

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΑΝΕΠ. ΘΕΣΣΑΛΙΚΗΣ
ΑΠΟΘΗΚΗ

Φ.

9489

352

Α.Π.Θ.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

V
41
K366
876

ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΚΑ
Α.Π.Θ.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

ΤΩΝ

ΕΝ ΤΟΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΙΣ ΣΧΟΛΕΙΟΙΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΑΙ

ΠΡΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΙΝ ΑΥΤΩΝ.



(Ἐκ τοῦ ὑπουργείου τῶν Ἐκκλησιαστικῶν καὶ τῆς Δημοσίας
Ἐκπαιδεύσεως).

Β. βλ. Νο.

73720

ΑΘΗΝΗΣΙΝ,

ΕΚ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ

1876.

ΚΑΘΗΜΕΡΕ

ΕΝ ΤΩ ΕΛΛΗΝΙΚΩ ΚΡΑΤΕΙ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΟΝ ΑΡΧΙΒΕΙΟΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΟΝ ΑΡΧΙΒΕΙΟΝ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΟΝ

ΕΝ ΤΩ ΕΛΛΗΝΙΚΩ ΚΡΑΤΕΙ

GV
341
K366
1876
c.1

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

ΤΩΝ

ΕΝ ΤΟΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΙΣ ΣΧΟΛΕΙΟΙΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΑΙ ΠΡΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΙΝ ΑΥΤΩΝ.

ΜΕΡΟΣ Α΄.

ΓΕΝΙΚΑΙ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ.

Πρὸς ἀκριβῆ ἐκτέλεσιν τῶν ἐν τῷ παρόντι κανονισμῷ ὀριζο-
μένων ἀσκήσεων ὁ δημοδιδάσκαλος ὀφείλει·

α'. Νὰ ἐρμηνεύῃ συντόμως καὶ σαφῶς πᾶσαν κίνησιν, ἣν πρό-
κειται νὰ διατάξῃ, ἐκτελῶν πάντοτε ταύτην καὶ αὐτὸς, ἕνα
διὰ τοῦ παραδείγματος καθιστᾶ εὐληπτοτέραν εἰς τοὺς ἀσκου-
μένους παιδας τὴν ἐρμηνείαν. Πρὸς τοῦτο δὲ δεόν νὰ ἐκμάθῃ
τὰς γενικὰς παρατηρήσεις καὶ ὁδηγίας, αἵτινες συνοδεύουσι πᾶ-
σαν διατεταγμένην ἀσκήσιν.

β'. Νὰ συνειθίζῃ τοὺς μαθητὰς εἰς τὸ νὰ λαμβάνωσι τὴν
πρέπουσαν θέσιν καὶ ἐκτελῶσι τὰς διαφόρους κινήσεις μόνον καὶ
διὰ μόνου τοῦ λόγου· ἐν ἀπολύτῳ δὲ μόνον ἀνάγκη νὰ διορθώ-
σῃ διὰ τῆς χειρὸς τὴν σφαλερὰν αὐτῶν στάσιν ἢ κίνησιν.

γ'. Νὰ ἐπισπάται καὶ διατηρῇ τὴν προσοχὴν τῶν μαθητῶν
δι' ἀπαγγελίας ἐντόνου καὶ ἐπιτακτικῆς, ἰσάμενος δὲ ἀντιμέ-
τωπος πρὸς αὐτοὺς εἰς ἀπόστασιν δέκα βηματίων νὰ τηρῇ πάν-
τοτε στάσιν μὲν κοσμίαν καὶ κανονικὴν, γλῶσσαν δὲ ἑγκρατῆ
καὶ εὐπρεπῆ, μηδέποτε ἐκτρεπόμενος εἰς ὕβρεις καὶ αἰκίας, ἄλ-

λά πάντοτε διὰ τοῦ λόγου καὶ τῆς ὑπομονῆς προοιβάζων τοὺς παῖδας εἰς τὰς ἀσκήσεις.

δ'. Νὰ μὴ ἐπιμένῃ ὑπὲρ τὸ μέτρον εἰς τὰς αὐτὰς κινήσεις, ἀλλὰ νὰ διώκῃ τὴν ἀκρίβειαν καὶ τελειότητα αὐτῶν διὰ τρόπου βαθμηδὸν προϊόντος. "Ὅθεν πᾶσα κίνησις πρέπει κατ'ἀρχὰς νὰ ἐκτελῆται βραδέως καὶ ἀναλυτικῶς, βαθμηδὸν συμπληρουμένης καὶ αὐξανομένης τῆς ταχύτητος αὐτῆς διὰ τῆς ἕξεως.

Τὰ προστάγματα εἶναι δύο εἰδῶν, προαγγελτικά καὶ ἐκτελεστικά. Καὶ τὰ μὲν πρῶτα, διακρινόμενα ἐν τῷ κανονισμῷ διὰ μεγαλειτέρων γραμμάτων ἐξαγγέλλονται μὲ φωνὴν διακεκριμένην καὶ ὑψηλὴν, παρατεινομένης πῶς τῆς τελευταίας συλλαβῆς, τὰ δ' ἐκτελεστικά, διακρινόμενα διὰ γραμμάτων κεφαλαίων, μὲ φωνὴν σύντομον καὶ ἔντονον.

Κάτωθι ἐκάστης ἀσκήσεως σημειοῦται δι' ἀριθμῶν ποσάκις πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνηται αὐτὴ ἐκάστοτε, ἀρχομένη ἀπὸ τοῦ κατωτάτου ὅριου, ὅπου σημειοῦται διὰ τοῦ πρώτου ἀριθμοῦ, προβαίνουσα δὲ βαθμηδὸν διὰ τῆς ἕξεως μέχρι τοῦ ἀνωτάτου ὅριου, ὅπου σημειοῖ ὁ τελευταῖος ἀριθμός. "Ἄν ὅμως ὁ διδάσκαλος κρίνῃ ὅτι ὁ πρῶτος ἀριθμὸς κουράζει ὑπερβαλλόντως τοὺς μαθητὰς, δύναται νὰ τὸν διαίρῃ εἰς δύο π. χ. ὁ ὑπὸ τὴν 1ην ἀσκήσιν ἀριθμὸς 10 ἐμφαίνει ὅτι δεκάκις πρέπει νὰ ἐπαναληφθῇ ἐν ἀρχῇ ἡ ἀσκήσις αὕτη, ἀλλ' ἐν τούτῳ δὲν εἶναι δυνατόν, ὁ διδάσκαλος διαίρῃ τὸν ἀριθ. 10 εἰς δύο καὶ οὕτως ἡ ἀσκήσις ἀρχίζει ἐνεργουμένη καθ' ὑπόθεσιν ἐξάκις, μέχρις οὗ δυναθῇ ὁ παῖς νὰ τὴν ἐπαναλάβῃ δεκάκις.

Αἱ παιδαγωγικαὶ ἀσκήσεις διαίρουσιν εἰς ἕξ εἶδη δηλονότι εἰς ἀσκήσεις α. τῆς κεφαλῆς, β'. τῶν βραχιόνων, γ'. τοῦ ὄλμου ἤτοι τοῦ ἀνω μέρους τοῦ σώματος, δ'. τῶν ποδῶν καὶ ε. τοῦ ὅλου σώματος. Τούτων δὲ προηγούνται αἱ προκαταρκτικαὶ ἤτοι ἡ στάσις, αἱ κλίσεις, αἱ μεταβολαὶ καὶ ὁ βηματισμός.

ΜΕΡΟΣ Β'.

ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

Α'. Συναγωγὴ καὶ λύσις.

Ἴνα συναγάγῃ πρὸς διδασκαλίαν τοὺς μαθητὰς ὁ διδάσκαλος λαμβάνει θέσιν ἀπέναντι τῆς γραμμῆς, ἐφ' ἧς μέλλει νὰ

ταχθῆ τὸ τμήμα καὶ ἀνοψῶν κατακορύφως τὴν δεξιὰν ἐκφωνεῖ
τὸ πρόσταγμα

Σύναξις.

Ἀμέσως δ' οἱ μαθηταὶ τάττονται ἐν γραμμῇ ἐφ' ἐνὸς ἢ δύο
ζυγῶν καὶ εἰς τεσσάρων ἐπιπέδων ἀπόστασιν ἀπὸ τοῦ διδα-
σκάλου.

Ὅταν δὲ ὁ διδάσκαλος θέλει νὰ λύσῃ τὴν σύναξιν ἐκφωνεῖ
τὸ πρόσταγμα

τὸν ζυγὸν (ἢ τοὺς ζυγοὺς)

ΛΥΣΑΤΕ

οἱ δὲ μαθηταὶ λύοντες τὰς γραμμάς διασκεδάζονται.

Β'. Στάσις τοῦ μαθητοῦ.

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Προσοχή.

Ἐκαστος δὲ τῶν μαθητῶν μένει ἀκίνητος λαμβάνων τὴν ἐξῆς
στάσιν.

Τὰς πτέρνας εἰς εὐθυγραμμίαν ἐφαπτομένας, ὅσον ἡ σωμα-
τικὴ κατασκευὴ τοῦ μαθητοῦ συγχωρεῖ· τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν
ἐξίστου πρὸς τὰ ἐξω ἐστραμμένα καὶ ἀπέχοντ' ἀπ' ἀλλήλων
εἰς ἀπόστασιν μικροτέραν τοῦ μήκους τοῦ ποδός· τὰ γόνατα
ἀδιάστως τεταμένα, τὸ σῶμα κάθετον ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν καὶ κλι-
νον ὀλίγον πρὸς τὰ ἔμπρός· τοὺς ὤμους πρὸς τὰ ὀπίσω ἐξίστου
δὲ καὶ φυσικῶς ὠρθωμένους· τοὺς ἀγκῶνας πλησίον τοῦ σώμα-
τος· τὰς παλάμας τῶν χειρῶν ἐστραμμένας ὀλίγον πρὸς τὰ ἐξω·
τὸν μικρὸν δάκτυλον ἐγγίζοντα τὴν περισκελίδα ὅπισθεν τῆς
ραφῆς· τὴν κεφαλὴν ἀνορθωμένην ἀδιάστως καὶ τοὺς ὀφθαλμοὺς
ἀτενίζοντας εὐθὺ πρὸς τὰ ἔμπρός.

Ἴνα δώσῃ σύντομόν τινα ἀνάπαυσιν εἰς τοὺς οὕτως ἐν ἀκι-
νησίᾳ μένοντας μαθητάς, ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ἀνάπαυσις.

οἱ δὲ μαθηταὶ μένουσι μὲν ἐν τῇ τάξει, ἀλλὰ δὲν ὑποχρεοῦνται
πλέον νὰ διατηρῶσι τὴν κανονισμένην στάσιν καὶ ἀκινήσιαν.

Γ'. Κλίσις ἐπὶ δεξιὰ καὶ ἀριστερά.

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Κλίνατ' ἐπὶ δε—ξιὰ (ἀρι—στερά.)

ὁ δὲ μαθητὴς ὑψὼν ὀλίγον τὸ ἄκρον τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ τὸν δεξιὸν, στρέφεται κατὰ τέταρτον κύκλου πρὸς δεξιά ἢ ἀριστερά ἐπὶ τῆς πτέρνας τοῦ ἀριστεροῦ, εἶτα δὲ φέρει τὸν δεξιὸν πόδα παρὰ τὸν ἀριστερὸν εἰς τὴν ὀρισιμένην ἐν εὐθυγραμμίᾳ θέσιν.

Δ'. Μεταβολή.

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Μεταβολή.

ὁ δὲ μαθητὴς ἐκτελῶν ὄγδοον κλίσεως πρὸς τὰ δεξιά ἐπὶ τῆς πτέρνης τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς, φέρει τὸν δεξιὸν ὀπισθεν τοῦ ἀριστεροῦ κατὰ τρόπον τοιοῦτον, ὥστε ἐκείνου τὸ κοῖλον γ' ἀντικρύζῃ πρὸς τούτου τὴν πτέρναν εἰς ἀπόστασιν δέκα ἑκατοστῶν τοῦ μέτρου, μετὰ ταῦτα δ' ὑψὼν ὀλίγον τὰ ἄκρα ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν, καὶ τεταμένα τῆρῶν τὰ γόνατα, στρέφεται δεξιά τοσοῦτον, ὥστε νὰ βλέπῃ ἀκριβῶς εἰς τὸ ἀντίθετον τοῦ πρώτου σημείου, ὅτε συνενώνῃ ζωηρῶς τὰς πτέρνας φέρων τὸν δεξιὸν πόδα παρὰ τὸν ἀριστερὸν.

Ε'. Βηματισμός.

α. Βάδην.

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Οὐλαμός ἐμπρός

ΒΑ.

ὁ δὲ μαθητὴς ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι φέρει τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς, ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ προβάλλει, πατῶν ἐλαφρῶς, τὸν ἀριστερὸν πόδα ὅσον συγχωρεῖ τὸ διάνοιγμα τῶν σκελῶν καὶ ὑψὼν ὀλίγον τοῦ δεξιοῦ τὴν πτέρναν, μεταφέρει τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἤδη κατὰ γῆς πατήσαντος ἀριστεροῦ. Κατόπιν προβάλλει τὸν δεξιὸν, πατῶν κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, καὶ οὕτως ἐξακολουθεῖ προβάλλων καὶ πατῶν τὸν ἀριστερὸν μὲν πόδα διὰ τοῦ ἐν, τὸν δὲ δεξιὸν διὰ τοῦ δ ὕω, βαδίζων ἄνευ διασταυρώσεως τῶν κνημῶν καὶ ἄνευ διαστροφῆς τῶν ὤμων, ἀφίνων δὲ εἰς τοὺς βραχίονας τὴν φυσικὴν εἰς τὸν βαδίζοντα ἄνθρωπον κίνησιν, καὶ κρατῶν τὴν κεφαλὴν εὐθὴ πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἀτενίζουσαν.

Ὁ διδάσκαλος καταπαύει τὸ βάδισμα διὰ τοῦ προστάγματος

ΣΤΑ.

ὑπερ πρέπει νὰ ἐκφωνῇ καθ' ἡν στιγμήν ὁ εἰς τῶν ποδῶν εἶναι ἔτοιμος νὰ πατήσῃ κατὰ γῆς, ἐπὶ δὲ τῷ προστάγματι ὁ μαθητῆς τοῦτον μὲν ἀρού πατήσῃ κατὰ γῆς, κρατεῖ ἀκίνητον, τὸν δ' ἕτερον πόδα φέρει πλησίον αὐτοῦ κατὰ τὰ ἥδη κεκαυονισμένα.

Ὁ βάδην βηματισμὸς, ὣν τὸ σύνθετος βάδισμα τοῦ ἀνθρώπου, δὲν προεξαναγγέλλεται εἰμὴ μόνον ὅταν οἱ μαθηταὶ βαδίζωσι δι' ἄλλου βηματισμοῦ καὶ πρόκειται νὰ βηματίσωσι βάδην.

6. Βάδισμα ἐπὶ τὰ ὀπίσω

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ἐπὶ τὰ ὀπίσω

ΒΑ.

ὁ δὲ μαθητῆς ἐξωθεῖ ἀμέσως τὸν ἀριστερὸν πόδα πρὸς τὰ ὀπίσω εἰς ἀνάλογον ἀπόστασιν. Ἐπειτα ἐκτελεῖ τὸ αὐτὸ καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ καὶ οὕτως ἐξακολουθεῖ βαδίζων ἐπὶ τὰ ὀπίσω, ἄχρις οὗ ὁ διδάσκαλος ἐκφωνήσῃ τὸ προστάγμα Σ τ ἄ, ὅτε ἴσταται, μεταφέρων εἰς τὴν κεκαυονισμένην θέσιν τὸν πόδα, ὅστις ἤθελε τύχει ἔμπρός.

Ὁ διδάσκαλος ἐπιβλέπει ὅπως οἱ μαθηταὶ βαδίζωσι κατ' εὐθείαν εἰς τὰ ὀπίσω καὶ φυλάττωσι πάντοτε ἀναλωίωτον τὴν στάσιν καὶ τὴν ἰσορροπίαν τοῦ σώματος. Ὁ ῥυθμὸς δὲ τοῦ βηματισμοῦ τούτου εἶναι ὁ αὐτὸς μὲ τὸν τοῦ βάδην.

γ'. Τροχάδην.

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ἐμπρός· τροχάδην·

ΒΑ.

ὁ δὲ μαθητῆς ἐπὶ τῷ προστάγματι ἔμ π ρ ὸ ς, ἐπιφέρει τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ποδός, ἐπὶ τῷ προστάγματι δὲ τ ρ ο χ ἄ δ ἡ ν, ἀναφέρει πρὸς τὰ ἰσχία τὰς χεῖρας μὲ τοὺς δακτύλους κεκλεισμένους, τοὺς ὄνυχας πρὸς τὰ ἔσω καὶ τοὺς ἀγκῶνας πρὸς τὰ ὀπίσω.

Ἐπὶ τῷ ἐκτελεστικῷ προστάγματι β ἄ, προβάλλει εἰς ἀνάλογον ἀπόστασιν τὸν ἀριστερὸν πόδα κεκλιμένον ὀλίγον κατὰ τὸ γόνυ καὶ ὑψωμένον, καὶ διὰ τοῦ ἄκρου αὐτοῦ πατεῖ ἐλαφρῶς κατὰ γῆς· ἔπειτα πρᾶττει τὸ αὐτὸ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός καὶ

εξακολουθεῖ τὴν τοιαύτην διαδοχικὴν τῶν ποδῶν κινήσιν, μεταφέρων πάντοτε ὀλόκληρον τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ κατὰ γῆς πατοῦντος ποδῆς, ἀφίνων τὰς χεῖρας νὰ κινῶνται κατὰ τὸν φυσικὸν εἰς τὸν τρέχοντα ἄνθρωπον τρόπον, χωρὶς νὰ ἀνοίγῃ ποτὲ τοὺς ἀγκῶνας.

Ὁ διδάσκαλος κανονίζει τὸν ῥυθμὸν διὰ τοῦ προστάγματος ἐν ὅταν πρόκειται νὰ πατήσῃ κατὰ γῆς ὁ ἀριστερὸς ποὺς καὶ τοῦ ἑξῆς, ὅταν ὁ δεξιός.

Ὁ τροχάδην θηματισμὸς δύναται νὰ ἐκτελεσθῇ κατὰ διαφορῶν βαθμοὺς ταχύτητος. Εἰς περιστάσεις δὲ, καθ' ἃς ἀπαιτεῖται μεγάλη ταχύτης, ὁ ῥυθμὸς αὐτῶν δύναται νὰ ἐπιταχυνθῇ μέχρι 180 βημάτων κατὰ λεπτόν.

Βαδίζων τροχάδην ὁ μαθητὴς παραγγέλλεται νὰ τηρῇ τὸ στόμα κεκλεισμένον καὶ ν' ἀναπνέῃ ὅσον τὸ δυνατόν διὰ μόνης τῆς ῥινός. Ἡ πείρα ἀπέδειξεν ὅτι οὕτως ὁ ἄνθρωπος δύναται μὲ ὀλιγώτερον κόπον νὰ διατρέξῃ διάστημα μεγαλύτερον.

Ὁ διδάσκαλος καταπαύει τὸ βᾶδισμα διὰ τοῦ προστάγματος

ΣΤΑ.

ἐφ' ᾧ ὁ μαθητὴς φέρει ἀμέσως τὸν τυχόν ὀπισθεν πόδα παρὰ τὸν ἕτερον, καταβιβάζει τὰς χεῖρας καὶ ἵσταται ἀκίνητος ἐν τῇ κεκανονισμένῃ στάσει.

δ'. Β ἤ μ α σ η μ ε ι ω τ ὄ ν.

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Βῆμα σημειωτόν.

ΒΑ.

Ὁ δὲ μαθητὴς ἐπὶ τῷ ἐκτελεστικῷ προστάγματι, ὅπερ ἐκφωνεῖται καθ' ἣν στιγμὴν ὁ εἰς τῶν ποδῶν εἶναι ἔτοιμος νὰ πατήσῃ, ἐπαναφέρει τὸν πόδα τοῦτον παρὰ τὸν κατὰ γῆς, ἔπειτα προεκβάλλει τὸν ἕτερον καὶ ἐπαναφέρει αὐτὸν ὡσαύτως παρὰ τὸν κατὰ γῆς, καὶ οὕτως εξακολουθεῖ μὲ τὸν κεκανονισμένον τοῦ βήματος ῥυθμὸν κινῶν τοὺς πόδας ἀλληλοδιαδόχως καὶ σημειῶν εἰκονικῶς τὸ βῆμα χωρὶς ποσῶς νὰ προβαίνει.

Ἴνα ἐπαναληφθῇ δὲ τὸ βᾶδισμα ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ,

Ἐμπρός.

ΒΑ.

ὁ δὲ μαθητὴς ἀναλαμβάνει ἀμέσως τὸ τῆς ἐκτάσεως φυσικὸν ἔθμα.

έ. Βήματος ἀλλαγῆ.

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ,

Βήματος ἀλλαγῆ.

ΒΑ.

Ἐπὶ τῷ ἐκτελεστικῷ τούτῳ προστάγματι, ἐκφωνουμένη καθ' ἑν στιγμήν ὁ εἰς τῶν ποδῶν προβαίνει, ὁ μαθητὴς πατεῖ μὲν κατὰ γῆς τὸν πόδα τοῦτον, φέρει δὲ τὸν ἕτερον παρά τὴν πτέρναν τούτου, ὃν καὶ προβάλλον ἀμέσως ἐπαναλαμβάνει τὸν βηματισμόν.

ς'. Μεταβολὴ ἐν βαδίσματι.

Ἐν ᾧ ὁ ζυγὸς κινεῖται βάρην, ἢ τροχάδην, ὁ διδάσκαλος παραγγέλλει νὰ βαδίση ἀντιθέτως ἄνευ διακοπῆς τοῦ βαδίσματος διὰ τοῦ προστάγματος,

Μεταβολῆ.

ΒΑ.

Τὸ ἐκτελεστικὸν πρῶσταγμα ἐκφανεῖται καθ' ἑν στιγμήν ὁ ἀριστερὸς ποὺς προβαίνει νὰ πατήσῃ κατὰ γῆς, ἀμέσως δὲ ὁ μαθητὴς πατῶν τὸν πόδα τοῦτον στρέφεται δεξιόθεν ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, ὥστε νὰ ἀντιμετωπίσῃ πρὸς τὸ ἀντίθετον ἀκριβῶς σημεῖον, καὶ ἐκκινεῖ διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς πρὸς τὴν νέαν κατεύθυνσιν ἄνευ διακοπῆς τοῦ βαδίσματος.

ΜΕΡΟΣ Γ'.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.

ΚΕΦΑΛ. Α'.

Προπαρασκευή.

Ἴνα λάβωσιν οἱ μαθηταὶ τὴν εἰς τὰς ἀσκήσεις ταύτας ἀπαιτουμένην στάσιν καὶ ἀπ' ἀλλήλων ἀπόστασιν, ὁ διδάσκαλος,

ἀφ' οὗ ἐνεργήσῃ τὴν σύναξιν αὐτῶν κατὰ τὰ κεκανονισμένα,
ἀναφωνεῖ τὸ πρόσταγμα,

Τὰς ἀποστάσεις

ΛΑΒΕΤΕ.

Ἐπὶ τῷ προστάγματι τούτῳ ὁ πρὸς τὰ δεξιὰ μαθητῆς μένει ἀκίνητος, ὁ δὲ δεύτερος μετ' αὐτὸν, ἀπομακρυνόμενος ἀριστερὰ, προτείνει τὴν δεξιάν, ὥστε διὰ τῶν δακτύλων νὰ ἐπακουμβᾷ ἐπὶ τοῦ ὤμου τοῦ πρὸς τὰ δεξιὰ παραστάτου του· ὁ τρίτος δὲ πράττει τὸ αὐτὸ διὰ τῆς δεξιᾶς ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ὤμου τοῦ δευτέρου· καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρι τοῦ τελευταίου.

Τούτων γενομένων ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Παῦσις.

καὶ ἀμέσως ἅπαντες οἱ μαθηταὶ καταβιβάζουσι ζωηρῶς τὰς δεξιὰς πλησίον τοῦ ἰδίου σώματος, καὶ λαμβάνουσι τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ.

Α'. Κυκλικὴ περιστροφή τῆς κεφαλῆς.

10. 20. 30. (Σχ. 1.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ τὸ πρόσταγμα

Περὶστροφή τῆς κεφαλῆς.

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι οἱ μαθηταὶ μένουσιν ἀκίνητοι, ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ, ἐκτελοῦσι διὰ τῆς κεφαλῆς κυκλοειδῆ κίνησιν ἐκ δεξιῶν πρὸς τὰ ἔμπροσ, ἀριστερὰ, ὀπισθεν καὶ δεξιὰ, περιγράφοντες οὕτω κῶνον, οὗ ἡ κυκλικὴ βάσις ἐκτείνεται, ὅσον ἡ ἀρθρωσις τοῦ λαιμοῦ ἐπιτρέπει, τοῦ λοιποῦ σώματος μένοντος ἀκινήτου.

Ὅταν δὲ ὁ διδάσκαλος θέλει νὰ καταπαύσῃ τὴν ἄσκησιν, ἀναφωνεῖ

Παῦσις.

οἱ δὲ μαθηταὶ καταπαύουσι τὴν κίνησιν ἀναλαμβάνοντες τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Ἄν δὲ θέληνὰ δώσῃ εἰς τοὺς μαθητὰς θέσιν ἀναπαύσεως ἀναφωνεῖ

Ἄνάπαυσις!

Β'. Στροφή ὀριζοντία τῆς κεφαλῆς
δεξιὰ καὶ ἀριστερά.

6. 8. 10. (Σχ. 2.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Στροφή τῆς κεφαλῆς

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Ἐπὶ τῷ ἐκτελεστικῷ δὲ προστάγματι οἱ μαθηταὶ στρέφουσιν ἑλαφρῶς καὶ ἀβιάστως τὰς κεφαλὰς δεξιὰ, ἀκολουθῶν ἀριστερά καὶ οὕτω καθέξῃς, μέχρις οὗτου ὁ διδάσκαλος ἐκφωνήσῃ τὸ προστάγμα παύσεως, ὅτε οἱ μαθηταὶ καταπαύουσι τὴν ἀσκήσιν καὶ ἀναλαμβάνουσι τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΒΡΑΧΙΟΝΩΝ.

Α'. Ὑψώσεις καὶ κατάβασις τῶν ὤμων.

30. 40. 50. (Σχ. 3.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ὑψώσεις καὶ κατάβασις ὤμων

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Ἐπὶ τῷ ἐκτελεστικῷ δὲ προστάγματι οἱ μαθηταὶ ὑψοῦσι ταυτοχρόνως καὶ ἰσχυρῶς ἀμφοτέρους τοὺς ὤμους καὶ καταβιβάζουσιν αὐτοὺς ἡσυχῶς καὶ ἀνευ βίας.

Παράτηρησις. Μαθηταὶ ἔχοντες τὸν ἕτερον τῶν ὤμων ὑψηλότερον ἕνεκα κακῆς κατασκευῆς τοῦ σώματος ἐκτελοῦσι χωριστὰ τὴν κίνησιν μόνον τοῦ πάσχοντος, ἕως ὅτου ἐξισωθῇ οὗτος μετὰ τοῦ ἑτέρου, μεθ' ὃ τοποθετοῦνται μετὰ τῶν λοιπῶν εἰς τὰς ἀσκήσεις.

Τὰ αὐτὰ ἰσχύουσι καὶ ἐπὶ πάσης ἄλλης ἀσκήσεως, τὴν ὁποίαν μαθηταὶ ἕνεκα κακῆς κατασκευῆς τοῦ σώματος ἀδυνατοῦσι νὰ ἐκτελέσωσι πλήρη.

Β'. Κυκλικὴ τῶν βραχιόνων κίνησις.

8 12 16 20 (Σχ. 4.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Βραχιόνων κυκλικὴ κίνησις

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι συστέλλουσι τὰς πυγμὰς, ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ τείνουσι τοὺς βραχιόνας καὶ περιγράφουσι δι' αὐτῶν τεταμένον κύκλους, ὅσον τὸ δυνατόν μεγαλητέρας ἐκτάσεως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν πρὸς τὰ ἄνω καὶ ὀπίσω, καὶ τ' ἀνάπαλιν ἐκ τῶν ὀπίσθεν πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἔμπρὸς, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ταύτης δέον νὰ καταβάλληται ἡ ἀπαιτούμενη προσοχὴ ὅπως οἱ βραχιόνες διέρχονται ὅσον τὸ δυνατόν πλησιέστερον τοῦ σώματος καὶ τῆς κεφαλῆς. Τοῦτο δὲ ἐπιτυγχάνεται βαθμηδὸν διὰ τῆς ἀσκήσεως.

Γ'. Πλαγία ὕψωσις τῶν βραχιόνων.

10. 20. 40. (Σχ. 5.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Βραχιόνων πλαγία ὕψωσις.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι συστέλλουσι τὰς πυγμὰς, ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ ἀναφέρουσι πλαγίως καὶ κατακορύφως τοὺς τεταμένους βραχιόνους εἰς ὅσον τὸ δυνατόν μεγαλειότερον ὕψος. Κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως οἱ βραχιόνες δέον νὰ μένωσιν ἐντελῶς ἀκαμπτοί. Ἡ ἀσκήσις αὕτη κατὰ μόνον εἶναι ἐντελής, ὅταν οἱ βραχιόνες ἀνέρχονται εἰς κατακορύφον θέσιν ἐγγίζοντες τὰ πλαγία μέρη τῆς κεφαλῆς.

Δ'. Ὅπισθεν ἀγκώνων προσέγγισις.

8. 12. 16. (Σχ. 6.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ὅπισθεν ἀγκώνων προσέγγισις.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι στηρίζουσιν ἀμέσως τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἔχοντες τοὺς δακτύλους τεταμένους πρὸς τὰ ἔμπρῳς, τὸν ἀντίχειρα πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ κάμπτοντες τοὺς βραχιόνας φυσικῶς. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ, τῶν πνευμόνων μὲν εἰσπνεόντων ἡλαθῶς, προσεγγίζουσι τοὺς ἀγκῶνας, ἐκπνεόντων δὲ ἐπαναφέρουσι τούτους εἰς τὴν προτέραν θέσιν, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ ὑπὸ τοῦ διδασκάλου τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

Ε'. Ὅπισθεν ἔνωσις τῶν χειρῶν.

8. 12. 16. (Σχ. 6.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Χειρῶν ὄπισθεν ἔνωσις.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι ἐνοῦσι τὰς χεῖρας ὄπισθεν τηροῦντες τῆς παλάμης πρὸς τὰ ἔξω καὶ κάμπτοντες τοὺς ἀγκῶνας, ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ καταβιβάζουσι τὰς χεῖρας μεθ' ὀρμῆς καὶ ἐπαναφέρουσιν αὐτὰς εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν, καθ' ἣν στιγμὴν εἰσπνεοῦσι, καὶ οὕτως ἐπαναλαμβάνουσι τὴν διπλῆν ταύτην κίνησιν, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

ΣΤ'. Ὡθησις βραχιόνων ἐπὶ τὰ πρόσω μετὰ κάμψεως.

10. 20. 30. (Σχ. 7.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Βραχιόνων μετὰ κάμψεως ἐπὶ τὰ πρόσω ὤθησις.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι συστέλ-

λουσι τὰς πυγμὰς, τηροῦντες τοὺς ἀντίχειρας πρὸς τὰ ἄνω, καὶ κάμπτοντες τοὺς ἀγκῶνας. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ προβάλλουσι τοὺς βραχιόνας κατ' εὐθείαν μεθ' ὀρμῆς καὶ ἀνασιρέφουσιν αὐτοὺς ἀμέσως εἰς τὴν προτέραν θέσιν κατ' εὐθείαν ὡσαύτως καὶ μετὰ τῆς αὐτῆς ὀρμῆς εἰς τρόπον, ὥστε νὰ ἐφάπτωνται οἱ ἀγκῶνες τῶν πλευρῶν τοῦ σώματος. Οὕτω δὲ ἐπαναλαμβάνουσι τὴν διπλὴν ταύτην κίνησιν μέχρι οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

Ζ'. Βραχιόνων μετὰ κάμψεως πλαγία ὤθησις.

10. 20. 30. (Σχ. 8.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ:

Βραχιόνων μετὰ κάμψεως πλαγία ὤθησις.

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προσάγματι συστέλλουσι τὰς πυγμὰς ἔχοντες τοὺς ὄνυχας πρὸς τὸ σῶμα, καὶ κάμπτουσι τοὺς ἀγκῶνας, ὥστε αἱ πυγμαὶ ν' ἀντικρύζωσιν ὡς ἔγγιστα εἰς τοὺς ὦμους· ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ προεκβάλλουσι μεθ' ὀρμῆς καὶ πλαγίως τοὺς βραχιόνας, ἀμέσως δ' ἐπαναφέρουσιν αὐτοὺς εἰς τὴν προτέραν θέσιν, καὶ οὕτω καθεστῆς μέχρι οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

Η'. Βραχιόνων μετὰ κάμψεως ὕψωσις.

8. 10. (Σχ. 8.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ:

Μετὰ κάμψεως βραχιόνων ὕψωσις

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προσάγματι συστέλλουσι τὰς πυγμὰς ὡς ἀνωτέρω, καὶ κάμπτουσι τοὺς ἀγκῶνας ὥστε αἱ πυγμαὶ νὰ ἀντικρύζωσιν ἀλλήλας ἀνωθεν τῶν μαστῶν· ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ, ὕψουσι μεθ' ὀρμῆς τοὺς βραχιόνας κατακορύφως διὰ περιστροφικῆς κινήσεως οὕτως, ὥστε ὅταν αἱ πυγμαὶ φθάσωσιν εἰς τὸ ὑψηλότερον σημεῖον, οἱ ὄνυχες τῶν δακτύλων νὰ εὐρίσκωνται πρὸς τὰ ἔξω, ἀμέσως δὲ τότε ἐπαναφέρουσι τοὺς βραχιόνας εἰς τὴν προτέραν θέσιν μετὰ τῆς αὐτῆς ὀρμῆς καὶ περιστροφικῆς κινήσεως, καὶ οὕτως ἐξακολουθοῦσι τὴν διπλὴν ταύτην κίνησιν μέχρι οὗ δοθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

Θ'. Καταβίβασις βραχιόνων μετὰ κάμψεως.

10. 20. 30. (Σχ. 9.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ·

Μετὰ κάμψεως βραχιόνων καταβίβασις

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προσάγματι συστέλλουσι τὰς πυγμὰς ὡς ἀνωτέρω καὶ κάμπτουσι τοὺς βραχίονας οὕτως, ὥστε αἱ πυγμαὶ ν' ἀντικρούζωσι ἀλλήλας πλαγίως ἀνωθεν τῶν ἰσχίων. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ καταβιβάζουσι τοὺς βραχίονας μεθ' ὁρμῆς κατακορύφως· ἀμέσως δὲ ὑψοῦσιν αὐτοὺς πάλιν μετὰ τῆς αὐτῆς ὁρμῆς εἰς τὴν προτέραν θέσιν, καὶ οὕτως ἐξακολουθοῦσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, παύσις.

Γ'. Μετὰ κάμψεως ὕψωσις καὶ καταβίβασις τῶν βραχιόνων.

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ·

Μετὰ κάμψεως ὕψωσις καὶ καταβίβασις βραχιόνων.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προσάγματι συστέλλουσι τὰς πυγμὰς καὶ στρέφουσι τοὺς βραχίονας ὥστε οἱ δάκτυλοι νὰ εὐρίσκωνται πρὸς τὰ ὀπίσω· ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ, λυγίζοντες βαθμηδὸν τοὺς ἀγκῶνας, ὑψοῦσι τὰς πυγμὰς πλησίον καὶ ἐμπροσθεν τοῦ σώματος μέχρι τῶν ὤμων, καὶ ἀμέσως ὠθοῦσι τοὺς βραχίονας μεθ' ὁρμῆς κατακορύφως· εἶτα δὲ καταβιβάζουσιν αὐτοὺς κάμπτοντες βαθμηδὸν τοὺς ἀγκῶνας μέχρι τῶν ὤμων, ὅθεν καταφέρουσιν αὐτοὺς μεθ' ὁρμῆς. Τοῦτο δὲ ἐπαναλαμβάνουσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, παύσις.

ΙΑ'. Πλαγία πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀπισθεν ὤθησις τῶν βραχιόνων.

6. 10. 16. (Σχ. 10.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ·

Πλαγία πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀπίσω τῶν βραχιόνων ὤθησις

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προσάγματι πράττουσιν

ὅ,τι καὶ ἀνωτέρω, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι τὰς πυγμαῖς φέρουσιν ὅσον τὸ δυνατὸν κατ' εὐθείαν πρὸς τὰ ὀπίσω· ἐπὶ δὲ τῶ ἐκτελεστικῷ ἐξωθοῦσι πλαγίως τοὺς βραχίονας μεθ' ὀρμῆς καὶ μεθ' ὀρμῆς ἐπίσης ἐπαναφέρουσιν αὐτοὺς εἰς τὴν ἀνωτέρω θέσιν, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῆ τὸ πρόσταγμα, π α ὕ σ ι ς.

IB'. Ὅριζοντία προσέγγισις τῶν βραχιόνων.

8. 12. 16 (Σχ. 11.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Βραχιόνων ὀριζοντία προσέγγισις

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι συστέλλοντες τὰς πυγμαῖς, ἐκβάλλουσι πλαγίως τοὺς βραχίονας, οὓς κρατοῦντες τεταμένους ἀνυθοῦσι εἰς εὐθείαν πρὸς τοὺς ὤμους γραμμῆν, σχηματίζοντες οὕτω τὸν τύπον τοῦ σταυροῦ· ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ συνειφέρουσιν αὐτοὺς ὀρμητικῶς καὶ ἀκάμπτως, σταματῶντες ὅμως αὐτοὺς πρὶν ἢ συγχροσθῶσι. Τοῦτο δὲ ἐπαναλαμβάνουσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῆ τὸ πρόσταγμα, π α ὕ σ ι ς.

II'. Ὅριζοντία διάνοιξις τῶν βραχιόνων.

8. 12. 16. (Σχ. 12.)

Ὁ δεδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Βραχιόνων ὀριζοντία διάνοιξις

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ μὲν τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι κλειόντες τὰς πυγμαῖς προεκβάλλουσιν ὀριζοντίως τοὺς βραχίονας τεταμένους ὥστε οἱ δάκτυλοι τῶν χειρῶν νὰ ἐφάπτονται· ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ διανοίγουσι τοὺς βραχίονας ἀνευ κάμψεως καὶ μεθ' ὀρμῆς ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλητέρας, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῆ τὸ πρόσταγμα, π α ὕ σ ι ς.

IIA'. Διάνοιξις καὶ προσέγγισις τῶν βραχιόνων

ἄνευ κάμψεως

8. 12. 16. (Σχ. 13.)

Συνδιάζοντες τὰς ἀνωτέρω δύο κινήσεις δυνάμεθα ν' ἀποτελέσωμεν μίαν, πρὸς ἐκτέλεσιν τῆς ὁποίας ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Βραχιόνων ὀριζοντία ἀνοιξίς καὶ προσέγγισις.

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι προεκβάλλουσιν ὀριζοντίως τοὺς βραχίονας ἀκάμπτους καὶ πλησιάζουσι τὰς συνεσταλμένας πυγμὰς, ὥστε οἱ δάκτυλοι σχεδὸν νὰ ἐγγίξωσιν ἀλλήλους. Ἐπὶ τῷ ἐκτελεστικῷ δὲ διανοίγουσιν ἀμφοτέρους τοὺς βραχίονας μεθ' ὁρμῆς ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλητέρας καὶ μετὰ τῆς ἰδίας ὁρμῆς κλείουσιν αὐτοὺς ἀμέσως· τοῦτο δ' ἐπαναλαμβάνουσι, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

ΙΕ'. Κατακόρυφος περιδίνησις τῶν βραχιόνων.

30. 40. 50.

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Βραχιόνων κατακόρυφος περιδίνησις.

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι συστέλλοντες τὰς πυγμὰς ὑψοῦσιν ἐπὶ τ' ἄνω καὶ πλαγίως τοὺς βραχίονας τεταμένους, μέχρις οὗ αἱ πυγμαὶ φθάσωσιν εἰς εὐθείαν γραμμὴν τοὺς ὤμους, τῶν δακτύλων ἀντικριζόντων πρὸς τὸν διδάσκαλον· ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ περιστρέφουσιν ὀρμητικῶς τοὺς βραχίονας ἄνω, πρόσω, κάτω καὶ ὀπίσω· καὶ τ' ἀνάπαλιν, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

ΙΣΤ'. Ὅριζοντία ἀμφιστροφή τῶν πυγμῶν.

20. 30. 40. (Σχ. 13.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Πυγμῶν ὀριζοντία ἀμφιστροφή.

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι συστέλλουσι τὰς πυγμὰς καὶ ὑψοῦσι τοὺς βραχίονας τεταμένους, ὥστε αἱ πυγμαὶ νὰ ᾖναι εἰς εὐθείαν πρὸς τοὺς ὤμους γραμμῆν· ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ αἱ πυγμαὶ μόνον διὰ τῶν τῆς χειρὸς ἀφθρώσεων

διαγράφουσι τὸν ἀριθμὸν ὀκτὼ πλαγίως κείμενον ∞ τῶν βραχιόνων ἀκίνητων. Τοῦτο ἐπαναλαμβάνουσι, μέχρις οὐ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, π α ὤ σ ι ς.

ΙΖ'. Προστριβὴ τῶν χειρῶν.

40. 60. 80. (Σχ. 14.)

‘Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ’

Χειρῶν προστριβή.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ παραγγελτικῷ προστάγματι προεκτείνουσι τὰς χεῖρας, συνεφάπτουσι τὰς παλάμας καὶ κάμπτουσιν ὀλίγον τοὺς ἀγκῶνας. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ προστρίβουσιν ἰσχυρῶς τὰς παλάμας ἐκ τῶν ἔσω πρὸς τὰ ἔξω καὶ τ’ ἀνάπαλιν, ὡς καὶ καθ’ ὅλας τὰς διευθύνσεις, μέχρις οὐ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, π α ὤ σ ι ς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ’.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΟΛΜΟΥ, ΗΤΟΙ ΤΟΥ ἈΝΩ ΜΕΡΟΥΣ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

Α’. Κάμψις τοῦ ὄλμου ἐπὶ τὰ πρόσω καὶ ὀπίσω.

‘Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ’

Κάμψις τοῦ ὄλμου ἐπὶ τὰ πρόσω καὶ ὀπίσω.

5. 10. 15 (Σχ. 15.)

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ παραγγελτικῷ προστάγματι στηρίζουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἔχοντες τοὺς μὲν τέσσαρας δακτύλους ἐπὶ τοῦ ἐμπροσθίου μέρους τὸν δὲ ἀντίχειρα ἐπὶ τοῦ ὀπίσθιου. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ κάμπτουσιν ἥρεμα τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος ὅσον τὸ δυνατόν πρὸς τὰ πρόσω, τοῦ κάτω μένοντος ἐντελῶς ἀκινήτου ἀκολουθῶς δὲ ἀνεγείρουσιν αὐτὸ πρὸς τὰ ἄνω καὶ ὀπίσω ὅσον δύνανται, οὕτω δὲ ἀσχοῦνται μέχρι τῆς παύσεως τῆς κινήσεως.

Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ταύτης ὡς καὶ πασῶν τῶν ἐπομένων, ἀναγομένων εἰς τὸν ὄλμον, αἱ κινήσεις πρέπει, κατ'ἀρχὰς νὰ ἐκτελῶνται ἡρέμα, βραδέως καὶ μετὰ προσοχῆς

Β'. Κάμψις πλαγία τοῦ ὄλμου.

20. 30. 40, (χ. 16.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ὅλμου πλαγία κάμψις.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι στηρίζουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν ὡς ἀνωτέρω, ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ τοῦ κάτω μέρους τοῦ σώματος μένοντος ἀκινήτου, κλίνουνσι τὸ ἄνω ἡσυχῶς πρὸς δεξιὰ, ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, ἀκολουθῶντες ὑψοῦντες αὐτὸ εἰς τὴν ὀρθὴν στάσιν, ἐξαιουθοῦσι τὴν κλίσιν πρὸς τὰ ἀριστερὰ ἡσυχῶς ὡσαύτως καὶ ὅσον δυνατόν περισσότερον· τοῦτο δὲ ἐπαναλαμβάνουσι, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

Γ'. Ἀμφιστροφὴ τοῦ ὄλμου.

8. 16. 30. (σχ. 17.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ὅλμου ἀμφιστροφὴ.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι στηρίζουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν ὡς ἀνωτέρω. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ περιστρέφουσι τὸν ὄλμον ἐπὶ τὰς ἀρθρώσεις τῶν ἰσχιῶν καὶ κλίνοντες αὐτὸν πρὸς δεξιὰ, ἔμπροσ, ἀριστερὰ, ὅπισθεν καὶ πάλιν δεξιὰ, περιγράφουσι κῶνον, οὗ ἡ βᾶσις εἶναι τοσοῦτω μεγαλύτερα, ὅσον ἡ ἀρθρωσις τῶν ἰσχιῶν τὸ ἐπιτρέπει. Τοῦτο δ' ἐπαναλαμβάνουσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα πα ὕ σ ι ς.

Σ η μ ε ί ω σ ι ς. Καθ' ὄλην τὴν διάρκειαν τῆς ἀσκήσεως ταύτης τὸ σῶμα διατηρεῖ πάντοτε τὴν κατά μέτωπον θέσιν, ἡ δὲ τοῦ ὄλμου κίνησις οὐδεμίαν συνεπάγεται τροπὴν εἰς τὸν τοῦ σώματος ἄξονα.

Κ Ε Φ Α Λ Ε'.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ.

Α'. Περιστροφή τῶν σκελῶν.

4. 6. 8. (Σχ. 18.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ,

Ἐναλλάξ σκελῶν περιστροφή.

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι στηρίζουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ὡς ἀνωτέρω ἐν ταῖς τοῦ ὄλου ἀσκήσεσιν ἐβρέθη. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ μεταφέροντες τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός, φέρουσι τὸν δεξιὸν τεταμένον ἔμπρος, δεξιὰ καὶ ὀπίσω, καὶ ἐπαναφέρουσι αὐτὸν παρὰ τὸν ἀριστερόν, διαγράφοντες οὕτως εἰς τὸν ἀέρα διὰ τῆς ἄκρας τοῦ ποδός τοῦ κινουμένου σκέλους κύκλον τῆς μεγαλητέρας δυνατῆς ἀκτίως. Ἄμα δὲ ὡς ἡρεμήσῃ ὁ δεξιὸς ποὺς, ἐνεργοῦσι τὴν αὐτὴν κίνησιν διὰ τοῦ ἀριστεροῦ καὶ οὕτως ἐξακολουθοῦσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, π α ὤ σ ι ε.

Σ η μ. Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως ταύτης ὡς καὶ τῶν ἐπομένων τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος δεόν νὰ μένη ὅσον τὸ δυνατόν εὐθύ καὶ ἀκίνητον.

Β'. Πλαγία καὶ ἐναλλάξ τῶν σκελῶν ἄρσις.

6. 10. 16. (Σχ. 19.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Σκελῶν πλαγία καὶ ἐναλλάξ ἄρσις.

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι στηρίζουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων ὡς προεβρέθη. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ, μεταφέροντες τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός, αἴρουν ἐντελῶς τεταμένον τὸ δεξιὸν σκέλος πλαγίως καὶ καθέτως, ὅσον οἷόν τε περισσότερον ἐπαναφέροντες δ' αὐτὸ εἰς τὴν προτέραν θέσιν, αἴρουν τὸ ἀριστερόν, καὶ οὕτως καθεξῆς μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, π α ὤ σ ι ε.

Γ'. Διά τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἐναλλάξ περιστροφῆ.

20. 30. 40. (Σχ. 20.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ·

Διά τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἐναλλάξ περιστροφῆ.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῇ προαγγελτικῇ προστάγματι στηρίζουσιν ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ὡς ἀνωτέρω διεγράφη. Ἐπὶ δὲ τῇ ἐκτελεστικῇ μεταφέροντες τὸ βᾶρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός, προεκβάλλουσι κατ' ὑψεῖαν ζωηρῶς τὸ δεξιὸν τέλος ἐντελῶς τεταμένον. Ἐν τῇ θέσει δὲ ταύτῃ περιστρέφουσι μετὰ ζωηρότητος τὸν πόδα περὶ τοῦ ἀστραγάλου διαγράφοντες εἰς τὸν ἄερα, ὅσον τὸ δυνατόν μεγαλητέρας ἀκτίνας κύκλον, τοῦ σκέλους καὶ τοῦ ἄνω μέρους τοῦ σώματος, ὅσον τὸ δυνατόν κινητοῦντων. Τὰ αὐτὰ πράττουσι καὶ διὰ τοῦ ἀριστεροῦ, καὶ οὕτως ἐξακολουθοῦσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα π α ὤ σ ι ς.

Σ η μ. Ἐκτὸς τῆς περιστροφικῆς κινήσεως δύνανται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκτελέσωσι διὰ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν κινήσεις κατακόρυφους καὶ ὀριζοντίας.

Δ'. Κάμψις καὶ τάνυσις τῶν γονάτων ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πρόσω.

6. 8. 10. (Σχ. 21.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ·

Γονάτων ἐναλλάξ κάμψις καὶ τάνυσις ἐπὶ τὰ πρόσω.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῇ προαγγελτικῇ προστάγματι στηρίζουσιν ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων ὡς ἀνωτέρω. Ἐπὶ δὲ τῇ ἐκτελεστικῇ μεταφέροντες τὸ βᾶρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός κάμπτουσι τὸ δεξιὸν γόνυ καὶ αἴρουσιν αὐτὸ ἡσύχως μὲν ἀλλ' ἐντελῶς ὅσον ἐπιτρέπουσι τὰ τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ποδός ἄρθρα· ἐν τῇ θέσει δὲ ταύτῃ προεκβάλλουσι τεταμένην τὴν κνήμην ὅσον τὸ δυνατόν περισσώτερον, τεταμένως δὲ κάμπτοντες ταύτην, ἐπαναφέρουσι τὸν δεξιὸν πόδα παρὰ τὸν ἀριστερὸν καὶ ἐνεργοῦσι τὰς αὐτὰς κινήσεις διὰ τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους. Οὕτω δὲ ἐξακολουθοῦσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, π α ὤ σ ι ς.

Ε'. Κάμψεις και τάνυσις τῶν γονάτων ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ ὀπίσω.

6, 8, 10. (σχ. 22.)

‘Ο διδάσκαλος ἀναφωνεῖ’

Γονάτων ἐναλλάξ πρὸς τὰ ὀπίσω κάμψεις καὶ τάνυσις.

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι στηρίζουσι ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν ὡς προεβέβη. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ μεταφέροντες τὸ βῆρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιῦ ποδὸς ὠθοῦσιν ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον τεταμένον κατ'εὐθείαν ὀπισθεν τὸ ἀριστερὸν σκέλος, εἶτα κάμπτοντες ἰσχυρῶς τὸ γόνυ καὶ τείνοντες τὴν κνήμην ἡρέμα πρὸς τὰ κάτω, ἐπαναφέρουσι τὸν πόδα πλησίον τοῦ ἐτέρου. Ἀμέσως μετὰ ταῦτα πράττουσι τὸ αὐτὸ καὶ διὰ τὸ δεξιὸν σκέλος, καὶ οὕτως ἐξακολουθοῦσι, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

ΣΤ'. Ὑψώσεις μετὰ κάμψεως τῶν γονάτων ἐναλλάξ.

4, 8, 12. (σχ. 23.)

‘Ο διδάσκαλος ἀναφωνεῖ’

Γονάτων μετὰ κάμψεως ὕψωσης ἐναλλάξ.

ΕΝΑΡΞΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι στηρίζουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν ὡς προσημειώθη. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ, μεταφέροντες τὸ βῆρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιῦ ποδὸς, ὑψοῦσι ζωηρῶς τὸ γόνυ τοῦ ἀριστεροῦ ὅσον τὸ δυνατόν ὑψηλότερον καὶ πλησιέστερον εἰς τὸ σῶμα. Εἶτα τανύοντες ἐπαναφέρουσι αὐτὸ παρὰ τὸν δεξιὸν πόδα καὶ ἐνεργοῦσι διὰ τούτου τὰς αὐτὰς κινήσεις· οὕτω δὲ ἐξακολουθοῦσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, πα ὕ σ ι ς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΟΛΟΚΛΗΡΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

Α'. Ὑποκάθσις τοῦ σώματος.

8. 16. 24, (Σχ. 24.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ἐποκάθσις τοῦ σώματος

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι στηρίζουσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ προσεγγίζοντες τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν καὶ ὑψοῦντες τὰς πτέρνας, στηρίζουσι τὸ σῶμα ἐπὶ τῶν ἄκρων, ἀκολούθως δὲ προσέχοντες εἰς τὴν κατακόρυφον διατήρησιν τοῦ σώματος καὶ ἄνευ διανοήματος τῶν ποδῶν, φέρουσιν αὐτὸ ἐπὶ τὰ κάτω διὰ κάμψεως τῶν γονάτων ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον. Μετὰ ταῦτα ἐγείρονται ἥρῃ ἄνευ διανοήματος τῶν πτερονῶν καὶ τῶν γονάτων, καὶ οὕτως ἐξακολουθοῦσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, παύσις.

Β'. Τίναγμός ἄνευ κάμψεως τῶν βραχιόνων ἐπὶ τὰ πρόσω καὶ ὀπίσω.

30. 60. 100. (Σχ. 25.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ἐπὶ τὰ πρόσω καὶ ὀπίσω βραχιόνων ἄνευ κάμψεως τίναγμός.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι κλείουσι τὰς πυγμὰς ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ, τίνασσοντες τοὺς βραχίονας, προεκβάλλουσιν αὐτοὺς εὐθὺ ἐπὶ τὰ πρόσω καὶ ἀμέσως ἐπὶ τὰ ὀπίσω διαγράφοντες, ὅσον τὸ δυνατόν, μεγαλύτερον τόξον· τοῦτο δὲ ἐπαναλαμβάνουσι μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα παύσις.

Γ'. Ἄνευ κάμφεως πλάγιος τυναγμὸς
τῶν βραχιόνων.

30. 60. 100. (Σχ. 26.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Πλάγιος βραχιόνων ἄνευ κάμφεως τυναγμὸς

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι συστέλλουσι τὰς πυγμὰς καὶ προεκβάλλουσι ἀμφοτέρους τοὺς βραχίονας τεταμένους ἐπὶ τὰ πρόσω. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ τινάσσοντες στρέφουσιν αὐτοὺς πρὸς τὸ δεξιὸν μέρος καὶ ἀμέσως πρὸς τὸ ἀριστερὸν, διαγράφοντες ὅσον τὸ δυνατόν μεγαλύτερον τόξον καὶ τ' ἀνάπαλιν, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα παύσις.

Δ'. Ἀντίστροφος τῶν βραχιόνων τυναγμὸς
ἐπὶ τὰ πρόσω καὶ ὀπίσω.

30. 60. 100.

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ἐπὶ τὰ πρόσω καὶ ὀπίσω ἀντίστροφος
βραχιόνων τυναγμὸς

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι συστέλλουσι τὰς πυγμὰς ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ προεκβάλλουσι τινάσσοντες ἀμφοτέρους τοὺς βραχίονας κατ' εὐθείαν ἀλλ' ἀντιστρόφως, τούτεστι καθ' ἓν στιγμήν ἐκβάλλουσιν ἐπὶ τὰ πρόσω τὸν ἀριστερὸν βραχίονα ἐκβάλλουσιν τὸν δεξιὸν ἐπὶ τὰ ὀπίσω καὶ τ' ἀνάπαλιν, μέχρις οὗ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα παύσις.

Ε'. Εἰκονικὸς θερισμὸς.

8. 12. 24. (Σχ. 27.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Εἰκονικὸς θερισμὸς

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι συστέλοντες τὰς πυγμὰς προεκβάλλουσι τοὺς βραχίονας κατ' εὐθείαν καὶ ἄνευ κάμψεως. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ στρέφουσιν ὀρθητικῶς πρὸς δεξιὰ καὶ ἀμέσως πρὸς ἀριστερά, εἰς τρόπον ὥστε διὰ τῆς ἐκτελέσεως ὁλοκλήρου τῆς κινήσεως ταύτης νὰ διαγράφωσιν ὀριζόντιον ἡμικύκλιον.

ΣΤ'. Εἰκονικὴ πελέκησις.

6. 12. 20. (Σχ. 28.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Εἰκονικὴ πελέκησις.

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι ἀποχωρίζοντες ἐπὶ τῆς αὐτῆς γραμμῆς τὰς πτέρνας εἰς ἀπόστασιν ἑνὸς καὶ ἡμίσεως ποδῶς ἕκαστον, αἴρουν τοὺς βραχίονας κατακόρυφως ἄνευ κάμψεως, ἔχοντες τὰς πυγμὰς κεκλεισμένας. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ καταφέρουσιν αὐτοὺς ὀρθητικῶς πρὸς τὰ κάτω ἄνευ κάμψεως, κλίνοντες σνάνημα ζωηρῶς πρὸς τὰ κάτω καὶ πρὸς τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος. Ἀκολουθῶς δ' ἐγείροντες τὸ σῶμα εἰς τὴν ὀρθὴν θέσιν, τηροῦντες καὶ τοὺς βραχίονας ἀκάμπτους, ἐπαναλαμβάνουσι τὴν κίνησιν, μέχρις οὐ ἐκφωνηθῇ τὸ προστάγμα, πα ὤ σ ι ς.

Σημ. Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως τὰ γόνατα δὲν πρέπει νὰ μένουσιν ἀκάμπτα. Ἀπαγορεύεται ἡ κίνησις αὕτη εἰς τοὺς μαθητὰς τοὺς ἔχοντας τάσιν συρροῆς αἵματος εἰς τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ στῆθος, ὅτε ἡ ἀσκήσις αὕτη δύναται νὰ βλάψῃ.

Ζ'. Κλίσις τοῦ ἄνω μέρους τοῦ σώματος
ἐπὶ τὰ πρόσω ἄνευ κάμψεως
τῶν γονάτων.

5, 10, 15. (Σχ. 29.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Ἄνευ κάμψεως τῶν γονάτων κλίσις τοῦ ὄλμου
ἐπὶ τὰ πρόσω

ΕΝΑΡΕΙΣ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ ἐπὶ τῷ προαγγελτικῷ προστάγματι αἴροντες τοὺς βραχίονας ἐπὶ τὰ ἄνω ἄνευ κάμψεως, κλίνουσιν, ὅσον τὸ

δυνατόν, πρὸς τὰ ὀπίσω τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος. Ἐπὶ δὲ τῷ ἐκτελεστικῷ, προοῦτες τοὺς βραχίονας ἀκάμπτους, κλίνουσιν τὸν ὄλμον ἡρέμα ἐπὶ τὰ πρόσω καὶ κάτω ἕως οὐ οἱ δάκτυλοι τῶν χειρῶν, τεταμένοι, ἐγγίσωσι διὰ τῶν ἄκρων τὸ ἔδαφος. Ἀκολούθως ἀνεγείρουσι τὸν ὄλμον καὶ ἐξακολουθοῦσι, τοῦτο ποιοῦντες, μέχρις οὐ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα, παύσις.

Η'. Τροχάδην ἐν χώρᾳ.

(1 λεπτόν τῆς ὥρας 2, 3 καὶ οὕτω καθεξῆς).

(Σχ. 30.)

Ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ

Τροχάδην ἐν χώρᾳ

ΒΑ.

Διὰ τοῦ προαγγελτικοῦ προστάγματος οἱ μαθηταὶ μεταφέρουσι τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιῦ ποδὸς τοὺς δὲ βραχίονας κάμπτουσι φέροντες ἀμφοτέρας τὰς πυγμὰς κεκλεισμένας με τοὺς δακτύλους πρὸς τὰ ἄνω, τοὺς ὄνυχας πρὸς τὰ ἔσω, ἀντικρῦ τῶν πλευρῶν τοῦ σώματος. Διὰ δὲ τοῦ ἐκτελεστικοῦ ἕκαστος μαθητῆς αἶρει κάμπτων πρὸς τὰ πρόσω τὸ ἀριστερὸν γόνυ, ὅσον εἶναι δυνατόν. Ἡ ὑψωμένη κνήμη πρέπει νὰ ἴηαι εἰς κάθετον γραμμὴν, τὸ δὲ ἄκρον τοῦ ποδὸς, ὅσον εἶναι δυνατόν, πρὸς τὰ κάτω. Πατῶν κατὰ γῆς εἰς τὴν ἐξ ἀρχῆς θέσιν αὐτοῦ τὸν οὕτως ἀρθένητα ἀριστερὰ πόδα, αἶρει ἀμέσως τὸ δεξιὸν γόνυ, καθ' ὃν τρόπον ὤρισθη διὰ τὸ ἀριστερὸν. Τὴν διαδοχικὴν δὲ ταύτην τοῦ γόνατος καὶ τῶν κνημῶν κίνησιν ἐξακολουθεῖ ὁ μαθητῆς μέχρις οὐ ἐκφωνηθῇ τὸ πρόσταγμα,

Οὐλαμὸς

ΣΤΑ.

Διὰ τοῦ προστάγματος τούτου ὁ μαθητῆς πατεῖ κατὰ γῆς τὸν ἤδη ὑψωμένον πόδα εἰς τὴν κανονισμένην πλησίον τοῦ ἐτέρου θέσιν, ταυτοχρόνως δὲ καταβιβάζει τὰς χεῖρας εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Οἱ διδάσκαλοι πρέπει νὰ μεριμνῶσιν ὅπως οἱ πόδες ἐπανερχόμενοι εἰς τὴν θέσιν των νὰ ἐγγίξωσι τὴν γῆν διὰ τῆς ἄκρας μόνον. Διότι ἂν ὀλόκληρον τὸ κάτω μέρος τοῦ ποδὸς ἐγγίξῃ κατὰ γῆς ἐπέρχονται εἰς τὸ σῶμα ἰσχυροὶ δονισμοί, δυνά-

μενοι να επενεργήσωσιν επί τῆς κεφαλῆς καὶ να παραγάγωσι
δυσαρέστους καὶ ἐπιπλαβεῖς ἐντυπώσεις.

Θ'. Βάδισμα μετ' ἄσματος ἐν ῥυθμῷ.

Πρὸς ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ταύτης ὁ διδάσκαλος συντάσ-
σων τοὺς μαθητὰς εἰς δύο ἢ καὶ πλειότερους ζυγούς, ὀρίζει αὐ-
τοῖς ἄσμά τι ἐθνικὸν ἢ ἐκ τῶν συνήθως ἐν τοῖς δημοτικοῖς
σχολείοις ψαλλομένων, εἶτα ἀναφωνεῖ τὸ ἐξῆς πρόσταγμα

Π ρ ο σ ο χ ῆ .

Κλίνατ' ἐπὶ δεξιὰ (ἢ ἐπ' ἀριστερά.)

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν προταγμάτων τούτων, ὁ διδά-
σκαλος ἀναφωνεῖ πάλιν

Μ ε τ' ἄ σ μ α τ ο ς β ἄ δ ῆ ν .

Οὐλαμός, ἐμπρός.

ΒΑ.

Ἄμα τῇ ἐκφωνήσει τοῦ προτάγματος τούτου, οἱ μαθητὰς
χωροῦσιν ἐπὶ τὰ πρόσω βραδέως ἄδοντες τὸ προσδιορισθὲν ἄσμα
ἐν ῥυθμῷ μέχρις οὗτοῦ ἐκφωνηθῆ τὸ πρόσταγμα, π α ὤ σ ι ε .

Γ'. Δρόμος.

Ὁ δρόμος ἢ τὸ τρέχειν διαφέρει τῶν δύο ἄλλων θηματι-
σμῶν, τουτέστι τοῦ βάδην καὶ τοῦ τροχάδην κατὰ τὴν ταχύ-
τητα καὶ τὴν ἰσχυροτέραν τῶν μυῶνων ἐνέργειαν.

Ἡ ἀσκήσις αὕτη πρέπει νὰ γίνηται μετ' ἀκριβείας καὶ με
προσδιορισμένον μέτρον.

Πρὸς ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ταύτης ὁ διδάσκαλος τάσσει
τοὺς μαθητὰς κατὰ κλάσεις μὴ ὑπερβαίνουσας τοὺς δέκα μα-
θητὰς τῆς αὐτῆς ἡλικίας περίπου· ἐκάστη κλάσις τοποθετεῖται
ἐπὶ μιᾶς γραμμῆς· ἕκαστος δὲ τῶν μαθητῶν ἀπέχει τοῦ πλη-
σίον του τρία βήματα. Εἰς τὸν σκοπὸν, τουτέστι τὸ ὄριον τοῦ
δρόμου, σημειούμενον διὰ γραμμῆς, χαρασσομένης ἐπὶ τῆς γῆς,
τίθεται εἰς ἐπιτηρητῆς, ὅστις καθῆκον ἔχει νὰ σημειώη τίς τῶν
μαθητῶν ἀφίχθη πρῶτος· τὸ ὄριον τοῦτο κατ' ἀρχὰς μὲν ἀπέ-
χει τῆς γραμμῆς 100 βήματα ἕτινα βαθμηδὸν ἀυξάνουσιν εἰς
150, 200, 250 καὶ πλέον.

Μετὰ τὰς προπαρασκευὰς ταύτας, ὁ διδάσκαλος ἀναφωνεῖ τὰ προστάγματα·

α'. Οὐλαμὸς ἐμπρός.

β'. Δρομαίως.

BA.

Ἐπὶ μὲν τῷ πρώτῳ προαγγελτικῷ προστάγματι οἱ μαθηταὶ φέρουσι τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιῷ ποδός· ἐπὶ δὲ τῷ δευτέρῳ στρέφουσι τὴν προσοχὴν των πρὸς τὸν διδάσκαλον ὅπως μὴ τυχὸν φανῶσιν ἑλλειπεῖς εἰς τι· ἐπὶ δὲ τῇ ἐκφωνήσει τοῦ ἐκτελεστικοῦ, ἅπαντες τρέχουσιν ἐπὶ τὰ πρῶσω κατ'εὐθείαν, προσπαθοῦντες τίς νὰ ὑπερβῇ τὸν ἕτερον· ὁ πρῶτος ἀφίχθεις ἐπὶ τοῦ σημείου ἴσταται, ὁ δεύτερος ὁμοίως καὶ οὕτω καθεξῆς.

Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ δρόμου ἂν τις τῶν μαθητῶν ἐννοήσῃ ὅτι αἱ δυνάμεις τὸν ἐγκαταλείπουσιν, οὐδόλως πρέπει νὰ διαστάσῃ νὰ παύσῃ ἀμέσως τὸν δρόμον.

Ὁ δρόμος ἐκτελεῖται κατ'ἀρχὰς ἐπὶ ὑψηλοῦ ἐδάφους εἶτα δὲ καὶ ἐπὶ ἀνωφεροῦς καὶ κατωφεροῦς.

Ὅταν ὁ δρόμος ἐκτελεῖται ἐπὶ ἀνωφερείας, οἱ μαθηταὶ πρέπει νὰ κλίνωσι τὸ σῶμα ἐπὶ τὰ πρόσω· ὅταν δὲ ἐπὶ κατωφερείας, τὸναντίον πρέπει νὰ κλίνωσιν αὐτὸ ἐπὶ τὰ ὀπίσω, καὶ οὕτω δὲν διατρέχουσι κίνδυνον πτώσεως. Ὅταν δὲ ἡ κατωφέρεια εἶναι λίαν ἐπικλινῆς, τότε κατερχόμενοι τρέχουσι πρὸς τὰ κάτω, τάσσοντες τὸ σῶμα πλαγίως, προτάσσοντες πάντοτε τὸν ἓνα τῶν ποδῶν, τεταμένον, τὸν δ' ἕτερον κάμπτουσι, κλίνοντες τὸ σῶμα πρὸς τὰ ὀπίσω.



Α.Π.Θ.

А.П.О.

Α.Π.Θ.



0010118308



A. П. О.

Fig. 1.



Fig. 2.



Fig. 3.

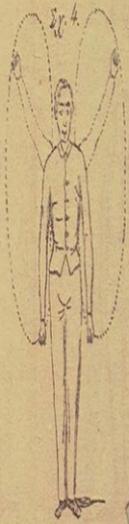


Fig. 4.

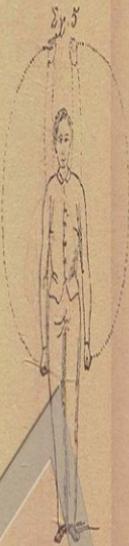


Fig. 5.

Fig. 6.



Fig. 6. bis

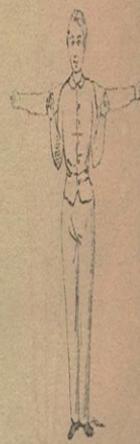


Fig. 7. bis



Fig. 9.



Fig. 10.



Fig. 11.



Fig. 12.

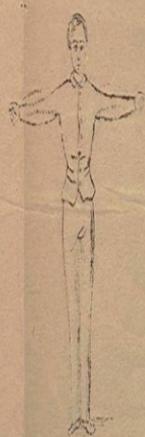


Fig. 13.



Fig. 14.



A. A. O.



Α.Π.Θ.

А.П.О.