



# ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

## Μεγαλειότατε,

Πρότυπον παιδείας διὰ τὰ ἀποτελέσματα αὐτῆς θεωρεῖται ὀρθὸς καὶ δικαίος ἡ τῶν πάλαι Ἀθηναίων, δι' ἧς οὗτοι μεγαλοῦργησάντες ἐκίνησαν καὶ κινουσί· ἐτι καὶ νῦν τὸν θυμὸν τῆς ἀθροπότητος. Ἡ παιδεία αὐτῶν συντέλεσε τὰ μέγιστα εἰς τὴν ἐλευθερὰν ἀνάπτυξιν τῶν δυνάμεων, κατέστηεν ἀπερίοριστον τὴν τοῦ πνευματικοῦ αὐτῶν βίου μεταρριονίαν καὶ παρήγαγεν ἔργα, ἅτινα θ' ἀπαρτίζων ἐς αἰεὶ οὐσίαδες στοιχεῖα τῆς ἀνθρωπίνης παιδείας. Ἦτο δὲ ἡ τῶν Ἀθηναίων παιδεία οὐχὶ μονομερῆς τοῦ σώματος θεραπεία, ὡς ἡ ἐν Σπάρτῃ, οὐδὲ μονομερῆς τοῦ πνεύματος καλλιέργεια, ἀλλ' ὅλος ἀρμονικὴ ἀνάπτυξις τοῦ τε σώματος καὶ τῆς ψυχῆς. Ἡ Γυμναστικὴ ἐμφανίζεται ἐν αὐτῇ ὡς στοιχεῖον, ἔχον ἴσην καθ' ὅλα ἀξίαν πρὸς τὸ ἔτερον αὐτῆς στοιχεῖον, τὴν Μουσικὴν δι' ἀμφοτέρων δὲ τούτων, ἐξ ἴσου θεραπείαι, ἡ Ἀθλητικὴ πολιτεία ἐξήτει ν' ἀναδείξῃ τοὺς πολίτας αὐτῆς καλοὺς καὶ ἀγαθοὺς, καὶ κατορθοῦν τοῦτο.

Παρὰ τοῖς Ῥωμαίοις, εἰ καὶ δὲν ἔλειπον αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις, οὐδέποτε ὅμως ἀπέκτησαν αὐταὶ καὶ γενικὴν παιδαγωγικὴν σημασίαν, καθόσον ἡ σωματικὴ διαμόρφωσις εἶπεν ἀρεθῆ παρ' αὐτοὺς εἰς τὸν οἶκον, τοῦ σχολείου οὐδὲ ὅλων περὶ αὐτῆς φροντίζοντος. Κυρίως δὲ ἤσκηοντο ἐν Ῥώμῃ αἱ ἀνώτεροι τάξεις, ἰδίᾳ κατὰ τὴν στρατιωτικὴν ὑπηρεσίαν καὶ διὰ πρὸς πολεμικοὺς μόνον σκοποὺς. Ἡ ἔνθετος Ἑλληνικὴ Γυμναστικὴ ἔμεινε πάντοτε ἰ ἀλλότριον αὐτῶν, καὶ καθ' ὅσον ἔτι χρόνον πολλὰ στοιχεῖα τῆς Ἑλληνικῆς παιδείας ἐγένοντο οὐκ εἰς τοῖς Ῥωμαίοις. Τούτου δ' ἕνεκα δὲν δύναται νὰ γείνη λόγιος περὶ παιδείας αὐτῶν, ὅρ' ἦν ἔνοιαν ἐνδοῦν καὶ ἤσκηον αὐτῶν οἱ Ἀθηναῖοι.

Ἐν τοῖς νέοις χρόνοις αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις ὠλεωρήθησαν, συντέλλοντο δ' εἰς τοῦτο δύο τινά. Τὸ πρῶτον εἶνε ἡ ἕνεκα τῆς ἀνακαλύψεως τῆς πυριτίδος ἐπιγενομένη μεταβολὴ εἰς τὸν τρόπον τοῦ μάχεσθαι, τὸ δεύτερον δὲ ἡ περὶ οὐκ ἀνάπτυξις τῶν τεχνῶν καὶ ἐπιτηριῶν καὶ τοῦ πολιτισμοῦ καθόλου καὶ ὡς ἐκ τούτου ἐπιγενομένη μεταβολὴ εἰς τὸν βίον τοῦ πεπολιτισμένου ἀνθρώπου. Αἱ πνευματικαὶ ἀπαιτήσεις, ἅς ὁ τῶν νέων χρόνων πεπολιτισμένος βίος ἔχει παρὰ παντὸς ζῶντος ἐν αὐτῷ, εἶνε πολλαί, πάντως πολλὰ πλείους ἢ πρότερον. Με ἀνωτέρων τὴν καθόλου νοητικὴν ἀνάπτυξιν καὶ με πολλὰ ἄνω ποσὸν θετικῶν γνώσεων ἡ ἐν πρότεροις χρόνοις πρέπει νὰ εἰσῆρχηται τις εἰς τὸν νεώτερον κοινωνικὸν καὶ πρακτικὸν βίον, ἵνα δυνηθῇ ἐπιτελεῖν νὰ διεξαγάγῃ τὸν περὶ ὑπάρξεως ἀγῶνα καὶ μὴ ναυκῶν ἐν αὐτῷ. Ἄλλα καὶ εἰσελθὼν ἐς αὐτὸν ὀφείλει νῦν πολλὰ μᾶλλον ἢ πρότερον νὰ διατηρῇ τὰς νοητικὰς τοῦ δυνάμεις ἐν τάξει πρὸς τὸν αὐτὸν σκοπὸν. Οὕτως ἐγένοντο τῶν κατὰ τὸν νεώτερον πεπολιτισμένον βίον καὶ τοιαῦτων ὅρ'

αὐτοῦ προβαλλομένων νοητικῶν ἀπαιτήσεων, οὐδαμῶς ἀπορον ὅτι ἡ νοητικὴ ἀνάπτυξις καὶ μόρφωσις ὑπερτιμήθη ἀπέναντι τῆς ἄλλης καὶ μέγιστος τῆς σωματικῆς, αἱ δὲ σωματικαὶ ἀσκήσεις ὑπετιμήθησαν ἀπέναντι τῶν μέσων τῆς νοητικῆς μόρφώσεως καὶ παραμελήθησαν τούτου ἕνεκεν ὅλος ἡ ἐν μέρει, ἐνᾷ ἀκριβῶς νῦν μέζων ἐπέστη ἡ ἀνάγκη αὐτῶν ὡς ἀντισημιαστικῆς τῆς πολλῆς νοητικῆς ἐργασίας. Οὕτως ἡ ἀρμονικὴ ἰσορροπία σωματικῆς καὶ πνευματικῆς μόρφώσεως, ἥτις χαρακτηρίζει τὴν Ἀθηναίων παιδείαν, ἐταράχθη ἐν τοῖς νεωτέροις χρόνοις καὶ ἡ παιδεία αὐτῶν ἀπέθετο κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον μονομερῆς πνευματικὴ ἢ μᾶλλον νοητικὴ, ὅσα ἐν τέλει ἀπέθετο καὶ ἡ ἀρχαία Ἀθηναίων παιδεία, ἐπικρατήσαντος πέραν τοῦ προηγουμένου τοῦ ἐνὸς ταύτης στοιχείου, τοῦ τῆς νοητικῆς ἀναπτύξεως.

Τὰ ἀποτελέσματα τῆς Ἀθηναίων παιδείας, οὕτως ἀνισορροπία γενομένης, ἦσαν, ὡς διδάσκει ἡμᾶς ἡ ἱστορία, τὸ ὅτι παρήγει μὲν αὐτὴ πεπολιτισμένους, οὐχὶ ὅμως πλέον πολίτας καλοὺς ἀγαθοὺς. Ἄλλα ὅσα ὅλος δὲν εἶνε τὰ ἀποτελέσματα τῆς νεωτέρας μονομεροῦς παιδείας. Ἐπὶ τοῦ διανοητικοῦ ἐδάφους ἔχοντες ἀλήθειαν νὰ θαυμάσωμεν ἔργα τέχνης καὶ ἐπιστήμης νέα ὅλος καὶ μεγαλοῦρα, ἀλλ' οἱ χαρακτηρῆρες εἶνε σήμερον τὸ σπασιώτερον ἢ πρὶν, ἡ δὲ σωματικὴ ἰσχὺς καὶ ὑγεία δὲν εἶνε τόσον εὐχάριστος. Εἶνε ἀλήθης ὅτι ἀπέναντι τῶν νῦν περιβάλλον ἡμᾶς, μέγιστα ἕνεκα τοῦ ἔχον ἐπιταχυνθέντος ῥυθμοῦ τοῦ ἐσωτερικοῦ βίου καὶ τῶν μεζόνων ἐξωτερικῶν δυσχερειῶν τοῦ ζῆν, δὲν συντελεῖ πολὺ εἰς τὴν διαμόρφωσιν ἀτομικότητων καὶ χαρακτηρῶν καὶ εἰς τὴν τοῦ σώματος εὐεξίαν· ἀλλὰ καὶ ἡ νεωτέρα παιδεία, κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἦτον μονομερῆς νοητικὴ οὕσα, ἐνοσηύει τὰ περὶ ὧν ὁ λόγος κατὰ ἀντί, ὡς εἶδε, νὰ προσπαθῇ κατὰ τὸ δυνατόν νὰ ἀφῆσθαι.

Ἡ νεωτέρα παιδεία παραβλάπτει τὴν σωματικὴν ἰσχὺν καὶ ὑγείαν τῶν παιδευομένων, ἀδοτὶ ἐξαναρτῶν αὐτοὺς εἰς πλείονα τοῦ δένοντος νοητικῶν οἴκων καὶ ἐν τῷ σχολείῳ ἐργασίαν. Αὕτη δ' ἀμέσως μὲν ὡς ἐπεκολούθημα ἔχει τὴν νοητικὴν καταπόνησιν· ἀλλὰ διὰ τὴν στενὴν πρὸς ἀλλήλα σχέσιν τῆς τοῦ ἀνθρώπου ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος ἐπάγει ἡμῶς καὶ σωματικὴν καταπόνησιν. Ἄλλ' ἡ νεωτέρα παιδεία παραβλάπτει καὶ ἄλλως διὰ τῆς πολλῆς νοητικῆς ἐργασίας τῶν παιδευομένων τὸ σῶμα αὐτῶν, ἐξαναρτῶν δὴ καὶ αὐτοὺς εἰς πολλὰν σωματικὴν ἀκνησίαν ἐπὶ τοῦ θανάτου ἐν τῷ σχολείῳ καὶ ἐπὶ τοῦ καθισματικῆς οἴκου. Τσοῦτη δὲ ἀκνησία εἶνε ἰ ὅλος ἀσύμφορον καὶ ἀνθετόν πρὸς τὴν φύσιν τῶν παιδῶν. Ὅσοι οὗτοι νεώτεροι εἶνε, τοσοῦτ' αὐτῶν ἡ ἀνάπτυξις καὶ εὐεξία τοῦ σώματος, ἀλλ' ἅμα διὰ τοῦτο τοσοῦτ' ἰσχυροτέρη εἶνε παρ' αὐτοὺς καὶ ἡ ὄρη τὸ τοῦ πολυμερῆς καὶ ἀδικαίετου

κινεῖσθαι, οὕτως ὅστε νὰ περιστάσιν αὐτοὶ ἐν τι σωματικῶν perpetuum mobile. "Ἄν νῦν διὰ τὴν πολλὴν νοσητικὴν ἐργασίαν ἢ κωτέρα παιδεία παρακολῶν τὴν κίνησιν τῶν παιδευομένων, προήλθον ἅμα παρακολυεῖ καὶ τὴν κίνησιν τοῦ σώματος αὐτῶν ἀνάπτειν καὶ ἀεθλῶσιν, καθόσον ἐκείνη εἶνε εἰς τὸν παραχώσιν ταύτης, ἀλλὰ συγγρῶν καὶ ἐκώλησιν αὐτῆς." (Ὅτως ἡ νεότερα παιδεία καὶ ἀεθλῶσιν παραδίδασκε τὴν τοῦ σώματος ἰσχύϊν καὶ ὑγείαν διὰ τῆς πολλῆς νοσητικῆς ἐργασίας. Παρὰ ταῦτων δὲ καὶ παρακολυεῖ τὴν ἐνέργειαν τοῦ μυικοῦ συστήματος, μὴ προνοοῦσα προσηκόντος περὶ τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων, ἵνα διὰ τούτων ἀναχωροῖν καὶ ἐπαύσῃ εἰς φυσιολογικὴν κατάστασιν τὸ κατεπονημένον ὑπὸ τῆς νοσητικῆς ἐργασίας νευρικῶν συστήμα. Τοῦτο δ' εἶνε καὶ τὸ δεύτερον, καθ' ὃ ἡμέτεροι τὸ νεώτερον ἐκπαιδευτικὸν σύστημα περὶ τὴν σωματικὴν ὑγείαν καὶ ἰσχύϊν.

Ἡ ἐπιβλαβὴς αὕτη ἐπίδρασις τῆς νεωτέρας παιδείας ἐπὶ τοῦ σώματος τῶν παιδευομένων πρὸ πολλοῦ ἤδη παρατηρήθη ὑπὸ τῶν ἐπιστόμων, ὑπ' ὧν καὶ πολλὰ προστάθεια κατεβλήθη πρὸς ἄσπιν τοῦ κακοῦ. Οἱ ἀγῶνες αὐτῶν ἔχον τὸ ἐπακολούθημα, ὅτι ἔκτοτε ἐστράφη ἡ προσοχὴ τῶν σχολιασῶν ἀρῶν εἰς τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν. Εἰς τοῦτο οὖτως συνβάλλει οὐκ ὀλίγον καὶ ἡ ἱατρικὴ ἐπιστήμη, ἥτις διὰ τῆς σχολικῆς ὑγιεινῆς ἡσυχολογίᾳ ἴδια εἰς τὸν ἀεριώσιν καὶ φατώσιν τῶν σχολιασῶν εἶνε τὴν κατασκευὴν τῶν θραυκῶν, εἰς τὸν περιορισμὸν τῆς κατ' αἰκὸν ἐργασίας καὶ τὴν ἐναλλαγὴν σωματικῆς καὶ πνευματικῆς ἐργασίας. Καὶ περὶ μὲν τῶν κακορρωθέντων ὑπ' αὐτῆς ὡς πρὸς τὰ ἄλλα οὐδὲν πεκατηρῶν ἐνταῦθα, ὡς πρὸς δὲ τὴν Γυμναστικὴν ἡμεῖς μὲν ὅτι ἔργον τῆς σχολικῆς ὑγιεινῆς καὶ τῆς νεωτέρας παιδαγωγικῆς ἦτο νὰ ἐξασκωμένους εἰς αὐτὴν σταθερὰν θέσιν ἐν ταῖς προγραμμάσαι τῶν σχολείων, ἅμα δὲ νὰ συντελεσάσιν εἰς τὸ νὰ διαμορρωθῇ διὰ τῆς θεωρητικῆς καὶ πρακτικῆς ἐπιέργειας ἐνθῶν ἀνδρῶν ἰδανικὴν τῆς γυμναστικῆς σύστημα σχετικῶς ἄριστον, ν' αὐτῶσιν δὲ αἰ ὡς καὶ τῆς γυμναστικῆς διδασκαλίας καὶ νὰ προστεθῶσιν εἰς ταύτην καὶ αἱ γυμναστικαὶ παιδαίαι, αἱ πελοπορίας, ἡ κολιμβητικὴ καὶ ἡ πογοδρομία ἐν ταῖς θορείαις χώραις τῆς Ἑσπερίας. Οὕτω δυνατὴ τις ὁρῶς νὰ εἴπῃ ὅτι ἐν Γερμανίᾳ, ἐνθα νῦν ἡ Γυμναστικὴ καθόλου συντονώτερον καὶ ἐνδραστεύτερον θεραπεύεται ἢ πρῶτερον, ἡ παιδεία τὴν σήμερον εἶνε πρὸς τὸ πάλαι ἰθὺκὸν ἡμῶν πρῶτερον, τὴν τῶν Ἀθηναίων παιδείαν, ἐφ' ὅσον τοῦτο ἐπιτρέπονται αἱ σχέσεις τῶν νεωτέρων αἰῶν.

Κοιτῆς τῆς τοιαύτης παιδείας ἐν τοῖς καθ' ἡμῶς χρόνοις ἐπιδείχθη ὡς εἶνε ἡ Γερμανία ἀλλὰ τὸ παράδειγμα ταύτης κληρονομήσαν καὶ ἄλλα γῶραι. Οὕτως ἐν Γαλλίᾳ παρατηρήσεται ἤδη ἀπὸ ἐῶν περὶ τῆς, δυνατὰ τις νὰ εἴπῃ, κινήσιν ὑπὲρ ἀναμορρωτικῆς τῆς παιδείας κατὰ τὴν ἀρχὴν τῆς ἀρμονικῆς ἀναπτύξεως τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς. Διὰ τοῦ νόμου τῆς 27 Ἰανουαρίου 1880 ἐγένετο ὑποχρεωτικὴ καθόλου ἡ γυμναστικὴ διδασκαλία διὰ πάντα τὰ σχολεῖα τῆς Γαλλίας, δεκά δὲ ἔτη ὑστερὸν ὁ Γουοργὸς Léon Bourgeois διέταξε τὴν σύνταξιν γυμναστικοῦ ἐγχειριδίου, ὅπερ καὶ ἐξεδόθη ἐν ἔτει 1893 Ἀπὸ τοῦ βιβλίου τούτου, ἵνα χαρακτηρησώμεν τὴν νῦν παρὰ Γάλλοις εἶσαν ὡς πρὸς τὴν παιδείαν, μεταφέρομεν κατὰ λέξιν τὸδε τὸ χωρίον: «Ἐν ποῖς χρόνοις ἡ δρᾶσις εἶνε οὕτω περὶ τῆς, ἡ τοῦ ἐνδραστεύου ἐργασία οὕτως ἐνεταμένη καὶ αἱ καθῆκοντα ἐργασία οὕτως ἀπαιρηθησάσιν, ἐπιβάλλεται ἡμῶν ἡ σωματικὴ ἀγωγή ὡς πρὸς τὸ μόνον μέσον, ἵνα παρὰ τῆς ἀνάγκης ἀποκαταστήσῃ» ἐν τὴν ἰσορροπίαν τῶν φυσιολογικῶν λειτουργιῶν. Ἐν ἡμῶν, ὡς ἡ ἡμέτερος, ἥτις ἴσως ἐπὶ πολλὴν εἰς χρόνον θά

εἶνε καταδικασμένη εἰς διηνηκὴ ἐνόπλιον φρουρᾶν, ἐμμενίζεσθαι ἡ σωματικὴ ἀγωγή ὡς πατριωτικὴ καὶ ἱερὰ βανάγκη. Τέλος ἐν τοῖς ἡμετέροις σχολείοις, ἐν οἷς ὡς πρὸς ἀποσπυρῶσιν ὑπὸ τῶν παιδευομένων διδασκαλίας, ἡ σωματικὴ ἀγωγή εἶνε τὸ κατ' ἀλλήλων θεραπευτικὸν μέσον ὡς καὶ τὴν καλοῦσιν ἐπιδρασίαν τῶν μαθητῶν (de ce «qu'on a appelé le surmenage, τὸ ἀναγκάσιν ἀντισηκῶμα διὰ πνευματικὴν ἐργασίαν, ὑπερβολικὴν ὑπὸ πολλῶν» πνευρωσίων, συγγρῶν δὲ ἡ ἀσφαλεστάτη βᾶσις ὑγιῶσιν» καὶ ἀνδροῦδος ἀγωγῆς.»

Ἐν Αὐστρίᾳ κροτοῦσι καθόλου αἱ αὐταὶ ἀρχαὶ καὶ αἱ αὐτὰί τάσεις, αἵτινες καὶ ἐν τῇ Γερμανίᾳ αὐτοκρατορίᾳ, ὡς μαρτυροῦσι τὸ πρῶτον καὶ αἱ ὀδηγαί περὶ γυμναστικῆς διδασκαλίας τῆς 12 Φεβρουαρίου 1897, εἰτι δὲ αἱ ἐγκυκλίαι τῆς 15 Σεπτεμβρίου 1890, τῆς 20 Σεπτεμβρίου καὶ τῆς 15 Ὀκτωβρίου 1893, αἵτινες παρῶσιν ὀδηγαίαι περὶ τῆς ἐισαγωγῆς τῶν παιδῶν.

Ἐν Ἰταλίᾳ διὰ νόμου τοῦ 1878 ἐγένετο ὑποχρεωτικὴ ἡ γυμναστικὴ διδασκαλία, κατὰ δὲ τὸ 1894 συνστάθη ἐπιτροπὴ, εἰς τὴν ἀνετέθη ἡ ἀναμορρωσις τῆς σχολικῆς Γυμναστικῆς. Ἐν τῶν στοιχείων τῆς ἀναμορρωσεως ταύτης εἶνε ὅτι ἔχουσιν εἰσαχθῆναι εὐφράτα αἱ παιδαίαι, ἔτερον δὲ ὅτι συνιστάσθαι ἀσκήσεις δρῶν, ἀθλαστικῆς καὶ πορείας.

Καὶ ἐν ταῖς θορειοτέροις χώραις, ταῖς Σκανδιναυικαῖς, δὲν ἐλείπον ἐν τοῖς καθ' ἡμῶς χρόνοις τάσεις ὅμοιαι ἐν πᾶσι πρὸς τὰς ἀνωτέρω ὡς πρὸς τὴν σωματικὴν ἀγωγήν. Ἐὰν αὐτὰ πρῆσαι νὰ λεχθῶσιν καὶ περὶ Ρωσσίας, ἐν ἡ κατὰ τὸ 1886 ἐγένετο πρόγραμμα διὰ πάντα τὰ σχολεῖα τῆς αὐτοκρατορίας, τὸ ἐποῖον καθιστῆ ὑποχρεωτικὴν τὴν πολυμερῆ θεραπείαν τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων ἐν ταῖς σχολείοις τῶν ἀρρίων.

Περὶ τῆς Ἀγγλίας δὲν ἔχω νὰ εἴπω οὐτιᾶ πρὸς τὰ περὶ τῶν ἀνωτέρω χωρῶν εἰρηλίκαι, καθόσον ἐκείνη ἄριστε ἐθερρῶσιν καὶ θεραπεύσιν ἰδανικῶς τὰς γυμναστικὰς ἀσκήσεις γοῖ τὰς παιδαίαι, διότι καὶ ὑπὸ τῶν ἄλλων προβάλλεται πάντοτε ὡς ἀξιοκίμητον παράδειγμα ὡς πρὸς τὴν ἐπὶ ἀγωγῆς ἀρμονικὴν ἀνάπτυξιν ψυχῆς τε καὶ σώματος. Διὰ τὸν αὐτὸν δὲ λόγον καὶ δὲν παρετηρήσασιν ἐν αὐτῇ τὰ προσηκουμέντα λυτὰ ἐπακολούθημα τοῦ μονομεροῦς ἐκπαιδευτικοῦ συστήματος τῶν ἄλλων χωρῶν, οὐδ' ἐξηγήθη ποτὲ κατὰ τοῦ ἐκπαιδευτικοῦ τῆς συστήματος μορῆς, ὡς παραμειλῶσιν τὴν σωματικὴν ἀγωγήν καὶ μονομερῶς ὀρρωσίνους περὶ τῆς μορῶσιν τοῦ νόου μόνου.

Ἡ μέρμηκα αὕτη τῶν πεπολιτωμένων χωρῶν ὑπὲρ τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων δὲν περιωρῶσιν ἐν τῶν ὄριον τῶν σχολείων, καὶ τοῖ ἡ περὶ τῶν ἐν αὐτῇ παιδευομένων μέρμηκα εἶνε ὁμολογουμένως ἡ σπουδαριότατη, ἀλλ' ἐξέσθη καὶ ἐκτός τοῦ σχολεῖου. Κατεβλήθησιν ὀδηγαίαι ἐν αὐταῖς πᾶσι δυνατῇ προστάθεια πρὸς μείζονα δίδουσιν τῶν γυμναστικῶν καὶ ἀθλητικῶν ἀσκήσεων καὶ παιδῶν παρὰ τῇ λαφ. Οὕτως ἔχουσιν νῦν τὰ κατὰ τὴν σωματικὴν ἀγωγήν τῶν παιδευομένων καὶ τὰς σωματικὰς ἀσκήσεις τοῦ λαφ ἐν ταῖς ἄλλαις γῶραις τῆς Ἑυρώπης. Πῶς δ' ἔχουσιν αὐτὰ παρ' ἡμῶν;

Τοῖς ἀρματαμικοῖς χρόνοις καὶ τὸν ἱερὸν Ἀγῶνα, καθ' ὅν ὁ μαχητὰ ἐν ταῖς ὅραις τῆς ἀίστης ἐγμναστικῶν εἰς ἀσκήσεις χρησῶσιν εἰς τὸ ἔργον αὐτῶν, διεδείξαν αἱ χρόνοι τῆς ἀπελευθερωσῆς Ἑλλάδος. Αἱ ἀνάγκαι ταύτης αἱ πνευματικαὶ ἦσαν ἐν ἀρχῇ σαφῆσαι, ὅστε οὐδὲμὸς ἀπορρ, ὅτι τοῖ εἰ τὰ τῆς παιδείας τοῦ ἔθους ἡμῶν ἴθουσιν εἰς τὴν πλήρωσιν αὐτῶν ἰδιαίτατα ἐστρεψαν τὴν προσοχὴν τῶν, περὶ πλείστον ποιοῦσιν τὴν διανοητικὴν μορῶσιν

τῆς νέας γενεᾶς. Ἐν τοῖς μαθήμασι τοῖς διδασκείοις ἐν τῷ Διδασκαλίῳ τῆς Αἰγίνης δὲ ἀναγράφεται ἡ Γυμναστικὴ, εἰς οὗ δύνανται τὸ ὄρθον ἐκ συναχθῆναι ἐν τοῖς τότε Δημοτικαῖς Σχολαῖσι τὸ μάθημα τοῦτο δὲν ἐδιδάσκοντο. Μεταξὺ τῶν διδασκείων ἐν τοῖς Δημοτικαῖς Σχολαῖσι μαθημάτων ἀναγράφεται ἡ Γυμναστικὴ ἐν τῷ 2 ἄρθρῳ τοῦ περι Δημοτικῶν Σχολείων Β. Διατάγματος τῆς 6/18 Φεβρουαρίου 1834, ἐν ᾧ αὐταῖς λέγειν ἄρτεται, αὐτοῖς τοῦτον θέλοναι γενέσθαι ὑπὸ τῆ ἐπιτροπῆς τοῦ διδασκαλίου δις τῆς «ἑβδομάδος σαματικαὶ γυμνασίαι» γίνεσθαι δ' ὅμως, ὅτι αὐταί, μάλιστα ἀπ' οὗ χρόνου καθιερώθη τὸ πρῶτον ἐν Ἀθήναις τῷ 1834 συσταθῆναι διδασκαλίαν, οὐδέποτε ἐγένοντο δι' ἀνεπάρκειαν τῶν δημοδιδασκάλων πρὸς τὴν γυμναστικὴν διδασκαλίαν. Μόλις ἀπὸ τοῦ ἔτους 1878, ἀπὸ τῆς ἀνασκευάσεως δηλαδὴ τοῦ ἐν Ἀθήναις διδασκαλίου, ἤρξατο διδασκαλίαν ἡ Γυμναστικὴ ἐν τοῖς Δημοτικαῖς Σχολαῖσι ὑπὸ τῶν νέων δημοδιδασκάλων, τῶν καταρτισθέντων ὁπωδιόπως ἐν αὐτῇ.

Περὶ διδασκείας τῆς Γυμναστικῆς ἐν τῇ Μέτρῃ Ἐκπαιδεύσει, καὶ ὅταν αὐτὴ εἴνε διεκδομένη ἐν τῇ Δημοτικῇ Ἐκπαιδεύσει, οὐδὲ δύναται νὰ γείνη λόγος ἐπὶ καὶ νῦν. Ἥδη ἐν τῷ πρώτῳ ἀπὸ 31 Δεκεμβρίου 1836 Β. Διατάγματος «περὶ Ἑλληνικῶν Σχολείων καὶ Γυμνασίων» ἐν ἄρθρῳ 14) ἀναγράφονται αἱ γυμναστικαὶ ἀσκήσεις ὡς εἰρη: «Εἰς τὸν ἀδιάκριτον τῶν ἡρώων τῆς ἀνακρίσεως καὶ τῶν ἡρώων πρὸς διακοπῆς οἱ μαθηταὶ δίδονται ὑπὸ τὴν ἐπιβλέψαν ἡγετὴν διδασκάλων ἐἰς γυμναστικὰ καὶ ἄλλας ἀσκήσεις.» Ἄλλ' ἡ διάταξις αὐτὴ οὐδέποτε ἐρημύθη ἐν τοῖς ἑλλαικῶν διδασκαλίαι, ὡς τοῦτο δῆλον γίνεσθαι ἐν τῷ 6 ἄρθρῳ τοῦ ἀπὸ 8 Δεκεμβρίου 1862 ψηφισμένου τῆς Προσωρινῆς Κυβερνήσεως καὶ ἐκ τοῦ Β. Διατάγματος τῆς 18 Φεβρουαρίου 1871, καθ' ὃ εἰς τὰ Ἑλληνικὰ Σχολεῖα εἰσάγονται αἱ στρατιωτικαὶ ἀσκήσεις ὑποχρεωτικῶς διὰ τοὺς ὑπὲρ τὰ 14 ἔτη γεγονότας μαθητὰς. Ἄλλὰ καὶ ἡ διάταξις αὐτὴ δὲν ἐρημύθη εἰς πάντα τὰ Ἑλληνικὰ Σχολεῖα.

Εἰς τὰ Γυμνάσια τὸ πρῶτον εἰσῆχθη ἡ γυμναστικὴ διὰ τοῦ ἀνωτέρου μνημονομένου ψηφισματος τῆς προσωρινῆς Κυβερνήσεως, ἀλλὰ καὶ ἡ διάταξις αὐτὴ ἔχει τὴν αὐτὴν τύχην, ἣν καὶ ἡ εἰς τὰ Ἑλληνικὰ Σχολεῖα ἀναφορὴν περὶ τοῦ αὐτοῦ πράγματος διάταξις τοῦ 1836, καὶ δὴ διὰ τὸν αὐτὸν λόγον. Διὰ τοῦτο δὲ καὶ διὰ τοῦ Β. Διατάγματος ἀπὸ 18 Φεβρουαρίου 1871 εἰσῆχθησαν ἀντὶ τῆς Γυμναστικῆς αἱ στρατιωτικαὶ ἀσκήσεις, ἐπαρκομέναις μέχρι τοῦ 1877, ὅσα καὶ διεκόπησαν, τῆς καταστάσεως τοῦ στρατοῦ μὴ ἐπιτροπούσης ν' ἀποσπῶνται δι' αὐτὰς ζῆναιματικὰ καὶ ὑπαξιωματικὰ, ὡς ἀνέκριον ἐγκλίνας ἐπὶ τῆς Παιδείας Ἰππογοῦ τοῦ 25 Ὀκτωβρίου 1877. Ἐξ ἑτέρου Β. Διατάγματος ἀπὸ 22 Σεπτεμβρίου 1880 φαίνεται ὅτι ἐγένοντο δυνατὸν νὰ διαρρηθῶν ἐν τῇ γυμνασίᾳ γυμνασίαι, ὁπωδιόπως παρασκευασθῆναι ἐν τῇ ἐπιτροπῇ δημοτικῆς Κυβερνήσεως ἄλλὰ διὰ τοῦ Νόμου ΑΡΘ' ἀπὸ 31 Μαρτίου 1883 εἰσῆχονται καὶ πάλιν αἱ στρατιωτικαὶ ἀσκήσεις, διὰ δὲ τοῦ προγράμματος τῆς 23 Ἰουνίου 1884 ὁρίζεται, ἵνα αὐταὶ γίνωνται ἐν ταῖς δυνὶ ἀνεπάρκειας τοῦ Γυμνασίου τάξιον ἀνὰ τοὺς καθ' ἑβδομάδα ἄρας.

Ἐκ τῆς μέχρι τοῦδε ἐπιτοκίσεως τῶν γενομένων διὰ τὰς σαματικὰς ἀσκήσεις ἐν τοῖς Ἑλληνοῖς Σχολαῖσι καὶ Γυμνασίοις μέχρι τοῦ 1884 πρόβλημα κηρύσσεται ὅτι ἡ περὶ αὐτῶν πρῶσις ἡ παραφύλαξις μόνον εἰς τὴν ἐπὶ τοῦ χρόνου ἀναγράφῃ τῶν δυνάων γενέσθαι ἡ ἐξαπορριχέσθαι εἰς τὰς στρατιωτικὰς ἀσκήσεις, αἵτινες καὶ αὐταὶ οὐχὶ πάντοτε, οὐδὲ πανταχοῦ ἐγένοντο. Τὸ ἔτος δ' ὅμως 1884 ἀποτελεῖ

σημεῖον ποῖας προόδου ἐν τῇ γυμναστικῇ διδασκαλίᾳ τῆς Μέτρης Ἐκπαιδεύσεως, τοῦτο δὲ ἴσως τότε συνετέθη τὸ πρῶτον Σχολὴ Γυμναστίου, προοριζόμενον δι' αὐτὴν, εἰς ἣν ἐπαρτέον νὰ φηθῆσιν οἱ ἀπὸ τῶν νέων διδασκαλείων ἀπολυθέντες δημοδιδασκαλοὶ καὶ οἱ ἔχοντες ἀπολυτήριον Γυμνασίου, ἐν ᾧ ἀπὸ διετίας τοῦλάχιστον ἐδιδάσκοντο ἡ Γυμναστικὴ. Διὰ τῶν ἐκ τῆς σχολῆς ταύτης ἐξελλόντων γυμναστίων ἠδυνήθη τὸ ἐπὶ τῆς Παιδείας Ἰππογοῦ ἐν πληρώσει ἐν τῇ Μέτρῃ Ἐκπαιδεύσει ἰκανὸς θέσις αὐτῶν, ἐρροντιεὶ δ' ἄρα αὐτὸ καὶ περὶ προμηθείας γυμναστικῶν ὀργάνων. Κατὰ τὸ αὐτὸ ἔτος 1884 ὀριστικῶς ἀναγράφῃ ἐν τῷ προγράμματι τῶν Ἑλληνικῶν Σχολείων ἡ Γυμναστικὴ, παρεχομένη αὐτῇ ἐν ἐκάστῃ τάξει ἀνὰ τρεῖς ὄρας, τοσαῦται δ' ὄραι παρεσχέθησαν τῷ μαθήματι διὰ τοῦ αὐτοῦ προγράμματος καὶ ἐν ἐκάστῃ τῶν δύο κατωτέρων τοῦ Γυμνασίου τάξεων. Οὕτως ἐτίθησαν ἀπεξ αἱ θέσεις τῆς γυμναστικῆς διδασκαλίας ἐν τῇ Μέτρῃ Ἐκπαιδεύσει ἄλλὰ ζῶρη καὶ προσηύσατο πρόνοια περὶ πλείους αὐτῆς διδασκείας καὶ μεθοδικωτέρας ἐπιτελέσεως δὲν ἐγένετο διὰ τοῦτο δ' ἔτι καὶ νῦν ἡ γυμναστικὴ διδασκαλίαι ἐν τῇ Μέτρῃ Ἐκπαιδεύσει οὕτε καθολικὴ εἴνε οὕτε οὐτὸ γυμναστίων, ὡς δεῖ, μορφομένη γίνεσθαι.

Περὶ διδασκείας καὶ θερηπείας τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων καὶ περὶ τῶν πολλῶν πλῆθει πρὸ τοῦ 1896 οὐδεὶς δύναται νὰ γείνη λόγος, καθόσον οὐδ' εἰς τὰς πόλεις πάσας ὑπήρχον γυμναστήρια μέχρι τῆς τότε τελευταίας τῶν πρώτων Ὀλυμπιακῶν ἀγώνων. Οὕτως ζῶρη τῶν διήγειραν τὸ ἐπιβάρυν καὶ τὸ ἐνθουσιασμῶν τοῦ Ἑθνοῦ ἡμῶν ὑπὲρ τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων καὶ ἀνύψωσαν ἐν τῇ συνειδήσει αὐτοῦ τὴν ἀξίαν καὶ πωδουκίωτητα αὐτῶν. Ἡ φιλαθλος δ' αὐτὴ πόλις ἔχει καὶ πρακτικὰ ἀποτελέσματα. Ἐν πάσῃ σχεδὸν πόλει συνεστάθησαν γυμναστικαὶ σύλλογοι, ὡς σκοπὸς εἶναι ἡ εἰσαγωγὴ ποσίμου καὶ κατὰ τὸ δυνατὸν πολυμερούς Γυμναστικῆς τοῦ λαοῦ μορφοῦσας ὑπὸ τὴν ὀδηγίαν καὶ ἐπιτοκίαν ἀνδρῶν κατὰ τὸ μέλλον ἡ ἔτηον εἰδικῶν. Ἐν αἰς δὲ πόλεσιν ἦδη πρότερον ὑφίστατο γυμναστικὰ σύλλογοι, προκείμενοι οὕτοι νέαν ζῶρη, καθόσον καὶ ἐπὶ τὰ κρείττονα διαρρηθῆσαν καὶ προτεθήσαν εἰς αὐτοὺς πολλῶν πλείω ἡ πρότερον μέλη. Καὶ περὶ τῇ μαθητιώσῃ δὲ νεολαίᾳ οἱ ἀγῶνες Ἰσχυρῶν διήγειραν τὸ ἐνδιαφέρον ὑπὲρ τῶν σαματικῶν κηθῶν ἀσκήσεων καὶ ἀνύψωσαν τὴν ἀξίαν τῶν καὶ περ' αὐτῆ.

Ἄλλ' ἐπιβλῶν ὁ τελευταῖος ἀγὼν τῶν ἡμῶν πόλεως ἀπέτρεψε, ὡς εἶκός τὴν προσοχὴν τοῦ ἔθνος ἡμῶν ἀπὸ τῶν σαματικῶν ἀσκήσεων ἐρ' ἰακτὴν χρόνον, καὶ ἀκχερίτως τὰς ἀρξάμεναις ἐξ ἀποκρίσεως πρωτοβουλίας ἐρροντιεὶ ὑπὲρ τῶν διδασκείων αὐτῶν, δὲν ἀπνεύρωσαν ὅμως τὸν ὑπὲρ αὐτῶν ζῆλον, ὡς ἔχοντες δι' ἐλπίδος. Τούκτονιῳ μάλιστα ὁ πόλεμος ὤρεται τοῦλάχιστον περὶ τοῖς ἐπαύσει, σαμακτικῶν καὶ καταστήσει τὴν ἀνάγκην τῶν σαματικῶν ἀσκήσεων καὶ διὰ τὸν λαὸν καὶ διὰ τὴν μαθητιώσαν νεολαίαν καὶ οὕτω ν' ἀνύψωσιν ἐν τῇ συνειδήσει τοῦ ἔθνος τὴν ἀξίαν καὶ πωδουκίωτητα αὐτῶν ἀπὸ φύσεως ὅπως ἀνιήσονται πρὸς τὴν τῶν ἀγῶνων.

Ἐκ τῶν μέχρι τοῦδε ἐκτελεσθέντων συνθηκῶν τὰ εἰρη. Πρῶτον τὸ ἔθνος ἡμῶν ἰκανῶς βραδείας μετὰ τὴν ἀποκατάστασιν τοῦ συνθηκῆν τὴν ἀνάγκην τῶν σαματικῶν ἀσκήσεων. Δεύτερον καὶ συνιθῆσαν τὴν ἀνάγκην ταύτην, δὲν ἐτάραπ ἐθῶς ἐπὶ τὴν ὀρθὴν ὁδὸν τῆς πληρώσεως αὐτῆς. Τρίτον ἐν τοῖς τελευταῖοις πρὸ τῶν ἀγῶνων χρόνοις ἐγένετο τὸς πρόδοος, ἀλλὰ βραδείας καὶ μοιρομένης ποῖας καὶ τέλος ἡ τοῦ ἔθνος ἡμῶν παιδεία δὲν εἴνε ἀπληλεγκμένη τῆς

μονομερείας, ἢν κατὰ τὴν παιδείαν πάσχουσι καὶ τὰ ἄλλα πεπολιτισμένα ἔθνη τῆς Ἑυρώπης. Τοῦτου ἕνεκεν ἡ παρούσα Κυβέρνησις ὑπέλαβεν ἐν τῶν πρωτίστων αὐτῆς καθηκόντων νὰ μεριμνήσῃ διὰ τῆς νομοθετικῆς οδοῦ περὶ τῆς σωματικῆς ἀναγεννήσεως τοῦ ἔθνους ἡμῶν, συντόνος φροντισούσα περὶ διαδόσεως τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων καὶ παρὰ τῷ λαῷ, μάλιστα δὲ παρὰ τῇ μαθητικῇ νεολαίᾳ, ἥτις ἀποτελεῖ τὴν ῥίζαν τῆς μελλούσης δυναμείας παντὸς λαοῦ. Τὸ πρῶτον ἐβίμω ἐγένετο ἀπὸ διὰ τῆς ὑποβολῆς εἰς τὴν φάσιν τῆς Βουλῆς τοῦ νομοσχεδίου «περὶ Γυμναστικῆς καὶ γυμναστικῶν καὶ ἀθλητικῶν ἀγώνων», ὅπερ ἐγένετο Νόμος τοῦ Κράτους, ψηφισθὲν ὑπὸ τῆς Βουλῆς καὶ κυρωθὲν ὑπὸ τῆς ἡμετέρας Μεγαλειότητος.

Διὰ τοῦ Νόμου τούτου ἀπέθω ὑποχρεωθὲν τὸ μᾶθημα τῆς Γυμναστικῆς διὰ τοὺς μαθητὰς τῆς Δημοτικῆς καὶ Μέσης Ἐκπαίδευσως, ἀλλὰ καὶ διὰ τοὺς φοιτητὰς τοῦ Πανεπιστημίου καὶ τῆς Σχολῆς τῶν Βιομηχανῶν Τεχνῶν κατὰ τὰ δύο πρῶτα ἔτη τῆς φοιτητικῆς αὐτῶν. Διὰ τούτους προστίθεται καὶ ἡ ὀπλομαχητικὴ, διὰ πάντας δὲ τοὺς μαθητὰς καὶ φοιτητὰς αἱ παιδικὰ καὶ αἱ ἀθλητικὰ ἀσκήσεις τοῦ δρόμου, ἔλκματος, δίσκου καὶ σφαιρᾶς, ἔνθα δὲ δυνακτῶν, ἡ κολυμβητικὴ, ἡ κωπηλασία καὶ σκοποβολή.

Ἐν ταῖς παιδαίαις ἡ πρῆρες καὶ ἀπάλξι τῶν μικρῶν μάλιστα μαθητῶν ἡλικίας εὐρίσκει ἀληθῆ χάραν καὶ ἀναφυγῆν, καθόσον δι' αὐτῶν τὸ τε σῶμα καὶ ὁ νοῦς τῶν παιδιῶν γίνονται εἰς κίνησιν κατὰ τρόπον συνδεδωτα πρὸς τὴν φύσιν αὐτῶν. Ἐντείνθη δὲ καὶ τὸ πολὺ ἐνδοξέρον τῶν μικρῶν μάλιστα μαθητῶν ὑπὲρ τῶν παιδιῶν, αἰτινῆς οὕτως εἶνε ἀρίστη προπαιδεία εἰς τὰς κυρίας γυμναστικὰς ἀσκήσεις, ἅμα δὲ ἐναλλαττόμενα πρὸς ταύτας, ἀριστον μέσον ζωογονήσεως τῆς κυρίας γυμναστικῆς διδασκαλίας. Ἀλλὰ καὶ ἄλλως αἱ παιδαίαι κέκτανται πολλὴν τὴν σπουδαίωτητα, καὶ διὰ πρῶτον ὑπὸ ἐπιφύγειν ἡγενηθῆναι, ἅτε ἐπιτρέπουσαι καὶ προκαλοῦσαι τοὺς παῖδας εἰς πολυμερῆ καὶ ὄλιγος ἐλευθέρων κινήσιν τῶν διαφόρων τοῦ σώματος μελῶν. Καὶ ἡλικίᾳ δὲ εἶνε σημασία ὁ σμαρὰ ἀποδίδεται εἰς αὐτὰς, ὡς ἐπιτηδεύσασθαι εἰς τὴν μόρφωσιν χαρακτῆρος, καθ' ὅσον ἐβίωσιν τοὺς παῖδας εἰς τὴν καρτερίαν, εἰς τὴν παρρησίαν τοῦ πνεύματος, εἰς τὴν εὐστορίαν, ἐρευρητικότητά καὶ ὀξύτητα αὐτοῦ. Καὶ ἄλλως δὲ διεγείρουσι καὶ προάγουσι τὸ κοινοῦν συναίσθημα διότι ἡ κρίσεισα νεολαία ἐπιβάλλει αὐτῇ εἰς ἑαυτὴν τὸν νόμον καὶ τὸν περιορισμὸν, θέτει δ' ἐκτὸς τῶν διακεχυραμμένων ὑπὸ τῆς παιδείας ὀρίων πάντα, βουλόμενος καὶ περῶμενος νὰ θέσῃ ἑαυτὸν ὑπεράνω αὐτῶν, οὐδὲν ἀνγνωρίζουσα διακρίσιν καὶ προνόμιον, ἀλλὰ τοὺς πάντας καθιστῶσα ἴσους ἐνώπιον τοῦ νομοῦ τῆς παιδείας.

Ἀπὸ ταιούτης ἀπόψεως ἐξετάζομενα αἱ παιδαίαι ἀποβαίνουσι ὑπόθεσις ἔθνη καὶ μεγίστης σημασίας, διότι εἶνε καὶ ἡ ἀρίστη προπαιδεία τῆς φιλοπατρίας, ἥτις ἐν τούτῳ κυρίας συνίσταται, ἐν τῷ ὑποτάττει τὴν ἰδίαν τῇ κοινῇ βουλήναι καὶ θυσιάζειν ἐκείνην ταύτην.

Αἱ παιδαίαι, ὅταν πρὸς διδασκαλίαν ἐκλέγονται κυρίας ἐπιχώριον, εἶναι τὸν χαρακτῆρα τοῦ δημοτικῶν καὶ ἔθνοῦ τοιοῦτον δ' ἔχουσι χαρακτῆρα καὶ αἱ ἀνωτέρω μνημονοθεταῖα ἀθλητικὰ ἀσκήσεις, τὸ ἔλμα, ὁ δρόμος, ἡ σφαιρᾶ. Διὰ τούτου ἐκείναι τε καὶ αὐταὶ προσηκόντως θεραπεύομενα καὶ ἐν τοῖς σχολείοις ἐν συνδιασφῇ πρὸς τὴν κυρίως Γυμναστικῇ διὰ χρησιμείων ὡς μέσον συνδέσεως τῶν δημοτικῶν ἡ λαϊκῶν ἀσκήσεων καὶ τῶν κυρίως γυμναστικῶν καὶ θὰ καταρτίψουσι τὸν οὐχὶ ρωμικὸν φραγμὸν, τὸν ἀποχωρίζοντα τὴν ἔντεχον γυμναστικὴν ἀπὸ τῶν δημοτικῶν, λαϊκῶν,

ἀσκήσεων. Οὕτω δὲ θὰ διευκολύνουσι καὶ τὴν παρὰ τῷ λαῷ ἐπικρατήσιν καὶ τῶν κυρίως γυμναστικῶν ἀσκήσεων, εἰς θὰ συντελέσῃ καὶ ἡ μακρὰ κατὰ πάντα τὰ μαθητικά ἔτη ἐνασχόλησις τῶν νέων περὶ αὐτάς. Ἡ ἐνασχόλησις αὕτη θὰ ἐμβάλλει εἰς τοὺς παῖδας τὴν κλίσιν πρὸς τὰς σωματικὰς ἀσκήσεις, γνωστῶν δ' εἶνε διὰ κλίσεως, ἐφορῶμενα τῷ ἀθρώπῳ κατὰ τὰ νεανικὰ ἔτη αὐτοῦ καὶ οὕτως ἐξείς ἀποβαίνουσαι, δυσκόλως εἶτα γίνονται ἐξίτητοι. Οὕτως ὑπερκεῖ ἐπιμεινότητὴ τὸ ἐνδοξέρον ὑπὲρ τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων τὴν φησίζηται καὶ πέραν τῶν μαθητικῶν ἔδωλίων διὰ τούτων ἢ καὶ δι' ἄλλους λόγους καθίσταται ὑποχρεωθὲν διὰ τὸ μνημονοθετῶς νόμου τὸ μᾶθημα τῆς Γυμναστικῆς καὶ διὰ τοὺς φοιτητὰς, ἕνα μὴ οἱ νέοι νομίζουσι ὅτι ἀπαλλαττόμενοι τῶν ἐπιστημονικῶν ἐργακίων μαθημάτων δύναται καὶ πρῆτες κατὰ μέρος ν' ἀφήνωσι καὶ τὴν Γυμναστικὴν. Αὕτη πρῆται καὶ μετὰ τὸ σχολεῖν νὰ μὴ ἐξαρρακίζηται ἐκ τοῦ βίου τῶν ἀτόμων καὶ τοῦ ἔθνους, ἀλλ' ἔθος τοῦ λαοῦ νὰ ἀποβαίη.

Εἰς τούτῳ πάντως συμβάλλουσι καὶ οἱ ἀγῶνες. Πᾶς λόγος περὶ τῆς ἀξίας τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων, ὅσον καὶ ἂν εἶνε καθ' ἑαυτὸν ἐναργής, δὲν εὐρίσκει βαθεῖαν ἀπήχησιν παρὰ τῷ λαῷ. Ἄλλ' ἀγῶνες σωματικῶν ἀσκήσεων ἰεργούσιν ἡδὴ διὰ τῆς ἐν αὐτοῖς ἐνοικουήσεως δραματικῆς δυναμείας, εἶνε δὲ ἀριστον μέσον παρορμητικῶς πρὸς σωματικὰς ἀσκήσεις. Τούτῳ μαρτυροῦσιν οἱ ἀργαῖοι ἔθνη οἱ ἀγῶνες καὶ οἱ ἐσχάτως τελεσθέντες παρ' ἡμῶν Ὀλυμπιακοὶ ἀγῶνες. Ἀγῶν καὶ νίκη εἶνε τὸ ἕριστον κέντρον τῆς νεολαίας, ἡ δὲ πάσις τοῦ αἵεν ἀριστεῖν καὶ ὑπεροχῶν εἶναι τῶν ἄλλων ἀποδέουσαι σοβαρὸν ἐκτίρησιν πρὸς διανοητικὰς σοβαρὰς ἔκτασιν καὶ αὐστηρὰν διαμύρωσιν αὐτῆς, καθ' ἣν καὶ εἰς στερήσεως ὑποβάλλεται τις καὶ παρατιπτεῖται τινῶν, δυστυχῶς καὶ παρὰ τῇ ἡμετέρῳ νεολαίᾳ εὐρέως διαδεδομένων ἡλικίαν ἀπολυσάντων, ἐπιβλαβῶν διὰ τὸ σῶμα καὶ τῇ ψυχῇ. Ἀπὸ τοιοῦτων λόγων ὀρμηθῶμενος διὰ τοῦ μνημονοθετῶς Νόμου ὄρισσα, πρῶτον ἐκα εἰς ἐξέτασιν τῶν μαθητῶν ἐν τῇ Γυμναστικῇ προλαμβάνων, ἐπὶ δευτέρῳ, ἀγωνιστικῶν χαρακτῆρας, δεύτερον δ' ἕνα κατ' ἔτος τελεῖνται ἐν Ἀθήναις Πανελληνίοι ἀγῶνες, ἅμα δὲ διηκολύουσα τὴν τελευσιν σωματικῶν ἀγῶνων καὶ ἀλλαγῶν τοῦ ἔθνους ἡμῶν.

Ὅρος, ὅ ἔνε αἱ γυμναστικὰ καθόλου ἀσκήσεις δὲν δύναται νὰ καταρῶσιν ὅσα δ' αὐτῶν ἐπιδιώκονται, εἶνε ἡ ὑπαρξίς γυμναστῶν, προσηκόντως κατηρητομένων. Ὅποια πρόνοια περὶ τούτων ἐλήθητῃ μέγρη τοῦδε, ὑπεβλήθη ἐν μέρει ἀνωτέρω. Νῦν προσθέτω ὅτι ἐν ἔτει 1893 διαργακῶσθ' ὑπ' ἐμοῦ σχολῆ τις, ἥτις καὶ ἐλειτούργησεν ἀπὸ τοῦ 1897-1899. Ἄλλ' ἐγὼ αὐτὸς ἀγνωρίζω νῦν τὰ ἐλαττωματικῶς ἔχοντα ἐν τῷ ὄργανῳ τῆς σχολῆς ἐκείνης. Ἐν προκίνοισι οἱ εἰς αὐτὴν ἐργαζόμενοι πάντες δὲν εἶχον τὴν προήκουσαν καθόλου διανοητικὴν ἀνάπτυξιν ἀλλ' ἄλλως, ἂν μὲλλουσι αὐτοὶ ἐπιτυχῶς νὰ διδάσκωσι τὴν γυμναστικὴν ἐν τοῖς σχολείοις τῆς Μέσης Ἐκπαίδευσως καὶ νὰ ἐπιβάλλουσι εἰς τοὺς μαθητὰς αὐτῶν, πρῆται νὰ ἔχωσι τὴν καθόλου μόρφωσιν ἀνωτέρων τῆς τῶν διδασκωσέμενων ὑπὸ αὐτῶν. Ἐπαρκῆ δὲ τὴν καθόλου μόρφωσιν πρῆται νὰ ἔχωσι οἱ μέλλοντες γυμναστικῶν, ἂν μὲλλουσι μετὰ βαθεῖαν κατανοήσεως νὰ παρακολλῶσαι τὴν ἐν τῇ Σχολῇ τῶν Γυμναστῶν θεωρητικὴν διδασκαλίαν, μάλιστα ὅπως αὕτη νῦν ἐκανόνισθη ἐν τῷ κανονισμῷ δ' αὐτῆς κείτῃ καὶ τὸ δεύτερον ἐλάττωμα τῆς Σχολῆς τῶν Γυμναστῶν κατὰ τὸν ὄργανισμὸν τοῦ 1893. Αἱ θεωρητικὰ γινώσκουσι, αἱ τε κυρίας γυμναστικαὶ καὶ αἱ παιδαγωγικαί, αἱ παρεχόμενα καὶ κατ' ἐκείνην εἰς τοὺς φοιτητὰς τῆς Σχολῆς, ἦσαν πολλὸ ὄλιγα, διὰ τούτου καὶ ἐξε-

μάνθανον μὲν αὐτοὶ τὰς διαφόρους ἀσκήσεις, ἀλλ' εἴτα γυμνασται γινόμενοι κατὰ τινὰ ἄλογον ταῖσιν ἤσκηον καὶ ἀκούσι τὴν Γυμναστικὴν, οὐχὶ σαφῆ συνείδησιν ἔχοντες τοῦ τρόπου, καθ' ὃν καταρθῶσι ὁ ἕκαστος καθόλου ἐπιδιωκόμενος σκοπός, ἅμα δὲ τοῦ σκοποῦ τοῦ ἰδιόχοντος ἐκάστω εἶδει ἀσκήσεων ἢ καὶ ἐκάστῃ ἀσκήσει, ἥτοι τοῦ τρόπου, καθ' ὃν ἕκαστος εἶδος ἢ καὶ ἐκάστῃ ἀσκήσει ἐπιδοῦναι ἐπὶ τὸ σῶμα καὶ προᾶγει τὴν τοῦτου ἰσχύϊν καὶ ὑγείαν. Ἡ ἑλληνικὴ ἐπαρκῶν θεωρητικῶν γνώσεων παρὰ τοῖς γυμνασταῖς ἔνε καὶ τὸ αἴτιον, οὐ ἕνεκεν ἢ παρ' ἡμῶν σχολικῆ γυμναστικῆ προεκτετήσατο μονομερῆς αἰνὰ καὶ τὸν τύπον τῶν στρατιωτικῶν ἀσκήσεων διὰ τῆς ἐπικρατήσεως τῶν τεκτωνικῶν καλομένων ἀσκήσεων. Μόνον ἐπαρκῆς θεωρητικῆ μόρφωσης τῶν γυμναστῶν θ' ἀπαλλάξῃ τὴν σχολικὴν ἡμῶν λυμναστικὴν τῆς μνημονευθείσης μονομερείας, θὰ προλάβῃ διὰ καὶ τὸν κίνδυνον πάσης ἄλλης μονομερείας καὶ υπερβολῆς, αἰτίνας εὐκόλως ἄγοντιν εἰς τὸν κερκὸν ἀθλητισμὸν, τὸν μέγαν τοῦτον κίνδυνον τῆς Γυμναστικῆς. Οὗτος εἶνε διὰ τὴν μαθητικῶν μάλιστα νεολαίαν καὶ ἀπὸ ὑγιεινῆς καὶ ἀπὸ παιδαγωγικῆς ἀπόψεως ὀλέθριος, διὸ πᾶσα πρέπει νὰ γίνηται φροντίς, ἵνα μακρὰν πάντοτε διατελῇ τῆς σχολικῆς μάλιστα Γυμναστικῆς. Κατὰ ταῦτα ἐν τῷ νέῳ ὄργανισμῷ τῆς Σχολῆς τῶν Γυμναστικῶν φροντίς γίεται περὶ εὐμετέρας θεωρητικῆς αὐτῶν μορφώσεως, ἅμα δὲ καὶ περὶ ἐπαρκῶς προτέρας γενικῆς παιδείας αὐτῶν καὶ ἡ εἰσοδος εἰς τὴν Σχολὴν ἐπιτρέπεται μόνον εἰς τοὺς διετῆ συμπληρωσάντας οἰκτρῆσιν εἰς τὸ Πανεπιστήμιον.

Δεύτερος ὅρος, εἰς οὗ ἐξαρτάται ἡ ἐπιτυχία τῆς Γυμναστικῆς, μάλιστα ἐν τοῖς σχολείοις, εἶνε ὁ καταρτισμὸς ἀναλυτικῶν προγράμματος συνωδὸς πρὸς τὰς ἀξιώσεις τῆς νῦν Διδακτικῆς. Τοιοῦτο παρ' ἡμῶν ὑπέρχε διὰ τὸ Δημοτικὸν Σχολεῖον, διὰ δὲ τὴν Μέσην Ἐκπαίδευσιν ὀλίγα τινὰ ἀναγράμματα περὶ τοῦ μαθήματος τῆς Γυμναστικῆς ἐν τῷ προγράμματι τῶν Ἑλληνικῶν Σχολείων καὶ Γυμνασίων, τῷ ἐκδοθέντι τῇ 9 Σεπτεμβρίου 1897. Ἄλλ' ὅμως νῦν μάλιστα παρῆσαν ἀνάγκη περ' ἡμῶν ἀναλυτικῶν προγράμματος τῆς Γυμναστικῆς, ὅτε ἡ οὐχὶ ἐπαρκῆς θεωρητικῆ μόρφωσις τῶν πλείστων γυμναστῶν ἐν ἀμφιβολίᾳ λίαν τίθηται τὴν ὀρθὴν ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων, τῶν ἀρμοστικῶν εἰς ἐκάστην τάξιν. Καὶ τελευταίως δ' ὅμως γενομένης τῆς θεωρητικῆς μορφώσεως τῶν γυμναστῶν, ἀχρηστον δὲν εἶνε τὸ ἀναλυτικὸν πρόγραμμα καὶ οἱ τοιαῦτα προσηκόντων τὴν θεωρητικὴν μόρφωσιν πρῶτον εἶνε δυνατὸν ἐν ἀρχῇ τοῦ πρακτικοῦ αὐτῶν σταδιοῦ νὰ ἔχωσιν οὐκ ἀνεπιθυμητὴν τὴν παιδαγωγικὴν συνείδησιν, ὥστε πάντοτε τοῦ ὁρθοῦ τὸ στοχεύοντα ἐν τῇ ἐκλογῇ τῆς διδακτικῆς ὕλης. Καὶ δι' αὐτοῦ λοιπὸν τὸ ἀναλυτικὸν πρόγραμμα δὲν εἶναι ἀχρηστον, ἀλλὰ τοῦναντίον θὰ χρησιμεύῃ ὡς τῆς ἀσφαλῆς ὁδηγός ἐν τῷ ἔργῳ αὐτῶν ἕπειτα δὲ καὶ τὸ ἔργον τῆς ἐπιθεωρήσεως καὶ τὴν ἐξέλεξιν τῆς γινόμενης ἐν ἐκάστῳ σχολείῳ ἐργασίας ὡς πρὸς τὴν Γυμναστικὴν θεωροῦμεν τὸ ἀναλυτικὸν πρόγραμμα. Εἶνε δὲ τοῦτο οὕτω συντεταγμένον, ὥστε ἐντὸς τῶν ὁρίων αὐτοῦ νὰ παρέχεται εἰς τὸν διδάσκοντα, ἔχοντα πρὸ ὀφθαλμῶν τὴν ἀπομιμῆσιν τῶν μαθητῶν αὐτοῦ, ἰκανὴ ἐλευθερία περὶ τὴν ἐκλογὴν τῶν ἐν ἐκάστῳ ὄρω διδασκάντων ἀσκήσεων, τὴν ἀκολουθίαν αὐτῶν, ὥσπερ αὐτὸς δὲ περὶ τὸν βυθὸν τῆς μεταβάσεως ἀπὸ μιᾶς εἰς ἄλλην ἄσκησην καὶ ἀπὸ ἐνὸς εἰς ἄλλο εἶδος ἀσκήσεων.

Ἀπὸ τοιαύτων ἀρχῶν καὶ ἀπέμεινε, Μεγαλειότατε, ὀργανθεῖς συντάξας τὸ μνημονευθέντα Νόμον, προσετέθη δὲ τὰ φθὴ δημοσιευθέντα Διατάγματα περὶ ὄργανισμοῦ τῆς Σχολῆς τῶν Γυμναστικῶν καὶ περὶ ὄργανισμοῦ τοῦ Ἀκαδημαϊκοῦ

Γυμναστηρίου, ὡς καὶ τὰ νῦν εἰς τὴν κέρωσιν τῆς Ἐμετέρας Μεγαλειότητος ὑποβαλλόμενα σχέδια Διαταγμάτων περὶ διδασκαλίας τῆς Γυμναστικῆς ἐν τοῖς σχολείοις τῆς Δημοτικῆς καὶ Μέσης Ἐκπαίδευσως καὶ ἐν τοῖς Διδασκαλείοις ἐκατέρου φύλου καὶ περὶ τοῦ ἀναλυτικοῦ προγράμματος τῆς Γυμναστικῆς ἐν τοῖς σχολείοις τῆς Δημοτικῆς καὶ Μέσης Ἐκπαίδευσως.

Τῆς Ἐμετέρας Μεγαλειότητος πιστὸς θεράπων καὶ ὑπεειθέστατος ὑπῆκος

Ὁ ἐπὶ τῶν Ἐκπαιδευτικῶν καὶ τῆς Δημοτικῆς Ἐκπαίδευσως Ὑπουργός

**Ἄθ. Εὐταξίας**

Περὶ τῆς διδασκαλίας τῆς Γυμναστικῆς ἐν τοῖς σχολείοις τῆς Δημοτικῆς καὶ Μέσης Ἐκπαίδευσως καὶ ἐν τοῖς Διδασκαλείοις ἐκατέρου φύλου.

**ΓΕΩΡΓΙΟΣ Α'**

ΒΑΣΙΛΕΥΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Ἐχόντες ὑπ' ὄψει τὰ άρθρα 4, 6, 7, 8, 27, 46, καὶ 53 τοῦ περὶ Γυμναστικῆς καὶ γυμναστικῶν καὶ ἀθλητικῶν ἀγώνων ΒΧΚΑ' Νόμου,

Προτάσει τοῦ Ἡμετέρου ἐπὶ τῶν Ἐκπαιδευτικῶν καὶ τῆς Δημοτικῆς Ἐκπαίδευσως Ὑπουργοῦ, διατάτομεν τάδε:

**Ἄρθρον 1.**

Ἐν πᾶσι τοῖς δημοσίοις, δημοσυντηρήτοις καὶ ἰδιωτικοῖς σχολείοις τῆς Δημοτικῆς καὶ Μέσης Ἐκπαίδευσως, ὡς καὶ ἐν τοῖς Διδασκαλείοις ἀμφότερων τῶν φύλων ἡ Γυμναστικὴ πρέπει νὰ διδάσκηται τρίς τοὐλάχιστον τῆς ἰσοδουμῶς ἀνὰ μίαν ὥραν. Ἐξαιρέσις ἐπιτρέπεται μόνον ἐπὶ τῶν δύο κατωτέρων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου τάξεων, ἐν αἷς ἡ Γυμναστικὴ δύναται νὰ διδάσκηται καθ' ἐκάστην ἀνὰ ἡμίσειαν ὥραν.

**Ἄρθρον 2.**

Τὴν Γυμναστικὴν ἐν τοῖς δημοσίοις καὶ ἰδιωτικοῖς δημοτικοῖς σχολείοις ἀμφότερων τῶν φύλων διδάσκοντι δημοδιδάσκαλοι καὶ δημοδιδασκαλίσσαι, οὐχὶ δὲ καὶ ἰδιογυμνασται. Ἐπ' ὅσον μάλιστα δυνατὸν, ἐν ἐκάστῃ τάξει διδάσκει τὸ μάθημα τοῦτο ὁ καὶ τὰ ἄλλα μαθήματα διδάσκων ἐν αὐτῇ. Ἡ μὴ ἐφαρμογὴ τῆς τελευταίας ταύτης διατάξεως πρέπει προσηκόντως ἀ αιτιολογητῆται εἰς τὸν οικεῖον ἐπιθεωρητὴν ὑπὸ τοῦ δευθύνοντος τὸ σχολεῖον κατὰ τὴν περιουσίαν ἐκείνου.

**Ἄρθρον 3.**

Εἰς τοὺς ἐπὶ μισθῷ καὶ οὐχὶ ἐπὶ ἐπιμισθίῳ διδάσκοντας τὴν Γυμναστικὴν ἐν τῷ Ἀκαδημαϊκῷ Γυμναστηρίῳ, ἐν τῇ Σχολῇ τῶν Γυμναστικῶν, ἐν τοῖς σχολείοις τῆς Μέσης Ἐκπαίδευσως καὶ τοῖς Διδασκαλείοις, ἐπιτρέπεται μόνον ὀλιγοῦς καθ' ἐκάστην ἐν ἰδιωτικῇ ἐκπαιδευτικῇ ἢ γυμναστηρικῇ τοιοῦτω ἀθλητικῷ σωματεῖοι ἢ ἐν ἄλλῳ, ἐν γένει ἰδιωτικῷ ἰδρύματι διδασκαλίαν τῆς Γυμναστικῆς.

Τὰς ὥρας τῆς ἰδιωτικῆς ταύτης διδασκαλίας γνωρίζει ἕκαστος γυμναστής, ἐπὶ ἰσῆ αὐτοῦ εὐθὺν, τῷ διευθύνοντι τὸ δημοτικὸν σχολεῖον ἐν ᾧ διδάσκει, ἅμα ἀναλαμβάνων τὴν ἰδιωτικὴν διδασκαλίαν.

**Ἄρθρον 4.**

Ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται ἐν τῇ γυμναστικῇ διδασκαλίᾳ συμπτυχεῖς τάξεις ἀλλεκαλλήλων πλειόνων τῶν δύο. Καὶ ἡ τοσοῦτων δ' ὅμως καὶ τοιοῦτων τάξεων συμπτυχεῖς δὲν ἐπιτρέπεται, ὅταν ὁ ἀριθμὸς τῶν μαθητῶν τῶν ἐνομιμῶν δύο τάξεων ὑπερβαῖν τοὺς ἐξήκοντα.

Ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ὥσπερ αὐτὸς ἐπιτρέπεται ἡ σύμπτυξις τῆς



α' κατωτέρως πρὸς τὴν 6' τάξιν τοῦ Ἑλληνικοῦ Σχολείου.  
Ἄρθρον 5.

Ἡ γυμναστικὴ διδασκαλία ἐν πᾶσι τοῖς σχολείοις τοῖς μνημονευομένοις ἐν τῷ 1ῳ ἄρθρῳ τοῦ παρόντος Διατάγματος ἀρχεται εὐθὺς ἀπὸ τῆς ἐνάτης τῆς διδασκαλίας καὶ πρὸς ἄλλων μαθημάτων, δικαιοῦνται μόνον κατ' ἄς ἡμέρας καὶ τὰ ἄλλα μαθήματα ἢ ἐνεκα κειμένων λόγων, μετὰ προηγουμένη συνενόησιν τοῦ γυμναστοῦ πρὸς τὸν διευθυνόντα τὸ σχολεῖον, ἐξακολουθεῖ δὲ γινώμενη καὶ μετὰ τὰς ἐξετάσεις τὰς ὁριζούμενας ἐν τῷ ἄρθρῳ 27 τοῦ ΒΧΚΑ' Νόμου μέχρι τῆς 20 Μαΐου.

Κατὰ ταύτας, ἐπὶ ἰδίᾳ εὐθὺς τοῦ γυμναστοῦ καὶ τοῦ διευθυνόντος τὸ σχολεῖον, πρέπει νὰ ἐμφανίζονται πάντες οἱ μαθηταὶ τοῦ σχολείου, πλην τῶν, κατὰ τὸ ἀπὸ 12 Σεπτεμβρίου ἐν ἑαυτοῖς ἀπαλλαγῆς ἀπὸ τῆς Γυμναστικῆς καὶ ἀπὸ τῆς Δημοτικῆς καὶ Μέσης Ἐκπαιδεύσεως κατὰ τὴν ἐπιπέδον τῆς Δημοτικῆς καὶ Μέσης Ἐκπαιδεύσεως Ἡμετέρου Διατάγματος, ἀπαλλαστομένου τῆς γυμναστικῆς διδασκαλίας.

Ἄρθρον 6.

Ἀπαγορεύεται ἡ ἀναγραφὴ ἐν τῷ προγράμματι οἰοδῆ-  
ποτε σχολείου ὡς ὄρας γυμναστικῆς διδασκαλίας τῆς 2 μ.μ.,  
ἐν δὲ ἡμέρᾳ καὶ τῆς 10 καὶ 11 π. μ. καὶ τῆς 3 καὶ 4 μ. μ.  
Ἄρθρον 7.

Ἡ γυμναστικὴ διδασκαλία γίνεται ὑπ' οὗς ὄρους ἀνα-  
γράφεται τὸ 6' ἐδάφιον τοῦ 8 ἄρθρου τοῦ ΒΧΚΑ' Νόμου ἐν  
τοῖς γυμναστηρίοις τῶν ἐκπαιδευτικῶν γυμναστικῶν καὶ ἀθλη-  
τικῶν σωματείων, ἐπ' ὅσον πρὸς ταύτην ἀπαιτοῦνται καὶ  
κινητὰ ἢ ἀκίνητα ἔργα, ὧν στερεῖται τὸ σχολεῖον. Ὅμοι-  
οὶ δὲ ὄροι οἱ γυμναστικῆς εὐθὺς ὡς παρατηρήσῃ, ὅτι δὲν  
πρέπει τὸ ὄρος τοῦ γ' ἐδαφίου τοῦ αὐτοῦ ἄρθρου, ν' ἀνα-  
φέρῃ τοῦτο εἰς τὸν διευθυνόντα τὸ σχολεῖον, ἵνα τὸ ἐπὶ τῶν  
Ἐκκλησιαστικῶν καὶ τῆς Δημοτικῆς Ἐκπαιδεύσεως Ὑπουργεί-  
ων, λαμβάνον δι' αὐτοῦ ἡμῶν τοῦ πράγματος, παύσῃται  
χορηγοῦν τὴν ἐτησίαν χρηματικὴν ἐπιχορηγήσιν καὶ δια-  
τάξῃ τὴν ὑπὸ τοῦ σωματείου ἐπιστροφὴν τῶν αὐτῶν χορηγη-  
θέντων κινητῶν γυμναστικῶν ὀργάνων εἰς τὸν διευθυνόντα  
τὸ ἀνώτερον σχολεῖον τῆς ἑδρας τοῦ γυμναστηρίου.

Ἄρθρον 8.

Ἀπὸ τοῦ σχολείου εἰς τὸ γυμναστήριον τοὺς μαθητάς,  
βαίνοντας ἐν τάξει, συνοδεύει αὐτοὺς ὁ γυμναστής. Τὴν ἐκ-  
πέλευσιν τῆς διατάξεως ταύτης ἐποπτεύει ὁ διευθύνων τὸ  
σχολεῖον, ὁρεῖλαιν τάξιαν καὶ γνωρίζῃ τῷ Ὑπουργείῳ τὴν  
περάθεισιν αὐτῆς πρὸς τιμωρίαν τοῦ γυμναστοῦ.

Ἄρθρον 9.

Αἱ ἐν ἄρθρῳ 7 τοῦ ΒΧΚΑ' Νόμου ὁριζούμεναι ἐκδρομαὶ  
ἐκποδὴν ἔχουσι καθαρῶς γυμναστικῶν, ἴσως τὴν ὑπὸ τῶν  
μαθητῶν ἄκτινον εἰς πελοποννησίαν, οὗ γίνονται ἐκστῶτε  
ὑπὸ τῆν συνοδείαν καὶ τοῦ γυμναστοῦ. Ἡ διάρκεια αὐτῶν,  
ἀρχομένη ἀπὸ τῆς ἡμισείας ὄρας, δὲν πρέπει καὶ εἰς τοὺς  
μαθητάς τὸν ἀνωτέρων ἀκμῶν τοῦ Γυμνασίου τάξιν νὰ  
ὑπερβαίῃ τὰς δύο ὄρας, συμπεριλαμβανομένης καὶ τῆς ἐπι-  
στροφῆς εἰς τὸν τόπον τῆς ἐκκινήσεως.

Ἄρθρον 10.

Ἐν τῇ βαθμολογίᾳ τῆς Γυμναστικῆς ἰσχύουσιν αἱ δια-  
τάξεις περὶ βαθμολογίας τῶν Ἑλληνικῶν, Λατινικῶν καὶ  
Μαθηματικῶν ἐν τοῖς σχολείοις τῆς Μέσης Ἐκπαιδεύσεως.

Ἄρθρον 11.

Ἰπυθῆνοι διὰ τὴν τήρησιν τῶν διατάξεων τοῦ παρό-  
ντος Διατάγματος, ὡς καὶ τῶν διατάξεων τοῦ ΒΧΚΑ' Νό-  
μου τῶν ἀναφερομένων εἰς τὴν γυμναστικὴν διδασκαλίαν ἐν  
τῇ κατωτέρᾳ καὶ Μέσῃ Ἐκπαιδεύσει καὶ ἐν τοῖς Διδασκα-  
λείοις ἀμφοτέρων τῶν φύλων, εἰνε οἱ διευθύνοντες τὰ σχολεῖα

ταῦτα καὶ οἱ ἐπιθεωρηταὶ τῆς Δημοτικῆς Ἐκπαιδεύσεως.  
Πραξιμένου δὲ περὶ τῆς τήρησεως τῶν αὐτῶν διατάξεων ἐν  
τοῖς ἰδιωτικοῖς καθόλου ἐκπαιδευτηρίοις ὑπῆλθον εἶνε πρὸς  
τοὺς διευθυντάς αὐτῶν καὶ οἱ ἐπιτελούντες τὰ σχολεῖα  
ταῦτα λειτουργοὶ τῆς Δημοτικῆς Ἐκπαιδεύσεως.

Ἄρθρον 12

Πᾶσα προηγουμένη διάταξις, ἀντικειμένη πρὸς τὸ παρὸν  
Διάταγμα, καταργεῖται.

Εἰς τὸν αὐτὸν Ἡμέτερον ἐπὶ τῶν Ἐκκλησιαστικῶν καὶ  
τῆς Δημοτικῆς Ἐκπαιδεύσεως Ὑπουργὸν ἀνατίθεται ἡ δη-  
μοσιεύσις καὶ ἐκτέλεσις τοῦ Διατάγματος τούτου.

Ἐν Ἀθήναις, τῆς 20 Νοεμβρίου 1899.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ὁ Ὑπουργὸς  
Ἄθ. Εὐταξίας

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Α'

ΒΑΣΙΛΕΥΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Ἐχόντες ὑπ' ὄψει τὸν ΒΧΚΑ' Νόμον τῆς 10 Ἰουλίου  
1899 περὶ γυμναστικῆς καὶ γυμναστικῶν καὶ ἀθλητικῶν  
ἀγώνων προτάσει τοῦ Ἡμετέρου ἐπὶ τῶν Ἐκκλησιαστικῶν  
καὶ τῆς Δημοτικῆς Ἐκπαιδεύσεως Ὑπουργοῦ διατάττομεν  
τάδε:

Τὸ πρόγραμμα τῆς ἐν τοῖς Δημοτικοῖς, τοῖς Ἑλληνικοῖς  
Σχολείοις καὶ τοῖς Γυμνασίοις διδασκίας Γυμναστικῆς κα-  
νονίζεται ἀπὸ τοῦ ἐνεστώτος σχολικοῦ ἔτους (1899—1900)  
ὡς ἐξῆς:

Α' ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Τάξις Α'

I. Τακτικὰ ἀσκήσεις.

1. Σχηματισμὸς τοῦ ζυγοῦ.—2. Προσοχὴ καὶ ἀνάπαυ-  
σις.—3. Ἀριθμητικὸς κατὰ δυάδας.—4. Κλίσις δεξιὰ καὶ  
ἀριστερά.—5. Βάδην ἐπὶ τὰ πλάγια.—6. Βάδην ἐν χώρᾳ.  
—7. Ἐν βῆμα ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω.—8. Ἐν, δύο, τρία ἢ  
τέσσαρα βήματα ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω.—9. Βάδην ἐμπρὸς κατὰ  
προχωρήσιν.—10. Διάφοροι μετασχηματισμοὶ τοῦ ζυγοῦ  
ἐν βαθμιαίᾳ.

II. Ἐλευθεραὶ ἀσκήσεις.

1. Μικρὰ ἀραιώσεις κατὰ μέτωπον ἢ κατὰ παραγωγήν  
διὰ πάσης τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ἢ ἐμπρὸς ὀριζόντιως,  
καὶ πύκνωσις.—2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσθμῶν ἐναλλάξ καὶ  
ἀμφοτέρως.—3. Βάδην ἐν χώρᾳ μετὰ κρούσεως τῶν χειρῶν  
ἐμπρὸς.—4. Βάδην ἐν κινήσει μετὰ κρούσεως τῶν χειρῶν  
ἐμπρὸς ἀνὰ πάντα τέσσαρον χρόνον, ἢ ἀνὰ πάντα περὶ τὸν  
χρόνον, ἢ ἀνὰ πᾶν ἕν.—5. Τέσσαρα βήματα πύκτικα ἐν κι-  
νήσει καὶ τέσσαρα ἐν χώρᾳ μετὰ κρούσεως τῶν χειρῶν ἐμ-  
πρὸς, ἢ ἐπὶ τῇ ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν ἀνὰ πᾶν ἐν χώρᾳ βῆμα.—  
6. Τέσσαρα βήματα πύκτικα ἐμπρὸς μετὰ ἢ ἀνευ κρούσεως  
τῶν χειρῶν ὀπίσω, ἢ τέσσαρα ὀπίσω μετὰ ἢ ἀνευ κρούσεως  
τῶν χειρῶν ἐμπρὸς.—7. Στροφή τῆς κεφαλῆς δεξιὰ καὶ ἀρι-  
στερά.—8. Κλίσις τῆς κεφαλῆς ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω ἢ δεξιὰ  
καὶ ἀριστερά.—9. Τάσις τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἢ ἀμφοτέρωθεν  
ἐμπρὸς, ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζόντιως.—10. Τάσις τῶν χει-  
ρῶν ἐναλλάξ ἢ ἀμφοτέρωθεν ἐμπρὸς ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζόν-  
τιως καὶ ἀνευ κατακρούσεως.—11. Τάσις τῶν χειρῶν ἐναλά-  
ξ ἢ ἀμφοτέρωθεν ἀνευ κατακρούσεως ἐν τῶν ἑμπροσθεν ἢ  
ἐν τῶν πλάγιον.—12. Κάμψις τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῖς ὀμοῖς  
ἐμπρὸς καὶ τάσις κάτω.—13. Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν

εναλλάξ και ἀμφοτέρω εμπρός ὀριζοντίως ἢ ἄνω κατακαρούρας.—14. Κάμψις τῶν χειρῶν ἐπὶ τοὺς ὤμους πλαγίως καὶ τάσις κάτω.—15. Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἐμπρός ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως ἢ ἄνω κατακαρούρας.—16. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐμπρός ἢ ὀπίσω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια.—17. Τὸ αὐτὸ μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἐμπρός ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως ἢ ἄνω κατακαρούρας.—18. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐμπρός, ὀπίσω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ κρούσεως τῶν χειρῶν ἐμπρός ἢ ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν.

### III. Παιδιαὶ ἐπιχώριοι,

Ἐκλεγόμενα ὑπὸ τῶν διδασκόντων ἀνελόγως τῆς ἡλικίας τῶν μαθητῶν.

#### Τάξις Β'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν τῇ Α' τάξει διδχθεῖσθαι τεκτικῶν καὶ ἐλευθέρων ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν.

#### I. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

1. Ἡμίαια στροφή τῆς κεφαλῆς δεξιὰ ἢ ἀριστερά.—2. Ζόγισις.—3. Μεταβολὴ ἐν ἡμίαις.—4. Βάδην ἐμπρός ἢ ὀπίσω.—5. Παύσις τοῦ βαδίσματος.—6. Βῆμα γυμναστῶν ἐν χώρῃ.—7. Τροχάδην ἐν χώρῃ.—8. Διπλασιασμοὶ καὶ ἀπλοποιήσις τοῦ ζυγοῦ ἐν ἡμίαις.—9. Βαδίσμα κατὰ παραγωγήν.—10. Ἀπλοποιήσις καὶ διπλασιασμοὶ τοῦ ζυγοῦ ἐν κινήσει.—11. Ἀλλαγὴ κατευθύνσεως στοιγιῶν.—12. Διάφοροι μετασχηματισμοὶ τῶν ζυγῶν ἐν βαδίσει.

#### II. Ἐλευθέραι ἀσκήσεις.

1. Ἀραιώσεις τῶν ζυγῶν μικρὰ ἢ μεγάλη, καὶ πύκνωσις αὐτῶν.—2. Κλίσις ἢ μεταβολὴ δεξιὰ ἢ ἀριστερά, τῶν χειρῶν τεταμένω ἐμπρός ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως ἢ ἄνω κατακαρούρας.—3. Διάστασις τῶν ποδῶν ἐν χώρῃ.—4. Σύνθεσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ νῶτα.—5. Διαστρωμασι τῶν χειρῶν ἐμπρός ἢ ὀπίσω.—6. Διάφοροι σύμμικτοι θηματισμοὶ ἐν τεσσάρων, εἰς ἃ ὀκτὼ θημάτων πεζικῶν, γυμναστῶν ἐν χώρῃ ἢ ἐν κινήσει μετὰ κλίσεως δεξιὰ ἢ ἀριστερά.—7. Περιστροφή τῆς κεφαλῆς δεξιόθεν ἢ ἀριστερόθεν.—8. Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρός ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως ἢ ἄνω κατακαρούρας, τῶν ποδῶν στηριζομένων ἐπὶ τῶν δακτύλων.—9. Τὸ αὐτὸ μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν ἐν χώρῃ.—10. Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως μετὰ πλαγίων θημάτων πρὸς δεξιὰ ἢ ἀριστερά.—11. Τάσις τῶν χειρῶν ἐμπρός καὶ ἄνω, ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ κάτω.—12. Τάσις τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἢ ἀμφοτέρω ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐμπρός, ἢ ἐμπρός καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως.—13. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ κάτω ἢ ἐπὶ τοὺς ὤμους καὶ ἐμπρός μετὰ ἢ ἄνευ ἐκβολῆς τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐμπρός, ὀπίσω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια.—14. Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως καὶ κάμψις ἐπὶ τοὺς ὤμους.—15. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τοὺς ὤμους καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως.—16. Κάμψις τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἢ καὶ ἀμφοτέρω ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν μετὰ ἢ ἄνευ ἐκβολῆς τῶν ποδῶν ἐμπρός, ὀπίσω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ἢ μετὰ διαστάσεως αὐτῶν.—17. Κάμψις τῶν χειρῶν ὑπὸ τὰς μασχάλας.—18. Τὸ αὐτὸ τῶν ποδῶν στηριζομένων ἐπὶ τῶν δακτύλων.—19. Τὸ αὐτὸ τῶν ποδῶν ἐμβαλλομένων ἐναλλάξ ἐμπρός, ὀπίσω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια.—20. Τὸ αὐτὸ μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν.—21. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ὑπὸ τὰς μασχάλας καὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως.—22. Κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός καὶ ὀπίσω.—23. Κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός, τῶν χειρῶν τεταμένω κάτω.—24. Κλίσις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ

ἀριστερά.—25. Στροφή τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερά.—26. Βάδην ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ, τῶν χειρῶν τεταμένω ἐμπρός ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως ἢ ἄνω κατακαρούρας.—27. Προτέγγισις καὶ ἀποπάρκισις τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν.

### III. Παιδιαὶ ἐπιχώριοι,

Ἐκλεγόμενα ἑως καὶ ἐν τῇ προηγουμένῃ τάξει.

#### Τάξις Γ'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν τῇ προηγουμένῃ τάξει διδχθεῖσθαι συνθετοτέρων ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν.

#### I. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

1. Διπλασιασμοὶ καὶ ἀπλοποιήσις τῶν στοιγῶν ἐν ἡμίαις.—2. Τροχάδην ἐν χώρῃ τεταμένω τῶν ποδῶν.—3. Βῆματος ἀλλαγὴ.—4. Μεταβολὴ ἐν κινήσει συνδιεξιζομένη μετ' ὀριζομένου ἀριθμοῦ ἀρτίων θημάτων.—5. Μεταβολὴ καὶ παύσις τοῦ βαδίσματος (ἀπτ).—6. Μεταβολὴ καὶ ἐξακολουθήσις τοῦ βαδίσματος (μάρς).—7. Βαδίσμα κατὰ παραγωγήν εἰς στοιγῶν διπλοῦς.—8. Διπλασιασμοὶ καὶ ἀπλοποιήσις τῶν στοιγῶν ἐν βαδίσει (εἰς ἀπλοῦς ἢ εἰς διπλοῦς στοιγῶν, ἢ ἐρ' ἐνὸς ζυγοῦ).—9. Παύσις τοῦ κατὰ παραγωγήν βαδίσματος καὶ ἐπάνοδος εἰς τὴν κατὰ μέτωπον παρατάξις.—10. Διάφοροι μετασχηματισμοὶ τῶν ζυγῶν καὶ τῶν στοιγῶν ἐν βαδίσει.—11. Διάφοροι σύμμικτοι θηματισμοὶ ἐκ θημάτων πεζικῶν, γυμναστῶν ἐν διαστάσει ἐν κινήσει ἢ ἐν χώρῃ μετὰ κλίσεως καὶ μεταβολῶν.

#### II. Ἐλευθέραι ἀσκήσεις.

1. Ἀραιώσεις μεγάλῃ καὶ πύκνωσις τῶν ζυγῶν κατὰ τετραδάς.—2. Διαστάσει ἐν χώρῃ.—3. Διεύθυνσις τῶν χειρῶν.—4. Τὸ αὐτὸ τῶν ποδῶν στηριζομένων ἐπὶ τῶν δακτύλων.—5. Τάσις τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἄνω κατακαρούρας ἐκ τῶν ἐμπροσθέν ἢ ἐκ τῶν πλαγίων.—6. Τάσις τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἐμπρός καὶ ὀπίσω κεκλιμένως.—7. Τάσις τῶν χειρῶν κεκλιμένως ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως.—8. Τάσις αὐτοτέρω τῶν χειρῶν δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ὀριζοντίως.—9. Τὸ αὐτὸ μετ' ἐκβολῆς τῆς διαστάσεως τῶν ποδῶν ἐν χώρῃ ἢ μετὰ πλαγίων θημάτων πρὸς δεξιὰ ἢ ἀριστερά.—10. Περιστροφή τῶν χειρῶν δεξιόθεν ἢ ἀριστερόθεν.—11. Τὸ αὐτὸ μετὰ πλαγίων πρὸς δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ θημάτων.—12. Διόρπισις τῶν χειρῶν δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ὀριζοντίως.—13. Τὸ αὐτὸ τῶν ποδῶν στηριζομένων ἐπὶ τῶν δακτύλων.—14. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.—15. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὸ στήριον καὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως.—16. Τὸ αὐτὸ τῶν ποδῶν ἐμβαλλομένων ἐναλλάξ ἐμπρός, ὀπίσω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ἢ στηριζομένων ἐπὶ τῶν δακτύλων.—17. Κλίσις ταῦ κορμῶ ἐμπρός, τῶν χειρῶν εὐρισκομένων ἐπὶ τῶν ἰσθίων.—18. Κλίσις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ, τῆς ἑτερονομίου χειρὸς καμπτομένης ἐπὶ τὴν κεφαλὴν.—19. Στροφή τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ, τῆς ἑτερονομίου χειρὸς καμπτομένης ἐπὶ τὸ μέτωπον ἢ ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν ἢ ὑπὸ τὰς μασχάλας, ἢ τεταμένης ἐμπρός ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως.—20. Κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός τῶν ποδῶν ἐμβαλλομένων ἐναλλάξ ἐμπρός ἢ ὀπίσω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια, τῶν χειρῶν τεταμένω κάτω.—21. Ἐκβολὴ καὶ κάμψις τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐμπρός.—22. Τὸ αὐτὸ τῶν χειρῶν τεταμένω ἢ καμπτομένων καὶ τεταμένω κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.—23. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἐμπρός μετὰ κλίσεως ἢ μεταβολῆς, τῶν χειρῶν τεταμένω κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις ἢ καὶ κρουομένων ἐπιπέδῃ ἢ ἄνω.—24. Τοῦ ποδὸς χριστὸν ἐκ τῶν ἐμπροσθέν.—25. Τὸ αὐτὸ τῆς θινωμίου χειρὸς καμ

πομένης ἐπὶ τὸ μέτωπον ἢ ἀριστερίων τῶν χειρῶν κατωμένην ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν ἢ ὑπὸ τὰς μασχάλας.—26. Τὸ αὐτὸ μετὰ μεταβολῆς πρὸς ἀριστερά.—27. Κάμψις τῶν κνημῶν ἐναλλάξ.—28. Τὸ αὐτὸ μετὰ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τοὺς ὤμους καὶ ἔμπροσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας ἢ ἄνω κατακορύφως.—29. Τὸ αὐτὸ τῶν χειρῶν τεινομένων ἔμπροσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας ἢ ἄνω κατακορύφως.—30. Ἀνακλήθησις.—31. Κλίσις ἢ μεταβολὴ δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ἢ περιστροφή τοῦ σώματος δεξιῶθεν ἢ ἀριστερῶθεν δι' ἀνακλήθησιν.—32. Βαθμιαία διάστασις τῶν ποδῶν.—33. Τάσις τῶν χειρῶν ἔμπροσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας ἢ ἄνω κατακορύφως καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας ἢ ἀντιστροφῶς μετὰ καθήκτους.—35. Αἰώρησις τῶν χειρῶν μετὰ καθήκτους.

### III. Παιδιαὶ ἐπιχώριοι,

Ἐπαγόμενοι καθ' ὃν τρόπον καὶ ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσι.

#### Τάξις Δ'

Ἐπακλήψις τῶν ἐν τῇ προηγουμένῃ τάξει διδασκόμενων συνθετικῶν ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν.

#### I. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

1. Βάδην καὶ τροχῶν ἐν κινήσει.—2. Βάδισμα κατὰ μέτωπον.—3. Κλίσις ἐν καθήκτους.—4. Βάδην ἔμπροσθεν μετὰ βήματος ἀλλαγῆς ἀνὰ πᾶν τέταρτον βῆμα.—5. Διαφορά μετασχηματισμοῦ τῶν ζυγῶν καὶ τῶν στοιχῶν ἐν καθήκτους.

#### II. Ἐλεύθεραι ἀσκήσεις.

1. Ἀραιώσεις καὶ πύκνωσις τῶν ζυγῶν.—2. Τὰς χεῖρας χριστὶ ἔμπροσθεν ὀριζοντίας ἐν τῷ πλάγιον.—3. Τάσις τῆς μίξις χειρῶν ἔμπροσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας ἢ ἄνω κατακορύφως, τῆς ἑτέρας κατωπομένης ἐπὶ τὰς πλευρὰς ἢ ἐπὶ τὸν ὀμῶντων ὤμων.—4. Τάσις τῆς μίξις χειρῶν ἔμπροσθεν καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας, τῆς ἑτέρας τεινομένης ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἔμπροσθεν.—5. Στροφή τῶν χειρῶν ἔμπροσθεν καὶ ὀπίσθεν.—6. Προπέγνισις τῶν πυγμῶν ἔμπροσθεν ὀριζοντίας.—7. Τὸ αὐτὸ τῶν ποδῶν στηριζομένων ἐπὶ τῶν δακτύλων.—8. Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ κάτω μετὰ καθήκτους.—9. Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἔμπροσθεν μετὰ τάσεως καὶ κάμψεως αὐτῶν ἐπὶ τοὺς ὤμους καὶ ἄνω.—10. Τὸ αὐτὸ τῶν ποδῶν στηριζομένων ἐπὶ τῶν δακτύλων.—11. Τὸ αὐτὸ μετὰ καθήκτους.—12. Αἰώρησις τῶν χειρῶν δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ὀριζοντίας μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ ὀμῶντως.—13. Αἰώρησις τῶν χειρῶν περὶ τὸν στρεφόμενον κορμὸν δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ.—14. Τὸ αὐτὸ τῶν ποδῶν στηριζομένων ἐπὶ τῶν δακτύλων ἀνὰ πᾶν ἓν.—15. Στροφή τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ τῶν χειρῶν τεινομένων ἄνω κατακορύφως.—16. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἔμπροσθεν ἢ ὀπίσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ κλίσεως τοῦ κορμοῦ ἔμπροσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια, τῶν χειρῶν τεινομένων κατὰ πᾶσας τὰς διευθύνσεις.—17. Κλίσις τοῦ κορμοῦ ἔμπροσθεν καὶ ὀπίσθεν ἢ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ, τῶν χειρῶν τεινομένων.—18. Τὸ αὐτὸ τῶν ποδῶν ἐκβαλλομένων ἐναλλάξ ἔμπροσθεν, ὀπίσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια.—19. Διάστασις τῶν ποδῶν ἐν χώρῃ μετὰ κλίσεως ἢ μεταβολῆς πρὸς δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ.—20. Πελέκησις ἔμπροσθεν ἢ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ.—21. Προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἔμπροσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια, τῶν χειρῶν τεινομένων ἢ κατωπομένων κατὰ πᾶσας τὰς διευθύνσεις.—22. Ἀμυντικὰς διὰ προβολῶν.—23. Προβολὴ τῶν ὀμῶντων ἄνω ἐναλλάξ ἔμπροσθεν ἢ πλάγιως.—24. Μεταβολὴ ἐν κινήσει μετὰ προβολῆς, α' τῶν χειρῶν

τεινομένων ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, β' τεινομένων ἔμπροσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας ἢ ἄνω κατακορύφως ἢ κεκλιμένης ἔμπροσθεν καὶ ὀπίσθεν, γ' κατωπομένων ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν ἢ ὑπὸ τὰς μασχάλας ἢ ἐπὶ τοὺς ὤμους, δ' κατωπομένων καὶ τεινομένων κατὰ πᾶσας τὰς διευθύνσεις.—25. Μεταβολὴ μετὰ διπλῆς προβολῆς.—26. Διπλῆ μεταβολὴ μετὰ διπλῆς προβολῆς.—\* 27. Τάσις τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἔμπροσθεν, ὀπίσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια, τῶν χειρῶν τεινομένων ἔμπροσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας ἢ ἄνω κατακορύφως ἢ κατωπομένων ἐπὶ τοὺς ὤμους.—\* 28. Ταλαντεύσεις τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ὀπίσθεν ἢ ἔμπροσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερῶθεν, συνδυαζομένης καὶ ἢ προηγουμένη.—29. Τάσις τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἔμπροσθεν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ὀπίσθεν, συνδυαζομένης καὶ καὶ ἀριστερῶθεν.—30. Περιστροφή τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἔμπροσθεν ἀριστερῶθεν καὶ δεξιῶθεν.—31. Περιστροφή τῆς κνήμης ἀριστερῶθεν ἢ δεξιῶθεν.—32. Περιστροφή τοῦ ἄκρου ποδὸς ἀριστερῶθεν ἢ δεξιῶθεν.—33. Κάμψις καὶ τάσις τῶν ποδῶν ἐναλλάξ ἔμπροσθεν.—\* 34. Τὸ αὐτὸ ἐπὶ τὰ πλάγια.—\* 35. Τὸ αὐτὸ ἐπὶ τὰ ὀπίσθεν.—36. Ἄλλα ἀπλοῦν εἰς μῆκος ἔμπροσθεν ἄνευ δρόμου, ἢ ναμένον τῶν ποδῶν.—37. Ἄλλα ἀπλοῦν καὶ τριπλοῦν ὠστάτως.—38. Ἄλλα ἀπλοῦν μετὰ δρόμου.

### III. Παιδιαὶ ἐπιχώριοι,

Ἐπαγόμενοι καθ' ὃν τρόπον καὶ ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσι.

Παρατήρησις. Αἱ δι' ἀπτερίσκου (\*) σημειούμεναι ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται ὑπὸ μόνων τῶν ἀρρένων.

## Β' ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ ΣΧΟΛΕΙΟΝ

### Τάξις Α'.

#### I. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

Κατὰ τὴν ὑπὸ τῶν μαθητῶν ἐν τῷ δημοτικῷ σχολείῳ κτηθεῖσαν δεξιότητα περὶ τὰς τακτικὰς καὶ ἐλεύθερας ἀσκήσεις διδάσκονται εὐρύτερον ἢ σπουδαιότερον ἢ καὶ ἀπλῶς ἐπιναλαφεθέντων ἐν τῶν ἀσκήσεων ποσῶν αἱ ἐξῆς:

Α'. Ἐν ἡρεμίᾳ.—1. Σχηματισμὸς ζυγοῦ.—2. Προσγῆ καὶ ἀνάκαυσις.—3. Ἀριθμησις.—4. Κεφαλὴ δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ.—5. Ζύγησις.—6. Κλίσις δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ἄνευ διπλασιασμοῦ.—7. Μεταβολὴ.—8. Βάδην καὶ τροχῶν.—9. Διπλασιασμὸς καὶ ἀπλοποίησης τοῦ ζυγοῦ καὶ τῶν στοιχῶν μετὰ κλίσεως ἢ ἀριστέρᾳ.

Β'. Ἐν καθήκτους.—1. Βάδην καὶ τροχῶν κατὰ παραγωγὴν.—2. Μεταβολὴ.—3. Ἀπλοποίησης καὶ διπλασιασμοῦ τῶν στοιχῶν καὶ τοῦ ζυγοῦ.—4. Παύσις τοῦ κατὰ παραγωγὴν καθήκτους καὶ ἐπ' ἀνάγκης εἰς τὴν κατὰ μέτωπον παράταξιν.

#### II. Ἐλεύθεραι ἀσκήσεις.

1. Ἀραιώσεις καὶ πύκνωσις ἀφ' ἑνὸς ἢ δύο ζυγῶν.—2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν.—3. Βάδην καὶ τροχῶν ἐν χώρῃ, τεταμένον τῶν ποδῶν.—4. Βῆμα γυμναστικῶν ἐν χώρῃ.—5. Κλίσις, στροφή καὶ περιστροφή τῆς κεφαλῆς.—6. Ὑψωσις τῶν ὤμων.—7. Τάσις τῶν χειρῶν κατὰ πᾶσας τὰς διευθύνσεις μετὰ ἢ ἄνευ κρούσεως τῶν χειρῶν, τῶν ποδῶν στηριζομένων ἢ μὴ ἐπὶ τῶν δακτύλων.—8. Τὰς χεῖρας ἔμπροσθεν ὀριζοντίας χριστὶ ἐν τῶν πλάγιον.—9. Τάσις τῶν χειρῶν ἔμπροσθεν ἢ ὀπίσθεν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια κεκλιμένων.—10. Στροφή καὶ περιστροφή τῶν χειρῶν.—11. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ πᾶσας τὰς διευθύνσεις.—12. Προσέγ-



γραφῆς τῶν ὤμων ἐμπρός καὶ ὀπίσω.—13. Τοῦ ἀγκῶνα· ὀπίσω, τῶν χειρῶν ἐξέλιγμενον ἐπὶ τῶν ὀπίσω.—14. Κλίσις, στροφή καὶ περιστροφή τοῦ κορμοῦ.—10. Ἐκβολή τῶν ποδῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.—16. Διάττασις καὶ διασταδὸν τῶν ποδῶν.—17. Κάμψις τῶν ἐν διαστάσει ἐπισημασμένων ποδῶν ἐν ἀλλάξει ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ ἢ ἀνευ πάσης τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.—18.—Κάθισμα.

### III. Παιδιαὶ ἐπιχώριοι,

Ἐκλεγόμενοι ὑπὸ τῶν διδασκόντων ἀναλόγως τῆς ἡλικίας τῶν μαθητῶν.

#### Τάξις Β'.

##### I. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

1. Βήματος· ἀλλαγῆ.—2. Βάδισμα κατὰ μέτρον ἐμπρός καὶ ὀπίσω.—3. Κλίσις ἐν βάδισματι μετὰ ἢ ἀνευ διπλασιασμοῦ ἐν βάρῃ ἢ προχθῆνι ἑρακτισμῶ.—4. Ἀλλαγῆ κατευθύνσεις στοιχηθῶν.

##### II. Ἐλεύθεραι ἀσκήσεις

1. Τάξις τῶν χειρῶν κατὰ διάφορον διευθύνσεις μετὰ ἢ ἀνευ καθήκοντος ἀπλοῦ ἢ διπλοῦ.—2. Κάμψις καὶ τάξις τῶν χειρῶν ὀπίσω.—3. Αἰώρησις τῶν χειρῶν μετὰ ἢ ἀνευ καθήκοντος ἐν συνδυασμῶ μετὰ κάμψεως καὶ τάξεως αὐτῶν ἢ ἀνευ τοσούτου.—4. Αἰώρησις τῶν χειρῶν δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ὀριζοντίως.—5. Κλίσις καὶ στροφή τοῦ κορμοῦ συνδυασμένη μετ' ἀπάτησιν τῶν ἄνω καὶ κάτω ἄκρων.—6. Ἐκβολή τῶν ποδῶν ἐν ἀλλάξει ἐμπρός μετὰ κλίσεως δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ.—7. Ἐκβολὴ καὶ κάμψις τῶν ποδῶν ἐμπρός, ὀπίσω, ἐπὶ τὰ πλάγια ἐν συνδυασμῶ μετ' ἀπάτησιν τῶν χειρῶν.—8. Τοῦ πόδας χροατὶ μετὰ μεταβολῆς πρὸς ἀριστερὰ.—9. Τοῦ πόδας χροατὶ ἐμπρός δι' ἀναστροφήσιν.—10. Ἀντιμέθεσις τῶν ἄκρων.—11. Κάμψις τῶν κνημῶν ἐν ἀλλάξει.—12. Ἀνακνήσις μετὰ ἢ ἀνευ κλίσεως, μεταβολῶν καὶ περιστροφῆς τοῦ σώματος.—13. Προβολή τῶν ποδῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις, συνδυασμένη μετ' ἀπάτησιν τῶν χειρῶν.—14. Πελένησις ἐμπρός, δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ.—15. Προσέγγισις καὶ ἀπομάκρυνσις τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν.—16. Βαθμιαία διάταξις τῶν ποδῶν.—17. Δεξιὰ ἐπιλλάξ ἐν χώρῃ ἢ ἐν κινήσει, μετὰ ἢ ἀνευ ἀπάτησιν τῶν χειρῶν.

### III. Ἀσκήσεις διὰ κοντῶν.

1. Τοῦ κοντοῦ κελκίμενος ἐμπρός.—2. Τοῦ κοντοῦ ἐπὶ τὸν τραχήλον εἰς 4 ἢ εἰς 2 χρόνους.—3. Τοῦ κοντοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ὀριζοντίως εἰς 2 ἢ 4 χρόνους.—4. Τὸ αὐτὸ μετ' ἀπάτησιν τῶν χειρῶν ἐν τῶν κάτω.—5. Περιστροφή τῶν κοντῶν πρὸ τοῦ κορμοῦ δεξιόθεν καὶ ἀριστερόθεν.—6. Τοῦ κοντοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ὀριζοντίως μετὰ περιστροφῆς τῶν χειρῶν ἐν τῶν ἄνω ἢ κάτω.—7. Τοῦ κοντοῦ κατακορύβως ἐμπρός εἰς 4 ἢ 2 χρόνους.—8. Τάξις τῆς δεξιᾶς καὶ ἀριστερῆς χειρὸς ἐν ἀλλάξει ἐμπρός ὀριζοντίως, τῆς ἑτέρας καμπτομένης ὑπὸ τὴν δεξιάν καὶ ἀριστερὰ ματρηθῆναι ἢ ἐπὶ τὸν ὦμον.—9. Τοῦ κοντοῦ ἐμπρός ὀριζοντίως, τῶν χειρῶν τιθεμένων χροατῶ.—10. Τοῦ κοντοῦ ἄνω κελκίμενος δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ.—11. Τοῦ κοντοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ κατακορύβως, καμπτομένης τῆς ἑτερονομίου χειρὸς ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν.—12. Τοῦ κοντοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ κατακορύβως ἐν ἀλλάξει, ὑψομένης τῆς ὀμωμίου χειρὸς ἄνω κατακορύβως.

### IV. Παιδιαὶ ἐπιχώριοι,

Ἐκλεγόμενοι καθ' ὃν καὶ ἐν τῇ προηγουμένῃ τάξει τρόπον.

#### Τάξις Γ'.

##### I. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

1. Ἡμισίαι κλίσις δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ἐν ἡμίσει.—2. Δοξὸν βάδισμα.—3. Ἀλλαγῆ κατευθύνσεις ἐν ἡμίσει ἢ ἐν βαδίσματι.—4. Στροφή δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ.—5. Σχηματισμὸς τῆς ὁμάδος μετωπῶν ἐν ἡμίσει ἢ ἐν βάδισματι.

##### II. Ἐλεύθεραι ἀσκήσεις.

1. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐν ἀλλάξει ὀπίσω, τοῦ ἑτέρου καμπουμένου ἐν συνδυασμῶ μετ' ἀπάτησιν τῶν χειρῶν.—2. Τὸ αὐτὸ ὑποχωρητικῶς.—3. Ἄλλα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ, τῶν ποδῶν τιθεμένων χροατῶ.—4. Διὰ βαθμιαίων ἢ ἐπαλλήλων προβολῶν ἐμπρός.—5. Ἐποχωρητικῶς διὰ βαθμιαίων ἢ ἐπαλλήλων ἐκβολῶν τῶν ποδῶν ἐν ἀλλάξει ἐπὶ τὰ ὀπίσω.—6. Τάξις, καλάντευσις καὶ περιστροφή τῶν ποδῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις, συνδυασόμεναι μετ' ἀπάτησιν τῶν χειρῶν.—7. Κάμψις καὶ τάξις τῶν ποδῶν ὀπίσω.—8. Ἰσορροπία ἐπὶ τοῦ ἑτέρου τῶν ποδῶν, συνδυασμένη μετ' ἀπάτησιν τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν χειρῶν.—9. Διχοχροατὶ μεταβολὴ ἐπὶ τοῦ δεξιῦ καὶ ἀριστεροῦ πόδος ἐμπρός, ὀπίσω καὶ ἀντιστροφῶς.—10.—Διάδρομοι, ἀπάτησις τῶν ὀμοστούχιον κρατομένων δι' ἀριστερῶν τῶν χειρῶν.

##### III. Ἀσκήσεις διὰ κοντῶν.

1. Περιστροφή τοῦ κοντοῦ περὶ τὸν κορμὸν δεξιόθεν ἢ ἀριστερόθεν.—2. Τοῦ κοντοῦ ἐπὶ τὴν δεξιάν καὶ ἀριστερὰν ὠμοπλατῆν εἰς 4 ἢ εἰς 2 χρόνους.—3. Κλίσις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ μετὰ κελκίμενος τοῦ ὀμωμίου ποδός.—4. Περιστροφή τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ, τοῦ ἑτερονομίου ποδός στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων.—5. Τοῦ κοντοῦ ἐπὶ τὰ νῦα εἰς 4 ἢ εἰς 2 χρόνους μετὰ ἢ ἀνευ κλίσεως τοῦ κορμοῦ ἐμπρός.—6. Τοῦ κοντοῦ ὀπίσω ὀριζοντίως ὀπίσω.—7. Διάδρομοι ἀπάτησις διὰ δύο κοντῶν, κρατομένων ὑπὸ τῶν δύο ὀμοστούχιον.

### IV. Παιδιαὶ ἐπιχώριοι,

Ἐκλεγόμενοι καθ' ὃν τρόπον καὶ ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσι.

#### Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΝ

#### Τάξις Δ'.

##### I. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

Διμοιαίαι.—1. Τὸ μέτρον ὀπίσω.—2. Ζυγίσις.—3. Ἀρξίως καὶ πύκτως τῶν ζυγῶν.—4. Βάδισμα πρὸς τὰ ἐμπρός καὶ πρὸς τὰ ὀπίσω, βάδισμα λοξόν.—5. Ἀλλαγῆ κατευθύνσεις.—6. Παῦσις τοῦ βαδίσματος.—7. Βάδισμα κατὰ πρῶτον γῆν.

##### II. Ἀσκήσεις διὰ σιδιρῶν ράβδων.

Τοιαῦται ἐν τῷ Γυμνασίῳ γίνονται ὅλος ὁμοίαι ταῖς ἐν τῷ Ἐλληνικῷ Σχολείῳ διὰ κοντῶν γινόμενάς τοιαύτας.

##### III. Ἀσκήσεις δι' ἀλτήρων.

Δι' ἀλτήρων γενήσονται ἐν τῇ τάξει ταύτῃ ἐκ τῶν ἑλευθέρων ἀσκήσεων τῶν ἀναγκαρομένων ἐν τῇ Α' τάξει τοῦ δημοτικῆς σχολείου αὐ' ἀριθμῶν 2, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17 καὶ 18. Ἐκ τῶν ἀναγκαρομένων ἐν τῇ Β' τά-

Ξει κί ὕπ' ἀριθμὸν 2, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23 καὶ 26 καὶ ἐκ τῶν ἐν τῇ Γ' τάξει αὐτῶν ἀριθμῶν 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 28, 29, 33, 34 καὶ 35.

#### IV. Ἀσκήσεις διὰ κορυφῶν.

1. Τὰς κορυφάς ὀριζώντως ἐμπρός ἢ ἐπί τῶν πλάγιων, καὶ ἐκ τῶν θέσεων αὐτῶν ἄνω κατακορυφῶς.—2. Τὰς κορυφάς ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐμπρός ἢ καὶ ἀντιστροφῶς.—3. Τὰς κορυφάς ἄνω κατακορυφῶς ἐκ τῶν ἐμπροσθεν ἢ τῶν πλαγιῶν.—4. Τὰς κορυφάς ἐμπρός καὶ ὅπως ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια κεκλιμένως.—5. Τὰς κορυφάς πρὸ τοῦ μετώπου κεκλιμένως.—6. Τὰς κορυφάς περὶ τὴν κεφαλὴν ἐκ τῶν ἐμπροσθεν ἢ τῶν ὀπισθεν.—Αἰωρήσεις τῶν κορυφῶν, τῶν ποδῶν στήριζόμενων ἢ μὴ ἐπὶ τῶν δακτύλων.—8. Τὰς κορυφάς κατὰ τὴν δεξιάν ἢ ἀριστεράν ὀμοπλατῆν ἐναλλάξ ἢ καὶ ἀμφοτέρως.—9. Τὰς κορυφάς ἐπὶ τὸν τραχήλον κεκλιμένως ἐναλλάξ καὶ ἀμφοτέρως.—10. Τὰς κορυφάς κατακορυφῶς ἐμπρός καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ πρὸ τῶν ὤμων.—Τὰς κορυφάς κεκλιμένως δεξιὰ ἢ ἀριστερά.—12. Τὰς κορυφάς ὀπισθεν τῆς κεφαλῆς ὀριζώντως ἐναλλάξ.—13. Τὰς κορυφάς ἐπ' ὤμων.

#### Τάξις Β'

##### I. Ἀσκήσεις διὰ σιδηρῶν ράβδων.

##### II. Ἀσκήσεις δι' ἀδάτηρων.

Δι' ἀδάτηρων γενήσονται ἐν τῇ τάξει ταύτῃ ἐκ τῶν ἐλευθέρων ἀσκήσεων τῶν ἀναγκαζομένων ἐν τῇ Δ' τάξει τοῦ δημοτικοῦ σχολείου αὐτῶν ἀριθμῶν 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, α', β', γ', δ', 27, 28, 29 καὶ 36, ἐκ τῶν ἀναγκαζομένων ἐν τῇ Α' τάξει τοῦ Ἑλληνικοῦ σχολείου ἢ ὕπ' ἀριθμῶν 17, ἐκ τῶν ἐν τῇ Β' τάξει αὐτῶν ἀριθμῶν 10 καὶ 17 καὶ ἐκ τῶν ἐν τῇ Γ' τάξει αὐτῶν ἀριθμῶν 1, 2, 3, 5, 8 καὶ 9 πρὸς δὲ πρηνῶν ἀπὸ δὲ τῆς θέσεως πρηνῶν αὐτῶν ἀσκήσεις.

1. Κάμψις τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἐπὶ τοὺς ὤμους.—2. Τάσις τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἐμπρός ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζώντως.—3. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἐπὶ τὸν ὀμόνυμον ὤμον καὶ ἄνω κατακορυφῶς.—4. Τάσις τῶν χειρῶν ἐναλλάξ ἄνω κατακορυφῶς ἐκ τῶν πλαγιῶν.

##### III. Ἀσκήσεις διὰ κορυφῶν.

1. Περιστροφή τῆς δεξιᾶς ἢ τῆς ἀριστερᾶς κορυφῆς ἐμπροσθεν ἢ ὀπισθεν.—2. Τὸ αὐτὸ ἀμφοτέρων τῶν κορυφῶν.—3. Περιστροφή τῆς δεξιᾶς ἢ τῆς ἀριστερᾶς τῶν ἀμφοτέρων τῶν κορυφῶν πλαγιῶς ἐκ τῶν ἐμπροσθεν ἢ ὀπισθεν.—4. Πιπῆσις εὐθεία διὰ τῆς δεξιᾶς ἢ τῆς ἀριστερᾶς ἢ δι' ἀμφοτέρων τῶν κορυφῶν.—5. Πιπῆσις εὐθεία ἐναλλάξ.—6. Πιπῆσις ἀντιστροφῶς διὰ τῆς δεξιᾶς ἢ τῆς ἀριστερᾶς ἢ καὶ ἀμφοτέρων τῶν κορυφῶν.—7. Εὐθεία καὶ ἀντιστροφῶς πιπῆσις μετὰ τὴν ἄνω στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

##### IV. Ἀσκήσεις ἐπὶ τοῦ διζύγου.

1. Κάμψις καὶ τάσις τῶν ἄνω καὶ κάτω ἄκρων καὶ τοῦ κορμοῦ ἐκ τῶν χειρῶν ἔχοντων ἐκ τῶν στόλων.—2. Ὁρθία τῆριξις καὶ διάφοροι ἀπ' αὐτῆς ἀσκήσεις τῶν ποδῶν.—3. Ὁρθία καὶ διάφοροι ἀπ' ἑαυτῶν καὶ ἰσχυροί.

##### V. Ἀσκήσεις ἐπὶ τοῦ μονοζύγου.

1. Ἐξαρτήσεις διὰ τῶν χειρῶν, καθ' ἑκάστην, δευτέρα καὶ τρίτην, τεταμένων τῶν ἄκρων.—2. Διάφοροι εὐκολοὶ τῶν κάτω ἄκρων ἀσκήσεις ἀπὸ τῶν ἀνωτέρω θέσεων.

#### Τάξις Γ'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσι συνθετωτέρων, καὶ δυσχερεστέρων διὰ σιδηρῶν ράβδων, ἀδάτηρων καὶ κορυφῶν ἀσκήσεων κατὰ τοιαύτους τρόπους συνδυαζομένων ἐν κινήσει ἢ ἐν ἠορᾷ.

##### I. Ἀσκήσεις ἐπὶ τοῦ διζύγου.

1. Χειροβαταί.—2. Αἰωρήσεις.—3. Ἀναλλαγὰι καθευμάτων καὶ ἰσχυροί.—4. Ψαλίδες ἀπὸ τῆς ὀρθίας στήριξεως καὶ τῆς ἰσχυροῦ θέσεως.—5. Πρηνῶν, ὀπίσθιων καὶ ὀβλαδῶν ὑπὲρ τῆς ζυγᾶς.—6. Πρηνῶν καὶ ὀπίσθιων ὑπὸ τῆς ζυγᾶς.—7. Ἀκροειδοῦς στήριξις καὶ διάφοροι ἀπ' αὐτῆς ἀσκήσεις.—8. Στήριξις ἐπὶ τῶν ἀντιθρακῶν καὶ θραχιδῶν καὶ διάφοροι ἀπὸ τῶν θέσεων τούτων ἀσκήσεις.

##### II. Ἀσκήσεις ἐπὶ τοῦ μονοζύγου

1. Ἐξαρτήσεις, καθ' ἑκάστην.—2. Ἐξαρτήσεις ἀπὸ τῶν χειρῶν, κεκαμμένων ἢ τεταμένων τῶν ἄκρων.—3. Διάφοροι τῶν κάτω ἄκρων ἀσκήσεις ἀπὸ τῶν ἀνωτέρω θέσεων.—4. Ἐλξεις.—5. Χειροβαταί.—6. Αἰωρήσεις.—7. Στροφαὶ τοῦ σώματος καὶ ἀναλλαγὰι λαβῶν.—8. Ἐξαρτήσεις διὰ τῶν κάτω ἀγκῶνας πτυχῶν ἢ τῶν μασχαλῶν.

##### III. Σφαιροβουλία ἢ Λιθοβουλία μετὰ τὴν ἄνω φορᾶς.

#### Τάξις Δ'

Ἐπανάληψις τῶν διὰ σιδηρῶν ράβδων, ἀδάτηρων καὶ κορυφῶν ἀσκήσεων ὡς καὶ ἐν τῇ Γ' τάξει.

##### I. Ἀσκήσεις ἐπὶ τοῦ διζύγου.

1. Ὑπερπῆδησις τῶν ζυγῶν ἐκ τοῦ μέσου ἢ ἐκ τοῦ ἄκρου τοῦ διζύγου.—2. Ἀλμακα ἀπὸ τῆς ἐν τῷ μέσῳ τῶν ζυγῶν πλαγιᾶς στάσεως.—3. Ἀλμακα ἐξωθεν τοῦ διζύγου καὶ ὑπερπῆδησις αὐτοῦ κατὰ πλάτος.—4. Ἀλμα ἐκ μῆκος ἐμπρός ἀπὸ τῆς ακροειδοῦς στήριξεως.—5. Κυβιστήσεις ὑπὸ τῆς ζυγᾶς ἢ ἄνω τῶν ζυγῶν.

##### II. Ἀσκήσεις ἐπὶ τοῦ μονοζύγου.

1. Στήριξις.—2. Ἀναβάσεις.—3. Ἀναπτέρωσις.—4. Γαστροκύλινδρος.—5. Δικροπαιχμα.—6. Κυβιστήσεις ἀπὸ τῆς ἐξαρτήσεως.

##### III. Δισκοβουλία καὶ Σφαιροβουλία.

Παρατήρησις. Ἐν τῇ τάξει ταύτῃ, τῶν ἀπαιτούμενων ὀργάνων ὑπαρξάντων ἀρκεταὶ καὶ τὸ ἄλμα ἐπὶ κοντῶ, κενῶς καὶ τὸ ἄλμα μετ' ἐπιβοῶν.

Πᾶσα προγενέστερα διάταξις, ἀντικειμένη πρὸς τὸ παρὸν Διάταγμα, θεωρεῖται κατηργημένη.

Εἰς τὸν αὐτὸν Ἡμέτερον Ἰγουργὸν ἀνατίθεται ἡ δημοσίευσις καὶ ἐκτέλεσις τοῦ παρόντος Διατάγματος.

Ἐν Ἀθήναις, τῇ 20 Νοεμβρίου 1899.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ὁ Ἰγουργὴς  
Ἄθ. Εὐταξίας