

17

3366

THE
LONDON
MAY
THE
LONDON
MAY

6-1

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΠΑΙΔΑΓ. ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Αριθ.

~~2084~~


ΔΕΛΤΙΟΝ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΩΝ
ΚΑΙ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 307

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΚΑΙ

Η ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

[Συνοταχθείς υπό του τμηματάρχου του θ' τμήματος Ι. Ε. ΧΡΥΣΑΦΗ εις εκτέλεσιν της υπ' αριθ. 7325]1918 διαταγής του Υπουργείου και έγκριθείς δια της υπ' αρ. 307 του 1919 πράξεως του Εκπαιδευτικού Συμβουλίου].

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΩΜΑΤΕΣΤΙΚΗΣ ΑΚΑΔΕΜΕΙΑΣ

ΗΡΑΚΛΕΙΟΝ

Γεν. αριθ. 57

Κατηγορία 51

Ειδ. αριθ. 19

ΑΘΗΝΑΙ 1924

X/K

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Γεν. αριθ. 194
Κατηγορία Γ1
Μικ. αριθ. 19

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΚΑΙ
Η ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΥΣΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
Π.Ε.Κ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Αριθμ. 17/3366-1

Ἀριθ. αἰθ. 250
Κατηγ. Γ. Α. Σ. Σ. Γ. Α.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Πάντα τὰ μέχρι τοῦδε ληφθέντα ὑπὸ τῆς Πολιτείας μέτρα διὰ τὴν ὀργάνωσιν καὶ τὴν προαγωγὴν τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς ἐν τοῖς Σχολείοις τοῦ Κράτους, ἀπέβλεπον κατ' ἐξοχὴν εἰς δύο τινά: πρῶτον εἰς τὴν ἐπὶ ἐπιστημονικῶν βάσεων ἐδραίων τῆς γυμναστικῆς καὶ δεύτερον εἰς τὴν κατ' ὁμοίμορφον σύστημα καὶ μέθοδον ἐφομογὴν αὐτῆς εἰς ὅλα ἀνεξαιρέτως τὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους, παντὸς βῆθμοῦ καὶ φύλου. Σκοπὸς δὲ τῆς τοιαύτης κατευθύνσεως ἦτο ὅπως διὰ μὲν τῆς ἐπιστημονικῆς αὐτῆς συγκροτήσεως ἀποβῆ ἡ γυμναστικὴ πραγματικὸν μέσον ἀγωγῆς τῶν νέων, ἰσότιμον καὶ τοῦ αὐτοῦ ἐπιστημονικοῦ κύρους πρὸς τὴν λοιπὴν παιδείαν, καὶ συγχρότως κατασταθῆ ἱκανὴ γὰ παρακολουθῆ καὶ γ' ἀφομοιώσῃ τὸ ἀνήκον αὐτῇ ἐκ τῆς ὁσημέραι συντελουμένης προόδου τῆς ὅλης ἀνθρωπίνης βιολογίας, διὰ δὲ τῆς ὁμογενοῦς καὶ ἐνιαίας μεθόδου συντελέσῃ καὶ αὐτὴ εἰς τὸ ὁμογενὲς καὶ ἐνιαῖον τῆς ἀγωγῆς καὶ παρ' ἡμῖν καὶ ὑπεροδεκτικώτερον διάκειται πρὸς πᾶσαν μελλοντικὴν συμπλήρωσιν ἢ μεταρροθμίωσιν.

2. Ἡ συμμετρία τῆς πρὸς τὰς παραδόσεις προσηλώσεως πρὸς τὸ μεταρροθμιστικὸν πνεῦμα εἶναι ἀγαμφισθητέως ὁ κυριώτερος παράγων πάσης ἀσφαλοῦς καὶ βεβαίας προόδου. Προκειμένον μάλιστα περὶ ἀγωγῆς ἐθνικῆς, ἡ τήρησις τῆς παραδόσεως, ἐν τῷ προσήκοντι πάντοτε μέτρῳ, δὲν εἶναι μόνον συνθήκη ἱπαραίτητος δι' αὐτὴν ταύτην τὴν συνέχειαν τοῦ ἐθνικοῦ βίου, ἢ ἀλλὰ καὶ φυσιολογικὸς νόμος τῆς ὁμαδικῆς ζωῆς, τιμωρὸς ἀμεί-

λικτος τῶν ἀσκέπτων μεταρρυθμιστῶν, τῶν φανταζομένων δ' ἐντὸς ἐλαχίστου χρόνου εἰμποροῦν ν' ἀλλάξουν ἤδη πολλῶν δ' καετηρίδων, ἐπίστε δὲ καὶ αἰώνων ὀλοκλήρων, ὀργανικῶς πλεριζωμένα εἰς τὸν βίον τῶν ἀτόμων καὶ τῶν ὁμάδων. Δι' αὐτὸ ἀκριβῶς τοὺς λόγους καὶ ἡ σχολικὴ γυμναστικὴ, ἡ προπαιδεύουσα αὐτὴ τῆς ὅλης ἐθνικῆς σωματικῆς ἀγωγῆς, ὀφείλει νὰ τηρῆται κατὰ τὸ δυνατόν τὴν Ἑλληνικὴν γυμναστικὴν παράδοσιν, ὅπως μᾶς τὴν ἀποκαλύπτει ἡ εὐσυνείδητος καὶ λελογισμένη ἐπιστημονικὴ ἔρευνα, καὶ νὰ προσπαθῆται κατὰ τὸ δυνατόν νὰ τὴν συνδυάσῃ πρὸς τὴν σύγχρονον σωματικὴν καλλιέργειαν τοῦ ἀνθρώπου, δημιουργοῦσα μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον σύστημα σωματικῆς ἀσκήσεως τελείως ἐπιστημονικὸν ἀλλὰ συγχρόνως καὶ Ἑλληνικόν.

3. Ἡ μέχρις ἐσχάτων (Ἰούλιος 1909) οὖσα παρ' ἡμῶν ἐν χρῆσει γυμναστικὴ μέθοδος, ἀσκέπτως καὶ κατὰ δουλικὴν τυγραφίαν μεταφρασθεῖσα ἐκ Γερμανίας καὶ Ἑλβετίας, δὲν ἦν μόνον ἐντελῶς ἐμπειρικὴ, ἐστρωμένη ἐπιστημονικῶν βάσεων καὶ κατ' ἀκολουθίαν μετριοτάτου καὶ λίαν ἀμφιβόλου ὑμεινοῦ καὶ μορφωτικοῦ ἀποτελέσματος, ἀλλ' εἶχε τελείως ἀπολακτίσει τὴν κλασικὴν καὶ τὴν νεωτέραν Ἑλληνικὴν γυμναστικὴν παράδοσιν, περιστρεφόμενη ἀποκλειστικῶς περὶ δύο πόλους: τὸν ἄσβεστον καὶ τὴν γνωστὴν ἐκείνην παράδοξον χορηγίαν τὰς ἐπισημαστικὰς λεγόμενας συμπεριφορὰς. Ἡ ἀσέβεια δὲ αὐτὴ πρὸς τὴν Ἑλληνικὴν παράδοσιν ὑπῆρξεν κυριώτερος λόγος τῆς μακροχρονίου στασιμότητος καὶ τῆς ἐπιπορευτικῆς ἐκτρισεως τῆς, καὶ ὅχι μόνον χωρὶς τὴν παρασκευαστικὴν ἀνακούφισιν. Ἐπὶ ἐπιτὰ δεκαετηρίδας συναπταῖς ἡ γυμναστικὴ αὐτὴ δὲν κατάρθωσε νὰ ἀποκτήσῃ προσηλύτους, οὐδὲ ἐδραιωθῆ εἰς τὸ κλασικὸν ἔδαφος, ὅπου εἶδε τὴν πρόωγην φοιτητικὴν φῶς ἡ ἐπιστημονικὴ γυμναστικὴ. Ἀντιθέτως πρὸς αὐτὴν, ἔκτοτε εἰσαχθεῖσα καὶ ἤδη ἐφαρμοζομένη εἰς ὅλα τὰ σχολεῖα καὶ τὰ Κράτους Σουηδικὴ γυμναστικὴ μέθοδος, εἶναι ὅχι μόνον ἐπιστημονικὴ, ἀλλ' ἡ φημι ὅτι ἐπισημαστικὴ, ἀποκαλύπτουσα μακροχρονίου καὶ συστηματικῆς ἐρεῦνης τοῦ σωματικοῦ

ψυχικοῦ τοῦ ἀνθρώπου βίου, ἀλλ' ἔχει καὶ τὸ μέγιστον προσὸν δι' ἀφειρησίας τῆς ὑπῆρξεν ἡ κλασικὴ Ἑλληνικὴ γυμναστικὴ παράδοσις. Δι' αὐτὸ ἤρκεσε μόνον ἡ ἐμφάνισις μέσα εἰς τὸ Στάδιον, κατὰ τοὺς ἀγῶνας τοῦ 1906 τῶν Σουηδῶν γυμναστῶν, διὰ νὰ ἀφυπνίσῃ τὸ λαθάνον γυμναστικὸν αἰσθητήριον τῶν σημερινῶν Ἑλλήνων καὶ νὰ τοὺς ἀναγκάσῃ μὲ κολοσιαῖον δημοψήφισμα ν' ἀπονεύμουν τὸ ἄθλον τῆς σωματικῆς ἀρμονίας, τῆς εὐρυθμίας, τῆς συμμετρίας καὶ τῆς λεβεντιάς, εἰς τὰ πρότυπα τῆς μεθόδου ταύτης καὶ νὰ τιμῆσουν ἐξαιρετικῶς αὐτοὺς ἐξ ὅλων τῶν γυμναστικῶν ὁμάδων ὀλοκλήρου τῆς λοιπῆς γυμναζομένης Ἑυρώπης.

4. Ἡ νέα αὐτὴ γυμναστικὴ μέθοδος παρ' ὅσας τὰς ἀναμφισβητήτους ἀρετὰς τῆς, προσέκοιπεν εὐθύς ἐξ ἀρχῆς τῆς εἰσαγωγῆς τῆς εἰς τὴν παντελῆ σχεδὸν ἀγνοίαν τῶν μελλόντων νὰ τὴν χειρισθοῦν καὶ νὰ τὴν ἐφαρμόσουν. Καὶ εἶναι μὲν ἀληθὲς ὅτι τὸ ἴδιον ἔτος (1909) συνεκλήθησαν ἐν Ἀθήναις ὅλοι οἱ γυμνασταὶ τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως καθὼς καὶ οἱ δημοδιδάσκαλοι Ἀθηναίων καὶ Πειραιῶς, καὶ ὑπεβλήθησαν εἰς σειρὰν ἐπαληπτικῶν μαθημάτων διὰ τὴν χρῆσιν τοῦ νέου ἀναλυτικοῦ προγράμματος, ἐξεδόθη δὲ ὑπὸ τοῦ συγγραφέως τῶν ἀνα χεῖρας ὁδηγῶν καὶ πληθῶν περὶ αὐτῆς σύγγραμμα, μὲ εἰκόνας ἀκριβεστάτας τῶν κυριωτάτων ἀφειρητικῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων. Ἐπίσης διὰ τῶν ἀπὸ τοῦ 1910—1917 ὀργαναθέντων ἐν πάσας σχεδὸν ταῖς ἐπαρχίαις τῆς Παλαιᾶς Ἑλλάδος ὑπὸ τοῦ ἰδίου, ὑπηρετοῦντος τότε ὡς γενικοῦ ἐπιθεωρητοῦ τῆς γυμναστικῆς, εἰοικῶν μαθημάτων διὰ τοὺς γυμναστὰς καὶ τοὺς δημοδιδασκάλους ἀμφοτέρων τῶν φύλων, παρεσχέθη εἰς μέγα μέρος τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ ἀφορμὴ πληρεστερας κάπως κατανοήσεως καὶ λελογισμένης ἐφαρμογῆς τοῦ νέου προγράμματος. Ἦδη ὁμως ὅποτε μελετᾶται ἡ γενικὴ ἀναδιοργάνωσις τῆς καθ' ἡμᾶς ἐκπαιδεύσεως καὶ ἡ δυνατὴ βελτίωσις καὶ συμπλήρωσις πάντων τῶν κλάδων αὐτῆς, ὁ κυριώτατος τῶν ὁποίων ἀναμφισβότως εἶναι ἡ σωματικὴ ἀγωγή. ἀπεφάσισε τὸ Ὑπουργεῖον νὰ ἐφοδιάσῃ τὸ εἰδικὸν διδακτικὸν προσωπικὸν μὲ ὁμοιομόρφους ὁδηγίας, περιλαμβανούσας ὀλοκλήρου τὸ

σύστημα τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς τῆς σχολικῆς νεότητος καθὼς καὶ τὸν τρόπον καὶ τὴν ἔκτασιν τῆς ἐφαρμογῆς αὐτῆς κατὰ βαθμὸν καὶ εἶδος σχολείου.

Παρέχον ὁμοῦς ταύτας πρὸς χρῆσιν ὄχι μόνον τῶν εἰδικῶν διδασκάλων τῆς γυμναστικῆς, ἀλλὰ καὶ δλοκλήρου τοῦ συλλόγου τῶν λοιπῶν καθηγητῶν, διότι κοινὸν ὄλων καθήκον εἶναι ἡ ἐνημερότης περὶ πᾶν ὅ,τι ἀφορᾷ τὸ σχολεῖον καὶ δλόκληρον τὸ ἐν αὐτῷ καὶ δι' αὐτοῦ συντελούμενον ἔργον, δὲν προτίθεται νὰ χορηγήσῃ εἰς αὐτοὺς εἶδος τι συνταγολογίου γυμναστικοῦ ἢ τ υ φ λ ο σ ὄ ρ ι ο υ , τὸ ὁποῖον θὰ ἐφορμώσουν μηχανικῶς καὶ ἀνεπιγνώστως, ἀλλὰ πρόχειρόν τι βοήθημα, τὸ ὁποῖον θὰ χρησιμεύσῃ κυρίως ὡς ἀφειρηγία πρὸς εἰδικωτέραν περαιτέρω μελέτην θεωρητικὴν καὶ πρακτικὴν, καὶ πρὸς ὁμογενῆ καθ' ἅπαν τὸ Κράτος ἐφαρμογὴν θεσμοῦ, τόσον ἑλληνικοῦ καὶ τόσον ἀνθρωπιστικοῦ, ὥστε δικαίως ἐπ' αὐτοῦ νὰ στηρίζῃ τὸ Ὑπουργεῖον τὰς ἀρίστας τῶν ἐλπίδων διὰ τὴν ἀναδημιουργίαν τὴν σωματικὴν καὶ τὴν ἠθικὴν τοῦ σκληρῶς δοκιμασθέντος Γένους, τὴν ταχεῖαν καὶ ἀσφαλῆ σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ἀναγέννησιν τῆς Φυλῆς, καὶ τὴν ἀνθήσιν καὶ συγχρόνου πλήρους καὶ τελείου ἑλληνικοῦ Πολιτισμοῦ.

ΜΕΡΟΣ Α΄.

ΓΕΝΙΚΑΙ ΑΡΧΑΙ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α΄.

Σκοπὸς καὶ διαίρεσις τῆς γυμναστικῆς.

5. Κίνησις καὶ ζωὴ σημασία τῆς κινήσεως. — Ἡ κίνησις εἶναι ἡ κυριωτάτη ἰδιότης κάθε ζωϊκοῦ οργανισμοῦ· με αὐτὴν καὶ μόνην ἀντιλαμβάνομεθα ὄχι μόνον τὴν ὑπαρξιν ἀλλὰ καὶ τὴν ἔντασιν καὶ τὴν τελειότητα τῆς ὕλικῆς ζωῆς. Ὅλαι αἱ ζωὴ καὶ λειτουργίαι καὶ ὅλα τὰ φαινόμενα τῆς ζωῆς συνδέονται ἀναποσπάστως καὶ ἐκδηλώνονται διὰ κινήσεων, ἡ παντελῆς δὲ ἀκινήσια εἶναι ἀδύνατος ἐφ' ὅσον καὶ ἡ ἐλαχίστη ζωὴ ὑφίσταται εἰς τὸν οργανισμόν.

Ἡ σωματικὴ κατασκευὴ ἐνὸς ἐκάστου ζώου ὄχι μόνον προσαρμόζεται ἀκριβέστατα πρὸς τὸ εἶδος τῶν κινήσεων τὰς ὁποίας ἐπιβάλλει τὸ περιβάλλον, μέσα εἰς τὸ ὁποῖον τὸ ζῶον τοῦτο θ' ἀναπτυχθῇ καὶ θὰ ζήσῃ, ἀλλὰ καὶ τὸ μέγιστον μέρος αὐτῆς ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰ κινήθηρια ὄργανα· ὅσον δὲ ὑψηλότερα εὐρίσκεται τὸ ζῶον εἰς τὴν ζωολογικὴν κλίμακα, τόσον καὶ ἡ κινήθηριος συσκευὴ του εἶναι τελειότερη καὶ αἱ κινήσεις του πολυμερέστεραι καὶ ἁρμονικώτεραι.

6. Ὁλόκληρος ἡ ἀνταλλαγὴ τῆς ὕλης (πρόσληψις, κατεργασία καὶ ἀφομοίωσις τῆς τροφῆς, ἀποβολὴ τῶν περιττωμάτων) εἶναι στενότερα συνδεδεμένη με σειρὰν ποικίλων καὶ πολυμερεστάτων κινήσεων· αἱ δύο δὲ κυριώταται λειτουργίαι, ἡ ἀναπνοὴ καὶ ἡ κυκλοφορία, δὲν παύουν οὔτε στιγμῆν, καὶ ὅταν ἀκόμη ὁ οργανισμός, προσλαβὼν καὶ κατεργασθεὶς τὸ ἀναγκαῖον πρῶτον τῆς ἔξωθεν ὕλης, ἔχει ἀνάγκην ἀναπαύσεως πρὸς τελειότεραν αὐτῆς

ἐν τοῖς ἰστοῖς ἀφομοίωσιν. Κατὰ θαυμασίαν μάλιστα οἰκονομίαν τῆς φύσεως, συμβαίνει ὥστε αὐταὶ αἱ κινήσεις αἱ συντελούμεναι πρὸς ἐκτέλεσιν τῶν λειτουργιῶν τῆς ζωῆς, νὰ χρησιμεύουν καὶ διὰ τὴν τελειοτέραν θρέψιν καὶ ἀνάπτυξιν ὄλων τῶν κινήτηρων καὶ τῶν λοιπῶν ζωϊκῶν ὀργάνων, καὶ εἰς τοιοῦτον μάλιστα βαθμόν, ὥστε ἡ ποιότης, ἡ ἰσχὺς καὶ ἡ ζωικὴ ἀντοχὴ κάθε ζωικοῦ ὀργάνου νὰ εἶναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν χρῆσιν, ἥτοι τὸν τρόπον καὶ τὸ μέτρον τῶν κινήσεων εἰς τὰς ὁποίας τοῦτο ὑποβάλλεται.

7. Τὸ ὀρμέφυτον τῆς κινήσεως. — Ἐπειδὴ πολλάκις ἡ πλήρωσις τῶν φυσικῶν ἀναγκῶν, λόγῳ εὐνοϊκῶν συνθηκῶν (εὐκράτου κλίματος, πλουσίας ἐδαφικῆς ἀποδόσεως κτλ.) καθίσταται εὐκολωτάτη, αἱ κινήσεις τὰς ὁποίας αὐτὸς ἀναγκάζεται νὰ ἐκτελέσῃ εἶναι ὀλίγαι καὶ δὲν ἐπαρκοῦν δι' ὅλας τὰς ἀνάγκας τῆς κινήτηριου του μηχανῆς. Τοῦτο συμβαίνει κατ' ἐξοχὴν εἰς τὴν ἐποχὴν τῆς ἀναπτύξεως τοῦ ἀνθρώπου, δηλαδὴ τὴν παιδικὴν καὶ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν. Ἡ φύσις ὅμως, ἡ ὁποία κατὰ τὸν ἀρχαῖον ἰατροφιλόσοφον εἶναι ἰκανὴ «ὀρμᾶς ἐνθεῖναι ἐκάστω πρὸς ὑγίαν τε καὶ σωτηρίαν», ἀκριβῶς δι' αὐτὴν τὴν περίστασιν, ἐπιρρίκειεν ὄλους ἀνεξαίρετως τοὺς ζωϊκοὺς ὀργανισμοὺς μὲ ἐνστικτον κινήτικόν ἐντονώτατον, τὸ ὅποτον ἐκδηλώνεται ἀκατάσχετον εἰς τὴν παιδικὴν καὶ τὴν νεανικὴν ἡλικίαν. Ἡ περίσσεια λοιπὸν τῆς ἐνεργείας ἡ ὁποία συγκεντρώνεται κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην τῆς ζωῆς, λόγῳ ἀφθόνου θρέψεως, ταχείας σωματικῆς ἀναπτύξεως καὶ μικροτέρων ὀργανικῶν ἀπωλειῶν (δοθέντος ὅτι αἱ λειτουργίαι τῆς διαίτησεως τοῦ εἴδους δὲν ἔχουν ἀκόμη ἐμφανισθῆ) ἐξωτερικεύεται μὲ κινήσεις καὶ φωνάς, ἀσκοποὺς μὲν κατὰ τὸ φαινόμενον, πράγματι ὅμως σκοπιμωτάτας, ὀφειλομένας εἰς τὴν ἰσχυρὰν καὶ ἀκαταγώνιστον ἐσωτερικὴν ζωικὴν ὀρμὴν τῆς ὁποίας σκοπὸς εἶναι ἡ ἐπαρκὴς ἐνέργεια καὶ ἡ δρᾶσις ὀλοκλήρου τῆς κινήτηριου μηχανῆς. Αἱ κινήσεις δὲ αὐταὶ εἶναι ἡ πρῶτῃ μορφῇ τῆς ἐξ ἐνστικτου ἀσκήσεως καὶ τῆς παιδείας.

8. Ἡ σύγχρονος κίνησις καὶ τῆς ψυχῆς. — Ἡ σπουδαιότης σημασίᾳ αὐτῶν τῶν κινήσεων φαίνεται ἀκόμη περισσότερο καὶ ἀπὸ τὸ βαθύτατον συναίσθημα τῆς χαρᾶς ποῦ

τὴν συνοδεῦει πάντοτε, ὡς αἰεὶ ἐκτελεσθῆ ὅταν καὶ ὅσον πρέπει, καθὼς καὶ ἀπὸ τὸ συναίσθημα τῆς θλίψεως καὶ τῆς ἀληθινῆς μελαγχολίας τὸ ὅποτον καταλαμβάνει τὰ παιδιὰ ὅταν ἡ ἀνάγκη αὐτῇ δὲν ἰκανοποιηθῆ ἐγκαίρως καὶ ἐπαρκῶς. Εἶναι ἐπομένως στενότατα συνδεδευμένη ἡ κίνησις καὶ μὲ τὴν συναισθηματικὴν ζωὴν καὶ δὲν προκαλεῖ μόνον χαρὰν καὶ ἀνακούφισιν, ἀλλὰ κατὰ θαυμαστὴν φυσιολογικὴν οἰκονομίαν, ἐξωτερικεύει καὶ τὴν χαρὰν καὶ τὴν εὐχαρίστησιν ἡ ὁποία προέρχεται ἀπὸ ἄλλην, ἔστω καὶ καθαρῶς ψυχικὴν αἰτίαν δι' αὐτὸ καὶ ὁ χορὸς θεωρεῖται καὶ ὡς μέσον καὶ ὡς ἐκδηλώσις χαρᾶς, κοινοτάτῃ δὲ εἰς ὄλους τοὺς λαοὺς ἡ παροιμία «πηδαίει ἀπ' τῆς χαρᾶς τοῦ».

9. Ἡ ἀδυναμία τῆς ἐνεργείας. — Ὁ ἄνθρωπος, ἡ ἀνωτάτη δηλονότι βαθμὶς τῶν ζωϊκῶν ὄντων, παρουσιάζει ὄλας τὰς ἀνωτέρω ἀνάγκας, ὀρμᾶς καὶ ἐκδηλώσεις καὶ εἰς πολὺ μεγαλύτερον βαθμόν ἀπὸ κάθε ἄλλο κατώτερον ζῷον. Ὅσον ὑγιέστερον καὶ ἀρμονικῶς ἀνεπτυγμένον εἶναι ἓνα παιδί, τόσο περισσότερο αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκην νὰ κινήθῃ καὶ νὰ παίξῃ καὶ τόσο μεγαλύτεραν ἐπίδρασιν ἀσκοῦν αἱ δύο αὐταὶ ζωϊκαὶ ἐκδηλώσεις εἰς τὴν ὀργανικὴν καὶ τὴν συναισθηματικὴν του ζωὴν. Ὑπάρχουν μῆτέρες καὶ γαργιάδες ποῦ μὲ ἀπορίαν λέγουν διὰ τὰ παιδιὰ καὶ τὰ ἐγγόνια των, τὰ ὅποια δὲν ἔχουν τὸν νοῦν των παρὰ μόνον εἰς τὸ παιγνίδι, καὶ ἀπὸ τὸ πρῶτ' ὡς τὸ βράδῳ τρέχουν καὶ παίζουσι καὶ πηδοῦσι ὡς τρελλά, ὅτι: «τὸ παιγνίδι τὰ θρέφει», καὶ αὐτὸ πραγματικῶς συμβαίνει· ἐνῶ ἂν κατὰ τὴν ἡλικίαν αὐτὴν τὸ παιδί δὲν αἰσθάνεται τὴν ὀρμὴν καὶ τὴν ἀκατανίκητον τάσιν πρὸς τὴν κίνησιν καὶ τὸ παιγνίδι καὶ ἂν δὲν ἔχει καμμίαν ἄλλην ἐκδηλωμένην σωματικὴν ἢ ψυχικὴν νόσον ἢ ἀτέλειαν, πάντως πάσχει ἀπὸ ἀνεπάρκειαν ζωτικῆς ἐνεργείας καὶ ζωικότητος. Τὸ ποσὸν τῆς ζωῆς ποῦ διαθέτει ὁ ὀργανισμὸς του δὲν εἶναι ἀρκετὸν δι' ὀλόκληρον ζωὴν. Πάσχει ἀπὸ τὴν νόσον ἐκείνην τὴν ὁποίαν ὀνομάζει ὁ Γαλιηνὸς ἀδυναμίαν τῆς ἐνεργείας (καὶ αἱ λέξεις ἄλλως τε ἀσθένεια καὶ ἀρρωστία αὐτὸ ἀκριβῶς σημαίνουν)· τὴν νόσον δὲ αὐτὴν κανὲν φάρμακον καὶ καμμία δίαίτα τροφῆς, τονωτικῆ ἢ ὑπερσιτιστικῆ, δὲν εἴμπορεῖ νὰ τὴν

θεραπείση, ἀλλὰ μόνον ἄφθονος, καθολικῆ, εὐχάριστος καὶ ψυχαγωγικῆ σωματικῆ κίνησις· αὐτὴ καὶ μόνη εἴμπορεῖ νὰ ἀποκαλύψῃ ὀλόκληρον τὴν λανθάνουσαν σωματικὴν ἐνέργειαν, νὰ ξυπνήσῃ τὸ αἷμα καὶ νὰ ζωντανέψῃ τὸ κορμί, κατὰ τὴν φυσιολογικωτάτην λαϊκὴν ἔκφρασιν.

10. Σημασία τοῦ τρόπου τῆς χρήσεως τῆς κινήσεως.—

Αὐτὴ ἀκριδῶς ἢ μεγίστη σημασία τῆς κινήσεως διὰ τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου δεικνύει τὴν σπουδαιότητα τοῦ τρόπου τῆς χρήσεως αὐτῆς. Ὅταν ἡ κίνησις εἶναι τόσον συνδεδεμένη μὲ ὀλόκληρον τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου καὶ εἰς τοιοῦτον βαθμόν, ὥστε ἡ κίνησις νὰ εἶναι ταυτόσημος τοῦ ζωῆ, ὁ τρόπος τῆς χρήσεως τῆς κινήσεως δὲν εἶναι ἄλλο τι εἰμὴ τρόπος τῆς χρήσεως τῆς ζωῆς.

Ἡ ὀρθὴ καὶ σκόπιμος χρῆσις τῶν κινήσεων τοῦ ἀνθρώπινου σώματος εἶναι ἡ γυμναστικὴ, σκοπὸς τῆς δὲ εἶναι ἡ φυσιολογικὴ σωματικὴ ἀνάπτυξις καὶ ἡ τελειοποίησις τοῦ ἀνθρώπου, ἤτοι αὐτὴ ἡ τελειότερα καὶ πληρესτέρα ζωὴ. Ἐπειδὴ δὲ ἡ ὀρθὴ χρῆσις τῶν κινήσεων ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ὀρθότητα καὶ τὴν ἔκτασιν τῶν γνώσεων, τὰς ὁποίας ἔχομεν περὶ τῆς φυσιολογικῆς συστάσεως καὶ τοῦ τρόπου τῆς λειτουργίας τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ, διὰ τοῦτο ἡ γυμναστικὴ εἶναι μία ἐφηρμοσμένη ἐπιστήμη ἢ ὁποία παρακολουθεῖ βῆμα πρὸς δῆμα τὰς προόδους τῆς ἀνθρώπινης βιολογίας καὶ ἐξελλίσσεται μαζὺ μὲ αὐτήν. Ἐπιστήμην ἄλλως τε ἐθεώρησαν τὴν γυμναστικὴν καὶ οἱ κορυφαῖοι ἀπὸ τοῦς σοφοῦς τῆς Ἀρχαιότητος καὶ μάλιστα : μὴ κατὰ μόριον γιγνομένην ἀλλὰ περὶ γένος ἔν τι τελείαν οὖσαν (Ἀριστοτέλης) καὶ διὰ τοῦτο εἶχαν τὴν ἀξίωσιν νὰ ἔχη ὁ γυμναστὴς πλήρη καὶ τελείαν γνῶσιν τῶν ἰδιοτήτων καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων, διὰ νὰ εἶναι οὕτω εἰς θέσιν νὰ ἐκλέγη τὰς ἀρίστους ἐκ τούτων καὶ συμμέτρους πρὸς τὴν σωματικὴν κατάστασιν τῶν γυμναζομένων καὶ ἀπηλλαγμένους πάσης ἀμετρίας καὶ ὑπερβολῆς. Ἡ γνῶσις ἐπομένως τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ ἢ φυσιολογικῆ του σύστασις καὶ λειτουργία, εἶναι τὸ μοναδικὸν καὶ ἀπαραίτητον θεμέλιον, ἐπάνω εἰς τὸ ὁποῖον δύναται καὶ ὀφεί-

λει θεμελιωθῆ ἢ ὀρθὴ γυμναστικῆ. Χωρὶς τὴν γνῶσιν αὐτὴν οὐδέποτε θὰ εἶναι δυνατὸν νὰ περιορισθῆ ἐντὸς τῶν ἐπιστημονικῶν ὀρίων ἀλλ' ἀσφαλῶς θὰ παραστρατήσῃ πρὸς τὸν ὑπέρμετρον ἀθλητισμόν, τὴν ἀκροβασίαν, ἢ τὰ διάφορα εἶδη τῶν παραδόξων ἐκείνων ὀρχήσεων, τῶν δῆθεν ρυθμικῶν ἢ παιδαγωγικῶν, καὶ θ' ἄστοχῆσῃ ἀσφαλῶς τοῦ ἀρχικῶς θεθέντος σκοποῦ.

11. Ὑγιεινὴ καὶ θεραπευτικὴ γυμναστικὴ καὶ σκοπὸς ἐκάστης ἐξ αὐτῶν.— Ἐπειδὴ δύο εἶναι αἱ κύριαι καὶ γενικαὶ καταστάσεις τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ, ἡ ὑγιεινὴ καὶ ἡ νοσώδης. δύο εἶναι καὶ αἱ κύριαι ὑποδιαίρέσεις τῆς ὄλης γυμναστικῆς. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ καὶ ἡ θεραπευτικὴ. Ἐκ τούτων ἡ μὲν ὑγιεινὴ γυμναστικὴ ἔχει σκοπὸν τὴν ἐνίσχυσιν καὶ ἐμπέδωσιν τῆς ὑγείας καὶ τὴν ἀποκατάστασιν μονίμου καὶ δυσλύτου ὑγιεινῆς διαθέσεως, ὅποτε καὶ μόνον ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμὸς ἐλεύθερος καὶ ἀνεξάρτητος ἀπὸ πάσαν ἐξωτερικὴν ἐπίδρασιν εἶναι πάντοτε ἐτοιμος πρὸς πᾶσαν καὶ πάσης φύσεως βιοτικὴν ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν. Διὰ τοῦτον δὲ ἀκριδῶς τὸν λόγον ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ δικαιουται νὰ καταλάβῃ τὴν πρωτίστην θέσιν εἰς τὴν ἐπιστήμην ἐκείνην ἢ ὁποία ἀσχολεῖται μὲ τὴν ὄλην ζωὴν καὶ τὴν ἀγωγὴν τοῦ ἀνθρώπου, ἢ δὲ θεραπευτικὴ, ὡς ἔχουσα σκοπὸν τὴν ὑπαλλαγὴν τῆς νοσώδους καταστάσεως καὶ τὴν δυνατὴν ἐκ νέου ἀποκατάστασιν τῆς ὑγιεινῆς διαθέσεως, εἶναι φυσικὸν ν' ἀποτελέσῃ μέρος τῆς ὄλης θεραπευτικῆς ἢ ἰατρικῆς ἐπιστήμης.

Ὁ δρος ὑγείας εἰς τὴν συμερινὴν ἐποχὴν ἔχει χάσει ἐντελῶς τὴν σημασίαν του· καὶ ἐνῶ ἡ ἀρχικὴ του ἔννοια ὑποδηλώνει τὴν μόνιμον καὶ δύσλυτον καλὴν κατάστασιν ὀλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ, δυσκόλως ὑπαλασσομένην ἀπὸ πάσαν ἐξωτερικὴν τοῦ περιβάλλοντος ἐπίδρασιν καὶ συγχρόνως ὀρμὴν ἀκατάσχετον πρὸς κλίνησιν, ἐνέργειαν καὶ δρᾶσιν, πρὸς πληρესτέραν ἐν ἐνὶ λόγῳ καὶ ἐντατικωτέραν ζωὴν, κατήντησε σήμερα νὰ ἀποκτήσῃ ἔννοιαν καθαρῶς ἀρνητικὴν καὶ ἡ λέξις ὑγιῆς νὰ σημαίνῃ ἀπλῶς ὅτι δὲν εἶναι κανεὶς ἀρρωστος, ἀδιάφορον ἂν πάσχη ἀδυναμίαν τῆς ἐνεργείας, ἂν ἢ παραμικρὰ ἐξωτερικὴ ἐπίδρασις (ψυχος, θερμότης, κόπος, συγκίνησις κτλ.) εἴμπορεῖ νὰ ἀνακόψῃ ἢ καὶ νὰ κα-

καστρέψη έντελῶς και τήν ὀλίγην αὐτὴν ψευδοϋγείαν. Ἡ ἀντίληψις ὁμῶς αὐτὴ, κακὴ και σφαλερὰ, εἶναι καιρὸς ν' ἀλλάξη, τὴν ἀλλαγὴν δὲ αὐτὴν ὀφείλει νὰ τὴν ἐκτελέσῃ τὸ σχολεῖον, μὲ σύντονον και συνεχρῆ ἐργασίαν, ἐμβάλλον και ἐμπράκτως και πρὸ παντὸς ἐμπράκτως, εἰς τοὺς μαθητὰς τὴν ὀρθὴν ὑγιεινὴν ἀντίληψιν, ὅτι δηλαδὴ ἡ ὑγεία, τὸ κατὰ τὴν ἀρχαίαν Ἑλληνικὴν φιλοσοφίαν ὑπέροτατον σωματικὸν ἀγαθόν. σημαίνει τελεία λειτουργία ἔλου τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ, ἰσχυρὸν μυϊκὸν σύστημα, γεροὶ πνεύμονες, καρδιὰ και στομάχι, ἀντοχὴ εἰς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς, τὰς στερήσεις και τοὺς σωματικοὺς κόπους, ἀγάπη πρὸς τὴν ζωὴν και εὐχαρίστησις ἀπὸ τὴν ζωὴν, ροπή πρὸς πάσης φύσεως ἐνέργειαν και δρᾶσιν, ἐργατικότης, εὐθυμία και μέτρον εἰς ὅλα· ὅλα αὐτὰ ὁμοῦ και ἰδιαίτερώς λαμβανόμενα, ἀποτελοῦν τὴν φυσιολογικὴν καλὴν κατάστασιν, τὴν πλήρη και τελείαν ὑγείαν, ἡ ὁποία εἶναι κύριος σκοπὸς τῆς ὑγιεινῆς γυμναστικῆς.

12. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι ἡ βᾶσις τῆς σχολικῆς γυμναστικῆς. — Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ ἀποβλέπει εἰς τὸν ἄνθρωπον γενικῶς ἀνεξαρτήτως ἡλικίας και φύλου, και μολονότι αἱ γενικαὶ ἀρχαί τῆς εἶναι σταθεραὶ και ἀναλλοίωτοι, εἰς τὴν ἐφαρμογὴν εἶναι ἀνάγκη πάντοτε νὰ προσαρμόζεται πρὸς τὴν ἡλικίαν και τὴν σωματικὴν κατάστασιν. Ἀπὸ ὅλην ἐπομένως τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικὴν τὸ μέρος τὸ ἀποβλέπον εἰς τὸν ἄνθρωπον, ἀπὸ τῆς παιδικῆς ἡλικίας μέχρι τῆς ἀνδρικῆς, ἀπὸ τοῦ 7ου μέχρι τοῦ 21ου ἔτους τῆς ἡλικίας, ἦτοι κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἀγωγῆς και τῆς μορφώσεώς του, ὀνομάζεται συνήθως σχολικὴ ἢ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ. Εἰς τὴν γυμναστικὴν αὐτὴν πρέπει μὲ τὸν ὑγιεινὸν νὰ συνδυάζεται και ὁ μορφωτικὸς σκοπὸς, συντονιζόμενος τελείως μὲ αὐτόν, ὥστε και οἱ δύο μαζὺ ν' ἀποτελέσουν ἕνα πλῆρες και εὐάριστον σύνολον. Κατ' αὐτόν τὸν τρόπον εἰς μὲν τὰς παιδαγωγικὰς ἀρχὰς ἀσκεῖται συνεχρῆς ὑγιεινὸς ἔλεγχος, ἀπορριπτογένης κάθε θεωρίας ἡ ὁποία δὲν συμφωνεῖ πρὸς τὰς ἀρχὰς τῆς ὑγιεινῆς τοῦ παιδὸς, εἰς δὲ τὸν τρόπον τῆς θρέψεως και τῆς ἀναπτύξεως τῆς σωματικῆς ἐπιδίδονται οἱ παιδαγωγικοὶ ἐκείνοι

περιορισμοί, οἱ ἀπαραίτητοι πρὸς διαστολὴν τῆς ἐκτροφῆς ἐνὸς ζώου ἀπὸ τὴν ἀνατροφὴν ἐνὸς ἀνθρώπου. Διότι ἡ φυσιολογικὴ ἀγωγή, ἡ ὁποία εἶναι και ἡ μόνη ὀρθὴ ἀγωγή, δὲν θεωρεῖ τὸ παιδί ἀπλῶς και μόνον ὡς τὸ ἀνώτατον ὄν τῆς ζωολογικῆς κλίμακος, τὸ ὅποτον θὰ θρέψωμεν και θὰ παχύνωμεν, ὅπως ἕνα κατοικίδιον ζῶον, ἀλλ' οὔτε πάλιν και ὡς πνεῦμα και λόγον. ἀπεκδεχόμενον τὰ πάντα ἀπὸ μόνην τὴν γυμνὴν μάθησιν και τὴν νεκρὰν γνῶσιν.

Κύριος ἐπομένως σκοπὸς και τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς εἶναι ἡ ὑγεία και ἡ εἰς αὐτὴν συνακολουθοῦσα ἁρμονικὴ σωματικὴ ἀνάπτυξις και εὐεξία τῶν γυμναζομένων μαθητῶν. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι και παιδαγωγικὴ· κάθε ἄλλη μέθοδος ἡ ὁποία δὲν ἀκολουθεῖ κατὰ κεραίαν τοὺς φυσιολογικοὺς νόμους και δὲν προσαρμόζεται πρὸς τὰς λειτουργίας τῆς ζωῆς, ἀλλ' ὑπὸ τὸ πρόσχημα αὐτοσχεδίων μεθοδολογικῶν και ἄλλων ἐξωτερικῶν παραγόντων ἀποπειρᾶται νὰ ὑπαγάγῃ τὴν κινητικὴν τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος εἰς αὐθαίρετους δῆθεν παιδαγωγικοὺς και καλλισθητικούς κανόνας, δὲν εἶναι ἀξία ν' ἀποκαλεῖται παιδαγωγικὴ, ἀλλ' εἶναι ἄλογος και βλαβερὰ κακοτεχνία, ὑποδουμένη μὲν τὸ σεμνὸν ὄνομα τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς ἀλλὰ μὴ ἔχουσα καμμίαν σχέσιν και συνάφειαν και μὴ δυναμένη ποτὲ νὰ ἐξυπηρετήσῃ τὸν σκοπὸν τῆς ὀρθῆς ἀγωγῆς τοῦ ἀνθρώπου.

13. Περιεχόμενον τῆς σχολικῆς γυμναστικῆς. Τὸ μορφωτικὸν ἔργον τῆς ὑγιεινῆς γυμναστικῆς. Ὅμας και σύνολον. — Ἡ ὀρθὴ και σκόπιμος σχολικὴ ἢ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ, ἦτοι τὸ σύνολον τῶν μέσων ποῦ διαθέτει τὸ σχολεῖον διὰ νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν ὑγείαν και τὴν φυσιολογικὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τῶν παιδιῶν, ἀποτελεῖται ἀπὸ τρία κυρίως στοιχεῖα :

- α') τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικὴν
- β') τὴν ἀγωνιστικὴν και
- γ') τὰς παιδιὰς.

Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι, ὅπως εἶπομεν και προηγουμένως, ἡ βᾶσις και τὸ θεμέλιον κάθε μορφωτικῆς γυμναστικῆς. Μὲ σταθερὰν πάντοτε ἀφετηρίαν τὰ φυσιολογικὰ δεδομένα, μελετᾷ τὰς

κινήσεις τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου, ἐκλέγει ἀπὸ αὐτὰς τὰς χρῆσιμωτέρας διὰ τὴν καλὴν λειτουργίαν καὶ τὴν φυσιολογικὴν του ἀνάπτυξιν καὶ τὰς κατατάσσει καθ' ὠρισμένην τάξιν καὶ διαβάθμισιν, οὕτως ὥστε ὁ τρόπος τῆς ἐκλογῆς καὶ τῆς χρήσεώς των νὰ εἶναι εὐκολώτερος καὶ ἀσφαλέστερος. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον κατορθώνει νὰ θέσῃ εἰς ἄρμονικὴν καὶ σύμμετρον κίνησιν ὅλα τὰ μέρη τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος. ἀναλόγως τῆς κινήτικῆς τοῦ καθενὸς ἀνάγκης καὶ τῆς ζωικῆς τοῦ ἀτοχῆς. Αἱ συνθηκαὶ ὁμοῦ ὑπὸ τὰς ὁποίας λειτουργεῖ τὸ σημερινὸν σχολεῖον, δὲν ἐπιτρέπουν τὴν γύμνασιν τοῦ κάθε μαθητοῦ χωριστά, ἀλλὰ μόνον τὴν κατὰ τάξιν ἢ τμήματα ἐκ 40 — 50 καὶ πολλάκις ἀκόμη περισσοτέρων μαθητῶν· διὰ νὰ κατορθωθῇ ὁμοῦ αὐτὸ χωρὶς ἀταξίαν καὶ σύγχυσις καὶ χωρὶς σπατάλην χρόνου, ὑπάρχει ἀνάγκη συντάξεως καὶ διοικήσεως τῶν τμημάτων τούτων, μὲ ἐντελῶς ἰδιαίτερον τρόπον, καθὼς καὶ τελείας πειθαρχίας καὶ ὑπαγωγῆς αὐτῶν εἰς τὰ παραγέματα τοῦ διδάσκοντος. Καὶ εἰς τὴν ἀπλουστέραν ἐπομένως καὶ στοιχειωδέστεραν συγκρότησιν τῆς ἡ παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς ἐμφανίζεται ὡς ἔργον κοινόν, πολλῶν μαθητῶν ὁμοῦ, ἐργαζομένων ὑπὸ τὴν ὁδηγίαν ὠρισμένου ἡγήτορος, μὲ τάξιν καὶ ὁμογένειαν, εὐπρέπειαν καὶ πειθαρχίαν, μὲ κοινὸν ἐνδιαφέρον, προσπάθειαν καὶ εὐθύνην. Παραλλήλως ἐπομένως πρὸς τὸ ὑγιεινὸν ἀποτέλεσμα συγκομίζεται καὶ ἀφθονωτάτη δόσις μορφωτικοῦ ἀποτελέσματος, διότι ἡ τάξις καὶ ἡ εὐτακτος καὶ συγκεκροτημένη συνεργασία τῶν μαθητῶν, ἡ πειθαρχία, ἡ κοινὴ προσπάθεια κλπ. εἶναι ἀποτέλεσμα μεγάλης μορφωτικῆς σημασίας· αὐτὰ ἀποτελοῦν τὰ πρῶτα στοιχεῖα τῆς ὁμαδικῆς συγκροτήσεως καὶ μορφώσεως τῶν μαθητῶν· τῆς ὀρθῆς πολιτικῆς ἀγωγῆς, καὶ αὐτὰ εἶναι τὰ ὑγιεινὰ πέρσματα τῶν ὀρθῶν πολιτικῶν ἡθῶν, αὐτὰ διδάσκουν καὶ ἐξοικειώνουν εἰς τὴν ὑπαγωγὴν τοῦ σώματος ὑπὸ τὴν χρηστὴν διάνοιαν, αὐτὴν ποὺ καθοδηγεῖ τὴν βούλησιν «πρὸς τὰς τῶν ἐλευθέρων πράξεις».

14. Ἡ ἀγωνιστικὴ σκοπὸς καὶ ὅρια αὐτῆς.— Ἡ ἀγωνιστικὴ εἶναι ἡ σύμμετρος καὶ λογικὴ χρῆσις τῆς βώμης, τῆς εὐκινήσιας,

οὔ τάχους καὶ ὄλων ἐν γένει τῶν σωματικῶν ἀρετῶν, δυνάμεων καὶ δεξιότητων αἱ ὁποῖαι ἀπεκτήθησαν μὲ τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικὴν καὶ ἡ αὔξησις αὐτῶν μέχρι τοῦ δι' ἕνα ἕκαστον φίλον τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων φυσιολογικοῦ ὁρίου. Περιλαμβάνει τὰς φυσικὰς τοῦ σώματος μετατοπίσεις (βαδίσαις, δρόμους, πηδήματα) καθὼς καὶ τοὺς πρωτογενεῖς τρόπους ἀμύνης καὶ ἐπιθέσεως (ρίψεις, πάλην, πυγμαχίαν κτλ.). Ἀκριβῶς ἐ λόγῳ τοῦ περιεχομένου τῆς ἡ ἀγωνιστικῆς εἶναι φυσικὸν δημιουργήματα τοῦ περιβάλλοντος καὶ τῶν βιοτικῶν συνθηκῶν, ἔχει ἄλλον τοπικὸν χαρακτήρα, σῶζει τὰς ἐθνικὰς ἀγωνιστικὰς παραδόσεις καὶ ἀποτελεῖ, ὅταν μάλιστα μὲ σύντονον καὶ συστηματικὴν καλλιέργειαν ἀπὸ τοῦ σχολεῖον κατορθωθῇ νὰ διαδοθῇ ἐπαρκῶς εἰς ὅλας τὰς κοινωνικὰς τάξεις, ἕνα οὐσιωδέστατον στοιχεῖον τῆς ἠθικῆς ἀγωγῆς καὶ ὄλης τῆς δημοσίας Ἑθνικῆς ζωῆς.

15. Ἡ Ἑλληνικὴ ἀγωνιστικὴ παράδοσις. — Ἀπὸ τῆς ἀπόψεως αὐτῆς ἡμεῖς οἱ Ἕλληνες εὐρισκόμεθα εἰς ἐντελῶς πλεονετικὴν θέσιν. Αἱ ἀγωνιστικαὶ παραδόσεις τῆς φυλῆς, ἀπὸ τοὺς παλαιότερους χρόνους ἕως σήμερον, εἶναι τόσον πολλαὶ καὶ μεγάλαι ὥστε νὰ μὴν ὑπάρχῃ ἀνάγκη προσφυγῆς εἰς ξένην βοήθειαν· μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν τὴν ἑλληνικὴν ἡ ὁποῖα, διεσώθη ὀλοζώντανῃ, ἡ τῆς ἡτο εἰς τὰς παλαιστρας καὶ τὰ στάδια τῶν ἀρχαίων, τὰ κρημαρῆνια ἀλώνια τῶν Ἀκριτῶν καὶ τὰ προαύλια τῶν ἐξωκλήσιων καὶ τὰ λημέρια τῶν ἀρματωλῶν καὶ κλεφτῶν μέχρι σήμερον, εἰς συμπληρώσωμεν ἀφθονώτατα τὴν σχολικὴν μας γυμναστικὴν.

Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον μὲ τὴν γυμναστικὴν ἐπιστήμην θὰ ἐνδυσασθῇ καὶ ἡ γυμναστικὴ παράδοσις, ἡ δὲ μέθοδος ἡ ὁποῖα ἀποτελεσθῇ ἀπὸ τὰ δύο αὐτὰ στοιχεῖα, δὲν θὰ εἶναι μόνον ἐπιτημονικὴ ἀλλὰ καὶ Ἑλληνικὴ καὶ θὰ φέρῃ βαθύτατα ἐντυπωσιον καὶ ἀνεξάλειπτον τὸν χαρακτήρα τῆς Ἑλληνικῆς ζωῆς. ὁ δρόμος καὶ τὸ πηδῆμα, ἡ δισκοβολία καὶ ὁ ἀκοντισμός, ἡ πάλη καὶ ἡ πυγμὴ τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων πρέπει νὰ ἀναζήσουν ἡμεῖς εἰς τὰ σύγχρονα Ἑλληνικὰ ἦθη καὶ ἔθιμα μαζὺ μὲ τὸν θάρι καὶ τὸ πηδῆμα στὶς τρεῖς τῆς Ροῦμελῆς καὶ τοῦ Μοριά, τὰ ἑθνη τῶν κοπελλῶν τῆς Κρήτης καὶ τοὺς χοροὺς ὄλης τῆς ζωνταν-

νης Ἑλληνικῆς λεβεντιάς. Εἰς τὴν σημερινὴν ἐποχὴν ποῦ ὁ τρόπος τῆς καθημερινῆς ζωῆς, τῆς διαίτης καὶ τοῦ ἐνδύματος ἀφομοιώνει ὅλους τοὺς λαοὺς ἀπὸ μιᾶς ἀπόψεως, τὰ ἀγωνιστικὰ αὐτῆς ἦθη καὶ τὸ δημοτικὸν μας τραγοῦδι, μαζὶ μὲ τὰς τόσον ποιητικὰς θρησκευτικὰς μας παραδόσεις, θ' ἀποτελέσουν τὰ οὐσιωδέστερα διακριτικὰ τῆς συγχρόνου Ἑθνικῆς μας ζωῆς.

16. Ἡ μορφωτικὴ δύναμις τῆς ἀγωνιστικῆς. Ἄτομον καὶ προσωπικότης. — Ἡ ἀγωνιστικὴ πρὸς τούτοις, ἔχει καὶ αὐτὴ μορφωτικὴν δύναμιν καὶ σκοπὸν, ἐπίσης σπουδαῖον καὶ ἀποτελεσματικόν, ὅπως καὶ ὁ τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς. Τὸ «*Τὸ αἰὲν ἀρρυστεύειν καὶ ὑπεύροχον ἔμμεναι ἄλλων*» μόνον μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν εἰμπορεῖ νὰ καλλιεργηθῆ, ὅπως καὶ ὅσον πρέπει, εἰς τὴν ψυχὴν τῶν παιδιῶν, καὶ ἀπὸ μιᾶς ὁρμέφυτος τάσις πρὸς διάκρισιν καὶ ἐπιβολὴν μὲ κάθε μέσον, καλὸν ἢ κακόν, δίκαιον ἢ ἀδίκον, εὐπρεπὲς ἢ ἀπρεπὲς, νὰ γίγῃ *μόνιμος καὶ ἰσχυρὰ βούλησις*, χρηστὴ καὶ τιμίᾳ, διὰ τὴν κατάρτησιν τῆς ἀτομικῆς ὑπεροχῆς μὲ ἐντιμὰ καὶ ἀνδροπρεπῆ μέσα. Ὁ ἀγὼν εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ κυριαρχοῦντα ἔνστικτα κάθε ζωικοῦ ὄργανισμοῦ, εἰς δὲ τὸν ἀνθρώπου καὶ μάλιστα τὸν νέον, ἐμφανίζεται ὑπὸ τὴν ἐντονωτέραν καὶ τὴν ὀξεύτεραν του μορφὴν. «*Ἵπεροχῆς ἐπιθυμεῖ ἢ νεότης ἢ δὲ νίκη ὑπεροχῆ τις ἐστίν*» ἔλεγε ὁ μεγάλος ψυχολόγος τῆς νεότητος, ὁ Ἄριστοτέλης. Μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν λοιπὸν θὰ καλλιεργηθῆ τὸ ἔνστικτον αὐτὸ καὶ μὲ τὸν καιρὸν θ' ἀποβῆ ἀσφαλῶς ἐνσυνείδητος τάσις πρὸς ἀνάδειξιν διὰ τῶν ἰδίων δυνάμεων, μὲ σύντονον καὶ διαρκῆ ἐργασίαν καὶ προσπάθειαν καὶ μὲ τρόπον κοινῶς ἀνεγνωρισμένον καὶ καθιερωμένον ὡς ὀρθόν, ἐντιμον καὶ δίκαιον.

Παραλλήλως ἐπομένως πρὸς τὴν συγκεκοτημένην ὁμογενῶς καὶ πειθαρχοῦσαν ὁμάδα τὴν ὁποῖαν δημιουργεῖ καὶ μορφώνει ἡ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ, ἡ ἀγωνιστικὴ δημιουργεῖ καὶ τελειοποιεῖ τὸ ἄτομον, αὐξάνουσα μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον καὶ τοῦ συνόλου τὴν ἀπόλυτον ἀξίαν. Δίδει εἰς κάθε μαθητὴν μεγαλυτέραν ἐλευθερίαν ἐνεργείας καὶ συγχρόνως ἀπαιτεῖ μεγαλυτέραν προσπάθειαν καὶ ἀποτέλεσμα ἀκόμη μεγαλύτερον· ἀναπτύσσει ἐπομένως ὅταν δὲν παίρνει τὸν κακὸν δρόμον τοῦ χυδαίου ἐπαγγελματικῆς

ἀθλητισμοῦ, τὴν αὐτοκυβερνησίαν καὶ τὴν αὐτοκυριαρχίαν εἰς σημαντικὸν βαθμὸν, τὸ ἰσχυρὸν καὶ λογικὸν ἐγὼ, καὶ τὴν δυνατὴν καὶ σαφῶς ἐκδηλωμένην προσωπικότητα, καὶ θέτει τὰ θεμέλια τοῦ ἰσχυροῦ καὶ καλοῦ χαρακτήρος.

17. Αἱ παιδιὰ· ὁ ψυχαγωγικὸς καὶ μορφωτικὸς τῶν σκοπός. Ἡ κοινωνικὴ ζωὴ καὶ ὁ ἐλεύθερος συνεταιρισμός. — Αἱ παιδιὰ παρουσιάζουν ἀκόμη πολυμερεστέραν ἐργασίαν. Κύριον καὶ αὐτῶν χαρακτηριστικὸν εἶναι ἡ κίνησις· τὸ ἐντελῶς ὅμως ἰδιαίτερον των χαρακτηριστικὸν εἶναι ἡ τέρψις καὶ ἡ εὐχαρίστησις, ἡ χαρὰ καὶ ἡ κολοσσιαία ψυχικὴ κίνησις τὴν ὁποῖαν δημιουργοῦν. Παρουσιάζουν ἐπομένως στενωτέραν συνεργασίαν τῆς σωματικῆς καὶ τῆς συναισθηματικῆς ζωῆς, τὴν ὁποῖαν ὀφείλει νὰ ἔχη πάντοτε ὑπ' ὄψιν του τὸ σχολεῖον καὶ νὰ ρυθμίση καταλλήλως, ἀν θέλῃ νὰ καρπωθῆ ἀφθόνως τὰ ἐξαιρετικὰ μορφωτικὰ τῆς ἀποτελέσματα. Οἱ διδάσκαλοι ὀφείλουν νὰ ἐνθυμοῦνται πάντοτε ὅτι: *ζωὴ χωρὶς χαρὰν καὶ ψυχαγωγίαν καὶ μάλιστα παιδικὴ ζωὴ, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ νοηθῆ.*

Τὰ παιγνίδια καὶ μόνα αὐτά, ἀποτελοῦν τὴν μόνην φυσικὴν παιδικὴν ζωὴν, πλήρη καὶ τελείαν καὶ ἐπαρκῆ ὄχι μόνον διὰ τὰς σωματικὰς ἀλλὰ καὶ διὰ τὰς ψυχικὰς καὶ αὐτὰς ἀκόμη τὰς νοητικὰς ἀνάγκας τῶν παιδῶν. Εἰς κάθε παιγνίδι, ὅσον ἀπλοῦν καὶ ἀν ὑποτεθῆ, συγκροτεῖται προχειρῶς δλόκληρος κοινωνία παιδιῶν, μὲ ἦθη καὶ ἔθιμα καὶ Νόμους, ἐξηρητημένους πραγματικῶς ἀπὸ τὴν ἐλευθέραν βούλησιν τῶν παιδιῶν ποῦ τὴν ἀποτελοῦν, πρᾶγμα ποῦ δὲν κατῴρθωσεν ἀκόμη ἡ κοινωνία τῶν ἀνθρώπων. — *Παίζομε;* — εἶναι ἡ κοινὴ ἐρώτησις τῶν παιδιῶν μόλις μαζευθοῦν· δηλαδὴ «*ζοῦμε;*» Εὐθὺς ἀμέσως ἀκολουθεῖ ἡ δευτέρα: *τί θὰ παίξωμεν;* δηλαδὴ πῶς θὰ ζήσωμεν; ὑπὸ ποίους ὄρους καὶ συνθήκας ζωῆς· ἀφοῦ δὲ ὅλα αὐτὰ κανονισθοῦν μὲ ταχύτατα ἀξιοθαύμαστον, διότι καὶ εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν τὸ παιδικὸν ἔνστικτον ἀποδεικνύεται λογικώτερον ἀπὸ τὴν σκέψιν καὶ τὴν κρίσιν τῶν μεγάλων, ἀρχίζει ἡ λειτουργία τῆς προχειροῦ αὐτῆς πολιτείας ὅπου καθένας ἔχει καὶ τὸν ἰδικὸν του ρόλον, ἀρχηγοὶ καὶ ὑπαρχηγοί, εἰδικότητες μέχρι καὶ τῶν ἐλαχίστων λεπτομερειῶν. Καθενὸς ἀμέσως

ἀναγνωρίζεται ἡ ἰκανότης καὶ τὰ προσόντα καὶ εἰς τὴν ἀνεγνωρισμένην αὐτὴν ἀξίαν ὑποτάσσονται πειθαρχικώτατα καὶ οἱ λοιποὶ κανονίζονται ὄλων τὰ καθήκοντα ὀρίζονται ἀμοιβαὶ καὶ τιμωραὶ σωματικαὶ πολλάκις ὀδυνηρόταται, ἀλλὰ δεχταὶ μὲ θαυμαστὴν ἐγκαρτέρησιν. Γίνεται πραγματικὴ κατανομὴ εὐθυνῶν καὶ μαζὺ μὲ τὴν τήρησιν τῶν νόμων τοῦ παιγνιδίου ἀφίεται συγχρόνως καὶ πλήρης πρωτοβουλία εἰς τὸν καθένα. Τιμωρεῖται δὲ τόσοσ ὁ παραβάτης τῶν κανόνων, ὁ κακὸς παίκτης, ὁ ζαβολιάρης, ὁσσοσ καὶ ὁ ἀδέξιος, ἀνίκανος ἢ δειλὸς· συγχρόνως μεταξὺ τῶν παικτῶν μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ὀμάδος, ἔστω καὶ προχείρως καὶ δι' ὀλίγα λεπτὰ συγκροτηθείσης, ἀναπτύσσεται ἰσχυρότατον κοινὸν ἐνδιαφέρον καὶ πνεῦμα ἀλληλεγγύης, χωρὶς ἀπολύτως καμμιαν ὕστεροβουλίαν, διότι δὲν εἶναι δυνατόν ν' ἀναπτυχθῆ τοιαύτη. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὸ παιγνίδι εἰμπορεῖ νὰ θεωρηθῆ πραγματικὸν σχολεῖον πρακτικῆς ζωῆς, «μελέτη τῶν ὕστερον σπουδασομένων», κατὰ τὴν ἀρχαίαν ῥῆσιν, ἢ ὀποία παρέχει ἀφορμὴν εἰς τὸν διδάσκαλον νὰ ἔλθῃ εἰς ἀμειωτέραν καὶ εἰλικρινεσιτέραν ἐπαφήν μὲ τὸν μαθητὴν του, χωρὶς ἐνδιάμεσον τεῖχος ἀπὸ ὀγκους γνώσεων, ἐξέτασιν καὶ βαθμολογίαν, νὰ τὸν ἴδῃ εἰς τὴν δράσιν, πραγματικὴν, ζωντανήν, ἀληθινήν, ἀνυπόκριτον καὶ συνεπῶς νὰ κατορθώσῃ νὰ ψυχολογήσῃ ὀρθῶς καὶ ἐπακριδῶς τὸν χαρακτῆρα του. Ἐκεῖ, εἰς τὸ ὕπαιθρον, εἰς τὸν ἀέρα, εἰς τὸ φῶς, δηλαδῆ εἰς τὸ καταλληλότερον διὰ τὴν παιδικὴν ἀνθῆσιν περιδᾶλλον, θὰ ἴδῃ ὁ διδάσκαλος ὀτι καὶ αὐτοὶ οἱ νομιζόμενοι κακοὶ ἢ δῦστροποὶ μαθηταὶ δὲν εἶναι πραγματικῶς τοιοῦτοι· ἀν δὲ μερικοὶ ἐξ αὐτῶν, ὀσθέντος ὀτι «κακὸς ἔκῶν οὄσθεις», ἔχουν διὰ διαφόρους λόγους ἀποκτήσῃ διάφορα ψυχικὰ μειονεκτήματα ἢ ἐλαττώματα, δὲν εἶναι αὐτοὶ περισσότερον ὕπευθυνοὶ διὰ τὰς ψυχικὰς τῶν ταῦτας ἀτελείας, ὀσσοσ εἶναι πολλάκις αὐτὸς ὁ διδάσκαλος.

18. Ἡ παιδιὰ μέσον προσελκύσεως τοῦ παιδιοῦ πρὸς τὸ σχολεῖον. — Εἰς τὰς χεῖρας καλοῦ καὶ νοήμονος διδασκάλου τὸ παιγνίδι εἰμπορεῖ καὶ πρέπει ν' ἀποθῆ μέσον κυριολεκτικῶς θαυματουργόν· διδάσκαλος ποῦ προσφέρει χαρὰν καὶ τέρψιν εἰς τὰ παιδιὰ τάχιστα ὀχι μόνον ἀποκτᾶ ἀλλὰ κατακτᾶ τὴν πραγματικὴν τῶν ἐκτί-

μησιν καὶ τὴν ἀγάπην, τὸ δὲ σχολεῖον ποῦ τοὺς παρέχει τὰ μέσα τῆς ἀληθινῆς αὐτῆς ζωῆς γίνεται περισσότερον ἀγαπητὸν καὶ ἀπὸ αὐτὸ τὸ σπίτι τῶν. Τὶ προσφέρει εἰς τὸ παιδί τὸ σοκάκι καὶ ὁ δρόμος, ἀπὸ τὸν ὀποῖον αἰῶνας ὀλοκλήρους ματαίως ἀγωνίζονται αἱ μητέρες νὰ τὰ συμμαζέψουν, καὶ οὔτε θὰ τὸ κατορθώσσοσ, ἐφ' ὀσσοσ τὸ σχολεῖον ἔχει τὴν μονομέρειαν καὶ τὴν ἔλλειψιν τῶν μέσων ποῦ ἔχει σῆμερον; τίποτε ἄλλο ἀπὸ συγκέντρωσιν = παιδικὴν κοινωνίαν καὶ ἐλευθέραν κίνησιν. Ἄν τὸ σχολεῖον ἦτο δυνατόν νὰ παράσχῃ τὰ ἴδια αὐτὰ ἀπλοῦστατα πράγματα καὶ διέθετε μάλιστα καὶ τὰ ὀργανα καὶ τὸν χῶρον, καμμία δύναμις δὲν θὰ κατῶρθωνε νὰ κάμῃ τὰ παιδιὰ ν' ἀπομακρυνθοῦν ἀπ' αὐτὸ· ἐκεῖ θὰ λημέριαζαν καὶ ἀν τοὺς ἦτο δυνατόν θὰ διανυκτέρευαν.

Διὰ τοὺς ἀνωτέρω λόγους, ποτὲ δὲν πρέπει τὸ Σχολεῖον νὰ στηλῶνεται ἀντιμέτωπον τῆς κυριαρχούσης αὐτῆς ὀρμῆς τῶν παιδιῶν καὶ νὰ δημιουργῆ ἀγεφύρωτον χάσμα μεταξὺ αὐτῶν καὶ τῆς παιδικῆς βουλήσεως· τὴν ἀβῦσσοσ ἢ ὀποία μοιραίως ὕπάρχει μεταξὺ τοῦ παιδικοῦ ἐνοστίκτου καὶ τοῦ διδασκαλικοῦ λογικοῦ, μόνον τὸ παιγνίδι μπορεῖ νὰ γεφυρώσῃ καὶ νὰ φέρῃ τὴν ποθητὴν ψυχικὴν ἐπικοινωνίαν καὶ τὴν συνενόησιν.

Τὸ σχολεῖον δὲν εἶναι θεσμὸς τυραννικὸς, μὲ μονάρχην ἀπόλυτον τὸν διδάσκαλον καὶ δούλον χωρὶς θέλησιν καὶ γνώμην τὸν μαθητὴν· καὶ αὐτοῦ ἢ θέλησιν πρέπει νὰ λαμβάνεται ὕπ' ὀψιν καὶ σοβαρωτάτην μάλιστα, καὶ νὰ καλλιεργῆται καὶ ἀναπτύσσεται· πρὸ παντὸς σῆμερον τὸ σχολεῖον δὲν εἶναι γραμματοδιδασκαλεῖον ἀλλὰ τόπος ζωῆς καὶ δράσεως.

19. Ἐλευθερία ἐκτελέσεως τῶν παιγνιδιῶν. Ἡ δημιουργικὴ δύναμις τῶν παιδιῶν. — Ἐφ' ὀσσοσ ἐπομένως, αἱ σημεριναὶ σχολικαὶ συνθήκαι δὲν διευκολύνουν τὴν συστηματικὴν εἰσαγωγὴν τῶν ἀγωνιστικῶν ἀσκήσεων καὶ τῶν παιγνιδιῶν καὶ τὴν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον δημιουργίαν ὀλοκλήρου παιδικοῦ βλοῦ, ὀφείλει ὁ διδάσκαλος νὰ ἐνισχύσῃ τὸ ἐντός τοῦ σχολεῖου παιγνίδι· οἱ βόλοι, τὰ στεφάνια, οἱ ἄετοὶ, τὰ τόπια καὶ κάθε ὀργανον παιγνιδίου πρέπει νὰ ἐπιτρῆπεται ἐλευθέρως εἰς τὰ σχολεῖα· νὰ διευκολύνεται ἢ ἐκτέλεσιν τῶν παιγνιδιῶν εἰς κάθε περίστασιν ὁ δὲ διδάσκαλος νὰ ἐπεμ-

βαίνει μόνον διὰ τὴν εὐπρέπειαν καὶ τὴν τάξιν, τὴν σεμνὴν γλῶσσαν καὶ τὸν ἐξανθρωπισμὸν, τῶν παιζόντων μαθητῶν. Τὰ ἀπλοῦστα αὐτὰ παιγνίδια καθὼς καὶ ἄλλα ἀκόμη ἀπλοῦστερα καὶ προχειρότερα, τὰ ὅποια ὁ Πλάτων ὀνομάζει αὐτοφυῆ καὶ λέγει ὅτι «αὐτοὶ οἱ παῖδες ἐξευρίσκουσιν ἐπειδὴν συνέλθωσιν ἐπὶ τὸ αὐτό», ὁμολογουμένως δὲν ἔχουν τὴν πλήρη συγκρότησιν καὶ τὴν πολλαπλὴν δρᾶσιν τῶν γνωστῶν παιδαγωγικῶν ἢ ἀγωνιστικῶν παιγνιδικῶν δίδου δμως ἀφορμὴν εἰς ἀκώλυτον ἀνάπτυξιν τῆς δημιουργικῆς δυνάμεως τῶν παιδιῶν, τὴν ὅποیان ἔχει ὑπέρτατον καθῆκον τὸ σχολεῖον νὰ ἐνισχύσῃ μὲ κάθε τρόπον. Ποτὲ δὲ δὲν πρέπει ν' ἀπορῆ ὁ διδάσκαλος διατὶ ἡ δύναμις αὐτὴ κατευθύνεται πάντοτε πρὸς τὸ παιγνίδι καὶ ὄχι πρὸς πράγματα σοβαρώτερα κατὰ τὴν διδασκαλικὴν ἀντίληψιν. Ἡ φύσις ἔχει ἀρχικῶς τρέφει τὰς φυσικὰς ὁρμὰς τοῦ παιδιοῦ πρὸς φυσιολογικὰς κατευθύνσεις· αἱ τεχνηταὶ δὲ καὶ ἀντιφυσιολογικαὶ συνθήκαι τῆς ζωῆς ποῦ τοῦ ἐπιβάλλουν καὶ ἡ οἰκογένεια καὶ τὸ σχολεῖον εἶναι ἐκεῖνα ποῦ τὸ ἀναγκάζουν νὰ ἔβγη μοιραίως ἀπὸ τὴν φυσιολογικὴν ὁδόν.

Τὰ τρία λοιπὸν αὐτὰ στοιχεῖα, ἡ ὑγιεινὴ ἢ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ, ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ αἱ παιδιαί, συμμέτρως συνδυαζόμενα μεταξὺ τῶν καὶ μὲ τὴν λοιπὴν ἐργασίαν τοῦ σχολείου ἀποτελοῦν ἓνα ὁλόκληρον σύνολον ζωῆς, ἐπαρκὲς δι' ἕλας τὰς σωματικὰς καὶ τὰς ψυχικὰς τοῦ παιδιοῦ ἀνάγκας, τὰς ὁποίας ἔχει τὸ σχολεῖον καθῆκον νὰ ἱκανοποιήσῃ, καθὼς καὶ διὰ τὴν δημιουργίαν ζωῆς σχολικῆς μὲ ἔντασιν καὶ ἐνδιαφέρον καὶ δρᾶσιν ἱκανὴν νὰ γεμίσῃ τὸ ψυχικὸν τῶν παιδιῶν περιεχόμενον καὶ νὰ τὰ προφυλάξῃ ἀπὸ τὴν πληξιν καὶ τὴν ἄνοιαν. Ἡ ὑγιὴς καὶ πραγματικῶς παιδαγωγικὴ σχολικὴ αὐτὴ ζωὴ εἶναι τὸ μοναδικὸν προφύλαγμα τοῦ ἤθους τῶν παιδιῶν· παιδί ποῦ παίζει μὲ τὴν καρδιά του καὶ εὐρίσκει τέρψιν καὶ εὐχαρίστησιν εἰς τὸ παιγνίδι δὲν ἀρχίζει προώρως τὰς ἀνδρικὰς συνιθειὰς καὶ τὰς ἀγοραίας ἔξεις καὶ τὰ ἤθη. Τὸν καφενὲν καὶ τὰ χαρτάκια, τὴν ταβέρναν καὶ τὸ οὔζο, τὰς προώρους γεννητησίους ὁρμὰς καὶ τοὺς γνωστοὺς ἀνηθίκους τρόπους τῆς ἀντιφυσιολογικῆς ἱκανοποιήσεώς των, μόνον ἡ γυμναστικὴ, ἡ ἀγωνιστικὴ καὶ τὸ παιγνίδι εἰμποροῦν

ἀποτελεσματικῶς νὰ καταπολεμήσουν· καμία ἀπὸ τῆς ἔδρας ἠθικῆς διδασκαλίας καὶ καμία συμβουλή. «Οὐ ράδιον νεότητι νικᾶν καὶ θεὸν λόγῳ», ἔλεγαν οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες. Αὐτὸ πρέπει ἐπὶ τέλους καὶ τὸ σύγχρονον Ἑλληνικὸν σχολεῖον νὰ τὸ παραδεχθῆ, ὑποτασσόμενον εἰς τὴν μόνην ἀληθινὴν λογικὴν τῶν γεγονότων καὶ τῶν πραγμάτων, ἄλλως θὰ ἐξακαλουθῆσῃ αὐτὸ καὶ μόνον αὐτὸ νὰ εἶναι ἡ κυρία αἰτία καὶ τῆς παραστροφῆς τῶν ἔξεων, ἢ ὁποία μαζὺ μὲ τὰς σωματικὰς καταχρήσεις καὶ τὴν σωματικὴν διαφθοράν, φέρει μὲ τὸν καιρὸν ἀθεράπευτα ψυχικὰ πάθη καὶ γεμίζει τὴν κοινωνίαν ἀπὸ ἀνθρώπους ψυχικῶς καὶ σωματικῶς διεφθαρμένους, ἀχρήστους καὶ βλαβεροὺς διὰ τὴν κοινωνίαν καὶ τὴν Πατρίδα.

20. Διαφορὰ κινήσεως και ἀσκήσεως. — Ἀντιθέτως πρὸ τὰς παλαιότερας ἐμπειρικός ἀντιλήψεις, σύμφωνα μὲ τὰς ὁποίας κάθε κίνηση τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου ἦτο καλὴ και χρήσιμος, ἡ νέα μέθοδος εἶναι πολὺ ἐκλεκτικὴ· συμφωνοῦσα και εἰς τοῦτο μὲ τὴν ἀρχαίαν γυμναστικὴν ρῆσιν οὐ πᾶσα κίνησης γυμνάσιον ἔστιν, ὑποβάλλει τὰς κινήσεις τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος εἰς αὐστηρὸν ἐπιστημονικὸν ἔλεγχον και δὲν ἐκλέγει ἀπὸ αὐτὰς διὰ γυμναστικὴν χρῆσιν παρὰ ἐκείνας αἱ ὁποῖαι εἶναι ἀνατομικῶς καθωρισμέναι και ἔχουν βέβαια και ἀσφαλῆ καλὰ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐκλέγεται ἓνα ποσὸν κινήσεως ὕλης, ἀντίστοιχον πρὸς τὸ ποσὸν τῆς διδακτέας ὕλης τῶν λοιπῶν θεωρητικῶν μαθημάτων, ἀπὸ αὐτὴν δὲ γίνεται ἡ ἐκλογή και ἡ σύνθεσις τῶν δι' ἐκάστην ἡμερησίαν γύμνασιν (ἡμερησίον μάθημα γυμναστικῆς) ἀναγκαίων γυμναστικῶν ἀσκήσεων, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας, τοῦ φύλου και τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν, τοῦ χρόνου ὁ ὁποῖος διατίθεται διὰ τὴν γύμνασιν των, τοῦ χώρου και τῶν ὀργάνων τὰ ὁποῖα διαθέτει τὸ σχολεῖον, τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν και γενικῶς ὄλων τῶν ἰδιαιτέρων συνθηκῶν ἐφαρμογῆς, αἱ ὁποῖαι παρουσιάζονται εἰς κάθε σχολεῖον.

21. Ἡ μυϊκὴ ἐνέργεια και ἡ ἐπίδρασις αὐτῆς ἐφ' ὄλην τὴν ὄλικην ζῶην. — Τὴν σπουδαιότητα τῶν ἀποτελεσμάτων τοῦ ἐπιστημονικοῦ και τόσοσ μελετημένου τούτου τρόπου τῆς χρήσεως τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας δι' ὀλόκληρον τὸν ἀνθρώπινον ὄργανισμόν, εὐκόλως ἀντιλαμβάνεται ὁ καθείς, ὅταν μάθη ὅτι οἱ μύες ἀποτελοῦν τὰς 2)3 περίπου τοῦ ὄλου ὄγκου τοῦ σώματος, ἐντὸς δὲ αὐτῶν κυκλοφοροῦν τὰς 9)16 τοῦ ὄλου αἵματος· τὰς 2)3 ἐπομένως τοῦ ἀνθρωπίνου ὄλικου και τῆς ἀνθρωπίνης ζωῆς, δὲν εἶναι εἰμὴ ζῶσα ὄλη, λειτουργία και ἐνέργεια καθαρῶς μυϊκῆ. Ὁ τρόπος, ἐπομένως τῆς λειτουργίας τῶν μυῶν εἶναι αὐτὸς ἀκριδῶς ὁ τρόπος τῆς σωμα-

τικῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου· δι' αὐτὸ και τὰ ἀποτελέσματα τῆς ὀρθῆς γυμναστικῆς εἶναι τόσοσ μεγάλα, ταχέα και εὐεργετικά, ὅπως και τὰ τῆς κακῆς γυμναστικῆς ἀνθυγιεινά, βλαβερὰ και καταστρεπτικά ἀπὸ πάσης ἀπόψεως· ἄν μάλιστα λάβῃ κανεὶς ὑπ' ὄψιν, ὅτι και τὰ περισσότερα ἀπὸ τὰ κυριώτατα ὄργανα τῆς ζωῆς εἶναι και αὐτὰ μύες (ἀνήκοντες εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν λεῖων καλουμένων μυῶν). καθὼς π. χ. ἡ καρδιά, ὁ στόμαχος και ὀλόκληρος ὁ πεπτικὸς σωλὴν, ἀντιλαμβάνεται εὐκολώτερα τὴν ἐπίδρασιν τοῦ τρόπου τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας εἰς ὄλας ἀνεξαιρέτως τὰς λειτουργίας τῆς ζωῆς. Διὰ τὸν λόγον τούτον, προκειμένου νὰ διατρεθοῦν αἱ ἀσκήσεις ἀναλόγως τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν ἐπὶ τὸν ὄργανισμόν, πρωτίτως ἐξετάζεται τὸ ἔργον εἰς τὸ ὁποῖον ὑποβάλλου τὸς μύς.

22. Γυμναστικὴ διαίρεσις τοῦ μυϊκοῦ σσστήματος. — Τὸ θαῦμα τῆς ἰσορροπίας, ἡ μεγίστη εὐκίνησις, και ἡ καταπληκτικὴ ποικιλία τῶν κινήσεων τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος εἶναι ἔργον πρὸ πάντων τῶν ἄκρων. Τὴν μετατόπισιν ἀπὸ τόπου εἰς τόπον ἐκτελοῦν κυρίως τὰ σκέλη, ἐνῶ αἱ χεῖρες ρυθμίζουσ μόνον μὲ ἀντισταθμιστικὴν κίνησιν τὴν ὄλην μετατόπισιν, σπανίως λαμβάνουσαι κύριον μέρος εἰς αὐτὴν (ἀναρρίχσις κολύμβησις, βάδισις τῶν νηπίων κλπ.). Εἰς ὄλας δὲ τὰς λοιπὰς κινήσεις οἱ μύες ἐνεργοῦν κατ' ἀθροίσματα και σπανιώτατα ἀπομονώνεται εἰς ἓνα και μόνον ἐξ αὐτῶν ἡ κίνησις. Διὰ τοῦτο ἡ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ προτοῦ ἐκλέξῃ και διαίρεσῃ τὰς ἀσκήσεις, ἀναγκάζεται συμφώνως πρὸς τὴν μηχανικὴν τῶν κινήσεων τοῦ σώματος νὰ διαίρεσῃ τὸ μυϊκὸν σύστημα εἰς τὰ ἐξῆς γενικὰ ἀθροίσματα :

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

23. Διαίρεσις και σύνταξις τῶν ἀσκήσεων κατὰ κατηγορίας ὁμογενοῦς μυϊκῆς ἐνεργείας και φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος. — Δι' ἕνα ἕκαστον ἀπὸ τὰ μυϊκὰ αὐτὰ ἀθροίσματα ἐκλέγονται ἰδιαίτεροι κινήσεις, σύμφωνοι πρὸς τὴν δύναμιν, τὸν τρόπον τῆς λειτουργίης και τὴν σχέσιν πρὸς τὰ γειτονικὰ ὄργανα, τῶν κατ' αὐτὸ κυρίως ἐνεργούντων μυῶν. Αἱ κινήσεις δὲ αὐταὶ συντάσσονται εἰς κατηγορίας και ἀθροίσματα, και εἰς μικροτέρας ἀκόμη ὑποδιαίρεσεις, ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τοῦ μυϊκοῦ ἔργου. Ἐχομεν ἐπομένως εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν χειρῶν, τοῦ αὐχένου, τῶν ὤμων, τοῦ στήθους, τῆς ράχως, τῆς κοιλίας και τῶν πλευρῶν.

Ἐκτὸς ὅμως τοῦ εἶδους και τῆς ἐντάσεως τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας τῶν ἀσκήσεων σπουδαιότατος ὡς εἶπομεν παράγων διὰ τὴν ἐκλογὴν και τὴν κατάταξιν των εἶναι και τὸ φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα, τὸ ὁποῖον ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς κινήσεως εἰς τὰς μεγάλας λειτουργίας τῆς ζωῆς, ἧτοι τὴν ἀναπνοὴν και τὴν κυκλοφορίαν. Μετὰ τὸν ἀνατομικὸν ἔλεγχον ἀκολουθεῖ ἀκόμη αὐστηρότερος ὁ φυσιολογικός. Καμμία ἀσκήσις δὲν γίνεται δεκτὴ ἂν ἐμποδίζῃ τὴν ἐλευθέραν ἀναπνοὴν και τὴν ἀκώλυτον λειτουργίαν τῆς καρδίας, και ἂν ἀκόμη οἱ ὅροι τῆς λειτουργίας τῶν μυῶν ἦσαν ἐν τάξει ἀπὸ ἀνατομικῆς ἀπόψεως. Καὶ ὄχι μόνον τοῦτο, ἀλλὰ και αὐταὶ αἱ ἀσκήσεις αἱ ὁποῖαι ὡς τελείως καθωρισμέναι ἀνατομικῶς και ὡς ἀποδίδουσαι ἀσφαλὲς και βέβαιον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα ἐκρίθησαν κατάλληλαι νὰ συμπεριληφθοῦν εἰς τὴν γυμναστικὴν τοῦ συστήματος ὕλην, και αὐταὶ διατίθενται κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε νὰ συμφωνοῦν πρὸς ὅλους τοὺς νόμους τῆς ζωῆς και νὰ τοὺς ἐξυπηρετοῦν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον και μόνον ἐφαρμόζεται ἡ προφητικὴ Πλατωνικὴ ῥῆσις «γυμναστικὴ σώματος αὐξήσις και φθίσεως ἐπιστατεῖ», ἡ δὲ γυμναστικὴ ἀποβαίνει ἀληθῶς ὁ κυριώτατος ρυθμιστὴς τῆς ὕλικῆς ζωῆς.

Ἀπὸ ὅλων τὰς πολλὰς και ποικίλας φυσιολογικὰς ἀρχάς, ἐκείναι αἱ ὁποῖαι ἔχουν ἄμεσον σχέσιν μετὰ τὴν ὑγιεινὴν γυμναστικὴν εἶναι αἱ ἐξῆς :

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

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

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

δ') Ὅτι μετὰ τὸ ἰσχυρὸν μυϊκὸν σύστημα και μόνον μετὰ αὐτὸ εἶναι δυνατόν νὰ καταπολεμηθῇ ἡ ἐξωτερικὴ ἐκείνη δρῶσα δύναμις ἡ βαρύτης, ἡ ὁποία :

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

ε') Ὅτι κάθε ἔντονον μυϊκὸν ἔργον, εἴτε γενικῆς φύσεως εἶναι εἴτε τοπικόν, πρέπει μετὰ ἐλαφρὰς ἀσκήσεις νὰ καταμερίζεται εἰς ὀλόκληρον τὸ σῶμα διὰ νὰ ἀποφεύγεται ἡ μερικὴ κόπωση. Αὐτὸ ἐσυμβούλευαν και οἱ ἀρχαῖοι, λέγοντες ὅτι τῆς ὀλης γυμναστικῆς ἐπιστήμης «οὐ μικρὰ μοῖρα τὸ φυλάξασθαι κόπους». Ἐπίσης ἡ πέραν τοῦ συνήθους φυσιολογικοῦ ὀρίου ἐπίτασις τῆς ἀναπνοῆς (πνευστίας) και τῆς κυκλοφορίας (ἰσχυροὶ παλμοὶ) πρέπει ἀμέσως ν' ἀποθεραπεύονται και νὰ ἐπανέρχεται ταχέως ἡ κανονικὴ και ὁμολόγηφυσιολογικὴ κατάστασις εἰς ὅλας τὰς λειτουργίας τῆς ζωῆς.

24. Κατηγορίαι ἀσκήσεων. — Συμφώνως πρὸς τὰς ἀνωτέρω στοιχειωδεστάτας φυσιολογικὰς ἀρχάς, κατατάσσομεν τὰς ἐκλεγείσας και τελείως παραδεκτὰς ἀπὸ ἀνατομικῆς και μηχανικῆς ἀπόψεως κινήσεις, εἰς τὰς ἐξῆς κυρίας κατηγορίας :

1η κατηγορία. Ἐλαφρὰ ἀσκήσεις, προεισαγωγικαὶ εἰς τὰ μελλούσας ἐντονωτέρας, ὀνομασθεῖσαι ὡς ἐκ τοῦ φυσιολογικῶν σκοποῦ, προασκήσεις.

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

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

4η κατηγορία. Ἀσκήσεις τῶν δύο συστημάτων συγχρόνως μὲ διαρκῆ καὶ σύμμετρον ἀνταγωνισμόν (ἰσορροπία.)

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

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

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

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

9η κατηγορία. Ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

2δ. Ὑποδιαίρεσις ἐκάστης κατηγορίας εἰς συγγενέστερα εἶδη ἀσκήσεων. — Αἱ ἐννεα αὗται κατηγορίαι εἶναι τὸ ἐλάχιστον ὄριον τῆς ἀθροιστικῆς κατατάξεως τῶν ἀσκήσεων. Εἰς ἐκάστην ἐξ αὐτῶν αἱ ἀσκήσεις ὑποδιαιροῦνται εἰς δύο ἢ καὶ περισσότερα ἀθροίσματα εἶδη, ἀναλόγως τῶν ἰδιαιτέρων μηχανικῶν, ἀνατομικῶν καὶ φυσιολογικῶν αὐτῶν χαρακτηριστικῶν. Εἰς ἕκαστον δὲ τοιοῦτον ἀθροίσμα γίνεται πάλιν ἰδιαίτερα κατὰ τάξιν ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων, οὕτως ὥστε νὰ προηγῶνται αἱ ἐλαφρότεραι καὶ νὰ ἀκολουθοῦν αἱ ἐντονώτεραι· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον γίνεται ἡ ἐκλογή, διαίρεσις καὶ κατὰ τάξιν ὀλοκλήρου τοῦ ποσοῦ τῶν χρησίμων κινήσεων καὶ δημιουργεῖται σύστημα ἀσκήσεων σκοπιμῶν ἐκάστη τῶν ὁποίων ἐπιδιώκει, καὶ ἂν ἐκτελεσθῇ ὀρθῶς ἐπιτυχῶς ἕνα ὀρισμένον φυσιολογικὸν σκοπὸν. Οἱ μερικοὶ δὲ αὗτοι σκοποὶ ὀλοκληροῦμενοι φέρουν πρὸς τὸ κοινὸν τέλος ὄλων τῶν ἀσκήσεων τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς, ἧτοι τὴν ὑγείαν καὶ τὴν ἁρμο-

κὴν σωματικὴν συγκρότησιν καὶ ἀνάπτυξιν τῶν γυμναζομένων μαθητῶν.

26. Μερικοὶ σκοποὶ καὶ ἰδιαίτερα χαρακτηριστικὰ ἐκάστης κατηγορίας. Προασκήσεις. — Αἱ προασκήσεις δὲν εἶναι, κατὰ τὴν κυρίαν τῆς λέξεως ἔννοιαν, ἐντελῶς ἰδιαίτερα κατηγορία ἀσκήσεων, ἀλλὰ μᾶλλον μικρὰ δόσις (ἀπὸ ἀπόψεως ποσοῦ καὶ ἐντάσεως μυικοῦ ἔργου) καθολικῆς κινήσεως ὀλοκλήρου τοῦ σώματος. Φυσιολογικὸς τῶν σκοπὸς εἶναι ἡ προπαρασκευὴ τοῦ σώματος διὰ τὰς ἐπομένους ἀσκήσεις, τεχνικῶς δὲ καὶ γυμναστικὸς τῶν σκοπὸς, ἡ λήψις τῶν στοιχειωδῶν ἀφετηριῶν θέσεων, ὀρθῆ ἐποπτικῆ ἀντίληψις ὑπὸ τῶν μαθητῶν τῶν διαφόρων ἀπλῶν κινήσεων, διόρθωσις τῶν κυριωτέρων σφαλμάτων καὶ ἐν ἐνὶ λόγῳ, εἰσαγωγή εἰς τὸ κύριον ἔργον· δι' αὐτὸν τὸν λόγον ἐμφανίζουσιν καὶ μεγάλην πολυμέρειαν καὶ περιλαμβάνουσιν ἐλαφρὰς ἀσκήσεις τῶν σκελῶν, τῶν χειρῶν, τοῦ αὐχένος καὶ τοῦ κορμοῦ.

27. Ὑπερεκτάσεις. — Αἱ ὑπερεκτάσεις συνήθως γίνονται εἰς τὰ πολύζυγα· ὅταν δὲν ὑπάρχουν πολύζυγα εἰμπορεῖ νὰ ἐκτελεσθοῦν καὶ μὲ συνασκούμενον μαθητὴν συνήθως ὁμως ἀντικαθίστανται μὲ ἐπερείσεις (ἂν ὑπάρχουν δοκοὶ) ἢ καὶ μὲ ἐλευθέρους ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Μεταξὺ τῶν ὑπερεκτάσεων καὶ τῶν λοιπῶν ἐκτάσεων τοῦ κορμοῦ ὑπάρχει ἡ ἐξῆς μηχανικὴ διαφορά· εἰς τὰς ἐλευθέρους ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀπὸ τὴν προσοχὴν καὶ τῶν πλείστων ἄλλων παραγῶγων ἀφετηριῶν (ἀνατάσεις, διαστάσεις, συμπτώξεως διαστάσεως, ἀνατάσεως διαστάσεως κλπ.) ἐφ' ὅσον ἐκτείνεται ὁ κορμὸς ὀπίσω, γίνεται συγχρόνως καὶ ἐλαφρὰ ἀντισταθμιστικὴ κίνησις τῆς λεκάνης πρὸς τὰ ἐμπρός, ἀνάλογος πρὸς τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ ὀπίσω, διὰ νὰ κατωρθωθῇ ἡ ἰσορροπία τοῦ σώματος, τὸ ὁποῖον ἐν ἐναντία περιστάσει, κινδυνεύει νὰ πέσῃ ἀνάσκειλα. Εἰς τὰς ἐκτάσεις ὁμως ἀπὸ τὴν προεκβολὴν καὶ τὴν ἐκβολὴν-στροφὴν τοῦ κορμοῦ, παύει σχεδὸν ἡ ἀντισταθμιστικὴ αὐτὴ κίνησις· διὰ τοῦτο μὲ αὐτὰς συνήθως ἀντικαθιστῶμεν τὰς ὑπερεκτάσεις. Εἰς τὰς ἐπερείσεις, ὅταν μάλιστα ἡ στήριξις γίνεται κατὰ τὴν ἱερὰν χώραν, ἡ ἀντισταθμιστικὴ κίνησις μηδενίζεται

έντελως, ἢ δὲ ἐλάττωσις τοῦ μοχλοβραχίονος τῆς ἀντιστάσεως διευκολύνει τὴν ἀκοπωτέραν πρὸς τὰ ὀπίσω κίνησιν καὶ τὴν μεγαλυτέραν διάτασιν τῶν μυῶν τῆς ἐμπροσθίας ἐπιφανείας τοῦ κορμοῦ. Εἰς τὰς ὑπερεκτάσεις ὁμοως γίνεται ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν ὄχι πλέον ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, μετ' ἀξονα τῆς κινήσεως τοῦς ἀνωτέρους ὀσφυϊκοὺς σπονδύλους, ἀλλὰ πτώσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μετ' ἀξονα τῆς κινήσεως τὴν κατ' ἰσχίον διάρθρωσιν, εἰς τρόπον ὥστε ἂν δὲν ὑπῆρχε τὸ πολυζυγον ἢ ὁ συνασκούμενος, ὁ μαθητῆς ὁ ὁποῖος ἐκτελεῖ τὴν κίνησιν θὰ ἐπιπτεν ὑπιος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Κατ' ἀκολουθίαν εἰς μὲν τὰς ἐλευθέρας ἐκτάσεις τὸ σῶμα στηρίζεται ἐπὶ τῶν ποδῶν καὶ τὸ κρατοῦν κυρίως οἱ κοιλιακοὶ μύες. Εἰς τὰς ἐπερείσεις στηρίζεται ἐπὶ τοῦ σημείου ὅπου ἐφαρμόζεται ἢ στηρίξις καὶ τὸ κρατοῦν ἐπίσης οἱ κοιλιακοὶ μύες, εἰς δὲ τὰς ὑπερεκτάσεις τὸ στηρίζουν αἱ χεῖρες καὶ τὸ κρατοῦν οἱ ραχιαῖοι μύες, οἱ δὲ κοιλιακοὶ ὑφίστανται μεγίστην ἀλλὰ έντελῶς παθητικὴν διάτασιν.

Ἡ μηχανικὴ διαφορά τῶν κινήσεων φέρει πάντοτε καὶ διαφορὰν μυϊκοῦ ἔργου· εἰς τὴν προλειμένην λοιπὸν περίπτωσιν εἰς μὲν τὰς ἐκτάσεις, οἱ μύες τῆς ράχews οἱ ὁποῖοι κρατοῦν τὰς χεῖρας εἰς τὴν κανονικὴν ἀνάτασιν, ἐργάζονται μόνον στατικῶς οἱ δὲ λοιποὶ συστέλλονται έντελῶς παθητικῶς· εἰς τὴν ὑπερέκτασιν ὁμοως ὅλοι οἱ μύες τῆς ράχews ἐργάζονται ἐνεργητικῶς, διάζοντες τὴν σπονδυλικὴν στήλην εἰς κύρτωσιν πρὸς τὰ ἐμπρός, ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλυτέραν καὶ δίδοντες εἰς αὐτὴν τὴν μεγίστην δυνατὴν ἐνεργητικὴν ἔκτασιν.

Αἱ ὑπερεκτάσεις διαιροῦνται ἀναλόγως τοῦ τρόπου τῆς ἐκτέλεσεως αὐτῶν α) εἰς ὑπερεκτάσεις μετ' ἀκίνητον ὑποστήριγμα (πολύζυγον, δοκόν, τοῖχον). β) Εἰς ὑπερεκτάσεις μετ' συνασκούμενον (παραστάτην, ἢ ὁμόστοιχον) καὶ γ) εἰς ἐπερείσεις καὶ ἐλευθέρας ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἀπὸ τὰς τρεῖς αὐτὰς ὑποδιαιρέσεις ἢ πρώτη, ἢ ὁποία εἶναι καὶ ὁ κύριος τύπος τῶν ὑπερεκτάσεων, ὑποδιαιρεῖται ἀναλόγως τῆς ἀποστάσεως τῶν ποδῶν ἀπὸ τοῦ πολυζύγου, α') εἰς ἄνω ὑπερεκτάσεις (ἀπόστασις μικρά, 1 ἢ 2 τὸ πολὺ ποδῶν) καὶ β') κάτω ὑπερεκτάσεις (ἀπόστασις μεγα-

λυτέρα, 3 καὶ πλέον ποδῶν). Κατὰ κανόνα γίνεται χρῆσις πρώτου τῶν ἄνω ὑπερεκτάσεων, ἂν δὲ οἱ μαθηταὶ δὲν γυμναστοῦν ἐπαρκῶς εἰς αὐτὰς δὲν μεταβαίνουν εἰς τὰς κάτω.

28. Ἐξαρτήσεις. — Αἱ ἐξαρτήσεις, ὠνομάσθησαν οὕτω διότι εἰς αὐτὰς τὸ σῶμα εἶναι πάντοτε κατὰ τινὰ τρόπον ἐξηρητημένον ἀπὸ τινος ὄργάνου· θέτουν εἰς ἰσχυροτάτην ἐνεργητικὴν συστολὴν ὅλους σχεδὸν τοὺς καμπτήρας μῦς τοῦ σώματος καὶ πρὸ πάντων τοὺς συνδέοντας τοὺς βραχίονας πρὸς τὸν κορμὸν καὶ τοὺς καμπτήρας τῶν χειρῶν· διαιροῦνται δὲ, ἀναλόγως τῆς θέσεως τὴν ὁποίαν λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν αὐτῶν εἰς τὰς ἐπομένας ὑποδιαιρέσεις :

α') Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας ὀλόκληρον τὸ σῶμα τὸ κρατοῦν μόνον αἱ χεῖρες.

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

γ') Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας οἱ πόδες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, καὶ

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

Εἰς τὴν ἐφαρμογὴν ὁμοως δὲν ἐκτελεῖται χωριστὰ καὶ ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἕως τὸ τέλος καθεμῖα ἀπὸ τὰς ὑποδιαιρέσεις αὐτὰς, ἀλλὰ γίνεται κατάλληλος ἐκλογὴ, ὅπως ἄλλως τε φαίνεται εἰς τοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων.

29. Ἴσορροπία. — Αἱ ἰσορροπίαὶ ὠνομάσθησαν οὕτω διότι μηχανικὸν ἀποτέλεσμα τῆς μυικῆς ἐνεργείας εἶναι ἡ διατήρησις τῆς ἰσορροπίας τοῦ σώματος, ἢ ὁποία γίνεται ἀσταθῆς ἕνεκα τῆς ἐλαττώσεως τῆς βάρους αὐτοῦ.

Κατὰ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς, ἐπειδὴ σπανίως κατορθώνεται ἡ ἀπολύτως εὐσταθῆς ἰσορροπία, τὸ σῶμα εὐρίσκειται συνεχῶς εἰς ἐλαφρὰν κίνησιν, αἰωρούμενον διαρκῶς ἐπάνω ἀπὸ τὴν βᾶσιν του, μετ' ἐλαφρὰς μυϊκὰς συστολάς, ἐλαχίστης ἐκτάσεως καὶ μετρίας ἐντάσεως, ἀλλὰ ἀλλεπαλλήλους καὶ ἀκαταπαύστους καὶ τῶν καμπτήρων καὶ τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ σώματος. Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ προάγουν τὴν μυικὴν συνεργίαν, τὴν μυικὴν αἴσθησιν καὶ

τήν συμμετρίαν τοῦ μυικοῦ ἀνταγωνισμοῦ. Ἐπειδὴ δὲ καταμερίζουν τὸ ἔργον εἰς πολλοὺς μῦς καὶ μάλιστα τῶν σκελῶν, χρησιμοποιοῦνται καὶ ὡς καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις.

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

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

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

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

30. Ἀσκήσεις τοῦ ἀχένου, τῶν ὤμων καὶ τῆς ῥάχως. —

Αἱ ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ὀπισθίου ἄνω μέρους τοῦ κορμοῦ (ἀχένου, ὤμων καὶ ῥάχως) ἔχουν σκοπὸν νὰ γυμνάσουν καὶ νὰ ἀναπτύξουν συμμετρῶς ὅλους τοὺς ἐκτείνοντας μῦς τῆς ῥάχως καθὼς καὶ τοὺς συνδέοντας τὰς ὀμοπλάτας πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην· ἡ ἀνάπτυξις δὲ καὶ ἡ τόνωσις τοῦ μυικοῦ αὐτοῦ συστήματος, φέρει τὴν φυσιολογικὴν ὀρθωσιν καὶ εὐθυνοσιν τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ τὴν καλὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς, ἀπὸ τὰς ὁποίας ἐξαρτᾶται ὁ εὐρὺς θώραξ καὶ ἡ πλήρης καὶ βαθεῖα εἰσπνοὴ καὶ ἐκπνοή· συγχρόνως καταπολεμοῦνται μετὰ αὐτὰς καὶ αἱ σωματικαὶ δυσμορφίαι, αἱ ὁποῖαι λόγῳ ἀνθυγεινῶν ἐνδυμάτων (κολλάρια ὑψηλὰ καὶ σκληρὰ, κολλαρισμένον ἐπιστήθιον σοῦ ὑποκαμίσου, τιράντες, σφικτὲς καὶ χονδρὲς φανέλλες, ὑψηλὰ τακούνια, στενά ἢ μυτερά παπούτσια κλπ.) καὶ ἐλαττωματικῶν καθημερινῶν στάσεων καὶ κινήσεων, ἢ χειροτέρα ἐκ τῶν ὁποίων εἶναι τὸ πολὺωρον σκύψιμον ἐπάνω εἰς τὸ θρανίον, ἔχουν γίνῃ κοινόταται μετὰ τῶν μαθητῶν, καὶ εἰς τόσον μεγάλον βαθμόν, ὥστε οἱ καλλίσωμοι μαθηταὶ νὰ ἀποτελοῦν τὴν ἐλαχίστην μειονότητα, πολλάκις δὲ καὶ σπανιωτάτην ἐξαιρέσει, οἱ δὲ κυφοί, σκολιωτικοὶ καὶ δυσμορφικοὶ τὸν γενικὸν κανόνα καὶ τὴν καταπληκτικὴν πλειονοψηφίαν.

Ἐνα ἀπὸ τὰ σημαντικώτερα πλεονεκτήματα τῆς νέας γυμναστικῆς μεθόδου εἶναι ἡ συστηματικὴ καὶ ἀποτελεσματικὴ καταπολέμησις τῶν δυσμορφιῶν τούτων καὶ ἡ διάσωσις τῆς φυλῆς ἀπὸ τὴν ἀσχημίαν, εἰς τὴν ὁποίαν τὴν κατεδίκασεν ἡ ἄγνοια καὶ ἡ παρανόησις τοῦ σκοποῦ τοῦ σχολείου, ἐνῶ ἡ παλαιὰ μέθοδος συντελεῖ μετὰ ὄλην τῆς δύνάμειν εἰς τὴν σταθεροποίησιν καὶ τὴν ἐμπέδωσιν αὐτῶν.

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

31. Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν. — Αἱ ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἐμπροσθίου κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ θέτουν εἰς κίνησιν τοὺς μῦς τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων καὶ δίδουν εἰς αὐτοὺς ἐλαστικότητα καὶ ἰσχὺν ἀρκετὴν, διὰ νὰ εἰμποροῦν νὰ κρατοῦν τὰ ἐντὸς τῆς κοιλίας ὄργανα εἰς τὴν φυσιολογικὴν των θέσιν καὶ μετὰ τὰς πιέσεις τὰς ὁποίας ἀσκοῦν ἐπ' αὐτῶν νὰ βοηθοῦν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἰδιαιτέρας λειτουργίας ἐνὸς ἐκάστου καὶ μάλιστα τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, τόσον κατὰ τὴν πέψιν ὅσον καὶ κατὰ τὴν ἀποβολὴν τῶν περιττωμάτων. Ἡ θέσις μάλιστα τὴν ὁποίαν κατέχει τὸ παχὺ ἔντερον, ὑφιστάμενον ἀμέσως τὴν πίεσιν καὶ ἀπὸ τὴν παραμικρὰν συστολὴν τοῦ ὀρθοῦ κοιλιακοῦ μυός, δεικνύει τὴν σημασίαν τῆς καλῆς καταστάσεως τῶν μυῶν τούτων καὶ δι' αὐτὴν τὴν ἀποπάτησιν.

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ διαιροῦνται, ἀναλόγως τῆς θέσεως τὴν

ὅποιαν λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἐκτέλεσίν των, εἰς τρεῖς ὑποδιαιρέσεις τὰς ἑξῆς:

α') *Πτώσεις τοῦ κορμοῦ.* Εἰς αὐτὰς δλόκληρον τὸ βᾶρος τοῦ κορμοῦ τὸ κρατοῦν οἱ κοιλιακαὶ μῦες.

β') *Πρηγεῖς θέσεις.* Εἰς αὐτὰς τὸ βᾶρος τοῦ σώματος τὸ κρατοῦν κυρίως αἱ χεῖρες καὶ οἱ πόδες, μέρος δὲ μόνον αὐτοῦ βιάζει εἰς παθητικὴν διάτασιν τοὺς κοιλιακοὺς μῦς, οἱ ὅποιοι ἀντιδρῶντες διὰ νὰ κρατήσουν τὸν κορμὸν εἰς κανονικὴν θέσιν, ἀσκούν ἀξιοσημεῖωτον πῆσιν ἐπὶ τῆς κοιλίας, ἢ ἡ συστολὴ των εἶναι σύμμετρος.

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

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

32. *Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.* — Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ, εἶναι συγγενεῖς καὶ μὲ τὰς ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν καὶ μὲ τὰς ἀσκήσεις τῆς ράχως. Καὶ αὐταὶ θέτουν εἰς κίνησιν τοὺς μῦς τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων, ἀλλὰ περισσότερο τοὺς πλαγίους (τὸν ἔσω καὶ τὸν ἔξω λοξὸν καὶ τὸν τετράγωνον ὀσφυϊκὸν) καθὼς καὶ τοὺς μῦς τοῦ κάτω μέρους τῆς ράχως. Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐπιδιώκουν τὴν συμμετρίαν τῶν δύο ἡμιμορίων τοῦ σώματος, τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ ἀριστεροῦ, συντελοῦν εἰς τὴν ἁρμονικὴν τοῦ σώματος ἀνάπτυξιν καὶ

τὴν ἀμφιμερῆ χρῆσιν καὶ προλαμβάνουν τὰς πλαγίας δυσμορφίας τῆς σπονδυλικῆς στήλης (σκολίωσιν). Ἐπίσης ἔχουν ἀποτελέσματα εἰς τὰ πεπτικὰ ὄργανα καὶ τὴν σπονδυλικὴν στήλην, ἀνάλογα πρὸς τὰς δύο προηγηθείσας κατηγορίας, διότι εἶναι πολυμερέσταται ἀπὸ ἀπόψεως μυϊκοῦ ἔργου.

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

α') *Στροφᾶς τοῦ κορμοῦ.*

β') *Πλαγίας κάμψεις τοῦ κορμοῦ.*

γ') *Συνδυασμοὺς στροφῶν καὶ πλαγίων κάμψεων.*

Ἄν λάβωμεν ὑπ' ὄψιν ὅτι εἰς τὴν κατηγορίαν αὐτὴν εἰμπορεῖ νὰ γίνῃ χρῆσις ὄλων σχεδὸν τῶν ἀφετηριῶν τῶν ποδῶν καὶ τῶν χειρῶν, νὰ συνδυασθοῦν κινήσεις τῶν χειρῶν μὲ ἐναλλαγὰς τῶν ποδῶν, μὲ τὰς στροφᾶς δὲ τοῦ κορμοῦ νὰ συνδυασθοῦν ὄχι μόνον πλάγιοι κάμψεις ἀλλὰ καὶ προκύψεις, ἐπικύψεις καὶ ἐκτάσεις ὀπίσω, βλέπομεν ὅτι ἡ κατηγορία αὕτη ἀπὸ ἀπόψεως πλήθους ἀσκήσεων εἶναι ἡ μεγαλυτέρα ἀπὸ ὅλας τὰς λοιπὰς κατηγορίας, μολογὸν δανεῖζει μέγα μέρος ἀπὸ τὰς ἀσκήσεις τῆς εἰς τὰς προασκήσεις. Ἡ ἐκλογὴ ὁμοῦ καὶ ὁ καθορισμὸς τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεών τῆς διευκολύνεται ἀπὸ τὰς ἀφετηρίας τῶν ποδῶν καὶ τῶν χειρῶν, μὲ τὰς ὁποίας εὐκόλως αὐξομειοῦται ἢ βᾶσις καὶ οἱ μοχλοβραχίονες τῆς ἀντιστάσεως καὶ τῆς δυνάμεως, καθὼς καὶ ἀπὸ τὰς κινήσεις τῶν χειρῶν, τῶν ὁποίων εἶναι ἐπίσης εὐκόλος ὁ καθορισμὸς τῆς ἐντάσεως.

33. *Ἐνέργειαι καὶ χρήσεις τοῦ σώματος. Βάδισις, δρόμος, πῆδημα.* — Αἱ ἐνέργειαι καὶ χρήσεις τοῦ σώματος περιλαμβάνουν τοὺς φυσικοὺς τρόπους μὲ τοὺς ὁποίους τὸ σῶμα μετατοπίζεται ἢ πρὸς τὸν εἰς τὸν τόπον, ἢ τὴν βάδισιν, τὸν δρόμον καὶ τὸ πῆδημα. Ὅσον καὶ ἂν γυμνασθῇ κανεὶς μεθοδικῶς καὶ συστηματικῶς μὲ ἄλλας ἀσκήσεις

φροντίζων και προνοῶν νὰ θέσῃ εἰς κίνησιν καὶ τὸν μικρότερον μῦν, καὶ ἂν ἀκόμη κατορθώσῃ νὰ ἀναπτύξῃ τὸ σῶμα του μέχρι τῆς τελειοτάτης συμμετρίας, δὲν θὰ εἶναι ὥρατος παρὰ ἐνόσω μένη ἀκίνητος· μόλις ἀποπειραθῆ νὰ βαδίσῃ ἢ νὰ τρέξῃ, ἡ κίνησις του δὲν θὰ ἔχῃ τὴν ἀπαιτουμένην συγκρότησιν καὶ τὴν ρύθμισιν, τὴν εὐτονίαν καὶ τὴν ἔκφρασιν. Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ὅπως καὶ προηγουμένως εἶπομεν, εἶναι ἀπὸ μηχανικῆς ἀπόψεως κατασκευασμένον ἀποκλειστικῶς διὰ τὴν δίπουν κίνησιν καὶ προσηρμοσμένον πρὸς αὐτήν. Ὅλη ἐπομένως ἡ μεθοδικὴ παρασκευὴ καὶ προάσκησις τοῦ ὀργανισμοῦ πρέπει νὰ ἔχῃ ὡς τελικὸν σκοπὸν τὴν φυσικὴν κίνησιν. Διὰ τοῦτο καὶ ἡ νέα μέθοδος (ἀντιθέτως πρὸς τὴν παλαιάν, ἡ ὁποία εἶχε ἐντελῶς λησμονήσῃ τὰς φυσικὰς κινήσεις) ἀποδίδουσα τὴν ὀφειλομένην σημασίαν εἰς αὐτάς, ἀφιερώνει μέγα μέρος τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως εἰς τὴν συστηματικὴν εἰς ταύτας ἐξάσκησιν

34. Βάδισις. — Ἡ βάδισις εἶναι ὁ τύπος τῆς φυσικῆς τοῦ σώματος μετατοπίσεως, εἶναι ἀσκήσις πολυσύνθετος, μεγίστης μυϊκῆς συνεργίας, θαύμα κινήτικῆς συγκροτήσεως καὶ ἰσορροπίας. Ὅταν μάλιστα ἐκτελεῖται μὲ παράστημα καλὸν καὶ μὲ εὐτονίαν καὶ ρύθμισιν, δίδει τελείαν ἐντύπωσιν τῆς ἁρμονίας, τοῦ σφρίγγους καὶ τῆς ὠραιότητος τοῦ βαδίζοντος. Βάδισις ἄτονος, μὲ σκυμμένο κεφάλι, τὸ «κυπτάζοντα βαίνειν», ἀπὸ τοὺς ἀρχαίους χρόνους ἐθεωρεῖτο κάτι τι ἀνελεύθερον. Ὁ περίπατος ἦτο προσφιλεστάτη ἀσχολία καὶ αὐτῶν τῶν φιλοσόφων, ἀφοῦ καὶ σχολῆ περιπατητικῆ ἰδρύθη καὶ πολλοὶ ἰατροὶ καὶ φιλόσοφοι ἔγραψαν διὰ τὴν βάδισιν ἀπὸ ὑγιεινῆς καὶ διαιτητικῆς ἀπόψεως· ἀλλὰ καὶ ἡ σύγχρονος ἑλληνικὴ καλλισθητικὴ ἀντίληψις ἀποδίδει εἰς τὴν ὠραίαν βάδισιν τὴν πρέπουσαν σημασίαν· «πέτρα τὴν πέτρα περπατεῖ, λιθάρι τὸ λιθάρι — γιὰ ἰδὲς τῆνε τὴν πέρικα ποὺ περπατεῖ

λεβέντικα — τριῶ μερῶ περπατησιὰ νὰ παίρνουν σὲ μιὰ νύχτα κλπ.» εἶναι ἑκφράσεις ποὺ φανεροῦν ἐπαρκῶς τὴν σύγχρονον Ἑλληνικὴν ἀντίληψιν διὰ τὴν ὠραίαν βάδισιν καὶ τὴν ἀνοτοχὴν εἰς τὴν πεζοπορίαν.

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

Ἡ βάδισις δὲν ἔχει ὑποδιαίρέσεις οὔτε ποικιλίας· ἕνας καὶ μόνος εἶναι ὁ τρόπος τῆς βαδίσεως, ἀλλάζει δὲ μόνον τὸ μῆκος τοῦ βήματος καὶ ἡ ταχύτης τῶν διαδοχικῶν ἐπαναλήψεων καὶ τοῦτο διὰ νὰ γίνεταὶ ἡ βάδισις, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς σωματικῆς καταστάσεως τοῦ βαδίζοντος, συνήθης βᾶδις, βραδεῖα ἢ ταχεῖα. Εἰς τὴν γυμναστικὴν ὅμως, μεταχειριζόμεθα πολλὰς ἀσκήσεις βα-

διστικῆς μορφῆς (πχ. βάδις ἐπὶ τῶν δακτύλων, μὲ δλόκληρον τὸ πέλμα, μὲ τεντωμένα τὰ σκέλη, μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων κλπ.) διὰ πολυμερεστέραν γύμνασιν τῶν σκελῶν καὶ εὐσταθεστέραν ἰσορροπίαν τοῦ σώματος.

35. Δρόμος. — Ὁ δρόμος εἶναι ἐντονώτερος βαθμὸς τῆς βαδίσσεως· ὅταν αὐξηθῇ τὸ μῆκος τοῦ βήματος τόσον, ὥστε τὸ σκέλος νὰ μὴ εἴμπορῇ νὰ τὸ ἐκτελέσῃ μὲ ἀπλήν ἐκβολήν, ἀναγκάζεται τὸ σῶμα νὰ ἀναπηδήσῃ· μία δὲ συνεχῆς ἀλληλουχία διαδοχικῶν ἀναπηδήσεων, μὲ τὸ καθένα σκέλος ἐκ περιτροπῆς, εἶναι ὁ δρόμος. Ἐπειδὴ εἰς τὸν δρόμον τὸ σῶμα ὑψώνεται ἀπὸ τὸ ἔδαφος, πολὺ περισσότερον παρ' ὅσον εἰς τὴν βάδισιν, ἢ ἐπανάληψις τῆς κινήσεως εἶναι πολὺ ταχυτέρα, καθένα δὲ ἀπὸ τὰ σκέλη ἐπιδαρύνεται ἐκ περιτροπῆς μὲ δλόκληρον τὴν προσπάθειαν, τὸ μυῖκόν ἔργον εἶναι πολὺ μεγαλύτερον καὶ ἐντονώτερον ἀπὸ τὴν βάδισιν, καὶ συνεπῶς ἐντονωτάτη καὶ ἡ συμμετοχὴ εἰς αὐτὸ καὶ τῶν λοιπῶν ζωτικῶν λειτουργιῶν καὶ μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας. Ἡ αὐξησις τῆς θερμοκρασίας, ἢ ἐρυθρότης τοῦ δέρματος καὶ οἱ ἰσχυροὶ κτύποι τῆς καρδίας, εἶναι ἐξωτερικὰ φαινόμενα τὰ ὅποια φανερόνουν τὴν μεγάλην καὶ κοινὴν προσπάθειαν ὀλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ. Διὰ τὸν λόγον λοιπὸν τοῦτον πρέπει νὰ γίνεταί μετρία καὶ ὄχι ἄκαιρος καὶ ὑπερβολικὴ χρῆσις τοῦ δρόμου πάντοτε δὲ ν' ἀκολουθῇ καὶ ἡ κατάλληλος ἀποθεραπεία διὰ τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς τὴν φυσιολογικὴν κατάστασιν.

36. Πήδημα. — Τὸ πήδημα εἶναι ἡ ἐντονωτάτη μορφή τῆς μυικῆς προσπάθειας καὶ ἡ μεγαλύτερα μηχανικὴ ἀπόδοσις τῆς ἀνθρωπίνης μηχανῆς εἰς ἐλάχιστον χρόνον. Μὲ τὴν μεγαλύτεραν δυνατὴν συναρῶγὴν δυνάμειν, χρησιμοποιουμένης ἐνίοτε καὶ τῆς ἀπὸ τὸν δρόμον κτηθείσης ταχύτητος, καὶ διὰ κατάλληλου μηχανικῆς ἐνώσεως αὐτῶν ἐπὶ ἐνός καὶ τοῦ αὐτοῦ σημείου, ἀναπηδᾷ

τὸ σῶμα ὅσον τὸ δυνατόν μακρότερα. Εἰς τὴν γυμναστικὴν ὁμῶς δὲν ἐπιτρέπεται εἰς τὸν ἀσκούμενον, εἰς πᾶσαν ὥραν καὶ καιρόν, ἢ ἐπιζητήσις τῆς μεγίστης δυνατῆς σωματικῆς ἀποδόσεως, ἀλλὰ περιορίζεται καὶ τὸ πήδημα ἐντὸς τῶν κανόνων τῆς ἁρμονίας καὶ τῆς συμμετρίας διότι καὶ αὐτοῦ ὁ κύριος σκοπὸς δὲν εἶναι μόνον νὰ μάθῃ ὁ ἀσκούμενος νὰ τηδᾷ, ἀλλὰ νὰ ἀποκτήσῃ ὑγείαν καὶ εὐεξίαν.

Τὰ πήδηματα διαιροῦνται ἀναλόγως τῆς ἐξωτερικῆς τῶν μορφῆς εἰς δύο μεγάλας ὑποδιαίρεσεις:

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

Εἰς κάθε πήδημα, ἐλεύθερον ἢ ἐνόργανον, μὲ δρόμον ἢ καὶ χωρὶς δρόμον διακρίνομεν τρεῖς συνηνωμένας καὶ συνεχεῖς ἐνεργείας: α') τὴν φορὰν, β') τὴν ἀναπήδησιν καὶ γ') τὴν καταπήδησιν. Ἡ φορὰ περιλαμβάνει ἅλας ἐκείνας τὰς προκαταρκτικὰς κινήσεις ποῦ ἐκτελεῖ τὸ σῶμα διὰ νὰ συνάξῃ δύναμιν καὶ νὰ τὴν διαθέσῃ ἐπιωφελέστερα διὰ τὴν ἀναπήδησιν, ἀποτελεῖται δὲ εἰς μὲν τὰ πηδήματα χωρὶς δρόμον, ἀπὸ ταχείαν, ἰσχυρὰν καὶ ἀπότομον νάμψιν καὶ τάσιν τῶν σκελῶν, συνδυασμένην καὶ μὲ κατάλληλον κίνησιν τῶν χειρῶν, εἰς δὲ τὰ πηδήματα μὲ δρόμον, ἀπὸ δρόμον ταχύτητος μεγίστης καὶ μήκους ἀναλόγου πρὸς τὸ μῆκος ἢ τὸ ὕψος τὸ ὅποιον

πρόκειται να πηδηθῆ (καθὼς καὶ πρὸς τὴν εὐκίνησιαν καὶ τὰς δυνάμεις τῶν γυμναζομένων).

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

Ἡ καταπήδησις περιλαμβάνει τὴν ταχεῖαν ἐκείνην καὶ αὐτόματον κάμψιν καὶ τὰσιν ὄλων τῶν ἀρθρώσεων τῶν σκελῶν, ἢ ὅποια ἀρχίζει μόλις οἱ πόδες ἐγγίσουν ἐκ νέου τὸ ἔδαφος (δηλαδὴ μόλις τελείωσις ἢ ἀναπήδησις) καὶ τελειώνει εἰς στάσιν προσοχῆς. Ἡ καταπήδησις πρέπει νὰ εἶναι ἐπίσης κανονικὴ ὥραλα καὶ εὐτονος ὅσον καὶ τὰ λοιπὰ μέρη τοῦ πηδήματος, καὶ νὰ εἶναι κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ὁ γυμναζόμενος τόσον κύριος τοῦ σώματός του ὥστε νὰ εἰμπορῆ νὰ λάβῃ ἀνέτως τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς καὶ ἀπ' αὐτὴν νὰ βαδίσῃ κανονικῶς. Τὸ βαρὺ γκρεμοτσάκισμα, εἰς τὸ ὁποῖον μεταβάλλουν πολλοὶ τὴν καταπήδησιν, ἐκτὸς τοῦ ὅτι εἰμπορεῖ νὰ προκαλέσῃ ἐξαρθρώσεις, διαστρέμματα, διασεισεις ἐγκεφαλικάς καὶ διαφόρους ἄλλας σωματικὰς βλάβας, εἶναι καὶ τόσον κακόσχημον καὶ ἀκαλαίσθητον, ὥστε πρέπει νὰ ἀποφεύγεται μὲ πάντα τρόπον ἢ ἀποφυγὴ τοῦ εἶναι εὐκολωτάτη ἀρκεῖ ὀλίγη, ἀλλὰ προσεκτικὴ προπαρασκευὴ τοῦ κάθε πηδήματος ἀπὸ τὸν γυμναστήν, ἢ ὅποια ἄλλως τε ἐνδείκνυται καὶ διὰ τὴν ἀκριβῆ καὶ εὐσχημον ἐκτέλεσιν καὶ τῶν λοιπῶν μερῶν τοῦ πηδήματος. Ὁ γυμναστής δὲν πρέπει ποτὲ νὰ λησμονῆ ὅτι εἰς τὰ πηδήματα καὶ μάλιστα τὰ ἐφηρμοσμένα, δὲν εἶναι μόνον τὸ βῆρος τοῦ

σώματος ἢ ἡ εὐστάθειά του, τὴν ὁποῖαν ἢ μυϊκὴ ἐνέργεια καὶ ἡ σωματικὴ δεξιότης τοῦ γυμναζομένου πρέπει νὰ υπερνικήσῃ, ἀλλὰ παρουσιάζεται καὶ τρίτος παράγων, τὸ ὑπὸ τοῦ ὄργανου ἢ τοῦ φυσικοῦ ἀντικειμένου παρεντιθέμενον ἐμπόδιον, καθὼς καὶ ἡ φορά, ἢ ὅποια δίδει μίαν προώθησιν εἰς τὸ σῶμα τοῦ γυμναζομένου καὶ πολλάκις βαθμοῦ καὶ κατευθύνσεως ὅχι ἀπολύτως συμφώνου πρὸς τὴν βούλησιν του· συνεπῶς διὰ νὰ υπερνικήσῃ ὁ γυμναζόμενος καὶ τὰς προσθέτους αὐτὰς ἀντιδράσεις, ἔχει ἀνάγκην μεγαλυτέρας αὐτοκυριαρχίας σωματικῆς, ἢ ὅποια μόνον μὲ ἐπιμελῆ καὶ μεθοδικὴν προάσκησιν εἶναι δυνατόν ν' ἀποκτηθῆ.

37. Ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις. — Μολονότι ἡ ἐλευθέρη ἐκτέλεσις τῆς ἀναπνοῆς εἶναι κανὼν γενικὸς δι' ὅλας τὰς ἀσκήσεις, ὑπάρχει ἀνάγκη καὶ εἰδικῆς ἐκγυμνάσεως ὀλοκλήρου τῆς ἀναπνευστικῆς συσκευῆς, διότι ὅπως εἶναι σήμερον κανονισμένη ἡ σχολικὴ ἰδίως ζωὴ ἐλαττώνει τὴν ἀναπνευστικὴν τῶν μαθητῶν δύναμιν εἰς τὸ κατώτατον αὐτῆς ὅριον. Ἡ ἀκίνησις καὶ ἡ σιωπὴ ἀφ' ἑνὸς καὶ ὁ μολυσμένος ἀήρ τῆς αἰθούσης τῶν παραδόσεων, δὲν πρέπει νὰ συνεχίζουσι ἐντελῶς ἀκωλύτως τὸ παιδοκτόνον ἔργον των. Ἀπὸ τοὺς ἀρχαιοτάτους χρόνους ὑπῆρχεν εἰδικὴ ἀναπνευστικὴ γυμναστικὴ. Ἡ τοῦ πνεύματος κάθειξις ποιεῖ τὴν ἰσχὺν τοῖς ποιοῦσιν (ἢ βαθεῖα εἰσπνοὴ ἀναδημιουργεῖ τὴν δαπανηθεῖσαν σωματικὴν ἰσχὺν τῶν ἐργαζομένων σωματικῶς) λέγει ὁ Ἀριστοτέλης· τὴν δὲ ἀναφώνησιν ὀνομάζει «γυμνάσιον τὸ καίριον τοῦ πνεύματος»· πολὺ περισσότερον ἐπομένως ὑπάρχει σήμερον, ἀνάγκη ἐνισχύσεως αὐτῆς τῆς σπουδαιότητος ζωικῆς λειτουργίας καὶ τῶν ὀργάνων αὐτῆς, ὁπότε ἡ φθίσις καὶ τὰ λοιπὰ νοσήματα τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων ἔχουσι σχεδὸν δεκαπλασιάσῃ τὴν θνησιμότητα τοῦ τόπου μας καὶ λυμναίνονται κυριολεκτικῶς τὴν μεσαιῶν τάξιν, ἢ ὅποια φθαρεῖσα ἐπὶ

ἔτη μέσα εἰς τοὺς τέσσαρας τοίχους τοῦ σχολείου, εὐρίσκει εἰς τὸ γραφεῖον συνέχειαν τῆς ζωντανῆς αὐτῆς ταφῆς.

Αἱ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις ἔχουν διπλοῦν σκοπὸν. Πρῶτον τὴν τελείαν ἐκτέλεσιν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τὴν ἐνίσχυσιν τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων (ὁ καθαρῶς ἀναπνευστικὸς σκοπὸς) καὶ δεύτερον τὴν ἀποκατάστασιν τῆς φυσιολογικῆς καταστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ, διὰ τῆς ταχείας ἐπαναφορᾶς εἰς τὴν ὀμαλὴν λειτουργίαν τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας, (ὁ ἀποθεραπευτικὸς σκοπός). Δι' αὐτὸ αἱ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις δὲν γίνονται μόνον εἰς τὸ τέλος τῆς ὀλης γυμνάσεως, ἀλλὰ καὶ μετὰ πᾶσαν ἔντονον ἄσκησιν, συμφώνως καὶ πρὸς τὸν ἀρχαῖον γυμναστικὸν κανόνα: «παντὸς γυμνασίου καλῶς ἐπιτελουμένου τὸ τελευταῖον μέρος ἀποθεραπεία καλεῖται». Πλὴν τῶν καθαρῶς ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων αἱ ὁποῖαι εἶναι στάσεις καὶ κινήσεις βραδεῖαι καὶ ἐλαφραὶ, εὐρύνουσαι τὸ θωρακικὸν κύτος καὶ διευκολύνουσαι τὴν βαθεῖαν καὶ πλήρη εἰσπνοὴν καὶ τὴν ἐκπνοὴν, ἢ κατηγορία αὐτῆ συμπληρῶνεται διὰ τὸν ἀποθεραπευτικὸν τῆς πρὸ πάντων σκοπὸν, καὶ μὲ ὀλιγὰς ἐλαφρὰς ἀσκήσεις τῶν χειρῶν (ἄρσεις, περιφορὰς, ἐκτινάξεις) καὶ τῶν σκελῶν (ἄκροστασίας, ἡμιοκλάσεις προεισαγωγικὰ καὶ ἐπιτόπια πηδήματα, βαδίσεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων κλπ.).

Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἔχουν πρὸ πάντων καταμεριστικὸν σκοπὸν φέρουν τὸ αἷμα πρὸς τὰς μεγάλας μυικὰς μάζας τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν καὶ ἐλαφρόνουν τὴν καρδίαν καὶ τοὺς πνεύμονας ἀπὸ τὴν μεγάλην συρροὴν τοῦ αἵματος, ἢ ὅποια ἀκολουθεῖ πᾶσαν ἔντονον μυικὴν προσπάθειαν καὶ διευκολύνουν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὴν ἐπάνοδόν των εἰς τὴν κανονικὴν λειτουργίαν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

ΕΚΛΟΓΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΙΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΕΩΣ

38. Ἐκλογή καὶ σύνθεσις τῶν ἀσκήσεων. — Ἀπὸ τὰς ἀσκήσεις τῶν διαφόρων κατηγοριῶν ἐκλέγει ὁ γυμναστής διὰ κάθε μάθημα γυμναστικῆς ἓνα ὀρισμένον ἀριθμὸν, τοῦ ὁποῦ τοῦ σχήμα καὶ ἡ ἔντασις εἶναι πάντοτε ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, τὴν γυμναστικὴν πρόοδον καὶ τὸ φύλον τῶν μαθητῶν. Τὰς ἀσκήσεις δὲ αὐτὰς τὰς συνθέτει σκοπίμως καὶ μεθοδικῶς, οὕτως ὥστε ν' ἀποτελεσθῆ ἓνας παμμερῆς συνδυασμὸς ἀπὸ ἀσκήσεων ὄλων ἀνεξαιρέτως τῶν κατηγοριῶν καὶ νὰ κατορθωθῆ μὲ αὐτὰς ἡ τελεία καὶ ἔντατικὴ, ἀλλὰ καὶ ἀπολύτως φυσιολογικὴ λειτουργία τῶν κινητηρίων ὀργάνων ρυθμιζομένου τοῦ μυϊκοῦ ἔργου συμφώνως καὶ πρὸς τὰς λοιπὰς ζωϊκὰς λειτουργίας καὶ τὰς κατὰ μέρος ἐνεργείας καὶ τῶν λοιπῶν ζωϊκῶν ὀργάνων, καὶ μάλιστα τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ κυκλοφορικῶν. Αὐτὸ λοιπὸν τὸ σύνολον τοῦ μεθοδικοῦ καὶ σκοπίμου σωματικοῦ ἔργου, εἰς ὅποιον ὑποβάλλονται οἱ μαθηταὶ κατὰ τὸν χρόνον ὁ ὁποῖος διατίθεται ἡμερησίως διὰ τὴν σωματικὴν ἐξάσκησιν, ὀνομάζεται ἡμερησία γύμνασις.

39. Σκοπὸς τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως. — Ἡ ἡμερησία γύμνασις ἀποβλέπει εἰς τὴν σύμμετρον ἐξάσκησιν ὁλοκλήρου τοῦ σώματος. Δὲν ἔχει σκοπὸν νὰ διδάξη περιγραφὰς καὶ ἐρμηνείας ἀσκήσεων εἰς αὐτούς, εἰς τρόπον ὥστε ἐρωτώμενοι νὰ εἶναι εἰς θέσιν νὰ κάμουν ἀκριβῆ προφορικὴν περιγραφὴν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως καὶ τῆς ὁμοιότητος ἢ διαφορᾶς αὐτῶν ἀπὸ ἄλλας ἀσκήσεις ὁμοίου σχήματος, οὔτε νὰ μάθουν τοὺς λόγους διὰ τοὺς ὁποίους αὐταὶ ὠνομάσθησαν κατ' αὐτὸν καὶ ὄχι κατὰ τὸν ἄλλον τρόπον καὶ πόθεν παράγεται ἡ λέξις μὲ τὴν ὁποίαν ὠνομάσθησαν. Σκοπὸς τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως εἶναι ἡ βελτίωσις τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως τοῦ σώματος, μέσον δὲ ἡ παμμερὴς κίνησις τούτου, ὥστε συμφώνως καὶ πρὸς τὸν Πλατωνικὸν γυμναστικὸν κανόνα νὰ δοθῇ τὸ προσῆκον καμπῆς καὶ ἐκτάσεως, εἰς ἕκαστον τῶν μελῶν καὶ μορίων. Ἀντὶ πάσης λοιπὸν ἄλλης ἀσκόπου σπατάλης τοῦ χρόνου εἰς ἐρμηνείας καὶ ἔργα χρήσιμα μὲν ἀπὸ ἀπόψεως διδακτικῆς καὶ πραγματογνωστικῆς, ἀλλ' ἐντελῶς ἄσχετα καὶ μάλιστα ἀντίθετα πρὸς τὸ κύριον τῆς γυμνάσεως ἔργον, ὀφείλει ὁ γυμναστής νὰ ἔχη πάντοτε ὑπ' ὄψιν τοῦ ὅτι εἰς ἕκαστην ἡμερησίαν γύμνασιν ἓνα καὶ μόνον πρόβλημα τοῦ τίθεται πρὸς λύσιν: πῶς θὰ κατορθώσῃ ἐντὸς τοῦ ὀρισμένου ἐκείνου καὶ κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον περιωρισμένου χρόνου καὶ τοῦ χώρου, μὲ τὰ ὄργανα τὰ γυμναστικὰ πού διαθέτει τὸ σχολεῖον ἢ καὶ ἐντελῶς χωρὶς ὄργανα, μὲ τὸν συνήθως μεγάλον ἀριθμὸν τῶν μαθητῶν καὶ τὴν σημαντικὴν πολλάκις διαφορὰν ἡλικίας καὶ σωματικῆς ἀναπτύξεως, εἰς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν τάξιν, νὰ προσφέρῃ εἰς ὅλους ἀνεξαιρέτως κίνησιν ἄφθονον καὶ ἐπαρκῆ καὶ σύμμετρον πρὸς τὰς σωματικὰς τῶν ἀνάγκας, κανονίζων τὴν δόσιν οὕτως ὥστε οὔτε οἱ ἀσθενικοὶ νὰ ἐξαντληθοῦν, οὔτε οἱ ῥωμαλέοι καὶ σφριγηλοὶ νὰ ἀποκοιμηθοῦν, καὶ νὰ τὴν προσφέρῃ μὲ τρόπον ὁ ὁποῖος νὰ μὴν ἀποδιώξῃ ἐντελῶς ἀπὸ τὸ

μάθημα τὴν τέρψιν καὶ τὴν ψυχαγωγίαν, ἀλλὰ τουναντίον νὰ τὰς ἐνισχύσῃ, ὥστε οἱ μαθηταὶ νὰ μετέχουν ἐκουσίως εἰς τὰς ἀσκήσεις καταβάλλοντες προθύμως καὶ μὲ ὄλην τὴν καρδιάν των, τὴν ἀπαιτουμένην μυικὴν προσπάθειαν καὶ ὄχι ἐκτελοῦντες τὰ παραγελλόμενα ἐκουσίως, ὡς ἀγγαρείααν, διὰ τὸν φόβον τῶν νομίμων συνεπειῶν τῆς μὴ συμμετοχῆς των εἰς τὴν γυμναστικὴν. Ἡ λύσις δὲ τοῦ σπουδαιοτάτου αὐτοῦ προβλήματος δὲν ἐπιτυγχάνεται μὲ τὴν συνέχισιν καὶ κατὰ τὴν γυμναστικὴν τῆς ἐν τῇ τάξει διδασκαλικίας, ἀλλὰ μὲ τὴν προπαρασκευὴν, ἣτοι τὴν ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων καὶ τὴν σύνθεσιν τῆς γυμνάσεως, τὴν ὁποίαν θὰ ἐκτελέσουν οἱ μαθηταί, χωρὶς λόγια καὶ πάλιν λόγια, ἀλλὰ μὲ ἔργα καὶ προσπάθειαν μυικὴν καὶ τελείαν ὑπαγωγὴν τοῦ σώματός των εἰς τὴν ὑπὸ τῆς τέρψεως καὶ τῆς πληρώσεως τοῦ κινητικοῦ ὀρμυφύτου συνεχῶς ἰσχυροποιουμένην βούλησιν των.

Διὰ νὰ ἐκπληρώσῃ ἐπομένως τὸν σκοπὸν τῆς ἡμερησίας γύμνασις, καὶ νὰ λύσῃ κατὰ τὸν συμφερότερον διὰ τοὺς γυμναζομένους μαθητὰς τρόπον τὸ ἀνωτέρω τεθὲν φυσιολογικὸν πρόβλημα χρειάζεται:

α') Προσμέτρησις τῆς ἀσκήσεως, ἣτοι ἀπὸ τὸ περιεχόμενον μιᾶς ἐκάστης κατηγορίας, ἐκλογὴ τῶν ἀσκήσεων ἐκείνων αἱ ὁποῖαι εἶναι σύμμετροι πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, τὴν γυμναστικὴν πρόδοον καὶ τὸ φύλον τῶν μαθητῶν.

β') Σύνθεσις τῶν ἀσκήσεων τούτων εἰς τρόπον ὥστε ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἕως τὸ τέλος ἡ γύμνασις νὰ προχωρῇ ὁμαλῶς καὶ ἀπροσκόπτως, χωρὶς διακοπὰς ἢ χάσματα, χωρὶς παραλείψεις χρησίμων ἀσκήσεων καὶ ὑπερμέτρους ἐπαναλήψεις ἄλλων, μὲ προεισαγωγὴν καὶ ἀποθεραπείαν κάθε ἐντόνου ἀσκήσεως, ὥστε καμμία ἀσκήσις, ὅσον ἐντονος καὶ ἂν ὑποτεθῇ, νὰ μὴν ἐμποδίσῃ τὴν ἀκόλουτον καὶ ἀκοπον ἐκτέλεσιν τῆς ἀμέσως ἐπομένης, οὔτε νὰ ἐπι-

τείνη πέραν τοῦ ὑπὲρ τοῦ ὀργανισμοῦ ἀνεκτοῦ φυσιολογικοῦ ὄριου οὔτε τὴν μυικὴν προσπάθειαν, οὔτε τὸ ἔργον τῆς καρδίας καὶ τῶν πνευμόνων.

γ') *Ρύθμιον τῆς ἐντάσεως τῶν διαφορῶν τούτων ἀσκήσεων*, εἰς τρόπον ὥστε ὅλοι νὰ εἶναι ἰσοσθενεῖς· ἦτοι, συμφώνως καὶ πρὸς τὸν ἀρχαῖον φυσιολογικώτατον κανόνα «*γυμναστέον τε ἅπαν τὸ σῶμα κινήσεις ἰσοσθενεῖς*» νὰ ἔχουν ὅλοι ἴσην περίπου ἔντασιν καὶ νὰ μὴ καταπονήται ὑπερμέτρως ἓν μέρος τοῦ σώματος, ἄλλο δὲ νὰ καταδικάζεται εἰς ἀκινήσιαν, ἀλλ' ἕκαστον νὰ κινῆται ὅσον πρέπει (ἕκαστον τῶν μελῶν καὶ μορίων τὰς οἰκείας ἐνεργείας ἐνεργήσει).

δ') *Σύνδεσμον ὅλων τῶν κυρίων ἀσκήσεων τῶν διαφορῶν κατηγοριῶν πρὸς ἀλλήλας*, μὲ ἀσκήσεις ἀπλουστέρας καὶ πολυμερεστέρας, ἐν ἀνάγκῃ καὶ μόνον καταμεριστικὰς καὶ ἀποθεραπευτικὰς, οὕτως ὥστε ἡ μετάδασις ἀπὸ τὴν μίαν κατηγορίαν εἰς τὰ ἄλλα νὰ μὴν εἶναι ἀπότομος, ἀλλ' ὀμαλὴ καὶ ἀνεπαίσθητος.

ε') *Κατάταξις ὅλου τοῦ ποσοῦ τῶν ἀσκήσεων τούτων εἰς τρόπον ὥστε ἡ μὲν μυικὴ ἐνέργεια νὰ βοηθῆ συνεχῶς τὸ ἔργον τῶν πνευμόνων καὶ τῆς καρδίας* (θέσις τοῦ σώματος πάντοτε εὐνοϊκὴ διὰ τὴν ἀναπνοὴν) αἱ δύο αὗται λειτουργίαι νὰ ἔρχωνται ἐγκαίρως εἰς βοήθειαν τοῦ μυικοῦ συστήματος, ἀφαιροῦσαι μὲ ἀφθονον ὀξειδωσιν τοῦ αἵματος τὴν τοπικὴν ἢ καθολικὴν μυικὴν κόπωσιν (ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις).

40. *Διαιρέσις τῆς ὅλης γυμνάσεως εἰς κύκλους ἢ στάδια*. — Κατὰ ταῦτα, σύμφωνα καὶ μὲ τὴν ἀρχαίαν παράδοσιν, ἡ ἡμερησία γύμνασις διαιρεῖται εἰς πέντε κύκλους (ἢ στάδια), τοὺς ἑξῆς:

Α'. Πρῶτος κύκλος. — Προπαρασκευὴ τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Ἡ φυσιολογικὴ προπαρασκευὴ τοῦ κινήτηριου συστήματος

διὰ τὴν μέλλουσαν νὰ ἐπακολουθήσῃ ἔντονον μυικὴν ἐνέργειαν.

Δευτερεύοντες σκοποί.

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

β') *Τεχνικοί.* Ἡ ἀσκήσις τῶν μαθητῶν εἰς τὰς ἀπλὰς ἀφειτηρίας τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν, καὶ εἰς τὰς ἐξ αὐτῶν ἐκτελούμενας ἀπλουστέρας κινήσεις. Ἡ ἀντίληψις ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ τῶν γενικῶν σφαλμάτων καὶ ἡ ἐπὶ τῇ βάσει τούτων κατανόησις τῆς σωματικῆς καταστάσεως αὐτῶν καὶ προσαρμογὴ πρὸς αὐτὴν τῶν μέλλουσῶν ἡμερησίων γυμνάσεων.

Περιεχόμενον.

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

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

Κύριος σκοπός.

Ἡ σύγχρονος ἐξάσκησις εἰς ἔντονον συστολὴν τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ σώματος ὁμοίᾳ ἐξάσκησις κατὰ μικρότερα ἀθροίσματα τῶν καμπτῶν μυῶν καὶ μετ' αὐτὴν ἀσκήσις κοινὴ καὶ τῶν δύο συστημάτων, διὰ τὴν ἐνίσχυσιν τῆς μυικῆς συνεργείας καὶ τῆς συγκροτήσεως τῆς κινήσεως.

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') *Φυσιολογικοί.* Εὐκαμψία καὶ ἐρθωσις (εὐθυσίς) τῆς σπον-

δυλικής στήλης· εὔρυνσις τοῦ θωρακικοῦ κύτους. Διάτασις τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων καὶ μάλιστα τῶν κεντρικῶν αἰμοφόρων ἀγγείων.

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

Περιεχόμενον.

Τρεῖς δόλοκληροι κατηγορίαι ἀσκήσεων: α) αἱ ὑπερεκτάσεις, β) αἱ ἐξαρτήσεις καὶ γ) αἱ ἰσορροπία.

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

Κύριος σκοπός.

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

Δευτερεύοντες σκοποί:

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

β') *Τεχνικοί.* Ἐπιδίωξις τῆς φυσιολογικῆς τροχιάς ὄλων τῶν μερικῶν κινήσεων καὶ μάλιστα τῶν χειρῶν· σύμμετρος ἀσκήσις καὶ τῶν δύο ἡμιμορίων τοῦ σώματος· σωματικὴ ἐτοιμότης καὶ ἀμφιδεξιότης.

Περιεχόμενον.

Τρεῖς κατηγορίαι ἀσκήσεων· α) αἱ ἀσκήσεις τοῦ αὐχένου, β) αἱ ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν, καὶ γ) αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

Δ'. *Τέταρτος κύκλος.*— Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

Χρησιμοποίησις τῆς ἀποκτηθείσης μυϊκῆς ἐνεργείας, τῆς

ρῶμης, τῆς δεξιότητος καὶ τῶν λοιπῶν σωματικῶν προσόντων, εἰς τὰς φυσικὰς τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος μετατοπίσεις καὶ διαφόρους ἄλλας πρακτικὰς ἢ ἐφηρμοσμένας ἀσκήσεις (τὰ γυμνάσια ἅμα καὶ ἔργα τῶν ἀρχαίων).

Δευτερεύοντες σκοποί.

α') *Φυσιολογικοί.* Ἐξοικείωσις τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς ἐντόνους καὶ συνεχεῖς προσπάθειας, στιγμιαίας ἢ καὶ διαρκεῖς· μέγιστη σωματικὴ μηχανικὴ ἀπόδοσις μὲ ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγωτέραν ζωικὴν ἀπώλειαν.

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

Περιεχόμενον.

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

Ε'. *Πέμπτος κύκλος.*— Ἀποθεραπεία τοῦ σώματος.

Κύριος σκοπός.

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

Δευτερεύοντες σκοποί.

Ἀγωγή τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων καὶ τῶν εἰσπνευστικῶν καὶ ἐκπνευστικῶν μυῶν. Ἀναπνοαὶ μὲ δόλοκληρον τὸν πνεύμονα καὶ ὄχι μόνον τὰς κεντρικὰς κυψέλας. Ρυθμὸς τῆς ἀναπνοῆς καὶ

τῆς καρδίας. Καταμερισμὸς τῆς μυικῆς κοπώσεως εἰς τὰ μεγάλα μυϊκὰ ἄθροίσματα τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν.

Περιεχόμενον.

Ἡ κατηγορία τῶν ἀναπνευστικῶν καὶ ἀποθεραπευτικῶν ἀσκήσεων, ἤτοι ἐλαφραὶ ἄρσεις, περιφοραὶ κλπ. τῶν χειρῶν καὶ ἐπίσης ἐλαφραὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν (ἀκροστασίαι, κάμψεις γονάτων, βαδίσσεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων κλπ.)

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

41. *Συμπληρωματικαὶ κατηγορίαι ἀσκήσεων.* — Ἐκτὸς τῶν ἐννέα αὐτῶν κατηγοριῶν, εἰς τὰς ὁποίας διηρέσαμεν τὰς ἀσκήσεις ἀναλόγως τοῦ φυσιολογικοῦ τῶν ἀποτελέσματος, καὶ τὰς ὁποίας διεμοιράσαμεν ὡς ἄνωτέρω εἰς τοὺς διαφόρους κύκλους τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ὑπάρχουν καὶ μερικαὶ ἄλλαι κατηγορίαι ἀσκήσεων, ποῦ ἔχουν ἐντελῶς πρακτικὸν σκοπὸν καὶ συντελοῦν εἰς τὴν συνεχῆ, δμαλὴν καὶ ἀδιάκοπον ἐκτέλεσιν τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως· αἱ κατηγορίαι αὗται εἶναι: αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις, αἱ διορθωτικαὶ ἀσκήσεις καὶ αἱ συνασκήσεις.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις περιλαμβάνουν τὰς συντάξεις, ζυγήσεις ἀραιώσεις, κλίσεις, μεταβολὰς κλπ. καὶ ἐν γένει πᾶσαν ὁμοίαν φύσεως ὁμαδικὴν ἀσκησιν, μετ' τὴν ὁποίαν ἐπιδιώκεται ἡ ταχιστα σύνταξις καὶ ἡ λήψις τοῦ καταλληλοτέρου ἀναλόγως τῶν περιστάσεων σχηματισμοῦ.

Μετὰ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς ἐξασφαλίζεται ἡ τάξις, ἡ εὐκοσμία καὶ ἡ πειθαρχικὴ συγκρότησις τῆς ὁμάδος, ἐνῶ συγχρόνως οἰκο

νομεῖται χρόνος πολὺς καὶ ἀποφεύγονται αἱ διακοπαί, αἱ ὁποῖαι καταστρέφουν ἕλην τὴν συγκρότησιν τοῦ μαθήματος.

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

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

42. *Διορθωτικαὶ ἀσκήσεις.* — Αἱ διορθωτικαὶ ἀσκήσεις εἶναι ἐλαφρόταται ἀσκήσεις διαφόρων κατηγοριῶν, παρεμβαλλόμεναι

δσάκις ὁ γυμναστής τὸ νομίση ἀναγκαῖον, ὄχι μόνον μεταξύ τῶν διαφόρων κατηγοριῶν τῶν ἀσκήσεων ἀλλὰ καὶ μεταξύ τῶν μερῶν μίας καὶ τῆς αὐτῆς ἀσκήσεως. Κατὰ τὴν ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν, ἂν ἡ θέσις τῆς κεφαλῆς εἶναι κακόσχημος ἢ ἄτονος παραγγέλλεται, πρὸ τῆς τάσεως τῶν σκελῶν, στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ δεξιὰ. Κατὰ τὴν προσοχήν, καὶ μάλιστα ὅταν ἀκολουθήσῃ ἐκβολή, προβολή κλπ. τῶν σκελῶν, ἂν ἡ θέσις τῶν ποδῶν δὲ εἶναι ἀπολύτως κανονική, παραγγέλλεται προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν καὶ οὕτω καθεξῆς.

Ὅταν δὲ ἡ ἐκτέλεσις τῆς κυρίας ἀσκήσεως δὲν ἐπιτρέπη τῆ παρεμβολῆν διορθωτικῆς, παρατηρεῖ δὲ ὁ γυμναστής σφάλματα τότε μεταχειρίζεται τὰς ὑπομνήσεις καὶ παρακκελεύσεις (ψηλὰ τὸ κεφάλι, ἔξω τὸ στήθος, ζωηρά, δυνατά, γρήγορα, πολὺ γρήγορα κλπ.) προσπαθῶν μὲ αὐτὰς νὰ ἀναγκάσῃ τοὺς μαθητὰς νὰ γυμνασθοῦν καλύτερα.

43. *Συνασκήσεις.*— Αἱ συνασκήσεις εἶναι αἱ ἀσκήσεις ἐκεῖναι ποὺ ἐκτελοῦνται ἀπὸ δύο συγχρόνως μαθητὰς ἐκ τῶν ὁποίων ἓνας ἐκτελεῖ τὴν ἀσκήσιν ὁ δὲ ἄλλος τὸν ὑποστηρίζει. (π. χ. Πρηνῆς κατάκλισις-ἀνάκυψις. Ἐδραία θέσις-πτῶσις ὀπίσω. Ὑπερεκτάσεις ἐπὶ συνασκουμένων κλπ.). Μὲ τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς ἀντικαθιστῶνται ἐν ἐσχάτῃ ἀνάγκῃ τὰ ὄργανα· ἐπειδὴ ὅμως ὁ παρὶ τῶν τὴν στήριξιν μαθητῆς πρέπει νὰ ἔχη ἀκριβεστάτην ἰδέαν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως, δηλαδὴ σχεδὸν εἰδικὰ γυμναστικὰς γνώσεις, δὲν γίνεται χρῆσις τῶν συνασκήσεων παρὰ μόνον μὲ μεγάλους μαθητὰς (γυμναστικῶν καὶ ἄλλου εἴδους διδασκαλείων κλπ.) πλὴν τῶν πρηνῶν κατακλίσεων ἐπὶ τοῦ θρανίου καὶ τῶν ἐδραίων θέσεων ἐπ' αὐτοῦ, κατὰ τὰς ὁποίας ὁ παρέχων τὴν στήριξιν δὲν ἐπηρεάζει ποσῶς τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως ἀλλ' ἀπλῶς χρησιμεύει ὡς ἀντίρροπον βάρος.

44. *Ἐλεγχος τῆς ἑρθότητος τῆς συνθέσεως τῆς γυμνάσεως.*— Τὴν τελειότητα ἢ μὴ τῆς συνθέσεως τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως δεικνύει ἡ ἐφαρμογή τῆς· διὰ τοῦτο ὁ γυμναστής δὲν πρέπει νὰ ἐπαναπαυθῇ μόνον εἰς τὴν εὐσυνείδητον προπαρασκευῆν, τὴν προεργασίαν καὶ προμελέτην καὶ τὰς γνώσεις του, ἀλλὰ ἀπὸ τὴν πρώτην στιγμήν τῆς ἐφαρμογῆς τῆς νὰ παρατηρῇ μὲ μεγάλην προσοχήν ὅλην τὴν ἐξέλιξιν καὶ νὰ ἐλέγχῃ αὐτὸς ἑαυτόν. Εἶναι ἐνδεχόμενον καὶ αὐτοὶ οἱ ἐργατικοὶ καὶ εὐσυνείδητοι διδάσκαλοι τῆς γυμναστικῆς νὰ ὑπολογίσουν κακῶς:

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

β') Τὴν ἐντασιν τῶν ἀσκήσεων· ὅποτε ἂν μὲν αἱ ἀσκήσεις ὑπερβαίνουσι τὰς δυνάμεις τῶν μαθητῶν τὸ μάθημα γίνεται ἐπιμονον, κοπιαστικὸν καὶ ἀπολήγει εἰς ἀληθῆ ἀγωνίαν· ἂν δὲ πάλιν εἶναι ὑπὲρ τὸ δέον ἐλαφραὶ δὲν ἐπαρκοῦν διὰ τὰς κινήσεις ἀνάγκας τοῦ ὄργανισμοῦ των καὶ ἡ γύμνασις καταντὰ ἀνιαρὰ καὶ ἀποκομιστικὴ.

45. *Αὐξησις καὶ ἐλάττωσις τῆς ἐντάσεως τῆς γυμνάσεως.*— Ὁ γυμναστής ἐπομένως πρέπει νὰ εἶνε εἰς θέσιν ταχέως καὶ μὲ ἐτοιμότητα νὰ αὐξάνῃ ἢ νὰ ἐλαττώσῃ τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν, χωρὶς νὰ δημιουργῇ διακοπὰς ἢ χάσματα, οὔτε νὰ προστρέχῃ συχνὰ εἰς τὴν ἀνάπαυσιν, ἢ ὁποία εἶναι ἀληθινὴ καταστροφή τῆς συγκροτήσεως τοῦ μαθήματος τῆς γυμναστικῆς. Ἡ αὐξησις τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως γίνεται κατὰ δύο τρόπους: α) μὲ συχνότεραν ἐπανάληψιν τῶν ἀπλῶν ἀσκήσεων καὶ παρεμβολῆν περισσότερων διορθωτικῶν, καὶ β') μὲ αὐξησιν τοῦ πλήθους αὐτῶν, ὅποτε εἶναι πάντοτε συμφερότερον ν' αὐξάνεται τὸ παιγνίδι καὶ

αί αγωνιστικαὶ ἀσκήσεις. Κατ' ἀναλογία δὲ γίνεται καὶ ἡ ἐλάττωσις τῆς γυμνάσεως, περιοριζομένων τῶν διαδοχικῶν ἐπαναλήψεων εἰς δύο τὸ πολὺ καὶ ἐλαττωμένου τοῦ πλήθους αὐτῶν.

Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις μοιράζονται εἰς διάφορα μέρη τῆς γυμνάσεως κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ. Μέρους ἐξ αὐτῶν (σύνταξις, ζύγησις, ἀρίθμησις, ἀραιώσεις κλπ.) προτάσσεται ἀπὸ ἑκατέρωθεν τὰς λοιπὰς ἀσκήσεις· ἄλλαι παρεμβάλλονται μεταξὺ ἄλλων κατηγοριῶν (πχ. σχηματισμοὶ καὶ μετασχηματισμοὶ τῆς διμοιρίας ἐν στάσει καὶ ἐν κινήσει) κατὰ τὸν Δ'. κύκλον, ἄλλαι χρησιμεύουν νὰ δώσουν εἰς τοὺς μαθητὰς θέσιν ἢ στάσιν διευκολύνουσαν τὴν ἀνετον ἢ ὀρθὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως (πχ. ἡμίσειαι κλίσεις ἀριστερὰ πρὸ τῆς ἐκβολῆς ἢ προβολῆς ἀριστερὰ κλπ.). Αἱ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις, κατὰ κανόνα συμπληρῶνουν τὸν Δ' κύκλον τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, διότι καὶ τούτων βάσις εἶναι ὁ δρόμος καὶ τὸ πῆδημα· αἱ δὲ παιδικαὶ παρεμβάλλονται συνήθως περὶ τὸ μέσον τῆς γυμνάσεως (μεταξὺ τοῦ β' καὶ γ' κύκλου) καὶ μετὰ τὴν β' κατηγορίαν τοῦ γ' κύκλου) ἢ καὶ εἰς τὸ τέλος αὐτῆς.

46. Ἡ ἀπόλυτος ἔλλειψις γυμνασικῶν ὀργάνων. Σύνθεσις τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως μόνον ἐξ ἐλευθέρων ἀσκήσεων. — Μία πλήρης ἡμερησία γύμνασις προϋποθέτει καὶ πλήρη ἐγκατάστασιν γυμνασικῶν ὀργάνων. Ἄν ὅμως, δὲν ὑπάρχῃ γυμναστικὴ ἐγκατάστασις, πάλιν πρέπει νὰ τηρηθῇ ἡ ἰδία σειρά καὶ τάξις τῶν ἀσκήσεων, νὰ ἀντικατασταθοῦν ἑκατέρωθεν αἱ ἐνόργανοι ἀσκήσεις μὲ ἀνοργάνους, ἐντελῶς ὁμοίου φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος ἢ δὲ διαφορὰ τῆς ἐντάσεως νὰ συμπληρωθῇ μὲ συχνωτέραν ἐπαναλήψιν αὐτῶν. Καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον:

α) Αὐξάνεται ἡ προάσκησις (προστίθενται περισσότεραι καὶ ἐντονώτεραι ἀσκήσεις εἰς ἕκαστὴν μερικὰς τῆς κατηγορίας).

β) Αἱ ὑπερεκτάσεις ἀντικαθίστανται μὲ ἐλευθέρως ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (πρὸ πάντων ἀπὸ τῆς προεκβολῆς).

γ) Αἱ ἐξαρθήσεις ἀντικαθίστανται μὲ ἰσχυρὰς καὶ ἐπανειλημένας κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν πρὸς ἄλλας τὰς διευθύνσεις, μὲ ἢ καὶ χωρὶς ἀκροστασίας καὶ ἡμιοκλάσεις.

δ) Ἰσορροπία γίνεται μόνον τοῦ πρώτου εἶδους.

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

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

ζ) Αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ ἐλάχιστα ἐπιτρέπονται ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν ὀργάνων, διότι αἱ περισσότεραι εἶναι ἀνόργανοι, ὅπως εἶναι καὶ ὀλόκληρος σχεδὸν ὁ 4ος καὶ 5ος κύκλος, ἐκτὸς τῶν ἐφηρμοσμένων πηδημάτων, τὰ ὅποια καταναγκαστικῶς, ἀντικαθίστανται μὲ ἐλεύθερα πηδημάτα. Πολλάκις πάλιν συμβαίνει νὰ ὑπάρχουν ὀλίγα ὄργανα ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τόσον ἀνεπαρκῆ (π.χ. μία καὶ μόνη δοκός, 1-3 πολυζύγα, ἐν θρανίον κλπ.) ὥστε νὰ μὴ εἶναι δυνατόν νὰ γυμνασθοῦν εἰς αὐτὰ εἰμὴ 4—5 τὸ πολὺ μαθηταὶ συγχρόνως· εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν, ἂν ὁ γυμναστής ἀρχίσῃ νὰ γυμνάζῃ τοὺς μαθητὰς λίγους-λίγους, ὑπάρχει φόβος νὰ κτυπήσῃ ἑξαφνα ὁ κώδων τῆς λήξεως τοῦ μαθήματος καὶ νὰ μὴ ἔχουν γυμνασθῇ οὔτε οἱ ἡμίσειαι μαθηταὶ καὶ εἰς μίαν καὶ μόνην κατηγορίαν ἀσκήσεων.

Πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ ἀτόπου αὐτοῦ, φροντίζει ὁ γυμναστής νὰ κατασκευάζωνται τόσα γυμναστικά ὄργανα ὥστε νὰ ἐπαρκοῦν διὰ τὴν σύγχρονον γύμνασιν τουλάχιστον τῆς ἡμισείας τάξεως συγχρό-

νως· ἐν ἐναντία περιπτώσει προτιμᾶ νὰ μὴ κάμη χρῆσιν αὐτῶν, παρὰ δι' ὠριτμένους διορθωτικούς σκοποὺς καὶ μερικὰς ἀσκήσεις ἐφαρμογῆς (χειροβαδίσαις καὶ ἰσορροπίας ἐν βροῇ, ὑπερπηδήσεις κλπ.)

ΜΕΡΟΣ Β'

Ἡ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ — ΕΚΤΕΛΕΣΙΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΝΟΜΑΤΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑ

47. *Στάσεις καὶ κινήσεις.* Ἀφειρηθὴ καὶ τελικὴ στάσις. Ἐνδιάμεσοι στάσεις, Ἐκτέλεισις τῶν ἀσκήσεων καὶ ἀποκατάστασις (ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφειρηθῆσαν). Ὅλαι ἀνεξαιρέτως αἱ ἀσκήσεις τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς, ἀπὸ τὰς ἀπλουστέραις μέχρι τῶν πολυσυμθετωτέρων, ἀποτελοῦνται ἀπὸ εὐσχήμων καὶ τελείως καθωρισμένας ἀνατομικῶς καὶ φυσιολογικῶς στάσεις τοῦ σώματος (σχήματα κατὰ τοὺς ἀρχαίους) αἱ ὅποια συνδέονται ἢ μίαν μὲ τὴν ἄλλην μὲ ἐπίσης εὐτόνους, πλαστικὰς καὶ τελείως καθωρισμένας κινήσεις. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον, κάθε γυμναστικὴ ἀσκήσις ἀρχίζει ἀπὸ μίαν στάσιν τοῦ σώματος καὶ τελειώνει εἰς ἄλλην στάσιν, κατόπιν δὲ ἐπανέρχεται ἀπὸ τὴν τελευταίαν ταύτην πάλιν εἰς τὴν ἀρχικὴν, περιλαμβάνουσα ἐνίοτε εἰς τὸ μεταξὺ καὶ μίαν-δύο ἢ καὶ περισσοτέρας ἄλλας στάσεις.

Ἡ πρώτη στάσις τὴν ὅποیان λαμβάνει τὸ σῶμα κατὰ τὴν ἐναρξιν τῆς ἀσκήσεως καλεῖται ἀρχικὴ στάσις ἢ ἀφειρηθῆ· ἡ τελευταία στάσις εἰς τὴν ὅποیان τελειώνει ἢ ἀσκήσεως καλεῖται τελικὴ στάσις, ὅλαι δὲ αἱ ἐν τῷ μεταξὺ καλοῦνται ἐνδιάμεσοι στάσεις

Είναι φανερόν ὅτι ἀπὸ τὴν ἀκρίβειαν τοῦ σχήματος τῆς ἀρχικῆς στάσεως ἐξαριῶται πάντοτε μὲν ἡ ἀκρίβεια καὶ ἡ κανονικότης τῆς κινήσεως ἢ ὁποῖα πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ, πολλάκις δὲ καὶ ἡ φυσιολογικὴ ἔκτασις καὶ ἡ εὐρυθμία αὐτῆς.

48. Ἀπλαῖ καὶ σύνθετοι κινήσεις. Τροχιά τῆς ἀσκήσεως. — Ὅταν ἡ μετάβασις ἀπὸ τὴν ἀφετηρίαν εἰς τὴν τελικὴν στάσιν γίνεται μὲ μίαν μόνον κίνησιν, χωρὶς νὰ μεσολαβῆσῃ καμμία ἐνδιάμεσος στάσις, τότε ἡ ἀσκήσις λέγεται ἀπλή. Ὅταν ὅμως ἀπὸ τὴν ἀφετηρίαν ἕως τὴν τελικὴν στάσιν μεσολαβοῦν δύο ἢ τρεῖς ἢ καὶ περισσότεραι κινήσεις, περιλαμβάνουσαι κατὰ φυσικὴν συνέπειαν καὶ μίαν ἢ καὶ περισσοτέρας ἐνδιάμεσους στάσεις, τότε ἡ ἀσκήσις εἶναι σύνθετος.

Ὅλαι αἱ μερικαὶ κινήσεις τὰς ὁποίας τὸ σῶμα δλόκληρον ἢ καὶ μέρη μόνον αὐτοῦ ἐκτελοῦν, ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἕως τὸ τέλος μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἀσκήσεως, ἀποτελοῦν τὴν λεγομένην τροχίαν τῆς ἀσκήσεως· εἰς τὰς ἀπλᾶς ἀσκήσεις ἢ τροχίᾳ δὲν εἶναι ἄλλο εἰμὴ ἢ φυσιολογικὴ ἔκτασις τῆς κινήσεως, τὴν ὁποῖαν ἡ ἀνατομικὴ κατασκευὴ τοῦ κινουμένου μέλους ἐπιτρέπει, διὰ τὴν διαδρομὴν ἀπὸ τὴν ἀφετηρίαν ἕως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ τὴν ἐπιστροφὴν ἀπὸ τὴν τελευταίαν ταύτην πάλιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν. Εἰς δὲ τὰς συνθέτους εἶναι τὸ ἄθροισμα ὄλων τῶν ἀπλῶν ἀσκήσεων αἱ ὁποῖαι ἀποτελοῦν τὴν σύνθετον ἀσκήσιν, ἀπὸ τὴν ἀρχικὴν ἕως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ κατὰ τὴν ἐπάνοδον ἐκεῖθεν πάλιν εἰς τὴν ἀρχικὴν. Εἰς τὰς ἀπλᾶς ἐπομένως ἀσκήσεις ὑπάρχει μόνον ἀφετηρία, τροχιά καὶ τελικὴ στάσις, ἐνῶ εἰς τὰς συνθέτους ὑπάρχουν καὶ μίαι ἢ καὶ περισσότεραι ἐνδιάμεσοι στάσεις.

49. Ἐκτέλεισις τῆς ἀσκήσεως καὶ ἀποκατάστασις εἰς τὴν ἀφετηρίαν. — Ἡ μετάβασις ἀπὸ τὴν ἀρχικὴν στάσιν εἰς τὴν τελικὴν ἀποτελεῖ τὴν καλουμένην ἐκτέλεισιν τῆς ἀσκήσεως· ἡ δὲ ἐπάνοδος

ἀπὸ τὴν τελικὴν στάσιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν τὴν ἀποκατάστασιν. Εἶναι φανερόν ὅτι τὸ κύριον μέρος τῆς ἀσκήσεως εἶναι ἡ ἐκτέλεισις· κατ' αὐτὴν τίθενται εἰς ἐνέργειαν ἐκ τῶν προτέρων καθωρισμένην καὶ βαθμολογημένην οἱ κυρίως δρῶντες μύες, διότι καὶ αὐτὸ τὸ εἶδος καὶ ὁ βαθμὸς τῆς συστολῆς των, καθὼς καὶ ἡ ἔκτασις τῆς μετακινήσεως τοῦ μέλους τὸ ὁποῖον τίθεται εἰς κίνησιν, εἶναι ἐκ τῶν προτέρων καθωρισμένα ἀπὸ αὐτὸ τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα. Ἐνῶ ἡ ἀποκατάστασις δὲν εἶναι παρὰ ἐπανάληψιν τῶν ἰδίων κινήσεων κατ' ἀντίθετον τάξιν, εἰς τὴν ὁποῖαν, σχεδὸν κατὰ κανόνα δὲν ἐργάζονται οἱ κατὰ τὴν ἐκτέλεισιν ἐνεργήσαντες μύες ἀλλ' οἱ ἀνταγωνισταὶ των.

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

Κατὰ τὴν ἡμιόκλασιν π. χ. ἡ ἐκτέλεισις δὲν ἔχει ἄλλον σκοπὸν εἰμὴ νὰ δώσῃ εἰς τὰ σκέλη τὴν θέσιν ἐκείνην, ἀπὸ τὴν ὁποῖαν κατὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν ἀφετηρίαν (ἀποκατάστασις) θὰ δράσουν ἐνεργητικῶς ὄλοι οἱ ἐκτεινόντες μύες τῶν σκελῶν, διότι ἡ βραδεία διάτασις τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τοῦ μηροῦ ἢ συντελουμένη κατὰ τὴν ἐκτέλεισιν δὲν ἔχει εἰμὴ δευτερεύουσαν σημασίαν: Τὸ κύριον ἐπομένως ἔργον, τὸ ἐνεργητικόν, καὶ ὄχι μόνον τῶν ἐκτεινόντων μυῶν τῶν σκελῶν, ἀλλὰ καὶ αὐτῶν τῶν γλουταίων καὶ τῶν ἐκτεινόντων τὸν ἄκρον πόδα μυῶν, συντελεῖται κατὰ τὴν ἀποκατάστασιν.

Εἰς πολλὰς ἐπομένως ἀσκήσεις ἢ ἀποκατάστασις ἔχει τὴν σημασίαν τὴν ὁποῖαν εἰς ἄλλας ἔχει ἢ κυρίως ἐκτέλεισις καὶ διὰ

τοῦτο, πρέπει νὰ καταβάλλεται καὶ δι' αὐτὴν ἢ ἰδίᾳ προσοχή, ἀκρίβεια, εὐρυθμία καὶ εὐτονία διὰ ν' ἀποδώσῃ τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα.

50. Ἡ ἀποκατάστασις διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ καὶ χοῆσις αὐτῆς. — Ὑπάρχουν ὁμοῦ καὶ τινες ἀσκήσεις, εἰς τὰς ὁποίας χάριν ποικιλίας καὶ οἰκονομίας χρόνου, ἢ ἀποκατάστασις γίνεται διὰ τῆς συντομωτέρας πρὸς τὴν ἀφετηρίαν ὁδοῦ, εἰ δυνατόν διὰ μιᾶς καὶ μόνης ἀπλῆς κινήσεως. Ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν προβολῆν, π.χ. ἀντὶ τῆς ἀποκαταστάσεως εἰς δύο χρόνους μὲ σύμπτυξιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν κάτω, εἴμπορεῖ νὰ γίνῃ ἀποκατάστασις μὲ μίαν καὶ μόνην κίνησιν, τῶν χειρῶν καταδιδαζομένων τεταμένων ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ὁμοίᾳ ἀποκατάστασις γίνεται ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν, διάστασιν (δι' ἀναπηδήσεως), ἀπὸ τὴν ἕκτασιν προβολῆν ἔμπρός, ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν προβολῆν στροφῆν τοῦ κορμοῦ, τὴν ἐκβολῆν, ἀνάτασιν στροφῆν τοῦ κορμοῦ κλπ. μὲ τὸ παράγγελμα: διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ, ἢ: διὰ μιᾶς κινήσεως - κρατ'! (ἢ θέσις-ἐνι) ἢ καὶ μὲ ἰδιαιτέρον παράγγελμα διὰ τὸ εἶδος τῆς ἀπλῆς κινήσεως ἢ ὁποία θ' ἀντικαταστήσῃ δλην τὴν ἀλληλουχίαν τῶν κινήσεων πρὸς ἀποκατάστασιν (π.χ. δι' ἀναπηδήσεως-κρατ'!) Καὶ εἰς αὐτὴν ὁμοῦ τὴν περίπτωσιν, ἢ ἀπλῆ αὐτὴ ἀποκατάστασις πρέπει νὰ ἐκτελεσθῇ μὲ τὴν ἰδίαν εὐτονίαν, εὐρυθμίαν καὶ ἀκρίβειαν μὲ ὁσπν καὶ ἢ κυρίᾳ ἀσκήσιν.

51. Ρυθμὸς τῶν ἀσκήσεων. Σχέσεις αὐτοῦ πρὸς τὸν μηχανισμόν καὶ τὸ φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα αὐτῶν. — Τὸ χρονικὸν διάστημα τὸ ὁποῖον ἀπαιτεῖται διὰ τὴν ἐκτέλεσιν μιᾶς ἀπλῆς ἀσκήσεως εἶναι ὁ ρυθμὸς τῆς ἀσκήσεως. Εἶναι: φανερόν ὅτι ὁ ρυθμὸς κάθε ἀσκήσεως ἐξαρτᾶται ἀπὸ δύο κυρίως παράγοντας: τὸν μηχανισμόν τῆς κινήσεως, καὶ πρὸ πάντων τὸ εἶδος τοῦ μοχλοῦ μὲ τὸν ὁποῖον γίνεται ἢ κίνησις, καὶ τὸ ζητούμενον γενι-

κὸν φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα (παρασκευαστικῆ, ἀναπνευστικῆ, καταμεριστικῆ ἀσκήσις κλπ.) Κατὰ θεωρίαν, κάθε ἀσκήσις ἔχει καὶ ἐντελῶς ἰδιαιτέρον ῥυθμόν' εἰς τὴν πράξιν ὁμοῦ οἱ διάφοροι αὐτοὶ ρυθμοὶ περιλαμβάνονται μεταξὺ τῆς μεγίστης δυνατῆς ταχύτητος τὴν ὁποῖαν ἢ ἀνατομικῆ κατασκευῆ μελῶν τινος σώματος ἐπιτρέπει (π.χ. προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν, ἐκτίναξις ἢ αἰώρησις τῶν χειρῶν, στροφή τῆς κεφαλῆς) καὶ τῆς μεγαλυτέρας βραδύτητος τὴν ὁποῖαν ἐνίοτε ἐπιβάλλει αὐτῇ ἢ ἐπίδρασις τῆς ἀσκήσεως εἰς τὰ ὄργανα τῆς ζωῆς ἢ καὶ αὐτὸ ἀκόμη τὸ ζητούμενον φυσιολογικὸν ἀποτέλεσμα (π.χ. ἕκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, περιφορὰ τῶν χειρῶν).

52. Ὑπομνήσεις καὶ μέτρησις τοῦ ῥυθμοῦ ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. — Διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι, εἰς τὰς τοπικὰς μάλιστα ἀσκήσεις, νὰ ὑποδεικνύῃ ὁ γυμναστής τὸν ῥυθμόν, προσθέτων εἰς τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα ἰδιαιτέραν ὑπόμνησιν (ἀργά, γρήγορα, πολὺ γρήγορα, ζωηρά, ὀρμητικὰ, εἰς ἴσους χρόνους, εἰς ἀνίσους χρόνους κττ)· μέχρις ὅτου δέ, μὲ τὴν συνεχῆ καὶ ἐπιμελημένην ἀσκήσιν, ὑποστοῦν οἱ μύες τῶν γυμναζομένων τὴν ἀπαιτουμένην ἀγωγὴν καὶ τὴν θρέψιν καὶ ἀναπτυχθῇ ἐπαρκῶς ἢ μυϊκῆ ἐκείνη ἰδιότης ἢ καλουμένη μυϊκῆ αἰσθησις, ἢ ὁποῖα αὐτομάτως κανονίζει τὴν ταχύτητα καὶ τὴν ἔντασιν τῆς μυϊκῆς συστολῆς, τὴν δρᾶσιν τῶν ἀνταγωνιστῶν μυῶν καὶ δλην τὴν μυϊκὴν συνεργίαν, ὀφείλει ὁ γυμναστής νὰ μετρᾷ τὸν χρόνον μιᾶς ἐκάστης κινήσεως καὶ νὰ ὑποδεικνύῃ μὲ τὴν μέτρησιν αὐτὴν, τὸν ῥυθμόν τῆς δλης ἀσκήσεως, ἐκφωνῶν ὀξέως ἢ βραδέως τοὺς ἀριθμούς, τοὺς ὁποῖους μετχειριζόμεθα συνήθως ἀντὶ ἐκτελεστικῶν παραγγελμάτων καὶ κανονίζων οὕτω μὲ τὸν τόνον τῆς φωνῆς καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκφωνήσεως τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος, τὸν ῥυθμόν τῶν ἀσκήσεων.

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

53. Χρόνοι τῆς ἀσκήσεως. — Ἀπὸ πολλῶν ἐτῶν, μεταχειρίζομεθα καὶ εἰς τὴν σχολικὴν γυμναστικὴν τὴν ἔκφρασιν: χρόνος, ταυτόσημον καὶ τοῦ ρυθμοῦ καὶ τῆς κινήσεως· λέγομεν π.χ. εἰς ἓνα ἢ δύο ταχεῖς χρόνους ἀντὶ νὰ εἴπωμεν ἀπλῶς ταχέως, συνταυτίζοντες δὲ τὴν ἔννοιαν τοῦ χρόνου πρὸς τὴν κίνησιν λέγομεν ὅτι, ἡ δεῖνα ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς τρεῖς χρόνους, ἐνῶ θέλομεν νὰ εἴπωμεν ὅτι περιλαβάνει τρεῖς ἀπλᾶς κινήσεις. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ὅλαι αἱ ἀπλᾶς ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται εἰς ἓνα χρόνον, διαρκείας ἀναλόγου πρὸς τὸ εἶδος αὐτῶν, ἀρχίζουσαι ἀπὸ μίαν στάσιν καὶ καταλήγουσαι εἰς ἄλλην στάσιν· εἰς δὲ τὰς συνθέτους ἀσκήσεις ὑπάρχει πάντοτε ἀντιστοιχία στάσεων, χρόνων καὶ κινήσεων· πᾶσα σύνθετος ἀσκησις ἀποτελεῖται πάντοτε ἀπὸ χρόνους ἰσοριθμούς πρὸς τὰς ἀπλᾶς ἀσκήσεις αἱ ὁποῖαι τὴν ἀποτελοῦν· εἶνε δὲ φανερόν ὅτι καθεμία ἀπὸ τὰς ἀπλᾶς αὐτὰς ἀσκήσεις παρῆσάγει καὶ μίαν νέαν ἐνδιάμεσον στάσιν.

54. Θεμελιώδεις καὶ παράγωγοι στάσεις. Ἀμφίπλευροι καὶ ἐτερόπλευροι κινήσεις. — Ἀπὸ ὅλας τὰς στάσεις τὰς ὁποίας τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου δύναται νὰ λάβῃ, κυριώτεροι καὶ περισσότερον σχετικᾶ πρὸς τὰς καθημερινὰς σωματικὰς ἐνεργείας εἶναι:

α') ἡ ὀρθία στάσις (ἢ καλουμένη εἰς τὴν γυμναστικὴν γλῶσσῳ προσοχή).

β') ἡ ἔδραία στάσις (τὸ φυσικὸν κάθισμα τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τῆς ἔδρας καὶ μέρους τοῦ μηροῦ).

γ') ἡ γονυπετῆς στάσις.

δ') κατὰκλισις (πρηγῆς, ὑπέκλιμα ἢ πλαγία· ἐπὶ τοῦ ὀργάνου ἢ καὶ τοῦ ἐδάφους).

καὶ ε') ἡ ἐξάρτησις ἀπὸ τινος ὀργάνου διὰ μόνων τῶν χειρῶν ἢ καὶ τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν).

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

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

Αἱ ἀσκήσεις ἐκτελεῖται κατὰ τὰς ὁποίας καὶ τὰ δύο ἡμιμόρια τοῦ σώματος (τὸ δεξιὸν καὶ τὸ ἀριστερόν) κινοῦνται συγχρόνως κατὰ

τὸν αὐτὸν τρόπον, ὑποβαλλόμενα εἰς τὸ αὐτὸ εἶδος καὶ τὴν αὐτὴν ἀκριβῶς ἔντασιν μυϊκῆς ἐνεργείας, ὀνομάζονται ἀμφίπλευροι κινήσεις· π.χ. κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός, ἔκτασις ὀπίσω, ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων κ.λ.π. ἐκεῖναι δὲ κατὰ τὰς ὁποίας καθένα χωριστὰ ἀπὸ τὰ δύο ἡμιμόρια κινεῖται κατὰ διάφορον τρόπον καὶ εἶδος μυϊκῆς ἐνεργείας, ὀνομάζονται ἑτερόπλευροι, π.χ. στροφὴ τοῦ κορμοῦ, πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν, προβολαὶ κ.λ.π. Αἱ ἑτερόπλευροι ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται πάντοτε ἐπιτροπῆς ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ, ἢ δὲ κινήσεις ἀρχίζει ἀριστερὰ διὰ τὴν καταπολεμηθῆ ἢ ἀπὸ μακροχρονίαν κληρονομικότητα σχεδὸν ἔμφυτος πλέον ἀδεξιότητος τοῦ ἀριστεροῦ μέρους τοῦ σώματος.

55. Ὀνομασίαι τῶν στάσεων καὶ τῶν κινήσεων. Γυμναστικὴ ὀνομασιοθεσία. — Αἱ στάσεις εἰς τὴν γυμναστικὴν ὀνομαζοῦνται:

α') Ἀπὸ τὸ σχῆμα τὸ ὅποιον λαμβάνει ὁλόκληρον τὸ σῶμα (ὀρθή, ἐδραία, γονυπετής, κατάκλισις, ἐξάρτησις κλπ.) ἢ καὶ τὸ μέρος μόνον τοῦ σώματος τοῦ ὁποίου ἡ θέσις ὀρίζει τὴν ὄλην στάσιν (ἐκβολή, διάστασις μεσολαβή, ἀνάτασις, σύμπτυξις κλπ.).

β') Ἀπὸ τὴν θέσιν τὴν ὁποίαν λαμβάνει τὸ σῶμα ἐν σχέσει πρὸς τὸ ἔδαφος ἢ τὸ ὄργανον (πρηγνῆς κατάκλισις, ὑπτία ἐξάρτησις, κεκλιμένη ἐξάρτησις, ἐγκαρσία ἐξάρτησις, ἐπέρεισις, κατακόρυφος ἀναστροφή κλπ.). Ἐκ τῶν οὕτω λαμβανόμενων στάσεων ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὁποίας ἡ ἀλλαγὴ θέσεως περιορίζεται μόνον εἰς τὸ ἐν ἡμιμόριον τοῦ σώματος, ἢ μόνον τὰ δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ἀκροῦ εἶναι ἑτερόπλευροι καὶ λαμβάνουν πρὸς ἀντιδιαστολὴν ἀπὸ τῶν ἀμφιπλεύρων ὁμοίων στάσεων, ὡς πρῶτον συνθετικὸν τῆς ὀνομασίας τῶν τῶν ἡμί (ἡμιανάτασις, ἡμιεδραία θέσις, ἡμιγονυπετής, ἡμιέκτασις, ἡμιπρηγνῆς θέσις κλπ.) καθὼς καὶ ἐκεῖναι κατὰ τὰς ὁποίας ἡ κίνησις πρὸς λήψιν αὐτῶν δὲν γίνεται πλήρους, ἀλλὰ

περιορίζεται εἰς τὸ ἡμισυ τῆς φυσιολογικῆς αὐτῆς ἐκτάσεως (ἡμι-ὄκλασις) ἢ ὑποδοθεῖται μὲ συμμετοχὴν καὶ ἄλλων πλήν τῶν κυρίως δρώντων μελῶν (ἡμιεξάρτησις.)

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

Διὰ τὴν κατορθώσῃ ἐπομένως ὁ γυμναστής, συντόμως καὶ μὲ ὀλίγας ἀλλ' ἐκφραστικὰς καὶ παραστατικὰς λέξεις νὰ κάμῃ τοὺς μαθητὰς του νὰ σχηματίσῃ ὅσον τὸ δυνατὸν ταχύτερον, τελειῶς σαφῆ καὶ ἀκριβῆ ἀντίληψιν τῆς στάσεως τὴν ὁποίαν παραγγέλλει νὰ λάβουν, ἢ τῆς κινήσεως τὴν ὁποίαν παραγγέλλει νὰ ἐκτελέσῃ, ὑπάρχει ἀναμφισβήτητος ἀνάγκη ὠρισμένης γυμναστικῆς ὀνομασιοθεσίας. Αἱ κυριώτεραι γυμναστικαὶ στάσεις καὶ αἱ κινήσεις πρέπει νὰ λάβουν εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν πάντοτε ὀνομασίαν, διότι μόνον κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον θὰ κατορθωθῇ ὥστε καὶ αὐταὶ αἱ σύνθετοι ἀσκήσεις νὰ ἐκφράζωνται κατὰ τὸ δυνατόν συντόμως καὶ σαφῶς, καὶ ἐπομένως τὸ μνημονικὸν ἔργον κατὰ τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς νὰ περιορισθῇ εἰς τὸ κατώτατον αὐτοῦ ὄριον καὶ τὰ ἐπέλεθη ταχύτερος καὶ πληρέστερος ὁ αὐτοματισμὸς ἐν τῇ κινήσει, ὁ ὁποῖος εἶναι μία τῶν οὐσιωδεστέρων συνθηκῶν τῆς ὑγιεινῆς τῆς ἀσκήσεως. Διότι ἂν καὶ εἰς αὐτὸ τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς τὸ ὅποιον γίνεται συνήθως μετὰ 2 καὶ 3 πολλάκις ὠριατὰ θεωρητικὰ μαθήματα, ἐξακολουθήσῃ ἡ ἔντονος

μνημονική εργασία, με την απομνημόνευσιν ἀτελειώτων σειρῶν παραγγελμάτων καὶ δλοκλήρου ἀλληλουχίας ἀσκήσεων, τὴν γυμναστική ἀντὶ νὰ καταπραύνη τὴν ἐκ τῆς προηγηθείσης διανοητικῆς ἐργασίας ἐπελθοῦσαν νευρικήν διέγερσιν καὶ ν' ἀποθεραπεύσῃ τὴν πνευματικὴν καταπόνησιν. ἀυξάνει καὶ ἐπιτείνει καὶ τὰς δύο καὶ καταντᾶ βλαβερὰ καὶ ἀνθυγιεινὴ καὶ συγχρόνως ἀνιάρὰ καὶ δυσάρεστος εἰς τοὺς μαθητάς.

Διὰ τὸ ὁμοιόμορφον τῆς ὀνοματοθεσίας ὄλαι ἀνεξαιρέτως ἀστάσεις καὶ κινήσεις τοῦ συστήματος ὀνομάσθησαν μεθ' ἡλικίας οὐσιαστικῶς π.χ. Μεσολαβή, ἕκτασις, ἀνάτασις, πρόκυψις, αἰώρησις, ἐκτίναξις κλπ. Τὰς λέξεις αὐτάς καὶ οἱ μαθηταὶ τὰς ἐνθυμοῦνται εὐκολώτερα καὶ ὁ γυμναστής εἰμπορεῖ νὰ τὰς μεταχειρίζεται ἀναλόγως πρὸς τὴν γλωσσικὴν μὲρψωσιν τῶν γυμναζομένων· διότι τὰ τριτόκλιτα ἀνάτασις, ἕκτασις κλπ. εὐκόλως γίνονται εἰς τὴν ἀπλήν γλώσσαν πρωτόκλιτα, ἀνάταση, ἕκταση κλπ. Οὕτω δὲ καθορθώνεται καὶ πάλιν ἡ ἐπιθυμητὴ οἰκονομία λέξεων καὶ φράσεων καὶ ἀποφεύγονται τὰ σχοινοτενέστατα καὶ κυριολεκτικῶς ἀτελείωτα γυμναστικὰ ἐκεῖνα παραγγέλματα, τὰ ὅποια εἴτε εἰς τὴν καθαρῶς οὐσαν εἴτε εἰς τὴν δημοτικὴν ἐκφωνηθῶν ἀπὸ τὸν διδάσκαλον, καταστρέφουν τὴν συνοχὴν τοῦ μαθήματος καὶ, ἀποκοιμίζουσι κυριολεκτικῶς τοὺς μαθητάς.

56. Γραφικὴ παράστασις τῶν ἀσκήσεων. — Ἡ γραφικὴ παράστασις μιᾶς ἐκάστης ἀσκήσεως μετὰ τοὺς μονολεκτικοὺς αὐτοὺς ὄρους γίνεται ὡς ἑξῆς: πρῶτον γράφεται ἡ ἀφετηρία στάσις, μετ' αὐτὴν μία παύλα καὶ μετ' αὐτὴν ἡ κίνησις ἢ ὅποια πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ ἀπὸ τὴν ληφθεῖσαν ἀφετηρίαν· π.χ. Μεσολαβή-ἀκροστασία ἢ ἀνάτασις-πρόκυψις κλπ. Ἄν δὲ διὰ τὴν λήψιν τῆς ἀφετηρίας χρειάζονται δύο ἢ περισσότεραι κινήσεις, τότε γράφονται ἢ μία μετὰ τὴν ἄλλην (αὐταὶ ἢ αἱ στάσεις εἰς τὰς ὁποίας κατα-

λήγουν), εἰ δυνατόν κατὰ τάξιν ἐκτελέσεως, χωριζόμεναι ἀπ' ἄλλων μετὰ κόμμα, μετ' ὃ γράφεται πάλιν ἡ παύλα καὶ μετ' αὐτὴν ἡ κυρία κίνησις π.χ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις-πρόκυψις, ἢ ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις-κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, ἢ ἀνάτασις ἐκδοκλή, στροφή τοῦ κορμοῦ-ἕκτασις ὀπίσω κλπ.

61. Διαφορὰ ὀνομασίας τῆς ἀσκήσεως καὶ γυμναστικοῦ παραγγέλματος. — Αἱ ὀνομασίαι ὅμως αὐταὶ τῶν ἀσκήσεων δὲν πρέπει νὰ συγχέωνται πρὸς τὰ παραγγέλματα καὶ ν' ἀπαγγέλλονται ὅπως ἔχουν, μετὰ τὴν σειρὰν τῶν διαδοχικῶν στάσεων καὶ κινήσεων, διότι τότε ἐπιναλαμβάνεται τὸ μέγιστον μεθοδικὸν σφάλμα τῆς παλαιᾶς μεθόδου, ἢ ὅποια δὲν ἔκαμνε διάκρισιν ὀνομασίας ἀσκήσεως καὶ παραγγέλματος πρὸς ἐκτέλεσιν αὐτῆς, ἀλλὰ τὴν ὀνομασίαν ὄλων τῶν ἀσκήσεων, καὶ αὐτῶν τῶν πολυσυνθετῶν, μετεχειρίζετο ὡς εἰδοποιητικὸν παράγγελμα, ὡς γενικὸν δὲ ἐκτελεστικὸν τὸ ἄρξασθαι καὶ ὡς ῥυθμὸν τὸν κλασσικὸν τετράχρονον, ἔν-δύο, τρία τέσσαρα, δι' ὅλας ἀνεξαιρέτως τὰς ἀσκήσεις, οἰοῦντο μέρους τοῦ σώματος, καθ' οἷονδῆποτε μοχλόν, διεύθυνσιν ἢ ἕκτασιν κινήσεως. Εἰς τὴν νέαν μέθοδον, ἡ ὀνομασία τῆς ἀσκήσεως ἀναγράφεται εἰς τοὺς ὑποδειγματικοὺς πίνακας τῶν ἡμερησίων γυμνάσεων μόνον διὰ τὸν διδάσκαλον, ἢ δὲ ἐκτέλεσις, γίνεται τμηματικῶς κατὰ στάδια, οὕτως εἰπεῖν, μετὰ ἰδιαίτερα μερικὰ παραγγέλματα.

Μετὰ τρεῖς καὶ μόνας λέξεις, μίαν δὲ τὸ μέλος τοῦ σώματος τὸ ὅποσον πρόκειται νὰ κινήθῃ, ἄλλην διὰ τὸ εἶδος τῆς κινήσεως τὴν ὅποσαν θὰ ἐκτελέσῃ (κάμψις, τάσις, ἄρσις, ἀπαγωγή, προσαγωγή, στροφή κλπ.) καὶ τρίτην διὰ τὴν διεύθυνσιν πρὸς τὴν ὅποσαν θὰ γίνῃ ἡ κίνησις (ἐμπρός, ὀπίσω, ἄνω, κάτω, δεξιὰ, ἀριστερὰ κλπ.) σχηματίζεται ἀμέσως ζωντανὴ παράστασις τοῦ σχήματος τῆς ἐκτελεσθησομένης ἀσκήσεως· τὴν παράστασιν αὐτὴν τὴν συμπληρῶ-

γουν και την τελειοποιουν αι υπομνήσεις και παρακελεύσεις τε γυμναστοῦ (ζωηρά, γρήγορα, ἄργα, ἴσια τὸ σῶμα, ψηλά τὸ κεφάλι κλπ). τὴν ἐντυπώνουν δὲ τελείως ἢ ἀκριβῆς, εὐρυθμος και εὐτονος ὑποδειγματικῆ ἐκτέλεσις ἀπὸ αὐτὸν τὸν ἴδιον. Προφορικῶς ἐρμηνεῖται και ἐπεξηγήσεις πολὺλογοι αἱ ὁποῖαι καταναλίσκουν τὸν ὀλίγον δυστυχῶς χρόνον ὁ ὁποῖος διατίθεται διὰ τὴν γύμνασιν τῶν παιδιῶν, δὲν ἐπιτρέπονται ποτέ. Τουνανίον ἐπιβάλλεται ὅσον τὸ δυνατόν περισσοτέρα και πολυμερεστέρα κινήσεις, διὰ νὰ ἐπιτύχωμεν εἰς τὸν ἐλάχιστον αὐτὸν χρόνον ὅσον τὸ δυνατόν μαγαλύτερα ἀποτελέσματα. Ἡ ἡμερησία γύμνασις δὲν ἔχει ἄλλως τε σκοπὸν νὰ προσφέρῃ εἰς τοὺς μαθητὰς γνώσιν θεωρητικὴν τῶν ἀσκήσεων τῆς ὁποίας ἢ πρόσληψις προϋποθέτει και πλείστας ἄλλας εἰδικὰ ἐπιστημονικὰς γνώσεις, ἀλλ' ἀπλῶς νὰ ἐπιβάλῃ και νὰ κατορθώσῃ τὴν ὑπ' αὐτῶν εὐσχημον και εὐτονον ἐκτέλεσιν των. Ἡ ἐνσυνείδητος γνώσις τῆς φύσεως και τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν ἀσκήσεων εἶναι ἔργον τοῦ γυμναστοῦ και μόνον αὐτοῦ. Μόνον εἰς τὸν μαθητὰς διδασκαλεῖν, μέλλοντας νὰ διδάξουν μαζὺ μετὰ τὰ λοιπὰ μαθήματα και τὴν γυμναστικὴν, ἐπιτρέπεται ἢ λεπτομερῆς ἐπεξηγήσεις τοῦ μηχανισμοῦ τῶν ἀσκήσεων και ἢ ἐρμηνεῖα τῶν φυσικολογικῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν και τοῦτο, ἂν ὑπάρχῃ ἰδιαιτέρως πρὸς τοῦτο ὥρα εἰς τὸ πρόγραμμα, ἄλλως και εἰς αὐτοὺς ὀφείλει ὁ γυμναστής νὰ προτάξῃ τὸ σωματικὸν ἔργον, διότι τοῦτο εἶναι ὁ κύριος σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς.

60. Ἡ ἐποπτικὴ διδασκαλία εἶναι ἢ καλυτέρα μέθοδος διὰ τὴν δρθὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων. — Δι' ὅλους, ἐπομένως τοῦ ἀνωτέρω ἐκτεθέντος λόγου, ἢ καλυτέρα και μόνη ἀποτελεσματικὴ μέθοδος διὰ νὰ κατορθώσῃ ὁ γυμναστής ν' ἀντιληφθοῦν ταχέως και ἀκριβῶς οἱ μαθηταὶ τὴν παραγγελομένην ἀσκήσιν (πρόσληψις) και νὰ ἐπιτύχῃ τὴν εὐσχημον και εὐτονον ἐκτέλεσιν αὐτῆς (ἀφο-

μοίωσις) εἶναι ἢ ὑποδειγματικὴ μέθοδος. Ὁ γυμναστής ὀφείλει κατὰ γενικὸν και ἀπαράδατον κανόνα νὰ ὑποδεικνύῃ ἐκάστην ἀσκήσιν, ἐκτελῶν αὐτὸς ὁ ἴδιος μετὰ ἀπόλυτον ἀκρίβειαν σχήματος, εὐτονίαν και εὐρυθμίαν, τὴν μίαν κατόπιν τῆς ἄλλης, δλας τὰς στάσεις και τὰς κινήσεις αἱ ὁποῖαι τὴν ἀποτελοῦν. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀποκτᾶ εὐθὺς ἀμέσως ὁ μαθητὴς ζωντανὰς παραστάσεις τῶν στάσεων και τῶν κινήσεων και τὸσον ζωηροτέρας και εὐχαρίστους ὅσον ὠραιότερος σωματικῶς και πλαστικώτερος εἶναι ὁ διδάσκαλος. Ὅταν δὲ αἱ παραστάσεις αὐταί, κατόπιν μάλιστα δύο-τριῶν ἐπαναληπτικῶν ὑποδείξεων, μονιμοποιηθοῦν ἀκόμη περισσότερον, ἀρκεῖ τὸ παράγγελμα και μόνον αὐτὸ νὰ ἐπιτύχῃ τὴν ὑπὸ τῆς μνήμης ἀνάπλασιν των, ἔστω και ἂν αἱ λέξεις αἱ ὁποῖαι τὸ ἀποτελοῦν δὲ ὑπενθυμίζου ἀκριβῶς τὸ μέλλον γενέσθαι ἀλλὰ εἶναι ἐντελῶς συνθηματικά. Διὰ τοὺς περισσοτέρους ἔκ των στρατιωτῶν τὰ στρατιωτικὰ παραγγέλματα εἶναι ἀκατανόητοι γρίφοι. Ὅταν ὁμοῦς ὁ ὑπαξιωματικὸς προγυμναστής τοὺς δεῖξῃ τὰς διαφόρους κινήσεις, κατορθώνουν μετὰ ἀπλῆν μίμησιν νὰ τὰς ἐκτελοῦν, εἰς δὲ τὰς κατόπιν ἀσκήσεις, τὸ παράγγελμα ἀπλῶς τοὺς ὑπενθυμίζει συμβολικῶς τὸ ζητούμενον ὑπὸ τοῦ ἡγήτορος.

62. Μονιμοποιήσις και ἐπεξεργασία τοῦ κτηθέντος σωματικοῦ πλεονεκτήματος. — Ἡ ἀσφαλεστέρα μονιμοποιήσις τῶν τοιουτοτρόπως προσκτηθεισῶν ὀπτικῶν παραστάσεων τῶν ἀσκήσεων συντελεῖται μετὰ ἐπανάληψιν ἐν ἀνάγκῃ τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ἀπὸ τὸν γυμναστήν, παρουσιάζοντα και πάλιν τὸν ἑαυτὸν του ὡς πρότυπον πρὸς μίμησιν και διεγείροντα οὕτω τὸν ζῆλον τῶν μαθητῶν του, καθὼς και μετὰ ἐπανάληψιν τῆς ἐκτελέσεως ἀπὸ τοὺς μαθητὰς κατὰ τὴν ἐπανάληψιν μάλιστα αὐτὴν εἰμπορεῖ νὰ προστεθοῦν μερικαὶ ἐλαφραὶ ποικιλίαι ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως, ποὺ ἀποτελοῦν τρόπον τινα τελειότεραν ἐπεξεργασίαν ἢ ἐμβά-

θυσιαι εἰς τὴν ἀρχικὴν ἀσκήσιν· οὐδέποτε ὁμως καὶ εἰς οὐδεμίαν περιπτώσιν ἐπιτρέπεται αἱ ἐπαναλήψεις αὐταὶ νὰ καταναλώσονται περισσότερο τοῦ πρόποντος χρόνον, ὥστε νὰ εὐρεθῇ εἰς τὴν ἀνάγκην ὁ γυμναστής νὰ παραλείψῃ ἐντελῶς ἄλλας ἀσκήσεις ἄλλου ἐπίσης ἀναγκαίου φυσιολογικοῦ ἀποτελέσματος. Οἱ κύριοι παράγοντες τῆς καλῆς ἐκτελέσεως τῶν ἀσκήσεων εἶναι ἡ καλὴ συγκρότησις, ἡ θρέψις καὶ ἡ λειτουργία τοῦ κινητηρίου συστήματος τῶν γυμναζομένων καὶ ἡ κατάλληλος προσσρμογὴ τῆς πρὸς τὸ ἔργον τῶν λοιπῶν μεγάλων ζωικῶν λειτουργιῶν καὶ μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας· διὰ νὰ κατορθωθῇ ὁμως τοῦτο ὑπάρχει ἀνάγκη μεγάλης ποικιλίας κινήσεων εἰς ἐκάστην γύμνασιν, αἱ ὁποῖαι θὰ δώσουν καὶ εἰς τὸ ἐλάχιστον μέρος τοῦ ὄργανισμοῦ τὴν ἀναγκαίαν μερίδα τροφῆς καὶ κινήσεως, διότι ἄλλως καταστρέφεται ἡ ὀργανικὴ ἰσορροπία. Ἐν ἐπομένῳ νομίσθη ὁ γυμναστής ὅτι ὑπάρχει ἀνάγκη ἐμμονῆς εἰς τὴν Α ἢ Β ἀσκήσιν, δὲν καταναλίσκει μὲ αὐτὰς καὶ μόνας δλόκληρον τὴν ἡμερησίαν γύμνασιν, ἀλλ' ἀφοῦ τὰς ἐκτελέσῃ μίαν ἢ δύο φορές, ὅσον δηλ. ἡ σύνθεσις τῆς ὄλης γυμνάσεως ἐπιτρέπει, τὰς ἐπαναλαμβάνει καὶ εἰς τὸ ἐπόμενον μάθημα, ἐν ἀνάγκῃ δὲ καὶ εἰς τὸ μεθεπόμενον. Ἀπὸ τὸ εἶδος δὲ τῶν ἐμφανιζομένων σφαλμάτων θὰ προσπαθῆσθαι ν' ἀντιληφθῇ τὴν αἰτίαν αὐτῶν καὶ μὲ κατάλληλον προπαρασκευὴν καὶ διόρθωσιν, θὰ προσπαθῆσθαι νὰ τὴν ἄρῃ. Πάντοτε δὲ πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν τοῦ ὅτι ἡ κυριωτέρα αἰτία τῶν σφαλμάτων αὐτῶν εἶναι ἡ ἀστοχος ἐκλογῆ τῶν ἀσκήσεων τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἡ ἀνεπαρκὴς ἢ ἀμέθοδος αὐτῶν προπαρασκευῆ καὶ ἡ μὴ ἔγκαιρος διόρθωσις τῶν γενικῶν τῶν μαθητῶν σφαλμάτων, τὰ ὁποῖα μονιμοποιούμεθα μὲ τὴν συνεχῆ ἐπαναλήψιν, εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον νὰ διορθωθοῦν εἰς τὸ μέλλον· δι' αὐτὸ πολλάκις βλέπομεν εἰς τὰ γυμναστήρια νέους μωῦδεις, ρωμαλέους καὶ εὐκινήτους, ἀλλὰ κακοσχήμεους, τῶν

ὁποίων τὸ σῶμα ἐμφανίζει ἕνεκα τῆς κακῆς γυμνάσεως τελείαν ἀποκρυστάλλωσιν ὄλων τῶν σωματικῶν ἀτελειῶν τὰς ὁποίας εἶχον ὅταν διὰ πρώτην φοράν εἰσῆλθον εἰς τὸ γυμναστήριον.

93. Τὸ γενικὸν σφάλμα τῶν παιδαγωγικῶν. Ἡ ἐφαρμογὴ τῶν κανόνων τῆς γενικῆς διδακτικῆς εἰς τὴν ἀσκήσιν τοῦ σώματος. — Οἱ κανόνες ἐπομένως τῆς διδακτικῆς, εἰς τοὺς ὁποίους τινὲς ἐκ τῶν διδασκόντων τὰ παιδαγωγικὰ μαθήματα εἰς τὰ διδασκαλεῖα ἀπεπειράθησαν, ἀπὸ καλὴν πάντοτε πρόθεσιν, νὰ ὑπαγάγουν καὶ τὴν διδασκαλίαν τῆς γυμναστικῆς, ἂν καὶ δι' ὅλα τὰ λοιπὰ μαθήματα εἶναι ἴσως χρήσιμοι καὶ ἀποτελεσματικοί, διὰ τὴν γυμναστικὴν ὅπως εἴπομεν καὶ προηγουμένως, εἶναι ὄχι μόνον ἄσχοποι καὶ ἀνεφάρμοστοι ἐντελῶς, ἀλλὰ φέρουν καὶ ἀποτελέσματα ἐντελῶς ἀντίθετα ἀπὸ ἐκεῖνα τὰ ὁποῖα ἡ γυμναστικὴ ἐπιδιώκει· ὅπως ἀνεπτύξαμεν ἤδη, σκοπὸς κάθε ἡμερησίας γυμνάσεως καὶ ὄχι μαθήματος γυμναστικῆς, ὅπως ἐκράτησεν ἡ συνήθεια νὰ ὀνομάζεται ἡ γύμνασις, δὲν εἶναι ἡ θεωρητικὴ μελέτη καὶ ἐκμάθησις τῶν ἀσκήσεων ἀλλὰ μόνη ἡ ἐκτέλεσις αὐτῶν. Δὲν πρόκειται ν' ἀποκτήσουν διόλου οἱ μαθηταὶ γνώσεις, οἷα σὸς ὅποτε φύσεως, ἀλλὰ νὰ αὐξήσουν τὴν ἔντασιν καὶ νὰ βελτιώσουν ὅλας τὰς συνθήκας τῆς σωματικῆς τῶν ζωῆς ἐπὶ μίαν ὥραν. κατ' ἀκολουθίαν, ἀντὶ κάθε γλωσσικῆς ἢ γνωστικῆς ἐρμηνείας τῶν παραγελομένων, μὲ τοὺς μαθητὰς ἀνιήτους εἰς στάσιν ἀναπαύσεως, ἀκούοντας καὶ πάλιν λέξεις καὶ σημασίας λέξεων, αἱ ὁποῖαι συνεχίζουσι τὴν ἀνίαν τῆς αἰθούσης τῆς παραδόσεως, εἶναι πολὺ προτιμωτέρα ἢ συνεχῆς καὶ ἀδιάκοπος σωματικὴ κίνησις καὶ δρασίς, ἢ ὅποια καὶ μόνη φέρει πρὸς τὸν πραγματικὸν τῆς γυμνάσεως σκοπὸν. Πᾶσα πέραν τοῦ σκοποῦ τούτου ἢ ἐκτὸς αὐτοῦ διδασκαλεῖα οἷα σὸς ὅποτε φύσεως, κατὰ τὴν ὥραν τὴν ὀρισμένην πρὸς σωματικὴν ἀσκήσιν, ὄχι μόνον δὲν ἔχει τὸν τόπον τῆς, ἀλλὰ εἶναι

παρεξήγησις και σύγχυσις ἄλογος τοῦ ἐιδικοῦ σκοποῦ και τῶν μέσων τῆς σωματικῆς και τῆς νοητικῆς ἀγωγῆς.

Εἰς ὥρας ἐντελῶς ἰδιαίτερας, τὰς βροχεράς ἡμέρας ποῦ ἡ γύμνασις εἰς τὸ ὑπαιθρον δὲν εἶναι δυνατή, τότε ἐπιβάλλεται ἡ ἀνάπτυξις και ἡ ἐρμηνεία πρὸς τοὺς μαθητὰς θεμάτων σχετικῶν μὲ τὴν γυμνασικὴν. Τότε ὁ γυμναστής μέσα εἰς τὴν αἴθουσαν τῆς παραδόσεως, εἰμπορεῖ νὰ καλῆ ἓνα ἕκαστον μαθητὴν, ἐκ περιτροπῆς, νὰ παραγγέλλῃ εἰς αὐτὸν μίαν ἀσκησιν πρὸς ἐκτέλεσιν, νὰ ὑποδεικνύῃ λεπτομερῶς τὰ σφάλματα εἰς τοὺς λοιποὺς μαθητὰς και νὰ ἐξηγῆ εἰς αὐτοὺς τὰ ὑγιεινὰ και φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα τῆς ἀσκήσεως, και πάλιν ἀναλόγως τῆς ὅλης ἐγκυκλοπαιδικῆς μορφώσεως αὐτῶν. Ἐπίσης εἰμπορεῖ νὰ τοὺς ἀναπτύξῃ τοὺς κανόνας μιᾶς παιδείας, τὰς ἐκτὸς τοῦ ὕδατος κολυμβητικὰς ἀσκήσεις, τὴν θεωρίαν τῆς βολῆς, τὴν ἀσκησιν μὲ τὸν σκοπευτικὸν ὀκρίδωντα και ὅ,τι ἄλλο νομίση χρήσιμον. Καὶ τὸ λοιπὸν ὁμοῦς διδασκτικὸν προσωπικὸν ὀφείλει νὰ συμβοηθῆ ἐμμέσως εἰς τὴν κίνησιν ταύτην τοῦ ἐνδιαφέροντος τῶν μαθητῶν διὰ τὴν σωματικὴν ἀσκησιν. Ὁ καθηγητῆς τῆς ἀνθρωπολογίας εἰμπορεῖ νὰ κάμῃ πολλὰ μαθήματα περὶ τῆς ὑγιεινῆς ἀσκήσεως, διότι και ἡ διδασκαλία τοῦ κινήτηριου συστήματος και τῶν ζωικῶν λειτουργιῶν τοῦ ἐπιβάλλει νὰ τὸ πράξῃ· ὁ καθηγητῆς τῶν ἑλληνικῶν τι δὲν εἰμπορεῖ νὰ διηγῆται εἰς αὐτοὺς διὰ τὴν γυμνασικὴν τῶν ἀρχαίων, τοὺς Ὀλυμπιακοὺς ἀγῶνας κτλ. Ὁ ἱστορικὸς διὰ τοὺς Ἀκρίτας και τοὺς Ἀπελάτας και τοὺς κλέφτες και τοὺς ἀρματωλοὺς. Ὁ θεολόγος διὰ τὴν ἠθικοποίησιν διὰ τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, και ὅλοι ἀνεξαιρέτως τελospάντων ἔχουν καθήκον νὰ προσφέρουν τὴν συμβολὴν των, ἔστω και ἀπὸ ἀπλοῦν αἰσθημα ἀλληλεγγύης συναδελφικῆς, ὅχι ὁμοῦς τὴν ὥραν ποῦ πρέπει νὰ γυμνασθοῦν τὰ παιδιὰ, διότι τότε προέχουν αἱ ἀξιώσεις τοῦ σώ-

ματος και αὐται πρὸ παντὸς πρέπει νὰ ἰκανοποιηθοῦν, δοθέντος ὅτι αἱ πνευματικαὶ ἀξιώσεις ἐπῆραν ἤδη τὴν μερίδα τοῦ λέοντος, ἐπὶ ὥρας ἀρκετάς.

Κατὰ τὴν διδασκαλίαν τῆς γυμναστικῆς ἐπομένως, μόνος ὁ γυμναστής, (και ἂν ὑποτεθῆ τελείως παρασκευασμένος) ὀφείλει νὰ ἔχῃ ἕλλογον συνείδησιν τῶν συντελουμένων, οἱ δὲ μαθηταὶ πρέπει νὰ ἐργάζωνται ἐντελῶς μηχανικῶς. Ἐξαιρέσεις γίνεται μόνον διὰ τοὺς μαθητὰς τοῦ Διδασκαλείου τῆς γυμναστικῆς και τῶν διδασκαλείων τῆς δημοτικῆς ἐκπαιδεύσεως, οἱ ὅποιοι διδάσκονται λεπτομερῶς και τὴν θεωρίαν τῆς γυμναστικῆς, ἀλλ' εἰς ὥρας ἰδιαίτερας, διότι κατὰ τὴν ὥραν τῆς γυμνάσεως πρέπει και αὐτοὶ νὰ γυμνασθοῦν και διὰ τὴν σωματικὴν των ὑγείαν και εὐεξίαν και διὰ τὴν ἀκριβῆ ἐκτέλεσιν τῶν κινήσεων, ὥστε νὰ εἰμποροῦν νὰ τὰ διδάξουν ἀργότερα τοῦλάχιστον ὑποδειγματικῶς.

Ὀφείλει ἐπομένως ὁ γυμναστής κατὰ κανόνα, ν' ἀποφεύγῃ κάθε περιττὴν πολυλογίαν και ἐπιδείξιν γνώσεων, διότι ἀκριβῶς ἀπὸ τὸν περιορισμὸν τῶν ἐπεξηγήσεων εἰς τὸ ἐλάχιστον δυνατὸν ὄριον, ἐξαρτάται ἡ ἐπιτυχία τοῦ σκοποῦ τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως, ἦτοι ἡ ἐντὸς τοῦ χρόνου τὸν ὅποιον ὀρίζει τὸ πρόγραμμα τοῦ σχολείου, παμμερῆς και ἰσοσθενῆς κίνησις ὀλοκλήρου τοῦ σώματος και ἡ συμμετοχὴ εἰς τὴν κίνησιν αὐτὴν και τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων και τῶν μεγάλων ζωικῶν λειτουργιῶν, και μάλιστα τῆς ἀναπνοῆς και τῆς κυκλοφορίας, ἀναλόγως πάντοτε τῆς ἡλικίας και τῆς σωματικῆς ἐν γένει καταστάσεως τῶν γυμναζομένων μαθητῶν.

64. Ἡ ἀνάγκη ἐιδικῆς γυμναστικῆς ὀνοματοθεσίας. — Διὰ τὴν ὀικονομίαν ἐπομένως τοῦ χρόνου, τὴν γοργὴν και χωρὶς χάσματα και διακοπὰς ἐναλλαγὴν τῶν ἀσκήσεων, και ὅλην γενικῶς τὴν συγκρότησιν τοῦ μαθήματος, ὑπάρχει ἀνάγκη ἐιδικῆς

γυμναστικῆς ὀνοματοθεσίας, ἢ ὅποια ἐκτὸς τῶν ἄλλων θὰ χρησιμεύσῃ ἐξαιρετικῶς καὶ εἰς τὸν γυμναστὴν διὰ τὴν κατ' ἴδιαν προπαρασκευὴν του. Διότι μὲ ὀλίγας μόνον λέξεις θὰ εἰσπορῇ εἰς ἓνα μικρὸν τεμάχιον χάρτου νὰ καταγράψῃ ὀλόκληρον ἡμερησίαν γύμνασιν, καὶ νὰ ἔχῃ μαζύ του μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον ὀλόκληρον τὸ διάγραμμα τῆς ἡμερησίας του ἐργασίας, πλήρες καὶ λεπτομερῆστατον καὶ συγχρόνως βραχυλογώτατον. Ἄν μάλιστα τὰς ἡμερησίας αὐτὰς γυμνάσεις τὰς ἀντιγράψῃ εἰς ἓνα χωριστὸν τετράδιον ἢ εἰς τὸ βιβλίον τῆς διδασκτέας ὕλης τοῦ σχολείου, τότε ἡ ἐτήσια πρόοδος τῆς ἐργασίας του θὰ εἶναι δυνατὸν νὰ παρακολουθῆται καὶ νὰ ἐλέγχεται μὲ μαθητικὴν ἀκρίβειαν, ἢ δὲ ἐκλογή καὶ ἢ αὔξεις τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων νὰ εἶναι ἀπολύτως φυσιολογικὴ καὶ νὰ προσαρμόζεται πάντοτε, ὄχι μόνον πρὸς τὰς ἀρχὰς καὶ τοὺς κανόνας τῆς ἐπιστημονικῆς γυμναστικῆς μεθόδου, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν διάπλασιν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον τῶν μαθητῶν καθὼς καὶ τὰ πρὸς ἀσκήσιν μέσοι (χώρος, ὄργανα) τὰ ὅποια τὸ σχολεῖον διαθέτει.

65. Ἡ νέα ὀνοματοθεσία καὶ τὰ πλεονεκτήματα αὐτῆς. —

Οἱ γυμναστικοὶ ὄροι τοὺς ὁποίους ἀπὸ τοῦ 1909 ἐδέχθη τὸ Ὑπουργεῖον διὰ τὴν ὀνομασίαν τῶν στάσεων καὶ κινήσεων, ἀπὸ τὰς ὁποίας συντίθενται οἱ διάφοροι ἀσκήσεις, καθὼς καὶ τῆς σύνθεσιν τῶν παραγγελλμάτων, εἶναι ἐκφράσεις μονολεξτικαὶ καὶ εὐληπτοί. Ἐχουν γλωσσικὴν ὁμοιογένειαν καὶ ὁμοιομορφίαν, διότι ὅλοι εἶναι ἠηλυκὰ ὀδισιαστικά, τὰ ὅποια μονολεξτικῶς ἐκφράζουσι τὸ τι θὰ ἐκτελεσθῇ, ἢ δὲ σύνθεσίς των περιέχει τὴν ἔννοιαν τοῦ εἶδους τῆς κινήσεως (ἐκβολή, προβολή, ὑπερπήδησις, ἔφασις κλπ.) πολλὰκις δὲ καὶ τὴν διεύθυνσιν (πρότασις, ἀνάτασις, πρόπτυξις, κτλ.) καθὼς καὶ τὸ εἶδος ἀκόμῃ τῆς μυικῆς ἐνεργείας (ἄρσις, στροφὴ, ἐπίναξις, αἰώρησις, ἐπίκυψις, ἐκλάκτισις κτλ.)

Τὸ σπουδαιότερον ὅμως προσόν των εἶναι ὁ μικρὸς ἀριθμὸς των. Μὲ ἐννενηντα περίπου λέξεις μόνον, κατορθώνεται ἡ πλήρης καὶ τελεία χρῆσις καὶ ἡ ἐφαρμογὴ ὀλοκλήρου τοῦ Σουηδικοῦ γυμναστικοῦ συστήματος, καθ' ὃν χρόνον αἱ ξένοι γυμναστικαὶ ὀνοματοθεσίαι περιλαμβάνουν δύο καὶ τρεῖς χιλιάδας λέξεις καὶ ὄρους εἰδικούς, εἰς τρόπον ὥστε οἱ γυμνασταὶ νὰ ἀναγκάζονται νὰ ἔχουν μικρὰ εἰδικὰ γυμναστικὰ λεξικά τῆς τσέπης, τὰ ὅποια ἐξηγοῦν τοὺς ὄρους τούτους καὶ διευκολύνουν τοὺς γυμναστὰς εἰς τὴν κατανόησιν τῶν ἀναλυτικῶν προγραμμάτων.

66. Ἡ σύνθεσις τοῦ γυμναστικοῦ παραγγέλματος. *Εἰδοποιητικὸν καὶ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα.* — Ἀπὸ τοὺς εἰδικούς αὐτοὺς γυμναστικούς ὄρους, μὲ τοὺς ὁποίους ὁ γυμναστὴς κατορθώνει πραγματικῶς νὰ δώσῃ ταχέως εἰς τοὺς μαθητὰς σαφῆ ἰδέαν τῆς ἀσκήσεως ἢ ὅποια πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ συγχρόνως νὰ ὀρίσῃ τὴν ἔναρξιν καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς, ἀποτελεῖται τὸ γυμναστικὸν παράγγελμα τοῦτο περιλαμβάνει δύο μέρη: τὸ εἰδοποιητικὸν καὶ τὸ ἐκτελεστικόν· καὶ τὸ μὲν εἰδοποιητικὸν μὲ ὅσον τὸ δυνατὸν ὀλιγοτέρας λέξεις, δίδει σαφῆ καὶ ἀκριβῆ περιγραφὴν τῆς ἀσκήσεως, ἐνίοτε δὲ ὑποδεικνύει καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς (ταχέως, βραδέως, ζωηρά, ἐν συνεχείᾳ, διὰ τῆς αὐτῆς ὁδοῦ, διὰ μιᾶς κινήσεως κ.τ.τ.). Τὸ δὲ ἐκτελεστικὸν ὀρίζει τὴν ἔναρξιν τῆς ἐκτελέσεως, ὑποδεικνύον καὶ αὐτό, ἀλλὰ μόνον μὲ τὸν τρόπον τῆς ἐκφωνήσεως, τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς.

Τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα περιλαμβάνει:

α') μίαν λέξιν ὀρίζουσαν τὸ εἶδος τῆς κινήσεως ἢ ὅποια πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ (κάμψις, τάσις, ἄρσις, στροφὴ, ἔκτασις κ.λ.π.).

β') δευτέραν ὑποδεικνύουσαν τὸ μέρος τοῦ σώματος τὸ ὅπολον

πρόκειται νὰ κινηθῆ (κεφαλή, κορμός, χεῖρ ἢ χεῖρες, σκέλος ἢ σκέλη κ.λ.π.).

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

Πᾶσα ἄλλη λέξις ἢ φράσις εἶναι ἐντελῶς περιττὴ καὶ δὲν συντελεῖ εἰς ἄλλο εἰμὴ εἰς σύγχυσιν, διότι δὲν εἶναι δυνατὸν οὐδὲ αὐτὸς ὁ γυμναστὴς νὰ ἐνθυμῆται καὶ νὰ ἐπαναλαμβάνῃ μακροσκελέστερα παραγγέλματα μὲ τὰς ἰδίας ἀκριβῶς λέξεις εἰς τὰ διάφορα μαθήματα· εἶναι λοιπὸν ἐνδεχόμενον ν' ἀλάσση τὰς λέξεις καὶ νὰ δημιουργῆ ἐπομένως αὐτὸς ὁ ἴδιος τὴν ἀταξίαν. Μόνον πρὸς ὑποδήλωσιν τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως· εἶναι καλόν, καὶ τοῦτο εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα τακτικά, ἀργότερα δὲ δσάκις τὸ νομίσῃ ἀναγκαῖον ὁ γυμναστὴς, νὰ προστίθενται αἱ λέξεις: ἀργά, γρήγορα, ζωηρά, πολὺ γρήγορα κ.λ.π. Τύποι ἐπομένως εἰδοποιητικῶν παραγγεμάτων εἶναι οἱ ἐξῆς: Ἐκτασις κεφαλῆς ὀπίσω. Κάμφις κορμοῦ ἔμπρός. Ἄρσις χειρῶν πλαγίως. Στροφή κορμοῦ δεξιὰ κ.λ.π. ἢ τὸ πολὺ: Ἐκτασις κεφαλῆς ὑπίσω βραδέως. Τάσις χειρῶν ἄνω ζωηρά. Κάμφις χειρῶν πλαγίως ταχέως (παρὰ τοὺς ὤμους) κ.λ.π. Τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα εἶναι λέξις ἠχηρὰ, ὀλιγοσύλλαβος καὶ εὐκολοπρόφερτος, εἰ δυνατὸν μονοσύλλαβος, ἢ ὁποῖα ἐκφωνουμένη ἐντόνως καὶ ἀκαριαίως ἢ καὶ ὀλίγον παρατεταμένης, ἀναλόγως τοῦ φυσιολογικοῦ ρυθμοῦ τῆς ἀσκήσεως, ὀρίζει τὴν ἑναρξιν καὶ τὸν ρυθμὸν αὐτῆς. Συνήθως ὡς ἐκτελεστικὰ παραγγέλματα μεταχειριζόμεθα τοὺς ἀριθμοὺς ἕν, δύο, τρία μέχρι τοῦ ἕξ τὸ πολὺ, προφέροντες αὐτοὺς: ἕν, δύο, τρι(α), τέσσ(αρα) πέντ(ε), ἕξ! δηλ. ὡς μονοσυλλάβους, χωρὶς ν' ἀκούωνται διόλου αἱ λοιπαὶ συλλαβαὶ τῶν.

67. Ἡ ἐκφώνησις τοῦ παραγγέλματος. Κάθε διδάσκαλος τῆς

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

68. Διαφορὰ ὀνομασίας τῆς ἀσκήσεως καὶ παραγγέλματος. — Εἰς τὴν σύνθεσιν τοῦ εἰδοποιητικοῦ παραγγέλματος ἔχει παρατηρηθῆ ὅτι πολλοὶ διδάσκαλοι συνειθίζουσιν νὰ μεταχειρίζωνται αὐτὰς τὰς ἰδίας ὀνομασίας τῶν στάσεων (σύμπτυξις, πρόπτυξις, ἀνάκαμψις κ.λ.π.), ὡς λέξεις συνθετικὰς τοῦ παραγγέλματος χωρὶς νὰ τὰς ἀναλύουσιν εἰς τὰ μερικὰ τῶν παραγγέλματα (π.χ. κάμφις χειρῶν πλαγίως ἢ πρὸ τοῦ στήθους ἢ εἰς τὸν αὐχένα κλπ.). Πολλοὶ μάλιστα, μὴ ἀντιληφθέντες καθόλου τὸ πνεῦμα τῆς νέας μεθόδου, ἀπαγγέλλουσιν προκαταβολικῶς ὅλα τὰ μέρη τῆς ἀσκήσεως, ὅσον πολυσύνθετος καὶ ἂν εἶναι (π.χ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις, διάστασις — Στροφή καὶ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις) ἀπαράλλακτα ὅπως ἔκαμναν μὲ τὴν παλαιὰν μέθοδον. Ὄφειλουν ὅμως εἰς τὸ ἐξῆς νὰ γνωρίζουσιν ὅτι κατὰ γενικὸν κανόνα, οὐδεμίαν ἀσκήσιν σύνθετος, καὶ μάλιστα ἐκ περισσοτέρων τῶν δύο ἀπλῶν στάσεων ἢ κινήσεων, παραγγέλλεται εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς ὀλόκληρος ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ, ἀλλὰ πάντοτε χωρίζεται εἰς τὰ ἀποτελοῦντα αὐτὴν στοιχεῖα, ἤτοι τὰς διαφόρους ἀπλᾶς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις ποὺ τὰς συνδέουσιν μεταξύ των, διότι μόνον κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον γίνεται δυνατὴ ἡ ἀκριβὴς ἐκτέλεσις ὀλοκλήρου τῆς τροχιάς τῆς κινήσεως ἀπὸ τὴν πρώτην ἀφετηρίαν ἕως τὴν τελικὴν στάσιν καὶ τανάπαλιν, ἢ λῆψις ὅλων τῶν ἐνδιαμέσων στάσεων καὶ

2) Τοῦ δεξιοῦ — ἕνα! δύο!

δ) Παράγγελμα διὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν ἀφετηρίαν (προσοχήν).

1) Ἀνόρθωσις — ἕνα!

2) Θέσις (διὰ συμτύξεως) — ἕν! δύο! ἢ μὲ μίαν κίνησιν (κάτω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν) — ἕν!

ε) Παραγγέλματα διὰ τὴν ἀποθεραπείαν τῶν γυμνασθέντων.

1) Βῆμα ἔμπρὸς μὲ ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω (ταχέϊαν) ἕν! δύο!

2) Πρόκυψις — ἕνα!

3) Ἐπίκυψις — ἕνα!

3) Ἀνάκυψις — ἕνα!

5) Θέσις. — ἕν!

6) Προεισαγωγικὸν πῆδημα — ἕν, δύο, τρία, τέσσαρα!

Καθ' ὅμοιον τρόπον παραγγέλλονται πρὸς ἐκτέλεσιν ἀνεξαίρετως αἱ σύνθετοι ἀσκήσεις. Οὐδέποτε καὶ ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται ἢ δλόκληρος καὶ ἐν συνεχείᾳ ἐκτέλεσις αὐτῶν ἀπὸ μόνους τοὺς μαθητάς. Οὕτω ὁ μαθητὴς, γνωρίζων ὅτι μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν κάθε μερικῆς κινήσεως θὰ ἀκολουθήσῃ νέον μερικὸν παράγγελμα, συγκεντρώνει δλὴν του τὴν ἐνέργειαν καὶ τὴν νευρικὴν καὶ τὴν μυικὴν, εἰς τὴν ἀκριβῆ καὶ εὐτονον ἐκτέλεσιν κινήσεως, χωρὶς ν' ἀφαιρῆται προσπαθῶν νὰ ἐνθυμηθῆ κίνησις θ' ἀκολουθήσῃ πρώτη καὶ ποία κατόπιν.

70. Ἀνάλυσις καὶ τῶν μερικῶν πτραγγελμάτων. — Καὶ αὐτὰ ὅμως τὰ παραγγέλματα δὲν ὑπάρχει ἀνάγκη νὰ γίνεταί χρήσις προκαταβολικῶς, οὕτως εἶπειν τῶν μονολεκτικῶν ὀνομασιῶν, ἀλλὰ πρέπει καὶ αὐταὶ νὰ ἀναλύωνται, ἀναλόγως τῆς γλασσοικῆς τῶν μαθητῶν μορφώσεως πάντοτε κατὰ τὸν ἀπλοῦστατον καὶ εὐληπτότερον τρόπον. Μὲ παιδιὰ π. χ. τοῦ δημοτικοῦ σχολείου καὶ μάλιστα τῆς πρώτης καὶ δευτέρας τάξεως δὲν

ὑπάρχει ἀνάγκη ὁ διδάσκαλος νὰ παραγγείλῃ οὔτε μεσολαβῆ ἀλλ' οὔτε καὶ: τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων ἢ ἀπλῆ φράσις: τὰ χεῖρια στὴ μέση, συνοδευομένη μάλιστα καὶ μὲ ἐπανειλημμένην ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ἀπὸ τῶν διδασκαλῶν, εἶναι ὁ καλύτερος τρόπος νὰ ἀποκτήσουν τὰ παιδάκια πλήρη ἰδέαν τοῦ σχήματος καὶ τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως αὐτῆς. Κατ' ἀναλογίαν ἀντί: προσαγωγή τῶν ποδῶν εἴμπορεῖ νὰ εἴπῃ νὰ κλείσουν τὰ πόδια, ἀντὶ σύμπτυξις ἢ τὰς χεῖρας παρὰ τοὺς ὄμους νὰ εἴπῃ: τὰ χεῖρια στοὺς ὄμους, καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἀλλὰ καὶ ἂν ἀκόμη συμπίεση ὥστε διδάσκαλοι ἀπαράσκευοι, μὴ ἀσχολούμενοι σοβαρῶς μὲ τὸ γυμναστικὸν ἐπάγγελμα, προσερχόμενοι εἰς τὸ μάθημα χωρὶς ποσῶς νὰ σκεφθοῦν τι θὰ κάμουν καὶ κατ' ἀκολουθίαν ἀντιγράφοντες πιστῶς τὰς ἀσκήσεις τοῦ ἀναλυτικοῦ προγράμματος, νὰ μεταχειρισθοῦν τοὺς ὄρους τούτους καὶ ὡς παράγγελμα, πάλιν οἱ ὄροι αὐτοὶ εἶναι προτιμότεροι ἀπὸ πᾶσαν ἄλλην αὐτοσχέδιον καὶ πρόχειρον ὀνομασθεσίαν καὶ εἴμποροῦν νὰ ἐπαρκέσουν εἰς πᾶσαν γυμναστικὴν χρῆσιν, φθάνει μόνον νὰ τηρῆται ὁ ἀνωτέρω τεθεὶς κανὼν τῆς μὴ ἐκφωνήσεως τῆς ὀνομασίας ὀλοκλήρου τῆς πολυσυνθέτου ἀσκήσεως συγχρόνως, ἀλλὰ χωρισμένης εἰς τὰ στοιχεῖα τὰ ὁποῖα τὴν ἀποτελοῦν· ἂν δὲ συγχρόνως ὁ διδάσκων εἶναι τουλάχιστον εἰς θέσιν νὰ ὑποδεικνύῃ κάθε μίαν μερικὴν στάσιν ἢ κίνησιν εὐσχημῶς καὶ εὐτόνως, πάλιν ἐξασφαλίζεται ἡ εὐσχημος καὶ ἀκριβὴς ἐκτέλεσις τῆς δλης ἀσκήσεως, γίνεται ἡ ἐπιθυμητὴ οἰκονομία χρόνου, ἀποφεύγονται αἱ χασμωδία καὶ αἱ ἀλλεπάλληλοι ἐπαναλήψεις, λόγῳ ἀποτυχίας τῆς ἀσκήσεως ἐπειδὴ τὰ ἐμπέροδεσαν οἱ μαθηταί. Μὲ μαθητάς ὅμως οἱ ὁποῖοι γυμνάζονται ἐπὶ σειρὰν ἐτῶν καὶ ἔχουν πλέον συνειθίσει καὶ μάθει ἐντελῶς τοὺς ὄρους αὐτοὺς ὅσον ἀπλοὺς ἄλλως τε καὶ ἐκφραστικούς, ἢ χρήσις τῶν ὀνομασιῶν τῶν ἀσκήσεων ὡς παραγγελμάτων εἶναι πολὺ πλεονεκτική,

διὰ τὴν μὴ σπατάλην χρόνου, φθάνει μόνον νὰ τηρῆται ὁ καιρὸς τῆς μὴ ἀπαγγελίας ἐκ τῶν προτέρων ὀλοκλήρου τῆς πολυθεοῦ ἀσκήσεως, καὶ νὰ καταμερίζεται αὕτη εἰς τὰ διάφορα σκευήματα της, δι' ἕκαστον τῶν ὁποίων νὰ δίδεται χωριστὸν παρασκεύασμα, ἀσφαλίζον τὴν ἀκριβῆ καὶ εὐρυθμον ἐκτέλεσιν της σκευῆς πρὸς τὴν ἀμέσως ἀνωτέρω γενομένην μεθοδικὴν ἀνάληψιν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

1. *Αἰώρησις*. Ταχῆα καὶ ὀρμητικὴ κίνησις τῆς μιᾶς ἢ τῶν δύο χειρῶν τεταμένων ἀπὸ τὴν προσοχὴν ἢ τὴν ἡμιπρότασιν πρὸς τὴν ἡμιανάτασιν ἢ τὴν ἀνάτασιν καὶ ταυάπαλιν.
2. *Ἀκροστασία*. Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν.
3. *Ἀνάκαμψις*. Θέσις καὶ τῶν δύο χειρῶν μὲ συμπεπλεγμένους τοὺς δακτύλους εἰς τὴν βάσιν τοῦ κρανίου.
4. *Ἀνακυβίστησις*. Ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν μετάβασις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὄργάνου προηγουμένων τῶν ποδῶν.
5. *Ἀνάκνυσις*. Ἀπὸ τὴν πρόκυψιν ἢ τὴν ἐπίκυψιν ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν.
6. *Ἀναλάκτισις*. Ταχίστη καὶ ὀρμητικὴ ἄρσις τοῦ σκέλους τεταμένου πρὸς τὰ ἄνω, ὅσον τὸ δυνατόν ὑψηλότερα ἀπὸ τὴν ὀριζοντίαν θέσιν.
7. *Ἀναρρίχησις*. Μετατόπισις τοῦ σώματος ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν ἐπὶ κατακορύφου ἢ κεκλιμένου ὄργάνου, μὲ μόνον τὰς χεῖρας ἢ καὶ μὲ τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας.
8. *Ἀναρρίχησις ἀμφιμερῆς* (μὲ τὰς δύο χεῖρας συγχρόνως).
9. *Ἀναρρίχησις ἑτερομερῆς* (μὲ ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν διαδοχικῶς).

10. *Ἀναστροφή*. Ἐξάρτησις ἢ στηρίξις τοῦ σώματος μετὰ τὴν κεφαλὴν πρὸς τὰ κάτω καὶ τοὺς πόδας ἄνω.

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

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

13. *Ἀπαγωγή*. Κάθε κίνησις ἢ ὁποῖα ἀπομακρύνει δύο τεταμένα καὶ ἐνωμένα ἢ παράλληλα μέρη τοῦ σώματος, καθῶς:

α) Ἡ ἐπαναφορὰ τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν ἀπὸ τὴν προσαγωγὴν εἰς τὸν προσοχὴν.

β) Τὸ ἀνοιγμα τῶν τεταμένων σκελῶν ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν ἄρσιν τῶν σκελῶν τεταμένων.

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

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

15. *Βάδισις ἐτερομερῆς*. Βάδισις κατὰ τὴν ὁποῖαν προβάλλεται πάντοτε τὸ ἴδιον πόδι, ἐνῶ τὸ ἄλλο φέρεται παρὰ τὸ προβαλλόμενον καὶ ὀπισθεν αὐτοῦ.

16. *Βάδισις ἰσοσταθμικῆ*. Βάδισις ἐπὶ ὄργανου περιορίζοντος τὴν ἐπιφάνειαν στηρίξεως τῶν ποδῶν.

17. *Βίβασις*. Ἐπιτόπιον πηδήμα μετὰ αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν καὶ τῶν σκελῶν ὀπίσω.

18. *Γονυπειῆς θέσις*. Θέσις κατὰ τὴν ὁποῖαν τὸ σῶμα στηρίζεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μετὰ τὰ γόνατα ἐνωμένα ἢ διστωτά, κατὰ τὸ παράγγελμα τοῦ γυμναστοῦ.

19. *Διάστασις*. Μετάθεσις ἐνὸς ἐκάστου ποδὸς διαδοχικῶς, κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ πλάγια, τελείως τεταμένου κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ τὴν ἀποκατάστασιν καὶ μετὰ τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω ὅπως εἰς τὴν προσοχὴν.

20. *Διάτασις*. Θέσις τοῦ σώματος μετὰ τὴν ῥάχιν πρὸς τὸ πολύζυγον, καὶ τὰς χεῖρας ἀνατεταμένας καὶ κρατούσας στερεὰ τὸ εἰς τὸ ὕψος τῶν εὐρισκόμενον ζυγόν, οὕτως ὥστε νὰ διατείνεται τελείως ὁ θώραξ· τὰ πόδια ἐξακλουθοῦν νὰ πατοῦν μετὰ δλόκληρον τὸ πέλμα ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

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

22. *Ἐδραία θέσις ἐγκαρσία*. Ὅμοια θέσις εἰς ἐπίμηκες ὄργανον μετὰ τοὺς μηροὺς καθέτους πρὸς αὐτὸ.

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

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

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

26. *Ἐλξις*. Κάμψις ἰσοσθενῆς καὶ τῶν δύο χειρῶν ἀπὸ οἰανδήποτε ἐξάρτησιν.

27. *Ἐλξις ἐτερομερῆς*. Ὅμοια κίνησις κατὰ τὴν ὁποῖαν τὸ μεγαλύτερον μέρος τῆς ὄλης προσπάθειας καταβάλλει ἢ μία χεὶρ ἐνῶ ἡ ἄλλη ὑποβοηθεῖ ἀπλῶς τὴν κίνησιν.

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

29. *Ἐκτασις*. Θέσις τῶν χειρῶν, τελείως τεταμένων, εἰς τὰ πλάγια.

30. *Ἐξάρτησις*. Θέσις κατὰ τὴν ὁποῖαν τὸ σῶμα κρεμάται ἀπὸ τινος ὄργανου μόνον μετὰ τὰς χεῖρας ἢ καὶ μετὰ τὰς χεῖρας καὶ τὰ σκέλη.

31. Ἐξάρτησις ἐγκαρσία. Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὁποίαν ἄξων τῶν ὤμων διασταυρόνεται μὲ τὸν κατὰ μῆκος ἄξονα τοῦ ὀργάνου.

32. Ἐπέρεισις. Στήριξις τῆς ὀσφύος ἢ τοῦ ἀμέσως ἄνωθεν αὐτῆς μέρους τῆς ράχews, ἐνίοτε δὲ καὶ τῆς κοιλίας, τῶν λαγύρων ἢ καὶ τῶν μηρῶν, ἐπὶ τινος ὀργάνου ἢ καὶ συνασκουμένου ἄναλόγως τοῦ ἐπερειδομένου μέρους τοῦ σώματος ἢ ἐπέρεισις λέγεται νωτιαία (ἢ ὀπισθία), ἐμπροσθία καὶ πλαγία.

33. Ἐπίκνυσις. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός, μέχρις οὗτου αἱ χεῖρες, εὐρισκόμεναι πάντοτε εἰς τὴν προέκτασιν αὐτοῦ, ἐγγίσονται τὸ ἔδαφος χωρὶς νὰ λυγίσουν τὰ γόνατα.

34. Ἐφαλοῖσις. Πήδημα ἐπὶ τινος ὀργάνου περατούμενον εἰς τὰς στάσιν (ὀρθίαν, ἐδραϊαν, ἵππασίαν κ.λ.π.) ἐπ' αὐτοῦ τούτου τοῦ ὀργάνου.

35. Ἡμιανάτασις. Ἀνάτασις τῆς μιᾶς χειρὸς, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὄπου καὶ ὅπως ὀρίση ὁ γυμναστής.

36. Ἡμιγονυπετῆς θέσις. Γονυπετῆς θέσις ἐπὶ τοῦ ἐνὸς μὲνον γόνατος.

37. Ἡμιεδραία θέσις. Ἐδραία θέσις ἐπὶ τοῦ ἐνὸς μηροῦ τοῦ ἐτέρου φυσικῶς κρεμαμένου.

38. Ἡμιεδραία θέσις ἐγκαρσία. Ἐγκαρσία ἐδραία θέσις ἐπὶ τοῦ ἐνὸς μηροῦ τοῦ ἄλλου φυσικῶς κρεμαμένου.

39. Ἡμιέκτασις. Ἐκτασις τῆς μιᾶς χειρὸς, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὄπου καὶ ὅπως ὀρίση ὁ γυμναστής.

40. Ἡμιεξάρτησις. Ἐξάρτησις ἀπὸ ὀριζόντιον ἢ κεκλιμένου ὀργάνου μὲ τοὺς πόδας στηριζομένους εἰς τὸ ἔδαφος, σχεδὸν κατὰ τὸ ὄργανον.

41. Ἡμιεξάρτησις (ἐτερόπλευρος ἐξάρτησις) πλαγία. Ἐξάρτησις

σις μὲ τὴν μίαν χεῖρα ἀπὸ κατακόρυφον ὄργανον, μὲ στήριξιν καὶ τοῦ ἐμῶνιμου ποδὸς ἐπὶ τοῦ ὀργάνου.

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

43. Ἡμιμεσολαβή. Μεσολαβή μὲ τὴν μίαν χεῖρα, τῆς ἄλλης τιθεμένης ὄπου καὶ ὅπως ὀρίση ὁ γυμναστής.

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

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

46. Ἡμιπρηγῆς θέσις. Στήριξις τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους διὰ μιᾶς χειρὸς καὶ ἐνὸς ποδὸς.

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

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

49. Ἰσοροπία. Θέσις τοῦ σώματος κατὰ τὴν ὁποίαν περιορίζεται εἰς τὸ ἐλάχιστον ἢ ἐπιφάνεια στηριξέως τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν.

50. Ἴππασία. Ἐδραία θέσις ἐπὶ τοῦ ἵππου ἢ τοῦ ἐφαλητοῦ μὲ σκέλη διεστώτα καὶ κρεμάμενα φυσικῶς ἐκατέρωθεν τοῦ ὀργάνου.

51. Κατάκλισις. Θέσις τοῦ σώματος κατὰ τὴν ὁποίαν ὀλόκληρος ἢ ὀπισθία ἐπιφάνεια αὐτοῦ ἐγγίξει τὸ ἔδαφος ἢ τὸ ὄργανον ἐπὶ τοῦ ὁποίου λαμβάνεται ἢ θέσις.

52. Κατάκλισις πρηγῆς. Ὅμοια θέσις πρηγῆς ἐπὶ τοῦ ὀργάνου ἢ καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

53. *Κατακόρυφος ἀναστροφή.* Ἐξάρτησις ἢ στήριξις τοῦ σώματος μετὰ τὴν κεφαλὴν κάτω καὶ τοὺς πόδας ἐπάνω (ἐνδίαστος στάσις ὄλων τῶν κυβιστήσεων καὶ ἀνακυβιστήσεων ἐπὶ ὀρθοῦ ἢ τοῦ ἐδάφους.

54. *Κατακόρυφος ἐξάρτησις.* Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὁποῖαν τὸ σῶμα ἐξηρητημένον μόνον μετὰ τὰς χεῖρας ἢ καὶ τὰς χεῖρας καὶ τὸ σκέλη, ἔχει διευθύνειν κάθετον πρὸς τὸ ἔδαφος.

55. *Καταπήδησις.* Τὸ μέρος τῆς τροχιάς τοῦ πηδήματος ἐπὶ τὴν στιγμήν ποῦ οἱ πόδες ἐγγίζουσιν ἐκ νέου τὸ ἔδαφος μέχρι τῆς ἐπανόδου εἰς τὴν προσοχήν.

56. *Κεκλιμένη ἐξάρτησις.* Ἐξάρτησις μετὰ τὰς χεῖρας καὶ τὸ σκέλη κατὰ τὴν ὁποῖαν τὸ σῶμα σχηματίζει μετὰ τὸ ἔδαφος γωνίαν μικροτέραν τῆς ὀρθῆς.

57. *Κυβίστησις.* Ἀπὸ τὴν ὀρθίαν στήριξιν μετάβασις εἰς τὴν ἐξάρτησιν μετὰ τὴν κεφαλὴν ἔμπρός. Ἐπίσης κάθετο εἶδος τούτου ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἢ ὀργάνου.

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

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

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

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

62. *Ὀρθία στήριξις.* Κατακόρυφος θέσις τοῦ σώματος (κατὰ τὴν κεφαλὴν ἄνω), ἐπὶ ὀργάνου ὀριζοντίου, ἐπὶ τοῦ ὁποῖου ἢ στήριξις γίνεται διὰ μόνων τῶν χειρῶν.

63. *Ὀριζοντία ἐξάρτησις.* Ἐξάρτησις κατὰ τὴν ὁποῖαν

τὸ σῶμα ἐξηρητημένον διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν εἶναι παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος.

64. *Ὀριζοντία στήριξις.* Στήριξις ἐπὶ κατακόρυφου ὀργάνου μόνον μετὰ τὰς χεῖρας τὸ δὲ σῶμα παράλληλον πρὸς τὸ ἔδαφος.

65. *Περιορά.* Συνδυασμὸς ἀρσεων τῶν χειρῶν ἢ τῶν σκελῶν πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.

66. *Πρηγῆς ἐξάρτησις.* Ἡμιεξάρτησις μετὰ στήριξιν τῶν ποδῶν ὀπισθεν τῆς ἀρχικῆς τῶν θέσεως κατὰ τὴν πρὸ τοῦ ὀργάνου στάσιν (καὶ τὴν κοιλίαν πρὸς τὸ ἔδαφος).

67. *Πρηγῆς θέσις.* Στήριξις τοῦ σώματος διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μετὰ τὰ σκέλη τεταμένα καὶ εἰς τὴν ἴδιαν εὐθείαν μετὰ τὸν κορμόν.

68. *Πρηγῆς ὀριζοντία θέσις.* Ὁμοία θέσις μετὰ τοὺς πόδας στηριζομένους ἐπὶ ὀργάνου ὑψηλοτέρου τοῦ ἐδάφους.

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

70. *Προβολή ἔμπρός (ὀπίσω).* Ὁμοία κίνησις κατ' εὐθείαν ἔμπρός (ὀπίσω) τηρουμένης τῆς ἀρχικῆς ὀρθῆς γωνίας τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν.

71. *Προβολή ὀπισθομαχίας.* Προβολή μετὰ στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μὴ προβαλλόμενον πόδι.

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

73. *Πρόκνυσις.* Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρός (ἐλαφρὰ μέχρι 45ο, πλήρης δὲ μέχρις ὀριζοντίας θέσεως).

74. *Πρόπτυξις*. Κάμψις καὶ τῶν δύο χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους, μὲ τὰς βραχίονας καὶ τὰ ἀντιβράχια εἰς τὸ ἴδιον ἐπίπεδον καὶ εἰς ὀριζόντιαν θέσιν.

75. *Προσαγωγή*. Προσέγγις τῶν πελμάτων τῶν ποδῶν οὕτως ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ τῶν πλευρῶν νὰ ἐφάπτονται καθ' ὅλον τὸ μήκος τῶν, τὰ δὲ ἄκρα τῶν νὰ διευθύνονται κατ' εὐθείαν ἔμπρός.

76. *Πρότασις*. Θέσις καὶ τῶν δύο χειρῶν τελείως τεταμένων κατ' εὐθείαν ἔμπρός.

77. *Πιῶσις*. Ἀπὸ τὴν ἐδραίαν θέσιν ἢ καὶ ἄλλην κατάλληλον ἀφετηρίαν, ἕκτασις τοῦ κορμοῦ τελείως εὐθυτενοῦς ὀπίσω μὲ ἄξονα κινήσεως τὴν κατ' ἰσχίον διάρθρωσιν καὶ ὄχι τὴν ὀσφύν.

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

79. *Συσπείρωσις*. Στήριξις τοῦ κορμοῦ διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, μὲ τὰ σκέλη λυγισμένα καὶ τὰ γόνατα μεταξὺ τῶν χειρῶν.

80. *ὑπερέκτασις*. Μεγάλη ἕκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μὲ στήριξιν τοῦ κορμοῦ ἐπὶ ὄργανου ἢ συνασκουμένου.

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

82. *ὑπερπήδησις πλαγία*. Ὅμοιον πηδημα μὲ τὸ ὄργανον τοποθετημένον κατὰ πλάτος.

83. *ὑπτιὰ ἐξάρτησις*. Ἡμιεξάρτησις μὲ στήριξιν τῶν ποδῶν πέραν τοῦ ὄργανου (πρὸ τῆς ἀρχικῆς θέσεως τὴν ὅποیان εἶχεν ὁ ἀσκούμενος).

84. *ὑπτιὰ ἐγκαρσία ἐξάρτησις*. Ὅμοια θέσις μὲ τὸν κατὰ μήκος ἄξονα τοῦ ὄργανου σχηματίζοντα ὀρθὴν γωνίαν μὲ τὸν ἄξονα τῶν ὤμων τοῦ ἀσκούμενου.

85. *Χειροβάδισις*. Μετατόπισις τοῦ σώματος μόνον μὲ τὰς χεῖρας, ἐδρισκομένου συνεχῶς εἰς ἐξάρτησιν ἢ καὶ ἡμιεξάρτησιν ἀπὸ ὀριζόντιον ὄργανον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΝ
ΔΙΑΙΡΕΣΙΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΛΟΓΩΣ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΕΩΣ ΤΟΥ ΜΥΤΙΚΟΥ
ΕΡΓΟΥ ΚΑΤΑΤΑΞΙΝ ΑΥΤΩΝ

Κατηγορία πρώτη. Προσοχήσεις.

Α΄. Στάσεις τοῦ σώματος.

- α΄) Θεμελιώδεις στάσεις.
 Ὄρθια στάσις (προσοχή).
 Ἐδραία στάσις (κάθισμα ἐπὶ ὀργάνου ἢ σκεύους με τοῦ
 δύο μηρῶς ἢ καὶ τὸν ἓνα μόνον).
 Γονυπετῆς στάσις (με ἠνωμένα ἢ διεστῶτα τὰ γόνατα, με τὸ
 δύο γόνατα συγχρόνως ἢ καὶ τὸ ἓνα μόνον).
 Κατάκλισις (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ὀργάνου ἢ σκεύους, ὑπτία, πρη-
 νῆς ἢ πλαγία).
 Ἐξάρτησις. (ἀπὸ τινος ὀργάνου μόνον με τὰς χεῖρας ἢ καὶ
 τὰς χεῖρας καὶ τὰ σκέλη).
 β΄) Παράγωγοι στάσεις.
 I. Ἀπὸ τὴν ὀρθίαν στάσιν (προσοχήν) παράγωγοι ἀφετηρία
 στάσεις τῶν σκελῶν.

1. Προσαγωγή (καὶ τῶν δύο ποδῶν καθ' ἑλὴν τὴν ἐσωτερι-
 κήν των πλευράν. Ἀπαγωγή, ἢ ἐπαναφορὰ εἰς τὴν προσοχήν).
2. Ἐκβολή (τοῦ κάθε ποδὸς πρὸς τὴν ἰδίαν διεύθυνσιν, ἢτοι
 τὴν διεύθυνσιν ποῦ ἔχουν οἱ δάκτυλοι τῶν ποδῶν εἰς τὴν στάσιν
 τῆς προσοχῆς. Ἡ ἐκβολὴ γίνεται λοξὰ ἔμπρὸς καὶ λοξὰ ὀπίσω..
3. Διάστασις. (τῶν ποδῶν πρὸς τὰ πλάγια. Ὀλικὴ ἀπόστασις
 ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν 2 ποδῶν. Οἱ δάκτυλοι τῶν ποδῶν
 ἐστραμμένοι πρὸς τὰ ἔξω ἀκριβῶς ὅπως εἰς τὴν προσοχήν).
4. Προεκβολή (τῶν ποδῶν κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς. Εἰς τὴν
 εὐθείαν ποῦ διχοτομεῖ τὴν ἀρχικὴν ὀρθὴν γωνίαν τῶν ποδῶν).
5. Προσαγωγή—Προεκβολή.
6. Προβολή (τῶν ποδῶν πρὸς τὴν διεύθυνσιν ποῦ ἔχουν οἱ
 δάκτυλοι τῶν ποδῶν εἰς τὴν στάσιν προσοχῆς. Ὀλικὴ ἀπόστασις
 ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν 3 ποδῶν τὸ προβεδλημένον πόδι λυγι-
 σμένον, τὸ ἄλλο τελείως τεταμένον. Τὰ πέλματα πατοῦν ὀλόκληρα
 τὸ ἔδαφος. Ἡ προβολὴ γίνεται ὅπως καὶ ἡ ἐκβολὴ καὶ λοξὰ
 ἔμπρὸς καὶ λοξὰ ὀπίσω).
7. Προβολὴ ἔμπρὸς (κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς ὅπως καὶ ἡ προεκ-
 βολή. Ὀλικὴ ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν 3 ποδῶν.
- II. Ἀφετηρίαί χειρῶν.
8. Μεσολαβή (θέσις τῶν δύο χειρῶν εἰς τὴν μέσην).
9. Ἀνάκαμψις (θέσις τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένου).
10. Ἐκτασις (τάσις πλαγίως).
11. Πρότασις (τάσις ἔμπρὸς).
12. Ἀνάτασις (τάσις ἄνω).
13. Σύμπτυξις (κάμψις καὶ τῶν δύο χειρῶν παρὰ τοὺς
 ὄμους).
14. Πρόπτυξις (δμόια πρὸ τοῦ στήθους).

B'. Ἀσκήσεις.

α') Ἀπλᾶι ἀσκήσεις ἐκτελοῦμεν ἀπὸ τὴν προσοχὴν καὶ τὰς ἐξ αὐτῆς παραγώγους ἀπλᾶς ἀφετηρίας.

1. Ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

15. Ἀκροστασία.

16. Προσαγωγή—Ἀκροστασία.

17. Διάστασις—Ἀκροστασία.

18. Ἐκβολή—Ἀκροστασία.

19. Προεκβολή—Ἀκροστασία.

20. Ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

Ὅλαι αἱ ἀσκήσεις αὗται ἐκτελοῦνται καὶ μὲ μεσολαβὴν.

2. Ἀσκήσεις τῶν χειρῶν.

21. Σύμπτυξις—Ἐκτασις.

22. Σύμπτυξις—Ἀνάτασις.

23. Σύμπτυξις—Πρότασις.

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

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

26. Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

27. Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

28. Ἐκτασις—Στροφή τῶν παλαμῶν.

3. Ἀσκήσεις τοῦ ἀχέρος.

29. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς (ὀπίσω).

30. Στροφή τῆς κεφαλῆς (ἄριστερὰ-δεξιὰ).

31. Κάμψις τῆς κεφαλῆς (ἄριστερὰ-δεξιὰ).

32. Στροφή καὶ ἔκτασις τῆς κεφαλῆς.

33. Στροφή καὶ κάμψις τῆς κεφαλῆς (γίνεται μόνον μὲ πλιεῖως γυμνασμένους μαθητάς.)

4. Ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ.

34. Μεσολαβή—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

35. Μεσολαβή—Πρόκυψις.

36. Μεσολαβή, πρόκυψις—Ἐπίκυψις.

37. Μεσολαβή—Ἐπίκυψις.

38. Σύμπτυξις—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

39. Σύμπτυξις—Πρόκυψις.

40. Ἀνάτασις—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

41. Ἀνάτασις—Πρόκυψις.

42. Ἀνάτασις, πρόκυψις—Ἐπίκυψις. Κατόπιν: βραδεῖα ἀνάκυψις.

43. Προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἄριστερὰ—δεξιὰ).

44. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τῆς μὴ ἀνατεταμένης χειρός).

45. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (ἄριστερὰ—δεξιὰ).

46. Μεσολαβή, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ (ἄριστερὰ—δεξιὰ).

47. Σύμπτυξις, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.

48. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.

5. Καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

49. Μεσολαβή, Προσαγωγή, προεκβολή—Ἀκροστασία (ἀργὰ καὶ ἢ ἐκτέλεισις καὶ ἢ ἀποκατάστασις).

50. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή, προεκβολή—Ἀκροστασία.

51. Μεσολαβή, διάστασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.

52. Ἡ ἴδια ἀσκήσις ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν.

53. Προεισαγωγικὸν πῆδημα (αἱ χεῖρες εἰς μεσολαβὴν).

54. Μεσολαβή, ήμιόκλασις—Στροφή τῆς κεφαλῆς (ζωηρά ἢ στροφή).

55. Μεσολαβή, ἐκβολή—Ἀκροστασία (πρῶτον ἐμπρός, κατόπιν ὀπίσω καὶ τέλος πρὸς ὄλας τὰς διευθύνσεις).

56. Μεσολαβή, προεκβολή—Ἀκροστασία (ὡς καὶ ἀνωτέρω).

57. Αἱ ἀσκήσεις 55 καὶ 56 μὲ σύμπτυξιν σύγχρονον μὲ τὴν ἐκβολήν.

6. Ἐτερόπλευροι ἀσκήσεις τῶν σκελῶν.

58. Μεσολαβή, ἐκβολή, ἀκροστασία—Κάμψις τῶν γονάτων (ἢ κάμψις γίνεται περισσότερο εἰς τὸ ὀπισθιον σκέλος).

59. Ἡ ἴδια ἀσκήσις ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν.

60. Ἡ ἴδια ἀσκήσις ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν ἢ τὴν ἀνάκαμψιν ἐν συνεχείᾳ, πρὸς ὄλας τὰς διευθύνσεις.

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

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

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

7. Κάμψις τῶν γονάτων χωρὶς προηγουμένην ἀκροστασίαν.

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

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

66. Πρότασις—Ἀρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους καὶ κάμψις τοῦ ἄλλου (ἀσκήσις πολὺ κοινὴ εἰς ὅλην τὴν Ἑλλάδα. Ἐπιδεικνύουσα ἰσχὺν τῶν μυῶν τῶν σκελῶν καὶ εὐστάθειαν τῆς ἰσορ-

ροπίας τοῦ σώματος). Ἡ ἀσκήσις αὐτὴ προπαρασκευάζεται : α) μὲ ἐλαφρὰν στήριξιν τῶν χειρῶν εἰς τὴν δοκόν, β) σχηματίζουν οἱ μαθηταὶ κύκλον καὶ κρατοῦνται ἀπὸ τὰ χέρια, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ διαδοχικῶς οἱ μὲν περιττοὶ (ἄρτιοι) παρέχουν τὴν στήριξιν οἱ δὲ ἄρτιοι (περιττοὶ) ἐκτελοῦν τὴν κίνησιν.

8. Ἀσκήσεις τοῦ ἄκρου ποδός.

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

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

69) Ἀρσις διαδοχικὴ τῶν πτερνῶν καὶ τῶν δακτύλων.

9. Κάμψις τῶν γονάτων μεγαλυτέρα ἀπὸ τὴν ὀρθὴν γωνίαν.

70) Μεσολαβή, ἀκροστασία, ήμιόκλασις—Ὀκλασις.

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

10. Σύνθετοι ἀσκήσεις χειρῶν καὶ σκελῶν.

72) Σύμπτυξις, ἀνάτασις—Ἀκροστασία.

73) Ἀνάτασις, προσαγωγή—Ἀκροστασία.

74) Ἀνάτασις, διάστασις—Ἀκροστασία.

75) Ἀνάτασις, ἐκβολή—Ἀκροστασία.

76) Ἀνάτασις, προεκβολή—Ἀκροστασία.

77) Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—Ἀκροστασία.

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

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

- 80) Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—Ἐναλλαγή τῶν δῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.
- 81) Ἀνάτασις ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.
- 82) Ἀνάτασις, διάστασις, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.
- 83) Ἀνάτασις, ἐκβολή, ἀκροστασία—Ἡμιόκλασις.
- 84) Ἀκροστασία μὲ σύμπτυξιν—Ἀνάτασιν (εἰς 4 χρόνους).
- 85) Ἐκβολή καὶ ἀκροστασία μὲ σύμπτυξιν ἀνάτασιν (κατ' ἀρχὰς μόνον ἔμπρὸς ἢ ὀπίσω, ἀργότερα πρὸς ὄλας τὰς διευθύνσεις).
- 86) Προεκβολή καὶ ἀκροστασία μὲ σύμπτυξιν ἀνάτασιν (κατ' ἀρχὰς καὶ ἢ προηγουμένη).
- 87) Σύμπτυξις ἀκροστασία,—Ἀνάτασις, ἡμιόκλασις (ταχέως).
- 88) Σύμπτυξις, ἀκροστασία—Ἐκτασις, ἡμιόκλασις.
- 89) Σύμπτυξις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: Ἀνάτασις, ἡμιόκλασις (ταχέως).
- 90) Σύμπτυξις, διάστασις—Ἀκροστασία καὶ ἀπὸ ἐκεῖ: Ἐκτασις, ἡμιόκλασις.
- 91) Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν, ἀνάτασιν (4 ταχεῖς χρόνοι).
- 92) Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν, ἔκτασιν.
- 93) Προεισαγωγικὸν πῆδημα μὲ σύγχρονον ἔκτασιν, ἀνάτασιν (4 ταχεῖς χρόνοι).
- 94) Ἐκβολή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις μὲ σύγχρονον σύμπτυξιν, ἀνάτασιν (6 χρόνοι· ἐκτέλεσις εὐτονος).
- Μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν ἐκτελεῖται ἡ ἀσκήσις αὐτὴ ἐν συνθήκῃ πρὸς ὄλας τὰς διευθύνσεις,
- 95) Ὀκλασις—Ἐναλλαγή συμπτώξεως ἀνατάσεως καὶ συμπτώξεως ἐκτάσεως.

- 96) Ἀνάτασις, διάστασις, ἡμιόκλασις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
- 97) Ἐκτασις, διάστασις, ἡμιόκλασις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
- 98) Ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν (ἔκτασιν), διάστασιν, ἡμιόκλασιν ἐναλλαγαὶ συμπτώξεως ἀνατάσεως καὶ συμπτώξεως ἐκτάσεως.
- Σημ. Ὅλαι αἱ ἀνωτέρω ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται κατ' ἀρχὰς ἀναλελυμένως καὶ μετ' ἀρίθμησιν τοῦ γυμναστοῦ δι' ἕνα ἕκαστον χρόνον χωριστὰ καὶ ρυθμὸν ὄχι πολὺ ταχύν. Ἀργότερα ἐκτελοῦνται συνεχῶς ὄλαι αἱ μερικαὶ καὶ κινήσεις μιᾶς ἐκβολῆς (προεκβολῆς) καὶ τέλος ὄλαι αἱ ἐκβολαὶ καὶ πρὸς ὄλας τὰς διευθύνσεις, κατ' ἀρχὰς μὲ ἀρίθμησιν τοῦ γυμναστοῦ διὰ τοὺς χρόνους μιᾶς ἐκάστης ἐκβολῆς, 1-4 ἢ 1-6) καὶ ἀργότερα χωρὶς ἀρίθμησιν μὲ τὸ παράγγελμα χῶρε(ει)!
- B'. Ὑπερεκτάσις.
- 99) Ἀἴψις τῆς ἀφετηρίας (πολύζυγον· ἐν ἑλλείψει τοιοῦτου χρησιμοποιεῖται διὰ τὴν παρασκευὴν καὶ δοκὸς καὶ τοῖχος ἀκόμη).
- 100) Ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία.
- 101) Διάστασις, ὑπερέκτασις—Ἀκροστασία.
- 102) Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικῆ τῶν σκελῶν λυγισμένων.
- 103) Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικῆ τῶν σκελῶν τεταμένων.
- 104) Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικῆ τῶν γονάτων.
- 105) Ὑπερέκτασις—Ἄρσις διαδοχικῆ τῶν σκελῶν καὶ ἀκροστασία.
- 106) Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἐλξις.
- 107) Διάστασις, ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—Ἐλξις.
- 108) Ὑπερέκτασις, διάστασις—Ἐναλλαγή ὑπτιᾶς ἐξαρτήσεως καὶ ὑπερεκτάσεως (δοκός).

109) Ὑπερέκτασις — Χειροβάδισις.

110) Διάστασις, ὑπερέκτασις — Χειροβάδισις.

111) Ὑπερέκτασις με συνασκούμενον (παραστάτην ἢ ὁμόστοιχον).

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

β) Ἐκτέλεσις ἀπλῆς ὑπερεκτάσεως, ἀκροστασίας (μόνον μὲ τελείως ἡσχημένους ἐφήβους ἐπιτρέπεται ἢ ἐκτέλεσις καὶ ἐντονωτέρων ὑπερεκτάσεων με συνασκούμενον).

Ἐπερείσεις καὶ ἐλεύθεροι ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ.

112) Ἀνάτασις, ἐπέρεισις — Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

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

114) Ἀνάτασις, προεκβολή — Ἐκτασις ὀπίσω.

115) Ἀνάτασις, διάστασις — Ἐκτασις ὀπίσω.

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

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

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

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

120) Ἡ ἴδια ἄσκησις με σύγχρονον ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. *Σημείωσις.* Κάθε ὑπερέκτασιν ἀκολουθεῖ κατὰ κανόνα α) πρόκυψις καὶ ἐπίκυψις, ἐντάσεως ἀναλόγου πρὸς τὴν ἐντασιν τῆς ὑπερεκτάσεως· β) προεισαγωγικὸν πήδημα καὶ γ) ἐλαφρὰ ἀναπνευστικὴ ἄσκησις, πρὸς καταμερισμὸν καὶ ἀποθερα-

πείαν τῆς ἐντονωτάτης ἀποκεντρωτικῆς συστολῆς τῶν μυῶν τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τοῦ κορμοῦ.

Γ'. Ἐξαρτήσεις.

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

121) Λήψις τῆς ἀφετηρίας.

α) Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη.

β) Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα.

γ) Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη.

δ) Ἐγκαρσία ἐξάρτησις.

ε) Κατακόρυφος ἐξάρτησις (διπλὸν σχοινίον).

112) Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη — Ἐλξις (κατ' ἀρχὰς μόνον με-
χρις ὀρθῆς γωνίας κατὰ τὸν ἀγκῶνα).

123) Ἐλξις ὁμοία καὶ ἀπὸ τῶν λοιπῶν ἐξαρτήσεων.

124) Ἐγκαρσία ἐξάρτησις — Χειροβάδισις.

125) Ἐξάρτησις λαβὴ τρίτη (δευτέρα, πρώτη) — Χειροβάδισις.

126) Ἐγκαρσία ἐξάρτησις — Χειροβάδισις με ἑτερομερῆ ἔλξιν (ὀριζοντία ἢ κεκλιμένη δοκός).

127) Κατακόρυφος ἐξάρτησις — Χειροβάδισις ἄνω καὶ κάτω. (Κατακόρυφα σχοινία, ἢ ἐλαφρῶς κεκλιμένα κλίμακες).

128) Ἐξάρτησις — Χειροβάδισις περιστροφικὴ (ἀρχικῶς με τα-
ταμέναι τὰς χεῖρας καὶ θραδύτερον με ἔλξιν μέχρις ὀρθῆς γωνίας).

129) Ἐγκαρσία ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη, δευτέρα, τρίτη) — Χειροβάδισις με τὰς δύο χεῖρας ταυτοχρόνως (χειροπήδημα).

β'). Ἐξαρτήσεις κατὰ τὰς ὁποίας ὑποβάλλονται εἰς ἐντονον
συστολήν καὶ οἱ κοιλιακοὶ μύες.

130) Ἐξάρτησις — Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων.

131) Ἐξάρτησις — Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.

132) Ἐξάρτησις—Κάμψις καὶ τάσις καὶ τῶν δύο σκελῶν συγχρόνως.

133) Ἐξάρτησις—Ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων καὶ ἀπαγωγή αὐτῶν.

134) Ἐξάρτησις λαβὴ δευτέρα—Ἀνακυβίστησις (βραδυτέρα καὶ λαβὴ πρώτη).

135) Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις (διπλά σχοινία).

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

136) Ὑπτία ἐξάρτησις (δοκός).

137) Πρηγῆς ἐξάρτησις (δοκός).

138) Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἐλξις.

139) Πρηγῆς ἐξάρτησις—Ἐλξις.

240) Ὑπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—Ἄρσις διαδοχικῆ τῶν σκελῶν

141) Ὑπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—Στροφή τῆς κεφαλῆς (ζωρὰ καὶ ταχεῖα).

142) Ὑπτία ἐγκαρσία ἐξάρτησις, ἔλξις—Χειροβάδισις (ὀριζοντία ἢ κεκλιμένη δοκός. Οἱ πόδες τοῦ ἀσκουμένου δὲν σύρονται ἀλλὰ βηματίζουν πρὸς τὴν φοράν τῆς χειροβαδίσεως. Ἡ ἀσκῆσις αὐτὴ εἶναι παρασκευαστικὴ τῆς ἐγκαρσίας ἐξαρτήσεως, ἔλξεως—Χειροβαδίσεως).

143) Ὑπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—Πλαγία χειροβάδισις.

144) Πρηγῆς ἐξάρτησις, ἔλξις—Πλαγία χειροβάδισις.

145) Πρηγῆς ἐξάρτησις—Ἐναλλαγὴ πρηνοῦς καὶ πλαγίας ἐξαρτήσεως.

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

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

103

Σημ. Ἐπὶ κεκλιμένης κλίμακος ἐκτελεῖται ἡ ἀναρρίχησις αὐτὴ καὶ πρὸς τὰς δύο πλευράς αὐτῆς, μετ' ἐπαρκῆ δὲ ἐξάσκησιν ἢ κατάβασιν ἐκτελεῖται μόνον μετὰ τὰς χεῖρας.

147) Ὅριζοντία ἐξάρτησις (λήψις τῆς ἀφηνήριας κατ' ἀρχὰς ἀπὸ τὴν προσοχίην, τοῦ ὄργανου τοποθετουμένου εἰς τὸ ὕψος τῆς κεφαλῆς ἢ καὶ ὀλίγον χαμηλότερα, βραδυτέρον δὲ ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν μετὰ λαβὴν πρώτην ἢ καὶ ἄλλας ἀφηνήριας).

148) Ὅριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μετὰ τὴν κεφαλὴν ἔμπρὸς (κατ' ἀρχὰς ἐπιτοπία, τῶν ἀσκουμένων ἐναλλασσόντων μόνον τὰ σκέλη καὶ μετ' ἐπαρκῆ προάσκησιν καὶ μετὰ τόπισιν τοῦ σώματος).

149) Ὅριζοντία ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μετὰ τοὺς πόδας ἔμπρὸς.

150) Κεκλιμένη ἐξάρτησις (ἐπὶ κεκλιμένου σχοινίου)—Ἀναρρίχησις μετὰ τοὺς πόδας ἔμπρὸς.

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

152) Κεκλιμένη ἐξάρτησις—Ἀναρρίχησις μετὰ τὴν κεφαλὴν ἔμπρὸς (κεκλιμένον σχοινίον).

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

154) Ὅριζοντία ἐξάρτησις—Μετάβασις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὄργανου (δοκός).

Ἡ ἐκτέλεσις γίνεται μετὰ ἐνδιάμεσον στάσιν τὴν ἐγκαρσίαν ἡμιὸδρασαν θέσιν ἢ δὲ ἀποκατάστασις ἢ μετὰ τὴν ἴδιαν ἐνδιάμεσον στάσιν ἢ μετὰ κυβίστησιν.

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

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

157) Κατακόρυφος ἐξάρτησις (ἢ ὀριζοντία τοιαύτη)—Μεταπίσις ἀπὸ ἑνὸς ὄργάνου εἰς ἄλλο (ἄσκησις ἐφαρμογῆς).

158) Ἐδραία θέσις—Ὀριζοντία ἀναρρίχησις μὲ τὴν κεφαλὴν ἔμπρὸς (ὀριζοντία κλίμαξ).

159) Ἐδραία θέσις—Ὀριζοντία ἀναρρίχησις μὲ τοὺς πόδας ἔμπρὸς (ὀριζοντία κλίμαξ).

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

161) Ἐδραία θέσις—Λοξὴ ἀναρρίχησις ἄνω μὲ τὴν κεφαλὴν ἔμπρὸς καὶ κάτω (μὲ τοὺς πόδας ἔμπρὸς).

162) Ἐδραία θέσις—Λοξὴ ἀναρρίχησις ἄνω καὶ κάτω μὲ τὴν κεφαλὴν ἔμπρὸς (εἰς τὴν μεγάλην κατακόρυφον κλίμακα, καθὼς καὶ ἡ προηγουμένη),

Δ'. Ἴσορροπία.

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

163) Ἀκροστασία—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων (μὲ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τινος ὄργάνου. Εἰς 4 ἢ καὶ 2 χρόνους ἐν συννεχεία).

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

165) Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων μὲ μετατόπισιν ἔμπρὸς (βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν κεκαμμένων).

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

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

168) Μεσολαβή—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως (εἰς τὴν ἄσκησιν ταύτην προασκοῦνται οἱ μαθηταὶ στηρίζοντες τὴν μίαν τῶν χειρῶν, τὴν ἀντίθετον πρὸς τὸν αἰρόμενον πόδα, ἐπὶ τινος ὄργάνου εὐρίσκομένου εἰς τὸ ὕψος τῶν ἰσχυῶν ἢ καὶ ὀλίγον ὑψηλότερα).

169) Ἐκτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

170) Ἀνάτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

171) Μεσολαβή—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ὀπίσω.

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

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

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

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

176) Μεσολαβή, προσαγωγὴ, ἄρσις τοῦ γόνατος—Ἀπαγωγὴ τοῦ μηροῦ.

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

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

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

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

181) Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἔμπρὸς.

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

183) Μεσολαβή, προσαγωγή, προεκβολή—Ἀκροστασία.

184) Ἐκτασις, προσαγωγή, προεκβολή—Ἀκροστασία.

185) Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—Ἀκροστασία.

186) Μεσολαβή, προσαγωγή—Προβολή.

187) Ἐκτασις, προσαγωγή—Προβολή.

188) Ἀνάτασις, προσαγωγή—Προβολή.

189) Μεσολαβή—Κάμφις τοῦ γόνατος με στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

190) Ἐκτασις—Κάμφις τοῦ γόνατος με στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

191) Ἀνάτασις—Κάμφις τοῦ γόνατος με στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

192) Πρότασις—Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιῦ) σκέλους τεταμένου καὶ κάμφις τοῦ ἐτέρου (μέχρις ὀκλάσεως).

193) Ἀνάτασις, ὀκλασις—Κάμφις καὶ τάσις τῶν χειρῶν πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.

β) Ἴσορροπία κατὰ τὰς ὁποίας ἡ βάσις τοῦ σώματος σμικρύνεται εἰς βαθμὸν ἐπιτρέποντα ἀντισταθμικὰς κινήσεις ὄχι τελείως ὠρισμένου ἢ καὶ ἐντελῶς ἐλευθέρου σχήματος.

194) Προεκβολή—Ἴσορροπία (δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον θρανίον).

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

196) Ἀνάτασις καὶ κατάτασις ἀπὸ τὸ ὄργανον (δοκὸς ἢ πρόσκησις ἀρχίζει ἀπὸ τὸ ὕψος τῶν γονάτων καὶ προχωρεῖ θαυμάσιως μέχρις ὕψους ἐξαρτήσεως. Ἡ ἀνάτασις εἰς τὰ μικρὰ ὕψη ἀρχίζει με ἐδραίαν θέσιν ἢ καὶ ὀρθίαν στήριξιν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν

λαμβάνεται ἡ ἐδραία θέσις· εἰς τὰ μεγαλύτερα με ὀριζοντίαν ἐξάρτησιν, μετὰ τὴν ὁποίαν λαμβάνεται διαδοχικῶς ἡ ἡμιεδραία θέσις, ὀρθία στήριξις, ἐδραία θέσις καὶ τέλος προεκβολή—ἰσορροπία. Με καλὰ γυμνασμένους μαθητὰς εἰμπορεῖ ν' ἀρχίσῃ καὶ ἀπὸ ἀνακυβίστησιν περατουμένην εἰς ὀρθίαν στήριξιν· ἡ κατάτασις γίνεται κατ' ἀνάλογον τρόπον, ἀντιστρόφου διαδοχῆς ἐνδιαμέσων στάσεων καὶ κινήσεων ἢ καὶ με πῆδημα εἰς βάθος, σχήματος ἀναλόγου πρὸς τὸ ὕψος τοῦ ὄργανου).

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

198) Προεκβολή, ἰσορροπία—Ἄρσις διαδοχικῆ τῶν γονάτων.

199) Προεκβολή, ἰσορροπία—Ἀπαγωγή διαδοχικῆ τῶν σκελῶν (ἄρσις πλαγίως).

200) Προεκβολή, ἰσορροπία—Κάμφις καὶ τάσις ἐκατέρου σκέλους ἔμπρὸς (ὀπίσω).

201) Προεκβολή, ἰσορροπία—Κάμφις καὶ τῶν δύο γονάτων (περατουμένη εἰς ἡμιγονυπετῆ θέσιν).

202) Προεκβολή, ἰσορροπία—Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιῦ) σκέλους τεταμένου καὶ κάμφις τοῦ ἐτέρου (μέχρις ὀκλάσεως).

203) Προεκβολή, ἰσορροπία—Βραδεία μετάτασις εἰς τὴν διάστασιν (ἐπὶ τῆς δοκοῦ) καὶ τὴν ἀπαλιν.

204) Προεκβολή—Ἐτερομερῆς βάδισις (με μισὰ βήματα) ἔμπρὸς (ὀπίσω). (Ὅριζοντία καὶ βραδύτερον κεκλιμένη δοκός, ἀνεστραμμένον θρανίον κ. λ. π.)

205) Προεκβολή—Βάδισις ἔμπρὸς (με ὀλόκληρα βήματα), ὀπίσω.

206) Διάστασις—Βάδισις πλαγία.

207) Προεκβολή—Βάδισις με μεταβολήν.

208) Προεκβολή—Βάδισις με ἐμπόδια (ἐπάνω ἀπὸ μικρὰ ἐμπό-

δια τοποθετούμενα εἰς τὴν δοκὸν καὶ μὴ ὑπερβαίνοντα τὸ ὕψος τοῦ γόνατος τοῦ θαδίζοντος· ἐλλείπει ἐμποδίων τοποθετοῦνται καὶ μαθηταὶ ἵππαστι ἐπὶ τῆς δοκοῦ καὶ κύπτουν, οἱ δὲ γυμναζόμενοι διέρχονται ἄνωθεν αὐτῶν.

209) Βάδιαις τετραποδηταὶ ἐπὶ τῆς δοκοῦ.

210) Διάφοροι συνδυασμοὶ ἀσκήσεων τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν (πρὸς περιορισμὸν τοῦ πλήθους τῶν ἀντισταθμιστικῶν κινήσεων καὶ μεγαλυτέραν ἀκρίβειαν τοῦ σχήματος αὐτῶν ἦτοι αὐξησιν τῆς ὀλης ἐντάσεως τῆς ἀσκήσεως) π. χ. Πρότασις, προεκβολὴ — Ἐκτασις, ἄρσις τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) σκέλους πλαγίως. Ἀπὸ ἐκεῖ : ἀνάτασις, τάσις τοῦ σκέλους ὀπίσω, μετ' αὐτὴν : κάμψις τοῦ ἐτέρου σκέλους, καὶ τέλος (χωρὶς διακοπὴν τῆς κινήσεως) πρότασις ἄρσις τοῦ σκέλους ἐμπρὸς καὶ κάμψις τοῦ ἐτέρου μέχρις ἐκλάσεως.

Ε'. Ἀσκήσεις τῆς ὀπισθίας ἄνω μοίρας τοῦ κορμοῦ (τοῦ ἀχένου, τῶν ὤμων τῆς ράχως).

211) Ἀνάτασις, ἐκβολὴ — Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μετὰ τὰς κάμψιν τῶν χειρῶν.

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

213) Ἀνάτασις, προεκβολὴ — Ἐναλλαγὴ μετὰ κάμψιν καὶ τὰς τῶν χειρῶν.

214) Ἀνάτασις, προεκβολὴ — Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μετὰ αἰώρησιν τῶν χειρῶν (τελειῶς τεταμένων).

215) Ἀνάτασις, προεκβολὴ — Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μετὰ κάμψιν καὶ τὰς τῶν χειρῶν.

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

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

218) Πρότασις — Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

219) Σύμπτυξις, διάστασις — Πρόκυψις.

220) Πρόπτυξις, διάστασις — Πρόκυψις.

221) Ἀνάτασις, διάστασις — Πρόκυψις.

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

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

225) Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις — Ἐπίκυψις καὶ κατόπιν βραδεῖα ἀνάκυψις, μετὰ τελείαν ἐν τῷ μεταξὺ λήψιν τῆς προκύψεως κατὰ τὴν ὀρισμένην στιγμὴν τῆς ὀλης ἀποκαταστάσεως.

225) Μεσολαβή — Πρηγῆς κατάκλισις (εἰς τὸ θρανίον ἢ καὶ εἰς τὸ ἔδαφος).

226) Σύμπτυξις — Πρηγῆς κατάκλισις.

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

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

229) Πρηγῆς κατάκλισις — Πρόπτυξις καὶ συγχρόνως ἰσχυρὰ ἀνάκυψις, καὶ ἀπὸ αὐτῆν στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

230) Πρηγῆς κατάκλισις — Ἀνάκυψις μετὰ σύγχρονον ἀνάτασιν.

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

232) Πρηγῆς κατάκλισις, σύμπτυξις, ἀνάκυψις — Ἀνάτασις.

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

234) Πρηγῆς κατάκλισις, μεσολαβή, ἀνάκυψις — Πρόκυψις (μέχρις ἐντελῶς ὀριζοντίας θέσεως).

234) Πρηγής κατάκλισις, σύμπτυξις, ἀνάκυψις—Πρόκυψις.

235) Πρηγής κατάκλισις, μεσολαθῆ, ἀνάκυψις—Ἐπίκυψις (μέχρις οὗτου ἢ κεφαλῇ ἐγγίση τὸ ἔδαφος· κατόπιν βραδεῖα καὶ συνεχῆς ἀνάκυψις μέχρι τῆς ἀφετηρίας).

236) Πρηγής κατάκλισις, ἀνάτασις—Πρόκυψις (μέχρις ὀρίζον-
τίας θέσεως).

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

238) Πρηγής κατάκλισις, ἔκτασις (μετὴν λήψιν τῆς κατακλί-
σεως φέρονται αἱ χεῖρες εἰς τὴν σύμπτυξιν καὶ κατόπιν τείνονται
πλαγίως)—Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (προηγούμενως στροφή τῶν πα-
λαμῶν).

239) Πρηγής κατάκλισις, ἀνάτασις—Ἀνάκυψις, ἐπίκυψις (ἢ
κίνησις συνεχίζεται καὶ ἀφοῦ οἱ μικροὶ δάκτυλοι τῶν ἀνατεταμέ-
νων χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος, οἱ ἀσκούμενοι προσπαθοῦν νὰ κα-
ταβιβάσουν χαμηλότερα τὸν κορμὸν καὶ τὸν εὐθυγραμμίσουν πρὸς
τὰς τελείως τεταμένας χεῖρας).

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

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

242) Γονυπετῆς θέσις, πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν (μετὰ
ἠθείαν συνασκουμένου ὃ ὅποιοι στηρίζει τοὺς πόδας τοῦ ἀσκουμέ-
νου ἐπὶ τοῦ ἔδαφους. Τὸ σῶμα τοῦ ἀσκουμένου εὐθυτενὲς καὶ τε-
λείως κατακόρυφον ἐπὶ τῶν γονάτων. Ἐλαφρὰ πρόκυψις, μετὰ
ἄξονα τῆς κινήσεως ὄχι τῆς κατ' ἰσχύον διάρθρωσιν ἀλλὰ τὸ γόνα-
τον, αὐξάνει τὴν ἔντασιν τῆς ἀσκήσεως).

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

244) Διάστασις, ἀνάτασις, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν

245) Ἀνάτασις, προεκβολή—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

246) Ἀνάτασις, προεκβολή μετὰ στηρίξιν τοῦ προεκβαλλομέ-
νου ποδὸς ἐπὶ τινος ὄργανου (θρανίου, δοκοῦ) ὕψους κατωτέρου τοῦ
γόνατος, πρόκυψις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

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

248) Σύμπτυξις, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

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

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

251) Σύμπτυξις, ἐπέρεισις (δοκός, ὕψος ὀλίγον χαμηλότερον
τοῦ ὑπογαστρίου, στηρίξις τῆς ἐμπροσθίας ἐπιφανείας τοῦ μηροῦ)
πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

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

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

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

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

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

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

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

258) Ἐκτασις, προβολή ἐμπρὸς (ἢ καὶ ὀπίσω)—Κάμψις καὶ
τάσις τῶν χειρῶν.

259) Ἐκτασις, προβολή ἐμπρὸς (ὀπίσω)—Ἄρσις τῶν χειρῶν
ἄνω (ἐκ τῶν πλαγίων).

260) Σύμπτυξις, προεκβολή ἔμπρὸς (ὀπίσω)—Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

261) Ἀνάτασις, προβολή ἔμπρὸς (ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

292) Ἀνάτασις, προβολή ἔμπρὸς (ὀπίσω)—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

263) Ἀνάτασις, προβολή ἔμπρὸς (ὀπίσω)—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν με αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

264) Πρόπτυξις, προβολή ἔμπρὸς (ὀπίσω)—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

265) Ἐκτασις, προβολή ἔμπρὸς (ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἄνω πλαγίως καὶ ἄνω.

266) Ἀνάτασις, προβολή ἔμπρὸς (ὀπίσω)—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἄνω καὶ πλαγίως.

267) Σύμπτυξις, προβολή με στήριξιν (τοῦ ὀπισθίου ποδός) ἐπὶ τῶν δακτύλων—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

268) Σύμπτυξις, προβολή με στήριξιν τοῦ ταρσοῦ (τοῦ ὀπισθίου ποδός ἐπὶ τινος ὀργάνου, συνήθως πολυζύγου)—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

269) Ἀνάτασις, προβολή ἔμπρὸς με στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (τοῦ ὀπισθίου ποδός, ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

270) Ἀνάτασις, προβολή ἔμπρὸς με στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων (τοῦ ὀπισθίου ποδός ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν με σύγχρονον αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

271) Σύμπτυξις, προβολή (ἐκτός, πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων), στροφή τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

272) Ἀνάτασις, προβολή (πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων) στροφή τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Σημ. Προάσκησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς καὶ τῆς ἀμέσως προη-

γουμένης εἶναι ἡ στροφή τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν προβολὴν (ἐκτός).

273. Ἀνάτασις, στροφή τοῦ κορμοῦ, προβολή ἐκτός—Ἐκτασις καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν.

274. Ἀνάτασις, στροφή τοῦ κορμοῦ, προβολή ἐκτός—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

275. Πρόπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ, προβολή ἐκτός—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

276. Ἐκτασις, στροφή τοῦ κορμοῦ, προβολή ἐκτός—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν,

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

Προάσκησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς εἶναι αὐτὴ ἡ λήψις τῆς ἀφετηρίας ἀπὸ τὴν μεσολαβὴν. Αὐξάνεται δὲ ἡ ἔντασις τῆς αὐξανομένου τοῦ ὕψους τοῦ σημείου στηρίξεως τοῦ ταρσοῦ.

278. Ἀνάτασις, προβολή με στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

279. Ἀνάτασις, προβολή με στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—Ἐκτασις καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν.

280. Πρόπτυξις, προβολή με στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

281. Ἀνάτασις, προβολή με στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς καὶ κάτω (μέχρις οὗ οἱ μικροὶ δάκτυλοι τῶν ἀνατεταμένων χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ἔδαφος, ὃ δὲ κορμὸς εὐθυγραμμίσθη με τὰς χεῖρας).

282. Ἀνάτασις, προβολή με στήριξιν ἐπὶ τῶν δακτύλων—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς καὶ κάτω.

283. Ἀνάτασις, προβολή με στήριξιν τοῦ ταρσοῦ—Κάμφις τοῦ γόνατος (τοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πατοῦντος ποδός).

284. Ἀνάτασις, προβολή ἔμπρός, — Ἴσορροπία (ἐπὶ τοῦ προβεβλημένου ποδός).

285. Ἀνάτασις, προβολή ἔμπρός, ἰσορροπία—Κάμφις τοῦ γόνατος (τοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πατοῦντος ποδός).

Σημ. Προάσκησις τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς εἶναι αὐτὴ ἢ ἰδία ἀσκησις με ἐλαφρὰν στήριξιν τῶν χειρῶν κάτω ἀπὸ τὴν ὀριζοντίαν δοκὸν (εὐρισκομένην εἰς κατάλληλον ὕψος). Ἀκόμη ἐλαφροτέρα προάσκησις εἶναι ἢ ὑπ' ἀριθ. 282 ἀσκησις. Ἡ ἔντασις τῆς ἀσκήσεως αὐξάνεται δι' ἐκτελέσεως αὐτῆς ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως, προεκβολῆς με μίαν μόνον κίνησιν, ἀκόμη δὲ περισσότερον αὐξάνεται με ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν προχωρητικῶς με ἐνδιάμεσον ἐπάνοδον εἰς τὴν προεκβολὴν ἢ καὶ με ἐπίκυψιν κατὰ τὴν ὁποῖαν τὰ μὲν ἄκρα τῶν χειρῶν φθάνουν μέχρι τοῦ ἐδάφους τὸ δὲ ὀπίσθιον σκέλος ἀνυψοῦνται μέχρις οὗτοῦ εὐθυγραμμίσῃ τὸν ἐπικύπτοντα κορμὸν καὶ τὰς χεῖρας (οὕτως ὥστε ἀπὸ τὰ ἄκρα τῶν χειρῶν μέχρι τοῦ ἄκρου ποδός ὅλον τὸ σῶμα νὰ εἶναι ἐπ' εὐθείας).

Γ'. Ἀσκήσεις τοῦ ἔμπροσθίου κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ
(τῶν κοιλιακῶν μυῶν)

α') Πτώσεις τοῦ κορμοῦ.

286. Ἐδραία θέσις (θρανίον) μεσολαβή—Πτώσις ὀπίσω (οἱ πόδες στηρίζονται μεταξύ δύο ζυγῶν τοῦ πολυζύγου ἢ καὶ ἀπὸ τὸν συνασκούμενον).

Ἡ ἀσκησις αὐτὴ κατ' ἀρχὰς πρέπει νὰ εἶνε πολὺ περιορισμένης ἐκτάσεως, τὸ πολὺ μέχρι γωνίας 45° τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ ἔδαφος, με τὸν καιρὸν δὲ αὐξάνεται μέχρις οὗτοῦ ἢ κεφαλὴ ἐγγίσι

τὸ ἔδαφος· μεγαλύτερος βαθμὸς ἐντάσεως εἶναι ἢ παραμονὴ εἰς τὴν ὀριζοντίαν θέσιν.

287. Ἐδραία θέσις, σύμπτυξις—Πτώσις ὀπίσω.

280. Ἐδραία θέσις, ἀνάτασις—Πτώσις ὀπίσω.

289. Ἐδραία θέσις, μεσολαβή (βραδυτέρον καὶ σύμπτυξις), πτώσις ὀπίσω—Στροφή τῆς κεφαλῆς.

290. Ἐδραία θέσις, σύμπτυξις, πτώσις ὀπίσω—Ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτὴν ἀνόρθωσις.

291. Ἐδραία θέσις, ἀνάτασις, πτώσις ὀπίσω—Κάμφις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (τὸ πολὺ δύο φοράς κατὰ συνέχειαν καὶ ἀμέσως ἀνόρθωσις).

292. Μεσολαβή, ἡμικατάκλισις—Πτώσις ὀπίσω.

293. Σύμπτυξις, ἡμικατάκλισις—Πτώσις ὀπίσω.

294. Ἀνάτασις, ἡμικατάκλισις—Πτώσις ὀπίσω.

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

296. Ἀνάτασις, ἡμικατάκλισις, πτώσις ὀπίσω—Κάμφις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

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

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

Ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἐκτελεῖται πρῶτον ἐλαφρὰ, ἀνυψομένων τῶν σκελῶν κατὰ ἓνα ἢ δύο πόδας ἀπὸ τὸ ἔδαφος καὶ αὐξανομένης βαθμῆδὸν τῆς ἄρσεως μέχρις οὗτοῦ φθάσουν τὴν κατακόρυφον θέσιν. Εἰμπορεῖ ἐπίσης νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν καθ' ἣν οἱ ἀγκῶνες στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ δὲν τὸ ἐγκαταλείπουν, καθὼς καὶ ἀπὸ τὴν ὑπτίαν ὑπερέκτασιν, με τοὺς βραχίονας τελείως τεταμένους καὶ ἐγγίζοντας τὸ ἔδαφος μόνον με τὰ ἄκρα

τῶν μικρῶν δακτύλων καὶ τὸ στήθος ἐλεύθερον καὶ ὅσον τὸ δυνα-
τὸν περισσότερον ἐξογκωμένον.

299. Ἡμιεξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικῆ τῶν σκελῶν (τετα-
μένων).

300. Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικῆ τῶν σκελῶν (τεταμένων).
Κατ' ἀρχὰς ἐπὶ τόπου μετ' ἐπαρκῆ δὲ προάσκησιν τῶν μεθητῶν
καὶ μὲ μικρὰν μετατόπισιν ἔμπρὸς (βάδισις μὲ ἄρσιν τῶν σκελῶν
τεταμένων).

301. Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἄρσις διαδοχικῆ τῶν σκελῶν τετα-
μένων.

302. Γονυπετῆς θέσις, διάστασις, μεσολαβή—Πτώσις ὀπίσω.

303. Γονυπετῆς θέσις, διάστασις, σύμπτυξις—Πτώσις ὀπίσω.

304. Γονυπετῆς θέσις, διάστασις, ἀνάτασις—Πτώσις ὀπίσω.

305. Γονυπετῆς, θέσις, διάστασις, σύμπτυξις πτώσις ὀπίσω—
Ἀνάτασις καὶ μετ' αὐτὴν ἀνόρθωσις.

306. Γονυπετῆς θέσις, διάστασις, ἀνάτασις πτώσις ὀπίσω—
Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (μίαν ἢ δύο φοράς τὸ πολὺ).

307. Γονυπετῆς θέσις, διάστασις ἀνάτασις, πτώσις ὀπίσω—
Αἰώρησις τῶν χειρῶν.

308. Ἡμιγονυπετῆς θέσις, μεσολαβή—Πτώσις ὀπίσω.

309. Ἡμιγονυπετῆς θέσις, σύμπτυξις—Πτώσις ὀπίσω.

310. Ἡμιγονυπετῆς θέσις, ἀνάτασις—Πτώσις ὀπίσω.

311. Ἡμιγονυπετῆς θέσις, σύμπτυξις, πτώσις ὀπίσω—Ἀνά-
τασις καὶ ἀμέσως ἀνόρθωσις.

312. Ἡμιγονυπετῆς θέσις, ἀνάτασις, πτώσις ὀπίσω—Κάμψις
καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

313. Ἡμιγονυπετῆς θέσις, πρόπτυξις, πτώσις ὀπίσω—Ἐκτι-
ναξις τῶν χειρῶν.

314. Ἡμιγονυπετῆς θέσις, ἀνάτασις, πτώσις ὀπίσω—Αἰώρη-
σις τῶν χειρῶν.

315. Μεσολαβή, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτώσις ὀπίσω (δοκός,
πολύζυγον ἢ καὶ συνασκούμενος).

Ἡ τοιαύτη πτώσις ὀπίσω ἐκτελεῖται κατ' ἀρχὰς πολὺ ἐλαφρὰ,
βαθμηδὸν δὲ αὐξάνεται μέχρις ὀριζοντίας θέσεως, ἐνῶ συγχρόνως
καὶ ὁ πούς τοποθετεῖται ὑψηλότερα, οὕτως ὥστε νὰ κατασταθῇ δυ-
νατὴ ἢ εὐθυγράμμισις τοῦ σκέλους καὶ τοῦ κορμοῦ.

316. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτώσις ὀπίσω.

317. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ—Πτώσις ὀπίσω.

318. Σύμπτυξις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ, πτώσις ὀπίσω—Ἀνάτα-
σις καὶ μετ' αὐτὴν ἀμέσως ἀνόρθωσις.

319. Ἀνάτασις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ, πτώσις ὀπίσω—Κάμψις
καὶ τάσις τῶν χειρῶν (μίαν ἢ δύο φοράς τὸ πολὺ).

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

322. Ἐξάρτησις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν (ἔμπρὸς ὀρι-
ζοντίας).

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

324. Ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις.

325. Κατακόρυφος ἐξάρτησις—Ἀνακυβίστησις (διπλᾶ σχοινία).

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

β'. Πρηγεῖς θέσεις.

327. Πρηγῆς θέσις (λήψις τῆς ἀφετηρίας) καὶ ἐξ αὐτῆς ταχεῖα
καὶ εὐσχημος ἐπάνοδος εἰς τὴν προσοχὴν.

328. Πρηνής θέσις—Στροφή τῆς κεφαλῆς (ἀριστερά, δεξιά).
329. Πρηνής θέσις—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν.
330. Πρηνής θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
331. Πρηνής θέσις—Διάστασις τῶν ποδῶν.
332. Πρηνής θέσις, διάστασις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν.
333. Πρηνής θέσις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν.
334. Πρηνής θέσις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν (δεξιὰ χεὶρ καὶ ἀριστερὸν σκέλος καὶ τανάπαλιν).
335. Πρηνής θέσις—Μετατόπισις πλαγία.
336. Πρηνής ὀριζοντία θέσις (στήριξις τῶν ποδῶν ἐπὶ ὀργάνου ὑψηλοτέρου τοῦ ἐδάφους, ὥστε τὸ σῶμα νὰ γίνῃ ἐντελῶς ὀριζόντιον)—Στροφή τῆς κεφαλῆς.
337. Πρηνής ὀριζοντία θέσις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
338. Πρηνής ὀριζοντία θέσις—Μετατόπισις πλαγία.
339. Κατακόρυφος ἀναστροφή (λήψις τῆς ἀφειτηρίας πρῶτον ἐπὶ πολυζύγου, τῶν ποδῶν μετατιθεμένων ἀπὸ ζυγοῦ εἰς ζυγὸν μέχρις οὗτο τὸ σῶμα φθάσῃ εἰς θέσιν σχεδὸν κατακόρυφον, καὶ κατόπιν ἐπὶ δοκοῦ εὐρισκομένης εἰς τὸ ὕψος τῶν μηρῶν, διὰ προκύψεως καὶ στηρίξεως τῶν μὲν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τῶν δὲ μηρῶν ἐπὶ τῆς δοκοῦ).
340. Κατακόρυφος ἀναστροφή—Στροφή τῆς κεφαλῆς.
341. Κατακόρυφος ἀναστροφή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν.
342. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κυβίστησιν (λήψις τῆς ἀφειτηρίας. Πολύζυγον, τοῖχος κλπ. Ἡ τελικὴ στάσις κατακόρυφος ἡμικυβίστησις εἶναι ἢ γνωστὴ ἀσκήσις τῶν παιδιῶν ἢ ὀνομαζομένη *στήριγμα*).
343. Κατακόρυφος ἡμικυβίστησις—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
344. Κατακόρυφος ἡμικυβίστησις—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν χειρῶν.

γ') Διατάσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

345. Διάτασις ἄνω (λήψις τῆς ἀφειτηρίας. Πολύζυγον).
346. Διάτασις ἄνω—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων.
347. Διάτασις κάτω (λήψις τῆς ἀφειτηρίας. Πολύζυγον. Κατ' ἀρχὰς εἰ πόδες πατοῦν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους· βραδύτερον στηρίζονται ἐπὶ τινος τῶν κατωτέρων ζυγῶν).
348. Διάτασις κάτω—Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν γονάτων.
349. Μεσολαβή, προεκβολή—Ἐκτασις ὀπίσω.
350. Σύμπτυξις, προεκβολή—Ἐκτασις ὀπίσω, τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.
351. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἔκτασις ὀπίσω—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν μὲ κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν.
352. Ἀνάτασις, ἐπέρεσις—Ἐκτασις ὀπίσω (μετ' ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν, ἐκτελεῖται καὶ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἀπὸ τὴν τελευταίαν αὐτὴν θέσιν).
353. Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεσις—Ἐκτασις ὀπίσω.
354. Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέρεσις, ἔκτασις ὀπίσω—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
- Σημ. Κάθε διάτασιν τῶν κοιλιακῶν μυῶν τὴν ἀκολουθεῖ ὡς καταμεριστικὴ καὶ ἀποθεραπευτικὴ ἀσκήσις α) Πρόκυψις ἢ καὶ ἐπίκυψις, ἐντάσεως ἀναλόγου μὲ τὴν ἔντασιν τῆς διατάσεως β) Προεισαγωγικὸν ἢ ἐπιτόπιον πῆδημα καὶ γ) ἐλαφρὰ περιφορὰ τῶν χειρῶν, στροφή τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω ἢ ἀπὸ τὴν ἀναπνευστικὴν ἀσκήσιν.
2. Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.
- (Λέγονται καὶ ἑτερόπλευροι ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ διότι μὲ αὐτὰς τὰς ἀσκήσεις τὰ δύο ἡμιμόρια τοῦ κορμοῦ, τὸ δεξιὸν δηλ. καὶ τὸ ἀριστερὸν ἀσχοῦνται συγρόνως μὲν ἀλλὰ κατ' ἀντίθετον τρόπον μυϊκῆς

ἐνεργείας. Ὅταν λ. χ. συσπᾶται τὸ δεξιὸν ἡμιμόριον, διατείνεται τὸ ἀριστερὸν καὶ τανάπαλιν· διὰ τοῦτο καὶ ὀνομάσθησαν ἐτερόπλευροι ἐνῶ αἱ ἄλλαι ἀσκήσεις οἱ ὅποται γυμνάζουν καὶ τὰ δύο ἡμιμόρια συγχρόνως καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον λέγονται ἀμφίπλευροι, ὅπως αἱ ἀσκήσεις τῆς προηγηθείσης κατηγορίας, πλὴν τῶν ἡμιγονυπετῶν θέσεων καὶ τῶν διαδοχικῶν ἄρσεων τῶν σκελῶν).

α) Στροφαι τοῦ κορμοῦ

355. Μεσολαβή, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 356. Σύμπτυξις, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 357. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 358. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 359. Μεσολαβή, διάστασις—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 360. Σύμπτυξις, διάστασις—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 361. Ἀνάκαμψις, διάστασις—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 362. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 363. Μεσολαβή, προεκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 364. Σύμπτυξις, προεκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 365. Ἀνάκαμψις, προεκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 366. Ἀνάτασις, προεκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 367. Μεσολαβή, ἐκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 368. Σύμπτυξις, ἐκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 369. Ἀνάκαμψις, ἐκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 370. Ἀνάτασις, ἐκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 371. Μεσολαβή, προσαγωγή, προεκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 372. Σύμπτυξις, προσαγωγή, προεκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 373. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή, προεκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 374. Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.

375. Προσαγωγή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Σύμπτυξις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.
 376. Σύμπτυξις, προσαγωγή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.
 377. Ἀνάτασις, προσαγωγή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
 378. Σύμπτυξις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.
 379. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
 380. Σύμπτυξις, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ με ἀνάτασιν.
 381. Σύμπτυξις, διάστασις—Στροφή τοῦ κορμοῦ με ἀνάτασιν.
 382. Σύμπτυξις, ἐκβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ με ἀνάτασιν.
 383. Σύμπτυξις, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.
 384. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
 385. Ἀνάτασις, προεκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
 386. Ἀνάτασις, διάστασις—Στροφή τοῦ κορμοῦ διαδοχική, ἀριστερά, δεξιὰ (ρυθμὸς ταχύς).
 387. Μεσολαβή, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐμπρόσθιον πόδα).
 388. Σύμπτυξις, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐμπρόσθιον πόδα).
 389. Σύμπτυξις, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ με σύγχρονον ἀνάτασιν.

390. Ἀνάτασις, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ.
 391. Μεσολαδή, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίθιον πῶδα.
 392. Σύμπτυξις, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίθιον πῶδα.
 393. Ἀνάτασις, προβολή—Στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίθιον πῶδα.
 394. Ἀνάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν,
 395. Ἀνάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.
 396. Ἡμιανάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.
 397. Ἀνάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Αἰώρησις τῶν χειρῶν.
 398. Ἀνάτασις, διάτασις—Ταχεῖα στροφή καὶ ἐπαναστροφή τοῦ κορμοῦ.
 399. Σύμπτυξις, διάτασις—Ταχεῖα στροφή καὶ ἐπαναστροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἀλλήλων τῶν χειρῶν.
 β'. Πλάγιοι κάμψεις τοῦ κορμοῦ
 400. Προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 401. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 402. Ἀνάκαμψις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 403. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 404. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 405. Ἐκτασις, διάτασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 406. Ἀνάκαμψις, διάτασις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 407. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή, ἐπέρειςις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (δοκός).

408. Ἀνάτασις προσαγωγή, ἐπέρειςις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 409. Ἀνάτασις, διάτασις—Κάμψις τοῦ κορμοῦ διαδοχικῶς ἀριστερὰ-δεξιὰ (ταχέως).
 410. Ἡμιανάτασις, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 411. Ἀνάτασις, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 412. Ἀνάκαμψις, προεκβολή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 413. Ἡμιανάτασις, προεκβολή, ἐπέρειςις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ (δοκός).
 414. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἐπέρειςις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 415. Ἀνάκαμψις, προεκβολή, ἐπέρειςις—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
 416. Μεσολαδή—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.
 417. Ἐκτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως,
 418. Ἀνάτασις—Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.
 419. Ἡμιπρηγνῆς θέσις—Ἡμιεξάρτησις (μετ' ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρός. Λῆψις τῆς ἀφετηρίας· πολύζυγον ἢ καὶ δοκός).
 420. Ἡμιπρηγνῆς θέσις—Ἡμιεξάρτησις (μετ' ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρός)—Ἄρσις τοῦ σκέλους.
 421. Ἡμιπρηγνῆς θέσις (μετ' ἐξάρτησιν τῆς ἐλευθέρας χειρός). Λῆψις τῆς ἀφετηρίας μετ' ἀνασκουμένον. Μετ' ἐπαρκῆ δ' ἐξάσκησιν—Ἄρσις τοῦ σκέλους, κατ' ἀρχὰς εἰς δύο χωριστὰς κινήσεις καὶ ἀργότερα εἰς δύο συνεχεῖς καὶ ταχεῖας.
 422. Ἡμιπρηγνῆς θέσις, μεσολαδή (ἐπὶ τοῦ ἐδάφους)—Ἄρσις τοῦ σκέλους (κατ' ἀρχὰς ἄσκησις εἰς τὴν εὐσχημον καὶ ἀκριβῆ λῆψιν τῆς ἀφετηρίας).
 423. Ἡμιπρηγνῆς θέσις, ἀνάτασις—Ἄρσις τοῦ σκέλους.

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

425. Ἀνάτασις, διάστασις—Πλαγία, κάμφις δλόκληρος τοῦ κορμοῦ (πρῶτα ἀριστερά, ἀπὸ ἐκεῖ δὲ ἀπ' εὐθείας καὶ χωρὶς στάσιν εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν δεξιὰ, ἀπὸ ἐκεῖ πάλιν ἀπ' εὐθείας ἀριστερά· δύο φοράς κατὰ συνέχειαν.

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

427. Ἀνάκαμφις, στήριξις τοῦ ταρσοῦ.—Πλαγία κάμφις τοῦ κορμοῦ (ἐκτελεῖται ἀκρίθως ὅπως ἢ προηγουμένη).

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

429. Ὅριζοντία στήριξις (λήψις τῆς ἀφετηρίας. πολύζυγον Κοινῶς σημαία). Ὅταν οἱ μαθηταὶ μάθουν τελείως τὴν λήψιν τῆς ἀφετηρίας νὰ εἰμποροῦν νὰ ἐκτελέσουν ἀπὸ αὐτὴν καὶ ἀπαγωγὴν καὶ προσαγωγὴν τῶν σκελῶν.

γ'. Συνδυασμοὶ στροφῶν καὶ κάμψεων τοῦ κορμοῦ.

430. Μεσολαβή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

431. Ἀνάτασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

431. Σύμπυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν καὶ ἐκείθεν ἀνάκυψις.

432. Ἀνάκαμφις—Στροφή καὶ κάμφις πλαγία τοῦ κορμοῦ (πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τῆς στροφῆς).

433. Ἀνάτασις—Στροφή καὶ κάμφις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

434. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ κάμφις αὐτοῦ ἔμπρὸς καὶ κάτω.

435. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν (μὲ στροφὴν τοῦ κορμοῦ).

436. Ἀνάτασις, ἐκβολή—Στροφή καὶ κάμφις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

437. Ἀνάκαμφις, ἐκβολή—Στροφή καὶ κάμφις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

438. Μεσολαβή, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

439. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

440. Ἀνάκαμφις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—Ἐκτασις ὀπίσω· μετὰ δὲ τὴν ἀνόρθωσιν ἀνάτασις καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πρόκυψις.

441. Ἀνάτασις, διάστασις,—Στροφή καὶ κάμφις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

442. Ἀνάκαμφις, διάστασις—Στροφή καὶ κάμφις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

443. Ἀνάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἔμπροσθιον πόδα)—Πρόκυψις μετ' ἐπαρκῆ δὲ ἐξάσκησιν καὶ ἐπίκυψις.

444. Ἀνάκαμφις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ὀπίσθιον πόδα)—Πλαγία κάμφις τοῦ κορμοῦ.

445. Ἀνάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ὀπίθιον πόδα) — Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

446. Σύμπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (ἢ ἀνάκυψις καλὸν νὰ γίνεταί με τὰς χεῖρας συνεχῶς εἰς ἀνάτασιν).

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

448. Σύμπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἕκτασις ὀπίσω — Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

449. Ἀνάτασις, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἕκτασις ὀπίσω — Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

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

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

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

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

454. Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφή, ἕκτασις ὀπίσω — Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν με κάμψιν καὶ τάσιν τῶν χειρῶν καὶ στροφήν τοῦ κορμοῦ.

δ'. Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν
(ἀσκήσεις ἀμφιδεξιότητος)

455. Ἡμιανάτασις — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

456. Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

457. Ἡμιανάτασις, ἡμιπρότασις — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

458. Ἡμιέκτασις, ἡμιπρότασις — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

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

460. Ἡμιανάτασις, προβολή — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

461. Ἡμιανάτασις, προβολή ὀπίσω — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

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

463. Ἡμιανάτασις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίθιον πόδα (προβολή ὀπλομαχίας) — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν.

464. Ἡμιανάτασις, προβολή ἐκτός — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν με στροφήν τοῦ κορμοῦ.

465. Ἡμιανάτασις, προβολή ἐκτός — Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν με στροφήν τοῦ κορμοῦ.

466. Ἡμιανάτασις, προβολή με στροφήν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίθιον πόδα — Μετατόπισις ἔμπρὸς (ἢ ὀπίσω) με ἔναλλαγὴν τῶν χειρῶν.

467. Ἡμιανάτασις, προβολή ἐκτός (ἢ καὶ ὀπίσω καὶ ἐκτός) — Μετατόπισις ἔμπρὸς (ἢ καὶ ὀπίσω) με σύγχρονον ἔναλλαγὴν τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν.

468. Ἡμιανάτασις, προβολή — Μετατόπισις ἔμπρὸς με αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν χειρῶν.

469. Ἡμιανάτασις, προβολή ἔμπρὸς — Μετατόπισις ἔμπρὸς με αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν χειρῶν καὶ ἀνύψωσιν τῆς πτέρνης τοῦ ὀπισθίου ποδός.

470. Ἡμιανάτασις, προβολή ἔμπρὸς — Μετατόπισις ἔμπρὸς με αἰώρησιν ἀντίρροπον τῶν χειρῶν καὶ ἀνύψωσιν τοῦ ὀπισθίου ποδός τεταμένου (εἶδος βραδέος δρόμου με πολὺ μεγάλους διασκελισμούς).

Η'. Βάδιαι και δρόμοι.

471. Συνήθης γυμναστική βάδιαι (Κανονικόν μήκος βήματος Ομ. 75, ταχύτης 120 βήματα κατά λεπτόν. Ἐννοεῖται ὅτι προκειμένου περὶ μαθητῶν καὶ τὸ μήκος τοῦ βήματος καὶ ἡ ταχύτης τῶν διαδοχικῶν τοῦ ἐπαναλήψεων, ρυθμίζονται συμφώνως πρὸς τὴν ἡλικίαν, τὴν σωματικὴν διάστασιν καὶ τὴν γυμναστικὴν πρόοδον αὐτῶν).

472. Βραδεῖα βάδιαι (μήκος βήματος ἀνδρῶν Ομ. 50 ταχύτης 75 βήματα κατά λεπτόν. Ἐπὶ μαθητῶν ρυθμισίαι ἀνάλογος πρὸς τὴν ἡλικίαν κ.λ.π.).

473. Ταχεῖα βάδιαι (βήμα προβολῆς· μήκος Ομ. 75 ταχύτης 140 κατά λεπτόν. Ἐπὶ μαθητῶν ἀνάλογος ρυθμισίαι).

474. Βάδιαι μετὰ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ὀπισθοῦ ποδός.

475. Βάδιαι ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἡλαττωμένον μήκος βήματος ταχύτης περίπου ἢ ἰδία).

476. Βάδιαι μετὰ τάσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ταρσοῦ τοῦ ἐμπροσθοῦ ποδός.

477. Βάδιαι μετὰ ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων.

478. Βήματος ἀλλαγὴ.

479. Βάδιαι μετὰ ἀλλαγὴν τοῦ βήματος (εἰς κάθε βήμα, εἰς κάθε τρίτον βήμα κ.λ.π.).

480. Βάδιαι μετὰ μικρὰ βήματα.

481. Βάδιαι μετὰ μεγάλα βήματα.

482. Βάδιαι μετὰ τάσιν διαδοχικῶν τῶν σκελῶν (πρῶτον τοῦ ἐμπροσθοῦ καὶ εἶτα τοῦ ὀπισθοῦ).

483. Βάδιαι μετὰ κάμπιν καὶ τάσιν τοῦ γόνατος τοῦ ἐμπροσθοῦ ποδός.

484. Βάδιαι μετὰ ἄρσιν διαδοχικῶν τῶν σκελῶν τεταμένων.

485. Πλάγια βάδιαι (ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ).

486. Βάδιαι ὀπίσω.

487. Δρόμος (τροχάδιον κανονικόν).

Θ'. Πήδημα.

α) Προασκήσεις τῶν ἐλευθέρων πηδημάτων.

488. Προεισαγωγικόν πήδημα (4 κινήσεις).

489. Ἐπιτόπιον πήδημα (6 κινήσεις).

490. Ἐπιτόπιον πήδημα μετὰ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν (6 κινήσεις).

491. Ἐπιτόπιον πήδημα μετὰ ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.

492. Πήδημα εἰς μήκος ἐμπρός.

493. Πήδημα εἰς μήκος ὀπίσω.

494. Ἐπιτόπιον πήδημα μετὰ στροφὴν ἀριστερὰ (δεξιὰ).

495. Πλάγιον πήδημα (πρὸς ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ).

496. Πήδημα μετὰ φορὰν ἑνὸς βήματος (βραδύτερον καὶ δύο καὶ τριῶν βημάτων· ὁ γυμναστής ὀρίζει· τὸν πόδα μετὰ τὸν ὅποιον θ' ἀρχίζῃ ἢ φορὰ, διὰ τὰ ἐναλλάσσονται οἱ πόδες καὶ τὰ συνηθίζουσι εἰς μαθητὰς νὰ εἶναι ἀγτίποδες).

497. Πήδημα ἐμπρός μετὰ φορὰν 1—3 βημάτων καὶ στροφὴν πρὸς τὸ μέρος τοῦ τελευταίου βήματος.

498. Πήδημα εἰς βάθος (κατ' ἀρχὰς ὄχι περισσότερον ἀπὸ τὸ ὕψος τοῦ γόνατος) μετὰ φορὰν 1—3 βημάτων.

499. Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρός ἢ πρὸς τὰ πλάγια μετὰ ἐπιτόπιον φορὰν δι' αἰωρήσεως τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ σκέλους).

500. Πήδημα εἰς μήκος μετὰ δρόμον ἐλεύθερον (ὀριζομένου μόνον τοῦ ποδός μετὰ τὸν ὅποιον θὰ γίνῃ ἢ ἀναπήδησις).

501. Ὅμοιον πήδημα εἰς ὕψος.

502. Πήδημα εἰς μῆκος με δρόμον καὶ στροφὴν (90°).

503. Ὅμοιον πήδημα εἰς ὕψος.

504. Πήδημα εἰς μῆκος καὶ θάθος ἐμπρὸς με δρόμον.

505. Ἐπιτόπιον πήδημα με τελικὴν στάσιν τὴν ἀκροστασίαν (ἄσκησις τελείας σωματικῆς αὐτοκυριαρχίας κατὰ τὴν καταπήδησιν).

506. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς με φορὰν ἑνὸς βήματος καὶ τελικὴν στάσιν τὴν ἀκροστασίαν.

507. Πήδημα εἰς μῆκος ἐμπρὸς με φορὰν 1—3 βημάτων, στροφὴν καὶ ἐπαναστροφήν.

β'. Προασκήσεις τῶν ἐνοργάνων ἢ ἐφηρμοσμένων πηδημάτων.

508. Ὀρθία στήριξις (δοκός). Κατ' ἀρχὰς ἀπὸ τόπου· ἀργότερα με φορὰν 1—3 βημάτων καὶ προσδιορισμὸν τοῦ ποδὸς με τὸν ὅποιον θ' ἀρχίσῃ ἢ φορὰ, κατόπιν δὲ καὶ με τοὺς ἀσκουμένους τοποθετημένους πλαγίως πρὸς τὸ ὄργανον.

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

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

511. Ὀρθία στήριξις—Χειροβάδις πλαγία.

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

513. Ὀρθία στήριξις—Αἰώρησις τῶν σκελῶν ὀπίσω.

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

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

516. Ὀρθία στήριξις—Περιφορὰ διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐπάνω ἀπὸ τὰς οἰκείας λαβὰς (δοκός ἢ ἵππος με λαβὰς).

517. Ὀρθία στήριξις—Περιστροφικὴ μετατόπισις πρὸς τὰ πλάγια.

518. Ἐφαλσις μέχρις ἵππασίας (ἐφαλτήριον ἢ ἵππος).

519. Ἴππασία (ἐφαλτήριον ἢ ἵππος)—Αἰώρησις τῶν σκελῶν ὀπίσω.

520. Ἴππασία—Αἰώρησις τῶν σκελῶν ἐμπρὸς.

521. Ἴππασία—Ἐναλλαγὴ ἵππασίας καὶ ἐδραίας θέσεως.

522. Ἐδραία θέσις ἀριστερά—Μετάβασις εἰς τὴν ἐδραίαν θέσιν δεξιὰ (με αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὀπίσω).

523. Ἴππασία—Μεταβολὴ ἀριστερά (δεξιὰ) με αἰώρησιν τῶν σκελῶν ὀπίσω (ψαλῖς).

524. Ὅμοια ἄσκησις με αἰώρησιν τῶν σκελῶν ἐμπρὸς.

525. Ἐνδιάμεσον πήδημα με δρόμον 1-3 βημάτων (δοκός ἢ ἵππος με λαβὰς).

526. Ἐφαλσις μέχρι ἵππασίας με δρόμον 1-3 βημάτων (ἵππος ἢ ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).

527. Πλαγία υπερπήδησις με στροφὴν (δοκός, ἵππος κ.λ.π.)

528. Ἐφαλσις διαστάδην μέχρις ἵππασίας με δρόμον 3 βημάτων (ἵππος ἢ ἐφαλτήριον κατὰ μῆκος).

529. Εἰσαγωγὴ εἰς τὴν κυδίστησιν (δοκός.)^ο

γ'. Ἐλεύθερα πηδήματα χωρὶς δρόμον.

530. Ἐπιτόπια πηδήματα :

α) με τὰς χεῖρας φυσικῶς κρεμαμέναις.

β) με ἔξαρσιν τῶν χειρῶν.

γ) με ἔξαρσιν τῶν χειρῶν καὶ τῶν σκελῶν.

δ) με στροφὴν (190° ἢ 180° , ἀριστερά ἢ δεξιὰ).

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

532. Πλάγιον πήδημα.

533. Πήδημα εἰς ὕψος (στυλοβάται με ζυγόν, σχοινίον κλπ.)
 534. Ἀπλή ἔφαλσις εἰς ὄργανον ἢ φυσικὸν ἐμπόδιον κλπ.
 535. Πηδήματα με δρόμον:
 α) εἰς μῆκος ἐμπρός.
 β) εἰς ὕψος.
 γ) εἰς μῆκος με στροφὴν (90° ἢ 180°).
 δ) εἰς ὕψος με στροφὴν.
 ε) εἰς μῆκος καὶ βάθος ἐμπρός (ἀπὸ κεκλιμένον ἐπίπεδον, φυσικὸν ἐμπόδιον κλπ.).
 536. Πήδημα ἀπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρός με δρόμον.
 537. Πήδημα τριπλοῦν εἰς μῆκος ἐμπρός (με δρόμον) με διασκελισμούς.
 538. Ἡ ἴδια ἄσκησις χωρὶς ἐναλλαγὴν ποδός (κουτσό).
 539. Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρός με αἰώρησιν τοῦ ἐνὸς ποδός, καὶ στροφὴν (ἢ καὶ χωρὶς στροφὴν).
 540. Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (με αἰώρησιν τοῦ ἐνὸς ποδός).
 541. Ἐξάρτησις—Πήδημα εἰς βάθος.
 542. Ὄρθια στήριξις—Πήδημα εἰς βάθος ὀπίσω.
 543. Ὄρθια στήριξις—Πήδημα εἰς βάθος ἐμπρός ἀπὸ τὸ ὄργανον.
 544. Πλάγια ἑτερόπλευρος ἐξάρτησις—Πλάγιον πήδημα εἰς βάθος (πολύζυγον).
 545. Ἐξάρτησις, ἐπέρεισις—Πήδημα εἰς βάθος (πολύζυγον, διπλῆ δοκός).
 546. Ὀκλασις—Πήδημα εἰς βάθος (με στήριξιν τῆς μιᾶς χειρὸς ἐπὶ τοῦ ὄργανου).
 547. Ἐδραία θέσις—Πήδημα εἰς βάθος (με στήριξιν καὶ τῶν δύο χειρῶν ἐπὶ τοῦ ὄργανου ἢ τοῦ φυσικοῦ ἐμποδίου καὶ

ἐλαφρὸν τιναγμὸν τοῦ κορμοῦ διὰ νὰ ἀπομακρυνθῆ ἀπὸ τὸ ὄργανον.

548. Ἐγκαρσία ἐδραία θέσις—Πήδημα εἰς βάθος (ἔπως τὸ προηγούμενον.

δ'. Ἐνόργανα ἢ ἐφηρμοσμένα πηδήματα.

549. Πλάγια πηδήματα διὰ μέσου τοῦ ὄργανου με στροφὴν (δοκός).

550. Πλάγια ὑπερπήδησις με στροφὴν (ἀπλή δοκός, ἵππος κατὰ πλάτος, ἐφαλτήριον κ.λ.π.).

551. Πλάγια ὑπερπήδησις με στροφὴν περατουμένη εἰς ὀρθίαν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὄργανου (διπλῆ δοκός). Ἡ ἄσκησις αὐτὴ εἶναι συνδυασμὸς ὑπερπήδησεως καὶ ἀνακυβιστήσεως κατὰ τὴν ὁποῖαν τὸ σῶμα ἀντὶ νὰ ἐξαρτᾶται ἀπὸ μίαν μόνον δοκόν, με τὴν μίαν χεῖρα στηρίζεται εἰς τὴν κάτω καὶ με τὴν ἄλλην ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἐπάνω δοκόν.

552. Ἐφαλσις με δρόμον μέχρις ἵππασίας (ἵππος κλπ.).

553. Ἡμιεξάρτησις, ἡμιστήριξις (διπλῆ δοκός)—Πλάγια ὑπερπήδησις με στροφὴν.

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

555. Πλάγιον πήδημα διὰ μέσου τοῦ ὄργανου, με δρόμον, χωρὶς στροφὴν (διπλῆ δοκός).

556. Πλάγια ὑπερπήδησις χωρὶς στροφὴν (δοκός, ἵππος, ἐλατήριον).

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

558. Πλάγια ὑπερπήδησις με ἀντίθετον στροφὴν (ἀπλή δοκός, ἵππος ἐφαλτήριον).

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

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

561. Πλαγία ὑπερπήδησις μὲ δρόμον καὶ ἀντίθετον στροφὴν (δοκός, ἵππος, ἐφαλτήριο).

562. Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον (δοκὸς ἢ ἵππος μὲ λαβὰς)

563. Ἐνδιάμεσον πήδημα μὲ δρόμον καὶ στροφὴν (90ο κατὰ τὴν καταπήδησιν).

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

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

Προάσκησις ὄλων τούτων τῶν ἐνδιαμέσων πηδημάτων εἶναι ἐφαλσις ἐνδιάμεσος περατουμένη εἰς τὴν ὀρθίαν στάσιν (προσοχὴν) ἐπὶ τοῦ ἵππου· ἀπὸ ἐκεῖ δὲ κατεβαίνει ὁ ἀσκούμενος μὲ ἓνα οἶον· δὴποτε πήδημα εἰς βάθος.

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

566. Ἐφαλσις διαστάδην μὲ δρόμον, μέχρις ἵππασίας (εἰς τὰ ὀπίσθια ἢ τὸ μέσον τοῦ ἵππου, τοποθετημένου κατὰ μῆκος).

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

567. Ἐφαλσις διαστάδην μὲ δρόμον, μέχρις ὀρθίας στάσεως (ἵππος, ἐφαλτήριο).

568. Ὑπερπήδησις διαστάδην μὲ δρόμον.

α) δοκὸς μὲ λαβὰς.

β) ἵππος μὲ λαβὰς κατὰ πλάτος.

γ) ἵππος χωρὶς λαβὰς κατὰ πλάτος.

δ) ἵππος χωρὶς λαβὰς κατὰ μῆκος.

569. Ἐφαλσις μέχρις ἵππασίας μὲ μεταβολὴν ἐναέριον (πρὸ τῆς λήψεως τῆς τελικῆς στάσεως).

570. Ὑπερπήδησις κατὰ μῆκος μὲ μεταβολὴν.

571. Αὐγατιστῆς (ἢ βαρελάκια).

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

ε. Πηδήματα ἀπὸ τὴν ἐξάρτησιν.

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

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

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

575. Ὑπερπήδησις μὲ κοντόν:

α) εἰς μῆκος.

β) εἰς ὕψος.

γ) ὑπὲρ τάφρον.

στ'. Κυβιστήσεις.

576. Ἐκβολή—Κυβίστησις μὲ στηρίξιν τῆς κεφαλῆς ἐπάνω εἰς τὸ ἔδαφος (ἢ κοινοτάτη τοῦμπα τῶν παιδιῶν· μετ' ἐπαρκῆ

ἐξάσκησιν πρέπει νὰ ὀρίζεται ὡς ἐνδιάμεσος θέσις ἢ κατακόρυφος ἀναστροφή μὲ τὴν κεφαλὴν στηριζομένην ἐπὶ τοῦ ἐδάφους).

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

578. Πήδημα μὲ τὴν ράχιν.

Οἱ ἀσκούμενοι ἀφοῦ λάβουν τὴν ὑπτιαν κατάκλισιν ἐκτελοῦν ἄρριν τῶν σκελῶν τεταμένων, τὴν ὁποῖαν συνεχίζουσι κάμπτοντες τὴν ὀσφῦν ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, μέχρις ὅτου καὶ τὰ δύο σκέλη ἠνωμένα καὶ τεταμένα φθάσουσι ἄνωθεν τοῦ ὑπτιοῦ κορμοῦ, σχεδὸν παράλληλα πρὸς αὐτόν· τότε στηρίζουσι τὰς παλάμας ἐπὶ τῶν μηρῶν καὶ μὲ ἀπότομον ὤθησιν τῆς ράχους, ἐκτίναξιν τῆς ὀσφύος καὶ τὰ σκέλη ὠθούμενα ἰσχυρῶς καὶ διὰ τῶν χειρῶν, ἐκτελεῖται ταχεῖα ἀναπήδησις περατουμένη εἰς τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς.

579. Ἀντίστροφος κυβίστησις.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Σημ.—Ὅλα τὰ λοιπὰ πηδημάτα καθὼς καὶ αἱ πηδητικῆς φύσεως ἀσκήσεις τῶν ὁποίων τὸ σχῆμα δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ περιορισθῇ εἰς ὀρισμένην ἀφετηρίαν, τροχίαν καὶ τελικὴν στάσιν, περιλαμβάνονται εἰς τὰς πηδητικὰς παιδιὰς (βλέπε κεφάλαιον Ζ'. ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιὰ).

Γ'. Ἀναπνευστικαὶ ἢ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

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

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

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

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

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

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

595. Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) Ἄπο ἐκεῖ: ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ἢ καὶ ἐκ τῶν πλαγίων).

596. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μὲ στροφήν τοῦ κορμοῦ.

597. Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν ἀπὸ τῶν ἐπομένων ἀφετηριῶν:

α) Πρόπτυξις.

β) πρόπτυξις, διάστασις.

γ) Πρόπτυξις, προεκβολή.

δ) Πρόπτυξις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἐλαφρὰ.

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

στ) Πρόπτυξις προεκβολή, ἔκτασις ἐλαφρὰ τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

ζ) Πρόπτυξις προβολή ἔμπρὸς (ἢ ὀπίσω).

η) Πρόπτυξις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ.

θ) Πρόπτυξις, προβολή ἐκτός, στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν προβεβλημένον πόδα).

Σημ. Εἰς τὰς ἀποθεραπευτικὰς ἀσκήσεις περιλαμβάνονται

διὰ τὸ καταμεριστικὸν τῶν κυρίως ἔργων, αἱ περισσότεραι ἀκροστασίαι καὶ κάμψεις τῶν γονάτων, προεισαγωγικὰ καὶ ἐπιτόπια πηδῆματα, βαδίσεις συνήθεις καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων, καθὼς καὶ ἐλαφραὶ ἄρσις, περιφοραὶ, καὶ ἐκτίναξις τῶν χειρῶν κλπ. λαμβανόμεναι ἀπὸ τὰς εἰδικὰς κατηγορίας καὶ μάλιστα τὰς προασκήσεις.

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

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

Ζύγησις δεξιὰ (ἀριστερά)—'Ατενῶς. Ὁ γυμναστής πρέπει εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς νὰ δδηγήσῃ τοὺς μαθητὰς νὰ μεταπλίζωνται πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῆς παρατάξεως· κατὰ δὲ τὴν ζύγησιν νὰ μὴ κάμνουν καὶ στροφὴν τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς ζυγῆσεως οὔτε νὰ ὑψώνουν τὸν ὦμον. Παραγγέλματα:

Προσοχή! 'Ατ(ε)-νῶς! Ζυγεῖτε δε-ξιὰ! Ζυγεῖτ' ἀριστερά! 'Ατ-(ε)νῶς! 'Ανάπαυσις!

Κλίσεις καὶ μεταβολή.

Παραγγέλματα:

Κλίνετε δε-ξιὰ! Κλίνετ' ἀριστερά! (Δεξιὰ) μετα-βολή!

1. Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν—Παράγγ. Προσοχή! Προσαγωγή τῶν ποδῶν—ἐν! Ἀπαγωγή τῶν ποδῶν—δύο! Τὸ αὐτό: ἐν—δύο! Ἄλλη μία φορά: ἐν—δύο! (μετὰ τινα μαθήματα εἴμπορεῖ ὁ γυμναστής νὰ παραγγέλλῃ μόνον: Προσαγωγή—ἐν. Ἀπαγωγή—δύο, ἢ καὶ προσαγωγή—ἐν, δύο. Ὅταν δηλ. πεισθῇ ὅτι οἱ μαθηταὶ ἀντελήφθησαν περὶ τίνος πρόκειται καὶ συνεπῶς περιτεύουν αἱ ἐπεξηγηματικαὶ λέξεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΑΛΥΣΙΝ
ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΕΩΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ
ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ

α') Ἑλληνικῶν σχολείων

ΠΙΝΑΞΙ

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

Λύσις καὶ ἀνασύνταξις τῆς γραμμῆς, 2—3 φορές (τροχάδην ἐλεύθερον διὰ νὰ συνειθίσουν οἱ μαθηταὶ νὰ συντάσσωνται ὅσον τὸ δυνατόν ταχύτερα).

3. Μεσολαβή.—Παράγγ. Τὰ χέρια στή μέση—ἐν! Κάτω—δυσό! Τὸ αὐτό: ἐν!—δυσό! ἄλλη μιὰ φορά: ἐν!—δυσό! (Μετὰ τινα μαθήματα εἰμπορεῖ νὰ παραγγεῖλη ὁ γυμναστής καί: Μεσολαβή—ἐν, δυσό!

4. Μεσολαβή—Ἀκροστασία. Παράγγ.: Τὰ χέρια στή μέση ἢ μεσολαβή—ἐν! δυσό! Τὸ αὐτό: ἐν! Τώρα ἐπὶ τῶν δακτύλων ἔ—να! δύ—ο. Ἄλλη μιὰ φορά: ἔ—να! δύο!

5. Μεσολαβή—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ. Προσοχή! Τὰ χέρια στή μέση (ἢ μεσολαβή)—ἐν δυσό! Τὸ αὐτό: ἐν! Ἐκτασις ὀπίσω!—ἔ—να!—Δύ—ο! Ἄλλη μιὰ φορά: ἔ—να! δύ—ο! Τὰ χέρια κάτω!—ἐν! Ἀνάπαυ—σις!

6. Μεσολαβή—Πρόκνυσις.

Παράγγ.: Πρόσ(ο)χή! Τὰ χέρια στή μέση (ἢ μεσολαβή) Ἐν!—δυσό! Ἄλλη μιὰ φορά: ἐν! Κάμφις τοῦ κορμοῦ ἔμπρῳς—Ἐ—να—δύ—ο! Ἄλλη μιὰ φορά: Ἐ—να, δύο!

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

Παράγγ.: Προσοχή! Κάθισμα κατὰ γῆς—Ἐν! Ὄρθιοι—Δυσό! Ἡ ἀνόρθωσις γίνεται τάχιστα καὶ χωρὶς στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

8. Μεσολαβή, προσαγωγή—Στροφή τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Προσ—(ο)χή! Τὰ χέρια στή μέση—Ἐν! (ἢ καὶ μεσολαβή—Ἐν!) Πόδια κλειστά—Ἐν! Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) Ἐ—να! Δύ—ο! ἄλλη μιὰ φορά Ἐ—να Δύ—ο! Ἀπαγωγή τὰ χέρια κάτω—Ἐν! Στροφή (βραδύτερον μόνον: θέσις—Ἐν). Ἀργότερα γίνεται ἡ στροφή ἐναλλάξ ἀριστερὰ—δεξιὰ ἢ καὶ

δεξιὰ—ἀριστερὰ μὲ μέτρησιν: Ἐ—να, δύ—ο!, τρί—α, τέσσ(α)—ρα!

9. Διάστασις. Παράγγ. Προσ(ο)χή! Διάστασις τῶν ποδῶν—Ἐν,—δύο! θέσις Ἐν!—δυσό!

10. Βήματα ἔμπρῳς καὶ ὀπίσω (1—3). Παράγγ. Ἐν βῆμα ἔμπρῳς—Χῶρ! (Κατ' ἀρχὰς μετρεῖ ὁ γυμναστής κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ βήματος: Ἐν—Δυσό! Ἀργότερα, ὅταν συνειθίσουν οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκτελοῦν τὰ βήματα ἐρρῦθμως καὶ εὐτόνως, περιορίζεται εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν χῶρ!).

11. Σύμπυξις—Τάσις κάτω. Παράγγ. Προσ(ο)χή! Τὰ χέρια στοὺς ὦμους—Ἐν! Κάτω—δυσό! Τὸ αὐτό—Ἐν, δυσό! ἄλλη μιὰ φορά: Ἐν!—Δυσό!

Ἐκάστη ἄσκησις ἐπαναλαμβάνεται 2—3 φορές. Καλὸν εἶναι εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα καὶ ὅταν οἱ μαθηταὶ εἶναι ἐντελῶς ἀρχαριοὶ ἢ ἀγύμναστοι, πρὸ ἐκάστης ἀσκήσεως νὰ ἐπαναλαμβάνεται τὸ παράγγελμα: Προσ(ο)χή!, μᾶλλον ὡς παρακλύσεις διὰ τὴν κανονικὴν καὶ εὐτονον ἀρχικὴν στάσιν. Εἰς τοῦτο συντελεῖ καὶ ὁ διδάσκαλος λαμβάνων, εὐθὺς ὡς παραγγεῖλη προσ(ο)χή!, καὶ αὐτὸς ἐμφαντικῶς, τελειῶς κνονικὴν καὶ εὐτονον ὀρθίαν στάσιν. Πρὸς τὸν αὐτὸν σκοπὸν παραγγέλλεται, κατὰ τὰ πρῶτα ἐπίσης μαθήματα μεθ' ἐκάστην ἄσκησιν καὶ ἀνάπαυ—σις, οὐχὶ πρὸς ἀνάπαυσιν τῶν μαθητῶν, διότι αἱ ἐλαφραὶ αὐταὶ ἐλεύθεραι ἀσκήσεις δὲν τοὺς κουράζουσιν, ἀλλὰ διὰ νὰ λαμβάνεται ἐντονώτερα ἢ στάσις τῆς προσοχῆς· διὰ τοῦτο, φροντίζει ὁ γυμναστής νὰ μὴν ἀφίνη τοὺς μαθητάς εἰμὴ ὀλίγα δευτερόλεπτα εἰς τὴν στάσιν τῆς ἀναπαύσεως, ἢ ὅποια πρέπει καὶ αὐτὴ νὰ λαμβάνεται ζωηρὰ καὶ κανονικὰ.

Εἰς τὴν λήψιν τῆς ἀναπαύσεως πρέπει νὰ ἐναλλάσσεται ὁ δεξιὸς μὲ τὸν ἀριστερὸν πόδα. Τοῦτο ὑποδεικνύει ὁ διδάσκαλος εἰς τοὺς

μικθητάς παραγγέλλων: Μὲ τὸ δεξιὸν (ἢ τὸ ἀριστερόν) πόδι ἐμπρός, ἀνάπαι — σίς! ἢ καὶ ἀπλῶς: Δεξιὰ (ἀριστερά) ἀνάπαι — σίς!

Π Ι Ν Α Ε 2

1. Σύνταξις κ.λ.π. ὅπως εἰς τὸν προηγούμενον πίνακα.

Ἀριθμησις. Παράγγ. Ἀριθμησις ἀνά — δύο!

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

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

β) Ἀπὸ τῆς συντάξεως ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ εἰς πκράταξι.

Ὁ γυμναστής παραγγέλλει πρῶτα κλίνετε δεξιὰ (ἀριστερά) μεθ' ὃ ἐπαναλαμβάνει τ' ἀνωτέρω.

2. Μεσολαβή, προσαγωγή — στροφή τοῦ κορμοῦ. Παράγγ. Προσ(ο) — χή! Μεσολαβή, προσαγωγή — ἐν! Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά — ἕνα! δύο! δεξιὰ — ἕνα, δύο. Τὸ αὐτὸ ἀριστερά — ἕνα, δύο! δεξιὰ — ἕνα, δύο. θέσις ἐν!

3. Σύμπυξις. Παράγγ. Κάμφις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους (ἢ: τὰ χέρια στοὺς ὤμους) — ἐν! Κάτω — δύο! Τὸ αὐτό: ἐν! δύο!

Ἀνάτασις. Παράγγ. Τὰ χέρια στοὺς ὤμους — ἐν! Τάσις ἄνω — δύο! Πάλιν στοὺς ὤμους — ἐν! ἐπάνω — δύο! θέσις — ἐν, δύο.

4. Μεσολαβή — ἔκτασις ὀπίσω καὶ πρόκυψις. Παράγγ. Μεσολαβή — ἐν Ἐκτασις ὀπίσω — ἕνα! δύο! τὸ αὐτό — ἕνα, δύο! Κάμφις ἐμπρός (ἀργότερα πρόκυψις) — ἕνα, δύο! τὸ αὐτό — ἕνα, δύο! Τὰ χέρια κάτω — ἕν!

5. Παιδιὰ (δρομική). Ἀντιπάσης ἄλλης παιδείας λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασύνταξις πρὸς ἄλλο μέτωπον ἢ καὶ ἐξόρμησις τροχάδην ὄλων τῶν μαθητῶν ἀπὸ τῆν θέσιν ποῦ εὐρίσκονται μέχρις ὀρισμένου σημείου καὶ ἐπιστροφή πάλιν εἰς τὴν ἀρχικὴν τῶν θέσιν.

6. Βάδιοις (φάλαγγα κατ' ἄνδρα) Παράγγ. Προσοχή! ἐμπρός — μάρς! Τάξις — ἄλτ! (κατ' ἀρχὰς πάντοτε μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ).

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

Μεσολαβή, διάστασις — ἀκροστασία. Παράγγ. Διάστασις τῶν ποδῶν, μεσολαβή — χῶρ! (ἐν, δύο!). Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἕνα, δύο! Τὸ αὐτό — ἕνα! δύο! θέσις — χῶρ! ἐν! δύο!

8. Ἐκτασις (λήψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Τὰ χέρια στοὺς ὤμους ἐν! Τάσις πλαγίως — δύο! Τὸ αὐτό — ἐν, δύο! Κάτω ἐν, δύο!

9. Πρόκυψις (λήψις τῆς ἀφετηρίας) Τὰ χέρια πρὸ τοῦ στήθους — ἐν! δύο! τὸ αὐτό — ἐν, δύο!

10. Ἐν ἕως τρία βήματα ἐμπρός (ὀπίσω). Βλπ. πίν. 1, 8.

11. Σύμπυξις — Τάσις κάτω (Βλπ. πίν. 1, 9).

Π Ι Ν Α Ε 3.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγούμενων (ἐφ' ἕσον κρίνη τοῦτο ἀπολύτως ἀναγκαῖον ὁ γυμναστής· εἴμπορεῖ δηλ. νὰ ἐκτελέσῃ μίαν ἢ δύο συντάξεις καὶ ἀνασύνταξις καὶ ὅ,τι ἄλλο νομίση χρήσιμον, χωρὶς ὅμως νὰ καταναλώσῃ περισσότερον χρόνον τοῦ πρέποντος, ἀφαιρῶν οὕτω αὐτὸν ἀπὸ τὰς κυρίας ἀσκήσεις τῶν μαθητῶν). Σύνταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν, εἰς φάλαγγα καὶ εἰς πκράταξι.

Ἀραιώσεις (πρὸς ἀσκήσιν) ἀπὸ τῆς συντάξεως εἰς φάλαγγα (κατὰ δυάδας). Παράγγ. Πρῶτος ζυγὸς ἀριστερὰ (δεξιὰ), δευτέρος δεξιὰ (ἀριστερά), ἐν (ἢ δύο) βῆμα — Μάρς!

Καὶ τῶν δύο ζυγῶν (ἀργότερα παραλείπεται ἡ υπόδειξις αὐτή) τὰ 1 ἀριστερά, τὰ 2 δεξιὰ, ἐν (2) βῆμα — Μάρς!

Διὰ τὴν ἀραιώσιν ἀπὸ τῆς παρατάξεως παραγγέλλεται προηγουμένως κλίσις ἀριστερὰ (δεξιὰ).

Πύκνωσις (ἀνασχηματισμὸς τῆς φάλγγος κατὰ δυάδας ἢ τῆς παρατάξεως). Παράγγ. Τὰ 1 καὶ 2, πυκνώσατε—Μάρς! Πρῶτος καὶ δευτέρως ζυγός, πυκνώσατε—Μάρς! Κλίνατε δεξι(α)ά! [ἀριστ(ερ)ά!]

Ἐπανάληψις κλίσεων καὶ μεταβολῶν καθὼς καὶ ἀπλῶν βημάτων ἐμπρός, ὀπίσω, δεξιὰ, ἀριστερὰ [ὡς προπαρασκευαστικῆ τῆς ἀραιώσεως καὶ πυκνώσεως τῶν ζυγῶν].

2. **Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν** (ταχέως εἰς 2 ταχεῖς χρόνους) μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα χῶρ(ει), τὸ ὁποῖον πρέπει ὀριστικῶς εἰς τὸ μέλλον ν' ἀντικαταστήσῃ τὸ πολυσύλλαβον καὶ τελείως ἀκατάλληλον ἐκτελεστικὸν ἄρξασθε!

Ἀνάτασις (λήψις τῆς ἀφαιτηρίας) Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὄμους—Ἔν! Τάσις ἄνω—δυσό! (ἀργότερα : παρὰ τοὺς ὄμους καὶ ἄνω—χῶρ' ἢ σύμπτυξις, τάσις ἄνω—Χῶρ'!)

Σημ. Εἰς ὅλας τὰς ἀσκήσεις τὰς διχρόνους (σύμπτυξις, ἀνάτασις κτλ.) κατὰ τὰ πρῶτα μαθήματα καὶ μέχρις ὅτου οἱ μαθηταὶ προσαρμόσουν τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως πρὸς τὸν ταχὺν καὶ ζωηρὸν ρυθμὸν, ὀφείλει ὁ γυμναστής εὐθὺς μετὰ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ χῶρ'! νὰ μετρᾷ ταχέως καὶ ζωηρῶς, ἔν—δυσό! διεγείρων τοὺς μαθητὰς καὶ κανονίζων συγχρόνως μὲ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ ἔν, δυσό! τὸν χρόνον τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως.

3. **Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφή τῆς κεφαλῆς.**

Παράγγ. Μεσολαβή—ἔν! Κάμφις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς ἐλαφρὰ (ἀργότερα τὸ ἐλαφρὰ παραλείπεται)—Ἔνα! Ἀπὸ τὴν θέσιν αὐτὴν (μετὰ 5—10 μαθήματα καὶ ἢ ὑπόδειξις αὐτὴ παραλείπεται), στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ—ἔν! δύο! Ἀνάκυψις—ἔνα! θέσις (ἢ τάσις τῶν χειρῶν κάτω)—ἔν!

4. **Πρότασις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἄνω.** Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὄμους—ἔν! Τάσις ἐμπρὸς—δυσό! (ἀργότερα παρὰ τοὺς ὄμους καὶ ἐμπρὸς—Χῶρ'! Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἄνω, ζωηρὰ καὶ ὀρημητικὰ (ἀργότερα τὸ ζωηρὰ κ.λ.π. παραλείπονται)—ἔν! δυσό! Τὸ αὐτὸ—ἔν! δυσό! Ἐπι τοὺς ὄμους καὶ κάτω (ἢ καὶ ἀπλῶς θέσις)—Χῶρ'! (2 χρόνοι, ταχεῖς καὶ ζωηροί).

5. **Ἀνάτασις—Ἐπίκυψις.** Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὄμους καὶ ἄνω (ἢ σύμπτυξις τάσις ἄνω. ἢ καὶ : σύμπτυξις, ἀνάτασις)—Χῶρ'! Κάμφις τοῦ κορμοῦ ἐμπρὸς καὶ κάτω (χωρὶς παραμονὴν ἐν τῷ μεταξύ εἰς τὴν πρόκυψιν)—ἔνα! Ἀνάκυψις—δύο. Σημ. Ἡ ἀσκήσις ἐκτελεῖται ἀργά, μέχρις ὅτου οἱ δάκτυλοι τῶν χειρῶν ἐγγίσσουν τὸ ἔδαφος, χωρὶς νὰ λυγίσουν τὰ σκέλη.

6. **Παιδιά** (δρομικῆ) ἱπποδρόμιον α) ἀπὸ τῆς παρατάξεως ἐπὶ δύο ζυγῶν σχηματισμὸς κύκλου. Παράγγ: Πρῶτος ζυγός μεταβολὴ (διὰ νὰ ἔλθουν οἱ δύο ζυγοὶ ἀντιμέτωποι.)

β) κατὰ ζυγὸν λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν (ἕκαστος μαθητῆς λαμβάνει τὰς χεῖρας τῶν ἐκατέρωθεν παραστατῶν του).

γ) σύνδεσις τῶν ζυγῶν (οἱ ὀδηγοὶ τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ ἀριστεροῦ καὶ τῶν δύο ζυγῶν λαμβάνοντες τὰς χεῖρας των συνδέουν τοὺς ζυγοὺς καὶ οὕτω ὅλοι οἱ μαθηταὶ εὐρίσκονται κρατούμενοι ἀπὸ τῶν χειρῶν).

δ) Μὲ τροχάδην ὀπίσω, εἰς κύκλον (ἀργότερα μόνον: εἰς κύκλον)—Μάρς! (ἀργότερα ἀντὶ τοῦ μάρς! δυνατὸν σφύριγμα μὲ τὴν σφυρίκτραν, τὴν ὁποῖαν πάντοτε πρέπει νὰ ἔχῃ μαζύ του ὁ γυμναστής). Οἱ μαθηταὶ, χωρὶς νὰ ἀφήσουν τὴν λαβὴν τῶν χειρῶν τρέχουν μὲ μικρὰ καὶ γρήγορα βήματα πρὸς τὰ ὀπίσω, ἕως ὅτου αἱ χεῖρες τεντώσουν ἐντελῶς, ὅποτε ὁ γυμναστής παραγγέλει: Προσοχὴ καὶ καταδιβάζονται αἱ χεῖρες. Μετὰ τὸν σχηματισμὸν τοῦ κύκλου παραγγέλει ὁ γυμναστής σύνταξιν καὶ ἐκείθεν πάλιν

σχηματισμόν τοῦ κύκλου χωρὶς ἐνδιάμεσα παραγγέλματα, ἀλλὰ μὲ ἓνα καὶ μόνον: Εἰς κύκλον—Μάρς! Μεθ' ὃ ἐκτελεῖται ἡ παιδιά.

Ἀποθεραπεία τῆς παιδείας μὲ ὀλίγην κανονικὴν βάδισιν μικρᾶς διαρκείας.

7. Ἀνάτασις, διάστασις (λήψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγελμα: διάστασις τῶν ποδῶν αἱ χεῖρες παρά τοὺς ὤμους καὶ ἄνω (ἀργότερα: διάστασις αἱ χεῖρες ἄνω ἢ καὶ ἀπλῶς διάστασις, ἀνάτασις) χώρ'! Θέσις—Χώρ'! Ἐπὶ τινα μαθήματα εὐθὺς μετὰ τὸ χώρ'! μετρεῖ ὁ γυμναστὴς ταχέως καὶ ζωηρῶς ἕν, δύο!).

8. Μεσολαβή, διάστασις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ.: Μεσολαβὴ διάστασις (τῶν ποδῶν)—Χώρ'! (ἕν, δύο!) Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερά—Ἐνα! (ἐμπρός)—δύο! δεξιὰ—Ἐνα! (ἐμπρός)—Δύο! Θέσις—Χώρ'! (ἕν, δύο!) Γίνεται καὶ μὲ μέτρησιν 1—4 (ἓνα ἀριστερά, δύο|ἐμπρός. τρία δεξιὰ, τέσσαρα ἐμπρός).

9. Βάδισις· παράγγελμα: ἐμπρός—Μάρς! Τάξις—Ἄλτ! Δρόμος παράγγ. Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—Ἐνα! Τροχάδην—μάρς! Τάξις—Ἄλτ! (Εἰς 4 χρόνους. Κατ' ἀρχὰς τοὺς μετροῦν ὑψηλοφώνως ὅλοι οἱ μαθηταί. Ἀργότερα μόνον ὁ γυμναστὴς καὶ τέλος χωρὶς μέτρησιν).

Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. παράγγ. Ἐπὶ τῶν δακτύλων—Ἐνα! Ἐμπρός ἐπὶ τῶν δακτύλων—Μάρς! Τάξις—Ἄλτ! (εἰς 3 χρόνους. 2 διὰ τὸ ἄλτ καὶ 1 τὸν τελευταῖον διὰ τὴν καταβίβασιν τῶν πτερῶν).

Ἀλλαγὴ κατευθύνσεως ἀπὸ τῆς βαδίσεως εἰς φάλαγγα 1—3 βήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις βλ. προηγ. πίνακα).

10. Μεσολαβή, ἀκροστασία ἡμιόκλασις. Παράγγ. Μεσολαβὴ—Ἐν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—Ἐνα! Κάμφις τῶν γονάτων—Δύο! Τάσις τῶν γονάτων—Ἐνα! Κάμφις δύο! Τάσις—Ἐνα! Θέσις—

Ἐν! (Ἄν ὁ γυμναστὴς νομίζῃ ὅτι οἱ μαθηταὶ εἰμποροῦν νὰ ἔκτελέσουν καὶ πλήρη ὄκλασιν τότε μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἡμιόκλασις παραγγέλει: ὀλόκληρη κάμφις τῶν γονάτων (ἢ καὶ ὄκλασις)—Ἐνα!

11. Προόπτυξις (λήψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Χεῖρες πρὸ τοῦ στήθους (ἀργότερα παραλείπεται καὶ τὸ χεῖρες)—Ἐν! Θέσις—Δύο! Τὸ αὐτὸ ἕν—Δύο!

12. 1—3 βήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις.

13. Προόπτυξις—Ἐκτασις (ἀναπνευστικὴ) παράγγ. Πρὸ τοῦ στήθους—Ἐν! Εἰς τὰ πλάγια, ἀργὰ καὶ μὲ βαθεῖα εἰσπνοὴ μὲ τὴ μύτη—Ἐνα! δύο, τὸ αὐτό: ἓνα—Δύο! Θέσις—Ἐν! (ἢ φράσις ἀργὰ καὶ μὲ βαθεῖα εἰσπνοὴ κλπ.) ἐπαναλαμβάνεται ὀλόκληρος ἢ καὶ μέρος αὐτῆς ἐφ' ὅσον τὸ κρῖνη ἀναγκαῖον ὁ γυμναστὴς, μέχρις ὅτου ρυθμισθῇ τελείως ἡ κίνησις πρὸς τὴν βαθεῖαν καὶ πλήρη εἰσπνοὴν καὶ τὴν φυσιολογικὴν ἐκπνοήν.

Π Ι Ν Α Κ Σ 4.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Αἱ συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις νὰ γίνωνται πρὸς διάφορα μέτωπα, ἀρχικῶς παράλληλα πρὸς τὰς πλευρὰς τοῦ σχολείου καὶ βραδύτερον λοξὰ πρὸς αὐτάς.

Στοιχὸς βάσεως καὶ ζύγησις ἐπὶ τὸ μέσον (ὁ γυμναστὴς ἀφοῦ ὀρίσῃ τὸν στοιχὸν τῆς βάσεως παραγγέλλει εἰς αὐτὸν νὰ ἐξέλθῃ 4—5 βήματα ἀπὸ τὴν παράταξιν. μεθ' ὃ διατάσσει πρῶτον ὅλον τὸ ἀριστερὸν πρὸς τοῦτον τμήμα τῆς παρατάξεως νὰ ζυγηθῇ δεξιὰ ἐπ' αὐτοῦ καὶ ἀφοῦ τελειώσῃ ἡ ζύγησις τούτου διατάσσει καὶ τὸ ὑπόλοιπον πρὸ τὰ δεξιὰ τμήμα νὰ ζυγηθῇ ἀριστερά. Ἀφοῦ δὲ ἐκτελεσθῇ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἡ ζύγησις ἀναλελυμένως πολλὰς φοράς, τοῦ στοιχοῦ τῆς βάσεως τοποθετουμένου καὶ ἔμπροσθεν τῆς παρατάξεως καὶ ὀπισθεν αὐτῆς καὶ πρὸς λοξὴν κατεύθυνσιν, τότε ἐκτελεῖται ἡ ζύγησις ἐπὶ τὸ μέσον μὲ ὀλόκληρον τὴν παρά-

ταξιν συγχρόνως· όταν δὲ ἐξοικειωθοῦν καὶ εἰς αὐτὴν ἐπαρκῶς οἱ μαθηταί, τότε παραγγέλλονται αἱ λύσεις τῶν ζυγῶν καὶ ἀνασυντάξεις πρὸς ὄλας τὰς κατευθύνσεις, ὀριζομένου εὐκρινῶς ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ τοῦ σημείου κατευθύνσεως διὰ τοῦ παραγγέλματος: Σύνταξις, μέτωπον πρὸς τὴν θύραν (τὸν τοῖχον, τὸ δεινὰ δένδρον κ.τ.λ.)—Ἄντι δὲ τοῦ ἐκτελεστικοῦ χώρ' προτιμότερον παρατεταμένον σφύριγμα.

2. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—*Στροφή τῆς κεφαλῆς.*

Παράγγ. Μεσολαβή—Ἐν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—Ἐνα! δύο! τὸ αὐτὸ—Ἐνα! Κάμψις τῶν γονάτων—Δύο! Στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά—Ἐν! δύο! δεξιὰ—Ἐν! δύο! (ἀργότερα στροφή τῆς κεφαλῆς—Ἐν! δύο τρί(α), τέσσ(αρα). Τάσις τῶν σκελῶν—Ἐν! Θέσις—Ἐν!

Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὤμους (ἢ καὶ ἀπλῶς σύμπτυξις)—Ἐν. Τάσις τῆς δεξιᾶς (ἀριστερᾶς) ἄνω κατὰ τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) κάτω—Ἐν! Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν—Ἐν! δύο! (μὲ τὸ ἐν ἐκτελεῖται πάλιν σύμπτυξις καὶ μὲ τὸ δύο ἡμιανάτασις ἀντίθετος τῆς προηγουμένης) Τὸ αὐτὸ—Χώρ'! ἔν, δύο! Θέσις—Χώρ'! ἔν, δύο!

Μεσολαβή, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Παράγγ. Μεσολαβή, προσαγωγή—Ἐν! δύο! Τὸ αὐτὸ—Ἐν (ἢ ἐπανάληψις αὐτῆ τῆς λήψεως τῆς ἀφετηρίας πρέπει κατὰ κανόνα νὰ γίνεται εἰς ὄλας τὰς στοιχειώδεις ἀφετηρίας, διὰ τὴν ζωηράν, εὐτονον καὶ ἀκριβῆ λήψιν αὐτῶν). Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (ἀργότερα μόνον κάμψις ἀριστερά)—Ἐνα! δύο! Δεξιὰ—Ἐνα! δύο! Πάλιν δεξιὰ—Ἐνα, δύο! Ἀριστερά—Ἐνα! δύο (διὰ νὰ μὴ συνειθίζουσιν οἱ μαθηταὶ νὰ γυμνάζωνται χωρὶς νὰ προσέχουσιν εἰς τὸ παράγγελμα).

Ἡμιανάτασις—Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως.

Παράγγ. Ἄρισι τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς (δεξιᾶς) ἄνω (ἐκ τῶν ἐμπροσθεν)—ἔν! Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως—ἔν! δύο! Τὸ αὐτὸ ἔν! δύο! Ἄλλη μιὰ φορά, ἔν! δύο! Θέσις—ἔν!

Σημ.—Ἡ ἀσκησης αὐτῆ ἐκτελεῖται κατ' ἀρχὰς μᾶλλον ἀργὰ ἔως ὅτου ἀντιληφθοῦν οἱ μαθηταὶ καλὰ τὴν φοράν καὶ τὴν ἔκτασιν τῆς κινήσεως καὶ περιορίσουσιν τὸ γενικὸν σφάλμα τῆς κινήσεως τῆς κεφαλῆς πρὸς τὴν ἀνατεινομένην χεῖρα. Βραδύτερον ἢ ταχύτης καὶ ἡ ζωηρότης τῆς ἐκτελέσεως αὐξάνεται, συντομεύοντας τοῦ γυμναστοῦ τὸν ρυθμὸν τῆς μετρήσεως καὶ προσθέτοντες μάλιστα μετὰ τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα τὴν λέξιν: ζωηρά!

3. Ἀνάτασις—Ἐκτασις ὀπίσω. Παράγγ. Σύμπτυξις, τάσις ἄνω (ἢ ἀνάτασις)—Χώρ'! ἔν, δύο! Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἑλαφρὰ (τὸ τονίζει ἰδιαιτέρως εἰς τὰ πρῶτα μαθήματα ὁ γυμναστής, διότι οἱ μαθηταὶ συνήθως νομίζοντες ὅτι ἡ ἀσκησης αὐτῆ εἶναι εἶδος διαγωνισμοῦ λυγίσματος πρὸς τὰ ὀπίσω, αὐξάνουσιν τὴν ἔκτασιν εἰς βαθμὸν καταστρέφοντα τὸ κανονικὸν τῆς σχήμα. Ἡ παρακείμεσις αὐτῆ παύει νὰ συντροφεύῃ τὸ εἰδοποιητικὸν παράγγελμα, ὅταν πεισθῆ ἐντελῶς ὁ γυμναστής ὅτι οἱ μαθηταὶ ἔχουσιν ἀντιληφθῆ τὸν κανονικὸν βαθμὸν τῆς ἐκτάσεως)—Ἐνα! δύο! Τὸ αὐτὸ: ἔνα! δύο! Μεσολαβή (ταχέως καὶ ζωηρά)—Ἐν! Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός—Ἐνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—Ἐνα! δύο! Τάσις τῶν χειρῶν κάτω (ἢ θέσις)—Ἐν!

4. Ἀνάτασις—Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων. Παράγγ. Σύμπτυξις, ἀνάτασις—Χώρ'! ἔν! δύο! Ἐμπρός ἐπὶ τῶν δακτύλων—Μάρε! Τάξις—Ἄλτ! Θέσις—Χώρ'! ἔν!—Δύο! (ἀργότερα μὲ τὸ ἄλτ γίνεται καὶ ἡ τάσις τῶν χειρῶν κάτω, ἐκτελουμένης τῆς συμπύξεως συγχρόνως πρὸς τὴν καταβίβασιν τῶν πτερνῶν καὶ μετ' αὐτὴν τῆς τάσεως τῶν χειρῶν κάτω, εἰς τρόπον ὥστε ὄλον τὸ ἄλτ, μὲ τελικὴν στάσιν τὴν προσοχὴν γίνεται εἰς 4 χρόνους).

5. *Παιδιά. Τὰ κοκκόρια.* Χαράσσεται κύκλος ἐπὶ τοῦ ἐδά-
 ρους (γχεζι) διαμέτρου 2—3 μέτρων· δύο μαθηταὶ τοποθετοῦνται
 ἐπὶ δύο σημείων ἐκ διαμέτρου ἀντιθέτων τοῦ κύκλου, μὲ τὴν αὐ-
 τήν πλευράν πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ κύκλου καὶ τὰς χεῖρας
 ἑνωμένας ὀπισθεν τῆς ράχεώς των. Μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ γυ-
 μναστοῦ, σήκωνουν τὸ ἓνα πόδι καὶ κάνοντας τὸ κουτσὸ μπαίνουν
 εἰς τὸν κύκλον καὶ προσπαθοῦν, σπρώχνοντας ὁ ἓνας τὸν ἄλλον
 ἐκ τὸν ὄμον, νὰ τὸν βγάλῃ ἔξω τοῦ κύκλου. Χάνει αὐτὸς ποῦ θά
 γῆ καθὼς καὶ αὐτὸς ποῦ θά πατήσῃ στὴ γῆ τὸ σηκωμένο πόδι
 του. Αὐτὸς ποῦ θά χάσῃ ὑποχρεοῦται νὰ μεταφέρῃ καθδάλα τὸν
 ἰκνητὴν του εἰς τὴν θέσιν του στὴ γραμμὴ.

6 *Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφή τῆς κεφαλῆς.* Παράγγ.
 Μεσολαβή—“Ἐν! Πρόκυψις (ἐλαφρὰ)—“Ἐνα! στροφή τῆς κεφα-
 ῆς —“Ἐν, δύο, τρία, τέσσερα! (Ἀνάκυψις —“Ἐνα! θέσις—“Ἐν!

7. *Ἀνάτασις—Ἐπίκυψις* (βλ. πίν. 3, 5).

8. *Ἡμιανάτασις, προσαγωγή—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.*
 Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὄμους (ἢ σύμπυξις)—“Ἐν! Τάσις τῆς δεξιᾶς
 ἄνω καὶ τῆς ἀριστερᾶς κάτω μὲ προσαγωγὴν τῶν ποδῶν (ἢ καὶ
 πλῶς: ἡμιανάτασις δεξιὰ)—“Ἐν!

Ἀργότερα παραγγέλλει ὁ γυμναστής μόνον: ἡμιανάτασις
 προσαγωγή—Χώρ’! ἔν—Δυό! οἱ μαθηταὶ διὰ μὲν τοῦ ἔν ἐκτε-
 λοῦν τὴν σύμπυξιν διὰ δὲ τοῦ δύο τὴν ἡμιανάτασιν καὶ συγχρό-
 ως τὴν προσαγωγὴν τῶν ποδῶν. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ
 —“Ἐνα! δύο! Δεξιὰ—“Ἐνα! δύο Τὸ αὐτὸ ἀριστερὰ—“Ἐνα! δύο!
 δεξιὰ—“Ἐν! δύο! Θέσις—Χώρ’! ἔν—Δυό!

9. *Προεισαγωγικὸν πῆδημα.* Ἀφοῦ ὑποδείξῃ ὁ γυμναστής
 εἰς τοὺς μαθητὰς ὅτι ἡ ἄσκησις αὐτὴ ἀποτελεῖται ἀπὸ ἀκροστα-
 σίαν, κάμψιν καὶ τάσιν τῶν γονάτων καὶ καταβίβασιν ἐκ νέου
 τῶν πτερνῶν, ἐκτελῶν αὐτὸς ὁ ἴδιος ἀκριβῶς καὶ εὐρύθμως αὐ-

τὴν, παραγγέλλει: προεισαγωγικὸν πῆδημα—“Ἐν! δύο! τρία!
 τέσσαρα! καὶ μετὰ ὁ ἴδιος τὴν ἀκρίβειαν τῆς ρυθμίσεως. Κατ’
 ἀρχὰς καὶ αἱ τέσσαρες κινήσεις εἶναι ἰσόχρονοι· ἐφ’ ὅσον προχω-
 ρεῖ ἡ ἐξάσκησις τῶν μαθητῶν συντομεύεται τὸ διάστημα μεταξύ
 τοῦ δύο καὶ τοῦ τρία, (εἰς τὸ ἐπιτόπιον μάλιστα πῆδημα δὲν
 ὑφίσταται διάλειμμα μεταξύ τοῦ δύο καὶ τοῦ τρία ποσῶς).

10 Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων· δρόμος (πάντοτε
 ἐπὶ τῶν δακτύλων) Μετὰ τὴν ἀποθεραπείαν ἀνασύνταξις ἀραιώσις
 καὶ συνδυασμοὶ κλίσεων καὶ 1—3 βῆμ. των.

Παράγγελμα: Κλίνετε δεξιὰ καὶ ἔν (δύο ἢ τρία) βήματα
 ἐμπρὸς (ὀπίσω, δεξιὰ, ἀριστερὰ—Μάρς! ἢ καὶ κλίνετε ἀριστερὰ,
 ἔν βῆμα δεξιὰ καὶ δύο ὀπίσω—Μάρς! καὶ οὕτω καθεξῆς ἀναλό-
 γως τῆς γυμναστικῆς προόδου καὶ τῆς πρὸς τὴν ἄσκησιν ἐξοι-
 κειώσεως τῶν μαθητῶν (βλ. καὶ προηγ. πίν.).

11. *Μεσολαβή—Ἐκβολή* (Ἀἰψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ.
 Μεσολαβή—“Ἐν! Ἡμισυ ἐπ’ ἀριστερ—ἀ! Ἐκβολή τοῦ ἀριστεροῦ
 ποδὸς κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων (ἀργότερα ἢ ὑπόδειξις
 αὐτὴ παραλείπεται)—“Ἐν! δυό! Τοῦ δεξιοῦ—“Ἐν! δυό! Τὸ
 αὐτὸ—“Ἐν! δυό! τρία! τέσσαρα (ὁπότε μὲ τὸ ἔν ἐκβάλλεται ὁ
 ἀριστερὸς πούς, μὲ τὸ δυὸ ἐπαναφέρεται εἰς τὴν θέσιν του, μὲ
 τὸ τρία ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς καὶ μὲ τὸ τέσσαρα ἐπανατίθεται καὶ
 αὐτὸς εἰς τὴν θέσιν του). Μετ’ ἐπαρκῆ ἐξάσκησιν, ἀφοῦ ἐκτελεσθῇ
 ἡ ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς παραγγέλλεται: ἐναλλαγὴ
 τῶν ποδῶν—Χώρ’! ἔν—δυό! ὁπότε μὲ τὸ ἔν ἐπαναφέρεται ὁ
 ἐκβεβλημένος πούς εἰς τὴν θέσιν του καὶ μὲ τὸ δυὸ ἐκβάλλεται
 ὁ ἕτερος.

Ἡ ἡμίσεια κλίσις παραγγέλλεται κατὰ τὰ πρῶτα μαθήματα
 μόνον διὰ νὰ διευκολύνωνται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκβάλλουν τοὺς πό-
 δας κατ’ ὀρθὴν γωνίαν καὶ λαμβάνουν εὐκολώτερα τὴν ὠρισμέ-

νην ἀπόστασιν τῶν 2 ποδῶν ἀπὸ πτέρνας εἰς πτέρναν. Διὰ τοῦτο καὶ γίνεται χρῆσις αὐτῆς μόνον διὰ τὰς ἐκβολὰς καὶ τὰς προβολὰς πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων καὶ κατὰ τὰ πρῶτα μόνον μαθήματα καὶ ὄχι συστηματικῶς ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἕως τὸ τέλος τοῦ μαθήματος καὶ καθ' ὅλον τὸ σχολικὸν ἔτος, ὅπως κακῶς πράττουσιν τινὲς ἐκ τῶν γυμνασῶν.

12. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Παράγγ. Ἄρσις τῶν χειρῶν τεταμένων πρὸς τὰ πλάγια, βραδέως καὶ μὲ βαθεῖαν εἰσπνοὴν — Ἐνα! δύο! Τὸ αὐτὸ — Ἐνα! δύο!

Διὰ τὴν ἀκριβῆ καὶ εὐρυθμον ἐκτέλεσιν τῆς πρώτης αὐτῆς ἀναπνευστικῆς ἀσκήσεως πρέπει νὰ καταβάλλῃ ἐντελῶς ἰδιαιτέραν προσοχὴν ὁ γυμναστής. Ἡ τήρησις τῆς ἀπολύτως κανονικῆς στάσεως τῆς προσοχῆς μὲ τὸ κεφάλι ὑψηλὰ καὶ ὀλίγον ὀπίσω, ἡ τελεία τάσις τῶν χειρῶν καὶ κατὰ τὴν ἄρσιν καὶ κατὰ τὴν ἐπαναφορὰν αὐτῶν, ἡ πλήρης καὶ ἀκώλυτος εἰσπνοὴ καὶ ἡ ἐπίσης τελεία ἐκπνοή, καθὼς καὶ ἡ τελεία πρὸς τὴν πλήρη ἀναπνοὴν ρύθμισις τῆς κινήσεως, εἶναι τὰ κύρια σημεῖα τῆς ὀρθῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ταύτης, καθὼς καὶ τῶν λοιπῶν ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων. Ὅλα αὐτὰ ἐπομένως πρέπει εὐθὺς νὰ τὰ προσέξῃ, χωρὶς πολλὰς θεωρητικὰς ἐπεξηγήσεις, ἀλλὰ μὲ συνεχεῖς παρκαλεῦσεις καὶ ὑποδείξεις κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως (π. χ. Ψηλὰ τὸ κεφάλι, ἔξω τὸ στήθος, ἀναπνέετε ἐλεύθερα, βαθεῖα εἰσπνοὴ μὲ κλεισμένο τὸ στόμα, τεντωμένα ἐντελῶς τὰ χέρια κ.τ.λ.) συνεχτελῶν καὶ αὐτὸς ὅσον τὸ δυνατόν ἀκριβέστερα καὶ κανονικώτερα τὴν ἀσκησιν, διότι μόνον μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον εἴμπορεῖ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς νὰ ἐξασφαλίσῃ τὴν τελείαν πρὸς τὴν ἀναπνοὴν ρύθμισιν αὐτῆς καὶ νὰ ἐξοικειώσῃ ἐπομένως τοὺς μαθητὰς πρὸς τὸν φυσιολογικὸν ρυθμὸν τῆς ἀναπνευστικῆς ἀσκήσεως.

Π Ι Ν Α Κ Σ.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις πρὸς διάφορα μέτωπα εἰς φάλαγγα καὶ εἰς παράταξιν. Στοιχοῦς βάσεως. Ζύγισις ἐπὶ τὸ μέσον.

2. Συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις ἀπὸ τῆς ἀραιώσεως.

Ἄφοῦ οἱ μαθηταὶ συνειθίσουν νὰ λύουν ταχέως τοὺς ζυγοὺς τρέχοντες πρὸς σημεῖον ὀριζόμενον ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ καὶ νὰ ἐπιστρέφουν ἐπίσης τροχάδην, ταχέως καὶ ζωηρῶς πρὸς ἀνασχηματισμὸν τῆς παρατάξεως εἰς τὸ αὐτὸ ἢ καὶ νέον μέτωπον, παραγγέλλεται ἡ λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ἡ ἀνασύνταξις ἀπὸ τῆς ἀραιώσεως, ἐκάστου μαθητοῦ ἐπιστρέφοντος εἰς τὴν θέσιν τὴν ὁποίαν κατέχει εἰς τὴν ἀραιώσιν καὶ φροντίζοντος νὰ τηρῇ τὰς κανονικὰς ἀποστάσεις καὶ τὰ διαστήματα καθὼς καὶ νὰ εἶναι ζυγημένος καὶ στοιχημένος τελείως. Ἀργότερα, ἢ εἰς ἀραιώσιν ἀνασύνταξις ἐκτελεῖται καὶ πρὸς νέον μέτωπον. Ἀποτελεσματικὴ δὲ προάσκησις τῆς ἀνασυντάξεως εἶναι ἡ ἀπὸ τῆς βαδίσσεως πρῶτον, κατόπιν δὲ καὶ τοῦ τροχάδην ἀραιώσεως ἐν κινήσει, διὰ τοῦ παραγγέλματος: ἀραιώσατε — Ἄλτ! ὅποτε ἡ τάξις ἐκτελεῖ πρῶτον ἄλτ καὶ κατόπιν ἀραιώσιν ὡς συνήθως μὲ βήματα πρὸς τὰ πλάγια, ἢ ἀραιώσατε — Μάρς! τάξις — Ἄλτ! ὅποτε οἱ μαθηταὶ βαδίζοντες λοξεύουσιν καὶ ἀραιώνουν ὅσον πρέπει τὰ διαστήματα χωρὶς νὰ διακόψουν τὴν βᾶδισιν, μέχρις ὅτου ἐκφωνηθῇ τὸ ἄλτ τοῦ δευτέρου παραγγέλματος.

3. Μεσολαβή, ἀκροσταςία — Στροφή τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Μεσολαβή — ἔν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἔνα! Στροφή τῆς κεφαλῆς — ἔν, δύο, τρι(α), τέσσ(αρα). Θέσις — ἔν!

4. Μεσολαβή, ἀκροσταςία, ἡμιόβλασις — Στροφή τῆς κεφαλῆς. Παράγγ. Μεσολαβή — ἔν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἔνα! Κάμφις τῶν

γονάτων—δύο! Στροφή τῆς κεφαλῆς—ἔν, δύο, τρί(α), τέσσα(ρα)!
 Τάσις τῶν γονάτων—ἕνα! Θέσις—ἔν!

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν· βλ. προηγ. πίνακα.

Ἑμιανάσεις—Αἰώρησις τῶν χειρῶν· βλ. προηγ. πίνακα.

Προεισαγωγικὸν πῆδημα· ἐν συνεχείᾳ μὲ τὸ παράγγ. χώρ'!
 μετὰ καὶ ἄνευ μετρήσεως, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ.

5. Ἀνάσεις, διάσεις—Στροφή τοῦ κορμοῦ. Παράγγελμα:
 Διάσεις, αἱ χεῖρες ἄνω—χώρ'! ἔν—δύο (ἀφοῦ ὑποδείξη ὁ γυμναστής τὴν κίνησιν ἐξηγεί εἰς τοὺς μαθητὰς πῶς κατὰ τὰς συνθέτους ἰσοχρόνους ἀσκήσεις τῶν σκελῶν καὶ τῶν χειρῶν εἰς ἕκαστον χρόνον τῆς ἀσκήσεως τῶν σκελῶν ἀντιστοιχεῖ εἰς χρόνος τῆς ἀσκήσεως τῶν χειρῶν) Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—ἕνα! δύο! δεξιὰ—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ ἀπαξ ἔτι μεθ' ὁ θέσις—χώρ'! ἔν—δύο!

Σύπτυξις—Ἐναλλαγὴ ἀνατάσεως καὶ ἐκτάσεως (τῶν χειρῶν).
 Παράγγ. Παρὰ τοὺς ὤμους—ἔν! τάσις ἄνω—ἔν! δύο! τάσις πλαγίως—ἔν! δύο! πάλιν ἄνω—ἔν! δύο, καὶ οὕτω καθεξῆς καὶ τέλος θέσις—ἔν! Ἀνάσεις—Ἀκροστασία. Παράγγ. Σύπτυξις ἀνάσεις—χώρ'! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ: ἕνα! δύο! θέσις—χώρ'! ἔν—δύο!

6. Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφή τῆς κεφαλῆς (βλ. προηγ.)

7. Ἀνάσεις—Ἐκτασις ὀπίσω. Παράγγ. Τάσις χειρῶν ἄνω—χώρ'! Ἐκτασις ὀπίσω ἐλαφρὰ βραδέως—ἕνα! δύο! τὸ αὐτὸ ἕνα! θέσις—χώρ'! Μεσολαβή ἀκροστασία—Τρία βήματα ἔμπρὸς καὶ τρία ὀπίσω (ἐπὶ τῶν δακτύλων τὰ βήματα. Ἀσκήσις καταμεριστικὴ πρὸς ἀποθεραπείαν τῆς προηγουμένης).

8. Παιδιά, Σκυταλοδρομία κατὰ ζυγὸν (διαγωνισμὸς δρόμου μεταξὺ τῶν δύο ζυγῶν).

Ἀπὸ τῆς παρατάξεως ἐπὶ δύο ζυγῶν, δεδομένου ὅτι οἱ μικρότεροι μαθηταὶ τάσσονται πάντοτε εἰς τὸ κέντρον οἱ δὲ μεγαλύτεροι εἰς τὸ δεξιὸν καὶ τὸ ἀριστερόν, παραγγέλλει ὁ γυμναστής ἀραιώσιν τῶν ζυγῶν 4—6 βήματα. Μετ' αὐτὴν χωρίζει ἕκαστον ζυγὸν εἰς δύο τμήματα ἑξῆς ἀριθμῶν μαθητῶν, τὰ ὅποια τάσσει εἰς φάλαγγα καὶ ἀντιμέτωπα καὶ εἰς ἀπόστασιν μεταξύ των 20—40 βημάτων, ἢ καὶ μικροτέραν ἂν δὲν ὑπάρχη ἀρκετὸς χώρος. Μετὰ τοῦτο δίδει εἰς τοὺς δύο πρώτους πρὸς τὸ κέντρον μαθητὰς τῶν δύο ζυγῶν ἀπὸ μίαν μικρὰν σημαίαν, ἕνα μικρὸν τεμάχιον ξύλου, ἕνα μανδύλι, ἢ ὅτι ἄλλο πρόχειρον εὐκόλως φερόμενον ἀντικείμενον ὑπάρχει καὶ μετ' αὐτὸ διὰ σφύριγματός σημαίνει τὴν ἔναρξιν τῆς παιδιᾶς. Ὅταν ἀκουσθῇ τὸ σφύριγμα, οἱ μαθηταὶ οἱ ὅποιοι κρατοῦν τὰς σημαίας τρέχουν ὅσον εἰμποροῦν ταχύτερα πρὸς τοὺς ἀντικρῦ των συντρόφους τοῦ ἴδιου ζυγοῦ καὶ δίδουν εἰς τὸν πρώτον ἐξ αὐτῶν τὴν σημαίαν μεθ' ὁ ἀποσύρονται· ἕκτεροι πάλιν μόλις λάβουν τὴν σημαίαν τρέχουν πρὸς τοὺς ἀπέναντι των καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρι ὅτου μείνη εἰς ἕκαστου ζυγοῦ. Οἱ τελευταῖοι δὲ οὗτοι τρέχουν μέχρι σημείου ὀρισθέντος ἐκ τῶν προτέρων ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ. Νικᾷ δὲ ὁ ζυγὸς ἐκεῖνος τοῦ ὁποίου ὁ τελευταῖος μαθητὴς ἔφθασε πρῶτος εἰς τὸ ὑποδειχθὲν σημεῖον.

Ἡ παιδιὰ αὕτη εἶναι θαυμασιὰ ἐμαδικὴ ἀγωνιστικὴ ἀσκήσις παρουσιάζει δὲ καὶ τὸ μέγα πλεονέκτημα τῆς διαβαθμίσεως τῆς ὑφ' ἑκάστου παίκτη διατρεχουμένης ἀποστάσεως ἀναλόγως πρὸς τὰς δυνάμεις αὐτοῦ· διότι οἱ μικροὶ (μεταξὺ τῶν ὁποίων εἰμπορεῖ ὁ γυμναστής νὰ τάσση καὶ τοὺς ἀδυνάτους καὶ ἀγυμνάστους ἐκ τῶν μεγάλων, τρέχουν μικροτέρην ἀπόστασιν οἱ δὲ μεγαλύτεροι μεγαλυτέραν. Μετὰ τὴν παιδιάν γίνεται ταχέια καὶ εὐτακτος ἀνασύνταξις καὶ μετ' αὐτὴν ἐλαφραὶ καταμεριστικαὶ καὶ ἀναπνευ-

στικαὶ ἀσκήσεις (ἔκτασις ἀκροστασία βραδέως καὶ μετὰ βαθεῖαν εἰσπνοὴν μετ' ἣν προεισαγωγικὸν πῆδημα κτλ.).

6. Μεσολαβὴ— Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (λήψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. μεσολαβὴ— Ἐν! Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους κεκαμμένου— Ἐνα! δύο! τοῦ δεξιοῦ— Ἐνα! δύο! Τὸ αὐτὸ κλπ.

Μεσολαβὴ— Ἐκβολὴ (τῶν ποδῶν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων) καὶ ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν. Βλ. προηγ.

7. Πρότασις— Αἰώρησις τῶν χειρῶν, ἐναλλασσομένη μετὰ πρόκυψιν— Στροφὴν τῆς κεφαλῆς· μετ' αὐτὴν πάλιν ἡ μεσολαβὴ— ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων, ὡς ἄνω.

8. Μεσολαβὴ— Ὀκλασις· παράγγ. ἐπὶ τῶν δακτύλων— ἔνα! κάμψις τῶν γονάτων— δύο! ἐλόκληρος κάμψις— τρία! Θέσις— ἔνα! δύο!.

Σημ. Ὅταν ἡ κατάστασις τοῦ ἐδάφους τὸ ἐπιτρέπει ἢ μπορεῖ ὁ γυμναστὴς ἤδη ἀπὸ τοῦ πίνακος αὐτοῦ νὰ ἐκτελέσῃ καὶ γονυπετὴ θέσιν, διάστασιν, παραγγέλων αὐτὴν ἀπὸ τῆς ὀκλάσεως.

11. Προεισαγωγικὸν πῆδημα (βλ. προηγ.)

Ἐπιτόπιον πῆδημα (μετὰ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ διὰ τὴν συντόμεισιν τοῦ χρόνου τῆς ἀναπηδήσεως). Ἐπιτόπιον πῆδημα μετὰ στροφὴν ἀριστερὰ (δεξιὰ). Πῆδημα ἔμπρός, ἄνευ καὶ μετὰ 1—3 βημάτων φορὰν. Ἐπιτόπιον πῆδημα μετὰ ἐξάρσεως τῶν χειρῶν. Πῆδημα εἰς βάθος (ἂν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐκτελεσθῇ) μετὰ αἰώρησιν τοῦ σκέλους.

Ὅλα τὰ ἀνωτέρω πῆδηματα, ἰσοσθενῆ ὄντα πρὸς τὰς λοιπὰς ἀσκήσεις τοῦ δού πίνακος δύνανται νὰ ἐκτελῶνται κατ' ἐκλογὴν, ἀναλόγως τῶν δυνάμεων καὶ τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν καὶ πάντοτε μετὰ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ καὶ διὰ τὴν ρύθμι-

σιν ἀλλὰ καὶ τὴν διὰ τῆς φωνῆς διεύρησιν τῶν μαθητῶν (παράγγ. Πῆδημα ἔμπρός— ἔνα— χόπ! κλπ.)

12. Μεσολαβὴ, προεκβολὴ (λήψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθειαν ἔμπρός (δύο ποδῶν ἀπόστασις ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν)— ἔν! δύο! Τοῦ δεξιοῦ ἔν! δύο! ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν κλπ.

Πρόπτυξις— Ἐκτίναξις (τῶν χειρῶν). Παράγγ. (τὰς χεῖρας) πρὸ τοῦ στήθους— ἔν! Ἐκτίναξις— χόρ! ἔν— δύο! Τὸ αὐτὸ χόρ! ἔν— δύο! Θέσις— ἔν.

Ἐκτασις ἀκροστασία (βλ. προηγ.).

ΠΙΝΑΞ 6.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀριθμησις κατὰ τετράδας καὶ σχηματισμὸς φάλαγγος κατὰ τετράδας· παράγγ. Κατὰ τετράδας ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ)— μάρς! εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερὰ (δεξιὰ)— μάρς! Ἐκτασις ἀκροστασία (βλ. προηγ.). Σύμπτυξις— τάσις τῶν χειρῶν ἄνω, πλαγίως καὶ ἄνω (μέτρησις ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ).

Ἀνάτασις— Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω· Μεσολαβὴ, προεισαγωγὴ στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Μεσολαβὴ, ἀκροστασία— κάμψις τῶν γονάτων μέχρις ὀκλάσεως.

2. Ἀνάτασις, προεκβολὴ (λήψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. σύμπτυξις— ἔν! Ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθειαν ἔμπρός, τάσις τῶν χειρῶν ἄνω— ἔν! δύο! τοῦ δεξιοῦ— ἔν! δύο! Θέσις— ἔν!

3. Μεσολαβὴ— Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βλ. πρ.) Ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν— ἔν! δύο! (Καταδιβάσσεται τὸ ἀνυψωμένον σκέλος καὶ μόλις πατήσῃ τὸ ἔδαφος ὑψώνεται ἀμέσως τὸ ἕτερον).

4. Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφή τῆς κεφαλῆς. Μεσολαβή—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἐναλλασσομένη με' ἑκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

5. Μεσολαβή, ἐκβολή—Ἀκροστασία (4 χρόνοι).

Παιδιά. Ἡ φωλιά (δρομική) Κύκλος ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ· μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Ἐντὸς τοῦ κύκλου χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μικρότερος κύκλος 2—3 μέτρων διαμέτρου καὶ εἰς τὸ κέντρον αὐτοῦ τοποθετοῦνται σκορπιστὰ 10—15 λιθάρια, βότσαλα, βόλοι, ἀστράγαλοι κ.τ.τ.

Οἱ μαθηταὶ κρατοῦνται ἀπὸ τὰ χέρια πλὴν δύο οἱ ὁποῖοι πρόκειται νὰ διαγωνισθοῦν καὶ οἱ ὁποῖοι τοποθετοῦνται πρὸ ἐνὸς ἀνοίγματος τοῦ κύκλου, πλάτη με' πλάτη ἀναμένοντες τὸ σημεῖον τοῦ γυμναστοῦ.

Ὅταν ὁ γυμναστὴς σφυρίξῃ τότε ἀρχίζουν νὰ τρέχουν ἐκτὸς τοῦ κύκλου καὶ εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν μικροτέραν ἀπ' αὐτοῦ ἀπόστασιν, χωρὶς νὰ πιάνωνται ἐπάνω εἰς τοὺς ἀποτελοῦντας αὐτὸν συμμαθητάς των, μέχρις ὅτου ἐπιστρέψουν ἔμπρὸς εἰς τὸ ἀνοίγμα ἀπὸ τὸ ὅποιον εἶχαν ξεκινήσει· Ἐκεῖ δὲν σταματοῦν, ἀλλ' εἰσορμούν ἐντὸς τοῦ κύκλου καὶ ἀρχίζουν νὰ μαζέβουν τὰ λιθάρια ἐμποδίζοντες ὁ ἕνας τὸν ἄλλον με' σπρώξιμον μόνον τῶν ὤμων καὶ οὐδέποτε τῶν χειρῶν. Νικᾷ ὁποῖος μαζέψῃ τὰ περισσότερα καὶ πηγαίνει εἰς τὴν θέσιν του καθάα ἐπάνω εἰς τὸν νικηθέντα,

7. Βάδιαις με' ἀλλαγὴν βήματος εἰς κάθε βήμα. Δρόμος, βάδιαις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Σύμπυξις, διάστασις—Στροφή τοῦ κορμοῦ. Ἀνάτασις, προσαγωγή—Ἀκροστασία.

9. Ἐπιτόπια πηδήματα. Πήδημα/ἀπλοῦν εἰς μήκος ἔμπρὸς με' φοράν 1—3 βημάτων. Διάφοροι ἀπλὰι κυδιστήσεις (ἀν τὸ ἔδαφος εἶναι μαλακὸν καὶ ἐπιτρέπει τὴν ἐκτέλεσιν).

10. Ἐκτασις, ἀνάτασις—Ἀκροστασία. Παράγγ. Ἄρισ τῶν χειρῶν πλαγίως—ἕνα (ἢ κεφαλὴ ἐλαφρὰ ὀπίσω). Στροφή τῶν παλαμῶν—ἕν! Ἐπὶ τῶν δακτύλων αἱ χεῖραις ἄνω (ἢ καὶ ἀνάτασις ἀκροστασία)—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτὸ ἕνα! δύο! Θέσις—ἕν! Πρόπτυξις—Ἐκτασις τῶν χειρῶν πλαγίως με' σύγχρονον ἐλαφρὰν ἑκτασιν τοῦ κορμοῦ.

Σημ. Ὅλαι αἱ ἀνωτέρω ἀσκήσεις γίνονται με' βαθεῖαν εἰσπνοήν.

ΠΙΝΑΞ 7.

Οἱ πίνακες 1—6 περιλαμβάνουν μόνον ἐλευθέρως ἀσκήσεις ἀπὸ δὲ τοῦ 7 πίνακος κ.έ. ἀρχίζουν παρεισαγόμενοι καὶ αἱ ἐνόργανοι ἀσκήσεις, ὑποτιθεμένου ὅτι καὶ τὸ μικρότερον σχολεῖον τῆς μέσης ἐκπαιδεύσεως, με' σύντονον φροντίδα τοῦ συλλόγου τῶν διδασκόντων καὶ τῆς σχολικῆς ἐπιτροπῆς, θὰ εἰμπορέσῃ νὰ προμηθευθῇ καὶ ἐγκαταστήσῃ 2—3 δοκοὺς καὶ ἰσάριθμα θρανία, βραδύτερον δὲ καὶ ζεύγος στυλοβατῶν πηδήματος καθὼς καὶ μερικὰ πολύζυγα.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀραιώσεις ἀπὸ τῆς παρατάξεως ἐφ' ἐνὸς ἢ καὶ δύο ζυγῶν.

α) Παράταξις ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ· παράγγ. Με' ἕν (ἢ δύο) βήμα, ἀραιώστε—μάρς! πυκνώσατε—μάρς! (Τὰ 1 κάμουν ἕνα βήμα ἢ δύο βήματα ἀναλόγως τοῦ παραγγέλματος ἔμπρὸς τὰ δὲ 2 ὀπίσω. Τὸ ἀντίθετον δὲ κατὰ τὴν πύκνωσιν).

β) Παράταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν· παράγγ. τὸ αὐτό. Ὁ πρῶτος ζυγὸς κάμνει 1 ἢ 2 βήματα ἔμπρὸς ὁ δὲ δεύτερος ἰσάριθμα ὀπίσω μεθ' ὃ, ἄνευ διακοπῆς τῆς κινήσεως τὰ 1 καὶ τῶν δύο ζυγῶν 1 ἢ 2 βήματα ἔμπρὸς καὶ τὰ 2 ἄλλα τόσα ὀπίσω. Κατὰ τὴν πύκνωσιν ἐκτελοῦνται ἰσάριθμα βήματα ἀντιθέτου φοράς.

Μεσολαβή—*Ἐκβολή τῶν ποδῶν ὀπίσω καὶ ἐκτός.*

Παράγγ. Μεσολαβή—ἐν! ἤμισυ δεξιά (ἄριστερά)—ἐν! Ἐκβολή τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὀπίσω καὶ ἐκτός—ἐν! δύο! Πάλιν τοῦ ἀριστεροῦ—ἐν! Ἐναλλαγή τῶν ποδῶν—χώρ! ἐν—δύο! ἤμισυ ἄριστερά (δεξιά)—ἐν!

Σύμπτυξις—Ἐναλλαγαὶ ἀνατάσεως καὶ ἐκτάσεως (βλ. προηγ.).

Μεσολαβή, ἀκροστασία, ἡμιόκλασις—Στροφή τῆς κεφαλῆς.

Σύμπτυξις, διάστασις, ἐπέρεισις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (δοκός). παράγγ. ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν μόνοι νὰ διευθετήσουν τὰς δοκούς.) Πρὸς ἐπέρεισιν—θέσις (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦνται μὲ τὰ νῶτα πρὸς τὴν δοκόν, οὕτως ὥστε ἡ ἱερὰ χώρα νὰ στηρίζεται ἑλαφρὰ ἐπ' αὐτῆς). Σύμπτυξις, διάστασις—χώρ! Ἐκτασις ὀπίσω—ἐνα! δύο! Τὸ αὐτὸ—ἐνα! δύο! Θέσις—ἐν!

Ἀποθεραπεία. Μεσολαβή, ἀκροστασία. 1—2 βήματα ἐμπρὸς ἐπὶ τῶν δακτύλων, μεθ' ὅ: ἀνάτασις—ἐπίκυψις καὶ ἀνάκυψις καὶ μετ' αὐτῆν: προεισαγωγικὸν πήδημα 1—2 φοράς. (Ἡ ἄσκησις αὐξάνεται α'.) μὲ ἀφετηρίαν τὴν διάστασιν, ἀνάτασιν καὶ β'.) μὲ ἐκτέλεσιν, ἐκτεταμένου ὄντος τοῦ κορμοῦ, κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν.

Ὅταν δὲν ὑπάρχουν ποσῶς ὄργανα ἢ ἄσκησις ἀντικαθίσταται μὲ ἔκτασιν ὀπίσω ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως, ἀνατάσεως διαστάσεως, ἀνατάσεως προεκβολῆς κ.λ.π. ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου καὶ τῆς σωματικῆς καταστάσεως τῶν μαθητῶν.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις (Ἀῆψις τῆς ἀφετηρίας) δοκός.

Παράγγ. Ἡ δοκὸς εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν καὶ διευθετοῦν ἐν σιγῇ τὰς δοκούς.) Λαβή—ἐν! Ὑπτία ἐξάρτησις—ἐν! Ἀποκατάστασις—ἐν! Ἡ ἄσκησις αὕτη ἐναλλάσσεται μὲ μετατόπισιν ἀπὸ πολυζύγου εἰς πολύζυγον διὰ τῶν χειρῶν καὶ

τῶν ποδῶν. Ἀντικαθίσταται δὲ ἐλλείπει ὀργάνων μὲ κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν, κατ' ἀρχὰς ἀπλᾶς, βραδύτερον δὲ καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις καὶ ἐν συνδυασμῷ μὲ ἀκροστασίας καὶ κάμψεις τῶν γονάτων, ἀπὸ τῆς προσοχῆς, τῆς διαστάσεως, τῆς ἐκβολῆς καὶ τῆς προεκβολῆς, πάντοτε ἀναλόγως τῆς γυμναστικῆς προόδου τῶν μαθητῶν.

4. Μεσολαβή—ἄρισις διαδοχικῆ τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Βάδισις ἰσοσταθμικῆ ἐπὶ ἀνεστραμμένου θρανίου ἢ χαμηλῆς δοκού.

5. Παιδιά. Φαινίλδα (σφαῖρα ποδοσφαιρῆσεως).

Κύκλος ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ. Ὁ γυμναστὴς δίδει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν πρῶτον τοῦ δεξιοῦ μεθ' ὃ παραγγέλει: ἕνας—ἕνας ἄριστερά. Τότε ὁ ἔχων τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει εἰς τὸν ἀμέσως πρὸς τ' ἄριστερὰ παραστάτην του, οὗτος εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου ἡ σφαῖρα ἐπανέλθῃ πάλιν εἰς τὸν πρῶτον ὁπότε ὁ γυμναστὴς παραγγέλει πάλιν ἕνας, ἕνας—δεξιά. Τότε πάλιν ὁ ἔχων τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει καθ' ὅμοιον τρόπον πρὸς τὸν δεξιὸν παραστάτην, οὗτος πάλιν εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον καὶ οὕτω καθ' ἐξῆς, μέχρις ὅτου ἐπανέλθῃ καὶ πάλιν εἰς τὸν πρῶτον. Ὁ γυμναστὴς τότε παραγγέλει: Ἀνά δύο—ἄριστερά ὁ πρῶτος τότε ἀφίνει τὸν παραστάτην καὶ τὴν ρίπτει εἰς τὸν μεθεπόμενον του καὶ οὕτω καθ' ἐξῆς, μέχρις ὅτου πάλιν ἡ σφαῖρα ἐπανέλθῃ εἰς τὸν πρῶτον. Ὁ γυμναστὴς τότε παραγγέλει ἐκ νέου: ἀνά δύο δεξιά, καὶ ἐπαναλαμβάνεται ὁμοίᾳ ρίψις τῆς σφαίρας πρὸς τὰ δεξιά, μετὰ τὸ πέρας τῆς ὁποίας παραγγέλει ὁ γυμναστὴς: ἀνά τρεῖς ἄριστερά, ὁπότε ἕκαστος ρίπτων ἀφίνει δύο παραστάτας καὶ τὴν ρίπτει εἰς τὸν τρίτον ἀφροῦ δὲ ἐκτελεσθῇ ἡ τοιαύτη ρίψις καὶ δεξιά τότε παραγγέλει ὁ γυμναστὴς ἀνακατωτὰ ὁπότε ὁ κατέχων τὴν σφαῖραν τὴν ρίπτει εἰς ὅποιον θέλει ἀπὸ τοὺς συμπαίχτας.

Κανόνες. α) Ἐκαστος παίχτης ρίπτων τὴν σφαῖραν πρέπει νὰ

τὴν κατευθύνῃ καλὰ ὥστε ταχέως καὶ δεξιῶς νὰ τὴν συλλαμβάνῃ ὁ πρὸς ὄν ἢ βολή, οὕτω δὲ ἢ διαδρομὴ τῆς σφαίρας δι' ὄλου τοῦ κύκλου νὰ εἶναι ταχέια καὶ ρέουσα οὕτως εἰπεῖν.

6) Κατὰ τὴν βολὴν ἀνακατωτὰ ἐπιτρέπεται τὸ γέλασμα· δηλ. νὰ προσποιηθῇ ὅτι ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς ἓνα καὶ νὰ τὴν ρίψῃ εἰς ἄλλον, εἰς τοῦτο δὲ ἐγκτεῖται καὶ ἡ οὐσία τῆς παιδιᾶς (τὴν σφαῖραν ἐτέρῳ δείξαντες ἄλλῳ ρίπτουσιν ἐξαπατῶντες τὸν οἰόμενον).

γ) Ὅποιος ἀφήσῃ τὴν σφαῖραν καὶ πέση κατὰ γῆς χάνει καὶ ἐξέρχεται τοῦ κύκλου. Ὅταν χάσουν οἱ ἡμίσεις ἀνασχηματίζεται ὁ κύκλος καὶ ἡ παιδιὰ (ἂν ὑπάρχῃ χρόνος) ἐπαναλαμβάνεται ἐξ ἀρχῆς.

Ποικιλία. Ἄν οἱ μαθηταὶ δὲν ὑπερβαίνουν τοὺς 20 ἢ παιδιὰ παίζεται καὶ μέχρις ὅτου μείνῃ 1 νικητῆς, ὁ ὁποῖος τότε εἰμπορεῖ νὰ ἐπιβάλῃ τιμωρίαν εἰς τοὺς λοιποὺς (νὰ σταθοῦν μὲ τὸ ἓνα πόδι, νὰ κάμουν τὸ ἄγαλμα, νὰ γαυγίσουν, νὰ βαδίσουν μὲ τὰ τέσσαρα κλπ.).

β) Ὅταν χάνουν οἱ ἡμίσεις οἱ ὑπολειπόμενοι δικαιοῦνται νὰ τοὺς καθβαλήσουν καὶ νὰ τοὺς ὑποχρεώσουν νὰ ἐκτελέσουν μίαν διαδρομὴν τοῦ κύκλου φέροντες αὐτούς.

γ) Ὅταν οἱ μαθηταὶ ὑπερβαίνουν τοὺς 40 σχηματίζονται δύο κύκλοι ὡς ἐξῆς:

Παράταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν. Παράγγ. Δεύτερος ζυγὸς μετα(6ο)—λή! Κατὰ ζυγὸν λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Σχηματίσατε δύο κύκλους (ἔχι διπλοῦν κύκλον)—μάρς! Οἱ μαθηταὶ τοῦ στοίχου τῆς βάσεως ἐκατέρου ζυγοῦ μένου ἀκίνητοι, πάντες δὲ οἱ λοιποὶ τροχάδην αὐξάνουν τὰ διαστήματα μέχρι τελείας τάσεως τῶν χειρῶν λοξεύοντες συγχρόνως εἰς τρόπον ὥστε ὁ πρῶτος καὶ ὁ τελευταῖος τοῦ ζυγοῦ νὰ δώσουν τὰς χεῖρας· εὐθὺς δὲ ὡς σχημα-

τισθῶσιν οὕτω οἱ δύο κύκλοι, κανονίζει καθεὶς τὴν θέσιν του, ὥστε ταχέως κάθε κύκλος νὰ γείνῃ τελείως κανονικός.

Ἄν τὸ σχολεῖον ἔχῃ 2 σφαῖρας, τότε καὶ οἱ δύο κύκλοι παίζου συγχρόνως. Ἄν ἔχῃ μόνον μίαν, τότε παίζει πρῶτα ὁ ζυγὸς ποῦ θὰ κερδίσῃ μέρα ἢ νύχτα, ὁ δὲ ἄλλος παίζει ἄλλην καμμίαν ἀπὸ τὰς ἐν κύκλῳ δρομικὰς παιδιᾶς τῶν προηγουμένων πινάκων.

6. Ἀνασύνταξις τῆς παρατάξεως καὶ ἐλαφραὶ καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις τῶν σκελῶν ἢ 1—3 βήματα πρὸς διαφόρους διευθύνσεις ἢ βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (ἀπὸ τῆς φάλαγγος).

7. Πρηνῆς κατάκλισις, μεσολαβή (λήψις τῆς ἀφετηρίας· θρανίον). Παράγγ. Φέρτε τὰ θρανία καὶ λάβετε θέσιν. (Οἱ μαθηταὶ σπεύδου καὶ τοποθετοῦν τὰ θρανία καθ' ὄν τρόπον, ἀναλόγως τοῦ χώρου καὶ τοῦ ἀριθμοῦ αὐτῶν ἔχει ὑποδείξῃ ὁ γυμναστής. Κατόπιν τοποθετοῦνται πρὸ αὐτῶν ἀνὰ 3—4 στοῖχοι δι' ἑκαστον θρανίον). Πρηνῆς κατάκλισις—Θέσις! (οἱ τοῦ πρώτου ζυγοῦ μαθηταὶ λαμβάνου τὴν πρηνῆ κατάκλισιν) Στηρίξατε, ὁ δευτέρος ζυγὸς—ἔν! (οἱ τοῦ δευτέρου ὀκλάζοντες στηρίζου ἐλαφρῶς δι' ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν τῶν τοὺς πόδας τῶν κατακλιθέντων) Μεσολαβή, ἀνάκυψις—ἔν! (οἱ κατακλιμένοι παύου στηρίζοντες τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ἀνακύπτοντες ζωηρῶς θέτου αὐτὰς ἐπὶ τῶν ἰσχίων). Ἀνάπαυσις—ἔν! (ἐπάνοδος εἰς τὴν πρὸ τῆς ἀνακύψεως στηρίξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους). Ἐγερθῆτε—ἔν! (ταχέως καὶ χωρὶς παιγνίδια καὶ χρονοτριβὴν ἐγείρονται μεθ' ὁ ἀλλάσσουν μὲ τοὺς ὁμοστοίχους τῶν τοῦ δευτέρου ζυγοῦ καὶ ἐπαναλαμβάνεται μὲ αὐτοὺς ἡ ἀσκήσις).

Ἄν δὲν ὑπάρχουν θρανία καὶ εἶναι τὸ ἔδαφος κατάλληλον (αὐλὴ στρωμένη μὲ ἄμμο ἢ μὲ χορταράκι) εἰμπορεῖ νὰ γείνῃ ἡ ἀσκήσις καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Ἄν τὸ ἔδαφος εἶναι ἀκατάλληλον

τότε αντικαθίσταται δι' ανακύψεως ἀπὸ τῆς ἐπικύψεως μὲ ἐνδιάμεσον στάσιν εἰς τὴν πρόκυψιν.

8. Πρηγῆς θέσις. (λήψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Πρηγῆς θέσις—ἐν! (Ταχεῖα ὄκλασις μὲ τὸν κορμὸν κεκλιμένον ἐλαφρὰ ἔμπρὸς καὶ τὰς χεῖρας μὲ τὰς παλάμας ὀλίγον πρὸς τὰ μέσα καὶ ἐτοιμοὺς νὰ στηριχθοῦν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους) δυό! (Στήριξις τῶν παλαμῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ τραχεῖα ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν ὀπίσω μέχρις ὅτου τὸ σῶμα ἰσορροπῆσθαι καλῶς, τελείως τεταμένον καὶ εἰς κανονικὴν στάσιν). Ἡ ἄσκησις αὕτη ἐναλλάσσεται καὶ μὲ: ἐδραϊαν θέσιν (θρανίον)—πτῶσις ὀπίσω (κατ' ἀρχὰς μὲ λαβὴν τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ χεῖλους τοῦ θρανίου).

Σημ. Τῆς πρηγοῦς θέσεως δὲν πρέπει, ὅπως δυστυχῶς συμβαίνει μέχρι τοῦδε, νὰ γίνεται κυριολεκτικῶς κατάχρησις ἀπὸ πολλοὺς γυμναστὰς, πολὺ πρὶν οἱ μαθηταὶ ἀσκηθοῦν εἰς βαθμὸν ὥστε αἱ χεῖρες καὶ αἱ ὠμοὶ τῶν νὰ φέρουν ἀνέτως τὸ σῶμα· ἀλλὰ πάντοτε πρέπει νὰ προηγηθῆ ἡ δέουσα προπαρασκευὴ ὥστε ὅταν ἔλθῃ ὁ καιρὸς τῆς ἀσκήσεως, νὰ εἶναι δυνατὸν νὰ τηρηθῆ τὸ κανονικὸν σχῆμα αὐτῆ.

ΣΗΜ.— Ὅταν δὲν ὑπάρχη θρανίον καὶ εἶναι τὸ ἔδαφος κατάλληλον ἢ ἐδραϊα θέσις—πτῶσις ὀπίσω, ἐκτελεῖται καὶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μὲ στήριξιν τῶν σκελῶν ὑπὸ τῶν ὀμοστοιχῶν. Ὅταν δὲ καὶ τὸ ἔδαφος εἶναι ἀκατάλληλον, τότε αντικαθίσταται μὲ μεσολαβὴν προεκβολὴν—ἔκτασιν ὀπίσω αὐξανομένην δι' ἐναλλαγῆς τῆς θέσεως τῶν χειρῶν (σύμπτυξις, ἀνάτασις) ἢ ἐκτελέσεις ἀπὸ τῆς τελικῆς στάσεως ἐλαφρῶν κινήσεων ἢ καὶ ἐναλλαγῆς τῶν ποδῶν.

9. Βάδις καὶ δρόμος. Βάδις εἰς φάλαγγα κατὰ τετράδα καὶ ἀλλαγὰι κατευθύνσεως. Εἰς παράταξιν—ἄλ! Κλίσεις καὶ μεταβολὴ ἐν κινήσει. Βήματος ἀλλαγῆ. Βάδις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

10. Σύμπτυξις διάστασις—Στροφή τοῦ κορμοῦ (1—4) ἐναλ-

λασομένη μὲ: πρηγῆ θέσιν—Στροφήν τῆς κεφαλῆς, καθὼς καὶ ἐλαφρὰ ἐπιτόπια πηδήματα μὲ στροφήν δεξιὰ (ἀριστερά).

11. Ὅρθια στήριξις (δοκός· κατ' ἀρχὰς εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης). παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς—μάρς! (οἱ μαθηταὶ σπεύδουν πρὸς τὰς δοκοὺς καὶ τάσσονται καταλλήλως) Αἱ δοκοὶ εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ διευθετοῦν κατὰ τὸ παράγγελμα τὰς δοκοὺς). Λαβὴ—ἐν! Ὅρθια στήριξις—χώρ! ἐν! δυό—τρί(α)! Κατάβασις—ἐν, δυό, τρία! Ἐπιτόπιον πηδῆμα μὲ στάσιν εἰς τὸν τέταρτον χρόνον (ἡμιόκλασιν). Τροχάδην εἰς κεκλιμένον θρανίον (στηριζόμενον εἰς πολύζυγον).

Ἐναρρίχθαι εἰς πολύζυγον μὲ χεῖρας καὶ πόδας, περατομένη εἰς ἐξάρτησιν μὲ τὴν ράχην πρὸς τὸ πολύζυγον καὶ ἀπὸ ζυγὸν ἀναλόγου ὕψους· καὶ ἀπὸ ἐκεῖ πηδῆμα εἰς βάθος.

12. Ἀνασύνταξις τῆς παρατάξεως. Ἀραιώσεις. Ἀκροστασία καὶ 2—3 βήματα ἐπὶ τῶν δακτύλων πρὸς διαφόρους διευθύνσεις. Σύμπτυξις, ἔκτασις—Στροφή τῶν παλαμῶν καὶ μετ' αὐτὴν: ἄραις τῶν χειρῶν ἄνω (τελείως τεταμένων) μετ' ἀνορθώσεως ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Πρόπτυξις—ἔκτασις μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν).

Π Ι Ν Α Ξ 8.

Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Μεσολαβὴ—Ἀκροστασία, ἡμιόκλασις (εἰς 4 συνεχεῖς χρόνους, 2 διὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ 2 διὰ ἀποκατάστασιν).

Ἀνάκαμψις (λήψις τῆς ἀφετηρίας) παράγγ. Ἐπὶ τοῦ αὐχένου—ἐν! θέσις—ἐν!

ΣΗΜ. Ἡ ἀφετηρία αὕτη, τὴν ὁποῖαν τόσον συχνὰ καὶ χωρὶς ἀρκετὴν προπαρασκευὴν μεταχειρίζονται συνήθως, εἰσάγεται μόλις ἀπὸ τὸν ὄγδοον πίνακα καὶ μὲ μεγάλην προσοχὴν καὶ

περίσκεψιν, διότι είναι ἐνδεχόμενον νὰ αὐξήσῃ τὰς σωματικὰς ἀτελείας καὶ τὰ σφάλματα τὰ ὅποια ἔχει σκοπὸν νὰ καταπολεμήσῃ καὶ μάλιστα εἰς ἀγυμνάστους μαθητάς. Εἶναι ἐπομένως προτιμώτερον νὰ ἐπιβραδυνθῇ ἢ χρῆσις τῆς, παρὰ νὰ τὴν παραγγέλλῃ ὁ γυμναστής ὅταν δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ τηρηθῇ τὸ καλὸν σχῆμα αὐτῆς (δηλ. ἡ τελείως εὐθυτενῆς καὶ οὐχὶ χαλαρωμένη ὀρθία στάσις, οἱ ἀγκῶνες ὀπίσω καὶ αἱ χεῖρες εἰς τὴν προέκτασιν τῶν ἀντιβραχιῶν). Ἡ λήψις τῆς ἀφετηρίας αὐτῆς παραγγέλλεται καὶ ἀπὸ τῆς προσοχῆς ἀπ' εὐθείας, μὲ μίαν μόνην κίνησιν· εἰμπορεῖ ὅμως νὰ προπαρασκευασθῇ καὶ ὡς ἐξῆς: ἄρσις χειρῶν πλαγίως—ἔνα! στροφή τῶν παλαμῶν (τάχιστα)—ἐν! Ἀπὸ ἐκεῖ: ἐπὶ τοῦ αὐχένος (χωρὶς νὰ σκύψῃ τὸ κεφάλι, οὔτε νὰ ἔλθουν οἱ ἀγκῶνες ἔμπρός)—ἐν! δυό! Τὸ αὐτὸ—ἐν, δυό, Κράτ'! Προσαγωγή—κάμφις πλαγία τοῦ κορμοῦ (βλ. προηγ.) Προεισαγωγικὸν πῆδημα (χωρὶς μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ)—χώρ'!

2. Ἀνάτασις, ἐπέρεισις—Ἐκτασις ὀπίσω (βλ. προηγ.). Ἀναρρίχησις (μὲ χεῖρας καὶ πόδας) ἐπὶ τοῦ πολυζύγου. Ἀρχικῶς μὲ μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ, ἐν εἰς τὸ ἀριστερὸν καὶ δύο εἰς τὸ δεξιόν, περατουμένη εἰς ἐξάρτησιν (κατὰ νῶτον) ἀπὸ τοῦ ἀνωτέρου ζυγοῦ τοῦ πολυζύγου· ἀπ' αὐτῆς δὲ κατάβασις μὲ πῆδημα εἰς βάθος, μὲ προηγουμένην αἰώρησιν τῶν σκελῶν ἢ καὶ μὲ χεῖρας καὶ πόδας.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις—Ἐλξις. Μετὰ τὴν λήψιν τῆς ἀφετηρίας (βλ. προηγ.) παράγγ. ἔλξις—ἔνα! δύο! Ἡ ἄσκησις αὕτη ἐναλλάσσεται μὲ ἐξάρτησιν (πολύζυγον, βλ. προηγ.)—ἄρσις καὶ τῶν δύο σκελῶν κεκαμμένων.

4. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν πρὸς τὰ πλάγια.

Παράγγ. Μεσολοβή—ἐν! Ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ σκέλους (τελείως τεταμένου) πλαγίως—ἔνα! δύο! δεξιῶν ἔνα! δύο! κλπ.

5. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ. Κύκλος, ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην παιδιάν.

Λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς μαθητῆς τοποθετεῖται εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου καὶ λακτιζῶν τὴν σφαῖραν (συνήθη σφαῖραν ποδοσφαιρίσεως) προσπαθεῖ νὰ τὴν βγάλλῃ κάτω ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ ὄχι ἐπάνω ἀπὸ τὰς κεφαλὰς τῶν ἀποτελούντων τὸν κύκλον. Ἄν τὸ κατορθώσῃ, χάνει ἐκεῖνος πρὸς τὰ δεξιὰ τοῦ ὁποίου ἐβγήκεν ἡ σφαῖρα, καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου.

Ἀπαγορεύεται εἰς τοὺς ἀποτελοῦντας τὸν κύκλον ν' ἀφίνουσι τὴν λαβὴν καὶ νὰ ἀντιβάλλουν τὴν σφαῖραν μὲ τὰς χεῖρας. Ἐπιτρέπεται ἡ βολὴ καὶ ἡ ἀντιβολὴ τῆ σφαίρας μόνον μὲ λάκτισμα καθὼς καὶ κτύπημα τῆς κεφαλῆς.

6. Πρηγῆς κατάκλισις—Ἀνάκλισις (μὲ μεσολαβὴν βλ. προηγ.) Ἐναλλάσσεται μὲ: Σύμπτουξιν, πρόκυψιν—Τάσιν τῶν χειρῶν πλαγίως.

7. Πρηγῆς θέσις—Στροφή τῆς κεφαλῆς. Ἐδραία θέσις—πτῶσις ὀπίσω (ἐναλασσομένη μὲ: μεσολαβὴν, προεκβολὴν—ἔκτασιν ὀπίσω).

8. Μεσολαβὴ—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων μὲ μικρὰν μετατόπισιν ἔμπρός. Κατ' ἀρχὰς μετροῦντος τοῦ γυμναστοῦ, ἀργότερα χωρὶς μέτρησιν καὶ μὲ ταχίστην ἐναλλαγὴν τῶν ποδῶν. Παράγγ. Χώρ'! Κράτ'!

9. Ὄρθια στήριξις (δοκός). Πρῶτον κατὰ μέτωπον πρὸς τὴν δοκὸν καὶ κατόπιν καὶ κατὰ πλευράν.

Ἐπιτόπιον πῆδημα μὲ στροφήν (90°). Πῆδημα ἔμπρός χωρὶς φοράν. Συνδυασμὸς ἀναρριχίσεως καὶ καταβάσεως εἰς κεκλιμένα θρανία καὶ πολύζυγα (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦν τὰ θρανία ἐπάνω εἰς τὰ πολύζυγα, γαντζωμένα καλά, καὶ μὲ κλίσιν ἀνάλογον πρὸς τὴν γυμναστικὴν των πρόδοον· κατόπιν τάσσονται εἰς φάλαγγα κατ'

ἄνδρα καὶ ἀρχίζου με ἐλαφρὸν τροχάδην βηματισμὸν ν' ἀναβαίνου διὰ τοῦ κεκλιμένου θρανίου εἰς τὸ πρῶτον πολύζυγον ἀπ' ἐκεῖ δὲ διὰ μετατοπίσεως πλαγίως με χεῖρας καὶ πόδας, νὰ φθάσουν μέχρι τοῦ τελευταίου καὶ νὰ κατέρχωνται, ἐπίσης διὰ τροχάδην βηματισμοῦ, διὰ τοῦ ἐτέρου κεκλιμένου θρανίου),

Διάφοροι ἐλεύθεροι κυβιστήσεις (τοῦμπες) ἂν ὑπάρχη ἄμμος ἢ χορταράκι ἢ καὶ στῶμα κατάλληλον.

10. Πρόπνυξις— Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἐκτασις, ἀνάτασις (δι' ἄρσεως τῶν χειρῶν) με σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν (4 βραδεῖς χρόνοι).

Στροφή τῶν παλαμῶν, ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βαθεῖα εἰσπνοή).

Π Ι Ν Α Ε 9.

1. Ἐπανάληξις τῶν προηγουμένων.

Μεσολαβή, ἐκβολή— Ἀκροστασία: Παράγγ. Ἡμισυ δεξιὰ (ἀριστερά.) Μεσολαβή—ἐν! Ἐκβολή τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς (κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων—ἐν! δύο! Τὸ αὐτὸ ἐν! δύο! Θέσις—ἐν! (Ἀργότερα ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις με μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ δι' ἕκαστον πόδα 1—4) Ἡμιανάτασις, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ. Προεισαγωγικὸν πῆδημα.

2. Ὑπερέκτασις (λήψις τῆς ἀφετηρίας). Παράγγ. Εἰς τὰ πολύζυγα—μάρς! (οἱ μαθηταὶ με τροχάδην βηματισμὸν σπεύδου καὶ τάσσονται κατὰ νῶτον πρὸ τῶν πολυζύγων καὶ εἰς ἀπόστασιν 1 ποδὸς ἀπ' αὐτῶν). Σύμπτυξις, τάσις ἄνω—χώρ! ἐν—δυσό! Ἐκτασις ὀπίσω—ἐνα! δύο. Τὸ αὐτὸ ἐνα! Λαβή—ἐν! Ἀποκατάστασις—ἐν! δύο. Ἐν ἐλλείψει πολυζύγων ἢ ἀσκησις ἀντικαθίσταται με ἀνάτασιν—ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, αὐξανομένην καὶ διὰ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν.

ΣΗΜ.— Ὁ γυμναστής δὲν πρέπει ποτὲ νὰ λησμονῇ διττον κατὰ κανόνα μετὰ πᾶσαν ὑπερέκτασιν καθὼς καὶ ἀπλήν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀκολουθεῖ πρόκυψις, ἐπίκυψις μετ' αὐτὴν δέ, ἀναλόγως τοῦ βαθμοῦ τῆς ἀσκήσεως προεισαγωγικὸν πῆδημα ἢ ὁμοίως φύσεως ἀσκησις.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχσις (με χεῖρας καὶ πόδας. Πολύζυγον ἢ σχοινίην κλίμαξ). Ἐξάρτησις—ἄρσις τῶν χειρῶν κεκαμμένων (πολύζυγον ἢ διπλῆ δοκός). Ἐξάρτησις λαβὴ πρώτη—διάστασις τῶν σκελῶν (δοκός). Ἀποθεραπεία με προεισαγωγικὸν πῆδημα.

4. Μεσολαβή—Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων με μικρὰν μετατόπισιν ἔμπρὸς (Ἀργότερα καὶ ὀπίσω). Ἀνάτασις, ἀκροστασία—Βάδισις ἔμπρὸς καὶ ὀπίσω (με μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ).

5. Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ με τρίποδο. Κύκλος με μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Λαβὴ ἀπὸ τῶν χειρῶν. Εἰς τὸ κέντρον τοποθετεῖται ἕνα πρόχειρον τρίποδο ἀπὸ 3 λεπτῶν ξυλίνους κοντοῦς δεμένους με σπάγγον, ὥστε καὶ εὐκόλα νὰ λύνωνται καὶ ἐπίσης εὐκόλα νὰ πέφτουν. Τὸ τρίποδο φυλάει ἕνας ἀπὸ τοὺς μαθητάς. Οἱ ἀποτελοῦντες τὸν κύκλον, λακτικίζοντες μίαν κοινὴν σφαῖραν ποδοσφαιρίσεως προσπαθοῦν νὰ κτυπήσουν καὶ νὰ ρίψουν κάτω τὸ τρίποδο ὃ δὲ φυλάττων ἀντικατικίζων αὐτὴν τὸ ὑπερασπίζεται ὅποιος κατορθώσει νὰ τὸν ρίψῃ κάτω κερδίζει καὶ γίνεται αὐτὸς φύλαξ.

6. Πρηγὴς κατάκλισις (θρανίον), ἀνάκυψις—Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἡ ἀσκησις αὐτὴ ἐναλλάσσεται με πρότασιν, αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

7. Πρηγὴς θέσης—Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν, ἐναλλασσομένη με ἐξάρτησιν—Κάμψιν καὶ τάσιν ἑκατέρου τῶν σκελῶν, ἀκολουθουμένην ἀπὸ ἐπιτόπιον πῆδημα.

8. Βάδιαι και δρόμοι. Βάδιαι ἐπὶ τῶν δακτύλων. Βάδιαι με ἀλλαγὴν βήματος καθ' ἕκαστον βῆμα.

Τακτικαὶ ἀσκήσεις. Μεταβολὴ ἐν βαδίσματι (παράγγ. Μεσολαβή—μάρς! και μεταβολή—ἄλι!) Ἀλλαγὴ μέτωπον (παράγγ. Κλινατ' ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερά)—μάρς!

9. Ἀνάταις, διάταις—Στροφὴ τοῦ κορμοῦ, ἀκολουθουμένη πάντοτε ἀπὸ ἐλαφρὰν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας.

10. Ὀρθία στήριξις (δοκός) Ἀφειτηρία και λαβὴ κατὰ μέτωπον ἢ και κατὰ πλευράν (ἐπίσης και καταπήδησις) Ἐπιτόπιον πήδημα με ἕξαρσιν τῶν χειρῶν. Ἀπὸ τὴν ὀρθίαν στήριξιν κατὰβασις με κυβίστησιν.

11. Πρόπτυξις—Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν. Ἐκτασις, ἀνάταις με σύγχρονον ἀκροστασίαν ἡμιόκλασιν (παράγγ. ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἀνὸρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! Στροφὴ τῶν παλαμῶν—ἕν! Ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων κάμφις τῶν γονάτων—ἕνα! δύο! Τὸ αὐτό—ἕνα, δύο! Θέσις—ἕν!)

Π Ι Ν Α Ξ 10.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων. Ἀνάταις, διάταις—Ἀκροσταυία, ἡμιόκλασις. Παράγγ. Ἀνάταις, διάταις—χώρ! ἕν—δύο! Ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἕνα! Κάμφις τῶν γονάτων—δύο! Τάσις τῶν γονάτων—τρία! τέσσα(αρα)! θέσις—χώρ! ἕν, δύο!

Μεσολαβή, πρόκυψις—Στροφὴ τῆς κεφαλῆς. Προεισαγωγικὸν πήδημα.

2. Ἀνάταις, ἐπέρεισις (δοκός)—Κάμφις και τάσις τῶν χειρῶν. Παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς—μάρς. Ἡ δοκός εἰς τὸ ὕψος τῆς μέσης (οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦν καταλλήλως τὰς δοκοὺς χωρὶς νὰ περιμένουν ἐκτελεστικὸν παράγγελμα). Προσ(ο)χή! Ἐπὶ τοὺς ὤμους

και ἄνω (ἢ σύμπτυξις, ἀνάταις)—χώρ! Ἐκτασις ὀπίσω (ἐλαφρά)—ἕνα! Κάμφις και τάσις τῶν χειρῶν—ἕν! δύο! Ἀνάκυψις—ἕνα! Βῆμα ἐμπρός—μάρς! Πρόκυψις, ἐπίκυψις—χώρ! Ἀνάκυψις—χώρ! (τὸ βῆμα ἐμπρός γίνεται διὰ νὰ διευκολύνῃ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς προκύψεως, διότι ἐφ' ὅσον οἱ γλουτοὶ ἐγγίξουν τὴν δοκόν, ἢ ἀντισταθμιστικὴ κίνησις διὰ τὴν ἰσορροπίαν τοῦ σώματος ἢ ὁποία συνοδεύει τὴν πρόκυψιν (ἐλαφρὰ μετατόπισις τῆς ἔδρας ἢ ὁποία συνοδεύει τὴν πρόκυψιν (ἐλαφρὰ μετατόπισις τῆς ἔδρας πρὸς τὰ ὀπίσω) δὲν εἶναι δυνατόν νὰ γίνῃ και συνεπῶς εἶναι ἀδύνατος ἢ ἐκτέλεσις τῆς προκύψεως διότι τὸ σῶμα θὰ πέσῃ ἐμπρός).

Ἡ ἀσκήσις αὐτὴ ἐναλλάσσεται με ὑπερέκτασιν (λήψιν τῆς ἀφειτηρίας) ἀκολουθεῖται δὲ πάντοτε ἀπὸ προεισαγωγικὸν ἢ και ἐλαφρὸν ἐπιτόπιον πήδημα.

3. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις. (πολύζυγον ἢ σχοινίνη κλίμαξ) με μέτρησιν τοῦ γυμναστοῦ και παράγγ. ἐκτελεστικὸν χώρ! Κράτ! ἀκολουθουμένη ἢ ἐναλλασσομένη με: ἐξάρτησιν κατὰ μέτωπον ἀπὸ τοῦ πολυζύγου, με στήριξιν τῶν ποδῶν (πατοῦν οἱ πόδες ἐπὶ τινος ζυγοῦ) και ἐκείθεν—κάμφιν και τῶν δύο σκελῶν ὀπίσω. Παράγγ. Κατακόρυφος ἀναρρίχησις (πολύζυγον)—χώρ! Ὅταν δὲ οἱ ἀσκούμενοι φθάσουν εἰς τὸ ἀνώτατον ζυγὸν τοῦ πολυζύγου: Ἐξάρτησις (χωρὶς νὰ στρέψουν τὰ νῶτα πρὸς τὸ πολυζυγον—ἕν! Ἐκείθεν δέ: Κάμφις και τῶν δύο σκελῶν ὀπίσω—ἕν! δύο! Τὸ αὐτό—ἕν! δύο! Πατήσατε—ἕν! Κατὰβασις—χώρ!

Πορνής ἐξάρτησις (Ἀψις τῆς ἀφειτηρίας. Δοκός ὕψος μεταξὺ κεφαλῆς και στήθους). Παράγγ. Εἰς τὰς δοκοὺς—μάρς! Ἡ δοκός εἰς τὸ ὕψος τῆς κεφαλῆς (ἢ ὀλίγον χαμηλότερα ἀπὸ τὴν κεφαλὴν ἢ εἰς τὸ ὕψος τοῦ λαιμοῦ ἢ εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους, κατὰ τὴν κρίσιν τοῦ γυμναστοῦ, σχετικὸν πάντοτε πρὸς τὴν γυμναστικὴν πρόδον τῶν μαθητῶν. Ὑψος τῆς κεφαλῆς (τοῦ λαιμοῦ τοῦ στήθους κλπ. εἶναι ὅταν ἢ ἀνωτέρα ἐπιφάνεια τῆς δοκοῦ

φθάνει τὸ ἀνώτερον μέρος τοῦ μετώπου (τὴν βᾶσιν τοῦ λαιμοῦ, τὸ κάτω μέρος τοῦ μεγάλου θωρακικοῦ κλπ.) Δαδῆ—ἐν! Προβολή τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὀπίσω—ἐν! (ὁ δεξιὸς κάμπτεται τόσον ὥστε ὁ κορμὸς νὰ εὐθυγραμμίσῃ πρὸς τὰς χεῖρας). Θέσις τοῦ δεξιοῦ παρὰ τὸν ἀριστερὸν—ἐν! Ἀποκατάστασις—ἐν! δύο! τρία! (Μὲ τὸ ἐν προβολή τοῦ δεξιοῦ, μὲ τὸ δύο ἐπαναφορὰ τοῦ ἀριστεροῦ παρὰ τὸν δεξιὸν καὶ ὀρθωσις τοῦ σώματος εἰς τὴν ὀρθίαν στίβιν καὶ μὲ τὸ τρία καταδίδοσις καὶ τῶν χειρῶν).

Ἀποθεραπεία. Μεσολαδῆ—ἄροις διαδοχικῆ τῶν σκελῶν καὶ καμμένων.

4. Ἀνάτασις, προεκβολή—Ἀκροστασία. Μεσολαδῆ, προσαγωγή—ἀκροστασία. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—βάδισις ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

5. Παιδιά. Ἀρπαστὸν εἰς κύκλον.

Κύκλος μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Σφαῖρα ποδοσφαιριστικῆς. Οἱ ἀποτελοῦντες τὸν κύκλον κάμνουν πάσεις μεταξὺ ταχέως καὶ ἄνευ διακοπῆς, ὅπως εἰς τὴν φαινίβδα, ἕνας δὲ μαθητῆς, τοποθετούμενος ἀρχικῶς εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου προσπαθεῖ τὴν στιγμήν καθ' ἣν μετεωρίζεται ἡ σφαῖρα νὰ τὴν κτυπήσῃ μὲ τὴν παλάμην. Ἄν τὸ κατορθώσῃ χάνει ἐκεῖνος ὁ ὅποιος τελευταῖος τὴν εἶχε ρίξῃ, καὶ εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου παραχωρῶν τὴν ἐν τῷ κύκλῳ θέσιν του εἰς τὸν κερδίσαντα. Ἡ σφαῖρα κτυπᾶται μόνον στὸ φτερό καὶ ὄχι ὅταν κρατεῖται εἰς τὰς χεῖρας τῶν παικτῶν δι' αὐτὸ ὅμως δὲν ἐπιτρέπεται καὶ νὰ τὴν κρατεῖ ὁ κάθε παίκτης πολλὴν ὥρην, ἀλλ' εὐθὺς ὡς τὴν συλλάβῃ ὀφείλει νὰ τὴν ρίψῃ πρὸς μίαν διεύθυνσιν, διότι ἄλλως καταστρέφεται ἢ γοργότης καὶ τὸ ἐνδιαφέρον τοῦ παιγνιδίου.

Αἱ ἐν κύκλῳ παιδία καὶ ἐν γένει αἱ παιδαγωγικαὶ παιδία κατὰ τὰς ὁποίας ὁ ρόλος ἐνὸς ἐκάστου μαθητοῦ εἶναι ἐντελῶς κα



