

Ε72  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΝ ΤΩΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΩΝ  
ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

---

# ΒΑΣΙΛΙΚΟΝ ΔΙΑΤΑΓΜΑ

ΠΕΡΙ

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΕΝ ΤΟΙΣ ΣΧΟΛΕΙΟΙΣ

ΤΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ



ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΕΚ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ

1909

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΤΗΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΡΤΙΣ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΝΤΙΚΑΤΑΡΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ



Αθήνα, 1994

Περὶ κανονισμοῦ τοῦ προγράμματος τῆς διδασκείας γυμναστικῆς  
ἐν τοῖς σχολείοις τῆς δημοτικῆς καὶ μέσης ἐκπαιδεύσεως.

## ΓΕΩΡΓΙΟΣ Α΄

### ΒΑΣΙΛΕΥΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Ἐχοντες ὑπ' ὄψει τὸν ΒΚΧΑ' νόμον τῆς 10 Ἰουλίου 1899  
«περὶ γυμναστικῆς καὶ γυμναστικῶν καὶ ἀθλητικῶν ἀγώνων».

Προτάσει τοῦ Ἡμετέρου ἐπὶ τῶν ἐκκλησιαστικῶν καὶ τῆς  
δημοσίας ἐκπαιδεύσεως ὑπουργοῦ διατάσσομεν τὰδε·

Τὸ πρόγραμμα τῆς ἐν τοῖς ἐκπαιδευτηρίοις τῆς δημοτικῆς καὶ  
τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως διδασκείας γυμναστικῆς κανονίζεται ἀπὸ  
τοῦ σχολικοῦ ἔτους 1909—1910 ὡς ἑξῆς·

## ΓΕΝΙΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

### ΔΙΑ ΤΑΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

#### ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

1. Ἡ σύνταξις καὶ ἡ ἀραιώσις τῶν μαθητῶν γίνεται ἐφ' ἐνὸς  
ἢ πλειόνων ζυγῶν ἀναλόγως τοῦ πλήθους τῶν μαθητῶν καὶ τῆς  
ἐκτάσεως τοῦ χώρου τῶν ἀσκήσεων.

2. Αἱ ποικιλίαι τῶν ἀραιώσεων, τὰς ὁποίας ἕκαστος διδά-  
σκαλος δύναται νὰ ἐπινοήσῃ, εἶνε ἐτελῶς περιτταί. Εἶνε καλὸν  
ἐπομένως νὰ γίνηται χρῆσις μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς πάντοτε ἀραιώ-  
σεως, τῶν μαθητῶν ἀριθμουμένων ἀνὰ δύο (τριῶν) καὶ ἀραιουμέ-  
νων δι' ἐνὸς (δύο) βήματος πρὸς τὰ πλάγια.

3. Αἱ κλίσεις, αἱ μεταβολαί, οἱ σχηματισμοὶ τῶν τετράδων,  
αἱ συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις, καθὼς καὶ οἱ διάφοροι ἐξελιγμοὶ  
ἐκτελοῦνται συμφώνως πρὸς τὸν εἰς τὸ στράτευμα ἐν χρήσει ὄντα  
κανονισμὸν τῆς ἐκπαιδεύσεως τοῦ πεζικοῦ (τῆς 28 Νοεμβρίου  
1905, τεῦχος Αον, παραρτήματα 1, 2).

4. Αἱ αὐτὰ ἀσκήσεις ἐφαρμόζονται καὶ εἰς τὰ σχολεῖα τῶν  
θηλέων, ἀποκλειομένων μόνον τῶν εἰς τὸ θῆλυ γένος μὴ προση-  
κουσῶν, ὡς τινῶν ἐφηρμοσμένων ἀλμάτων, ἀνακλιβιστήσεων κτλ.

## Σύνθεσις ἀσκήσεων ἡμερησίου προγράμματος.

### 1ον Προάσκησις τοῦ σώματος.

- 1ον Καταμετριστικαὶ ἀσκήσεις τῶν ποδῶν.
- 2ον Ἐλαφρὰ ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, τοῦ ἀγένοσ καὶ τοῦ κορμοῦ.

### 2ον Καθολικὴ ἐξάσκησις τοῦ σώματος.

- 1ον Ὑπερεκτάσεις.
- 2ον Ἐξαρτήσεις.
- 3ον Ἴσορροπίαι.

### 3ον Τοπικὴ ἐξάσκησις τοῦ σώματος.

- 1ον Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἀγένοσ, τῶν ὤμων καὶ τῆς ῥάχews.
- 2ον Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.
- 3ον Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

### 4ον Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος.

- 1ον Βάδισις.
- 2ον Δρόμος.
- 3ον Ἄλμα.
- 4ον Ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαί.
- 5ον Ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

## ΟΝΟΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

**Προσαγωγὴ**—Προσέγγισις τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν οὕτως, ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ αὐτῶν πλευραὶ νὰ ἐφάπτονται ἀλλήλων καθ' ὅλον αὐτῶν τὸ μῆκος.

**Ἀπαγωγὴ**—Ἡ ἐπαναφορὰ τῶν ποδῶν ἐκ τῆς προσαγωγῆς εἰς τὴν ἀφρηρίαν.

**Ἐκβολή**—Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατὰ τὴν ἰδίαν ἢ τὴν τοῦ ἐτέρου ποδὸς διεύθυνσιν εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν, ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν ὄντων τελείως τεταμένων.

**Διάστασις**—Μετάθεσις εκκτέρου τῶν ποδῶν κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ πλάγια.

**Προεκβολή**—Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατ' εὐθεῖαν ἔμπρὸς εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν.

**Προβολή**—Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατὰ τὴν ἰδίαν ἢ τὴν τοῦ ἑτέρου ποδὸς διεύθυνσιν εἰς τριῶν ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν, μετὰ συγχρόνου κάμψεως τοῦ ἔμπροσθίου γόνατος.

**Προβολή ἔμπρός**—Ὁμοία κίνησις κατ' εὐθεῖαν ἔμπρός.

**Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυίων**—Θέσις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ἰσχυίων.

**Ἀνάκαμψις**—Θέσις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος.

**Ἐκτασις**—Θέσις τῶν χειρῶν τελείως τεταμένων πρὸς τὰ πλάγια ὀριζοντίως.

**Πρότασις**—Ὁμοία θέσις ἔμπρὸς ὀριζοντίως.

**Ἀνάτασις**—Ὁμοία θέσις ἄνω κατακορύφως

**Σύμπυξις**—Κάμψις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὦμους.

**Πρόπτυξις**—Κάμψις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους.

**Ἀκροσταδία**—Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν.

**Ὀκλασις**—Κάμψις τῶν γονάτων (ἀπὸ τῆς ἀκροστασίας) μέχρις ὀρθῆς γωνίας.

**Ἐκτίναξις** (τῶν χειρῶν)—Ὁρμητικὴ τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ἀπὸ τῆς προπτύξεως.

**Ἡμανάτασις**—Ἀνάτασις τῆς μιᾶς χειρός, τῆς ἑτέρας τιθεμένης ὅπου ὀρίση ὁ γυμναστής.

**Ἡμέκτασις**—Ἐκτασις τῆς μιᾶς χειρός.

**Πρόκνυξις**—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς μέχρις ὀριζοντίας τὸ πολὺ θέσεως.

**Ἀνάκνυξις**—Ἡ ἐκ τῆς προκνύψεως ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφρητήριαν.

**Ἐπίκνυξις**—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς καὶ κάτω.

**Κάθισμα**—Ἡ ἐκ τῆς ἀκροστασίας κάμψις τῶν γονάτων κατὰ γωνίαν μικροτέραν τῆς ὀρθῆς.

**Ἐπερέκτασις**—Μεγάλη ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μετὰ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τινος ὄργανου ἢ συνασκουμένου.

**Ἐπέσεισις**—Στήριξις τῆς ὀσφύος ἢ τῆς ῥάχιδος ἐπὶ τινος ὄργανου ἢ συνασκουμένου.

**Ἐξάρτησις**—Θέσις καθ' ἣν τὸ σῶμα φέρεται ἐπὶ τινος

ὄργανου διὰ μόνων τῶν χειρῶν ἢ καὶ διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν ταῦτοχρόνως.

**Ἐλξίς**—Κάμψις τῶν χειρῶν ἀπὸ τῆς ἐξαρτήσεως.

**Χειροβάδιοις**—Μετατόπισις τοῦ σώματος ἀπὸ τῆς ἐξαρτήσεως.

**Ἀνακυβίστησις**—Ἡ ἀπὸ τῆς ἐξαρτήσεως μετάθασις εἰς τὴν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὄργανου προηγουμένων τῶν ποδῶν.

**Ὑπτία ἐξάρτησις**—Ἐξάρτησις μετὰ στηρίξεως τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους πρὸ τοῦ ὄργανου.

**Πονηὴς ἐξάρτησις**—Ἐξάρτησις μετὰ στηρίξεως τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους ὀπίσθεν τοῦ ὄργανου.

**Ἰσοσταθμικὴ βάδιοις**—Βάδιοις ἐπὶ ὄργανου περιορίζοντος τὴν ἐπιφάνειαν τῆς στηρίξεως τῶν ποδῶν.

**Ἐδραία θέσις**—Κάθισμα ἐπὶ τινος ὄργανου ἐπὶ τοῦ ἐνὸς ἢ ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν μηρῶν.

**Ἠτώσις** (ὀπίσσω)—Ἡ ἐκ τῆς ἑδραίας θέσεως ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

**Ἡμικατάκλισις**—Ἐδραία θέσις μὲ ἀμφοτέρα τὰ σκέλη τεταμμένα καὶ παράλληλα πρὸς τὸ ἑδάφος.

**Γονυπετῆς θέσις**—Γονυπετῶς ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν γονάτων.

**Ἡμυγονυπετῆς θέσις**—Ὁμοία θέσις ἐπὶ τοῦ ἐνὸς γόνατος.

**Πονηὴς θέσις**—Στήριξις τοῦ σώματος διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους.

**Πονηὴς ὀριζοντία θέσις**—Ἡ αὐτὴ θέσις τῶν ποδῶν στηριζομένων ἐπὶ ὄργανου ὑψηλοτέρου τοῦ ἑδάφους.

**Ὀρθία στήριξις**—Στήριξις τοῦ σώματος ἐπὶ ὀριζοντίου ὄργανου ἐπὶ μόνων τῶν χειρῶν.

**Ἐθαλοῖς**—Πήδημα ἐπὶ τινος ὄργανου περατούμενον εἰς ὀρθίαν στάσιν (προσοχήν), ἱππαστὶ θέσιν ἢ ἑδραίαν θέσιν ἐπ' αὐτοῦ.

**Ἐνδιάμεσον ἄλμα**—Πήδημα μεταξύ τῶν δύο δοκῶν τῆς διπλῆς δοκοῦ ἢ διὰ μέσου τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἑραλτηρίου κατὰ πλάτος ἢ κατὰ μῆκος εὕρισκομένου.

**Ὑπερήδησις**—Πήδημα ὑπὲρ τὸ ὄργανον μετὰ ἢ ἀνευ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἐπ' αὐτοῦ.

## ΚΑΤΑΝΟΜΗ

τῶν πινάκων τῶν γυμνασικῶν ἀσκήσεων κατὰ τε τὰ εἶδη  
τῶν σχολείων καὶ τὰς καθ' ἐκάστης τάξεις αὐτῶν.

### Α') Δημοτικὸν σχολεῖον

#### Τάξις Α'

Οἱ ὑπ' ἀριθμοὺς 1, 2, 3, 4 καὶ 5 πίνακες.

#### Τάξις Β'

Ἐπανάληψις τῶν τῆς προηγουμένης τάξεως καὶ οἱ ὑπ' ἀριθμοὺς 6, 7 καὶ 8 πίνακες.

#### Τάξις Γ' καὶ Δ'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσι διδαχθέντων καὶ οἱ ὑπ' ἀριθ. 9, 10, 11 καὶ 12 πίνακες.

#### Τάξις Ε' καὶ ΣΤ'

Πάντες οἱ ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσι πίνακες καὶ οἱ ὑπ' ἀριθ. 13, 14 καὶ 15.

### Β') Ἑλληνικὸν σχολεῖον

#### Τάξις Α' καὶ Β'

(Ἴδὲ Ε' καὶ ΣΤ' τάξιν δημοτικοῦ σχολείου).

#### Τάξις Γ'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσι πινάκων ἐπὶ 20 τοῦλάχιστον κατὰ σειρὰν μαθημάτων, πρὸς δὲ καὶ οἱ ὑπ' ἀριθ. 1, 2, 3, 4, 5 καὶ 6 πίνακες ἀσκήσεων τῶν διὰ τὰ γυμνάσια προωρισμένων.

### Γ') Γυμνάσιον

#### Τάξις Α'

Κατὰ μὲν τὸ πρῶτον ἐξάμηνον ἐπανάληψις τῶν διὰ τὸ δημοτικὸν καὶ ἑλληνικὸν σχολεῖον πινάκων, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον οἱ

πίνακες 7, 8, 9 και 10 τῶν ἡμερησίων ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

### Τάξις Β'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν τῇ Α' τάξει διδασκθέντων καθ' ὅλον τὸ πρῶτον ἐξάμηνον, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον οἱ ὑπ' ἀριθ. 11, 12 καὶ 13 πίνακες τῶν ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

### Τάξις Γ'

Ἐπανάληψις καθ' ὅλον τὸ πρῶτον ἐξάμηνον τῶν ἐν τῇ Β' τάξει διδασκθέντων, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον ἐξάμηνον οἱ πίνακες τῶν ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων ὑπ' ἀριθ. 14, 15 καὶ 16.

### Τάξις Δ'

Μέχρι τοῦ τέλους τοῦ πρώτου ἐξαμήνου ἐπανάληψις πάντων τῶν ἐν τῇ Γ' τάξει διδασκθέντων, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον ἐξάμηνον οἱ ὑπ' ἀριθ. 17, 18, 19 καὶ 20 πίνακες τῶν ἡμερησίων ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

Σημ. α') Οἰασδήποτε ἀναπτύξεως ἢ τάξεως καὶ ἂν εἶνε οἱ μαθηταί, ὁ γυμναστής ὀφείλει νὰ θεωρῇ αὐτοὺς ὡς τὸ πρῶτον ἀσκουμένους. Διὰ τοῦτο ἐκτὸς τῶν δι' ἐκάστην τάξιν ὀρισθέντων πινάκων δεῖον νὰ ἐπαναλαμβάνωνται καὶ οἱ προηγούμενοι πίνακες ἀπὸ τῆς Α' τάξεως τοῦ δημοτικοῦ σχολείου.

Σημ. β') Τὸ σημεῖον + δεικνύει ὅτι ἀναπνευστικὴ καὶ ἀποθεραπευτικὴ τις ἀσκήσις πρέπει νὰ ἐπιτηται.

## ΠΙΝΑΚΕΣ

### ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

#### Πίναξ 1ος.

1. Σύνταξις, προσοχή, ἀνάπαυσις, ζύγισις, ἀρίθμησις, ἀράϊωσις κατὰ μέτωπον ἢ κατὰ παραγωγὴν.
2. Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν (τετραγίας).
3. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων.



4. Ἀκροστασία. \*
5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (δίς).
6. Πρόκυψις. \*
7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.
8. Διάστασις. \*
9. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν πτερυγίων (τετράκις).
10. Βῆμα ἔμπρὸς (ὀπίσω) ἑν-δύο.
11. Παιδιὰ (κυνηγητός).

### Πίναξ 2ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν ἐν τῷ 1ῳ πίνακι.
2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγή.
3. » » » » » , ἀκροστασία.
4. Σύμπτυξις.
5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ πρόκυψις.
6. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ.
7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.
8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.
9. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλάγιως.
10. Βήματα ἔμπρὸς, ὀπίσω, ἀριστερά, δεξιά.
11. Παιδιὰ (διπλοῦς κυνηγητός).

### Πίναξ 3ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή ἐν συνεχείᾳ (3—5κις).
3. Σύμπτυξις—ἀνάτασις.
4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς.
5. Πρότασις.

---

\* Πᾶσαι αὗται αἱ ἀρτηρίαι θέσεις λαμβάνονται ἀπὸ τῆς ἐπὶ τῶν ἰσχύων θέσεως τῶν χειρῶν.

6. Πρότασις—άνάτασις.
7. Παιδιά (οἱ χωροφύλακες).
8. Σύνταξις καὶ βᾶδισις, ἄλτ' ἀκροστασία· ἀκολούθως ἕκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.
9. Ἄρσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βραδέως.
10. Ἀραιώσεις, τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων καὶ διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ.
11. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία, ὄκλασις.
12. Ἐκτασις—ἀκροστασία (βραδέως).

### Πίναξ 4ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία, ὄκλασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.
3. Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.
4. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.
5. Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (δι' αἰωρήσεως).
6. Σύμπτυξις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.
7. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.
8. Βήματα κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἔμπρός, ὀπίσω, ἀριστερά, δεξιὰ).
9. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς.
10. Προσαγωγή, κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ).
11. Σύμπτυξις, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ).
12. Παιδιά (ὀστρακίοντα).

### Πίναξ 5ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων, σύνταξις εἰς δύο ζυγούς, σχηματισμὸς τετραδῶν.
2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία—στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ (δεξιὰ).
3. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία—ὄκλασις.
4. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρονοί).
5. Ἄνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.
6. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἄνω, πλαγίως, ἔμπρός καὶ κάτω).

7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασία, ὄκλασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.
8. Ἀνάτασις—ἐκτάσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαφρά).
9. Βάδισις (κατὰ παραγωγὴν).
10. Παιδιὰ (ἀντίδρομος).
11. Σύνταξις, ἀραιώσις.
12. Ἀκροστασία μετ' ἄρσεως τῶν χειρῶν πλαγίως.
13. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
14. Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

### Πίναξ 6ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων, σχηματισμὸς τετραδῶν, μεταβολὴ ἐν κινήσει.
2. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.
3. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἄνω, πλαγίως, ἔμπρὸς καὶ κάτω, δις ἐκάστη).
4. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
5. Ἀνάτασις—ἐκτάσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.
6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (δεξιὰ).
7. Προσαγωγή, προεκβολὴ—ἀκροστασία.
8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἐναλλάξ.
9. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, πρόκλιψις—στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά (δεξιὰ).
10. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως.
11. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων, δρόμος μικρᾶς διαρκείας.
12. Παιδιὰ (σχοινοφιλίνδα).

### Πίναξ 7ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγούμενων.
2. Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις μετ' ἀκροστασίας (ἀριστερά, δεξιὰ, ὀπίσω καὶ ἀριστερά, ὀπίσω καὶ δεξιὰ).
3. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἄνω πλαγίως, ἔμπρὸς καὶ κάτω).
4. Ἀκροστασία, ὄκλασις, μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν καὶ τάσεως αὐτῶν ἄνω (πλαγίως).

διπλοῦς  
μετὰ ἀφο  
λεν)

5. Ἀνάτασις, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκο-  
λούθως ἀνάτασις, διάστασις,—πρόκυψις.
6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία—στροφή τῆς  
κεφαλῆς.
7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἄριστι τῶν σκελῶν τεταμέ-  
νων ἔμπρός.
8. Πρηνῆς κατάκλισις (ἐπὶ τῶν ἐδράνων).
9. Πρηνῆς θέσις.
10. Σύμπτυξις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως.
11. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγή—στροφή τοῦ  
κορμοῦ.
12. Βάδισις.
13. Προεισαγωγικὸν ἄλμα καὶ ἄλμα ἐπὶ τόπου.
14. Παιδιά (τὸ ἵπποδρόμιον)

### Πίναξ 8ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Σύμπτυξις, ἀνάτασις μετ' ἀκροστασίας.
3. Ἀκροστασία, ὄκλασις, μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν καὶ  
τάσεως αὐτῶν ἀνώ (πλαγίως).
4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προεκβολή—ἀκροστασία.
5. Ἀνάτασις, ἐπέρεσις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀκο-  
λούθως.
6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—πρόκυψις (ἀπλῆ ἢ καὶ μετὰ  
στροφῆς τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—δεξιὰ).
7. Ὑπτία ἐξάρτησις.
8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἄριστι τῶν σκελῶν πλαγίως.
9. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων (σύμπτυξις), πρηνῆς κατὰ-  
κλισις—στροφή τῆς κεφαλῆς ἐναλλασσομένη μετὰ κάμψεως καὶ  
τάσεως τῶν χειρῶν ἀπὸ τῆς προκύψεως, συμπτύξεως.
10. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἄριστι τῶν σκελῶν κεκαμ-  
μένων καὶ τάσις αὐτῶν ἔμπρός (ὀπίσω).
11. Διάστασις, ἀνάκαμψις—κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ καὶ  
ἀκολούθως στροφή αὐτοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ).
12. Βάδισις, δρόμος, προεισαγωγικὰ καὶ ἐπιτόπια ἄλματτα.
13. Παιδιά (αὐγάτιστής).
14. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν πηλαμῶν.

### Πίναξ 9ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν κατὰ διαφύρους διευθύνσεις καὶ ἀνορθώσεις ἐπὶ τῶν δακτύλων.
3. Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (δι' αἰωρήσεως).
4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προσαγωγὴ—στροφή τοῦ κορμοῦ.
5. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
6. Ἀνάτασις, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ὑπὸ προκύψεως ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφετηρίας.
7. Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη)—διάστασις τῶν σκελῶν.
8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ ἔμπρὸς καὶ τάσις αὐτῶν ὀπίσω.
9. Σύμπτυξις, πρόκυψις—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἐναλλασσομένη μετ' αἰωρήσεως αὐτῶν (ὀπίσω-ἔμπρὸς).
10. Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη)—ἄρσις ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἐναλλασσομένη μετ' ἐκλακτίσεως τῶν σκελῶν ἀπὸ τῆς πρηνοῦς θέσεως.
11. Ἐκτασις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίᾳ ἀκολουθουμένη ὑπὸ στροφῆς τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως.
12. Βάδισις, δρόμος + ἄλματα ἐπὶ τόπου.
13. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.
14. Παιδιὰ (κρικηλασία ἢ σφαίρισις ἐν κύλῳ).

### Πίναξ 10ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Ἀνάτασις, διάστασις—ἀκροστασία, ὄκλασις.
3. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς.
4. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
5. Ἀνάτασις, ἐπέρεισις—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐπικύψεως ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως.
6. Ἐξάρτησις, αἰώρησις τῶν σκελῶν (ἀριστερὰ-δεξιὰ).
7. Ἴσοσταθμικὴ βάδισις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.
8. Διάστασις, ἐκτασις, πρόκυψις—ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων ἀκολουθουμένη ὑπὸ αἰωρήσεως ἢ ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν.
9. Πρηνὴς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλακτίσις τῶν σκελῶν.
10. Ἡμιανάτασις, προβολή—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως αὐτῶν).

11. Προσαγωγή, σύμπτυξις,—στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἀνάτασως τῶν χειρῶν (ταχέως καὶ ἰσχυρῶς).
12. Βάδισις.
13. Παιδιὰ (ἐφεδρισμὸς ἢ ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ).
14. Σύνταξις, ἀραιώσεις.
15. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν βραδεία ἀκροστασία μετὰ συγχρόνου ἀρσεως τῶν χειρῶν πλαγίως.

### Πίναξ 11ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—τάσις τῶν χειρῶν (ἄνω ἢ εἰς τὰ πλάγια) μετὰ κάμψεως τῶν γονάτων.
3. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφοροὺς διευθύνσεις.
4. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.
5. Ἐκτασις, προεκβολή, στροφή τῶν παλαμῶν—ἀνάτασις μετ' ἐκτάσεως τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἀνάτάσεως, προκύψεως—αιωρήσεως τῶν χειρῶν.
6. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
7. Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη)—χειροβάδισις.
8. Πρηνῆς κατάκλισις, σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως (ἄνω).
9. Πρηνῆς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν.
10. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή—κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ).
11. Προβολαὶ ἐναλλάξ ἀριστερὰ (δεξιὰ).
12. Βάδισις συνήθης (καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων). Δρόμος.
13. Ἐλεύθερα ἄλματα (μετὰ δύο ἢ τριῶν βημάτων πορᾶς).
14. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.
15. Ἐκτασις, ἀκροστασία—ὄκλασις (βραδέως).
16. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.
17. Παιδιὰ (ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ μετὰ τρίποδος).

### Πίναξ 12ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων
2. Διάστασις, ἀνάτασις καὶ ἐκείθεν τάσις τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.
3. Σύμπτυξις μετ' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν.

4. Σύμπτυξις μετ' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν, ἀκροστασία καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια.
5. Ἐκτασις στροφή τοῦ κορμοῦ.
6. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
7. Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βραδέως.
8. Διάστασις, ἀνάτασις, ἐπέρεισις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀκολουθῶς πρόκυψις, ἐπίκυψις.
9. Ἐξάρτησις—χειροβάδισις.
10. Ἰσοσταθμικὴ βᾶδις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.
11. Ἀνάτασις, πρόκυψις—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καὶ αἰώρησις αὐτῶν (ὀπίσω—ἔμπρός).
12. Πρηνῆς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλακτιτις τῶν σκελῶν.
13. Ἐκτασις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ).
14. Διάστασις, ἀνάτασις, —στροφή τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ, ἀκολουθῶς ἀνάκαμψις, ἀκροστασία, ὄκλασις (βραδέως).
15. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ (ἀριστερὰ—δεξιὰ).
16. Βᾶδις, δρόμος +.
17. Προεισαγωγικὸν ἄλμα καὶ ἄλματα ἐλεύθερα.
18. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.
19. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.
20. Παιδιὰ (ἐπίσκυρος).

### Πίναξ 13ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις μετ' ἀκροστασίας καὶ ὀκλάσεως.
3. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προεκβολή—ἀκροστασία.
4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προβολὴ ἐκτὸς μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν προβαλλόμενον πόδα.
5. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας.
6. Ἀνάτασις, διάστασις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, ἀκολουθῶς ἐπίκυψις, ἀνάκυψις ἀκολουθῶς ἀνάκαμψις μετ' ἀκροστασίας, ὄκλασις.
7. Ὑπτία ἐξάρτησις—ἔλξις.
8. Σύμπτυξις, προσαγωγή, ἀνάτασις, προεκβολή—ἀκροστασία.
9. Ἰσοσταθμικὴ βᾶδις ἐπὶ τοῦ δοκοῦ.
10. Σύμπτυξις, ἀνάτασις, προβολὴ ἔμπρός, πρόκυψις, ἀνάκυψις ἀκολουθῶς τάσις τῶν σκελῶν ἐπὶ τὰ πλάγια.

Αε<sup>2</sup>

Α	Β	Ο
=	=	5
<	=	4
=	5	=
1	3	2
=	4	=
4	=	4
4	2	3
4	1	1
	0	

11. Πρότασις—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ ἐμπρός.
12. Πρηνής θέσις—ἐκλάκτισις τῶν ποδῶν.
13. \*Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.
14. Πρόσαγωγή, ἡμιανάτασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίᾳ (πρὸς τὸ μέρος τῆς μὴ ἀνατεταμένης χειρός).
15. Πρόπτυξις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν.
16. Προεισαγωγικὸν ἄλμα καὶ ἐπὶ τόπου ἄλματα.
17. Παιδιὰ (σφαιρίσεις ἐν κύκλῳ).

Πίναξ 14ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Σύμπτυξις, ἀκροστασία.
3. \*Ἐκτασις, ἀκροστασία—κάμψις τῶν γονάτων μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν (ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων).
4. \*Ἐκτασις τῶν χειρῶν μετὰ προβολῆς ἐκτός.
5. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
6. \*Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς (ὀπίσω).
7. Διάστασις, ἀνάτασις, ἐπέρεσις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἀκολουθῶς πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.
8. Ἀκροστασία—στροφή τῆς κεφαλῆς δεξιὰ καὶ ἀριστερά.
9. Ἐξάρτησις—χειροβάδεισις.
10. Ἴσοσταθμικὴ βᾶδις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.
11. Πρηνὴς κατάκλισις—ἔκτασις τῶν χειρῶν.
12. Ἐξάρτησις—ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων κατὰ τὸ γόνυ καὶ βραδύτερον τάσις αὐτῶν ἐμπρός.
13. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία,—βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων.
14. Ἀνάκαμψις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) ἀκολουθῶς στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ).
15. Ἡμιανάτασις, προβολὴ ἐκτός.
16. Βᾶδις, δρόμος+.
17. Ἄλματα ἐλεύθερα.
18. \*Ἐκτασις μετὰ βραδείας ἀκροστασίας.
19. \*Οκλασις βραδέως.
20. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.
21. Παιδιὰ (ποδοσφαίρισις ἢ οἰαδήποτε ἐκ τῶν προηγουμένων).



### Πίναξ 13ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις, ἀκροστασία.
3. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐκβληθέντα πόδα)—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ πρόκυψις.
4. Ἀκροστασία, σύμπτυξις—ἀνάτασις, κάμψις τῶν γονάτων.
5. Ἀνάτασις, προεκβολή—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθῶς πρόκυψις—μεταβολή ἐπὶ τῶν πτερονῶν καὶ ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων κινήσεων μετ' αὐτὴν δὲ κλίσις ἐπὶ τῶν πτερονῶν, θέσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος καὶ ἐκείθεν ἀκροστασία, ἔκτασις.
6. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις.
7. Ἐξάρτησις—ἐλξις.
8. Ἐξάρτησις—χειροβάδισις.
9. Ἰσοσταθμικὴ βάδισις ἐπὶ τῆς ὀριζοντίας δοκοῦ.
10. Ἐκτασις τῶν χειρῶν, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιῦ) ποδὸς ὀπίσω, ἰσορροπία ἐπὶ τοῦ ἐτέρου κεκαμμένου κατὰ τὸ γόνυ.
11. Ἀνάτασις, προβολή ἐμπρὸς—πρόκυψις ἀκολουθουμένη ὑπὸ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν ἢ αἰωρήσεως αὐτῶν.
12. Πρηνῆς θέσις ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐξαρτήσεως καὶ ἄρσεως ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν.
13. Ἀνάτασις, προσαγωγή—κάμψις δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ἀκολουθουμένη ὑπὸ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.
14. Ἡμιανάτασις καὶ προβολή.
15. Βάδισις.
16. Παιδιὰ (περιλαμβάνουσα ἄλλατα).
17. Περιφορὰ τῶν χειρῶν ἀκολουθῶς ἔκτασις βραδεῖα.
18. Ἐκτασις μετ' ἀκροστασίας.

## ΠΙΝΑΚΕΣ

### ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ

Γενικαὶ παρατηρήσεις διὰ τὰς ἀσκήσεις  
τῶν μαθητῶν τῶν γυμνασίων.

1. Οἱ ἐξ πρῶτοι πίνακες δύνανται νὰ χρησιμεύσωσι καὶ διὰ τοὺς μαθητὰς τῆς Γ' τάξεως τοῦ ἐλληνικοῦ σχολείου. Διὰ τοὺς

λοιπούς μαθητὰς τῶν ἑλληνικῶν σχολείων γίνεται χρῆσις τῶν πινάκων τοῦ δημοτικῆς σχολείου.

2. Διὰ τὰς μαθητηρίας τῆς αὐτῆς ἡλικίας γίνεται χρῆσις τῶν αὐτῶν πινάκων, ἀποκλειομένων τῶν ἀλμάτων εἰς ὕψος καὶ βάθος, τῶν ἀλμάτων διαστάθην, τῶν ἐφάσεων καὶ ἀνακυστήσεων, καθὼς καὶ τῶν ὁμοίας φύσεως γυμναστικῶν παιδιῶν. Ἐπὶ πλέον ἢ βαθμολογικῆ τῶν ἀσκήσεων πρόοδος βραδύτερον καὶ μετὰ περισσοτέρας παραμονῆς εἰς τὰς στοιχειώδεις ἀσκήσεις.

3. Ὁργανὰ τῶν ὁποίων γίνεται χρῆσις εἰς τὰς ἀσκήσεις εἶνε· α') ἡ δοκὸς (ἀπλῆ καὶ διπλῆ), β') τὸ πολυζύγον (ἢ διάστρον), γ') τὸ θρανίον, δ') τὸ ἐφαλτήριο (μέγα ἢ μικρὸν) καὶ ε') οἱ στυλοβάται τῶν ἀλμάτων.

Τοῦ πολυζύγου γίνεται χρῆσις σχεδὸν ἀποκλειστικῶς διὰ τὰς ὑπερεκτάσεις ἐν ἐλλείψει πολυζύγου αἱ ὑπερεκτάσεις ἀντι-καθίστανται ὑπὸ ἐπερείσεων καὶ ἐλευθέρων ἐκτάσεων τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἡ χρῆσις τῆς δοκοῦ καὶ τοῦ θρανίου εἶνε ἀπολύτως ἀπαραίτητος, ἰδίως διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν γυμνασίων. Τὸ ἐφαλτήριο δυνατόν νὰ ἀντικατασταθῇ ἐν τινι μέτρῳ διὰ παιδιῶν.

4. Ἐν τελείᾳ ἐλλείψει ὀργάνων θὰ καταρτίζη ὁ γυμναστὴς ἡμερησίαν ἀσκήσιν ἀποκλειστικῶς ἐξ ἐλευθέρων ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν, ἀκολουθῶν τὴν κλιωρισμένην σειρὰν τῶν ἀσκήσεων, ἧτοι:

α') Προασκήσεις.

β') Ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

γ') Κλίψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.

δ') Ἴσοροπίαι ἐν χώρᾳ. Βήματα κατὰ διαφόρους διευθύνσεις ἐπὶ τῶν ἄκτύλων καὶ διὰ τελείως τεταμένων σκελῶν.

ε') Ἀσκήσεις τοῦ ἀγέροντος, τῶν ὄρων καὶ τῆς βάρους.

ς') Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

ζ') Ἐτερόπλευροι ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ.

η') Βάδισις, παιδικαὶ δρομικαὶ καὶ σφαιρίσεις, ἄλματα.

θ') Ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις.

5. Ἡ μετὰ τὰς ἀπὸ πίνακος εἰς πίνακα γίνεται βαθμιαία καὶ μετὰ τῆς προσηκούσης γυμναστικῆς συνεχείας, ὥστε σχεδὸν νὰ μὴ καθίσταται ἀντιληπτὴ εἰς τοὺς μαθητὰς ἡ αὐξήσις τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων.

Σημείωσις. Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις (κλίσεις, μεταβολαί, σχηματισμοὶ τετραδῶν, ἀλλαγαὶ κατευθύνσεως κλπ.) ἐκτελοῦνται πάντοτε συμφώνως τοῖς ἐν ἰσχύι κανονισμοῖς τῆς ἐκπαιδευτικῆς

τοῦ στρατιώτου (βλ. ὑπουργεῖον στρατιωτικῶν. Κανονισμὸς τῆς ἐκπαιδεύσεως τοῦ πεζικοῦ, τεῦχος 1 καὶ 2. Ἀθήναι 1905).

### Πίναξ 1ος.

1. Παράταξις ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατὰ παραγωγὴν (μετὰ 2—3 μαθήματα καὶ κατὰ μέτωπον). Ζύγισις ἐμπρός· βραδύτερον δεξιὰ (ἀριστερά). Ἀριθμητικὴ ἀνὰ δύο (τρεῖς). Ἀρξίωσις πλαγίως (ἐμπρός). Κλίσεις δεξιὰ (ἀριστερά). Μεταβολή.

2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων.

Προσαγωγή, ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Ἐκβολή τῶν ποδῶν.

Διάστασις τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—στροφή τῆς κεφαλῆς.

3. Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν κάτω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—πρόκυψις.

4. Προσαγωγή—ἀκροστασία.

Ἐν, δύο ἢ τρία βήματα ἐμπρός (ὀπίσω).

Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ταχεῖα ἀνασύνταξις εἰς ἄλλο μέρος τῆς αὐλῆς, τῶν μαθητῶν προτεροχομένων ταχέως καὶ σιωπηλῶς.

5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

### Πίναξ 2ος.

1. Σύνταξις ἐφ' ἑνὸς ἢ καὶ δύο ζυγῶν. Ἐπανάληψις τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων τοῦ προηγουμένου πίνακος.

Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—διάστασις.

2. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν κάτω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, διάστασις—ἀκροστασία.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις (δοκός). Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη)—ἄρσις ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν κεκαμμένων (διπλῆ δοκός ἢ πολύζυγον).

4. Προσαγωγή—ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀνόρθωσις, πρόκυψις, ἀνάκνυσις.

Ἐν, δύο ἢ τρία βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω).

5. Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγή—κάμψις πλαγίᾳ τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγή—ἀκροστασία.

6. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.

### Πίναξ 3ος.

1. Τακτικαὶ ἀσκήσεις (μεγίστης διαρκείας 2' λεπτῶν).

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, διάστασις—ἀκροστασία, ὄκλασις.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

2. Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω (πλαγίως).

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ὑπὸ προκύψεως.

Ἄρσις τῶν χειρῶν ἔνδρος καὶ ἄνω.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις (δοκὸς) ἑλξίς.

Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—προεκβολή.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

5. Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Κλίσεις, μεταβολή, 1-3 βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω).

6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Προεισαγωγικὸν καὶ ἐπιτόπιον ἄλμα.

7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, διάστασις—ἀκροστασία.

Σύμπτυξις—τάσις βραδεία τῶν χειρῶν πλαγίως.

### Πίναξ 4ος.

1. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Ἐκβολαὶ (προεκβολαὶ) τῶν ποδῶν.

Ἐν ἡ δὴ δύο βήματα ἀριστερὰ (δεξιὰ). Κλίσεις δεξιὰ (ἀριστερὰ).  
Σύμπτυξις—ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις (ἀνάκλυψις)—διάστασις: ἐκείθεν ἕκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ὑπὸ προκύψεως.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις—ἔλξις, στροφή τῆς κεφαλῆς.  
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγή—προεκβολή.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἐκβολή—ἀκροστασία.

5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—προβολή.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

6. Βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω), ἀριστερὰ (δεξιὰ).

Προεισαγωγικὸν ἄλμα μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἐπιτόπιον ἄλμα μετὰ καὶ ἀνευ ἐξάρσεως τῶν χειρῶν. Ἄλμα ἔμπρὸς μεθ' ἐνὸς βήματος φορᾶς.

7. Σύμπτυξις—ἀνάτασις.

Κλίσεις καὶ βήματα.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας.

### Πίναξ 3ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία—ὄκλαισις  
Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω (πλαγίως), δις ἐκάστη  
τάσις.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγή—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Κλίσεις καὶ βήματα. Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

2. Ἀνάτασις—ἕκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκλυψις, ἐπίκλυψις, ἀνάκλυψις καὶ ἕκτασις ὀπίσω ἐκ νέου.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προεκβολή—ἀκροστασία.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προβολή ἔμπρὸς—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἡμιανάτασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

5. Ἀνάτασις, προσαγωγή—τροφή τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—στροφή τῆς κεφαλῆς.

6. Βήματα πλάγια καὶ κλίσεις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἐπιτόπια ἄλματα μετ' ἐξάρσεως χειρῶν καὶ σκελῶν.

Ἄλμα ἔμπρὸς, ἀπὸ τόπου ἢ μετὰ φορᾶς 1—3 βημάτων.

7. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγία.  
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία—τρία βήματα  
ἐμπρὸς (ὀπίσω).  
8. Πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.  
Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν πλαγμῶν.  
Περιφορά τῶν χειρῶν.

### Πίναξ 6ος.

1. Ἀνάτασις, διάστασις—ἀκροστασία.  
Σύμπτυξις, ἀνάτασις μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας (τέσσα-  
ρες χρόνοι).  
Μεταβολή, κλίσεις, βήματα πλάγια.  
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἐκβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ.  
Ἀκροστασία, ἔκτασις μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν.  
2. Ἀνάτασις, διάστασις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.  
Σύμπτυξις, ἐπέρειςις (ἀπλή δοκός), ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.  
Ἀνάτασις, διάστασις—πρόκυψις, ἐπίκυψις.  
3. Ἐξάρτησις—ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων (πολύζυγον ἢ  
διπλῆ δοκός).  
Πρηγῆς ἐξάρτησις.  
4. Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν (καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις) μετὰ  
συγχρόνου συμπτύξεως, ἀνατάσεως.  
Πρότασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.  
Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως  
καὶ ἐκεῖθεν ἄρσις αὐτῶν ἄνω.  
5) Ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βραδύτερον τε-  
ταμένων). Αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχίων ἢ στηριζόμεναι ἐπὶ τῆς δο-  
κοῦ εὐρισκομένης εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους.  
Ἐπιτίξις ἐξάρτησις, ἔλξις—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν.  
6) Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προβολή—ἐναλλαγὴ τῶν  
ποδῶν.  
Ἡμιανάτασις, προεκβολή, ἐπέρειςις (δοκός)—κάμψις πλα-  
γία τοῦ κορμοῦ.  
Ἡμιανάτασις—κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.  
7) Βάδισις καὶ δρόμος (μεγίστης διαρκείας 30' λεπτῶν).  
μετ' αὐτὴν α') βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ β') ἄρσις τῶν χει-  
ρῶν πλαγίως—ἄνω (μετὰ τὸ ἄλτ.).  
8. Ἐπιτόπιον ἄλμα μετὰ ἢ ἄνευ στροφῆς 90°. Ὅρθια στή-  
ριξις (δοκός).

9. Ἀνάτασις—ἔκτασις ἐλαφρὰ τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω, μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

### Πίναξ 7ος.

1) Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἀκροστασία, ὀκλασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἡμιέκτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις.

Ἀνάκαμψις—ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις, ἐπέρεισις (δοκός), ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, πρόκυψις—ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις (ἢ ἡμιεξάρτησις)—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν (τεταμένων).

Πρηνῆς ἐξάρτησις.

4. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—τρία βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω).

Βάδισις ἰσοσταθμικὴ ἐπὶ τῆς δοκίδος τοῦ θρανίου (ἀνεστραμμένου).

5. Πρηνῆς κατάκλισις, τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—στροφή τῆς κεφαλῆς μετ' αὐτὴν ἄλλα εἰς βάθος ἀπὸ τοῦ θρανίου μετὰ ἢ ἄνευ αἰωρήσεως ἐκατέρου τῶν σκελῶν.

Πρότασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

6. Βάδισις καὶ δρόμος, ὡς ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι.

7. Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—προβολαὶ καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας.

8. Ἐπιτόπια ἄλλατα.

Ὀρθία στήριξις (δοκός).

Ἄλλα ἔμπρὸς.

Πλαγία ὑπερπήδησις μετὰ στροφῆς (δοκός, ἐραλτήριον, ἵππος).

9. Ἀνάτασις—ἀκροστασία.

Τρία βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω).

Περιορὰ τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις—βραδεία τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

### Πίναξ 8ος.

1. Σύμπτυξις, διάστασις—ἀκροστασία.  
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.  
Ἀνάτασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις,  
Ἀνάκλυψις, προσκαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.  
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἐκβολή (καθ' ἀπόστας τὰς διευ-  
θύνσεις)—ἀκροστασία.
2. Ἀνάτασις, προεκβολή—ἐκτασις ὀπίσω, πρόκυψις.  
Ἐπερέκτασις (πολύζυγον).  
Ἀνάτασις, πρόκυψις—ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.
3. Ἐπίπτια ἐξάρτησις—ἐλξίς.  
Πρηνὴς ἐξάρτησις—στροφή τῆς κεφαλῆς.  
Ἐξάρτησις—ἀπαγωγή τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βραδύτερον  
καὶ τάσις αὐτῶν).
4. Ἀνάτασις, προεκβολή—ἀκροστασία.  
Ἰσοσταθμικὴ βᾶδις ἐπὶ κεκλιμένου θρανίου.  
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν γονάτων.
5. Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίον)—ἀνάκυψις μετ' ἀνατάσεως.  
Σύμπτυξις πρόκυψις—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.
6. Βᾶδις καὶ δρόμος (ὡς ἐν πίν. 6 καὶ 7). Ἀλλαγὴ βήμα-  
τος. Σχηματισμὸς τετραδῶν ἐκ βαδίσεως. Βᾶδις μετ' ἀνορθώ-  
σεως ἐπὶ τῶν δακτύλων.
7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.  
Ἀνάτασις, ἐπέρεις (δοκός)—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ καὶ  
μετ' αὐτὴν ἀνάτασις, ἀκροστασία—τρία βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω).
8. Ὀρθία στήριξις μετὰ φορᾶς (δοκός),  
Πλαγία ὑπερπήδησις μετὰ στροφῆς (δοκός, ἐφακλήριον).  
Εἰσαγωγή εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκός).  
Ἄλμα εἰς βᾶθος.  
Ἄλματα ἐλεύθερα, μετὰ φορᾶς 1—3 βημάτων.
9. Πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.  
Ἀνάτασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαφροτάτη).  
Ἀνάτασις, προσκαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.  
Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

### Πίναξ 9ος.

1. Σύμπτυξις, ἀνάτασις μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας, ὀκλά-  
σεως (βραδέως).



Πρότασις—κίωρησις τῶν χειρῶν.

Ἀνάκλυψις, ἐκβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἐκτασις τῶν χειρῶν καὶ ἄρσις αὐτῶν ἄνω μετ' ἀκροστασίας (βραδέως).

2. Ἀνάτασις, ἐπέρεισις (δοκός), ἔκτασις τοῦ κορμοῦ—κλύψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Ἐπερέκτασις—ἀκροστασία.

Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ—κλύψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, διάστασις—πρόκλυψις, ἐπίκλυψις, ἀνάκλυψις.

3. Ἐξάρτησις, διάστασις τῶν σκελῶν (δοκός).

Πρηγῆς ἐξάρτησις—ἔλξις.

Ἐξάρτησις—κλύψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (πολύζυγον ἢ δοκός).

4. Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—ἄρσις τῶν γονάτων ἐναλλάξ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἀκροστασία—ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν (τελειῶς τεταμένων) καὶ ἄπάτας τὰς διευθύνσεις.

5. Πρηγῆς κατὰκλισις, ἀνάκλυψις, τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—στροφή τῆς κεφαλῆς βραδύτερον ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετηρίας σύμπτυξις—ἔκτασις ἢ ἀνάτασις (βραδέως).

Ἀνάτασις, πρόκλυψις—κίωρησις τῶν χειρῶν μετ' αὐτὴν ἐπίκλυψις, ἀνάκλυψις.

6. Ἐδραία θέσις, τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—πτῶσις ὀπίσω (θρακίον).

Πρηγῆς θέσις.

Ἡμιεξάρτησις—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (δοκός).

7. Βάδισις καὶ δρόμος (μεγίστη διαρκεία 1' λεπτοῦ). Βάδισις α') διὰ μεγάλων βημάτων, β') μετὰ τάσεως τοῦ ὀπισθίου ποδὸς καὶ γ') ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἡμιανάτασις—κλύψις πλαγίᾳ τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, διάστασις—κλύψις ταχέια τοῦ κορμοῦ πλαγίως.

9. Ἐπινάκλυψις τῶν ἀσκήσεων τῶν ποδῶν καὶ τῶν ἐξαρθήσεων (ἂν ὑπάρχη χρόνος διαθέσιμος).

10. Ἐπιτοπία ἄλματα.

Ὁρθία στήριξις μετὰ φορᾶς.

Πλαγία ὑπερηγήσις μετ' ἀντιθέτου στροφῆς (δοκός, ἐρχλήτηριον).

Εισαγωγή εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκός).

Ἐπιτόπιον ἄλμα μετὰ στροφῆς καὶ ἐπαναστροφῆς.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

11. Ἐκτασις—ἀνάτασις μετ' ἀροστασίας.

Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀροστασίας.

Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

### Πίναξ 10ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἐκβολαὶ καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις μετ' ἀροστασίας· κατόπιν δὲ καὶ μετὰ συμπτύξεως, ἀνατάσεως.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν κεκαμμένων.

Ἀνάτασις, προσαγωγή—κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀροστασίας.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

2. Ὑπερέκτασις—ἀροστασία (πολύζυγον).

Ἀνάτασις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μετὰ προεκβολῆς τῶν ποδῶν ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐπικύψεως, ἀνακύψεως.

Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις (δοκός)—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μετ' αὐτὴν ἐπίκυψις, ἀνάκυψις (βραδεῖα).

3. Πρηνῆς ἐξάρτησις—ἔλξις.

Ὅριζοντία ἐξάρτησις (δοκός).

4. Ἀνάκαμψις—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν κεκαμμένων.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀροστασία—βάδιτις διὰ τεταμένων σκελῶν ἐμπρὸς (ὀπίσω).

Ἰσοσταθμικὴ βάδιτις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.

5. Πρηνῆς κατάκλισις, ἀνάκυψις, σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως (ἄνω) μετ' αὐτὴν τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, πρόκυψις, ἐπίκυψις ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετηρίας καὶ μετ' αὐτὴν πλαγίον ἄλμα εἰς βάθος (ἀπὸ τοῦ θρανίου) μετ' αἰωρήσεως ἐκτέρου τῶν σκελῶν.

6. Ὑπτία ἐξάρτησις, ἔλξις, ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (δοκός).

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, γονυπετῆς θέσις, διάστασις—πτῶσις ὀπίσω.

Ἐξάρτησις—ἀνακυβίστησις (δοκός) μετ' αὐτὴν τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀροστασία, ὄκλασις—κάθισμα.

7. Βάδισης και δρόμος, ως ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι· ἐπὶ πλέον βάδισης μετ' ἄρσεως τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἐμπρὸς (βῆμα ἱππικὸν ἐν κινήσει).

8. Σύμπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῆς ἰσχύων—ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρτήσεις (ἂν ὑπάρχη καιρὸς καὶ ὄργανα).

10. Τροχάδην ἐπὶ κεκλιμένου θρανίου καὶ ἄλματα εἰς βάθος.

Ἐφαλσις μέχρις ἱππαστί θέσεως (ἐφαλτήριο).

Εἰσαγωγή εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκός).

Πλάγιον ἄλμα εἰς βάθος (θρανίον ἢ καὶ ὑψηλότερόν τι ὄργανον).

Ἐλεύθερα ἄλματα μετὰ φορᾶς.

11. Πρόπτυξις, ἔκτασις ἐλαφρὰ τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Περιστροφή τῶν χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

### Πίναξ 11ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἐκβολή—ἀκροστασία.

Σύμπτυξις—ἀνάτασις μετ' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιῶ) σκέλους κεκαμμένου—ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

Ἀνάκλυψις, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

2. Ὑπερέκτασις—ἀκροστασία (πολύζυγον).

Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—κλύψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μετ' ἐναλλαγῆς τῶν ποδῶν· μετ' αὐτὴν δὲ πρόκλυψις, ἐπίκλυψις, ἀνάκλυψις ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετηρίας.

3. Πρηνῆς ἐξάρτησις—ἐλξις (δοκός). Μετ' αὐτὴν ἐναλλαγὴ πρηνοῦς καὶ ὑπτίας ἐξαρτήσεως.

Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη, δοκός)—διάστασις τῶν σκελῶν.

4. Σύμπτυξις, προσαγωγή—ἀνάτασις, προεκβολή ἐκείθεν βραδεῖα ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—κλύψις καὶ τάσις ἐκατέρου τῶν σκελῶν ἐμπρὸς (ὀπίσω).

Ἀκροστασία—βραδεῖα βάδισης ὀπίσω.

5. Ἀνάτασις, πρόκλυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων (σύμπτυξις), προβολή ἐμπρὸς (ἢ ὀπίσω)—τάσις καὶ κλύψις τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις, πρόκυψις—βορκαεῖα τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἐκεῖθεν ἄρσις αὐτῶν ἄνω.

6 Ἐξάρτησις (πολύζυγον ἢ διπλῆ δοκός)—κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν ἔμπρός.

Πρηνῆς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάστισις τῶν σκελῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἡμιγονυπετής θέσις—πτῶσις ὀπίσω.

7. Βάδισις καὶ δρόμος (βάδισις μετ' ἀκροστασίας ἀνά πᾶν βῆμα μετὰ τάσεως τῶν σκελῶν ἔμπρός, ὀπίσω κλπ.).

8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἐκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις.

9. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν προβεβλημένον πόδα).

10. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρτήσεις.

11. Ἄλμα ἔμπρός (ἄνευ ἢ μετὰ φορᾶς 1—3 βημάτων).

Ἐπιπέδησις μετὰ στροφῆς (δοκός, ἐφακτῆριον).

Ἐνδιάμεσον ἄλμα (διπλῆ δοκός, ἐφακτῆριον κατὰ πλάτος).

Ἄλμα εἰς μῆκος (ὑψος) μετὰ φορᾶς.

12. Πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐν τῶν πλαγίων μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας, ὀκλάσεως.

Περιστροφή τῶν χειρῶν (ἀπλή ἢ καὶ μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ).

### Πίναξ 12ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως ἄνω μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας, ὀκλάσεως.

Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἐκβολή, ἀκροστασία—ὀκλασις.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Σύμπτυξις, ἀκροστασία—ἀνάτασις, ὀκλασις.

2 Ἐπερέκτασις—ἀκροστασία (πολύζυγον).

Ἀνάτασις, ἐπέρεσις, ἔκτασις ὀπίσω—ἀπκωγή καὶ προκωγή τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν ὀρθὰ στήριξις (δοκός), κυβίστησις, ὑπτία ἐξάρτησις, ὑπερέκτασις,

ἀνόρθωσις, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις· μεθ' ἣν προεισχωγικὸν ἄλμα καὶ μετ' αὐτὸ περιφορὰ τῶν χειρῶν.

3. Ἐξαρτήσεις ἀπὸ διαφόρων λαβῶν.

Πρηνῆς ἐξάρτησις, ἑλξίς—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἐξάρτησις—χειροβαδισίς διὰ τεταμένων χειρῶν (κατ' ἀρχὰς ἐπὶ τόπου).

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

Ἀκροστασία—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (μετὰ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκῆ εὐρισκομένης εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους).

Ἀνάθασις καὶ κατάθασις ἀπὸ τῆς δοκῆς.

5. Πρηνῆς κατάκλισις, ἀνάκλυσις, σύμπτυξις—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν (θρανίον).

Σύμπτυξις, προβολὴ ἔμπρός—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

6. Πρηνῆς θέσις—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ.

Ἐδραία θέσις (θρανίον), σύμπτυξις—πτῶσις ὀπίσω.

Πρηνῆς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος (μεγίστης διαρκείας 1' λεπτοῦ).

8. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἔκτασις ὀπίσω, πρόκυψις.

Ἀνάκαμψις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγία ἀκόλουθουμένη ὑπὸ στροφῆς τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφετηρίας.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία—στροφή τῆς κεφαλῆς.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρτήσεις.

10. Ἐλεύθερα καὶ ἐπιτόπια ἄλματα, ὡς ἐν τοῖς προηγουμένοις πίναξιν.

Ὀρθία στηρίξις (δοκός).

Ἐνδιάμεσον ἄλμα (διπλῆ δοκὸς ἢ ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).

Ἐπερπήδησις μετὰ στροφῆς (δοκὸς ἢ ἐφαλτήριον).

11. Ἐκτασις τῶν χειρῶν, στροφή τῶν παλαμῶν—ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Ἀνάτασις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγία.

Ἀνάκαμψις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαφροτάτη).

Περιφορὰ τῶν χειρῶν (ἄπλη ἢ καὶ μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ).

### Πίναξ 13ος.

1. Ἀνάτασις, διάστασις, ἀκροστασία—ὄκλασις.

Σύμπτυξις, πρόκυψις—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἄνω (πλαγίως).

Ἡμιανάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίᾳ.

Σύμπτυξις—ανάτασις μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἐναλλάξ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—προβολή.

3. Ἐξάρτησις—διάστασις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν χειροβάδισις διὰ τεταμένων χειρῶν.

Πρηνῆς ἐξάρτησις, ἔλξις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

Ἀνάτασις καὶ κατάτασις ἀπὸ τῆς δοκοῦ εὐρισκομένης εἰς ὕψος ἀνωτέρω τῶν γονάτων.

Προεκβολή, ἰσορροπία, περιφορὰ τῶν ποδῶν ὀπίσω καὶ ἐμπρός.

5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς καὶ μετ' αὐτὴν ανάτασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν, ἐκείθεν δὲ ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

Πρηνῆς κατάκλισις, ἀνάκυψις μετ' ἀνατάσεως—πρόκυψις, ἐπίκυψις.

Ἡμιανάτασις, πρόκυψις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως.

Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις, πρόκυψις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως αὐτῶν).

6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, γονυπετῆς θέσις, διάστασις—πτῶσις ὀπίσω.

Ἡμιεξάρτησις—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν τεταμένων (δοκός).

Ἐξάρτησις (δοκός)—ἀνακυβίστησις.

7. Βάδισις καὶ δρόμος (ὡς ἐν πίνακι 13ω).

8. Προεκβολή, ανάτασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίᾳ.

Σύμπτυξις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν ἐντονώτερον καὶ ἐξαρτήσεις.

10. Ἐπιτόπια, ἐλεύθερα καὶ ἐφηρμοσμένα ἄλματα ὡς ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι.

11. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.

Πρόκυψις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—βραδεία τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Ἀνάτασις, προεκβολή—πλαγίᾳ κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Στροφή τῶν πάλαιων μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

### Πίναξ 14ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία, ὄκλασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Σύμπτυξις, προκύψις—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω (πλαγίως) ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐπικύψεως, ἀνάκνυψις.

Ἐνάτασις—ἐκτάσις τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

Περιφορά τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας, ὄκλασεως.

2. Ὑπερέκτασις, διάστασις—ἀκροστασία.

Ὑπτία ἐξάρτησις—ἐναλλαγή ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως περατουμένης εἰς ἀνάτασιν, ὅποθεν πρόκυψις, ἐπικύψις, ἀνάκνυψις.

3. Ἐξάρτησις—ἐλξις. Χειροβάδισις (διὰ τεταμένον χειρῶν).

Ὑπτία ἐξάρτησις, ἐλξις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

Ἰσοσταθμικὴ βᾶδισις ἐμπρός (ὀπίσω). Δουλοῦ ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον.

5. Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως (ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω) ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐπικύψεως, ἀνάκνυψις.

Πρηνῆς κατάκλισις, ἀνάκνυψις μετ' ἀνατάσεως—ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προβολὴ ἐμπρός—πρόκυψις.

6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἡμικατάκλισις—πτῶσις ὀπίσω (θρανίον).

Πρηνῆς θέσις—α') στροφή τῆς κεφαλῆς, β') κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, γ') κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν δις περατουμένη εἰς κάθισμα, ὅποθεν γονυπετῆς θέσις, διάστασις—πτῶσις ὀπίσω.

7. Βᾶδισις καὶ δρόμος (ὡς ἐν πίνακι 13ω).

8. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἐκτάσις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἀνάκνυψις ἀκολουθουμένη ὑπὸ πλαγίως κάμψεως τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφρηρίας.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρτήσεις.

10. Ἄλματα (ὡς ἐν πίνακι 12—14).

11. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἐκβολή—ἀκροστασία, ὄκλασις.

Ἐνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ ἐκείθεν ἐκτάσις ὀπίσω, πρόκυψις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Πρόπτυξις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.  
Περιφορὰ τῶν χειρῶν (μετὰ ἢ ἄνευ στροφῆς τοῦ κορμοῦ).

### Πίναξ 15ος

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασία.  
Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω, ὄκλασις.  
Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.  
Σύμπτυξις, ἔκτασις, πρόκυψις, στροφή τοῦ κορμοῦ.  
Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ.  
Εἰσαγωγή εἰς τὸ ἄλμα.  
Ἀκροστασία μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν πλαγίως.
2. Ὑπερέκτασις, διάστασις—ἀκροστασία ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἀνατάσεως—ἐπικύψεως.
3. Ὑπτία ἐξάρτησις—κάμψις τῶν χειρῶν.  
Ἐξάρτησις—χειροβάδισις.
4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.  
Ἴσοσταθμικὴ βადισις ἐμπρὸς (ὀπίσω). Δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον.
5. Ἀνάτασις—διάστασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν ὀπίσω καὶ ἄνω, τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἄνω.  
Πρηνῆς κατάκλισις, ἀνάκυψις μετ' ἀνατάσεως, ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.  
Σύμπτυξις, προβολή ἐμπρὸς—πρόκυψις.
6. Πρηνῆς ὀριζοντία θέσις—κάμψις καὶ ἐκλακτικισ τῶν σκελῶν δίς.  
Γονυπετής θέσις, ἀνάτασις—πτῶσις ὀπίσω, ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.
7. Βადισις καὶ δρόμος (ὡς ἐν πίνακι 14).
8. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἔκτασις ὀπίσω, ἀνθρώπις, πρόκυψις ἀκολουθῶς κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως ἐκ τῆς τάσεως τῶν χειρῶν πλαγίως.
9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρτήσεις.
10. Ἄλματα (ὡς ἐν πίνακι 12-14).
11. Σύμπτυξις, ἐκβολή—ἀκροστασία, ὄκλασις.  
Ἡμιανάτασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως.  
Στροφή τοῦ κορμοῦ μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν πλαγίως.  
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.  
Περιφορὰ τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας.



### Πίναξ 16ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἀκροστασία, ὀκλασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.  
Σύμπτυξις—στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἀνατάσεως.  
Περιφορά τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας, ὀκλάσεως.  
Πρότασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.
2. Ὑπερέκτασις, διάστασις—ἀκροστασία (πολύζυγον).  
Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεισις (δοκός)—ἐκτασις ὀπίσω ἀκολουθουμένη πάντοτε ὑπὸ ἐπικύψεως, ἀνακύψεως.
3. Ἐναλλαγή πρηνούς καὶ ὑπτίας ἐξαρτήσεως.  
Ἐξάρτησις—ἀνακλιθίστησις.  
Ἐξάρτησις—χειροβάδισις.
4. Ἰσορροπίαί ὡς ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι.
5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, προβολή ἐμπρός—πρόκυψις.  
Ἀνάτασις, προβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ βραδύτερον κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.  
Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγή τῶν χειρῶν (δι' αἰωρήσεως).  
Σύμπτυξις, προβολή μετὰ στηρίξεως τῶν δακτύλων—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.
6. Πρηνῆς ὀριζοντία θέσις—στροφή τῆς κεφαλῆς καὶ μετ' αὐτὴν κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.  
Ἐδραία θέσις (θρανίον), τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—πτῶσις ὀπίτω (ἐλαφροτάτη), στροφή τῆς κεφαλῆς.
7. Βάδις καὶ ὄρθμος (βλ. πίν. 14).
8. Ἀνάκαμψις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἐκτασις ὀπίσω, ἀνόρθωσις καὶ κάμψις αὐτοῦ πλαγία.  
Ἀνάτασις, προεκβολή—ἐκτασις ὀπίσω, πρόκυψις, ἀνάκυψις, πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.  
Σύμπτυξις, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἀνατάσεως.
9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρτήσεις.
10. Εἰσαγωγή εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκός).  
Ὑπερπήδησις μετ' ἀντιθέτου στροφῆς (δοκός ἢ ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).
- Ἐπιτόπια καὶ ἐλεύθερα ἄλματα.
11. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἀκροστασία—ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν.  
Πρόπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.  
Ἐκτασις, στροφή τῶν παλαμῶν—ἀνάτασις, ἀκροστασία.  
Περιφορά τῶν χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ

## Πίναξ 17ος

1. Προσχωγή, ἀπχωγή τῶν ποδῶν.  
Ἀνάτασις, διάστασις, ἀκροστασία—ὄχλασις ἢ ἔκτασις, ἀκροστασία—ἀνάτασις, ὄχλασις.  
Κάμψις καὶ τάσις (ἢ ἄρσις) τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις.  
Ἀνάτασις, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀνόρθωσις, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις μετ' αὐτὴν α') στροφή τοῦ κορμοῦ καὶ β') προεισαγωγικὸν ἄλμα.
2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (τεταμένων)· (πολύζυγον).  
Διάστασις, ἀνάτασις, ἐπέρειςις—ἐκτασις ὀπίσω (δοκός).  
Ἀνάτασις—ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.  
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
3. Ἐγκαρσία ἐξάρτησις—χειροβάδισις μετ' ἑτερομεροῦς ἕλξεως.  
Ἐξάρτησις—ἀνακυβίστησις.  
Ἐξάρτησις—χειροβάδισις (δοκός).
4. Ἀκροστασία—ἄρσις τῶν γονάτων ἐναλλάξ (μετὰ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ).  
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων—κάμψις καὶ τάσις ἑκατέρου τῶν σκελῶν ἐμπρὸς (ὀπίσω).  
Ἴσοσταθμικὴ βᾶδις (δοκός).
5. Σύμπτυξις, προβολὴ μετὰ στηρίξεως τῶν δακτύλων—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν μετ' αὐτὴν στροφή τῆς κεφαλῆς.
6. Ἐδραία θέσις (θρανίον), ἀνάτασις—πῶσις ὀπίσω.  
Πρηνὴς ὀριζόντια θέσις—στροφή τῆς κεφαλῆς, κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, κάθισμα καὶ ἀνόρθωσις διὰ βραδείας τάσεως τῶν σκελῶν.
7. Βᾶδις καὶ δρόμος.
8. Σύμπτυξις, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἔκτασις ὀπίσω—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.  
Σύμπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ—πρόκυψις, ἀνάκυψις, ἔκτασις ὀπίσω.  
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα.
9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρτήσεις.
10. Ἄλμα εἰς βᾶθος (ὑψος ἀνώτερον τοῦ γόνατος).  
Ἐφαλτις μέγρις ἱππαστὶ θέσεως (ἐφαλτήριον).

Πλαγία ὑπερπήδησις μετὰ στροφῆς (δοκὸς ἢ ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).

Ἐλεύθερα ἄλματα.

Ἀνάτασις, ἀκροστασία—ἐκβολὴ τῶν ποδῶν.

Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας καὶ ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

### Πίναξ 18ος.

1. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας, ὀκλάσεως.

Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν πλαγία κάμψις αὐτοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυίων, ἀκροστασία, ὀκλάσις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

2. Ἀνάτασις, ἐπέρεσις, ἔκτασις ὀπίσω—ἀπαγωγὴ καὶ προσαγωγὴ τῶν χειρῶν.

Ἐναλλαγὴ ὑπτίας ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως περατουμένη εἰς ἀνάτασιν, ὀπόθεν ἐπίκυψις—ἀνάκυψις.

Προεξαγωγικὸν ἄλμα.

3. Ἐξαρτήσεις ὡς ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι.

4. Δρόμος ἐπὶ κεκλιμένου θρανίου, μεθ' ὃν ἰσοσταθμικὴ βᾶδις ἐπὶ τῆς δοκοῦ μετ' ἀκροστασίας ἀνὰ πᾶν βῆμα καὶ κατὰ βᾶσις δι' ἄλματος εἰς βᾶθος.

5. Σύμπτυξις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν (ἄνω, πλαγίως).

Ἀνάτασις, πρόκυψις—κίωρησις τῶν χειρῶν

Ἀνάτασις, προβολή ἔμπροσ—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μετ' ἐναλλαγῆς τῶν ποδῶν.

6. Πρηγῆς θέσις, κάμψις τῶν χειρῶν—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ μετ' αὐτὴν α') κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν, β') γονυπετῆς θέσις—πτῶσις ὀπίσω καὶ γ') ἀποκατάστασις εἰς τὴν προσοχὴν καὶ περιφορὰ τῶν χειρῶν.

7. Βᾶδις καὶ δρόμος, ὡς ἐν τοῖς προηγουμένοις πίναξιν ἐπὶ πλέον βᾶδις κατὰ μέτωπον συνήθης καὶ μετ' ἄρσεως τῶν σκελῶν τεταμέναν, ἀλλαγὰ κατευθύνσεως κλπ.

8. Ἀνάτασις, προβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις ἐκεῖθεν δὲ

πρόκυψις, ἔκτασις ὀπίσω (ἐλαφροτάτη) — ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξάρτησεις.

10. Ἄλματα ὡς ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι.

11. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—τρία βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω).

Πρόκυψις, διάστασις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

### Πίναξ 19ος.

1. Ἐλβολαὶ μετ' ἀκροστασίας, ὀλάσεως καὶ συγχρόνου συμπτύξεως, ἀνατάσεως.

Προσταγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Ἀνάτασις, πρόκυψις—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (1-3 φορές) μετ' αὐτὴν ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἀπαγωγή καὶ προσταγωγή τῶν χειρῶν.

Προεσταγωγικὸν ἄλμα.

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν τεταμένων.

Ἐναλλαγὴ ὑπτίας ἐξάρτησεως καὶ ὑπερεκτάσεως ὡς ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι.

3. Ἐξάρτησις—διάστασις τῶν σκελῶν.

Ἐξάρτησις—χειροβάδις διὰ τεταμένων χειρῶν (δοκός).

Ἐγκαρσία ἐξάρτησις—χειροβάδις περιστροφικὴ (δοκός).

Ὀριζοντία ἐξάρτησις—μετάβασις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν (δοκός).

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυίων—ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

Ἴσοσταθμικὴ βᾶδις μετ' ἀκροστασίας, ὀλάσεως ἀνὰ πᾶν βῆμα (δοκός). Κατάβασις δι' ἄλματος εἰς βᾶδις.

5. Πρόκυψις, προβολὴ ὀπίσω—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Πρηνὴς κατὰκλισις, ἀνάτασις—ἀπαγωγή καὶ προσταγωγή τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, προβολή, πρόκυψις—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

6. Ἐδραία θέσις, συμπτύξις, πτώσις ὀπίσω—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν (θραυσιόν).

Ἡμιεξάρτησις, ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ τεταμένων (δοκός).

Πρηνὴς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν.

7. Βᾶδις καὶ δρόμος (ἢ δρομικὴ παιδιὰ).

8. Ἡμιανάτσεις, προβολή, ἐναλλαγή τῶν χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ (ἐναλλαγή διὰ κάμψεως καὶ τάσεως ἢ αἰωρήσεως).

Ἐνάκαμψις, διάστσεις—α') κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ, β') στροφή τοῦ κορμοῦ καὶ γ') στροφή καὶ κάμψις τοῦ κορμοῦ.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρτήσεις.

10. Ἐρχλεις μέχρις ἰππαστί θέσεως καὶ ἐκεῖθεν αἰωρήσεις τῶν σκελῶν ὀπίσω (ἐμπρός), ἐναλλαγή ἰππασίας καὶ ἐδραίας θέσεως.

Ἐπιτόπια καὶ ἐλεύθερα ἄλματα.

11. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας, ὀκλάσεως

Ἡ αὐτὴ μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.

### Πίναξ 200ς.

1. Προσαγωγή, ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, στροφή τῶν παλαμῶν — ἀνάτσεις, ἀκροστασία.

Ἐκβολαὶ καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις μετ' ἀκροστασίας καὶ συγχρόνου συμπτυξεως, ἀνατάσεως.

Ἀνάτσεις, προσαγωγή, προεκβολή — πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Ἀκροστασία—ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

2. Ὑπερέκτασις, διάστσεις—ἀκροστασία.

Ἡμιγυνοπετής θέσις, ἀνάτσεις—ἐκτασις ὀπίσω.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

3. Ἐξάρτησις, ἀνεκυβίστησις, ἐδραία θέσις (δοκός)· ἐκεῖθεν ἀνάτσεις ἐπὶ τῆς δοκοῦ, ἰσοσταθμικὴ βᾶδισις καὶ κατὰβασις δι' ἄλματος εἰς βᾶθος.

4. Ἀνάτσεις, προβολή—ισορροπία.

Ἀνάτσεις, διάστσεις, πρόκυψις—ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.

Συμπτυξις, προβολή μετὰ στηρίξεως τῶν δακτύλων (τοῦ ταρσοῦ)—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

5. Πρηνῆς θέσις, κάμψις τῶν χειρῶν — ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν.

Ἐδραία θέσις—πτῶσις ὀπίσω μέχρις ὀριζοντίας θέσεως.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ.

6. Βᾶδισις καὶ δρόμος.

7. Ἀνάτσεις, διάστσεις—ὀρμητικὴ στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτσεις, διάστσεις—πλαγία κυβίστησις.

8. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρτήσεις.

9. Ἐφαλῆς μέχρις ὀρθίας θέσεως ἐπὶ τῶν κώτων τοῦ ἐφαλτήριου ἐκείθεν ὑπερπήδησις μετὰ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἢ ἄλλα εἰς βᾶθος ἐμπρός.

Ἐπερπήδησις διαστάδην κατὰ πλάτος (ἐφαλτήριον).

Πλαγία ὑπερπήδησις μετ' ἀντιθέτου στροφῆς.

Διάφορα ἐλεύθερα ἄλλα.

10. Πρόκυψις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ — ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Περισφορὰ τῶν χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν ἄλλα.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.

Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Ἡ ἐφαρμογὴ τοῦ προγράμματος τούτου θὰ χωρῆ ἐν τοῖς καθ' ἕκαστον ἐκπαιδευτηρίοις κατὰ λόγον τῆς ἀπλήσεως τῶν καθ' ἕκαστον γυμναστῶν εἰς τὸν χειρισμὸν αὐτοῦ.

Πᾶσα προγενεστέρα διάταξις ἀντικειμένη πρὸς τὸ παρὸν διάταγμα θεωρεῖται μὴ ἰσχύουσα ἐν οἷς ἐκπαιδευτηρίοις διδάσκουσι τὴν γυμναστικὴν οἱ συνωδὰ τῷ Ἡμετέρῳ διατάγματι τῆς 9ης Ἀπριλίου 1909 ἀσκηθέντες γυμνασταί.

Εἰς τὸν αὐτὸν Ἡμέτερον ὑπουργὸν ἀνατίθεται ἡ δημοσίευσις καὶ ἡ ἐκτέλεσις τοῦ διατάγματος τούτου.

Ἐν Ἀθήναις, τῇ 28 Ἰουνίου 1909.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ὁ ἐπὶ τῶν ἐκκλησιαστικῶν  
καὶ τῆς δημοσίας ἐκπαιδεύσεως ὑπουργὸς  
Σ. Ε. ΣΤΑΗΣ