ ὑπτία θέσις.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ἡ θέσις αὐτὴ εἰμπορεῖ νὰ λῃφθῇ καὶ ταχύτερα, μὲ μίαν ἁπλῆν στροφὴν ἀπὸ τὴν πρηνῆ θέσιν.

Ἡ κίνησις πρὸς κολύμβησιν γίνεται ὡς ἑξῆς : Τὰ σκέλη κάμπτονται πρὸς τὰ ἐπάνω καὶ εὐθὺς ἀμέσως τείνονται ταχέως πρὸς τὰ ἔμπρὸς (ὅπως εἰς τὴν ἄσκησιν 7 ἐντὸς τοῦ ὕδατος). Ἡ κεφαλὴ φέρεται πρὸς τὰ ὀπίσω, τὸ στῆθος ἀνυψώνεται καὶ ἡ μέση τινάσσεται εἰς κάθε κίνησιν. Ἡ ὑπτία κολύμβησις γίνεται μετὰ καὶ ἄνευ κινήσεως καὶ τῶν χειρῶν. Εἰς τὴν πρώτην περίπτωσιν φέρονται αἱ χεῖρες εἰς τὰ πλάγια συγχρόνως μὲ τὴν κάμψιν τῶν σκελῶν, προσάγονται δὲ ἀπ' ἐκεῖ πρὸς τὰς πλευρὰν συγχρόνως μὲ τὴν τάσιν τῶν σκελῶν, μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὰ ἔσω. Ὅταν αἱ χεῖρες δὲν μετέχουν εἰς τὴν κίνησιν ἀφίνονται εἰς χαλαρωμένην ἔκτασιν ἢ τίθενται εἰς μεσολαβήν.

Ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν ἐπαρκῶς ὥστε νὰ κολυμβοῦν ἐλευθέρως καὶ πρηνεῖς καὶ ὕπτιοι καὶ νὰ ἐναλλάσσουν τὰ δύο αὐτὰ εἴδη τῆς κολυμβήσεως ἀνέτως, συνεχίζεται ἡ ἐξάσκησις καὶ εἰς τὰ λοιπὰ εἴδη τῆς κολυμβήσεως καθὼς καὶ εἰς τὴν κατάδυσιν (βουτιάν), τὸ μακροβούτι, τὴν ὀρθίαν κολύμβησιν (ὀρθοπλεξιάν) κλπ. κατὰ τὴν ἑπομένην σειράν :

1. Πλαγία κολύμβησις.

Εἰς τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς κολυμβήσεως, συνηθέστατον εἰς τὰς Ἑλληνικὰς νήσους καὶ τὰ παράλια διὰ τὴν διάνυσιν μεγάλων κάπως ἀποστάσεων, πρέπει ν' ἀσκηθοῦν οἱ μαθηταὶ νὰ κολυμβοῦν καὶ ἀπὸ τὰ δύο πλευρὰ καὶ ὄχι ἀποκλειστικῶς μόνον μὲ τὸ δεξιὸν ἢ τὸ ἀριστερόν· προκειμένου δὲ νὰ διανύσουν μεγάλην ἀπόστασιν εἶναι προτιμώτερον νὰ κολυμβοῦν ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ πλευροῦ διὰ νὰ μὴ ἐμποδίζεται ἡ ἐλευθέρα λειτουργία τῆς καρδιᾶς.

2. Ὀρνιὲς (ἁπλωτές).

Ἡ κατ' ἐξοχὴν κολύμβησις ταχύτητος· ἐπειδὴ ὅμως εἶναι πολὺ κουραστικὴ δὲν πρέπει νὰ τὴν ἐπιχειροῦν οἱ ἀρχάριοι καὶ μάλιστα εἰς μέρος ὅπου δὲν πατώνουν, ἂν προηγουμένως δὲν ἔχουν τελείως ἀσκηθῇ εἰς τὴν πρηνῆ καὶ τὴν ὑπτίαν κολύμβησιν καὶ συνεπῶς νὰ μὴ διατρέχουν ἐκ τῆς ἐνδεχομένης κοπώσεως ἄμεσον κίνδυνον πνιγμοῦ.

Ποικιλίαι τῆς κολυμβήσεως αὐτῆς εἶναι τὸ λεγόμενον ἰνδικὸν κολύμβημα, τὸ διακεκομμένον καὶ τὸ συνεχές, καθὼς καὶ τὰ νεώτερα εἴδη ταχείας κολυμβήσεως (over arm stroke καὶ crawl), τῶν ὁποίων γίνεται χρῆσις κατὰ τοὺς κολυμβητικοὺς ἀγῶνας.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3. Καταδύσεις (βουτιές).

Διδάσκονται ὅταν οἱ μαθηταὶ ἀποκτήσουν ἀρκετὴν ἀσφάλειαν κινήσεως καὶ αὐτοπεποίθησιν καὶ εἰς τὰ βαθιὰ γίνονται δὲ μὲ τὰ πόδια ἢ μὲ τὸ κεφάλι κατὰ τὴν ἑπομένην σειράν :

α') βουτιὰ σταυροπόδι (ὁ κορμὸς κατακόρυφος, αἱ χεῖρες ἀδιάστως τεταμέναι πρὸς τὰ πλάγια).

β') βουτιὰ ὄρθια (τὰ σκέλη τελείως τεταμένα, οἱ ἄκροι πόδες ἐπίσης καὶ αἱ χεῖρες εἰς ἀνάτασιν, ἕτοιμοι ὅπως μὲ ἰσχυρὰν ἀπαγωγὴν πρὸς τὰ πλάγια βοηθήσουν τὴν ἐνέργειαν τῶν σκελῶν διὰ τὴν ἄνοδον τοῦ σώματος εἰς τὴν ἐπιφάνειαν).

γ') βουτιὰ εἰς προσοχὴν (τὰ σκέλη τελείως τεταμένα αἱ δὲ χεῖρες παρὰ τοὺς μηροὺς, ὅπως εἰς τὴν προσοχήν).

δ') βουτιὰ μὲ τὸ κεφάλι (ὁλόκληρον τὸ σῶμα τελείως τεταμένον· αἱ χεῖρες εἰς ἀνάτασιν μὲ ἑνωμένας τὰς παλάμας ἄνωθεν τῆς κεφαλῆς, οὕτως ὥστε αὐταὶ πρῶται νὰ σχίσουν τὸ νερὸ καὶ ν' ἀνοίξουν τρόπον τινὰ θέσιν διὰ τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ λοιπὸν σῶμα, ἐλαττώνουσαι οὕτω καὶ τὴν κροῦσιν τῆς κεφαλῆς ἐπάνω εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ νεροῦ).

ε') Σταυρὸς (βουτιὰ ὁμοία πρὸς τὴν προηγουμένην ἀλλὰ μὲ διάφορον θέσιν τοῦ σώματος κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς πτώσεως). Ἀφοῦ ὁ κολυμβητὴς σταθῇ εἰς τελείαν προσοχὴν εἰς τὸ ἄκρον τῆς ἐξέδρας, ἀποβάθρας κλπ. καὶ ἰσορροπήσῃ καλά, κλίνει ὁλόκληρον τὸ σῶμα του ἐμπρὸς, ὠθῶν ἰσχυρῶς μὲ τοὺς πόδας τὸ μέρος ποῦ πατεῖ, ὅπως ὅταν παίρνῃ φορὰ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον μὲ τὸ σῶμα τελείως τεταμένον, τὸ κεφάλι ψηλά, τὸ στῆθος ἔξω, τὰ σκέλη ἑνωμένα, τεταμένα καὶ ὀλίγον πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ τὰς χεῖρας εἰς ἔκτασιν, ἀρχίζει νὰ πίπτῃ καὶ διατηρεῖ μέχρι μικρᾶς ἀποστάσεως ἀπὸ τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ νεροῦ τὴν στάσιν αὐτήν. Ἐκεῖ τότε μὲ τὴν ταχίστην κάμψιν τῆς κεφαλῆς ἐμπρὸς καὶ τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω λαμβάνει τὸ σῶμα θέσιν ἀποτελοῦσαν ὀξεῖαν γωνίαν μὲ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης καὶ βυθίζεται μὲ τὰ χέρια πρῶτα, ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην ἄσκησιν.

Ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν τελείως εἰς τοὺς τρόπους αὐτοὺς τῆς καταδύσεως καὶ ἀπὸ βάθους 2—4 μέτρων, εἰμπορεῖ νὰ τὰς ποικίλλουν καὶ μὲ διαφόρους κυβιστήσεις (τούμπες) κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς πτώσεως καὶ ἄλλας τοιαύτας παιδιάς.

4. Ἐπιπλεύσεις (τὸ ξερό).

Ἀφοῦ ἀπὸ τὴν πρηνῆ ληφθῇ ἡ ὑπτία θέσις ἐντὸς τοῦ ὕδατος (βλ. ἄσκησιν 14) εἰμπορεῖ ὁ κολυμβητὴς, μὲ τεταμένα τὰ σκέλη καὶ τὰς χεῖρας παραλλήλους πρὸς τὸν κορμὸν, νὰ διατηρήσῃ ἐπὶ ἀρκε-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τὸν χρόνον τὴν ὑπτίαν θέσιν, μὲ ἐλαφροτάτην μόνον κίνησιν τῶν παλαμῶν.

Διὰ νὰ μὴ δὲ πολλὴν ὥραν ὁ κολυμβητὴς ἀκίνητος εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ὕδατος, παίρνει πρῶτα μίαν βαθεῖαν εἰσπνοήν, ὥστε νὰ γεμίσουν τελείως οἱ πνεύμονές του μὲ ἀέρα, ἀνοίγει τὰ σκέλη καὶ ἐκτείνει καὶ τὰς χεῖρας ὥστε νὰ σχηματίζουν σταυρὸν μὲ τὰ σκέλη καὶ ἀναπνέει ὄχι μὲ πλήρεις εἰσπνοὰς καὶ ἐκπνοὰς διὰ νὰ μὴ ἀδειάζουν ἐντελῶς οἱ πνεύμονες. Εἰς τὴν θέσιν δὲ αὐτὴν μένει τελείως ἀκίνητος καὶ ἐπιπλέει.

Μόνον τὸ πρόσωπον τὸ στῆθος καὶ τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἐξέχουν ἐπάνω ἀπὸ τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ ὕδατος. Ἐπίσης καλὴ θέσις πρὸς ὑπτίαν ἐπίπλευσιν εἶναι μὲ τὰ σκέλη τεταμένα καὶ ἑνωμένα καὶ τὰς χεῖρας εἰς ἀνάτασιν ἢ ἔκτασιν.

Καὶ διὰ τὴν ἐπίπλευσιν, ὅπως καὶ διὰ πᾶσαν κολυμβητικὴν ἄσκησιν, ἀπαιτεῖται διαρκὴς γύμνασις καὶ ἐξοικείωσις μὲ τὸ περίεργον αἴσθημα τῆς ἐπιπλεύσεως τοῦ σώματος, ἐντελῶς ἀκινήτου, τὸ ὁποῖον μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν μεταβάλλεται εἰς εὐχάριστον συναίσθημα ἀπολύτου ἀσφαλείας καὶ αὐτενεργείας ἐντὸς τοῦ ὕδατος.

5. Μακροβούτι (κολύμβησις μὲ ὁλόκληρον τὸ σῶμα ἐντὸς τοῦ ὕδατος καὶ εἰς βάθος).

Ἐκτελεῖται ἢ μὲ βουτιὰν ἀπὸ μέρος ὑψηλότερον τῆς ἐπιφανείας τοῦ ὕδατος ἢ ἐνῷ κολυμβᾷ ὁ κολυμβητής. Σκοπός του εἶναι ἡ ἀνέλκυσις πνιγομένου ἢ ἡ ἀναζήτησις ἀντικειμένου ἐκ τοῦ πυθμένος τῆς θαλάσσης. Πρέπει νὰ γίνεται πάντοτε μὲ ἀνοικτοὺς τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ νὰ διαρκῇ τόσον χρόνον ὥστε ὁ κολυμβητὴς νὰ ἀνέρχεται πάλιν εἰς τὴν ἐπιφάνειαν ὄχι τελείως ἐξηντλημένος.

6. Κολύμβησις ὀρθία (ὀρθοπλεξιά).

Εἰς πολλὰς περιστάσεις, μάλιστα δὲ εἰς τὴν διάσωσιν πνιγομένου, εἶναι καλὸν νὰ γνωρίζῃ ὁ κολυμβητὴς νὰ πλέῃ ὄρθιος. Ἡ θέσις τῆς ὀρθίας κολυμβήσεως λαμβάνεται περιοριζομένων τῶν κινήσεων τῶν χειρῶν καὶ ἀφινομένων τῶν σκελῶν νὰ ἔλθουν εἰς κατακόρυφον θέσιν.

Τὰ σκέλη κάμπτονται καὶ τείνονται διαδοχικῶς καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν ἰσχυρότερον, αἱ δὲ χεῖρες βοηθοῦν τὴν κίνησιν τῶν σκελῶν. Ἀπὸ τὴν κατακόρυφον ταύτην θέσιν γίνεται καὶ κολύμβησις πλαγία καθὼς καὶ μεταβολὴ ἐπὶ τόπου.

Ὅλαι αὐταὶ αἱ καταδύσεις πρέπει νὰ γίνωνται ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ γυμνασθοῦν ἀρκετὰ εἰς διάφορα εἴδη τοῦ κολυμβήματος καὶ ἀποκτήσουν ἀρκετὴν ἀσφάλειαν καὶ αὐτοπεποίθησιν. Τὸ νερὸν πρέπει νὰ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ἔχῃ βάθος τοὐλάχιστον 3 μέτρων, διότι ἄλλως ἕνας ἀδέξιος εἰμπορεῖ νὰ χτυπήσῃ εἰς τὸν πυθμένα καὶ νὰ πάθῃ. Συστηματικὴ διδασκαλία τῆς καταδύσεως δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ γίνῃ παρὰ εἰς κολυμβητήριον, τὸ ὁποῖον νὰ ἔχῃ καὶ εἰδικὴν ἐξέδραν διὰ τὴν βαθμιαίαν αὔξησιν τοῦ ὕψους. Ἐπειδὴ ὅμως αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ εὐχαριστοῦν ἰδιαιτέρως τὰ παιδιὰ ποὺ ἔμαθαν νὰ κολυμβοῦν, τὰ διασκεδάζουν καὶ τὰ κρατοῦν καὶ πολλὴν ὥραν εἰς τὴν θάλασσαν, διὰ τοῦτο, ὅταν δὲν ὑπάρχῃ κολυμβητήριον ἢ καμμιὰ ἀποβάθρα ἢ σανίδωμα οἱονδήποτε, μιὰ βάρκα μεγάλη, ἀγκυροβολημένη καλά, εἰμπορεῖ προχείρως ν' ἀντικαταστήσῃ κάθε ἄλλην ἐγκατάστασιν.

Γ. Ἡ ἐξάσκησις εἰς τὴν διάσωσιν πνιγομένου.

Αὐτὴ περιλαμβάνει:

α') Κολύμβησιν μὲ τὰ ἐνδύματα.

β') Τὴν ἀνέλκυσιν τοῦ πνιγομένου.

γ') Τὴν παροχὴν τῶν πρώτων βοηθειῶν.

Οἱ μαθηταὶ ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ διδασκάλου ἔγειναν πλέον καλοὶ κολυμβηταί, γυμνάζονται νὰ κολυμβοῦν καὶ ἐνδεδυμένοι, ὥστε ἂν συμβῇ ἢ νὰ πέσουν ἀπὸ ἀπροσεξίαν εἰς τὴν θάλασσαν, ἢ νὰ ναυαγήσουν, ἢ ν' ἀναγκασθοῦν ἐπειγόντως νὰ βοηθήσουν κανένα πνιγόμενον, νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ κολυμβήσουν ἐπίσης ἀνέτως καὶ ἀσφαλῶς, ὡς νὰ ἦσαν γυμνοί.

Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον φέρουν μαζύ των ἀπὸ τὸ σπίτι των διάφορα παλαιὰ ἐνδύματα καὶ ἀρχίζουν σιγὰ σιγὰ νὰ κολυμβοῦν, πρῶτα μὲ ἕνα ὑποκάμισον, κατόπιν καὶ μὲ ἐσώβρακον, μετ' αὐτὸ καὶ μὲ τὸ πανταλόνι καὶ τέλος καὶ μὲ ὁλόκληρον ἐνδυμασίαν καὶ τὰ ὑποδήματα μαζύ, ἐνῷ συγχρόνως γυμνάζονται νὰ ἐκδύωνται κολυμβῶντες. Ὁ καλὸς κολυμβητὴς εἰμπορεῖ νὰ πέσῃ εἰς τὴν θάλασσαν μὲ ὅλα του τὰ φορέματα, νὰ ἐκδυθῇ κολυμβῶν, νὰ τὰ κάμῃ ὅλα δέμα καὶ νὰ ἔβγῃ ἔξω χωρὶς νὰ χάσῃ τίποτε ἀπὸ ὅσα ἐφόρει ἀρχικῶς.

Ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ συνειθίσουν νὰ κολυμβοῦν καὶ ἐνδεδυμένοι ἀρχίζει ἡ διδασκαλία τῆς διασώσεως πνιγμένου, ὑποδειγματικῶς καὶ πρακτικῶς, συνοδευομένη καὶ μὲ πολλὰς ὁδηγίας καὶ συμβουλὰς ἐκ μέρους τοῦ διδασκάλου, ὡς ἑξῆς:

α') Ὁμιλία ὅτι κάθε ἄνθρωπος ἔχει καθῆκον νὰ βοηθήσῃ τὸν ὅμοιόν του ποὺ εὑρίσκεται εἰς κίνδυνον, ἔστω καὶ ἂν κινδυνεύσῃ καὶ αὐτός. Ἰδιαιτέρως τὸ καθῆκον αὐτὸ τὸ ἔχουν οἱ καλοὶ κολυμβηταί, ὅταν βλέπουν ἄνθρωπον νὰ κινδυνεύῃ νὰ πνιγῇ.

Αὐτὸς ποὺ ἀποφασίζει νὰ βοηθήσῃ ἄλλον, δὲν ἀρκεῖ μόνον νὰ εἶναι γενναῖος, ἀλλὰ πρέπει νὰ εἶναι καὶ ψύχραιμος καὶ ἀποφασιστικός. Ἀκριβαίως θὰ σκεφθῇ, θὰ ὑπολογίσῃ καὶ θὰ ἀποφασίσῃ τὸ τί θὰ κάμῃ καὶ θὰ τὸ ἐκτελέσῃ μὲ ταχύτητα, ἀποφασιστικότητα καὶ περί-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ακεψιν. Διὰ νὰ βοηθήσῃ ἐπομένως κανεὶς ἀποτελεσματικῶς ἕνα πνιγόμενον, πρέπει νὰ ἔχῃ ἰδέαν πῶς πνίγεται αὐτὸς ποὺ δὲν ἠξεύρει νὰ κολυμβᾷ καὶ πῶς εἶναι δυνατὸν νὰ τοῦ δοθῇ βοήθεια.

Αὐτοὶ ποὺ δὲν ἔμαθαν νὰ κολυμβοῦν, ὅταν εὑρεθοῦν μέσα εἰς τὸ νερὸν καὶ αἰσθανθοῦν ὅτι δὲν πατώνουν, ἀντὶ νὰ πέσουν ἀνάσκελα διὰ νὰ ἐπιπλεύσουν εὐκόλως καὶ ἀνέτως, ἐξακολουθοῦν νὰ μένουν εἰς τὴν ὀρθίαν στάσιν καὶ προσπαθοῦν νὰ ἔβγουν ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον ἔξω ἀπὸ τὸ νερό. Καὶ ἀπὸ αὐτὴν ὅμως τὴν θέσιν δὲν ἐκτείνουν τὰ χέρια των εἰς τὰ πλάγια καὶ εἰς τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ νεροῦ διὰ νὰ ἐπιπλεύσουν εὐκολώτερα, ἀλλὰ τὰ σηκώνουν ψηλὰ καὶ τὰ κινοῦν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον βουλιάζουν ἀκόμη περισσότερον. Ἐπειδὴ δὲ ἀρχίζουν νὰ φωνάζουν, ἀδειάζουν συγχρόνως καὶ τοὺς πνεύμονάς των καὶ βουλιάζουν ἀκόμη γρηγορώτερα· ἐν τῷ μεταξὺ ἔρχονται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν 2—3 φορὲς ἀκόμη, ἕως ὅτου νὰ πάρῃ ἀρκετὸν νερὸν ὁ στόμαχος καὶ οἱ πνεύμονες, ὁπότε βουλιάζουν ὁριστικῶς. Ἡ ἀναπνοὴ τότε διακόπτεται ἐντελῶς· ἡ καρδιὰ ὅμως ἐργάζεται ἀκόμη ἐνῶ ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος κατεβαίνει. Ἂν ὁ πνιγμένος ἔμεινε μέσα εἰς τὸ νερὸν 5—6 λεπτὰ ὑπάρχει μεγάλη ἐλπίς, σχεδὸν βεβαιότης, ὅτι εἶναι δυνατὸν νὰ τὸν ἐπαναφέρωμεν εἰς τὴν ζωήν. Ἂν ὅμως ἔμεινε περισσότερον τὸ πρᾶγμα εἶναι πολὺ ἀμφίβολον· ὑπάρχουν ἐν τούτοις ἀκόμη ἐλπίδες· καὶ ὅταν ἅμως κατορθωθῇ ἡ ἐπαναφορά του εἰς τὴν ζωὴν χρειάζεται μεγάλη προφύλαξις, διότι εἰμπορεῖ νὰ πάθῃ ἀπὸ διαφόρους ἄλλας ἀσθενείας τῶν πνευμόνων, προερχομένας ἀπὸ τὸν πνιγμόν.

β') Προκειμένου νὰ σπεύσῃ κανεὶς εἰς βοήθειαν πνιγομένου, ὅταν μάλιστα διὰ νὰ τὸν φθάσῃ πρέπει νὰ κολυμβήσῃ ὀλίγον διάστημα, ὀφείλει νὰ βγάλῃ πρῶτα τὸ σακκάκι του καὶ τὰ παπούτσια του του καὶ ἔπειτα νὰ βουτήξῃ καὶ νὰ τὸν φθάσῃ ὅσον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα.

Ὅταν τὸν πλησιάσῃ, τοῦ λέγει ἕνα δύο καθησυχαστικὰ καὶ ἐνθαρρυντικὰ λόγια (μὴ φοβᾶσαι, δὲν εἶναι τίποτε, ἐγὼ θὰ σὲ βγάλω, μὴν κουνιέσαι ἐσύ, ἔννοια σου κ.τ.τ.) καὶ πηγαίνει κοντά του ἀπὸ πίσω· διότι ἂν τὸν πλησιάσῃ ἀπ' ἐμπρὸς ὑπάρχει κίνδυνος νὰ τὸν ἁρπάξῃ ὁ πνιγόμενος, ὁ ὁποῖος κατὰ τὴν παροιμίαν ἀπ' τὰ μαλλιά του πιάνεται, καὶ πάνε καὶ οἱ δυὸ κάτω. Ἀφοῦ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὸν πλησιάσῃ, προσέχων νὰ μὴ ἁρπαχθῇ, τὸν πιάνει ἀπὸ τὸ στῆθος, τὰ χέρια ἢ τὸ κεφάλι καὶ κολυμβῶν ἀνάσκελα καὶ μόνον μὲ τὰ πόδια, τὸν φέρνει πρὸς τὰ ρηχά, φροντίζων νὰ εἶναι τὸ κεφάλι του ὑψηλὰ καὶ τὸ πρόσωπον ἐντελῶς ἔξω ἀπὸ τὸ νερό· κολυμβᾷ δὲ ἀργὰ καὶ διαδοχικὰ μὲ ἕνα σκέλος.

Τὸ πιάσιμο αὐτὸ ἀπὸ τὸ στῆθος εἶναι διὰ τοὺς πολὺ φοβισμένους ποὺ ἔχασαν ἐντελῶς τὸ λογικόν των καὶ ἁρπάζονται ἀπὸ τὸν σωτῆρα των. Ἂν διατηροῦν ὀλίγην ψυχραιμίαν, τότε εἶναι προτιμώ-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

περον τὸ πιάσιμο ἀπὸ τὰ χέρια, ἂν δὲ εἶναι τελείως ψύχραιμοι π. χ. κολυμβηταὶ ποὺ ἔπαθαν μούδιασμα, τότε τοὺς πιάνομε μόνον ἀπὸ τὸ ἕνα χέρι καὶ κολυμβῶμεν μὲ τὸ ἄλλο ἢ καὶ ἁπλῶς κολυμβῶμεν δίπλα τους ἐνῷ αὐτοὶ στηρίζουν τὸ χέρι εἰς τὴν ράχιν μας.

Ἂν ὁ πνιγόμενος ἔχει βουλιάξῃ ἐντελῶς, τότε πρέπει ἀμέσως νὰ βουτήξωμεν νὰ τὸν πιάσωμεν· ἂν ἔρχωνται φουσκαλίδες ἐπάνω θὰ εἴπῃ ὅτι ἐκεῖ κοντὰ εἶναι καὶ ἀντέχει ἀκόμη, ἂν δὲν ἔρχωνται φουσκαλίδες τότε πρέπει νὰ γίνῃ μεγάλη βουτιὰ καὶ προσεκτικὸ ψάξιμο. Ὅταν δὲ τὸν ἀνακαλύψωμεν πρέπει μὲ μιὰ δυνατὴ σπρωξιὰ νὰ τὸν στείλωμε εἰς τὴν ἐπιφάνειαν καὶ εὐθὺς ἀμέσως νὰ βγοῦμε καὶ ἐμεῖς νὰ τὸν ἁρπάξωμε καὶ νὰ τὸν βγάλωμεν ἔξω ὅσον τὸ δυνατὸν γρηγορώτερα, διότι αἱ πρῶται βοήθειαι πρέπει ν' ἀρχίσουν ὅσον τὸ δυνατὸν ταχύτερον.

Αἱ πρῶται βοήθειαι ἀρχίζουν ὡς ἑξῆς :

α') τοποθέτησις τοῦ πνιγμένου μὲ προσοχὴν ἀνάσκελα· ἔναρξις ἀμέσως τῆς τεχνητῆς ἀναπνοῆς καὶ ἀναζήτησις ἰατροῦ.

β') Χωρὶς νὰ διακοπῇ ἡ τεχνητὴ ἀναπνοή, ἀφαίρεσις τῶν βρεγμένων ἐνδυμάτων καὶ ἐνίσχυσις τῆς θερμοκρασίας καὶ τῆς κυκλοφορίας. Ἂν ὁ καιρὸς εἶναι ζεστός, ὅλη αὐτὴ ἡ περιθαλψις εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ εἰς τὸ μέρος ἀκριβῶς τῆς διασώσεως· ἂν ὅμως εἶναι ψυχρὸς τότε πρέπει νὰ μεταφερθῇ ταχέως ὁ παθὼν εἰς καμμίαν γειτονικὴν οἰκίαν, παράπηγμα κλπ. ὅπου ἡ θερμοκρασία νὰ βοηθῇ τὴν παρεχομένην θεραπείαν.

Πρὸς τελειοτέραν ἐξάσκησιν εἰς τὴν διάσωσιν ἀκεῖ ὁ διδάσκαλος ὅλους τοὺς μαθητάς, ἀνὰ δύο, εἰς τοὺς διαφόρους τρόπους τῆς ρυμουλκήσεως. Ὁ εἷς μαθητὴς μένει ἀκίνητος ὁ δὲ ἕτερος τὸν πιάνει ἢ ἀπὸ τὸ στῆθος ἢ ἀπὸ τὴν κεφαλὴν ἢ ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ κολυμβᾷ ἕλκων αὐτὸν τοιουτοτρόπως εἰς ἀρκετὸν διάστημα. Ἐπίσης τοὺς γυμνάζει εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν κινήσεων τῆς τεχνητῆς ἀναπνοῆς, τῶν ἐντριβῶν καὶ τῶν λοιπῶν παρεχομένων βοηθειῶν, ὥστε ἂν τύχῃ περίστασις, νὰ τὰς ἐκτελέσουν μὲ ἀπόλυτον ἀκρίβειαν, κανονικότητα καὶ ἀποτελεσματικότητα.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΜΕΡΟΣ Δ'.

Η ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Θ'.

Γυμναστικαὶ ἐκδρομαὶ καὶ πορεῖαι.

Ἡ στρατιωτικὴ προπαίδευσις τῶν μαθητῶν.

Ἀπὸ τὴν ἐποχὴν ποὺ διὰ πρώτην φορὰν εἰσήχθησαν αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις εἰς τὰ σχολεῖα τῶν διαφόρων κρατῶν, ἐπεδιώχθη μὲ αὐτὰς καὶ ἡ στρατιωτικὴ προπαρασκευὴ τῶν μαθητῶν, διότι τὸ πρόβλημα τῆς ἐθνικῆς ἀμύνης ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ 19ου αἰῶνος δὲν ἔπαυσε καὶ οὔτε θὰ παύσῃ ν' ἀπασχολῇ σοβαρώτατα ὅλα ἀνεξαιρέτως τὰ Ἔθνη· παρ' ἡμῖν μάλιστα ὑπῆρξεν ἐποχή, κατὰ τὴν ὁποίαν ἐνεμίσθη ὅτι ἡ εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαίδευσις ἔπρεπε νὰ εἰσβάλῃ πάνοπλος εἰς τὸ σχολεῖον, μὲ ὅλας τὰς στρατιωτικὰς ἀσκήσεις καὶ τοὺς κανονισμοὺς καὶ τὴν αὐστηρὰν πειθαρχίαν τοῦ στρατῶνος καὶ νὰ στρατιωτικοποιήσῃ ἀπὸ τὸ δημοτικὸν σχολεῖον τοὺς μαθητάς. Εὐτυχῶς ὅμως ὀρθότεραι καὶ παιδαγωγικώτεραι σκέψεις καθώρισαν λογικώτερον τὰ πράγματα, καὶ ἀντὶ τῆς προώρου καὶ ἐντελῶς ἀσκόπου ἀπομιμήσεως τῶν στρατιωτικῶν γυμνασίων εἰσήχθη ἡ γυμναστική, ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ αἱ παιδιαί, διότι ὀρθῶς ἐτέθη ἡ ὑγεία καὶ ἡ ἁρμονικὴ καὶ ἰσχυρὰ σωματικὴ συγκρότησις τῶν νέων ὡς βάσις πάσης πολεμικῆς παρασκευῆς· αὐταὶ ἄλλως τε εἶναι καὶ δυσαπόκτητοι καὶ ἔχουν ἀνάγκην ἀσκήσεως πολλῶν ἐτῶν διὰ νὰ ἀποκτηθοῦν καὶ νὰ σταθεροποιηθοῦν ἀσφαλῶς, ἐνῷ αἱ διάφοροι εἰδικαὶ στρατιωτικαὶ γνώσεις καὶ ἐμπειρίαι, χρήσεις ὅπλων, πολυβόλων, χειροβομβίδων κλπ. εὐκόλα μανθάνονται, ἔχει δὲ καὶ καιρὸν νὰ τὰς διδαχθῇ ὁ νέος εἰς τὸν στρατῶνα, ἀπὸ τὸν ὁποῖον μὲ τὴν ὑποχρεωτικὴν θητε αν ὅλοι θὰ περάσουν. Ὑγεία ἀκλόνητος, ρώμη καὶ ἀντοχὴ σωματική, σκληραγωγία καὶ ἐξοικείωσις εἰς τὸ ψῦχος καὶ τὴν ζέστην καὶ ὅλας ἐν γένει τὰς αἰφνιδίας ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολάς, ἀντοχὴ εἰς τοὺς κόπους, λιτότης, ἀγάπη πρὸς τὸ ὕπαιθρον καὶ τὴν σωματικὴν ἐν γένει ἐργασίαν, καὶ συγχρόνως ἀγάπη πρὸς τὴν πατρίδα, πίστις εἰς τὰ ἐθνικὰ ἰδανικὰ καὶ ἀκμαῖον ἐν γένει φρόνημα, αὐτὰ εἶναι τὰ κω-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ριώτερα ἀτομικὰ πολεμικὰ προσόντα. Συνάρτησις δὲ ὅλων αὐτῶν εἶναι ἡ μαχιμότης ἡ ἀτομικὴ καὶ ἡ ἀνδρεία· διότι ὁ μαλθακὸς καὶ ἀθρόδιαιτος, ὁ φοβούμενος τὸ ὕπαιθρον, τὸ ψῦχος καὶ τὴν ζέστην, τὸν κόπον καὶ τὴν κακουχίαν, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ εἶναι τελείως ἀνδρεῖος καὶ ἔχῃ ἤδη ἐκ τῶν προτέρων νικηθῇ ἀπὸ τὴν ἀδυναμίαν του. Ἡ ταχεῖα σύνταξις, τὴν ὁποίαν ἀπαιτεῖ κάθε μάθημα γυμναστικῆς, ἡ προσοχή, ἡ τάξις, ἡ πειθαρχία καὶ τὸ συγκεκροτημένον ὁμαδικὸν ἔργον εἶναι ἐπίσης ἀπὸ τὰ κυριώτερα ὁμαδικὰ στρατιωτικὰ προσόντα. Ἡ δὲ αὐτοπεποίθησις καὶ ἡ αὐτενέργεια, ἡ ἀποφασιστικότης καὶ ἡ ταχύτης τῆς ἐκτελέσεως, ἡ τόλμη καὶ τὸ θάρρος, ἡ ἐνεργητικότης, ἡ ἀνάληψις τῆς εὐθύνης καὶ ἡ αὐτοκυριαρχία, τὰς ὁποίας ἐμβάλλουν αἱ ἀγωνιστικαὶ κυρίως ἀσκήσεις καὶ αἱ παιδιαί, εἶναι τὸ ἐπιστέγασμα τῆς ἐν τῷ σχολείῳ πολεμικῆς προπαρασκευῆς. Ὁ παγκόσμιος πόλεμος αὐτὸ ἀκριβῶς ἀπέδειξε τρανώτατα.

Κράτη τελείως στρατιωτικῶς ἀπαράσκευα, ὅπως ἡ Ἀγγλία καὶ ἡ Ἀμερική, τὰ ὁποῖα δὲν εἶχον ὑποχρεωτικὴν στρατιωτικὴν θητείαν, οὔτε στελέχη ἐπαρκῆ, συνήγειραν κολοσσιαίαν πανστρατιὰν εἰς ἐλάχιστον χρονικὸν διάστημα καὶ κατήρτισαν στρατεύματα καταπληκτικῆς μαχητικότητος, μόνον καὶ μόνον διότι ὅλοι οἱ στρατευθέντες νέοι καὶ ἄνδρες ἦσαν ἀπὸ τὴν νεαρωτάτην των ἡλικίαν γυμνασμένοι καὶ σκληραγωγημένοι, μὲ τὰς ὑπαιθρίους σωματικὰς ἀσκήσεις καὶ τὰς παιδιάς.

Ἡ σχολικὴ γυμναστικὴ εἶναι αὐτὴ καὶ μόνη ἐπαρκὴς στρατιωτικὴ προπαίδευσις.

Διὰ τὸν λόγον ἀκριβῶς ταῦτον, ἡ σχολικὴ γυμναστική, ἂν ἐκτελῆται καθ' ὅλην αὐτῆς τὴν ἔκτασιν, εἶναι αὐτὴ καὶ μόνη ἡ καλυτέρα στρατιωτικὴ προπαρασκευή.

Ἂν μάλιστα συμπληρωθῇ μὲ ἐκδρομὰς καὶ πορείας (κατὰ τὰς ὁποίας μεγάλα κάπως τμήματα μαθητῶν θὰ συνειθίσουν νὰ πορεύωνται τελείως συντεταγμένα καὶ θὰ ἐξοικειωθοῦν ἐπαρκῶς εἰς τὴν ταχεῖαν σύνταξιν καὶ ἐκκίνησιν) καθὼς καὶ μὲ σκοποβολὴν μὲ σχολικὸν ὅπλον, δὲν ἔχει ἀνάγκην οὐδεμιᾶς ἄλλης προσθήκης ἢ συμπληρώματος. Μόνον διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν διδασκαλείων, τοὺς μέλλοντας ἐκπαιδευτικοὺς λειτουργούς, οἱ ὁποῖοι θὰ διδάξουν καὶ θὰ γυμνάσουν ἄλλους μαθητάς, ἐπιβάλλεται εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαίδευσις, ἡ ὁποία εἶναι δυνατὸν νὰ ἐπεκταθῇ καὶ εἰς τοὺς μαθητὰς τῶν ἀνωτέρων τάξεων τῶν γυμνασίων. Ἡ εἰδικὴ ὅμως αὕτη προπαίδευσις θὰ ἐκτελῆται κατὰ τὰς ἀπογευματινὰς καὶ τὰς ἡμερησίας ἐκδρομάς, οὐδέποτε δὲ κατὰ τὴν διὰ τὴν γυμναστικὴν ὡρισμένην ὥραν. Τὸ πλεῖστον ἄλλως τε τῶν στρατιωτικῶν ἀσκήσεων (σύνταξις ἀφ' ἑνός, δύο ἢ καὶ τριῶν ζυγῶν, φάλαγξ, παράταξις, ζύγησις, στοίχησις, ἀρίθμησις, προσοχή, ἀνάπαυσις,

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

κλίσις καὶ μεταβολὴ ἐν στάσει, βηματισμοί, κλίσεις καὶ μεταβολαὶ ἐν κινήσει, ἐκ τῆς ἀτομικῆς ἐκπαιδεύσεως, καθὼς καὶ οἱ σχηματισμοὶ τῆς ὁμάδος καὶ τῆς διμοιρίας, ἡ φάλαγξ πορείας, αἱ κινήσεις τῆς ἐν παρατάξει ἢ ἐν φάλαγγι ὁμάδος ἢ διμοιρίας καὶ οἱ μετασχηματισμοὶ αὐτῶν, ἐκ τῶν ἀσκήσεων πυκνῆς τάξεως, ἔχουν παρεμβληθῇ κατ' ἀνεπαισθήτους δόσεις εἰς τοὺς ὑποδειγματικοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων καὶ διδάσκονται εἰς τοὺς μαθητάς, ἤδη ἀπὸ τῶν ἀνωτέρων τάξεων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου. Δὲν ἀπομένει ἑπομένως ἀπὸ τὴν ἀτομικὴν ἐκπαίδευσιν εἰμὴ τὰ πυρά, ἡ τακτικὴ ἐκπαίδευσις τοῦ σκοπευτοῦ καὶ ἡ λογχομαχία· ἂν μάλιστα ληφθῇ ὑπ' ὄψιν καὶ ἡ σκοποβολὴ μὲ τὸ σχολικὸν ὅπλον, ἐλάχιστα πράγματα ἀπὸ τὴν ἀτομικὴν ἐκπαίδευσιν εἶναι ἄγνωστα ἐντελῶς εἰς ἕνα μαθητὴν γυμνασίου· ἀπὸ δὲ τὸ σχολεῖον ὁμάδος καὶ διμοιρίας διδάσκεται ἐπίσης οὗτος καὶ μανθάνει ἀπὸ τὰ πρῶτα ἔτη τοῦ μαθητικοῦ του βίου, ἐπίσης ἀρκετὸν μέρος· διὰ τοὺς λόγους ἀκριβῶς τούτους καὶ αἱ ἀνὰ χεῖρας ὁδηγίαι, διὰ μὲν τὰ λοιπὰ σχολεῖα τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως, ὁρίζουν ὡς συμπλήρωμα ἐπαρκὲς τῆς διὰ τῆς γυμναστικῆς καὶ τῆς ἀγωνιστικῆς συντελουμμένης στρατιωτικῆς προπαιδεύσεως τῶν μαθητῶν τὰς ἐκδρομὰς καὶ πορείας καὶ τὴν σκοποβολήν, τὴν εἰδικὴν δὲ στρατιωτικὴν προπαίδευσιν ἐπιβάλλουν μόνον εἰς τὰ διδασκαλεῖα τῶν ἀρρένων καὶ τὰ λοιπὰ ἰσόβαθμα πρὸς αὐτὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους.

Αἱ ἐκδρομαὶ καὶ αἱ πορεῖαι εἰσήχθησαν εἰς τὰ σχολεῖα διὰ νόμου (ΒΧΙΚΑ', ἄρθρον 7) ὑποχρεωτικῶς πρὸ εἰκοσιπενταετίας ἀκριβῶς· ἀλλὰ καὶ πρὸ τοῦ νόμου τούτου, τὸ Ὑπουργεῖον εἶχε καθιερώσει τὰς ἀπογευματινὰς ἐκδρομὰς τῆς Πέμπτης. Ἐν τούτοις, πλὴν ἐλαχίστων ἐξαιρέσεων, αἱ ἐκδρομαὶ γενικῶς παρημελήθησαν ἢ ὁσάκις ἐκτελοῦνται λαμβάνουν, καὶ αὐταὶ χαρακτῆρα πανηγυριώτικον καὶ δὲν διαφέρουν ἀπὸ τὰς ἐκδρομὰς καὶ τὰς πανηγύρεις διαφόρων σωματείων, ἀστικῶν καὶ ἐργατικῶν. Τὸ ἀληθῶς ἀξιοθρήνητον τοῦτο γεγονὸς, διαπιστωθὲν καὶ ἀπὸ ἐπανειλημμένας εἰδικὰς ἐπιθεωρήσεις, ὀφείλεται κυρίως εἰς τοὺς ἑξῆς λόγους :

α') Κατὰ κανόνα γενικόν, αἱ ἐκδρομαὶ δὲν μελετῶνται οὔτε προσχεδιάζονται ἐπαρκῶς· καὶ ὄχι μόνον ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τοῦ σχολικοῦ ἔτους δὲν καταρτίζεται ἓν, ἔστω καὶ πρόχειρον καὶ ἀπολύτως δυνητικῆς ἐφαρμογῆς, διάγραμμα τῶν καθ' ὅλον τὸ ἔτος μελλουσῶν νὰ τελεσθῶσιν ἐκδρομῶν, ἡμερησίων καὶ ἀπογευματινῶν, ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τὰ ἀπογεύματα τὰ προωρισμένα διὰ διδακτικὰς ἐκδρομὰς δὲν κατανέμονται προκαταβολικῶς κατὰ τάξεις καὶ καθηγητάς,

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

εἰς τρόπον ὥστε νὰ γνωρίζῃ καθεὶς ἐξ αὐτῶν ἐκ τῶν προτέρων, πότε θὰ κάμῃ ἐκδρομὴν, ποῦ θὰ ὑπάγῃ καὶ τί θὰ κάμῃ, καὶ ἐπομένως νὰ τὴν μελετήσῃ, νὰ τὴν ὀργανώσῃ καὶ νὰ τὴν παρασκευάσῃ ἐπαρκῶς.

β') Κατὰ πολὺ περίεργον ἀντίληψιν, πλὴν τῶν διευθυντῶν τῶν σχολεων ἀποτελούντων ἀξιέπαινον ἐξαίρεσιν, ὁλόκληρον τὸ λοιπὸν προσωπικὸν ἀφίνει ὅλην τὴν φροντίδα τῆς συγκεντρώσεως, συντάξεως καὶ ἐπιτηρήσεως τῶν μαθητῶν κατὰ τὴν πορείαν καὶ τὴν στάσιν καὶ τῆς ἀπασχολήσεως ἀκόμη αὐτῶν, εἰς τὸν διδάσκαλον τῆς γυμναστικῆς, ὡς εἰδικὸν περὶ τὰ τοιαῦτα, αὐτοὶ δὲ συνακολουθοῦν, ὡς θεαταὶ, νεκρὸν ἐντελῶς βάρος, (ὁσάκις δὲν εὕρουν καμμίαν πρόφασιν νὰ μὴ ἀκολουθήσουν) καὶ ἀποτελοῦν χωριστὴν συντροφιὰν εἰς τὴν οὐρὰν τῆς φάλαγγος καὶ μὲ τὸ τσιγαράκι καὶ τὴν κουβεντίτσα περιμένουν νὰ περάσῃ ἡ ὥρα καὶ νὰ τελειώσῃ αὐτὴ ἡ ἀγγαρεία. Καὶ εἰς αὐτὸ δὲ ἀνόμη τὸ μέρος ὅπου πρόκειται νὰ γνῇ ἡ στασις ἢ ἡ διημέρευσις, ἡ χωριστὴ συντροφιὰ συνεχίζεται εἰς τὸ ἀγροτικὸν μαγαζάκι ἢ ὁπουδήποτε ἀλλοῦ· καὶ μόνον ὅταν ἡ ἐκδρομὴ εἶναι πανημέριος καὶ μετὰ τὸν δρόμον καὶ τὴν πόσιν δημιουργηθῇ διάθεσις ἐνεργητικωτέρα πρὸς διασκέδασιν, τότε ἀρχίζει κάποια ἐπικοινωνία τραγουδιῶν καὶ χοροῦ μεταξὺ διδασκάλων καὶ μαθητῶν, καὶ τοῦτο, ἂν οἱ διδάσκαλοι δὲν ἔχουν καὶ τὰς οἰκογενείας των μαζύ, διότι τότε ἡ ἐκδρομὴ τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ λαμβάνει ἐντελῶς οἰκογενειακὸν χαρακτῆρα, οἱ δὲ μαθηταὶ παίζουν πλέον ἐντελῶς δευτερεύοντα ρόλον.

Διὰ νὰ κατορθωθῇ ἑπομένως ν' ἀποτελέσουν καὶ αἱ ἐκδρομαὶ ἓν μέρος οὐσιῶδες καὶ ἀναπόσπαστον τοῦ σχολικοῦ βίου καὶ ν' ἀποδώσουν ἀκεραίαν τὴν ὑγιεινὴν καὶ μορφωτικήν των ἀπόδοσιν, ὀφείλει ὁ διεύθυντὴς μετὰ τοῦ συλλόγου τῶν καθηγητῶν καὶ διδασκάλων καὶ τοῦ γυμναστοῦ νὰ μελετήσουν ἐπαρκῶς καὶ νὰ συμμορφωθοῦν κατὰ κεραίαν πρὸς τὰ ἑξῆς :

α') Ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους, ὁλόκληρος ὁ σύλλογος τῶν καθηγητῶν καὶ διδασκάλων συνερχόμενος εἰς κοινὴν συνεδρίαν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν εἰς κανένα ἐκ τῶν καθηγητῶν δὲν θὰ ἐπιτραπῇ νὰ ἀπουσιάσῃ, θὰ προβῇ εἰς τὴν σύνταξιν διαγράμματος τῶν κατὰ τὸ σχολικὸν ἔτος τελεσθησομένων ἐκδρομῶν. Εἰς τὸ διάγραμμα τοῦτο θὰ κατανεμηθοῦν πρῶτον μὲν τὰ ἀπογεύματα τῆς Πέμπτης, τὰ ὡρισμένα διὰ διδακτικὰς ἐκδρομὰς, καὶ θὰ λάβῃ ἕκαστος τῶν καθηγητῶν τὸ προσῆκον, οὕτως ὥστε νὰ γνωρίζῃ ἐκ τῶν προτέρων πόσας ἐκδρομὰς τοιαύτας θὰ κάμῃ, ποῦ θὰ ὁδηγήσῃ τοὺς μαθητὰς καὶ τί θὰ τοὺς διδάξῃ, εἴτε καθ' ὁδὸν, εἴτε κατὰ τὴν στάσιν. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐξασφαλίζεται ὄχι μόνον ἡ τυπικὴ ἐκτέλεσις, ἀλλὰ καὶ ὁ οὐσιαστικὸς σκοπὸς τῶν ἐκδρομῶν τούτων, διότι δὲν ἀφίνεται εἰς ἕκαστος ἐκ τῶν διδασκόντων εἰς προχείρους αὐτοσχεδιασμούς. Ἂν δὲ παραλλήλως πρὸς τὸ διάγραμμα τοῦτο τηρῆται καὶ ἰδιαίτερον

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

βιβλίον ἐκδρομῶν εἰς τὸ ὁποῖον ν' ἀναγράφωνται μὲ ἀπόλυτον εἰλικρίνειαν τὰ πεπραγμένα μιᾶς ἑκάστης ἐκδρομῆς, τότε δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι ἡ ὅλη ἐργασία θὰ ὀργανωθῇ ἐξ ἑαυτῆς μεθοδικώτατα καὶ θ' ἀποδώσῃ ἀρθονωτάτην παιδαγωγικὴν πεῖραν καὶ ὄρασιν.

Ἡ σύνταξις τοῦ διαγράμματος τούτου θὰ διευκολύνῃ καὶ τὴν ἐξεύρεσιν συμβουλοῦ δι' ἕκαστον τῶν κυρίων ὀργανωτῶν τῆς ἀπογευματινῆς ἐκδρομῆς· εἰς τὰ γυμνάσια μάλιστα καὶ τὰ διδασκαλεῖα, ὅπου τὸ προσωπικὸν εἶναι πολυμελέστερον, εἰμπορεῖ εἰς ἑκάστην κατὰ τάξιν διδακτικὴν ἐκδρομὴν ν' ἀκολουθῇ καὶ εἷς ἀκόμη ἐκ τῶν καθηγητῶν, πλὴν τοῦ διευθύνοντος αὐτήν.

Εἰς τὸ διάγραμμα τοῦτο, τὸ ὁριστικὸν καὶ ἀνέκκλητον, ἐκτὸς ἂν συμπέσῃ νὰ βρέχῃ τὸ ἀπόγευμα τῆς Πέμπτης ἢ ν' ἀσθενήσῃ ὁ ἁρμόδιος καθηγητής, περιλαμβάνονται κατόπιν προχείρου ὑπολογισμοῦ τῶν πέριξ τῆς ἕδρας τοῦ σχολείου εὑρισκομένων ἱστορικῶν τόπων, πεδίων μαχῶν, ἀρχαίων καὶ μεσαιωνικῶν μνημείων, παλαιῶν ἐκκλησιῶν, βιομηχανικῶν ἐγκαταστάσεων πάσης φύσεως (ἔστω καὶ νερομύλων), καθὼς καὶ ὡραίων τοπίων, καὶ αἱ ἡμερήσιαι ἢ καὶ ἀκόμη μεγαλυτέρας διαρκείας ἐκδρομαί, οὕτως ὥστε νὰ ὑπάρχῃ καιρὸς καὶ αὐταὶ νὰ μελετηθοῦν καὶ νὰ προσχεδιασθοῦν ἐπαρκῶς.

Δι' αὐτὰς μάλιστα, κατόπιν κοινῆς συνεδρίας, θὰ συντάσσεται ἓν πρόγραμμα τῆς ἐκδρομῆς, εἶδος διαταγῆς κινήσεως, ὑπόδειγμα τοῦ ὁποίου θὰ παρατεθῇ κατωτέρω. Τὸ πρόγραμμα δὲ τοῦτο μετὰ τῆς ἐκθέσεως τῶν πεπραγμένων θὰ καταχωρίζεται ἐπίσης εἰς τὸ βιβλίον ἐκδρομῶν.

β') Διὰ νὰ συνταχθῇ καλῶς τὸ πρόγραμμα μιᾶς οἱασδήποτε ἐκδρομῆς πρέπει, ἂν ἡ τελικὴ αὐτῆς στάσις καὶ ἡ ἀκολουθητέα ὁδὸς δὲν εἶναι γνωσταί, ν' ἀναγνωρισθοῦν ἐγκαίρως ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ καὶ τοὐλάχιστον ἑνὸς ἀκόμη καθηγητοῦ· εἶναι ἀπόλυτος ἀνάγκη διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τῆς ἐκδρομῆς νὰ ἐξακριβωθῇ ἡ κατάστασις τῆς ὁδοῦ, τὰ πέριξ αὐτῆς σημεῖα διὰ τὰς ἐνδιαμέσους στάσεις, ὁ τόπος τῆς ὁριστικῆς σταθμεύσεως, τὸ πόσιμον ὕδωρ κ.τ.τ. διότι, ἂν δὲν γίνῃ προηγουμένως ἡ ἀναγνώρισις αὐτή, καὶ πολὺ προσεκτικὴ μάλιστα, μοιραίως ἡ ἐκδρομὴ λαμβάνει χαρακτῆρα ἐξερευνήσεως, ἡ ὁποία εἰμπορεῖ μὲν νὰ παρουσιάσῃ καὶ εὐχαρίστους περιπετειας ἀλλὰ πολλάκις καὶ δυσαρέστους ἐκπλήξεις καὶ ἄλλα ἀπρόοπτα καὶ πρὸ πάντων ἔλλειψιν νεροῦ καὶ χώρου πρὸς στάθμευσιν καὶ ἀνάπαυσιν.

Μετὰ τὴν ἀναγνώρισιν ταύτην θὰ καταρτίζεται τὸ πρόγραμμα τῆς ἐκδρομῆς κατά τινα τῶν ἑπομένων τύπων.

Ὑποδειγματικὰ διαγράμματα γυμναστικῶν ἐκδρομῶν.

1. Προπαρασκευαστικὴ ἐργασία τῆς ἡμερησίας ἐκδρομῆς ὁλοκλήρου τοῦ γυμνασίου, καθὼς καὶ πάσης δημοσίας ἐμφανίσεως καὶ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

συμμετοχῆς τοῦ γυμνασίου εἰς δημοσίας ἑορτάς, παρελάσεις κλπ.

α΄) Στρατιωτικὴ συγκρότησις τοῦ γυμνασίου.

Προκειμένου νὰ συνταχθῇ καὶ νὰ κινηθῇ ὁλόκληρον τὸ γυμνάσιον ἡ κατὰ τάξεις σύνταξις δὲν εἶναι ἡ ἐνδεδειγμένη: α΄) διότι ποτὲ δὲν συμπίπτει νὰ εἶναι αἱ τάξεις ἀπολύτως ἰσοπληθεῖς, β΄) διότι εἰς τὰς κατωτέρας τάξεις συγκεντρώνονται κατὰ φυσικὸν λόγον ὅλοι οἱ μικροὶ μαθηταὶ εἰς δὲ τὰς ἀνωτέρας οἱ μεγάλοι, καὶ δημιουργεῖται κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀσύμμετρος καὶ δυσαρμονικὴ ἐμφάνισις, καὶ γ΄) τὸ καὶ σπουδαιότερον, διότι μὲ τὴν διαίρεσιν αὐτὴν ἐξακολουθοῦν ὑφιστάμεναι αἱ τάξεις ὄχι μόνον ὡς ὀργανικαὶ μονάδες ἀλλὰ καὶ ὁμάδες αὐτοτελεῖς καὶ ἐνιαῖαι μὲ ἰδιαίτερον μεταξύ των σύνδεσμον, σχέσεις καὶ φιλίας, προτιμήσεις κλπ. γυμνάσιον δὲ ἀπὸ ἀπόψεως ἠθικῆς ἑνότητος καὶ μαθητικῆς ἀλληλεγγύης δὲν ὑφίσταται. Οἱ περισσότεροι μαθηταὶ δὲν γνωρίζουν οὐδὲ τὰ ὀνόματα τῶν φοιτώντων εἰς ἄλλην τάξιν, δὲν ἐνδιαφέρονται καθόλου δι' αὐτοὺς καὶ ἡ λέξις συμμαθητὴς εἰς τὴν σημερινὴν μαθητικὴν γλῶσσαν σημαίνει ὁμοτάξιος. Ἐπίσης δὲν παρατηρεῖται οὐδεμία μαθητικὴ ἱεραρχία, οὐδὲ σεβασμὸς τῶν μικροτέρων πρὸς τοὺς μεγαλυτέρους. Ἐνδεικνυται λοιπὸν ἄλλη τις συγκρότησις εἰς στρατιωτικὸν ὀργανικὸν τμῆμα ἀνάλογον πρὸς τὸν ἀριθμὸν τῶν μαθητῶν τοῦ γυμνασίου (λόχον), μὲ ὅλας τὰς ὑποδιαιρέσεις του καὶ τοὺς ἡγήτοράς του, οὕτως ὥστε ὅλοι εἰ δυνατὸν οἱ μαθηταὶ ἐκ περιτροπῆς, νὰ μάθουν: ἄρχειν τε καὶ ἄρχεσθαι.

Ἡ συγκρότησις αὐτὴ τοῦ γυμνασίου γίνεται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς τοῦ σχολικοῦ ἔτους, ἐν ἀπόγευμα Πέμπτης ἢ μίαν Κυριακὴν ἢ ἑορτήν, εἰς τὸ γυμναστήριον ἢ εἰς ἄλλον ἀκόμη εὐρύτερον χῶρον, ἐνώπιον τοῦ διευθυντοῦ τοῦ σχολείου καὶ ὁλοκλήρου τοῦ λοιποῦ προσωπικοῦ, οἱ ὁποῖοι προηγουμένως διὰ καταλλήλων ὁμιλιῶν ἐν τῇ τάξει ἐφρόντισαν νὰ διαφωτίσουν ἐπαρκῶς τοὺς μαθητὰς περὶ τῆς σημασίας τῆς ταχείας καὶ εὐκόσμου συντάξεως, τῆς κατ' ἐξοχὴν ταύτης στρατιωτικῆς ἀρετῆς [οἱ ἀρχαῖοι συγγραφεῖς (Ὅμηρος. Ἰλιὰς Γ, 1—10. Δ, 427—438. Πλάτων Ξενοφῶν κλπ.) δίδουν ἀφθονώτατα καὶ καταλληλότατα τοιαῦτα θέματα πρὸς ἀνάπτυξιν]. Πρῶτον συγκεντρώνεται ὁλόκληρον τὸ γυμνάσιον, συντεταγμένον ὅπως συνήθως, κατὰ τάξεις εἰς ἀνεπτυγμένην παράταξιν. Κατόπιν ὁ γυμναστής, ἀφοῦ κρατήσῃ ἐκ τῶν σοβαρωτέρων καὶ γυμναστικωτέρων μαθητῶν τῶν ἀνωτέρων τάξεων, τέσσαρας ὁμοιρίτας καὶ δώδεκα ἀρχηγοὺς ὁμάδων, συντάσσει ὅλους τοὺς ὑπολοίπους εἰς παράταξιν ἐπὶ δύο ζυγῶν, οὐχὶ πλέον κατὰ τάξεις, ἀλλὰ κατ' ἀνάστημα, καὶ παραγγέλλει ἀρίθμησιν κατὰ τετράδας. Μετὰ τοῦτο ἀπομακρυνόμενος 20—25 βήματα τῆς παρατάξεως καὶ ὑψώνων ὅπως συνήθως τὴν χεῖρα παραγγέλλει : Τὰ ἕν, μόνον (οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν 1 καὶ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

εἰς τοὺς δύο ζυγοὺς σύνταξιν τροχάδην εἰς παράταξιν ἐπὶ τριῶν ζυγῶν—Μάρς! (προτιμώτερον ἰσχυρὸν καὶ παρατεταμένον σφύριγμα). Οἱ ἔχοντες τότε τὸ ὁρισθέντα ἀριθμὸν σπεύδουν τροχάδην καὶ χωρὶς ὁμιλίας συντάσσονται συμφώνως πρὸς τὸ παράγγελμα καὶ εἰς τὴν κανονικὴν ἀπὸ τὸν γυμναστὴν ἀπόστασιν· μὲ τὴν ἐκτέλεσιν δὲ τῆς συντάξεως ταύτης εὑρίσκεται συγκεκροτημένη ἡ πρώτη διμοιρία τοῦ τμήματος. Ὁρίζει τότε τὸν διμοιρίτην καὶ τοὺς ἀρχηγοὺς τῶν ὁμάδων, οἱ ὁποῖοι τὴν παραλαμβάνουν, κάμνουν τὴν ἀναγνώρισιν τῶν τμημάτων των, ζύγησιν καὶ ἀρίθμησιν. Μετὰ τοῦτο τοποθετεῖται ὁ γυμναστὴς 6 βήματα ὄπισθεν τῆς πρώτης ταύτης διμοιρίας καὶ παραγγέλλει: τὰ δύο (οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν δύο) σύνταξις τροχάδην κλπ. καὶ σχηματίζει καθ' ὅμοιον τρόπον τὴν δευτέραν διμοιρίαν, μεθ' ὃ τὴν τρίτην 6 βήματα ὄπισθεν τῆς δευτέρας καὶ τὴν τετάρτην ὄπισθεν τῆς τρίτης· οὕτω δὲ εὑρίσκεται ὁλόκληρον τὸ γυμνάσιον συγκεκροτημένον εἰς λόχον, μὲ τὰς διμοιρίας του ἰσοδυνάμους καὶ ἀναλόγους ἀπὸ ἀπόψεως ἀναστήματος καὶ κατατάξεως ἐν αὐταῖς τῶν μαθητῶν, μὲ διμοιρίτας καὶ ἀρχηγοὺς ὁμάδων.

Ἀπὸ τῆς συντάξεως αὐτῆς, διὰ καταλλήλων παραγγελμάτων εἰς μίαν ἑκάστην τῶν διμοιριῶν (2ας, 3ης καὶ 4ης) σχηματίζει ὁ γυμναστὴς τετράγωνον, μὲ βάσιν τὴν πρώτην διμοιρίαν καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ αὐτοῦ μὲ ὅλους τοὺς λοιποὺς καθηγητάς. Ἐκεῖ δὲ μὲ ὀλίγας λέξεις δίδει εἰς τοὺς μαθητὰς ἐνσυνείδητον πλέον γνῶσιν τῶν συντελεσθέντων, γνωρίζων εἰς αὐτούς:

α') Ὅτι τὸ γυμνάσιον ἀπετέλεσεν ἕνα λόχον ἐντελῶς ὅμοιον κατὰ τὴν σύνθεσιν καὶ τὴν συγκρότησιν πρὸς τὰς ὁμωνύμους μονάδας τοῦ στρατεύματος.

β') Ὅτι ὁ λόχος, ὅπως βλέπουν περιλαμβάνει 4 διμοιρίας.

γ') Ὅτι κάθε διμοιρία διαιρεῖται εἰς τρεῖς ὁμάδας.

δ') Ὅτι ἡ ὁμὰς μάχης ἑπομένως εἶναι τὸ μικρότερον συντεταγμένον τμῆμα· ἀποτελεῖται δὲ συνήθως ἀπὸ 12 ἄνδρας.

ε') Ὅτι ἡ διμοιρία, ὅπως βλέπουν, ἔχει 3 ὁμάδας μάχης· συνεπῶς ὁ λόχος ἔχει 4 διμοιρίας καὶ 12 ὁμάδας μάχης καὶ βαθμοφόρους τοὺς ἑξῆς: ἕνα λοχαγὸν διοικητήν του· τέσσαρας συνήθως κατωτέρους ἀξιωματικοὺς [τὰ κατὰ τὸν ἐπιλοχίαν, τὸν λοχίαν σιτιστὴν κλπ. παραλείπονται ὡς μὴ ἀναγκαῖα διὰ τοὺς μαθητὰς] ἀνὰ ἕνα δι' ἑκάστην διμοιρίαν καὶ δώδεκα ὑπαξιωματικούς, ἀνὰ ἕνα δι' ἑκάστην ὁμάδα μάχης.

Μετὰ ταῦτα, χωρὶς ν' ἀλλάξῃ ἀκόμη παράταξιν, μεταχειριζόμενος μίαν ἐκ τῶν διμοιριῶν τοῦ τετραγώνου ὡς ὑπόδειγμα, δεικνύει εἰς τοὺς μαθητὰς τὴν θέσιν τῶν βαθμοφόρων καὶ κατὰ τὴν παράταξιν καὶ κατὰ τὴν φάλαγγα (διμοιριτῶν, ἀρχηγῶν ὁμάδων), τοὺς ὑπενθυμίζει τὰς ὀνομασίας ζυγὸς καὶ στοῖχος, ἐξηγεῖ ποῖοι λέγονται ὁμόστοιχοι, παραστάται, ἀρχηγοὶ στοίχου καὶ ἐπὶ τῇ εὐκαι-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ρία τῆς παρεμβολῆς τῆς λέξεως παραστάτης ὑπενθυμίζει τὸν ὅρκον τῶν Ἀθηναίων ἐφήβων καὶ καλεῖ ἕνα μαθητήν, γνωρίζοντα ἐκ στήθους τὸν ὅρκον τοῦτον νὰ τὸν ἀπαγγείλῃ καὶ νὰ τὸν ἐξηγήσῃ. Μετὰ τοῦτο, ἀνασχηματίζει διὰ καταλλήλων παραγγελμάτων τὴν φάλαγγα διμοιριῶν κατὰ τριάδας ἢ τὴν διπλῆν φάλαγγα λόχου, ὑπενθυμίζων εἰς τοὺς μαθητὰς τὰς ἀποστάσεις τῶν διμοιριῶν ἀπ' ἀλλήλων καὶ λύει τοὺς ζυγούς.

Μετὰ πάροδον 2—3 λεπτῶν, μὲ παρατεταμένον σφύριγμα, εἰδοποιεῖ τοὺς μαθητὰς νὰ προσέξουν· εὐθὺς δὲ παραγγέλλει : σύνταξις εἰς διπλῆν φάλαγγα λόχου (εἰς τὴν αὐτὴν ἀκριβῶς θέσιν)—μάρς ! καὶ συνοδεύει τὸ ἐκτελεστικὸν τοῦτο παράγγελμα μὲ παρατεταμένον σφύριγμα. Οἱ μαθηταὶ σπεύδουν νὰ συνταχθοῦν εἰς τὰς διμοιρίας των ἕκαστος.

Ἡ δευτέρα αὐτὴ σύνταξις θὰ τοῦ δείξῃ ἂν αἱ προφορικαὶ ἑρμηνεῖαι τὰς ὁποίας πρὸ ὀλίγου ἔκαμε πρὸς τοὺς μαθητὰς ἦσαν ἐπαρκεῖς ἢ ἂν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἐπαναληφθοῦν. Ἀπὸ τὴν ταχύτητα, τὴν ἀκρίβειαν καὶ τὴν τάξιν τῆς ἀνασυντάξεως, θ' ἀντιληφθῇ ἂν εἶναι ἀνάγκη νὰ διατάξῃ νέαν ἀναγνώρισιν τῶν τμημάτων ἀπὸ τοὺς ἡγήτοράς των, καθὼς καὶ τῶν ὁμοστοίχων καὶ παραστατῶν μεταξύ των. Πάντως ὅμως μετὰ τὴν δευτέραν αὐτὴν ἀνασύνταξιν, οἱ ἀρχηγοὶ τῶν ὁμάδων καταγράφουν τοὺς ἄνδρας των καὶ γίνεται ἐν στρατιωτικῇ τάξει προσκλητήριον.

β') Ἄσκησις εὐκαμψίας τμημάτων καὶ παρελάσεις.

Μετὰ τὴν ὡς σύνταξιν τοῦ γυμνασίου εἰς πλήρη λόχον (ἂν ὁ ἀριθμὸς τῶν μαθητῶν ὑπερβαίνῃ τοὺς 150, ὅπως πολλάκις συμβαίνει, αὐξάνεται ἡ δύναμις τῶν ὁμάδων μάχης) καὶ ἀφοῦ οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν εἰς δύο—τρεῖς ἀπογευματινὰς ἐκδρομὰς νὰ συντάσσωνται ταχέως, νὰ διαλύωνται καὶ ν' ἀνασυντάσσωνται μόνοι των, γίνεται δευτέρα εἰδικὴ ἄσκησις εἰς τὰ ἑξῆς :

α) Σχηματισμὸς τῆς διπλῆς φάλαγγος λόχου, λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις αὐτῆς πρὸς διάφορα μέτωπα (ὑποδεικνυόμενα ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ). Παράγγελμα (κατόπιν παρατεταμένου σφυρίγματος διὰ τὴν προσοχὴν) : Σύνταξις εἰς διπλῆν φάλαγγα λόχου, μέτωπον πρὸς τὸ γυμνάσιον (τὸν κῆπον, τὴν θάλασσαν, τὸ βουνό, τὸ δεῖνα σπίτι, δεντρο ἢ οἱονδήποτε ἄλλο σημεῖον)—Μάρς ! Ἡ ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται μέχρις ὅτου ἀσκηθοῦν οἱ διμοιρῖται καὶ οἱ ἀρχηγοὶ ὁμάδων νὰ συγκάσσουν, νὰ ζυγοῦν καὶ νὰ στοιχοῦν ταχέως τὰ τμήματα των.

β) Ἀπὸ τῆς παρατάξεως εἰς διπλῆν φάλαγγα λόχου σχηματισμὸς τῆς παρατάξεως διμοιριῶν κατὰ τριάδας· μεθ' ὃ ἄσκησις εἰς τὴν λῆψιν τοῦ σχηματισμοῦ τούτου ἀπ' εὐθείας, χωρὶς νὰ μεσολα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

θήσῃ ὁ σχηματισμὸς τῆς διπλῆς φάλαγγος λόχου, καὶ πρὸς διάφορα μέτωπα. (Προσοχὴ εἰς τὴν θέσιν τῶν ἡγητόρων, τὰς ἀποστάσεις καὶ τὰ διαστήματα τῶν τμημάτων).

Ἡ παράταξις αὐτὴ χρησιμεύει διὰ τὰς γυμναστικὰς ἐπιδείξεις ἐλευθέρων ἀσκήσεων μὲ ὁλόκληρον τὸ γυμνάσιον συγχρόνως. Ἀφοῦ χωρισθῇ πρῶτον τὸ γυμνάσιον εἰς διμοιρίας δυνάμεως ἀναλόγου πρὸς τὸ πλάτος τοῦ χώρου ὅπου θὰ γίνῃ ἡ ἐπίδειξις καὶ παρελάσῃ εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, σχηματίζει ἀπ' εὐθείας τὴν παράταξιν διμοιριῶν κατὰ τριάδας μὲ διαστήματα 6—8 βημάτων μεταξὺ τῶν διμοιριῶν. Μετὰ τὸ ἄλτ, τὴν στοίχησιν τῶν μαθητῶν ἑκάστης διμοιρίας καὶ τὴν ταχίστην ζύγησιν αὐτῶν ἐπάνω εἰς τὴν διμοιρίαν τῆς βάσεως (τὴν πρώτην) παραγγέλλεται: δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) Ἀραιώσατε—μάρς! Μὲ τὸ εἰδοποιητικὸν δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἀραιώσατε, οἱ ἄνδρες ἑκάστης τριάδος πιάνονται ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ μὲ τὸ μάρς, μὲ ταχὺ τροχάδην πρὸς τὴν ὑποδειχθεῖσαν διεύθυνσιν τὰς τεντώνουν ἐντελῶς ἀφίνουν τὴν λαβήν, τεντώνουν καὶ τοὺς δακτύλους καὶ αὐξάνουν τὰ μεταξύ των διαστήματα κατὰ μίαν ἀκόμη πιθαμήν, διὰ νὰ εἰμποροῦν νὰ γυμνασθοῦν ἀνέτως χωρὶς νὰ συγκρούωνται αἱ χεῖρες των· συγχρόνως πλὴν τῆς διμοιρίας τῆς βάσεως ἡ ὁποία μένει ἀκίνητος, ὅλαι αἱ ἄλλαι ζυγοῦνται ἐπ' αὐτῆς οὕτως ὥστε νὰ μὴ ὑπάρχουν χάσματα καὶ κενὰ μεταξὺ τῶν διμοιριῶν ἀλλ' ὁλόκληρον τὸ γυμνάσιον νὰ φαίνεται ὡς ἕνα συμπαγὲς τμῆμα. Ὅταν δὲ ὅλα αὐτὰ τελειώσουν (χωρὶς φωνὰς τῶν διμοιριτῶν καὶ σύγχυσιν ἀλλὰ μὲ αὐτενέργειαν τῶν μαθητῶν) καὶ ἀποκατασταθῇ τελεία ζύγησις, στοίχησις καὶ λῆψις τῶν διαστημάτων, παραγγέλλει ὁ γυμναστὴς ἀτενῶς, οἱ δὲ μαθηταὶ καταβιβάζουν τὰς χεῖρας τεταμένας καὶ εἶναι ἕτοιμοι πρὸς ἄσκησιν.

Ἀφοῦ μετὰ τὴν ἀραίωσιν ταύτην ἐκτελεσθῇ ἡ ἐπιδειχθησομένη γύμνασις ἀπὸ ἐλευθέρας ἀσκήσεις, ἂν ὁ γυμναστὴς θέλῃ νὰ ἐπαναλάβῃ τὴν παρέλασιν, πυκνώνει προηγουμένως τὸ τμῆμα, ἀνασχηματίζων ἐν στάσει τὴν παράταξιν διμοιριῶν κατὰ τριάδας καὶ κατόπιν σχηματίζει ἐν κινήσει τὴν φάλαγγα κατὰ τριάδας· εἰμπορεῖ ὅμως καὶ χωρὶς προηγουμένην πύκνωσιν νὰ σχηματίσῃ τὴν φάλαγγα ἐν κινήσει, εἰδοποιῶν τὰς τριάδας νὰ συγκλίνουν καὶ νὰ ἐλαττώσουν τὰ διαστήματα ἐν βαδίσματι.

Ἡ προάσκησις αὐτὴ εἰς τὴν σύγχρονον γύμνασιν ὁλοκλήρου τοῦ γυμνασίου, τὴν λῆψιν τῶν ὡς ἄνω σχηματισμῶν καὶ τὴν παρέλασιν, εἶναι πρακτικώτατον καὶ ἀποτελεσματικὸν μάθημα τακτικῆς συγκροτήσεως, πειθαρχίας καὶ αὐτοδιοικήσεως τοῦ γυμνασίου. Καλὸν εἶναι ἑπομένως, ἐπειδὴ δὲν διαρκεῖ καὶ πολύ, νὰ ἐπαναλαμβάνεται κατὰ πᾶσαν ἀπογευματινὴν καὶ ἡμερησίαν ἐκδρομήν· κατ' αὐτὸν δὲ τὸν τρόπον, χωρὶς ἰδιαιτέρας δοκιμὰς καὶ ἰδιαιτέραν ἐνσκήνωσιν, εἶναι πάντοτε ἕτοιμον τὸ σχολεῖον, εἰς πᾶσαν ὥραν καὶ καιρὸν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

πρὸς ἐπίδειξιν τῆς πραγματικῆς καὶ συνεχοῦς ἐργασίας του καὶ ὄχι τῶν κατεσπευσμένων ἐκείνων κατασκευασμάτων τῶν ὀλίγων ἡμερῶν πρὸ τῶν ἐξετάσεων τῆς γυμναστικῆς.

γ΄) Ἀπὸ τῆς παρατάξεως εἰς διπλῆν φάλαγγα λόχου σχηματισμὸν τῆς φάλαγγος πορείας (ἐν κινήσει καὶ ἄνευ ἐνδιαμέσου μετασχηματισμοῦ εἰς φάλαγγα διμοιριῶν κατὰ τριάδας, διὰ νὰ τεθῇ τὸ γυμνάσιον εἰς κίνησιν). Καὶ κατὰ τὸν σχηματισμὸν τοῦτον προσοχὴ εἰς τὰς θέσεις τῶν ἡγητόρων καὶ τὰς ἀποστάσεις τῶν τμημάτων.

Ἡ ἄσκησις αὐτὴ χρησιμεύει διὰ νὰ τίθεται τὸ σχολεῖον εἰς κίνησιν εὐθὺς ὡς συνταχθῇ, χωρὶς χρονοτριβὰς καὶ ἐνδιαμέσους σχηματισμούς.

δ΄) Σχηματισμὸς πρὸς ἀνάπαυσιν.

δ΄) Σχηματισμὸς πρὸς ἀνάπαυσιν.

Εἰς τοὺς μαθητὰς θὰ ἐξηγήσῃ ὁ γυμναστής, ἂν καὶ θὰ τὸ ἀντιληφθοῦν καὶ μόνοι των, ὅτι ἡ διπλῆ φάλαγξ λόχου εἶναι σχηματισμὸς συντάξεως, ἡ φάλαγξ διμοιριῶν κατὰ τριάδας εἰς τὸ στράτευμα μὲν σχηματισμὸς προσπελάσεως (ἐπεξηγῶν εἰς αὐτοὺς ὅσον πρέπει καὶ τί σημαίνει εἰς τὴν στρατιωτικὴν γλῶσσαν προσπέλασις) εἰς δὲ τὸ γυμνάσιον σχηματισμὸς γυμνάσεως καὶ ἡ φάλαγξ κατὰ τριάδας σχηματισμὸς πορείας. Ἡ πεῖρα ὅμως δεικνύει ὅτι διὰ τὸ σχολεῖον εἶναι καὶ τέταρτος σχηματισμὸς ἀπολύτως ἀναγκαῖος· μὲ τοὺς τρεῖς αὐτοὺς σχηματισμοὺς τὸ σχολεῖον συντάσσεται, γυμνάζεται, παρεύεται καὶ παρελαύνει· ὁ τέταρτος θὰ εἶναι σχηματισμὸς διὰ νὰ ἀναπαύεται, καὶ λαμβάνεται ὡς ἑξῆς: Ἀπὸ τῆς διπλῆς φάλαγγας λόχου, ἡ πρώτη διμοιρία μένει ἀκίνητος· αἱ τρεῖς ἄλλαι ἐκκινοῦν, ὡς ἔχουν εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας καί, διδομένων καὶ τῶν καταλλήλων παραγγελμάτων πρὸς ἀλλαγὴν κατευθύνσεως, στάσιν καὶ ἀλλαγὴ μετώπου, τάσσονται ἡ μὲν δευτέρα εἰς τὸ ἀριστερὸν τῆς πρώτης καὶ καθέτως ἐπ' αὐτῆς, ἡ τρίτη εἰς τὸ ἀριστερὸν τῆς δευτέρας καὶ καθέτως ἐπ' αὐτῆς καὶ ἡ τετάρτη εἰς τὸ ἀριστερὸν τῆς τρίτης καὶ καθέτως ἐπ' αὐτῆς καὶ τῆς πρώτης· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον σχηματίζεται ἓν κανονικώτατον τετράγωνον, δοθέντος ὅτι ὅλαι αἱ διμοιρίαι ἔχουν τὸν αὐτὸν ἀριθμὸν μαθητῶν. Μετὰ τὸν σχηματισμὸν τοῦ τετραγώνου ὁ γυμναστὴς εἰσερχόμενος ἐντὸς αὐτοῦ παραγγέλλει: οἱ δεύτεροι καὶ τρίτοι ζυγοὶ ὅλων τῶν διμοιριῶν, ἀνὰ 2 βήματα ὄπισθεν—μάρς! καὶ ἀμέσως μετ' αὐτό! Ὅλον τὸ γυμνάσιον, κάθισμα κατὰ γῆς—ἕν! μεθ' ὃ ὅλοι ἀνεξαιρέτως οἱ μαθηταὶ διὰ μιᾶς ταχίστης ζωηρᾶς καὶ συγχρόνου κινήσεως (τὴν ὁποίαν ἔχουν ἐκ τῶν προτέρων διδαχθῇ) κάθηνται ὀκλαδὸν (σταυροπόδι) ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Αὐτὸς εἶναι ὁ σχηματισμὸς πρὸς ἀνάπαυσιν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Ὁ σχηματισμὸς αὐτὸς λαμβάνεται κατὰ τὰς ἐνδιαμέσους στάσεις τῆς ἐκδρομῆς, ὅταν δὲν ὑπάρχῃ χῶρος ἐπαρκὴς δι' ἀνετωτέραν διάθεσιν τῶν μαθητῶν· εἶναι ὅμως πολὺ πρακτικὸς καὶ ὅταν ἀκόμη ὑπάρχῃ ἀρκετὸς χῶρος, καὶ κατ' αὐτὴν ἀκόμη τὴν μεγάλην στάσιν, διότι οὕτω συντεταγμένοι οἱ μαθηταὶ εἰμποροῦν νὰ τραγουδήσουν ὅλοι μαζὺ ἕνα γνωστὸν σχολικὸν ἆσμα, ὁ δὲ ἐντὸς τοῦ τετραγώνου χῶρος μεταβάλλεται εἰς κονίστραν, ὅπου εἰμπορεῖ νὰ ἐκτελεσθοῦν παιδιαὶ καὶ ἀνταγωνιστικαὶ ἀσκήσεις ἀπὸ δύο—δύο ἢ καὶ μικρὰς ὁμάδας μαθητῶν, ἐνῶ οἱ ἄλλοι μαθηταὶ θὰ παρακολουθοῦν ἀνέτως τὸ θέαμα, νὰ γείνουν ἀπαγγελίαι ἀπὸ μαθητάς, καμμιὰ ὁμιλία ἀπὸ κανένα καθηγητὴν ἢ θεωρητικὴ διδασκαλία ἀπὸ τὸν γυμναστήν κ.π.π.

γ΄) Γενικὴ ἐφαρμογὴ εἰς ἀπογευματινὴν ἐκδρομήν.

Ἐξ ὅλων αὐτῶν τῶν στοιχείων συντίθεται μία τρίωρος ἀπογευματινὴ γυμναστικὴ ἐκδρομὴ ὡς ἑξῆς :

1. Συγκέντρωσις εἰς τὸν πρὸ τοῦ γυμνασίου χῶρον (ἢ τὸ γυμναστήριον) εἰς τὰς 1, 45΄ μ. μ.

ΣΗΜ. Τὴν ὥραν κανονίζει ἡ ἐποχὴ τοῦ ἔτους καὶ ἡ κατὰ τόπους μέση θερμοκρασία).

2. Σύνταξις εἰς φάλαγγα διμοιριῶν κατὰ τριάδας εἰς τὰς 2 ὥρ. —5΄. Προσκλητήριον καὶ ἀναφορὰ περὶ τῶν ἀπόντων εἰς τὸν γυμναστήν.

3. Ἐκκίνησις εἰς φάλαγγα πορείας πρὸς τὴν ἀκολουθητέαν κατεύθυνσιν μὲ βῆμα κανονικόν, μέχρις ὅτου τὸ γυμνάσιον ἐξέλθῃ τῆς πόλεως, ὁπότε παραγγέλλεται βῆμα ὁδοιπορικὸν καὶ ἐπιτρέπονται αἱ ὁμιλίαι.

Μετὰ πορείαν ἐν συνόλῳ 40΄ στάσις καὶ σχηματισμὸς ἀναπαύσεως. Τραγούδι ἀπὸ ὅλους μαζὺ ἢ καὶ ἀπὸ χωριστὲς συντροφιὲς μέχρι τῆς τρίτης μ. μ. ἀκριβῶς.

5. Εἰς τὰς 3 μ. μ. διάλυσις ἐντὸς ὡρισμένου χώρου· τὰ ὅρια ὑποδεικνύονται εἰς τοὺς μαθητὰς ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ πρὸ τῆς λύσεως τῶν ζυγῶν, οἱ δὲ βαθμοφόροι, περιφερόμενοι γύρω εἰς τὰ καθορισθέντα αὐτὰ ὅρια, ἐμποδίζουν τοὺς φύσει δυσπειθεῖς καὶ ἀνυποτάκτους ν' ἀπομακρύνωνται.

Πόσις νεροῦ ἂν ὑπάρχῃ εἰς τὴν στάσιν, ἐν τάξει καὶ χωρὶς θόρυβον καὶ σύγχυσιν.

6. Εἰς τὰς 3+20΄ ἀνασύνταξις καὶ προκλητήριον. Ἀπόθεσις τῶν πίλων καὶ ἐπανωφορίων, ἂν δὲ ὁ καιρὸς τὸ ἐπιτρέπῃ καὶ τῶν σακακιῶν. Σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος πορείας, παρέλασις μὲ τὸν σχηματισμὸν αὐτόν, μεθ' ἣν σχηματισμὸς γυμνάσεως (παράταξις διμοιριῶν κατὰ τριάδας) καὶ γύμνασις ἐξ ἐλευθέρων ἀσκή-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σεων· πύκνωσις· νέα παρέλασις· ἐπιστροφὴ εἰς τὸν τόπον τῆς ἀποθέσεως τῶν ἐνδυμάτων καὶ ἀνάληψις αὐτῶν. Διάρκεια τῆς παρελάσεως καὶ τῶν ἀσκήσεων ὄχι μεγαλυτέρα τῶν 20′.

7. Εἰς τὰς 3 καὶ 40′ σχηματισμὸς ἀναπαύσεως. Τραγοῦδι, καθ' ὁμίλους, ἀπαγγελίαι, ἀνταγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαί, χορός, ἀφήγησις πολεμικοῦ τινος ἐπεισοδίου ἀπὸ κανένα τῶν καθηγητῶν, τυχὸν ἔφεδρον ἀξιωματικὸν ἢ ὁπωσδήποτε μετασχόντα τῶν πολέμων (διάρκεια ἐν συνόλῳ 1)2 ὥρα).

8. Εἰς τὰς 4 καὶ 10′ ἀνασύνταξις καὶ ἐκκίνησις πρὸς ἐπιστροφὴν εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, εἰς τὸν τόπον τῆς ἀρχικῆς ἐκκινήσεως. Καλὸν εἶναι ὅταν φθάσουν ν' ἀνασχηματίσουν πάλιν τὴν διπλῆν φάλαγγα λόχου, νὰ γίνῃ νέον προσκλητήριον καὶ ἀναφορὰ καὶ κατόπιν νὰ διαλυθοῦν.

Εἶναι προφανὲς ὅτι τὸ διάγραμμα τοῦτο εἰμπορεῖ νὰ τροποποιήσῃ ὁ γυμναστὴς ἀναλόγως τῆς ἀποστάσεως τοῦ σημείου συγκεντρώσεως ἀπὸ τὴν ἔξοδον τῆς πόλεως, τοῦ βαθμοῦ τῆς ἀντοχῆς τῶν μαθητῶν καὶ τῆς εἰς τὴν πειθαρχίαν καὶ εἰς τὴν τάξιν ἐξοικειώσεως αὐτῶν κ.τ.τ.

2. *Ἡμερησία ἐκδρομή.*

Ἡ ἡμερησία ἐκδρομὴ δὲν εἶναι δυσκολωτέρα τῆς ἀπογευματινῆς. Ἀντιθέτως μάλιστα ἐπειδὴ ὑπάρχει χρόνος ἀρκετός, ὅλα εἰμπορεῖ νὰ γίνουν μὲ πολὺ περισσοτέραν ἄνεσιν, φθάνει μόνον καθεὶς ἀπὸ τὸ διδακτικὸν προσωπικὸν νὰ συνεισφέρῃ τὴν ἀνάλογον δόσιν ἐνεργητικότητος καὶ δράσεως καὶ νὰ μὴν τὰ περιμένῃ ὅλα ἀπὸ τοὺς ἄλλους.

Ἡ ἡμερησία ἐκδρομὴ ἀποφασίζεται μόνον ἀφοῦ προηγουμένως ἐκτελεσθοῦν 4—5 ἀπογευματιναὶ μὲ ὁλόκληρον τὸ γυμνάσιον καὶ συνειθίσουν ἐντελῶς οἱ μαθηταὶ μὲ τήν, κατὰ τ' ἀνωτέρω περὶ τῶν τοιούτων ἐκδρομῶν διαγραφέντα, καθορισθεῖσαν τάξιν καὶ ἀκρίβειαν· ἐπίσης πρέπει νὰ ἔχουν διδαχθῇ προηγουμένως, καθ' οἱονδήποτε τρόπον, 2—3 τραγούδια κατάλληλα διὰ μαθητὰς καὶ διὰ σχολεῖον, ὥστε καὶ κατὰ τὴν πορείαν καὶ τὴν στάσιν νὰ μὴν ἀκουσθοῦν αὐθορμήτως ἀπὸ τὰ παιδικὰ στόματα, ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἀναμέλπεται ὁ εὐπροσδεκτώτερος αἶνος πρὸς τὸν Πλάστην, ἡ Ἀντριάνα καὶ ἡ Σαμιώτισσα καὶ ἄλλα ἀκόμη περισσότερον ἀγοραῖα κατασκευάσματα καὶ ἀκόμη χυδαιότερα ἀπὸ ἀπόψεως στίχων καὶ νοήματος. Εἰς τὸ σπουδαιότατον τοῦτο ζήτημα ὀφείλει κάθε καθηγητὴς καὶ διδάσκαλος νὰ συνεισφέρῃ ὅτι δύναται, ἐν ἢ περιπτώσει δὲν ὑπάρχει εἰδικὸς μουσικοδιδάσκαλος· ἔπειτα ὑπάρχει καὶ ἀλληλοδιδακτικὴ μέθοδος, ἡ ὁποία, ὑπὸ τὴν ἐποπτείαν μάλιστα καὶ τὸν ἔλεγχον ἑνὸς διδασκάλου, ἀποβαίνει λίαν ἀποτελεσματική. Ἐπί-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

σης πρέπει νὰ γνωρίζουν ἀρκετὰς ἀγωνιστικὰς ἀσκήσεις καὶ παιδιάς, μὲ τὰς ὁποίας νὰ περάσουν τὴν ὥρα των· νὰ μὴ λησμονήσουν δὲ νὰ πάρουν μαζύ των, ἢ νὰ στείλουν προηγουμένως εἰς τὸν τόπον τῆς ἐκδρομῆς μὲ τὸν ἐπιστάτην ἢ τὸν ὑπηρέτην, τὰ διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν παιδιῶν τούτων ἀπαιτούμενα ὄργανα (σχοινία διελκυστίνδας, σφαίρας κλπ). Ἀπαραιτήτως χρειάζονται :

α') Ἕνα σχοινίον ἀγωνιστικῆς διελκυνστίνδας.

β') Ἕνα σχοινίον τετράγωνης διελκυνστίνδας.

γ') Ἕνα σχοινίον διὰ τὴν παιδιὰν τὸ ψάρευμα.

δ') Μίαν σφαῖραν δι' ἐπίσκυρον.

ε') 4—5 σφαῖρας ποδοσφαιρίσεως διὰ φαινίνδα, ἁρπαστὸν κλπ. καθὼς καὶ δι' ἁρπαστὸν μὲ πολλὰς ὁμάδας.

Αὐτὰ ὑπεραρκοῦν· ἂν ὅμως ἔχουν καὶ ἄλλα εἰμποροῦν καὶ ἐκεῖνα νὰ τὰ πάρουν.

Διὰ τὴν ἡμερησίαν ἐκδρομὴν ὅλοι οἱ μαθηταὶ ἀνεξαιρέτως πρέπει νὰ εἶναι ἐφωδιασμένοι μὲ τρία πράγματα: α) ἕνα σακκίδιον ὅμοιον πρὸς τὸ στρατιωτικὸν ἢ σάκκον τῆς πλάτης (βουργιάλι, κυνηγετικὸν σάκκον) διὰ τὰ τρόφιμά των, εἰς τὸν ὁποῖον νὰ δένεται καὶ τὸ ἐπανωφόρι ἢ τὸ σακκάκι· β) ἕνα στρατιωτικὸν παγοῦρι, τὸ ὁποῖον ἐν ἐλλείψει ζώνης ἠμπορεῖ νὰ φέρεται χιαστὶ ἢ καὶ νὰ τοποθετῆται μέσα εἰς τὸν σάκκον τῶν τροφίμων, καὶ γ) ἕνα μεγάλον σουγιᾶ. Ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους ὁ διευθυντὴς τοῦ σχολείου ὀφείλει νὰ ἐνθυμηθῇ καὶ αὐτὰ τὰ μικρὰ πράγματα, τὰ ὁποῖα ἄλλως τε προμηθεύονται οἱ μαθηταὶ πολὺ εὐχαριστότερον ἀπὸ κάθε βιβλίον ἢ ἄλλο σχολικὸν ὑλικόν, καὶ νὰ ὑπενθυμίζῃ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν εἰς τοὺς μαθητὰς νὰ τὰ προμηθευθοῦν. Τὴν ὥραν δὲ τῆς συγκεντρώσεως θὰ τὰ φοροῦν οἱ μαθηταὶ μὲ τὰ πράγματά των μέσα καλὰ συσκευασμένα, ὥστε νὰ μὴ τοὺς ἐμποδίζουν εἰς τὴν πορείαν καὶ τὸ παγοῦρι καλὰ δουλωμένο. Ὁ σουγιᾶς δὲν πρέπει νὰ εἶναι ποτὲ μυτερός, οὔτε ἀκονισμένος σὰν ξυράφι. Οἱ προσκοπικοὶ εἶναι οἱ καταλληλότεροι. Πρὸ τῆς ἐκδρομῆς πρέπει νὰ δοθοῦν εἰς τοὺς μαθητὰς ἐπαρκεῖς ὁδηγίαι διὰ τὴν ἐνδυμασίαν καὶ τὴν ὑπόδησιν, κυριώτεραι τῶν ὁποίων εἶναι αἱ ἑξῆς :

α) Πιλίκιον ὁμοιόμορφον δι' ὅλους ἀνεξαιρέτως.

β) Ἐνδύματα εὐρύχωρα, ὄχι σφιγμένα, καὶ ἄνετα διὰ νὰ μὴν ἐμποδίζεται ἡ κυκλοφορία καὶ ἡ ἄδηλος διαπνοή.

γ) Αὐστηρὰ ἀπαγόρευσις τῶν τιραντῶν καὶ τοῦ ὑψηλοῦ ἢ ὁπωσδήποτε κολλαρισμένου κολλάρου. Μαθητὴς φορῶν τιράντες καὶ κολλάρο δὲν γίνεται δεκτὸς εἰς τὴν ἐκδρομήν.

δ) Ὑπόδησις εὐρύχωρος καὶ ἄνετος· ὑψηλὰ τακούνια καὶ στενά, μυτερὰ καὶ γενικῶς κομψοπρεπῆ ὑποδήματα ἐπίσης ἀπαγορεύονται.

Πρὸ τῆς ἐκκινήσεως, εὐθὺς ὡς συνταχθοῦν οἱ μαθηταὶ πρέπει νὰ γίνεται ταχεῖα ἐπιθεώρησις τῆς ἐνδυμασίας καὶ τῆς συσκευασίας τῶν ἀποσκευῶν των. Ὅπου ἐννοεῖται ὅτι τὸ κρασὶ καὶ τὰ ποτὰ ἀπα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

γορεύονται αὐστηρῶς καὶ ἀνακαλυπτόμενα κατάσχονται καὶ χύνονται, πιμωρουμένου αὐστηρότατα τοῦ κατόχου των.

Ἀνάλογον ὅμως ἐμφάνισιν πρέπει νὰ ἔχουν καὶ οἱ συνεκδρομεῖς καθηγηταὶ καὶ διδάσκαλοι. Μὲ καπέλλα σκληρά, κολλάρα καὶ ζακέττα καὶ τὰ τρόφιμα φορτωμένα εἰς τὸν ἐπιστάτην ἢ φερόμενα μέσα εἰς καλάθους μὲ μαθητὰς ἀγγαρευομένους, δὲν ἐνισχύονται αἱ ὡς ἀνωτέρω ὁδηγίαι καὶ συμβουλαί. Καὶ τὸ διδακτικὸν ἑπομένως προσωπικὸν τὴν ἡμέραν ἐκείνην θὰ ἐνδυθῇ ἀνετώτερα, θὰ ἔχῃ τὸν σάκκον του, τὸ παγοῦρι του ἐπὶ πλέον δὲ καὶ τὸ ραβδί του, ἂν μάλιστα ὑπάρχουν μεταξὺ αὐτῶν καὶ ἔφεδροι ἀξιωματικοί, ἠμποροῦν νὰ φέρουν καὶ τὴν στολήν των.

Ὁ διευθυντὴς τοῦ σχολείου πρέπει πρὸς τούτοις νὰ ἔχῃ ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τοῦ ἔτους προνοήσῃ περὶ τῆς συγκροτήσεως ἑνὸς προχείρου φορητοῦ φαρμακείου, τὸ ὁποῖον μέσα εἰς δύο συνήθεις σάκκους, μὲ τὸ σῆμα τοῦ Ἐρυθροῦ Σταυροῦ ἔξωθεν, νὰ φέρουν δύο μεγάλοι μαθηταί, ἐξ ἐκείνων οἱ ὁποῖοι ἠσκήθησαν ἐπαρκῶς εἰς τὴν παροχὴν πρώτων βοηθειῶν. Ὀλίγη καυστικὴ ἀμμωνία διὰ τὰ δήγματα ὄφεων, σκορπιῶν κ.τ.λ., ἀρκετοὶ ἐπίδεσμοι ἀτομικοί, δι' ἐξαρθρώσεις καὶ διαστρέμματα, καθὼς καὶ ἐπιδέσεις πληγῶν ἀπὸ κτύπημα, πέσιμον κ.τ.λ. ὀλίγον ἰώδιον, αἰθὴρ κ.τ.λ. εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαῖα καὶ «ἂς εἶναι κι' ἀγύρευτα», κατὰ τὴν λαϊκὴν παροιμίαν.

Μετὰ τὰ γενικὰ αὐτὰ μέτρα, τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ λαμβάνωνται ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ σχολικοῦ ἔτους, ἔρχεται ἡ εἰδικὴ πλέον προπαρασκευὴ τῆς ἡμερησίας ἐκδρομῆς κατὰ τὸ ἑπόμενον διάγραμμα:

α΄) Ἐκλογὴ τοῦ μέρους.

Τοῦτο δὲν πρέπει ν' ἀπέχῃ περισσότερον τῶν 8—10 χιλιομέτρων (διὰ γυμνάσιον), ἤτοι 2—3 ὥρας μὲ βῆμα ὁδοιπορικόν· πρέπει ἂν ὄχι εἰς αὐτὸ ἀκριβῶς τὸ σημεῖον τῆς σταθμεύσεως, τοὐλάχιστον εἰς ἀπόστασιν 10—15 τὸ πολὺ λεπτῶν νὰ ὑπάρχῃ ἄφθονον καὶ καλὸν πόσιμον νερὸν καὶ τέλος τὸ σημεῖον αὐτὸ τῆς σταθμεύσεως νὰ εἶναι ὁμαλόν, καθαρὸν (διὰ νὰ ἠμποροῦν νὰ καθίσουν κατὰ γῆς οἱ μαθηταὶ) ἐκτάσεως δὲ τοὐλάχιστον 20—30 στρεμμάτων, ὥστε νὰ ἠμποροῦν νὰ κυκλοφορήσουν μὲ ἄνεσιν καὶ νὰ παίξουν, ἔστω καὶ κατὰ μεγάλας ὁμάδας συγχρόνως· καὶ τὸν μὲν χειμῶνα πρέπει νὰ προτιμᾶται ὁ ὑπήνεμος καὶ ἀνοικτὸς χῶρος, διὰ τὴν λιακάδα, τὸ δὲ καλοκαίρι ὁ εὔσκιος, μὲ μεγάλα ἰδίως δένδρα.

β΄) Ὁδηγίαι καὶ διαταγαὶ πρὸς τοὺς μαθητάς.

Τὴν προηγουμένην ἡμέραν, ἢ καὶ ἀκόμη ἐνωρίτερα, εἰδοποιοῦνται οἱ μαθηταὶ περὶ τοῦ μέρους εἰς τὸ ὁποῖον θὰ γίνῃ ἡ ἐκδρομή, τοῦ

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

τόπου καὶ τῆς ὥρας τῆς συγκεντρώσεως καὶ ἐκκινήσεως· ἐπαναλαμβάνονται δὲ συγχρόνως πρὸς αὐτούς, μὲ ὀλίγας λέξεις καὶ χωρὶς ἀπειλὰς καὶ ἐπιπλήξεις ἐκ τῶν προτέρων, αἱ ὁδηγίαι περὶ τῆς ὑποδήσεως, ἐνδυμασίας καὶ συσκευασίας τῶν ἀποσκευῶν των καὶ τῶν τροφίμων καθὼς καὶ τῆς τηρητέας τάξεως κατὰ τὴν πορείαν καὶ τὴν στάθμευσιν.

γ΄) Συγκέντρωσις, σύνταξις καὶ ἐκκίνησις.

Ὅπως καὶ εἰς τὸ προηγούμενον διάγραμμα τῆς ἀπογευματινῆς ἐκδρομῆς. Ἀπαγορεύεται ἡ πολὺ πρὸ τῆς ὁρισθείσης ὥρας προσέλευσις τῶν μαθητῶν· τὸ δὲ διδακτικὸν προσωπικὸν ὀφείλει νὰ προσέρχεται κατὰ τὴν ἔναρξιν ἀκριβῶς τῆς συγκεντρώσεως καὶ ὄχι ὀλίγα μόνον λεπτὰ πρὸ τῆς ἐκκινήσεως.

Τὴν διαταγὴν τῆς συντάξεως δίδει εἰς τὸν γυμναστὴν ὁ διευθυντὴς τοῦ σχολείου· οὗτος δὲ σπεύδει ἀμέσως μὲ παρατεταμένον σφύριγμα νὰ ἐφελκύσῃ τὴν προσοχὴν τῶν μαθητῶν καὶ μετὰ τοῦτο νὰ δώσῃ τὰ σχετικὰ παραγγέλματα.

Ἀμέσως μετὰ τὴν σύνταξιν (ζύγησιν, ἀρίθμησιν καὶ προσκλητήριον) γίνεται ἡ ἐπιθεώρησις τῆς ἐνδυμασίας, ὑποδήσεως καὶ τῆς λοιπῆς ἐκδρομικῆς σκευῆς τῶν μαθητῶν. Ὁ διευθυντής, ὁ γυμναστὴς καὶ τὸ λοιπὸν προσωπικόν, ἀνὰ δύο ἐπιθεωροῦν ἑκάστην διμοιρίαν· μεθ' ὃ πάλιν σφύριγμα, πρασοχὴ καὶ ἐμπρὸς (πρὸς τὴν δεῖνα κατεύθυνσιν) — μάρς!

δ΄) Πορεία.

Μέχρι τῆς ἐξόδου ἐκ τῆς πόλεως βῆμα κανονικὸν ἐν τάξει καὶ σιγῇ· ἐπιτρέπονται δὲ μόνον ἐμβατήρια ἢ θούρια τραγούδια ἀπὸ ὅλους μαζὺ τοὺς μαθητάς· μετὰ τὴν ἐκ τῆς πόλεως ἔξοδον τῆς οὐρᾶς τῆς φάλαγγος βῆμα ὁδοιπορικόν, ὁμιλία καὶ τραγούδι ἐλεύθερον καὶ ἀραίωσις τῶν ἀποστάσεων καὶ διαστημάτων, ὄχι ὅμως εἰς τόσον βαθμὸν ὥστε αἱ διμοιρίαι καὶ αἱ ὁμάδες νὰ λάβουν μορφὴν μπουλουκιῶν.

Ἡ πορεία γίνεται πάντοτε εἰς τὸ δεξιὸν μέρος τῆς ὁδοῦ, ὥστε νὰ μένῃ πάντοτε χῶρος ἀρκετὸς ἀριστερὰ διὰ τοὺς παραστικοὺς διαβάτας, τὰ κάρρα, τὰ φορτωμένα ζῶα κ.τ.λ. καὶ νὰ μὴν ἀναγκάζωνται νὰ περνοῦν μέσα ἀπὸ τοὺς στίχους τῶν μαθητῶν. Ἂν ἡ ὁδὸς εἶναι ἐντελῶς κατεστραμμένη ἢ ἔχει πολλὴν λάσπην ἢ χαλίκι ἁπλωμένο κ.τ.λ. τότε αἱ τριάδες χωρίζονται κατὰ μῆκος τῆς φάλαγγος καὶ αἱ μὲν δύο ὁμάδες βαδίζουν εἰς τὸ δεξιὸν χεῖλος τῆς ὁδοῦ, ἡ δὲ ἄλλη εἰς τὸ ἀριστερόν· καὶ συνενοῦνται πάλιν ὅταν ἠμποροῦν νὰ βαδίσουν ἀνέτως. Ἡ διάταξις αὕτη λαμβάνεται καὶ ὅταν ἡ ὁδὸς ἔχει πάρα πολλὴν σκόνην ἢ ἡ θερμοκρασία εἶναι πολὺ μεγάλη.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Οἱ διμοιρῖται καὶ ἀρχηγοὶ βαδίζουν εἰς τὰς ὡρισμένας ἐν σχέσει πρὸς τὸ τμῆμά των θέσεις καὶ τὸ ἐπιτηροῦν συνεχῶς, μὲ εὐγενῆ καὶ στοργικὸν τρόπον, σὰν μεγαλύτεροι ἀδελφοὶ καὶ σὰν φίλοι· χωρὶς φωνὲς καὶ μαλώματα, πρὸ παντὸς δὲ χωρὶς βρισιές. Τὸ βρέ, τὸ ρὲ σύ, τὸ ξέρεις τί σοῦ κάνω καὶ τὰ τοιαῦτα δὲν ἐπιτρέπονται· οἱ βάναυσοι δὲ καὶ ἀπότομοι τοὺς τρόπους ἡγήτορες, καλούμενοι ἰδιαιτέρως καθοδηγοῦνται καὶ νουθετοῦνται ἀπὸ τὸν ἀντιληφθέντα τὸ σφάλμα των καθηγητήν, ἐν ὑποτροπῇ δὲ ἀντικαθίστανται.

Ὁ διευθυντὴς τοῦ σχολείου μὲ τὸν γυμναστὴν βαδίζουν εἰς οἱονδήποτε σημεῖον τῆς φάλαγγος νομίζουν ὅτι εἶναι ἀναγκαία ἡ παρουσία των· καλὸν εἶναι νὰ διατρέχουν συνεχῶς τὴν φάλαγγα καθ' ὅλον της τὸ μῆκος καὶ νὰ εἶναι τρόπον τινὰ πανταχοῦ παρόντες.

Οἱ λοιποὶ καθηγηταὶ κατανέμονται ἀπὸ ἕνας ἢ δύο εἰς τὰς διμοιρίας, τὰς ὁποίας καὶ ἐπιτηροῦν συνεχῶς.

ε΄) *Ἐνδιάμεσοι στάσεις.*

Αὐταὶ γίνονται κάθε 30ὴ 40 τὸ πολὺ λεπτά. Ὀλίγα λεπτὰ πρὸ τῆς στάσεως ὁ γυμναστὴς εἰδοποιεῖ μὲ παρατεταμένον σφύριγμα· εὐθὺς δὲ ἀμέσως αἱ διμοιρίαι ἀνασυντάσσονται κανονικῶς, σχηματίζεται ἡ κανονικὴ φάλαγξ κατὰ τριάδας καὶ ἀρχίζει τὸ κανονικὸν βῆμα· οὕτω δὲ συντεταγμένον καὶ κανονικὰ βαδίζον τὸ τμῆμα φθάνει εἰς τὸ σημεῖον τῆς στάσεως, ὅπου παραγγέλλεται πρῶτα ἄλτ! καὶ κατόπιν λύσις τῶν ζυγῶν.

Αἱ ἐνδιάμεσοι στάσεις δὲν διαρκοῦν περισσότερον ἀπὸ 10—15 λεπτά. Οἱ μαθηταὶ δὲν ἀπομακρύνονται πολὺ ἀπὸ τὴν ὁδόν, ἀλλὰ καὶ δὲν μένουν σκόρπιοι εἰς αὐτήν, διότι ἕνα κάρρον, ἓν αὐτοκίνητον, ἕνα ζῷον ἀφηνιασμένον ἠμποροῦν νὰ προξενήσουν πολλὰ δυστυχήματα. Ἐπίσης δὲν πρέπει κατὰ τὰς στάσεις αὐτὰς ν' ἀρχίζουν μὲ λαιμαργίαν καὶ ἁπλῶς διὰ νὰ σκοτώνουν τὴν ὥραν, νὰ τρώγουν τὸ φαγητόν τους καὶ νὰ πίνουν ὅλον τὸ παγούρι τους, διότι θὰ κινδυνεύσουν τὴν ὥραν τοῦ κυρίου γεύματος νὰ μείνουν νηστικοὶ καὶ διψαλέοι ἢ νὰ ζητοῦν ἀπὸ τοὺς ἄλλους, πρᾶγμα κάκιστον, διότι εἰς αὐτὰς ἀκριβῶς τὰς περιστάσεις πρέπει νὰ διδάσκεται ὁ μαθητὴς νὰ κυριαρχῇ τοῦ ἑαυτοῦ του καὶ νὰ ἐπαρκῇ μὲ τὰ μέσα ποὺ διαθέτει εἰς τὰς ἀνάγκας του.

Ἡ ἐκ νέου ἐκκίνησις σημαίνεται πάλιν μὲ παρατεταμένον σφύριγμα τοῦ γυμναστοῦ. Οἱ ἡγήτορες σπεύδουν πρῶτοι εἰς τὰς θέσεις των, ἀνασυγκροτεῖται ταχέως καὶ ἀπ' εὐθείας ἡ φάλαγξ πορείας καὶ μὲ τὸ ἐμπρὸς μάρς! ἐκκινεῖ μὲ βῆμα κανονικόν. Μετὰ 2—3 τὸ πολὺ λεπτά, παραγγέλλεται πάλιν ὁδοιπορικῶς καὶ συνεχίζεται μὲ αὐτὸ ἡ πορεία.

Κύριος σκοπὸς τῶν ἐνδιαμέσων στάσεων εἶναι ἡ ἀνάπαυσις τῶν μαθητῶν καὶ ἡ προφύλαξις αὐτῶν, ἀπὸ τὸν κόπον· ἂν ὅμως πλησίον

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

εἰς τὰ σημεῖα ποὺ πρέπει νὰ γίνουν αἱ στάσεις αὐταὶ ὑπάρχῃ τίποτε ἀξιοθέατον, ἕνα ἀρχαῖον μνημεῖον, μία παλαιὰ ἐκκλησία, ἢ ἱστορικὸς τόπος κ.τ.τ. τότε συνδυάζεται ἡ στάσις μὲ τὴν θέαν καὶ τὴν περιεργασίαν τοῦ ἀντικειμένου αὐτοῦ καθὼς καὶ τὴν ὁμιλίαν τὴν σχετικὴν ἑνὸς ἐκ τῶν καθηγητῶν, ἡ ὁποία οὐδέποτε καὶ ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ πρέπει νὰ διαρκῇ περισσότερον ἀπὸ 15 λεπτὰ περίπου τῆς ὥρας. Καλὸν δὲ εἶναι πάντοτε νὰ συνδυάζωνται αἱ ἐνδιάμεσοι στάσεις μὲ τοὺς ἐκ τῶν προτέρων καθωρισθέντας μορφωτικοὺς σκοποὺς τῆς ἐκδρομῆς.

στ') Κυρία στάσις καὶ διημέρευσις.

Εἰς τὴν κυρίαν στάσιν πρέπει νὰ φθάνῃ τὸ σχολεῖον τοὐλάχιστον μισὴ ὥρα πρὸ τοῦ γεύματος, διὰ νὰ ἔχουν καιρὸν οἱ μαθηταὶ ν' ἀναπαυθοῦν ἀπὸ τὴν ὁδοιπορίαν, νὰ σχηματίσουν τὶς συντροφιές των καὶ νὰ ἑτοιμάσουν τὰ τοῦ γεύματός των. Πρὸ τῆς λύσεως τῶν ζυγῶν ὁρίζεται εἰς αὐτοὺς ἡ περιοχή, ἐντὸς τῆς ὁποίας θὰ περιορισθοῦν· πᾶσα ἀπομάκρυνσις θὰ τιμωρῆται αὐστηρῶς. Ἂν ἔχουν ἀδειάσῃ τὰ παγούρια των καὶ θέλουν νὰ τὰ ξαναγεμίσουν, ἡ ὕδρευσις γίνεται κατὰ διμοιρίαν, ἐκ περιτροπῆς καὶ ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν ἑνὸς καθηγητοῦ.

Κατόπιν ἀφίνονται ἐντελῶς ἐλεύθεροι νὰ γευματίσουν ὅπου καὶ ὅπως θέλουν, οὐδέποτε ὅμως εἰς γειτονικὰ ὑπαίθρια μαγαζάκια ἢ χάνια, ὅπου θὰ πιοῦν κρασὶ ἢ ἄλλα ποτὰ καὶ μοιραίως θ' ἀναμιχθοῦν μὲ διαφόρους περαστικοὺς ἀγροίκους τύπους. Ὁ διευθυντὴς καὶ τὸ λοιπὸν προσωπικὸν περιέρχονται τοὺς διαφόρους ὁμίλους, γελαστοὶ καὶ ὁμιλητικοί, ἔχοντες πάντοτε πρόχειρον «ἕνα καλὸν λόγον», ὁ,τιδήποτε δὲ μικροεπεισόδιον καὶ ἂν συμβῇ μεταξὺ τῶν μαθητῶν σπεύδουν νὰ τὸ τακτοποιήσουν, προσφέροντες τρόπον τινὰ τὴν φιλικήν των διαιτησίαν καὶ μὴ περιφέροντες αὐστηράν, σκυθρωπὴν καὶ ἄτεγκτον τὴν ἰδιότητά των τὴν διδασκαλικήν. Εἰς τὸ μεταξὺ γευματίζουν καὶ αὐτοὶ καὶ ἀφοῦ παρέλθῃ ὥρα ὁλόκληρος, ἀρχίζουν νὰ σχηματίζουν μεγαλυτέρους ὁμίλους μαθητῶν, τῶν ὁποίων αὐτοὶ προεδρεύουν, οὕτως εἰπεῖν, παροτρύνοντες εἰς τραγούδια καὶ χορόν, φαιδρὰς ἢ πολεμικὰς ἀφηγήσεις, παιγνίδια ἀναπαυτικὰ (γρίφους, αἰνίγματα κ.λπ.) διότι τῶν γυμναστικῶν παιγνιδίων δὲν ἦλθεν ἀκόμη ἡ ὥρα, καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀπασχολοῦν τοὺς μαθητὰς μέχρις ὅτου παρέλθῃ δίωρον ἀκριβῶς ἀπὸ τῆς ὥρας τοῦ γεύματος. Τότε, μὲ σφύριγμα παρατεταμένον τοῦ γυμναστοῦ, γίνεται συγκέντρωσις, σύνταξις καὶ μετ' αὐτὴν σχηματισμὸς ἀναπαύσεως. Ἐντὸς τοῦ τετραγώνου συγκεντρώνονται ὁ διευθυντής, οἱ καθηγηταὶ καὶ ὁ γυμναστὴς καὶ ἀρχίζουν αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ αἱ παιδιαί, ποικιλλόμεναι ἀπὸ τραγούδια, χοροὺς ἐθνικοὺς καὶ ἀπαγγελίας, καθὼς καὶ ὁμιλίας, διαρκείας 15—20 τὸ πολὺ λεπτῶν, ἀπὸ ἕνα ἢ δύο καθηγητάς, κατὰ κανόνα ἐκ τῆς Ἑλληνικῆς πολεμικῆς ἱστορίας τῆς τελευταίας δεκαετίας, ζωνταναὶ καὶ παραστατικαὶ καὶ ἱκα-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ναὶ νὰ ἐνθουσιάσουν καὶ νὰ φρονηματίσουν τοὺς μαθητάς. Μετ' αὐτὰς ὁ ἐθνικὸς ὕμνος εἶναι τὸ καταλληλότερον ἀκρόαμα· μετὰ δὲ τοῦτο, περισυλλογὴ καὶ συσκευασία τῶν ἀποσκευῶν, ὕδρευσις ἐκ νέου, ἀνασύνταξις καὶ σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος πορείας πρὸς ἐπιστροφήν.

ζ΄) Ἡ ἐπιστροφή.

Ἐκκίνησις μὲ βῆμα κανονικὸν διαρκείας 2—3 λεπτῶν, μεθ' ὃ ὁδοιπορικῶς· κατὰ τὰ λοιπὰ συμμόρφωσις πιστὴ πρὸς τὰ διὰ τὴν πορείαν καθορισθέντα. Εἰς τὸ ὡρισμένον τέρμα τῆς πορείας σχηματίζεται ἀπὸ τὴν φάλαγγα πορείας ἡ διπλῆ φάλαγξ λόχου, γίνεται μία ταχεῖα ἐπιθεώρησις τῶν μαθητῶν, καὶ ἀναφορὰ πρὸς τὸν διευθυντὴν τοῦ σχολείου (ὅτι εἶναι ὅλοι παρόντες καὶ δὲν ἔφυγε κανεὶς καθ' ὁδόν, ἂν ἔπαθε κανεὶς τίποτε, ἂν ἔχασε τίποτε κλπ.), μετὰ τὴν ὁποίαν οὗτος διατάσσει τὸν γυμναστὴν νὰ διαλύσῃ τοὺς μαθητάς· αὐτοὶ δὲ πάλιν μὲ τὸ παράγγελμα τοὺς ζυγοὺς λύσατε μάρς ! διαλύονται κοσμίως καὶ ἡσύχως, χωρὶς φωνὲς καὶ πρόγκες καὶ ὁμοίας φύσεως ἀταξίας καὶ χυδαιότητας.

Κατὰ τὰς ἡμερησίας ἐκδρομὰς πλὴν τῶν κατὰ τ' ἀνωτέρω ἐργασιῶν καὶ τέρψεων ἠμπορεῖ νὰ γίνωνται καὶ αἱ ἑξῆς πρακτικαὶ καὶ σπουδαιοτάτης στρατιωτικῆς σημασίας ἐφαρμογαί, ἀπὸ τοὺς εἰδικοὺς καθηγητάς:

α) Ἐκτίμησις ἀποστάσεων.

β) Διδασκαλία προσανατολισμοῦ.

γ) Κατόπτευσις καὶ ἀνίχνευσις.

δ) Συνεννόησις διὰ σημάτων.

ε) Ἀνάγνωσις τοπογραφικοῦ χάρτου καὶ κατασκευὴ προχείρου σχεδιαγράμματος.

Ἐννοεῖται ὅτι καὶ διὰ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς χρειάζεται εἰδικὴ προπαρασκευὴ τοῦ διδασκάλου διὰ ν' ἀποβῇ ἡ διδασκαλία του καὶ εὐχάριστος καὶ ἀποτελεσματική.

Ὅταν δὲ μετὰ τὰς ἀπογευματινὰς αὐτὰς καὶ τὰς ἡμερησίας ἐκδρομὰς συνειθίσουν οἱ μαθηταὶ εἰς τὴν ἀπόλυτον τάξιν καὶ τὴν ἀκρίβειαν καὶ γίνουν ἱκανοὶ νὰ αὐτοδιοικοῦνται καὶ νὰ διοικοῦν καὶ ἄλλους, τότε ἠμπορεῖ τὸ γυμνάσιον νὰ ἐπιχειρήσῃ ἐκδρομὰς μεγαλυτέρας διαρκείας, διὰ τὰς ὁποίας ἡ ἐκ τῶν συνήθων τούτων μικρῶν ἐκδρομῶν ἀποκτηθεῖσα πεῖρα, εἶναι ὁ καλύτερος ὁδηγὸς καὶ διδάσκαλος.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Σχολικὴ Σκοποβολή.

1. Ἡ προφύλαξις τῆς ὁράσεως τῶν μαθητῶν πρωτίστη σκοπευτικὴ ἄσκησις.

Διὰ τὴν σκοποβολὴν μία ὑπάρχει γενικὴ προάσκησις καὶ ἕνα μεγάλο καθῆκον τοῦ σχολείου. Ἡ προφύλαξις τῆς ὁράσεως τῶν μαθητῶν. Ὁ τρόπος τοῦ φωτισμοῦ τῆς αἰθούσης τῆς παραδόσεως, ἡ τοποθέτησις τῶν θρανίων καὶ ἡ στάσις τοῦ μαθητοῦ ἐπάνω εἰς αὐτά, πρέπει νὰ ἐλκύουν πάντοτε τὴν προσοχὴν τοῦ διευθυντοῦ τοῦ σχολείου καὶ ὁλοκλήρου τοῦ προσωπικοῦ, διότι ἀπὸ αὐτὰ ἐξαρτᾶται ἡ καλὴ ἢ ἐλαττωματικὴ ὅρασις τῶν μαθητῶν. Ὅταν δὲ τὸ σχολεῖον δὲν κατορθώσῃ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὸ θεῖον αὐτὸ δῶρον, ἀκέραιον καὶ ἀλώβητον, ἡ ἄσκησις εἰς τὴν σκοποβολὴν εἶναι περιττὴ ἐντελῶς.

2. Ἡ βολὴ μὲ τὸ σχολικὸν ὅπλον.

Σκοπὸς τῆς ἀσκήσεως εἰς τὴν σκοποβολὴν μὲ σχολικὸν ὅπλον εἶναι ἡ προπαρασκευὴ εἰς τὴν βολὴν μὲ τὸ πολεμικὸν ὅπλον.

Ἡ ἀπόστασις ποικίλλει ἀπὸ 12 μέχρις 25 μέτρων, μὲ τὰ συνήθη φυσίγγια φλομπέρ· μὲ τὰ μεσαῖα ὅμως Ἀμερικανικὰ (σὸρτ) ἠμπορεῖ ν' αὐξηθῇ καὶ εἰς 50 μέτρα, μὲ τὰ καλούμενα δὲ λόγκ ράϊφλ καὶ εἰς 100 καὶ 150 μέτρα. Οἱ στόχοι εἶναι μικρογραφία τῶν συνήθων τετραγωνικῶν στόχων τῆς πολεμικῆς βολῆς μὲ διαστάσεις ἀναλόγους πρὸς τὴν ἀπόστασιν (συνήθως ἡ πλευρὰ τοῦ στόχου εἶναι 1/100 τῆς ἀποστάσεως, ἤτοι τόσων ἑκατοστῶν τοῦ μέτρου, ὅσα μέτρα εἶναι ἡ ἀπόστασις).

Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς τμήματα ἀπὸ τόσους μαθητὰς ὅσα εἶναι τὰ διαθέσιμα εὔχρηστα ὅπλα, οὐδέποτε ὅμως περισσοτέρους τῶν 6. Ἐφ' ὅσον ὅμως προχωρεῖ ἡ ἐξάσκησις, ἀλλάσσουν οἱ σκοπευταὶ ἑκάστου τμήματος, εἰς τρόπον ὥστε εἰς τὸ τέλος τῆς περιόδου τῶν σκοπευτικῶν ἀσκήσεων, ἕκαστον τμῆμα νὰ περιλαμβάνῃ ἐντελῶς ἰσοδυνάμους σκοπευτάς.

3. Ἡ προάσκησις εἰς τὴν βολήν.

Αἱ σκοπευτικαὶ ἀσκήσεις γίνονται εἰς τὴν ἀρχὴν καὶ τὸ τέλος τοῦ σχολικοῦ ἔτους καὶ οὐδέποτε διαρκοῦν περισσότερον τοῦ μηνός· περιλαμβάνουν δέ:

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

α) Γνῶσιν τοῦ ὅπλου καὶ τοῦ μηχανισμοῦ του, ἤτοι γέμισιν καὶ ἀπογέμισιν τοῦ ὅπλου (χωρὶς φυσίγγιον πάντοτε), καὶ λύσιν καὶ ἁρμολόγησιν τοῦ μηχανισμοῦ του καὶ ἂν τὸ ὅπλον ἔχῃ καὶ ἀσφάλειαν καὶ τὴν ἀσφάλισιν.

β) Τὴν πυροβόλησιν, ἤτοι τὸν προσωμισμὸν τοῦ ὅπλου, τὴν εὕρεσιν τῆς σκοπευτικῆς γραμμῆς, τὴν τήρησιν τῆς κατευθύνσεως τοῦ ὅπλου πρὸς τὸν σκοπὸν καὶ τὴν ἐνέργειαν τοῦ δακτύλου ἐπὶ τῆς σκανδάλης καὶ ἀπὸ τῶν τριῶν στάσεων, ὀρθίως, γονυπετῶς καὶ πρηνηδόν.

4. Ἡ πραγματικὴ βολή.

Μετ' ἐπαρκῆ δὲ εἰς ταύτας ἐξάσκησιν ἀκολουθεῖ ἡ πραγματικὴ βολὴ ἀπὸ τῆς ὀρθίας στάσεως μὲ στήριξιν τοῦ σκοπεύοντος· ὅταν δὲ ἀπὸ τὴν στάσιν αὐτὴν ἀσκηθῇ ὁ μαθητὴς νὰ βάλλῃ, χωρὶς νὰ κινῇ τὸ ὅπλον του νευρικά, οὔτε νὰ κλείνῃ τὸ μάτι μὲ τὸ ὁποῖον σκοπεύει τὴν στιγμὴν ποὺ πυροβολεῖ, τότε συνεχίζεται ἡ πραγματικὴ βολὴ καὶ χωρὶς στήριξιν τοῦ σώματος καὶ ἀπὸ τὰς τρεῖς στάσεις, ὀρθίως, γονυπετῶς καὶ πρηνηδόν, μὲ στήριξιν καὶ χωρὶς στήριξιν τοῦ ὅπλου.

Ἡ σειρὰ τῶν πραγματικῶν ἀσκήσεων βολῆς εἶναι ἡ ἑξῆς:

α) 3—5 φυσίγγια πρηνηδόν, μὲ στήριξιν τοῦ ὅπλου.

β) Ὁμοίως χωρὶς στήριξιν τοῦ ὅπλου.

γ) Γονυπετῶς μὲ στήριξιν τοῦ ὅπλου.

δ) Ὁμοίως χωρὶς στήριξιν.

ε) Πάλιν πρηνηδὸν μὲ στήριξιν τοῦ ὅπλου.

στ) Ὁμοίως χωρὶς στήριξιν.

ζ) Πάλιν γονυπετῶς μὲ στήριξιν τοῦ ὅπλου.

η) Ὁμοίως χωρὶς στήριξιν.

θ) Ὀρθίως μὲ στήριξιν τοῦ ὅπλου.

ι) Πρηνηδὸν μὲ στήριξιν, γονυπετῶς χωρὶς στήριξιν καὶ ὀρθίως μὲ στήριξιν (3 μόνον φυσίγγια).

ιβ) Ὀρθίως χωρὶς στήριξιν (5 φυσίγγια).

ιγ) Πρηνηδὸν χωρὶς στήριξιν (ἐπίσης 5 φυσίγγια).

ιδ) Γονυπετῶς χωρὶς στήριξιν (ἐπίσης 5 φυσίγγια, 3 φυσίγγια διὰ τὴν ἄσκησιν, διὰ δὲ τὸν ἀγῶνα 5).

Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὰ δι' ἕκαστον μαθητὴν ἀπαιτούμενα φυσίγγια εἶναι περίπου 75—80 (μὲ τὰ προωρισμένα διὰ τοὺς ἀγῶνας. Καὶ ἂν ἀκόμη ἐλαττωθοῦν τὰ φυσίγγια τῶν πρώτων ἀσκήσεων ἀπὸ 5 εἰς 3 μόνον, πάλιν ὁ ἀριθμὸς γίνεται 50—60, εἶναι δὲ τὸ ἐλάχιστον ὅριον εἰς τὸ ὁποῖον ἠμπορεῖ νὰ περιορισθῇ ἡ σκοπευτικὴ ἄσκησις· διὰ τοῦτο αἱ σκοπευτικαὶ ἀσκήσεις περιορίζονται μόνον εἰς τοὺς μαθητὰς τῶν ἀνωτέρων τάξεων τῶν γυμνασίων, διότι ἄλλως ἀποβαίνουν δαπανηρόταται.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

5. Σκοπευτήρια καὶ πρόχειροι σκοπευτικαὶ ἐγκαταστάσεις.

Εἰς τὰ σχολεῖα τὰ ὁποῖα ἔχουν εἰδικὰς σκοπευτικὰς ἐγκαταστάσεις, μὲ χωριστὰς θυρίδας, στοχαγωγοὺς κλπ. ἡ ἐκτέλεσις τῶν σκοπευτικῶν ἀσκήσεων εἶναι εὔκολος καὶ ἐντελῶς ἀκίνδυνος.

Τὰ σκοπευτήρια ὅμως αὐτά, κλειστὰ συνήθως καὶ μὲ πολλὰ διαφράγματα ἄνωθεν, καταντοῦν διάδρομοι στενόμακροι, σκοτεινοὶ καὶ πληκτικοὶ καὶ ἐντελῶς ἀκατάλληλοι διὰ τοιαύτας μαθητικὰς σκοπευτικὰς ἀσκήσεις καὶ συγκεντρώσεις· δι' αὐτὸ ἡ ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων εἰς ὑπαίθριον μέρος, παρ' ὅλας τὰς δυσκολίας της, τὰς πολλὰς προφυλάξεις καὶ τὸν περισσότερον χρόνον ποὺ ἀπαιτεῖ, εἶναι πολὺ προτιμοτέρα, δοθέντος ἄλλως τε ὅτι δὲν στοιχίζει καὶ τίποτε· αὐτὴ ἡ μάνδρα τοῦ σχολείου μὲ τὸν ἕνα τοῖχον ὑψωμένον 3—4 τὸ πολὺ μέτρα καὶ χρησιμεύοντα ὡς βληματαθόχη, ἠμπορεῖ νὰ μεταβληθῇ εἰς πρόχειρον σκοπευτήριον, μέσα δὲ εἰς αὐτὴν νὰ διδαχθοῦν οἱ μαθηταὶ καὶ τὸν τρόπον τῆς ὑπαιθρίας ἐγκαταστάσεως καὶ τῆς τακτοποιήσεως αὐτῶν, διὰ τὴν ἄσκησιν, καθὼς καὶ τὸν καθαρισμὸν καὶ τὸ λάδωμα τοῦ ὅπλου.

Τὸ ὑλικὸν τὸ ὁποῖον ἀπαιτεῖται διὰ τὰς σκοπευτικὰς ἀσκήσεις τῶν δύο ἀνωτέρων γυμνασιακῶν τάξεων εἶναι:

α) 6 ὅπλα διαμετρήματος 6 χιλιοστῶν, δυνάμενα νὰ βάλλουν καὶ φυσίγγιον τῶν 22 μακρὸν (τὸ ὑπὸ τοῦ Ὑπουργείου προτιμηθὲν ὑπόδειγμα εἶναι τὸ Ἀμερικανικὸν Ρέμιγκτον ὡς στερεώτερον καὶ ἁπλούστερον ὅλων ἀνεξαιρέτως τῶν σχολικῶν ὅπλων).

β) 6 στόχοι μεταφορητοί, οἱουδήποτε ὑποδείγματος, φθάνει μόνον νὰ μὴ προκαλοῦν ἐποστρακισμούς.

γ) 5—7 χιλιάδες φυσίγγια.

δ) 3—6 ράβδοι καθάρσεως καὶ ἀνάλογος ποσότης ἐλαίου εἰδικοῦ καὶ βαζελίνης.

ε) Ἕνα τραπέζι μετρίου μεγέθους (4 μ. × 1 μ.) μὲ δύο μεγάλα συρτάρια, μίαν μικρὰν μέγγενην καὶ 1—2 ξεβιδωτήρια.

στ) Ἕνα μικρὸν σφυράκι σιδηροῦν καὶ ἄλλο ἕνα μεγαλύτερον (μαντρακὰς), μία μετροταινία, ἢ ταὐλάχιστον ἕνα σύνηθες μέτρον ἀπὸ αὐτὰ ποὺ μεταχειρίζονται οἱ ξυλουργοί.

6. Ἐγκατάστασις τοῦ σκοπευτηρίου καὶ ἐκτέλεσις τῶν πραγματικῶν βολῶν.

Ἡ ἐγκατάστασις τοῦ προχείρου σκοπευτηρίου καὶ ἡ ἐκτέλεσις τῶν πραγματικῶν βολῶν γίνεται ὡς ἑξῆς:

α) Συγκρότησις τῶν ὁμάδων (τμημάτων ἀπὸ μαθητὰς ἰσαρίθμους πρὸς τὰ εὔχρηστα ὅπλα) καὶ κλήρωσις αὐτῶν διὰ τὴν σειρὰν τῆς βολῆς.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

β) Τοποθέτησις τῶν στόχων (ἀκριβῶς ἀπ' εὐθείας καὶ εἰς ἀπόστασιν τοὐλάχιστον 2 μέτρων ὁ ἕνας ἀπὸ τὸν ἄλλον).

γ) Μέτρησις τῆς ἀποστάσεως καὶ χάραξις τῆς γραμμῆς τῶν σκοπευτῶν (εἰς τὰ δύο ἄκρα της καλὸν εἶναι νὰ ἐμπήγωνται δύο μικρὲς σημαῖες ἤ, ἂν δὲν ὑπάρχουν σημαῖες, δύο μεγάλες πέτρες ἤ ἄλλα εὐδιάκριτα ἀντικείμενα).

δ) Χάραξις τῆς γραμμῆς τῶν σημειωτῶν (3 μέτρα ὄπισθεν τῶν σκοπευτῶν) καθὼς καὶ τῆς γραμμῆς τῶν ὁμάδων (2 μέτρα ὄπισθεν τῶν σημειωτῶν).

ε) Τοποθέτησις τοῦ τραπεζιοῦ μεταξὺ τῶν γραμμῶν τῶν σημειωτῶν καὶ τῶν ὁμάδων καὶ τακτοποίησις ἐπάνω εἰς αὐτὸ τοῦ σκοπευτικοῦ ὑλικοῦ καὶ τῶν εἰδῶν καθαρισμοῦ τῶν ὅπλων.

στ) Ἐπιθεώρησις τῶν ὅπλων ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ (μηχανισμός, ἐσωτερικὸν τῆς κάννης, λειτουργία τῆς σκανδάλης) καί:

ζ) Προφορικὴ ὀλιγόλογος ἐξήγησις εἰς τοὺς μαθητὰς πῶς θὰ γίνῃ ἡ ἄσκησις, καὶ ἀμέσως κατόπιν πρόσκλησις τῆς πρώτης ὁμάδος καὶ ἔναρξις τῆς ἀσκήσεως.

Ἡ ἄσκησις γίνεται ὡς ἑξῆς:

α) Καλεῖται ἀπὸ τὸν γυμναστὴν ἡ πρώτη κληρωθεῖσα ὁμάς, πλησιάζει εἰς τὸ τραπέζι, ἀναλαμβάνει τὰ ὅπλα καὶ τοποθετεῖται εἰς τὴν γραμμὴν τῶν σκοπευτῶν. Κάθε στόχος ἔχει καὶ ἕνα ἀριθμόν· τὰ ὅπλα εἶναι ἐπίσης ἀριθμημένα, οἱ δὲ σκοπευταὶ τῆς κάθε ὁμάδος κληρώνονται καὶ αὐτοὶ (μόνοι των) εὐθὺς ὡς καταρτισθῇ ἡ ὁμάς· ἑπομένως ὁ ὑπ' ἀριθ. 1 σκοπευτὴς τῆς Α ὁμάδος θὰ λάβῃ τὸ ὑπ' ἀριθ. 1 ὅπλον καὶ θὰ σταθῇ ἀντίκρυ εἰς τὸν ὑπ' ἀριθ. 1 στόχον· ὁ ὑπ' ἀριθ. 2 σκοπευτὴς τὸ ὅπλον ὑπ' ἀριθ. 2 καὶ τὸν στόχον κ.ο.κ.

β) Οἱ μαθηταὶ τῆς ἀμέσως ἑπομένης ὁμάδος χρησιμεύουν ὡς σημειωταί· τοποθετοῦνται εἰς τὴν ὡρισμένην γραμμὴν τῶν σημειωτῶν, καθένας ὄπισθεν τοῦ ἔχοντος τὸν ἴδιον ἀριθμὸν σκοπευτοῦ, εἶναι ἐφωδιασμένοι μὲ διόπτρας καὶ παρακολουθοῦν μιαν ἑκάστην βολὴν τοῦ πρὸ αὐτῶν βάλλοντος συμμαθητοῦ των καὶ λέγουν εἰς αὐτὸν μεθ' ἑκάστην βολὴν τὸ ἀποτέλεσμα (π.χ. στὸ 4, ἐπάνω ἀριστερά· στὸ 2 κάτω δεξιά, κέντρον κλπ.) οὕτως νὰ διορθώνῃ ὁ βάλλων τὴν σκόπευσίν του.

γ) Οἱ μαθηταὶ τῆς μεθεπομένης (τρίτης μετὰ τὴν βάλλουσαν) ὁμάδος χρησιμοποιοῦνται ὡς χορηγηταί. Λαμβάνουν θέσιν εἰς τὴν γραμμὴν τῆς σκοπευτικῆς τραπέζης, παίρνουν ἀπὸ τὸν γυμναστὴν τὰ φυσίγγια καὶ τὰ δίδουν εἰς τοὺς σημειωτάς, αὐτοὶ δὲ εἰς τοὺς σκοπευτάς ποὺ πρόκειται νὰ βάλλουν· μετὰ δὲ τὸ τέλος τῆς βολῆς, ἀφοῦ σηκωθοῦν ὅλοι καὶ οἱ βαλόντες λάβουν θέσιν ἀναπαύσεως, μὲ τὰ ὅπλα παρὰ πόδα καὶ ἀνοικτὸν τὸν μηχανισμόν, οἱ χορηγηταὶ αὐτοὶ ἀλλάσσουν τοὺς στόχους (τοποθετοῦν νέους δι' ἐκείνους ποὺ θὰ βάλλουν μετ' ὀλίγον καὶ φέρουν τοὺς παλαιοὺς πρὸς ἔλεγχον), ἀφοῦ δὲ τοὺς ἐλέγξουν μαζὶ μὲ τοὺς σημειωτάς, τοὺς μονογράφουν καὶ τοὺς παραδίδουν εἰς τοὺς

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

μαθητὰς τῆς κατόπιν αὐτῶν ὁμάδος, οἱ ὁποῖοι χρησιμοποιοῦνται ὡς γραμματεῖς καὶ καταχωρίζουν τὸ ἀποτέλεσμα εἰς ἕνα τετράδιον καταλλήλως χαρακωμένον· μεθ' ὃ καλεῖ ὁ γυμναστὴς τὴν δευτέραν ὁμάδα, παραγγέλλων (ἀφοῦ προηγουμένως σφυρίξῃ): ἡ δευτέρα ὁμὰς— στὰς θέσεις σας!

δ) Μὲ τὴν πρόσκλησιν αὐτὴν οἱ σημειωταὶ προχωροῦν καὶ λαμβάνουν ἀπὸ τοὺς πρὸ αὐτῶν τὰ ὅπλα· αὐτοὶ δὲ ἀποσύρονται καὶ μεταβαίνουν εἰς τὸ ἀριστερὸν ὅλων τῶν ὁμάδων. Οἱ χορηγηταὶ παίρνουν τὰς διόπτρας ἀπὸ τοὺς τέως σημειωτὰς καὶ τοὺς ἀντικαθιστοῦν εἰς τὴν ὑπηρεσίαν των· οἱ γραμματεῖς ἀντικαθιστοῦν τοὺς χορηγητὰς καὶ ἡ ἀμέσως μετὰ τοὺς γραμματεῖς ἑπομένη ὁμάς, ἀναλαμβάνει τὰ καθήκοντα τῶν γραμματέων μὲ ἀπόλυτον τάξιν διαδοχῆς, χωρὶς καμμίαν συζήτησιν ἢ διαμαρτυρίαν, οὕτως ὥστε ὅλοι ἐκ περιτροπῆς νὰ ἐκτελέσουν ὅλας τὰς ὑπηρεσίας.

ε) Ἡ ἄσκησις διακόπτεται μόνον ἂν κανὲν ὅπλον πάθῃ βλάβην, ἢ διατάξῃ ὁ γυμναστὴς τὸν καθαρισμὸν τῶν ὅπλων· ἐπαναλαμβάνεται δὲ πάλιν μὲ τὴν αὐτὴν τάξιν.

Κατὰ τὸν ἴδιον ἀκριβῶς τρόπον γίνονται καὶ οἱ σχολικοὶ σκοπευτικοὶ διαγωνισμοί.

7. *Ἡ σκοπευτικὴ ἱκανότης τοῦ γυμναστοῦ.*

Εἰς ὅλην αὐτὴν τὴν ἱστορίαν, ὁ γυμναστὴς καθὼς καὶ ὁ τυχὸν βοηθὸς καὶ συμπαραστάτης του ἀπὸ τὸ λοιπὸν διδακτικὸν προσωπικόν, πρέπει νὰ ἔχουν κυριολεκτικῶς «τὰ μάτια των τέσσερα» καὶ ν' ἀξιώσουν τὴν ἀκριβεστάτην ἐφαρμογὴν τοῦ ἀνωτέρω διαγράμματος· διότι ἂν ἀρχίσουν οἱ μαθηταὶ νὰ κυκλοφοροῦν ἐλεύθερα, νὰ πλησιάζουν καὶ ν' ἀναμιγνύωνται μὲ τοὺς σκοπευτὰς καὶ νὰ σπρώχνῃ ὁ ἕνας τὸν ἄλλον, εἶναι πολὺ φυσικὸν νὰ συμβῇ καὶ κανὲν δυστύχημα τραγικὸν καὶ ἀνεπανόρθωτον.

Ἐπίσης πρέπει νὰ γνωρίζῃ καλῶς ὁ γυμναστὴς ὅτι ὅλαι αἱ θεωρητικαὶ διδασκαλίαι καὶ αἱ ἐπεξηγήσεις του δὲν ἔχουν καμμίαν ἀξίαν καὶ δὲν φέρουν κανὲν ἀποτέλεσμα, ἂν δὲν εἶναι ὁ ἴδιος πολὺ καλός, ἂν εἶναι δυνατὸν ἄριστος σκοπευτής. Πρέπει νὰ γνωρίζῃ νὰ βάλλῃ ἀπὸ ὅλας τὰς στάσεις ταχέως καὶ εὐστόχως, ἡ δὲ συνήθης καὶ ὑπὸ οἱασδήποτε συνθήκας βολή του νὰ ἔχῃ ἐπιτυχίαν τοὐλάχιστον 75 ο)ο. Ἂς ἀσκῆται λοιπὸν καὶ αὐτός, διὰ νὰ ἠμπορῇ νὰ ἔχῃ κάποιαν ὁπωσδήποτε ἀξιοπρεπῆ ἐμφάνισιν, τὴν στιγμὴν πού, καὶ ἂν αὐτὸς ἀποφεύγῃ νὰ βάλῃ ἐνώπιον τῶν μαθητῶν, θὰ εὑρεθῇ κανεὶς ἀπὸ τοὺς γνωστοὺς διαβολάκους νὰ τοῦ εἰπῇ μὲ ἕνα ἀθῳότατον μειδίαμα:

—Δὲν ρίχνετε καὶ σεῖς, κύριε γυμναστά;

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΑ'.

Εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαίδευσις τῶν μαθητῶν τῶν διδασκαλείων τῶν ἀρρένων.

Μαζὶ μὲ τὴν γυμναστικήν, τὴν ἀγωνιστικὴν καὶ τὰς παιδιάς, καθὼς καὶ τὴν κολύμβησιν, ἡ ὁποία διδάσκεται ὅπου τὸ ἐπιτρέπουν αἱ τοπικαὶ καὶ αἱ σχολικαὶ συνθῆκαι, οἱ μαθηταὶ τῶν διδασκαλείων καὶ τῶν πλήρων καὶ τῶν μοναταξίων, ὑφίστανται καὶ εἰδικὴν στρατιωτικὴν προπαίδευσιν, ἀκολουθοῦσαν κατὰ κεραίαν τοὺς στρατιωτικοὺς κανονισμοὺς τῆς ἐκπαιδεύσεως τοῦ Πεζικοῦ. Ἡ ὅλη δὲ προπαίδευσις αὐτὴ περιλαμβάνει: α) Πρακτικὴν ἐκπαίδευσιν, β) Θεωρητικὴν διδασκαλίαν καὶ γ) Ἐφαρμογάς.

Α΄ Πρακτικὴ ἐκπαίδευσις

Ἡ πρακτικὴ ἐκπαίδευσις ἀποτελεῖ τὴν βάσιν, ἢ μᾶλλον τὸ σύνολον τῆς ὅλης εἰδικῆς στρατιωτικῆς ἐξασκήσεως τῶν μαθητῶν τῶν διδασκαλείων καὶ περιλαμβάνει ἐκ τοῦ σχολείου στρατιώτου πρῶτον τὰς ἀσκήσεις ἄνευ ὅπλων, ἤτοι:

1. Στάσις τοῦ στρατιώτου.

α) Προσοχή.
β) Ἀνάπαυσις.

2. Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν στάσει.

α) Κλίνατ' ἐπὶ δεξιά.
β) Κλίνατ' ἐπ' ἀριστερά.
ἥμισυ ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερά).
γ) Μεταβολή.

3. Βηματισμοί.

Βάδην, τροχάδην, ὁδοιπορικῶς.
α) Ἐμπρός—μάρς.
β) Ἄνδρες (τάξις)—ἄλτ.
γ) Ὀπίσω—μάρς (ἄνδρες ἢ τάξις—ἄλτ).
δ) Βῆμα σημειωτόν—μὰρς (μεθ' ὃ ἐμπρὸς μὰρς ἢ ἄλτ).
ε) Τροχάδην—μὰρς (ἄνδρες ἢ τάξις—ἄλτ).
στ) Δρομαίως—μάρς.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ζ) Ὁδοιπορικῶς—μὰρς (χρῆσις μόνον κατὰ τὰς ἐκδρομὰς καὶ πορείας).

η) Βήματος ἀλλαγὴ (κατὰ τὴν βάδισιν καθὼς καὶ τὸν τροχάδην βηματισμόν).

4. Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει.

α) Κλίνατ' ἐπὶ δεξιὰ—μὰρς (ἄλτ).

β) Κλίνατ' ἐπ' ἀριστερὰ—μὰρς (ἄλτ).

γ) Μεταβολὴ—μὰρς (ἄλτ).

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ παρεμβάλλονται καταλλήλως καὶ ἐν καιρῷ, κατανεμόμεναι μεταξὺ τῶν λοιπῶν ἀσκήσεων τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, καθ' ἣν τάξιν καὶ βαθμιαίαν πρόοδον περιλαμβάνουν αὐτὰς οἱ ὑποδειγματικοὶ πίνακες ἡμερησίων γυμνασίων (βλέπει τὸ Κεφάλαιον ΣΤ' τοῦ ὁδηγοῦ) ἐνῷ αἱ ἀσκήσεις μεθ' ὅπλων, ἦτοι:

1. Στάσις τοῦ ἐνόπλου στρατιώτου.

α) Προσοχή
Ἀνάπαυσις.

2. Ὁπλασκία.

α) Παρουσιάστε—ἄρμ.

β) Παρὰ πόδα—ἄρμ.
Ἐπ' ὤμου—ἄρμ.

γ) Ἐκ τῆς θέσεως ἐπ' ὤμου:
Παρουσιάστε—ἄρμ καθὼς καὶ παρὰ πόδα—ἄρμ.

ε) Ἀναρτήσατε—ἄρμ.

στ) Κατὰ θέλησιν—ἄρμ.

ζ) Ὑπὸ μάλης—ἄρμ (μεθ' ὃ παρὰ πόδα).

η) Ἐφ' ὅπλου—λόγχην.

θ) Εἰς θήκην—λόγχην.

Ἐκτελοῦνται εἰς ἰδιαιτέρας ὥρας, ἐπὶ τούτῳ ὁριζομένας· μετὰ δὲ τὴν ἐκμάθησιν καὶ τούτων, ἐκτελοῦνται ἐνόπλως αἱ διδαχθεῖσαι ἀσκήσεις ἄνευ ὅπλου, δηλονότι κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν στάσει, βηματισμοὶ καὶ κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει, μετὰ δὲ τοῦτο ἐπαναλαμβάνονται ἅπασαι αἱ ἀνωτέρω ἀσκήσεις καὶ μὲ ἐφ' ὅπλου λόγχην.

Ἡ διδασκαλία τῶν ἀσκήσεων μεθ' ὅπλου γίνεται κατὰ τὸν ἑπόμενον ἀκριβῶς τρόπον:

α) Ἐξηγεῖ πρῶτα ὁ γυμναστὴς συντόμως, ἁπλῶς καὶ σαφῶς τὴν κίνησιν.

β) Ἐκτελεῖ αὐτὴν ἀκριβῶς καὶ κανονικῶς, μὲ εὐρυθμίαν καὶ ζωηρότητα.

γ) Διατάσσει τὴν ἀτομικὴν ἐκτέλεσιν της ἀπὸ τοὺς μαθητάς.

δ) Ἐξετάζει καὶ διορθώνει ἀτομικῶς ἕνα ἕκαστον μαθητήν.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ε) Παραγγέλλει τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως ἀπὸ ὅλους συγχρόνως, δύο ἢ τρεῖς φοράς, Γενικῶς δὲ προσέχει νὰ μὴ ἐξαντλῇ αὐτούς, οὐδὲ νὰ προκαλῇ τὴν ἀνίαν διὰ τῆς ἐπ' ἄπειρον ἐπαναλήψεως μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς κινήσεως.

Ἐπίσης εἰς ὥρας ἐπὶ τούτῳ ὁριζομένας, κατὰ προτίμησιν δὲ κατὰ τὰς ἐκδρομὰς καὶ πορείας, καθὼς καὶ κατὰ τὰς διὰ τὴν εἰς τὴν σκοποβολὴν ἐξάσκησιν ὡρισμένας, ἐκτελοῦνται ἐκ τοῦ σχολείου στρατιώτου, αἱ ἀσκήσεις τοῦ στρατιώτου εἰς τὸ τυφέκιον καὶ τὴν ἀραβίδα, ἤτοι:

1. Θεμελιώδεις θέσεις τοῦ σκοπευτοῦ.

α) Γονυπετῶς—Ἐγέρθητε. (Τὸ γονυπετῶς καὶ τὸ πρηνηδὸν ἐκτελοῦνται ταχέως, κανονικῶς καὶ χωρὶς ρυθμόν).
β) Πρηνηδὸν—Ἐγέρθητε.
γ) Γεμίστε (ἐκ τοῦ ὀρθίως).
Παρὰ πόδα—ἄρμ.
δ) Γεμίστε ἐκ τοῦ γονυπετῶς ἢ τοῦ πρηνηδόν.
Ἐγέρθητε.

2. Γέμισις τοῦ ὅπλου καὶ ἀπογέμισις.

α) Γέμισις ἀποθήκης.
β) Γέμισις θαλάμης—ἀπογέμισις θαλάμης.
γ) Ἀσφάλισις.

3. Πυρά.

Καὶ ἐκ τῶν τριῶν θέσεων πρὸς πυροβόλησιν (ὀρθίως, γονυπετῶς, πρηνηδόν), καθὼς καὶ ἐκ πάσης ἄλλης θέσεως καταλλήλου διὰ τὴν βολὴν (ὀκλαδόν, κεκαλυμμένου τοῦ βάλλοντος ὄπισθεν προκαλύμματος ἢ προπετάσματος κλπ.).

Πῦρ κατὰ θέλησιν ἢ πῦρ κατὰ θέλησιν γονυπετῶς (πρηνηδόν).

Ἀπὸ (τόσων) μέτρων ἀρχίσατε πῦρ, παύσατε πῦρ. (Κατὰ τοῦ δεῖνος σημείου).

4. Λύσις καὶ ἁρμολόγησις, καθαρισμὸς καὶ λίπανσις τοῦ ὅπλου.

Β΄. Τεχνικὴ ἐκπαίδευσις τοῦ σκοπευτοῦ.

α΄) Πυροβόλησις.

1. Σκόπευσις τοῦ ὅπλου.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

2. Τήρησις τῆς κατευθύνσεως αὐτοῦ πρὸς τὸν σκοπόν.
3. Ἐνέργεια τοῦ δακτύλου ἐπὶ τῆς σκανδάλης.

β΄) Ἀσκήσεις σκοπεύσεως.

1. Λῆψις τῆς σκοπευτικῆς γραμμῆς.
2. Χειρισμὸς καὶ χρῆσις τοῦ κλισιοσκοπίου.
3. Σκόπευσις ἐπὶ ὡρισμένου σημείου.
4. Ἔλεγχος τῆς κανονικότητος τῆς σκοπεύσεως.

γ΄) Ἐξάσκησις εἰς τὴν ἐπὶ σκοπὸν κίνησιν, τὴν ἐνέργειαν τοῦ δακτύλου ἐπὶ τῆς σκανδάλης, τοῦ ὀφθαλμοῦ καὶ τῶν βραχιόνων καὶ τῆς ἀταραξίας κατὰ τὴν σκόπευσιν.

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ εἶναι ἐντελῶς ἀτομικαὶ καὶ ἔχουν σκοπὸν τὴν ταχεῖαν καὶ ἀκριβῆ λῆψιν τῆς σκοπευτικῆς γραμμῆς καὶ τὴν τήρησιν τῆς κατευθύνσεως τοῦ ὅπλου ἐπὶ τὸν σκοπόν, ἀπὸ τῶν τριῶν καθωρισμένων θέσεων τοῦ πυροβολοῦντος (ὀρθίως, γονυπετῶς, πρυνηδόν), καθὼς καὶ ἀπὸ πάσης ἄλλης θέσεως τὴν ὁποίαν τὸ προκάλυμμα ἐπιτρέπει ἢ ἐπιβάλλει. Ἐπίσης εἰς τὸ νὰ σύρῃ ὁ σκοπεύων ἠρέμα τὴν σκανδάλην, χωρὶς νὰ κινῇ τὸ ὅπλον καὶ νὰ χάνῃ τὴν πρὸς τὸν σκοπὸν κατεύθυνσιν, κρατῶν συγχρόνως καὶ τὴν ἀναπνοήν του, νὰ μὴ ταράσσεται ἀπὸ τὴν ἐκπυρσοκρότησιν καὶ νὰ εἶναι τελείως ἐξοικειωμένος πρὸς τὸ βάρος τοῦ ὅπλου.

δ΄) Ἀσκήσεις βολῆς.

1. Βολὴ διὰ σχολικοῦ ὅπλου (βλ. σελ. 396 κ. ἑ.).
2. Βολὴ διὰ πολεμικοῦ ὅπλου:

α) Βολὴ ἀπὸ 100—400 μέτρων.

β) Βολὴ ἀκριβείας.

γ) Βολὴ ἐφαρμογῆς εἰς κάθε εἶδος ἐδάφους καὶ ὑπὸ συνθήκας ἐξομοιουμένας πρὸς τὰς τῆς πολεμικῆς βολῆς.

δ) Διδασκαλία τῆς πειθαρχίας τοῦ πυρὸς (ἐκτὸς τῆς ἐξασκήσεως κατὰ τὴν βολὴν ἐφαρμογῆς, καὶ θεωρητικὴ διδασκαλία καὶ ἀνάπτυξις ὅτι διὰ νὰ κατορθωθῇ κατὰ τὴν μάχην ὁ πλήρης συνδυασμὸς τοῦ πυρὸς καὶ τῆς κινήσεως πρέπει τὰ πυρὸ νὰ ἐξαρτῶνται ἀποκλειστικῶς ἀπὸ τὴν βούλησιν τοῦ ἡγήτορος τοῦ τμήματος. Ὀφείλει ἑπομένως ὁ ὁπλίτης: α) νὰ γεμίζῃ μόνον ὅταν διαταχθῇ. β) Νὰ πυροβολῇ ὅταν ἐπίσης διαταχθῇ. γ) Νὰ βάλλῃ ἀποκλειστικῶς εἰς τὸν ὑποδειχθέντα στόχον. δ) Νὰ λαμβάνῃ μὲ προσοχὴν τὴν ὁρισθεῖσαν ὕψωσιν καὶ νὰ σκοπεύῃ πάντοτε μὲ προσοχὴν καὶ ε) Νὰ παύῃ τὸ πῦρ εὐθὺς μόλις διαταχθῇ).

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ε΄) Ἐκπαίδευσις τοῦ σκοπευτοῦ εἰς τὰ τῆς μάχης.

α) Βολὴ μεμονωμένου στρατιώτου· κανόνες καὶ ὅρια χρήσεως τῆς ἀτομικῆς βολῆς.

β) Ἐκτίμησις τῶν ἀποστάσεων.

γ) Ἀναζήτησις καὶ κατάδειξις ἀντικειμένων.

δ) Χρῆσις τοῦ ἐδάφους.

ε) Ἀτομικαὶ βολαὶ μάχης (κατὰ κινητῶν καὶ ἐξαφανιζομένων στόχων κλπ.).

στ΄) Χρησιμοποίησις τοῦ ἐδάφους.

Ἡ εἰς ταύτην ἐξάσκησις συμπληρώνει τὴν ἐκπαίδευσιν τοῦ σκοπευτοῦ καὶ ἀσκεῖ τοῦτον κυρίως εἰς τὸ νὰ πλησιάζῃ κεκαλυμμένος καὶ ἀθέατος τὸν ἐχθρόν, τηρῶν πάντοτε τὴν κατεύθυνσιν καὶ μὴ χάνων ποτὲ ἀπὸ τὴν ὄψιν τὸ ὑποδειχθὲν ἀντικείμενον.

Ἡ σπουδαιότης τῆς ἀσκήσεως ταύτης πρέπει ἰδιαιτέρως νὰ ἐξαρθῇ ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. Ὀφείλει οὗτος νὰ πείσῃ τελείως τοὺς μαθητάς του ὅτι στρατιῶται θαρραλέοι καὶ γνωρίζοντες νὰ ἐπωφελῆθοῦν ἀπὸ τὰς ἀνωμαλίας τοῦ ἐδάφους, ἠμποροῦν καὶ ὑπὸ τὸ σφοδρότερον πῦρ νὰ πλησιάσουν καὶ αὐτὰ τὰ μόνιμα χαρακώματα τοῦ ἐχθροῦ, ἀρκεῖ μόνον ν' ἀκολουθοῦν πιστῶς τὰς ἑξῆς ἀρχάς:

α) Νὰ μὴ τοποθετοῦνται ποτὲ ὄπισθεν προκαλύμματος, τὸ ὁποῖον τοὺς ἀποκρύπτει τὴν θέαν τοῦ ἐχθροῦ ἢ τοὺς ἐμποδίζει νὰ πυροβολοῦν· καὶ

β) Κατὰ τὴν μετάβασιν ἀπὸ προκαλύμματος εἰς προκάλυμμα νὰ μὴ χάνουν τὴν ὑποδειχθεῖσαν κατεύθυνσιν.

Ἡ εἰς τὴν χρησιμοποίησιν τοῦ ἐδάφους ἐξάσκησις δύναται καὶ ὀφείλει νὰ ἐκτελῆται καθ' ὁμάδας μάχης· κυριώτεραι δὲ ἀσκήσεις εἶναι αἱ ἑξῆς:

1) Ταχίστη ἀπόκρυψις καὶ λῆψις τῆς καταλληλοτέρας πρὸς πυροβόλησιν θέσεως, ὄπισθεν τοῦ πρώτου τυχόντος προκαλύμματος ἢ προπετάσματος.

2) Χρῆσις διαφόρων καταλλήλων βηματισμῶν, ἐν σχέσει πρὸς τοὺς σχηματισμοὺς τοῦ ἐδάφους, πρὸς μετάβασιν ἀπὸ προκαλύμματος εἰς προκάλυμμα (σκυφτά, ἑρπυστικῶς, μὲ τὰ τέσσαρα κλπ.).

3) Μετάβασις ἀπὸ ἕνα σημεῖον εἰς ἄλλο, τοῦ μεταβαίνοντος καλυπτομένου διὰ τρίτου σημείου (ὅδευσις διὰ τάφρων, χανδάκων, σειρῶν δένδρων, ἐλαφρῶν προκαλυμμάτων ἐπὶ ἀκαλύπτου ἐδάφους κλπ.).

4) Ὑπέρβασις ὁρμῆς μὲ ταχύτατον βηματισμόν, μέχρι νέου τινὸς προκαλύμματος.

5) Χρησιμοποίησις στρατιωτικῆς ὁρμῆς παρ' ἀνδρὸς ὀρθίου, γονυπετῶς ἢ πρηνηδόν. Μικραὶ μετατοπίσεις ὄπισθεν τῆς γραμμῆς ταύτης.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

6) Ταχίστη μετάβασις ἐξ ὀφρύος τινὸς εἰς στρατιωτικὴν ὀφρύν. Ἐγκατάστασις ἐπὶ τῆς τελευταίας ταύτης εἰς διαφόρους στάσεις σκοπεύσεως.

7) Μικραὶ μετατοπίσεις γονυπετῶς ἢ πρηνηδὸν ὄπισθεν προκεκαλυμμένης γραμμῆς.

8) Ἐκλογὴ παρατηρητηρίου. (Ἀναρρίχησις ἐπὶ δένδρων, στύλων τηλεγραφικῶν, τοίχων, ἐρειπίων κλπ.).

9) Πλάγιαι μετατοπίσεις ὄπισθεν κορυφογραμμῆς, ἄνευ ἀνεγέρσεως ἢ δι' ἅλματος.

10) Ἔρευνα τοῦ ἐδάφους διὰ τῆς ὁράσεως πέραν ὀφρύος τινός, τοῦ παρατηρητοῦ καλυπτομένου τελείως ὄπισθεν αὐτῆς (ἀκολουθεῖ ὀρθιος τὴν κορυφογραμμὴν ἐφ' ὅσον δὲν γίνεται ὁρατός, πίπτει πρηνής, ἕρπει καὶ ἐξακολουθεῖ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀρχίζων πάντοτε ἀπὸ τὰς χαμηλοτέρας γραμμάς. Κατὰ τὴν ἔρευναν τοῦ πρώτου ἐδάφους ἀρχίζει πάντοτε ἀπὸ τὰ μᾶλλον μεμακρυσμένα σημεῖα).

11) Ὑπέρβασις παντὸς εἴδους φυσικῶν ἐμποδίων.

12) Διάφοροι ἐφηρμοσμέναι ἀναρριχήσεις ἐπὶ δένδρων, ὑψηλῶν τοίχων, πρανῶν, ἀποκρήμνων κλιτύων καὶ ποικίλων τοιούτων φυσικῶν ἀντικειμένων, μετὰ καὶ ἄνευ φόρτου (κατ' ἄνδρα, ἀνὰ δύο, τρεῖς, τέσσαρας καὶ μὲ ὁλόκληρα τμήματα).

ζ') *Λογχομαχία.*

Σκοπὸς της εἶναι ἡ ἐξάσκησις εἰς τὴν ἐκ τοῦ συστάδην μάχην, ἐναντίον πεζοῦ ἢ ἐφίππου ἀντιπάλου καὶ ἡ καλλιέργεια τῆς ὁρμητικῆς προχωρήσεως καὶ τοῦ ἐπιθετικοῦ πνεύματος.

α) Λογχομαχία κατὰ ζυγόν.

1. Πρὸς λογχομαχίαν ἀραιώσατε—μάρς.

Σύνταξις.

2. Προτείνατε—ἄρμ.

Παρὰ πόδα—ἄρμ.

3. Ἐκ τοῦ ἐπ' ὤμου—προτείνατε ἄρμ.

Παρὰ πόδα—ἄρμ.

4. Εἰς προβολὴν (ἐκ τοῦ προτείνατε) καὶ ἐκεῖθεν: ἀνάπαυσις ἢ παρὰ πόδα—ἄρμ.

5. Μέτωπον ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερά).

6. Ἓν βῆμα ἐμπρὸς (ὀπίσω)—μάρς.

7. Διπλοῦν βῆμα ἐμπρὸς (ὀπίσω)—μάρς.

8. Ἀριστερὰ (δεξιὰ) ἀποκρούσατε—ἄρμ.

9. Πρὸς τὰ ἄνω ἀποκρούσατε—ἄρμ.

10. Ἐμπρὸς νύξατε—ἄρμ.

11. Τιναχτὰ νύξατε—ἄρμ.

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐκτελοῦνται ἐρρωμενέστερον μὲ πλήρη φόρτον

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

καὶ συσκευασίαν, καθὼς καὶ ἐπὶ παντοδαποῦ ἐδάφους, συνδυάζονται δὲ καὶ ἀνὰ δύο ἢ τρεῖς τὸ πολὺ (π. χ. Βῆμα ἐμπρός, τιναχτὰ νύξατε—μὰρς κλπ.).

β΄) Λογχομαχία κατ' ἄτομον.

Κατ' αὐτὴν ἐφαρμόζονται πᾶσαι αἱ ἀνωτέρω διδαχθεῖσαι ἀσκήσεις ἐπὶ ἀνδρεικέλλων, τὰ ὁποῖα λογχίζουν οἱ ἀσκούμενοι.

Γ΄. Ἐκ τοῦ σχολείου ὁμάδος.

1. Σχηματισμοί.

1) Σχηματισμοί.
α΄) Ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ.
β΄) Ἐπὶ δύο ζυγῶν.
γ΄) Εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα.
δ΄) Εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας.

2. Συντάξεις καὶ ζυγήσεις.

(ἐν στάσει ἢ ἐν βαδίσματι).
α΄) Σύνταξις καὶ παράταξις ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ.
Ζύγησις — ἀτενῶς.
β΄) Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα (δυάδας).
γ΄) Λύσις τῆς συντάξεως. Τοὺς ζυγοὺς λύσατε—μάρς.
δ΄) Ζύγησις ἐπὶ τὸ μέσον (δεξιά, ἀριστερά).
ε΄) Στοίχησις.

3. Ἀσκήσεις εὐκαμψίας ὁμάδος.

3) Ἀσκήσεις τῆς ἐν παρατάξει ἢ ἐν φάλαγγι ὁμάδος.
Ἐμπρὸς—Μάρς.
Ἄνδρες ἄλτ.
Ἀλλαγὴ κατευθύνσεως (κατεύθυνσις πρὸς τὸ δεῖνα σημεῖον).
Ἀλλαγὴ μετώπου (μέτωπον εἰς τὸ δεῖνα σημεῖον).
Ἀπὸ τῆς στάσεως ἢ τοῦ βαδίσματος: γονυπετῶς ἢ πρηνηδόν.

4. Μετασχηματισμοὶ τῆς ὁμάδος.

α΄) Ἐκ τῆς παρατάξεως εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα.
Εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα — μάρς.
β΄) Ἐκ τῆς παρατάξεως ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας.
γ΄) Ἐκ τῆς ἐπὶ δύο ζυγῶν παρατάξεως εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

δ΄) Ἐκ τῆς φάλαγγος κατ' ἄνδρα εἰς παράταξιν ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ ἐν στάσει ἢ ἐν βαδίσματι.

1. Κατ' εὐθεῖαν ἐμπρὸς (Εἰς παράταξιν—μάρς).

2. Πρὸς δεξιὰ (ἀριστερὰ) (Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ—μάρς).

ε΄) Ἐκ τῆς φάλαγγος κατ' ἄνδρα εἰς φάλαγγα κατὰ δυάδας ἐν βαδίσματι.

στ΄) Ἐκ τῆς φάλαγγος κατὰ δυάδας εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα ἐν βαδίσματι.

γ΄) Ἀνάπτυξις εἰς ἀκροβολισμὸν καὶ σύστασις, ἐκτέλεσις ἁλμάτων.

Πλὴν τῶν ἀνωτέρω δέον ν' ἀσκηθοῦν οἱ μαθηταὶ μὲ κενὴν χειροβομβίδα ἢ μὲ βλῆμα ὁμοίου σχήματος καὶ βάρους, εἰς βολὴν δι' ἑκατέρας χειρὸς, εἰς μῆκος ἢ ἐπὶ ὡρισμένου στόχου, ἐκ τῶν τριῶν θέσεων τοῦ σώματος, ὀρθίως, γονυπετῶς καὶ πρηνηδόν.

Δ΄. Ἐκ τοῦ σχολείου διμοιρίας.

1. Σχηματισμοί, συντάξεις καὶ ζυγήσεις.

1. Σχηματισμοί, συντάξεις καὶ ζυγήσεις.
α΄) Παράταξις ἐπὶ τριῶν ζυγῶν.
β΄) Παράταξις ἐφ' ἑνὸς ἢ δύο ζυγῶν.
γ΄) Φάλαγξ κατὰ τριάδας.
δ΄) Συντάξεις καὶ ζυγήσεις.

2. Ἀσκήσεις πυκνῆς τάξεως.

α΄) Βάδισις ἐν παρατάξει.
β΄) Βάδισις εἰς φάλαγγα.
γ΄) Εἰς πυραμίδας (σύνθεσις καὶ λύσις τῶν πυραμίδων).
δ΄) Ἀπόθεσις καὶ ἀνάληψις γυλιῶν καὶ ὅπλων.

3. Μετασχηματισμοὶ διμοιρίας.

α΄) Ἐκ τῆς παρατάξεως ἐπὶ τριῶν ζυγῶν, εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας καὶ τανάπαλιν, ἐν στάσει καὶ ἐν βαδίσματι.

β΄) Ὁμοίως ἐκ τῆς παρατάξεως ἐφ' ἑνὸς ἢ δύο ζυγῶν.

Καὶ γενικαὶ ἀσκήσεις εὐκαμψίας διμοιρίας ἀνάλογοι πρὸς τὰς ὁμοίας ἀσκήσεις ὁμάδος.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Δ'. Ὁ λόχος.

1. Σχηματισμοὶ τοῦ λόχου.

α') Διμοιρίαι κατὰ τριάδας εἰς παράταξιν.
β') Διπλῆ φάλαγξ.
γ') Ἀνεπτυγμένη παράταξις.
δ') Φάλαγξ κατὰ τριάδας.
ε') Φάλαγξ πορείας κατὰ τριάδας ἢ τετράδας καὶ ἑξάδας.

2. Ἀσκήσεις πυκνῆς τάξεως.

2. Ἀσκήσεις πυκνῆς τάξεως.
Μετάβασις ἀπὸ σχηματισμοῦ τινὸς εἰς ἄλλον σχηματισμόν, ἐν στάσει καὶ ἐν βαδίσματι, καθὼς καὶ ἀσκήσεις εὐκαμψίας λόχου συμφώνως πρὸς τὰ διὰ τὴν διμοιρίαν ἢ τὴν ὁμάδα ὑποδειχθέντα.

Κατὰ τὰς ἐκδρομὰς καὶ τὰ πορείας ἢ καὶ ὁσάκις καὶ δι' οἱονδήποτε λόγον τὸ διδασκαλεῖον πρόκειται νὰ μεταβῇ ὁπουδήποτε, συγκροτεῖται, ὅπως ὑπεδείχθη ἤδη εἰς τὸ «περὶ πορειῶν καὶ ἐκδρομῶν» κεφάλαιον, εἰς λόχον ὑπὸ τὴν διοίκησιν τοῦ διδασκάλου τῆς γυμναστικῆς. Διμοιρῖται καὶ ἀρχηγοὶ ὁμάδων λαμβάνονται ἐκ τῶν μαθητῶν τῆς ἀνωτάτης τάξεως καὶ ἐκτελοῦν τὰ καθήκοντα ταῦτα ἐκ περιτροπῆς. Αἱ συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις, οἱ σχηματισμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ πρέπει νὰ ἐκτελῶνται εἰς πᾶσαν κατάλληλον περίστασιν, μὲ τάξιν καὶ ἀκρίβειαν, προσεκτικὴν τήρησιν τῶν ἀποστάσεων καὶ διαστημάτων καὶ τῶν τμημάτων καὶ τῶν ἀνδρῶν, καθὼς καὶ τῶν θέσεων τῶν ἡγητόρων καὶ πιστὴν ἐκφώνησιν τῶν στρατιωτικῶν παραγγελμάτων. Διὰ τὴν τελειοτέραν δὲ μελέτην καὶ κατανόησιν τῶν ἀσκήσεων τούτων ὁ γυμναστὴς δέον νὰ ἐξακριβώνῃ ὅπως, πλὴν τῶν ἀναγκαίας ὁδηγιῶν, ἕκαστος μαθητὴς ἐροδιάζεται καὶ δι' ἑνὸς ἀντιτύπου τοῦ ἐν ἰσχύϊ ὄντος κανονισμοῦ τῶν ἀσκήσεων τοῦ Πεζικοῦ.

Ε'. Θεωρητικὴ διδασκαλία.

Αὐτὴ συμπληρώνει τὴν πρακτικὴν ἐκπαίδευσιν διότι ἀναπτύσσει, ἑρμηνεύει καὶ ἐπεξηγεῖ σαφῶς καὶ συντόμως καὶ μὲ ὅλην τὴν δυνατὴν βραχυλογίαν, πᾶν ὅ,τι ἔχει ἀνάγκην ἑρμηνείας καὶ ἀναπτύξεως. Περιορίζεται ἐπομένως εἰς τὰ ἑξῆς :

α') Ὀργάνωσις τῆς ὁμάδος, διμοιρίας καὶ λόχου (ἀριθμὸς ἀν-

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

δρῶν, ἡγητόρων, βαθμοφόρων, θέσις καὶ τάξις ἑκάστου κατὰ τὴν σύνταξιν, τοὺς διαφόρους σχηματισμοὺς καὶ τὴν πορείαν).

β΄) Θεωρία τῆς βολῆς (πάντοτε ἐν συνδυασμῷ πρὸς τὴν τεχνικὴν ἐκπαίδευσιν τοῦ σκοπευτοῦ).

γ΄) Ἀνάγνωσις χάρτου τοπογραφικοῦ. Κατασκευὴ προχείρου σχεδιαγράμματος (croquis) καὶ δρομολογίου, ἐξ ὄψεως καὶ μὲ τὴν βοήθειαν πυξίδος.

Τὴν ἐξάσκησιν αὐτὴν ὀφείλει νὰ τὴν ἀναλάβῃ ὁ εἰδικὸς καθηγητὴς τῶν μαθηματικῶν, ἀσκῶν τοὺς μαθητὰς καθ' ὡρισμένας καὶ ἐπαρκεῖς ὥρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

δ΄) Ἑρμηνεία τῶν κυριωτέρων στρατιωτικῶν τοπογραφικῶν ὅρων. Στρατιωτικὴ ἐκτίμησις τοῦ ἐδάφους (τοποθεσία, σημεῖα στηρίγματος, ἀντερείσματα, λοφοσειραί, κορυφογραμμαί, αὐχένες, κλιτύες, βαθεῖαι γραμμαί, ρέοντα καὶ στάσιμα ὕδατα, στενωποὶ κλπ.).

ε΄) Παραγγέλματα, σημεῖα καὶ διαταγαί. Ἀνάγνωσις καὶ ἐκτέλεσις σηματογραφικὴ τοῦ ἀλφαβήτου Mors.

ς΄) Πορεῖαι, σταθμεύσεις καὶ μέτρα ἀσφαλείας ἐν στάσει καὶ ἐν κινήσει.

η΄) Κατοπτεύσεις καὶ ἀναγνωρίσεις.

θ΄) Παροχὴ πρώτων βοηθειῶν καὶ στοιχειώδης ὑγιεινὴ ἐκστρατείας.

ι΄) Διαλέξεις ἐκ τῆς πολεμικῆς καὶ στρατιωτικῆς ἱστορίας τῆς Ἀρχαίας καὶ νεωτέρας Ἑλλάδος. Ἐκστρατεῖαι, μάχαι, νῖκαι, μεγάλοι στρατηγοί, παραδείγματα αὐτοθυσιῶν καὶ ἡρωϊσμῶν κλπ. Ὑπὸ τῶν καταλληλοτέρων ἐκ τοῦ διδάσκοντος προσωπικοῦ.

ια΄) Ἱστορία τῶν πολέμων 1912—1922. Μάχαι κλπ.

ιβ΄) Ἐθνικοὶ πόθοι καὶ ἰδανικά. Τὸ μέλλον τοῦ Ἔθνους καὶ τῆς Φυλῆς. Ὁ συνεχὴς ἀγὼν καὶ τὸ ἔνοπλον Ἔθνος.

10. Ἐφαρμογαί.

Αὐταὶ γίνονται κατὰ τὰς ἐκδρομὰς καὶ τὰς πορείας καθὼς καὶ ὁσάκις ἡ διεύθυνσις τοῦ διδασκαλείου ὁρίσῃ. Ἡ κατανομὴ τῆς διδασκομένης ἑκάστοτε ὕλης καὶ ἡ σειρὰ τῶν ἀσκήσεων ὁρίζεται ἐν τοῖς ἀνωτέρω.

Πρέπει ὅμως νὰ ὑποδειχθῇ καταλλήλως εἰς τοὺς μαθητὰς καὶ νὰ τονισθῇ ἰδιαιτέρως, ὅτι αἱ πρὸς στρατιωτικὴν προπαίδευσιν ἐκδρομαὶ διαφέρουν ἀπὸ τὰς παιδαγωγικὰς ἐκδρομὰς καὶ ὅτι δὲν ὀφείλουν

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

βραδύτερον ὡς διδάσκαλοι, νὰ δώσουν εἰς τὰς ἐκδρομὰς τῶν μικρῶν μαθητῶν των αὐστηρῶς στρατιωτικὴν μορφήν, ἀλλὰ τοὐναντίον νὰ διατηρήσουν ἐντελῶς ἀλώβητον ἀπὸ πᾶσαν πρόωρον στρατιωτικοποίησιν, τὸν παιδαγωγικὸν τῶν μαθητῶν ἐκδρομῶν χαρακτῆρα, ἔχοντες ὑπ' ὄψιν ὅτι ὁ σκοπὸς τούτων εἶναι κυρίως ὑγιεινὸς καὶ ψυχαγωγικός, ἐπιτυγχάνεται δὲ ἀρκετὰ μὲ τὴν σύμμετρον κίνησιν καὶ τὴν τέρψιν τὰς ὁποίας παρέχουν ὁ σύμμετρος περίπατος καὶ αἱ παιδιαὶ πάσης φύσεως.

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΠΙΝΑΞ ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ..... Σελὶς 5·

ΜΕΡΟΣ Α'. **Γενικαὶ Ἀρχαὶ τῆς Παιδαγωγικῆς Γυμναστικῆς.**

Κεφάλαιον Α'. Σκοπὸς καὶ διαίρεσις τῆς γυμναστικῆς..... » 8·
Κεφάλαιον Β'. Φυσιολογικὴ διαίρεσις καὶ κατάταξις τῶν ἀσκήσεων ..... » 20·
Κεφάλαιον Γ'. Ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων καὶ σύνθεσις τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως ..... » 35·

ΜΕΡΟΣ Β'. **Ἡ διδασκαλία τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς**

Κεφάλαιον Δ'. Ἐφαρμογὴ τῆς γυμνάσεως. Ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων. Γυμναστικὴ ὀνοματοθεσία καὶ γυμναστικὸν παράγγελμα ..... » 45·
Ἑρμηνεία τῶν γυμναστικῶν ὅρων..... 63·
Κεφάλαιον Ε'. Καταγραφὴ τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων κατὰ τὴν φυσιολογικὴν διαίρεσιν καὶ τὴν ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τοῦ μυϊκοῦ ἔργου κατάταξιν αὐτῶν..... » 69·
Κεφάλαιον ΣΤ'. Ὑποδειγματικοὶ πίνακες ἡμερησίων γυμνάσεων μὲ ἀνάλυσιν τῶν παραγγελμάτων τῶν διαφόρων ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν..... » 101·
α) Ἑλληνικῶν Σχολείων..... » 101·
β) Γυμνασίων καὶ διδασκαλείων ..... » 139·

ΜΕΡΟΣ Γ'. **Ἡ σχολικὴ ἀγωνιστική.**

Κεφάλαιον Ζ'. Ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαί—Σχολικαὶ γυμναστικαὶ ἑορταί, ἐπιδείξεις καὶ ἀγῶνες.. » 219·
Κεφάλαιον Η'. Κολύμβησις ..... » 234·

ΜΕΡΟΣ Δ'. **Ἡ στρατιωτικὴ προπαίδευσις τῶν μαθητῶν**

Κεφάλαιον Θ' Γυμναστικαὶ ἐκδρομαὶ καὶ πορεῖαι..... » 251·
Κεφάλαιον Ι'. Ἡ σχολικὴ σκοποβολή ..... » 269·
Κεφάλαιον ΙΑ'. Εἰδικὴ στρατιωτικὴ προπαίδευσις τῶν μαθητῶν τῶν διδασκαλείων..... » 274·
Πίναξ τῶν περιεχομένων ..... » 285·

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής