



52

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΑΙΔΑΓ. ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ  
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Συν. αριθ. 179

Κατηγορία Γ'

Πολ. αριθ. 1

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ  
ΠΑΙΔΑΓ. ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ  
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Αριθ.

20,6€

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ  
Π.Ε.Κ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Αριθ. 17/3309

64

Θ. Λάρδη

ΚΑΘΗΓΗΤΟΥ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
ΕΝ ΤΗ ΡΙΖΑΡΕΙΩ ΣΧΟΛΗ

# Η ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΔΙΑ ΤΟΥΣ

ΔΗΜΟΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ

ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

135



ΤΕΛΕΙΑ  
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ  
ΑΝΑΠΤΥΞΙΣ  
ΚΑΙ  
ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΙΣ  
ΤΩΝ  
ΑΣΚΗΣΕΩΝ

120 ΕΙΚΟΝΕΣ

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΤΥΠΟΙΣ "ΣΦΕΝΔΟΝΗΣ" ΜΕΤΩΝΟΣ 3

1927

Δέκα ἐτῶν ὑπηρεσία εἰς τὰ Διδασκαλεῖα τῆς Δημοτικῆς Ἐκπαιδεύσεως, αἱ συζητήσεις μου διὰ τὴν διδασκαλίαν τῆς γυμναστικῆς μετὰ τοὺς τελειοφοίτους μαθητὰς μου τῶν Διδασκαλείων εἰς τὰ ὁποῖα ὑπηρέτησα, αἱ ὁμιλίαι μου εἰς τὰ διάφορα τοπικὰ ἐκπαιδευτικὰ συνέδρια μετὰ θέμα «Διατί δὲν διδάσκεται ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ εἰς τὰ δημοτικὰ σχολεῖα ;», καὶ πάλιν αἱ συζητήσεις μου μετὰ τοὺς κ. κ. Δημοδιδασκάλους πρώην μαθητὰς μου καὶ μὴ, καθὼς καὶ αἱ διάφοροι κατηγορίαι εἰς ἃς ὑπάγονται οἱ κ. κ. Δημοδιδάσκαλοι (ἐννοῶ τοὺς μὴ ἐκπαιδευθέντας εἰς τὰ Διδασκαλεῖα εἰς τὸ Σουηδικὸν γυμναστικὸν σύστημα, τοὺς ἐκπαιδευθέντας, τοὺς γυμνασιαστὰς, τοὺς προσωρινοὺς καὶ τοὺς πρόσφυγας), καθὼς καὶ ἡ ἔλλειψις γυμναστικοῦ βιβλίου διὰ τὰ δημοτικὰ σχολεῖα, εἶναι ἡ ἀφορμὴ νὰ γράψω τὸ παρὸν βοήθημα διὰ τὴν διδασκαλίαν τῆς Γυμναστικῆς εἰς τὰ Δημοτικὰ Σχολεῖα, μετὰ τὸν τίτλον « Ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ διὰ τοὺς Δημοδιδασκάλους ». Τὸ βιβλίον αὐτὸ ἐκτὸς μιᾶς πολὺ συντόμου εἰσηγήσεως περὶ Γυμναστικῆς, περιλαμβάνει:

1ον) Ἐξ βασικῶν τύπων ἡμερησίων γυμνάσεων ἐξ ἐλευθέρων ἀσκήσεων καταλλήλων διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν Δημοτικῶν Σχολείων, τελείως καὶ εὐλήπτως περιγραφομένων καὶ ἀναπτυσσομένων.

2ον) Πίνακα εἰκόνων ὅλων τῶν στάσεων καὶ κινήσεων, αἵτινες ἀνήκουν εἰς μίαν ἀπλὴν σύνθετον ἢ πολυσύνθετον ἀσκήσιν, ὁ ὁποῖος θὰ συμπληρώσῃ τὴν περιγραφὴν καὶ ἀνάπτυξιν μιᾶς ἐκάστης ἀσκήσεως μετὰ τὴν λεπτομερῆ ἀπεικόνισίν της.

3ον) Ἀριθμὸν παιδιῶν, ξένων καὶ ἐπιχωρίων, τῶν πλέον ἀρεστῶν εἰς τοὺς μαθητὰς τῶν Δημοτικῶν Σχολείων, περιγραφομένων καὶ ἀπεικονιζομένων κατὰ τρόπον ἐναργῆ καὶ εὐληπτον, ὥστε ὁ κ. Δημοδιδάσκαλος νὰ δύνα-

ται νὰ τὰς ἐννοήσῃ μόνος του καὶ ἄνευ τῆς ἀνάγκης νὰ ἴδῃ αὐτὰς παιζομένας παρ' ἄλλων διὰ νὰ τολμήσῃ νὰ τὰς εἰσαγάγῃ εἰς τὸ Σχολεῖόν του.

4ον) Πάν ὅ,τι ἀφορᾷ τὴν στρατιωτικὴν προεκπαίδευσιν τῶν μαθητῶν τῶν Δημοτικῶν Σχολείων, μετὰ πάσης λεπτομεροῦς ἀναπτύξεως καὶ ἀπεικονίσεως τῶν διαφορῶν συντάξεων, σχηματισμῶν καὶ ἐλιγμῶν.

Ἡ πείρα τῆς πολυετοῦς εἰς τὰ Διδασκαλεῖα τῆς Δημοτικῆς Ἐκπαιδεύσεως ὑπηρεσίας μου, ἡ σχετικὴ μόρφωσις ἧς ἔτυχον ἐν Σουηδία καὶ τὰ γυμναστικά βιβλία τοῦ Χρυσάφη, τοῦ Βέλγου συνταγματάρχου Lefebure, τὸ Σουηδικὸν Gymnastik Fôr Armmen οὐκ. Flottan, εἶναι ἡ βᾶσις τῆς συγγραφῆς τοῦ βιβλίου μου.

Πρὸς τούτοις ἔχομεν δώσει ἰδιαιτέραν προσοχὴν διὰ μίαν ὁμαλήν, προοδικὴν καὶ φυσιολογικὴν ἀνάπτυξιν ἀπὸ γυμναστικῆς ἀπόψεως τῆς ἐντάσεως ἐκάστου ἐπομένου πίνακος, ἀπὸ τοῦ προηγούμενου του, οὕτως ὥστε οἱ 6 περιλαμβανόμενοι πίνακες νὰ πληροῦν ὅλους τοὺς ἀπαιτούμενους ὅρους καὶ ἀνάγκας ἐκάστου φιλολογικοῦ, ὁ ὁποῖος διαθέτει ὠρισμένον χρόνον διὰ τὴν συμμετρον καὶ ἀρμονικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματός του, ὡς καὶ διὰ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας του.

### ⊙. Λόγος

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς εἶναι ἡ διὰ καταλλήλων ἀσκήσεων σύμμετρος ἀνάπτυξις τοῦ σώματος, ἡ διατήρησις καὶ ἐξασφάλισις τῆς ὑγείας, ὡς καὶ πάσης σωματικῆς εὐεξίας καὶ ἀρετῆς.

Δύο εἶναι τὰ διεθνῶς γνωστὰ γυμναστικά παιδαγωγικὰ συστήματα: τὸ Σουηδικὸν τοῦ Ling καὶ τὸ Γερμανικὸν τοῦ Jahn. Ἀφορμὴ τῆς ἰδρύσεως τοῦ Σουηδικοῦ εἶναι ὅτι ὁ Ling ἀπὸ τὰ φρονιτικὰ του εἶη ἀντελήφθη ὅτι ἡ γυμναστικὴ καὶ ἡ ἀθλητικὴ τροφή, τὴν ὁποίαν παρῆχεν ἡ Πατρις του εἰς τὴν νεολαίαν της, ἦτο ἀνεπαρκὴς ἀφ' ἑνός, καὶ ἀφ' ἑτέρου ἔβλεπεν ὅτι ἐξήκοντα ἐπὶ τοῖς ἐκατὸν ἐκ τῶν ἀποθνησκόντων συμπατριωτῶν του ἦσαν φυματικοί. Τοῦτου ἕνεκα ὁ Ling διὰ τοῦ γυμναστικοῦ συστήματος του ἠθέλησε ν' ἀναγεννήσῃ τὴν φυλὴν του.

Ἀφορμὴ τῆς ἰδρύσεως τοῦ Γερμανικοῦ συστήματος τοῦ Jahn εἶναι ὅτι ὁ Jahn, μέγας πατριώτης, ἔφερε βαρέως τὴν ἦταν τῆς Πατρίδος του κατὰ τὴν μάχην τῆς Ἰέννης καὶ ἠθέλησε, μὲ τὸ σύστημά του καὶ μὲ τὴν ἰδρυσιν πολλῶν γυμναστηρίων ἐν Γερμανία νὰ κάμῃ μίαν δυνατὴν νεολαίαν, ἡ ὁποία νὰ δυννηθῇ νὰ ξεπλύνῃ τὴν ἕβριν τῆς ἡττῆς τῆς Πατρίδος της.

Καὶ οὕτω ἔχομεν τὸν Jahn μέγαν πατριώτην, ὁ ὁποῖος παρέχων τὸ σύστημά του εἰς τὴν νεολαίαν τῆς Πατρίδος του εἶπε: «Πάρε τὸ σύστημά μου καὶ ἐκδικήσου». Καὶ τὸν Ling, μέγαν φιλόανθρωπον, ὁ ὁποῖος παρέχων τὸ σύστημά του εἰς τὴν νεολαίαν τῆς Πατρίδος του, ὡς καὶ τὴν νεολαίαν ὅλου τοῦ κόσμου, εἶπε: «Πάρε τὸ σύστημά μου καὶ γενοῦ ἐγῆς».

Τὸ Σουηδικὸν γυμναστικὸν σύστημα τοῦ Ling τὸ διακρίνει ἡ τελεία μελέτη τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ καὶ τῆς ἀρχαίας Ἑλληνικῆς γυμναστικῆς, ὡς καὶ ἡ τελεία γνώσις τῶν κινήσεων, ἀπὸ ἀπόψεως φυσιολογικῆς, ἀνατομικῆς καὶ μηχανικῆς. Ἐνῶ τὸ Γερμανικὸν τοῦ Jahn τὸ διακρίνει ἡ ἀνεπισημονικότης καὶ ἡ τάσις πρὸς τὸ ὑπέμετρον καὶ τὴν ἀκροθασίαν. Οὕτως ὁ μὲν Ling μὲ τὸ σύστημά του μᾶς λέγει τί πρέπει νὰ κάμῃ τις ἀσκούμενος, ὁ Jahn τί δύναται νὰ κάμῃ τις ἀσκούμενος.

Ἄλλοι εἶναι οἱ λόγοι ἕνεκα τῶν ὁποίων τὰ περισσότερα Κράτη προετίμησαν τὸ Σουηδικὸν παιδαγωγικὸν σύστημα τοῦ Ling ἀπὸ τὸ Γερμανικὸν τοῦ Jahn.

ΣΗΜ.—Αἱ δι' ἀστερίσκου σημειούμεναι ἀσκήσεις εἶναι αἱ ἀφορῶσαι τοὺς φίλους τῶν ἀσκήσεων.

Δεδομένον ὅτι σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς εἶναι ἢ διὰ καταλήλων ἀσκήσεων σύμμετρος ἀνάπτυξις τοῦ σώματος καὶ ἢ ἐξασφάλισις τῆς ὑγείας. Ὁ Ling θέλει καὶ ἢ διαίτσεις καὶ ἢ διατάξεις τῶν ἀσκήσεων νὰ γίνωνται κατὰ τρόπον ἀσφαλίζοντα εἰς ὅλα τὰ μέρη καὶ ὄργανα τοῦ σώματος ἐνέργειαν καὶ ἀνάπτυξιν ἀνάλογον πρὸς τὸ ἔργον καὶ τὴν θέσιν τὴν ὅποιαν ἕκαστον ἐξ αὐτῶν κατέχει ἐν τῷ σωματικῷ συνόλῳ, ἥτοι ἀναλόγως τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ καὶ ἐξ ἀφορμῆς τῆς διαίτησεως καὶ διατάξεως ταύτης τῶν ἀσκήσεων διαιρεῖ τοὺς μῦς εἰς τὰ ἐξῆς μινικὰ ἀθροίσματα:

- 1ον. Μῦς τῶν ποδῶν.
- 2ον. » τῶν χειρῶν.
- 3ον. » τοῦ αὐχένου.
- 4ον. » τῶν ὤμων.
- 5ον. » τῆς ράχους.
- 6ον. » τῆς προσθίας ἐπιφανείας τοῦ σώματος (μῦς τῆς κοιλίας).
- 7ον. » τῶν πλαγίων μερῶν τοῦ κορμοῦ.

Ἀσκήσεις δὲ καθ' ἕως ἐνεργεῖ ἐν καὶ τὸ αὐτὸ μινικὸν ἀθροίσμα, τὰς συντάσσει εἰς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν κατηγορίαν, κατατάσσει δὲ αὐτὰς ἀναλόγως τῆς ἐπιτάσεως αὐτῶν, οὕτως ὥστε νὰ προηγῶνται αἱ ἐλαφρότεροι καὶ νὰ ἔπονται αἱ ἐντονώτεροι.

Οὕτω συντίθεται σύστημα ἀσκήσεων σκόπιμον, ἀπὸ τὸ ὁποῖον ἐκλέγονται αἱ ἀπαραίτητοι δι' ἕκαστον γυμναστικὸν μάθημα ἀσκήσεις, συμφώνως πρὸς τὴν ἡλικίαν καὶ τὴν σωματικὴν διάπλασιν τῶν μαθητῶν.

Γυμναστικὸν μάθημα, ἥτοι ἡμερησίαν γύμνασιν, καλοῦμεν τὸ πλῆθος τῶν ἀσκήσεων, τῶν συντεταγμένων κατὰ φυσιολογικὴν σειρὰν καὶ τάξιν, τὰς ὁποίας ἐκτελοῦσιν οἱ μαθηταὶ εἰς ἕκαστον μάθημα γυμναστικῆς, ὡς καὶ πᾶς φίλαθλος κατὰ τὸν χρόνον ὃν ἀφιερώνει διὰ τὴν σύμμετρον ἐξάσκησιν τοῦ σώματός του.

Εἰς πέντε μέρη, κύκλους ἢ σιάδια διαιρεῖ φυσιολογικῶς ὁ Ling μίαν ἡμερησίαν γύμνασιν :

- 1ον) Εἰς τὰς προασκήσεις· ἥτοι προπαρασκευὴν τοῦ σώματος διὰ τὰς κατόπιν ἐκτελεσθησομένης ἐπιπονώτερας ἀσκήσεις.
- 2ον) Εἰς τὴν καθολικὴν ἐξάσκησιν τοῦ σώματος.
- 3ον) Εἰς τὴν τοπικὴν ἐξάσκησιν τοῦ σώματος.

4ον) Εἰς τὴν πρακτικὴν χρῆσιν τοῦ σώματος ἢ χρῆσιν τῆς κτηθείσης μινικῆς δυνάμεως.

5ον) Εἰς τὴν ἀποθεραπείαν τοῦ σώματος.

Τὰς δὲ ἀσκήσεις ὁ Ling διαιρεῖ εἰς ἐννέα κατηγορίας, ἀναλόγως τῆς φυσιολογικῆς ἐπιδράσεως αὐτῶν ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ :

- 1η κατηγορία: Προασκήσεις.
- 2α » Ὑπερεκτάσεις.
- 3η » Ἐξαρθήσεις.
- 4η » Ἴσορροπίαι.
- 5η » Ἀσκήσεις αὐχένου, ὤμων, ράχους.
- 6η » Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῆς κοιλίας.
- 7η » Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῶν πλαγίων μερῶν τοῦ κορμοῦ.
- 8η » Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος.
- 9η β' » Ἀποθεραπεία. <sup>ὑπερκατατάσεις</sup>

Πρώτη κατηγορία: ~~Προασκήσεις~~. — Ἀσκήσεις τῶν ἐκτεινομένων μυῶν τοῦ σώματος, αἱ ὁποῖαι, ὅταν δὲν ὑπάρχουν πολὺνυγα ἢ δοκοὶ (Σουηδικὰ γυμναστικὰ ὄργανα), ἐκτελοῦνται ἀπὸ τῆς θέσεως ἐκβολῆς τῶν ποδῶν ἔμπροσθεν μετὰ συγχρόνον ἀνατάσεως τῶν χειρῶν ἢ δι' ἐπερείσεως διὰ τῶν ὑπερεκτάσεων ὑποβάλλονται εἰς ἰσχυρὰν ἐνεργητικὴν συστολὴν πάντες σχεδὸν οἱ ἐκτεινοντες μῦς τοῦ σώματος, πρὸ παντὸς οἱ ραχιαῖοι, ἀφ' ἑνός· καὶ ἀφ' ἑτέρου εἰς ἴσην ἰσχυρὰν διάτασιν πάντες οἱ μῦς τῆς προσθίας ἐπιφανείας τοῦ κορμοῦ καὶ πρὸ παντὸς οἱ θωρακικοί. Διὰ τῶν ὑπερεκτάσεων ἐπιδιώκεται ἡ εὐκαμψία καὶ ἡ εὐδυνία τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ κατὰ συνέπειαν καὶ ἡ διέυρυνσις τοῦ θωρακικοῦ κήτους.

Τρίτη κατηγορία: Ἐξαρθήσεις. — Καθ' ἕως τὸ σῶμα ἐξαρθάται ἀπὸ ἀκινήτου τινὸς ὄργανου, ὑψηλοτέρου ἢ μὴ τοῦ σώματος διὰ τῶν χειρῶν ἢ διὰ τῶν ποδῶν καὶ χειρῶν καὶ ποδῶν. Αἱ ἐξαρθήσεις ὑποβάλλουσιν εἰς ἰσχυρὰν καὶ ἐντονον ἐνεργητικὴν συστολὴν τοὺς καμπήθρας μῦς. πρὸ πάντων δὲ τοὺς καμπήθρας τοὺς συνδέοντας τοὺς βραχίονας πρὸς τὸν κορμὸν καὶ τὰς πλευράς. Αἱ ἐξαρθήσεις ἐλλείπει ὄργανων ἀντικαθίστανται δι' ἐπιτόνων ἀνατάσεων καὶ συμπίξεων ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς συμπίξεως.

Τετάρτη κατηγορία: Ἴσορροπίαι. — Ἀσκήσεις καθ'

ἄς ἐλατιουμένης τῆς βάσεως τοῦ σώματος ἢ μετατοπιζομένου τοῦ κέντρον τοῦ βάρους αὐτοῦ, ἢ ἰσορροπία αὐτοῦ καθίσταται ἀσταθής καὶ συνεπῶς οἱ μῦς οἱ φέροντες αὐτὸ δρῶσιν ἐπιπνότερον. Αἷται ὑποβάλλουσιν εἰς ἐλαφράς ἀλλ' ἀπειροπληθεῖς μυϊκὰς συστολάς καὶ διατάσεις ἀμφοτέρω τὰ ἡμιμόρια τοῦ σώματος· συντελοῦσιν εἰς τὸν καταμερισμὸν τοῦ αἵματος εἰς ὅλον τὸ σῶμα. Ὁ κύριος σκοπὸς τῶν ἰσορροπιῶν εἶναι ἡ ἐξάσκησης τῆς μυϊκῆς συνεργείας, ἢ ἀνάπτυξις τῆς μυϊκῆς αἰσθήσεως καὶ ἡ συμμετρία τοῦ μυϊκοῦ ἀνταγωνισμοῦ. Ἐξ αὐτῶν ἐκλέγομεν μερικὰς διὰ τὴν ἀποθεραπείαν, ὡς καταμεριστικούς τοῦ αἵματος. Αἱ ὑπερεκτάσεις, αἱ ἐξαρτήσεις καὶ αἱ ἰσορροπίαὶ ἀνήκουσιν εἰς τὸν 2ον κύκλον μιᾶς ἡμερησίας γυμνάσεως.

**Πέμπτη κατηγορία :** Ἀσκήσεις ἀεχένοσ, ὤμων, ράχεωσ. — Αἱ ἀσκήσεις αἷται τῶν μυῶν τοῦ ὀπισθοῦ ἄνω μέρους τοῦ κορμοῦ ἔχουσι σκοπὸν νὰ γυμνάσουν καὶ ν' ἀναπτύξουν συμμετρῶς ὅλους τοὺς ἐκτείνοντασ μῦσ τῆσ ράχεωσ, καθὼσ καὶ τοὺσ συνδέοντασ τὰσ ὠμοπλάτασ πρὸσ τὴν σπονδυλικὴν στήλην. Ἐπίσης ἐπιδιώκουσ τὴν φυσιολογικὴν ὀρθῶσιν καὶ εὐθύνουσ τῆσ σπονδυλικῆσ στήλησ δι' ἐντόνου συστολῆσ τῶν ραχιαίων μυῶν.

**Ἑκτη κατηγορία :** Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν. — Αἱ ἀσκήσεις αἷται τῶν μυῶν τοῦ ἐμπροσθοῦ κάτω μέρους τοῦ κορμοῦ θέτουσ εἰσ κίνησιν τοὺσ μῦσ τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων καὶ δίδουσ εἰσ αὐτοὺσ ἐλαστικότητα καὶ ἰσχνὴν ἀρκετὴν διὰ νὰ δύναται νὰ κρατοῦν τὰ ἐντὸσ τῆσ κοιλίασ ὄργανα εἰσ τὴν φυσιολογικὴν τῶν θέσιν, καὶ μὲ τὰσ πιέσεισ τὰσ ὁποίασ ἀσκοῦν ἐπ' αὐτῶν, νὰ βοηθοῦν τὴν ἐκτέλεσιν τῆσ ἐνδοκρινῆσ λειτουργίασ ἐνὸσ ἐκάστου καὶ μάλιστα τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, ὅσων καὶ κατὰ τὴν ἀποβολὴν τῶν περιτωμάτων.

**Ἐβδόμη κατηγορία :** Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῶν πλαγίων μερῶν τοῦ κορμοῦ. — Αἱ ἀσκήσεις αἷται εἶναι συγγενεῖσ μὲ τὰσ ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν. Καὶ αἷται θέτουσιν εἰσ κίνησιν τοὺσ μῦσ τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων, ἀλλὰ περισσότερον τοὺσ πλαγίουσ, καθὼσ καὶ τοὺσ μῦσ τοῦ κάτω μέρους τῆσ ράχεωσ. Αἱ ἀσκήσεις αἷται ἐπιδιώκουσ τὴν συμμετρίαν τοῦ σώματοσ (τοῦ δεξιοῦ καὶ τοῦ ἀριστεροῦ), προλαμβάνουσαι τὰσ πλαγίασ δυσμορφίασ τῆσ σπονδυλικῆσ στήλησ (σκο-

λίωσιν) καὶ ἐπιδρῶσιν εὐεργετικῶσ ἐπὶ τῶν πεπτικῶν ὀργάνων.

Αἷται περιλαμβάνουσ τὰσ στροφὰσ τοῦ κορμοῦ, τὰσ πλαγίασ κάμψεισ τοῦ κορμοῦ καὶ τοὺσ συνδυασμοὺσ στροφῶν καὶ πλαγίων κάμψεων.

Αἱ 5η, 6η καὶ 7η κατηγορίαὶ ἀνήκουσ εἰσ τὸν 3ον κύκλον μιᾶσ ἡμερησίασ γυμνάσεωσ, τὴν τοπικὴν ἐξάσκησιν τοῦ σώματοσ, σκοπὸσ τῆσ ὁποίασ εἶναι ἡ ἐπέκτασισ τῆσ πλήρουσ καὶ τελείασ μυϊκῆσ συστολῆσ καὶ εἰσ τὰ μικρότερα μυϊκὰ ἀθροίσματα κεὶ μεμονωμένουσ μῦσ.

**Ὀγδόη κατηγορία :** Πρακτικὴ χρῆσισ τοῦ σώματοσ = Ἐνέργειαὶ καὶ χρῆσεισ τοῦ σώματοσ, Βάδισισ, Δρόμοσ, Ἀλματα, Παιδιαὶ καὶ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεισ. Ἡ κατηγορία αἷτη συνδυάζει καὶ ἐφαρμόζει τὴν ἤδη διὰ τῶν τριῶν προηγουμένων κύκλων μεθοδικὴν προάσκησιν καὶ παρασκευὴν τοῦ σώματοσ πρὸσ τὴν φυσικὴν κίνησιν. Περιλαμβάνουσα τὴν βάδισιν ἀναπόσπαστον μὲ τὸ καλὸν παράστημα, μὲ τὴν εὐνοιαν καὶ εὐθυμίαν, οὕτωσ ὥσπε νὰ παρέχη αἷτη τελείαν ἐντύπωσιν τῆσ ἀρμονίασ, τοῦ σφρίγουσ καὶ τῆσ ὠραιότητοσ τοῦ βαδίζοντοσ.

Καλὴ ἀφειρηρία δι' ἐπιτυχὴ βάδισιν εἶναι τὸ καλὸν παράστημα κατὰ τὴν στάσιν τῆσ προσοχῆσ καὶ κατὰ τὸν χρόνον τῆσ βαδίσεωσ· ἡ εὐθυμιστικὴ κίνησισ τῶν χειρῶν (παλμικὴ φυσικὴ αἰώρησισ τῶν χειρῶν) προσδίδει χάριν εἰσ τὸν βηματισμὸν καὶ βοηθεῖ τὴν πρὸσ τὰ πρόσω χάρησιν.

Βάδισεισ ἔχομεν πολλῶν εἰδῶν : Τὴν συνήθη βάδισιν, τὴν βραδείαν καὶ τὴν ταχεῖαν, τὴν ἐπὶ τῶν δακτύλων κ.λ.π. Ὁ δρόμοσ εἶναι ὁ ἐπιπνότεροσ βαθμὸσ τῆσ βαδίσεωσ, κατὰ τὴν ὁποίαν, ὅταν ὁ εἰσ ποῦσ πατῆ ἐπὶ τοῦ ἐδάφουσ, ὁ ἄλλοσ εὐρίσκειται ἐν μετεωρισμῶ. Ἡ χρῆσισ τοῦ δρόμου πρέπει νὰ γίνηται μετρία καὶ λελογισμένη, ποτὲ δὲ ὑπερβολικὴ καὶ ἀκαιροσ. Τὸν δρόμον πάντοτε πρέπει νὰ τὸν διαδεχεται ἀποθεραπεία κατάλληλοσ διὰ τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ ὀργανισμοῦ εἰσ τὴν φυσιολογικὴν κατάστασιν, νὰ ἐλατιωθῆ δηλαδὴ ἡ αὔξεισ τῆσ θερμοκρασίασ, οἱ ἰσχυροὶ κύβοι τῆσ καρδίασ καὶ τὸ ἄσθημα.

Τὸ ἄλμα : Εἶναι ὁ τύποσ μιᾶσ ἐπιπνότερου μυϊκῆσ προσπαθείασ, ὡσ καὶ μιᾶσ γενικῆσ συναιρέσεωσ ὅλων τῶν δυνάμεων πρὸσ ἐπιτυχίαν μιᾶσ μεγάλησ καθολικῆσ μετατοπίσεωσ τοῦ σώματοσ, ὅσων τὸ δυνατόν μακρότερα πρὸσ τὰ ἐμπρὸσ, πρὸσ τὰ ἄνω, πρὸσ

τὰ κάτω και πλαγίως ἀκόμη. Τοῦ ἄλματος δὲν πρέπει νὰ γίνηται ὑπερβολικὴ χρῆσις, πρὸς δὲ νὰ μὴ εἶναι κακόσχημον.

**Παιδιαί:** Εἶναι μέγας ὁ ψυχαγωγικὸς και μορφωτικὸς σκοπὸς τῶν παιδιῶν. Ὁ κ. δημοδιδάσκαλος ἄς ἔχη ὑπ' ὄφιν του, ὅτι διὰ τῶν παιδιῶν ἔρχεται εἰς ψυχικὴν ἐπαρῆν με τοὺς μαθητὰς του και διὰ τῶν παιδιῶν δύναται νὰ κάμη τοὺς μαθητὰς του νὰ γνωρίσουν τὸ καθῆκον, τὴν τάξιν, τὸν συνεταιρισμὸν, τὴν ἀλληλεγγύην, τὴν χαρὰν και ἐν γένει τὴν ζωὴν. Ἀλλ' ἀλλοίμονον εἰς τὸν δημοδιδάσκαλον ὁ ὁποῖος θὰ πῆ στὰ παιδιὰ «Παῖχτε!» χωρὶς αὐτὸς νὰ συμπαιξῆ και χωρὶς αὐτὸς ὁ ἴδιος νὰ εἶναι ὁ ἀκριβοδικαῖος διαιτητής, ἀπαγορευτῶν ὅλας τὰς τυχόν παραβάσεις και καταστρατηγήσεις τῶν νόμων τῶν διαφόρων παιζομένων παιδιῶν τότε ἢ παιδιὰ γίνεται ἡ ἀφορητὴ τῆς διαλύσεως τῆς ὑποστάσεως τοῦ Σχολείου ἀπὸ ἀπόψεως τάξεως, εὐκοσμίας και πειθαρχίας.

**Ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις ἢ σχολικὴ ἀγωνιστικὴ:** Αὗται δὲν πρέπει νὰ περιλαμβάνουν παρὰ τὰ ἀγωνίσματα τὰ εὐκόλως προσαρμοζόμενα πρὸς τὴν ἡλικίαν και τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τῶν ἀσκουμένων ἦτοι: α') Δρόμους ταχύτητος ἢ και μετὰ μικρῶν ἐμποδίων, μήκους 30—80 μέτρων. β') Ἄλματα ἐλεύθερα (ἄνευ ρυθμοῦ και παραγγέλματος) μετὰ και ἄνευ φορῶς, εἰς μήκος, εἰς ὕψος, πῆς τρεῖς (ἄλμα τριπλοῦν). γ') Ρίψεις μετὰ τὴν δεξιὰν ὅσον και μετὰ τὴν ἀριστερὰν χεῖρα (δίσκος, λιθάρι, σφαῖρα και ἀκόντιον σχολικόν). δ') Τὴν ὀρθίαν πάλην (μέση μετὰ μέση) και τὴν Ἑλληνορωμαϊκὴν. (Κατὰ τὴν Ἑλληνορωμαϊκὴν πάλην πρέπει και αἱ δύο συγχρόνως ὠμοπλάται τοῦ ἀντιπάλου νὰ ἀκουμβήσουν τὸ ἔδαφος, νὰ φᾶνε χῶμα και αἱ δύο μαζύ). Πάντως ὅμως πρέπει νὰ γίνηται μεθοδική, σύμμετρος και λελογισμένη χρῆσις τῶν ἀγωνισμάτων.

**Ἐννάτη κατηγορία:** Ἀποθεραπεία τοῦ σώματος. — Ἡ κατηγορία αὕτη περιλαμβάνει τὰς ἀναπνευστικὰς ἀσκήσεις, καθὼς και τὰς καταμεριστικὰς τοῦ αἵματος.

**Ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις:** Σκοπὸς αὐτῶν εἶναι ἡ πλήρης και τελεία ἐκτέλεσις τῆς ἀναπνοῆς, ἣτις ἐπιτυγχάνεται διὰ τοῦ συγχρονισμοῦ τῆς εἰσπνοῆς μετὰ ἀσκήσιν διενερούνουσαν τὸν θώρακα, και τῆς ἐκπνοῆς μετὰ τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ θώρακος εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν του. Αἱ καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις

εἶναι αἱ ἐλαφροὶ ἀσκήσεις τῶν κάτω ἄκρων, πρὸ παντὸς αἱ ἀκροστασίαι και αἱ ἡμιοκλάσεις συνδυαζόμεναι συνήθως μετὰ συγχρόνους εἰσπνοῶς και ἐκπνοῶς.

Ἔχομεν μερικὴν ἀποθεραπείαν και γενικὴν. Καὶ μερικὴν ἐκτελοῦμεν μετὰ πᾶσαν ἔντιονον ἀσκήσιν. Γενικὴν δὲ ἀποθεραπείαν εἰς μεγάλην κλίμακα κατὰ τὸ πέρασ ἐκάστης γυμνάσεως. Πάντως οὐδέποτε ἐπιτρέπεται ἡ διακοπὴ τῆς ἀναπνοῆς κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν πάσης ἀσκήσεως.

Ἐκτὸς τῶν ἄνω ἐννέα κατηγοριῶν εἶναι και αἱ ἐξῆς τρεῖς:

α') **Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις,** αἵτινες περιλαμβάνουν τὰς βαδίσεις, τὰς κλίσεις, τὰς μεταβολὰς, τοὺς διαφόρους ἐλιγμούς, τὰς ἀναπτύξεις και πυκνώσεις και τὰς καθ' ὁμάδα μετατοπίσεις ἀπὸ χώρου εἰς χῶρον. Διὰ τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων ἐπιβάλλεται και ἐμπεδοῦται ἡ πειθαρχία, ἡ τάξις και ἡ εὐκοσμία. Ἐν ἐνὶ λόγῳ αὗται εἶναι ἡ ἐλαφρὰ στρατιωτικὴ προεκπαίδευσις τῶν μαθητῶν. Δὲν πρέπει αὗται νὰ εἶναι μακρῶς διαρκείας, ἐκτελοῦνται δὲ εἰς τὴν ἀρχὴν ἐκάστης ἡμερησίας γυμνάσεως.

β') **Αἱ διορθωτικαὶ καλούμεναι ἀσκήσεις,** ὅπως εἶναι ἡ προεισαγωγή και ἀπαγωγή (διορθωτικὴ τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς). Εἰς αὐτὰς ὑπάγονται και αἱ ἀπλαῖ ὑπομνήσεις (ὑψηλὰ ἢ κεφαλῆ!, μέσα ἢ σιαγῶν!, ὀπίσω εἰ ὄμοι κ.λ.π.)

γ') **Αἱ συνασκήσεις,** καθ' ἃς, ὅταν ἀσκήται εἰς μαθητῆς, ὁ ὁμόσχοχός του τὸν βοηθεῖ ἢ τὸν ὑποστηρίζει.

Δὲν θὰ ἐθεωρεῖτο τις τολμηρὸς ἐὰν ἐπίστευεν ὅτι ὁ Ling δὲν ἄφησεν ἀπαραιτήρητον και ἀυσχετίστον πρὸς τὴν φρονολογικὴν σειρὰν και διάταξιν τῶν ἀσκήσεων μιᾶς ἡμερησίας γυμνάσεως, τὴν κατὰ φύσιν ζωὴν, ἦτοι τὴν γενικὴν μυϊκὴν ἐνέργειαν, ἣτις διαγράφεται ἐναργῶς εἰς μίαν ἡμερησίαν ἐργασίαν (ἡμεροκάματον) ἐνὸς ἀγρότου ἢ πρωτογενοῦς χειροτέχνου, ἢ ὁποῖα δύναται νὰ διαιρεθῆ εἰς 5 ἐπίσης μέρη (κύκλους) και νὰ παραλληλισθῆ ἐπιτυχῶς πρὸς ἡμερησίαν γύμνασιν, ὡς ἐξῆς:

1ον. Εἰς τὰς πρὸ πάσης ἐργασίας ἐκτελουμένας ὑφ' ἐνὸς ἐργάτου, ἐλαφρὰς, ἀκουσίας, καθ' ἐσωτερικὴν αὐθόρμητον ὄσιν κινήσεις, ὅποιαι λ. χ. εἶναι αἱ ἀκροστασίαι, αἱ ἐκπινάξεις τῶν ποδῶν και τῶν χειρῶν, αἱ στροφαὶ τῆς κεφαλῆς, τὰς ὁποίας ἐνίστε ἐκτελεῖ τῆ συναρρωγῆ τῶν χειρῶν, αἱ στροφαὶ και κάμψεις



τοῦ κορμοῦ κατὰ τινα οἰανδήποτε διεύθυνσιν, καθ' ὡς στηρίζει τὰς χεῖρας παρὰ τὴν ὄσφιν ὡς ἂν θέλη νὰ δώσῃ μεγαλύτεραν ἔκπαισιν εἰς τὴν κίνησιν = (προασκήσεις).

2ον. Εἰς τὴν μεγάλην καὶ ἔκπαισιν καὶ ἔντονον μυϊκὴν ἐνέργειαν τοῦ ἀγρότου διὰ τὴν ἐκκαφεὴν χώρου γῆς, τοῦ σιδηροδρογοῦ καὶ ξυλουργοῦ διὰ τὴν κοπὴν μεγάλων τεμαχίων σιδήρου καὶ ξύλου = (καθολικὴ ἐξάσκηση τοῦ σώματος).

3ον. Εἰς τὴν λεπτὴν ἀλλ' ὀπωοδήποτε δυνατὴν μυϊκὴν ἐνέργειαν περιορισμένης ἐκπείσεως καὶ ἐντοπισμένην, τοῦ ἀγρότου διὰ τὴν ἐπιπέδωσιν καὶ διαίρεσιν τοῦ ἐκκαφεύοντος χώρου, τοῦ σιδηροδρογοῦ καὶ ξυλουργοῦ διὰ τὴν ρύθμισιν τῶν κοπέντων μεγάλων τεμαχίων σιδήρου καὶ ξύλου = (τοπικὴ ἐξάσκηση τοῦ σώματος).

4ον. Εἰς τὰ πηδῆματα, τίς καταβάσεις τὸ λιθάρι, τὰς ὑπὸ τύπον διασκεδάσεως κατόπιν τῆς σοβαρᾶς ἐργασίας παιδιάς, ὡς καὶ τὰ πειράγματα τὰ ὅποια καταλήγουν εἰς ἀλληλοκνηγήματα = (χρῆσις τῆς κηθείσης μυϊκῆς δυνάμεως).

5ον) Εἰς τὴν κατόπιν τῆς κοπώσεως τῆς προελθούσης ἐξ ὄλων τῶν ἀνωτέρω μυϊκῶν προσπαθειῶν κατάκλισιν ἐπὶ πρανοῦς ἐδάφους, τὴν συνοδευομένην πάντοτε ὑπὸ μιᾶς ὀρμεμψύτου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, συγχρονισμένης μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς, ἣτις συνήθως ἔχει τὴν μορφήν τοῦ ἀναστεναγμοῦ = (ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις).

ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΙ

Ποτὲ μὴ διακόπτῃς τὴν ἀναπνοὴν σου κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων.

Μὴ πηδᾷς ἀπὸ τὸν ἐλαφρότερον πίνακα ἡμερησίας γυμνασεως εἰς τὸν ἐντονιώτερον προτοῦ πεισθῆς ὅτι ἐξετέλεσες ὅλας τὰς εἰς αὐτὸν περιλαμβανομένας ἀσκήσεις, εὐσχήμως καὶ ἀνελλιπῶς, τηρήσας καὶ τὰς παραμικροτέρας λεπτομερείας.

Ὅταν μία ἀσκησις δὲν ἐκτελεῖται κανονικῶς, ἡ φυσιολογικὴ ἐπίδρασις τῆς ἐπὶ τοῦ ὄργανομοῦ εἶναι μηδέν.

ΣΗΜ.—Εἰς τὸν ὑπ' ἀριθ. 1 πίνακα ἡμερησίας γυμνασεως, ἡ καθολικὴ ἐξάσκηση ὡς καὶ ἡ τοπικὴ (2ος καὶ 3ος κύκλος) δὲν περιλαμβάνουν ὅλας τὰς κατηγορίας τὰς ἀνηκούσας εἰς αὐτάς, διότι ὑποτίθεται ὅτι ὁ ἀσκούμενος εἶναι ἀρχάριος καὶ ἀδύνατος.

ΒΑΣΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ

ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ

Π ρ α κ τ ι κ α ῖ ἀ σ κ ῆ σ ε ι ς .	
Τὰ πέντε μέρη, στάδια ἢ κύκλοι μιᾶς ἡμερησίας γυμνασεως.	Αἱ ἑννέα κατηγορίαι τῶν ἀσκήσεων.
1. Προασκήσεις.	1η.—Προασκήσεις = (ἐλαφραὶ ἀσκήσεις ποδῶν, χειρῶν, κορμοῦ καὶ ἐντονώτεραι τῶν κάτω ἄκρων).
2. Καθολικὴ ἐξάσκηση τοῦ σώματος.	2α.—Ὑπερεκτάσεις. 3η.—Ἐξαρθήσεις. 4η.—Ἴσορροπία.
3. Τοπικὴ ἐξάσκηση τοῦ σώματος.	5η.—Ἀσκήσεις αὐχένος, ὤμων ῥαχέως. 6η.—Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῆς κοιλίας. 7η.—Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῶν πλαγίων μερῶν τοῦ κορμοῦ.
4. Χρῆσις τῆς κηθείσης μυϊκῆς δυνάμεως.	8η.—Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος = Δρόμοι, ἄλματα, παιδιαὶ καὶ ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις.
5. Ἀποθεραπεία τοῦ σώματος.	9η.—Ἀναπνευστικαὶ καὶ καταπνευστικαὶ (τοῦ αἵματος) ἀσκήσεις.

## ΤΑΚΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Ἐκάστη τάξις συντάσσεται τὸ πρῶτον ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ, διὰ τὴν ἐκμάθησιν, τῆς βραδείας, τῶν κλίσεων, τῶν μεταβολῶν, καὶ τοῦ προ-  
κάθευ βηματισμοῦ. Γενικῶς ὅμως συντάσσεται εἰς φάλαγγα κατὰ  
τριάδας ὡς ἐξῆς:

Ἄφου πρῶτον ὁ γυμναστὴς χωρίσῃ τὴν τάξιν εἰς τρεῖς ἴσας  
κατ' ἀριθμὸν μαθητῶν ομάδας καὶ κατ' ἀνάστημα συντεταγμένας,  
παρατάσσει αὐτάς, τὴν μίαν παρὰ τὴν ἄλλην, ὀρίζει τὰ διαστή-  
ματα καὶ τὰς ἀποστάσεις, ὁμάδος ἀπὸ ὁμάδα, καὶ ἐπομένου μαθη-  
τοῦ ἀπὸ προηγούμενου, συντάσσει οὕτω, τὴν τάξιν εἰς φάλαγγα  
κατὰ τριάδας· παραγγέλει, τοὺς ζυγοὺς λύσατε!  
Μάρος! Μὲ τὸ Μάρος! οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦν μεταβολὴν καὶ  
ἀμέσως διασκορπίζονται εἰς τὴν αὐλήν. Κατόπιν ὁ γυμναστὴς ἵστα-  
ται εἰς τι σημεῖον τῆς αὐλῆς, συρίζει, ἀνατείνει τὴν δεξιὰν χεῖρα  
καὶ παραγγέλει: Σύνταξις εἰς φάλαγγας κατὰ  
τριάδας! Ἀμέσως σπεύδουν οἱ μαθηταὶ σιωπηλοὶ καὶ τάσσον-  
ται ὀπισθεν αὐτοῦ καὶ εἰς ἀπόστασιν 6 βημάτων, ἀνὰ τρεῖς, οἱ μὲν  
ὀπισθεν τῶν δέ, στοιχοῦμενοι καὶ ζυγοῦμενοι ὡς ἐξῆς: Ὁ μεσαῖος  
τῆς πρώτης τριάδος, ὅστις ἀνήκει εἰς τὴν δευτέραν ὁμάδα, τείνει  
τὰς χεῖράς του ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως εἰς πυρηνὴν καὶ εἰς τὸ  
ῦψος τῶν ὤμων του· οὕτω αἱ ἐξωτερικαὶ γραμμαὶ (αἱ πρώτη καὶ  
τρίτη ὁμάδες) λαμβάνουν τὴν ἀπὸ τῆς δευτέρας ὁμάδος κανονικὴν  
ἀπόστασίν των, ἐνῶ οἱ μαθηταὶ ὅλων τῶν ἄλλων τριάδων, τῶν  
ἐπομένων τῆς πρώτης, τείνουν τὰς χεῖρας ἐμπρὸς ὀριζοντίως, φρον-  
τίζοντες ὥστε νὰ εἶναι ὁ εἰς ἀκριβῶς ὀπισθεν τοῦ προηγούμενου  
του, στοιχοῦμενοι οὕτω· αἱ χεῖρες ὅλων τῶν μαθητῶν καταβιβάζον-  
ται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς ἄνευ παραγγέλματος. Ἡ τάξις  
συντασσομένη εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας παριστάνει διμοίριαν εἰς  
φάλαγγα κατὰ τριάδας. Ὁ γυμναστὴς παραγγέλει ἐκ δευτέρου λύ-  
σιν τῶν ζυγῶν, καὶ πάλιν σύνταξιν, οὕτως ὥστε νὰ συνηθίσουν οἱ  
μαθηταὶ νὰ συντάσσονται ταχέως, σιωπηλοὶ καὶ ἄνευ ἀλληλω-  
θισμῶν.

**ΠΡΟΣΟΧΗ.** Εἶναι ἡ κυριώτερα στάσις τῶν τακτικῶν ἀσκή-  
σεων, ἀλλὰ καὶ ἡ θεμελιώδης στάσις τῆς γυμναστικῆς, διότι χρη-

σιμεῖται ὡς ἀφετηρία καὶ ὡς τελικὴ στάσις, ὅλων ἀνεξαιρέτως τῶν  
ἀσκήσεων. Κατ' αὐτὴν:

α') Αἱ πτέρναι εἶναι ἠνωμένα ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ἀκριβῶς ση-  
μείου, χωρὶς ἢ μία ἐξ αὐτῶν νὰ προέξη, ἢ νὰ ὑπολείπεται τῆς  
ἄλλης.

β') Οἱ πόδες σχηματίζουν ὀρθὴν γωνίαν, καὶ εἶναι ἐξ ἴσου  
ἐστραμμένοι πρὸς τὰ ἔξω. ἤτοι ἀπέχουν ἐξ ἴσου ἀπὸ τῆς γραμμῆς  
τῆς συμμετρίας.

γ') Τὰ γόνατα εἶναι τελείως, ἀλλ' ἀβιάστως τεταμένα.

δ') Ὁ κορμὸς φέρεται φυσικῶς ὑπὸ τῶν ἰσχυῶν καὶ ἐκτείνε-  
ται εἰς τρόπον, ὥστε τὸ σῶμα νὰ φθάσῃ τὸ μέγιστον αὐτοῦ ῦψος, τὸ  
δὲ στήθος νὰ εἶναι τὸ προέχον μέρος αὐτοῦ.

ε') Οἱ ὦμοι τηροῦνται εἰς τὸ αὐτὸ ῦψος, μὲ τὰς ὠμοπλάτας  
ὀπίσω καὶ κάτω.

ς') Αἱ χεῖρες κρέμονται φυσικῶς καὶ ἀβιάστως πλαγίως  
τοῦ κορμοῦ, μὲ τοὺς δακτύλους τελείως τεταμένους, καὶ ἠνωμένους,  
τὴν δὲ παλάμην ἐστραμμένην πρὸς τὸν μηρὸν καὶ ἐλαφρῶς ἐγγίζου-  
σαν αὐτόν.

ζ') Ἡ κεφαλὴ ἠνωρθωμένη, ἐλαφρῶς ἐκτεταμένη ὀπίσω,  
μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω, καὶ τὸ βλέμμα κατ' εὐθείαν ἐμ-  
πρὸς καὶ ὀλίγον ἄνω. **Σφάλματα:** α') Ὅταν ἢ μία πτέρνα  
προέξη περισσότερον τῆς ἄλλης, οἱ δὲ πόδες δὲν εἶναι ἐξ ἴσου ἐστραμ-  
μένοι πρὸς τὰ ἔξω. Τὸ σφάλμα τοῦτο ἀναγκάζει ὀλόκληρον τὸν κορ-  
μὸν νὰ στρέφεται πρὸς τὸν ἕτερον τῶν ποδῶν, παρατηρεῖται δὲ συνή-  
θως κατὰ τὰς ζυγύσεις. β') Ὅταν ἀμφότερα τὰ γόνατα δὲν εἶναι  
τελείως τεταμένα. γ') Ὅταν προέξη ἢ κοιλία ἐν ᾧ συγχρόνως ἐπι-  
πεδοῦται τὸ στήθος καὶ κυρτοῦται ἢ ῥάχισ. δ') Ὅταν ὁ κορμὸς ἐ-  
κτείνεται κατὰ τὸ ὀσφυϊκὸν καὶ ὄχι κατὰ θωρακικὸν αὐτοῦ μέρος.  
ε') Ὅταν οἱ ὦμοι φέρονται ἐμπρὸς καὶ ἄνω, ἢ δὲ κεφαλὴ κάμπτεται  
ὀπίσω μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἄνω.

**ΑΝΑΠΑΥΣΙΣ!** Ὁ μαθητὴς ἐκβάλλει τὸν ἕτερον τῶν ποδῶν  
ὀλίγον ἐμπρὸς μετὰ ζωηρότητος, χαλαρώνει τὴν στάσιν τοῦ σώμα-  
τος, καὶ μένει εἰς τὴν θέσιν του σιωπῶν.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Ὁ μαθητὴς ταχέως καὶ εὐτόνως ἀναλαμβάνει  
τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

## ΚΛΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΑΙ

**ΚΑΙΝΑΤΕ ΕΠΙ ΔΕΞΙΑ (ΕΠ' ΑΡΙΣΤΕΡΑ).** Ὁ μαθητὴς στρέφεται κατὰ τὸ πεταρτοκύκλιον ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ) στηριζόμενος ἐπὶ τῆς πτέρνης τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) ποδός, ἀνυψῶν λίγον τὸ ἄκρον τούτου, καὶ τῆς ἄκρας τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ). Ἀκολουθῶς φέρει τὸν ἀριστερὸν (δεξιὸν) πόδα πλησίον τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ) ποδός, μετὰ ζωηρότητος καὶ ἀναλαμβάνει τὴν κεκαλονισμένην στάσιν τῆς προσοχῆς.

Ἴνα στραφῆ καθ' ἡμῖς ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ) ἐνεργεῖ ἀναλόγως, ἀλλὰ στρέφεται κατὰ  $\frac{1}{8}$  κύκλου. Πρὸς τοῦτο δίδεται παράγγελμα ἡμῖς ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ).

**ΜΕΤΑΒΟΛΗ.** Ὁ μαθητὴς στρέφεται κατὰ ἡμῖς κύκλου ἐπὶ δεξιὰ στηριζόμενος ἐπὶ τῆς πτέρνης τοῦ δεξιοῦ ποδός, ἀνυψῶν ὀλίγον τὸ ἄκρον τούτου καὶ τῆς ἄκρας τοῦ ἀριστεροῦ ποδός καὶ ἀκολουθῶς φέρει τὸν ἀριστερὸν πόδα μετὰ ζωηρότητος πλησίον τοῦ δεξιοῦ εἰς τὴν κεκαλονισμένην στάσιν τῆς προσοχῆς.

**ΕΜΠΡΟΣ ΜΑΡΣ.** Ὁ μαθητὴς φέρει τὸν ἀριστερὸν πόδα πρὸς τὰ ἐμπρὸς μὲ τὸ ἄκρον ὀλίγον ἐστραμμένον πρὸς τὰ ἔξω, πατεῖ δι' αὐτοῦ ἄνευ κτύπου εἰς ἀπόστασιν 60 ἑκατοστομέτρων ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ, ὑψῶν τὴν δεξιὰν πτέρναν καὶ μεταφέρων ὅλον τὸ βῆμα τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ πατήσαντος ποδός. Ἀκολουθῶς φέρει τὸν δεῖον πρὸς τὰ ἐμπρὸς, πλησίον τοῦ ἐδάφους καὶ πατεῖ, ὡς προηγουμένως, ἐξακολουθεῖ δὲ νὰ βαδίζῃ οὕτω, χωρὶς τὸ σῶμα του νὰ κλίνη πρὸς τὰ δεξιὰ ἢ πρὸς τὰ ἀριστερὰ, καὶ νὰ στρέφονται οἱ ὠμοί του, ἢ νὰ διασταυρῶνται αἱ κνήμαι του. Αἱ χεῖρες πάλλονται φυσικῶς, ἢ δὲ κεφαλή τηρεῖται εὐθέως.

Ὁ γυμναστὴς δίδει ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τὸν ρυθμὸν τοῦ βηματισμοῦ, παραγγέλων Ἐν ὅταν πατῆ ὁ ἀριστεροῦς ποὺς καὶ Δύο ὅταν πατῆ ὁ δεξιός.

**ΤΑΞΙΣ ΑΛΤ.** Ὁ μαθητὴς πατεῖ εἰς ἀπόστασιν 60 ἑκατοστομέτρων διὰ τοῦ ἀνυψωμένου ποδός καὶ φέρει πλησίον τοῦ ποδός τούτου τὸν ἕτερον.

**ΟΠΙΣΩ ΜΑΡΣ.** Ὁ μαθητὴς ὀπισθοχωρεῖ διὰ μικρῶν βηματιῶν, ἐκκινῶν διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός μέχρις οὗ δοθῆ τὸ παράγγελμα τὰ ξίς Ἄ λ τ.

**ΒΗΜΑ ΣΗΜΕΙΩΤΟΝ.** Ὁ μαθητὴς σημειοῖ τὸν ἀριθμὸν τοῦ βήματος, ὑψῶν διαδοχικῶς πάντοτε τετάμενον τὸν ἕνα πόδα μετὰ τὸν ἄλλον, ἀρχόμενος διὰ τοῦ ἀριστεροῦ τοιούτου. Τῶν χειρῶν ἐκτελουσῶν τὴν φυσικὴν παλμικὴν αἰώρησίν των (χωρὶς νὰ κάμπτεται ὁ κορμός).

Διὰ τοῦ παραγγέλματος «Ἐμπρὸς Μάρς» ἀναλαμβάνει τὸν βᾶδην βηματισμὸν.

**ΤΡΟΧΑΔΗΝ—ΜΑΡΣ.** Διὰ τοῦ προειδοποιητικοῦ παραγγέλματος «τροχάδην» ὁ μαθητὴς κάμπτει τὰς χεῖρας κατ' ἄγκωνα τόσον ὥστε ἡ σχηματιζομένη γωνία μεταξὺ ἀντιβραχίου καὶ βραχίονος νὰ εἶναι μεγαλυτέρα τῆς ὀρθῆς, μὲ τοὺς δακτύλους κεκλεισμένους, τοὺς ὄνυχας πρὸς τὰ ἔσω καὶ τοὺς ἀγκῶνας ἐλάχιστα πρὸς τὰ ὀπίσω. Ἐκκινῶν δὲ διὰ τοῦ ἐκτελεστικοῦ «Μάρς», φέρει τὸν ἀριστερὸν πόδα πρὸς τὰ ἐμπρὸς, κάμπτων ὀλίγον τὴν κνήμην, χωρὶς νὰ ὑψοῖ πολὺ τὸ γόνα, πατεῖ διὰ τοῦ ποδός τούτου, εἰς ἀπόστασιν 60 ἑκατοστομέτρων ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ καὶ ἐκτελεῖ εἶτα διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός, τὰ ὀρισθέντα διὰ τοῦ ἀριστεροῦ. Τὴν κίνησιν ταύτην ἐξακολουθεῖ, φέρων τὸ βῆμα τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ πατοῦντος ποδός καὶ ἀφίνων τοὺς βραχίονας νὰ πάλλωνται φυσικῶς.

Ὁ ρυθμὸς δίδεται κατ' ἀρχάς, ὡς ὀρίσθη διὰ τὸν βᾶδην βηματισμὸν, τοῦ γυμναστοῦ παραγγέλλοντος ἐν δύο, ἐν ἀνάγκῃ δὲ δύναται νὰ ἐπιταχυνθῆ.

Εἰς τὸ παράγγελμα Β ἄ δ η ν ! Μ ἄ ρ σ ! Μὲ τὸ Β ἄ δ η ν ! καταβιδάζει τὰς χεῖρας, καὶ μὲ τὸ Μ ἄ ρ σ ! ἐκ τοῦ τροχάδην βηματισμοῦ μεταβαίνει εἰς τὸν βᾶδην βηματισμὸν, ἀμέσως, ἀλλ' οὐχὶ τραχέως καὶ ἀποτάμως, ἀναλαμβάνων τὸν ρυθμὸν.

**ΒΑΔΗΝ ΕΠΙ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ.** Ἐν ᾧ βαδίζουν οἱ μαθηταὶ δίδεται τὸ παράγγελμα, Ἐ π ἰ τ ῶ ν δ α κ τ ῦ λ ω ν. Μ ἄ ρ σ ! Μὲ τὸ Μάρς ! οἱ μαθηταὶ ἀρχίζουν νὰ βαδίζουν στηριζόμενοι ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν των, τηροῦντες ἐν γένει τὸ καλὸν παράστημά των, ἀφίνοντες τὰς χεῖράς των νὰ ἐκτελοῦν τὴν φυσικὴν παλμικὴν των αἰώρησιν. Εἰς τὸ παράγγελμα Β ἄ δ η ν Μ ἄ ρ σ ! ἐπαφέρχονται εἰς τὸν βᾶδην βηματισμὸν.

## ΚΛΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΑΙ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ

**ΚΛΙΝΑΤ' ΕΠΙ ΔΕΞΙΑ (ΕΠ' ΑΡΙΣΤΕΡΑ) ΜΑΡΣ.** Τοῦ παραγγέλματος τούτου ἐκφωνουμένου καθ' ἣν στιγμήν ὁ δεξιὸς (ἀριστερὸς) ποὺς πατεῖ κατὰ γῆς, ὁ βάδην ἢ τροχάδην πορευόμενος μαθητῆς πατεῖ τὸν πόδα, εἰς τὴν κεναντισμένην ἀπόστασιν του στρέφει τὸ σῶμα πρὸς δεξιὰ (ἀριστερὰ) καὶ προχωρεῖ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς κατὰ τὴν νέαν κατεύθυνσιν, τηρῶν τὸν ρυθμὸν τοῦ βηματισμοῦ.

**ΚΛΙΝΑΤ' ΕΠΙ ΔΕΞΙΑ (ΕΠ' ΑΡΙΣΤΕΡΑ) ΑΛΤ.** Ὁ μαθητῆς ἵσταται καὶ εἶτα ἐκτελεῖ κλίσιν ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ).

**ΜΕΤΑΒΟΛΗ—ΜΑΡΣ.** Τοῦ παραγγέλματος τούτου ἐκφωνουμένου, καθ' ἣν στιγμήν ὁ δεξιὸς ποὺς πατεῖ κατὰ γῆς, ὁ βαδίζων μαθητῆς φέρει τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς τὴν ἀπόστασιν του, στρέφει ἐπὶ τοῦ ποδὸς τούτου πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ δεξιὰ καὶ φέρει τὸν δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ, προχωρεῖ δὲ εἶτα διὰ τοῦ ἀριστεροῦ πρὸς τὴν νέαν κατεύθυνσιν.

Ὅταν ὁ μαθητῆς τροχάζει, στρέφει πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ δεξιὰ, ἐκτελῶν ἐπὶ τόπου τέσσαρα μικρὰ βήματα διὰ τοῦ ρυθμοῦ τοῦ τροχάδην, καὶ εἶτα προχωρεῖ πρὸς τὴν νέαν κατεύθυνσιν.

**ΜΕΤΑΒΟΛΗ—ΑΛΤ.** Τοῦ παραγγέλματος τούτου ἐκφωνουμένου, καθ' ἣν στιγμήν ὁ δεξιὸς ποὺς πατεῖ, ὁ μαθητῆς πατεῖ τὸν ἀριστερὸν εἰς τὴν ἀπόστασιν του, στρέφει ἐπὶ τοῦ ποδὸς τούτου πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ δεξιὰ, καὶ φέρει τὸν δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ.

Καθ' ἀπάσας τὰς ἀσκήσεις ταύτας δὲν πρέπει ν' ἀπαιτεῖται ὅπως οἱ μαθηταὶ ὦσιν ἐζυγημένοι· τοῦτο θὰ ἐπέλθῃ, ὅταν οὗτοι μάθωσι· σὺν τῷ χρόνῳ νὰ ἐκτελῶσιν ὅμοια βήματα κατὰ τὸ μῆκος καὶ τὴν ταχύτητα.

Ἡ μεταβολή, ἐν οἴφδηποτε βηματισμῷ, εἴτε ἐν στάσει, εἴτε ἐν κινήσει, ἐκτελεῖται πάντοτε δεξιὰ.

## ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΔΙΜΟΙΡΙΑΣ

**ΕΚ ΤΗΣ ΦΑΛΑΓΓΟΣ ΚΑΤΑ ΤΡΙΑΔΑΣ ΕΙΣ ΠΑΡΑΤΑΚΙΝ ΕΠΙ ΤΡΙΩΝ ΖΥΓΩΝ :** Ἡ ἐν στάσει εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας διμοιρία, μετασχηματίζεται εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερὰ

(δεξιὰ) διὰ τοῦ παραγγέλματος: **Κλίνετε ἐπ' ἀριστερὰ!** (δεξιὰ).

Ἐπίσης ἢ ἐν στάσει καὶ ἐν παρατάξει ἐπὶ τριῶν ζυγῶν διμοιρία μετασχηματίζεται εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ) διὰ τοῦ παραγγέλματος: **Κλίνετε ἐπὶ δεξιὰ!** (ἀριστερὰ).

Ὅταν ἡ διμοιρία βαδίζει (εὐρίσκεται ἐν κινήσει), ἀλλάσσει σχηματισμοὺς καὶ ἵσταται ἀμέσως, ἂν εἰς τὸ **Κλίνετε!** Ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ! προστεθῇ τὸ **Ἄλτ!** Ἐξακολουθεῖ δὲ νὰ βαδίζῃ μετὰ τὸν νέον σχηματισμὸν, πρὸς τὴν ὁριθεῖσαν κατεύθυνσιν ἂν εἰς τὸ **Κλίνετε!** Ἀριστερὰ! Δεξιὰ! προστεθῇ τὸ **Μάρς!**

Ὅταν ἡ διμοιρία βαδίζει συντεταγμένη ἐπὶ τριῶν ζυγῶν (εὐρίσκεται ἐν κινήσει, καὶ κατὰ μέτωπον) ἡ ζύγυσις γίνεται ἐπὶ τὸ μέσον, (ἐπὶ τοῦ μαθητοῦ ὃν ὤρισεν ὁ γυμναστής, καὶ ὁ ὁποῖος εὐρίσκεται εἰς τὸ μέσον τοῦ πρώτου ζυγοῦ), στρέφουν δηλαδὴ οἱ μαθηταί, ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τὰ βλέμματά των πρὸς αὐτόν, ὅστις εἶναι ἡ βάσις τῆς ζυγίσεως, φροντίζοντες νὰ μὴ ὑπολοίπωνται, ὡς καὶ νὰ μὴ προηγῶνται αὐτοῦ.

**ΖΥΓΙΣΕΙΣ ΚΑΤ' ΑΓΚΩΝΑ.** Βάσεις τῆς ζυγίσεως κατ' ἀγκῶνα εἶναι τρεῖς: Ὁ πρῶτος τοῦ δεξιοῦ, τοῦ ἀριστεροῦ, καὶ ὁ μέσος ἐκάστης ὁμάδος.

**ΖΥΓΕΙΤΕ ΚΑΤ' ΑΓΚΩΝΑ, ΕΠΙ ΔΕΞΙΑ! ΕΠ' ΑΡΙΣΤΕΡΑ! ΕΠΙ ΤΟ ΜΕΣΟΝ!** Οἱ μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ (πρώτης ὁμάδος) φέρουσι τὴν ἀριστερὰν πικρὴν ἀπὶ τοῦ ἰσχίου, ἐγγίζουσιν ἐλαφρῶς τὸν ἀγκῶνα τοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς βάσεως (τῆς ζυγίσεως) παραστάτου των (δεξιοῦ ἢ ἀριστεροῦ) καὶ ζυγοῦνται στρέφοντες ἐλαφρῶς τὴν κεφαλὴν των (ἐκτὸς τοῦ μαθητοῦ ὅστις εἶναι βάσις τῆς ζυγίσεως), φροντίζοντες ὥστε ἡ γραμμὴ τῶν ὀφθαλμῶν των νὰ εὐρίσκεται εἰς τὴν γραμμὴν τῶν ὀφθαλμῶν τῶν πρὸς τὸ μέρος τῆς βάσεως παραστατῶν των.

**ΑΤΕΝΩΣ!** Οἱ μαθηταὶ φέρουσι τὴν κεφαλὴν κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς, ἐπαναφέροντες τὴν ἀριστερὰν χεῖρα ζωηρῶς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

## ΑΝΑΠΤΥΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΥΚΝΩΣΕΙΣ ΕΝ ΣΤΑΣΕΙ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙ

**ΠΡΟΣ ΣΩΜΑΣΚΙΑΝ ΑΝΑΠΤΥΞΑΤΕ!** Τῶν μαθητῶν συντεταγμένων εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, δίδεται τὸ παράγγελμα **Κλίνατε ἀριστερά.** Διὰ τῆς κλίσεως ἀριστερὰ οἱ μαθηταὶ εὐρίσκονται συντεταγμένοι εἰς παράταξιν ἐπὶ τῶν ζυγῶν. Ἀριθμησις ἀνὰ δύο! Κατόπιν **Κλίνατε δεξιὰ!** Διὰ τῆς κλίσεως δεξιὰ οἱ μαθηταὶ ἐπανερχονται εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.

**ΠΡΟΣ ΣΩΜΑΣΚΙΑΝ ΑΝΑΠΤΥΞΑΤΕ! ΜΑΡΣ!** Διὰ τοῦ **Ἐν!** Δύο—Τρία! Τέσσαρα! ὁ πρῶτος καὶ τρίτος ζυγὸς (ὁμάδες) ἐκτελοῦν δύο βήματα πλάγια πρὸς τὰ ἔξω (ὁ μὲν πρῶτος ζυγὸς δύο βήματα πλάγια πρὸς τὰ ἀριστερά, ὁ δὲ τρίτος ζυγὸς πρὸς τὰ δεξιὰ). Διὰ δὲ τοῦ τοῦ **Πέντε!** **Ἐξ!**—**Ἐπτά!** **Ὁκτώ!** ὁλόκληροι αἱ ἄρτιαι τριάδες ἐκτελοῦν δύο βήματα πλάγια πρὸς τὰ ἀριστερά.

**ΠΥΚΝΩΣΑΤΕ! ΜΑΡΣ!** Διὰ τοῦ **Ἐν!** Δύο!—Τρία! Τέσσαρα! αἱ ἄρτιαι τριάδες ἐκτελοῦν δύο βήματα πλάγια πρὸς τὰ δεξιὰ διὰ δὲ τοῦ **Πέντε!** **Ἐξ!**—**Ἐπτά!** **Ὁκτώ!** ὁ πρῶτος καὶ ὁ τρίτος ζυγὸς (αἱ ἔξωτερικαὶ ὁμάδες) ἐκτελοῦν δύο βήματα πλάγια πρὸς τὰ ἔσω ὁ πρῶτος πρὸς τὰ δεξιὰ, ὁ δὲ τρίτος πρὸς τὰ ἀριστερά.

**ΠΡΟΣ ΣΩΜΑΣΚΙΑΝ ΑΝΑΠΤΥΞΑΤΕ!** (ἐν κινήσει) **ΜΑΡΣ!** Ἐν ᾧ οἱ μαθηταὶ βαδίζουν εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, δίδεται τὸ παράγγελμα «Πρὸς σωμασκήσιον ἀναπτύξατε! Μάρς!» χωρὶς ν' ἀλλάχῃ ὁ ρυθμὸς τοῦ βήματος. Οἱ μαθηταὶ προχωροῦντες ἀναπτύσσονται, καταλαμβάνοντες τὰς κεκατονισμένας ἀπ' ἀλλήλων ἀποστάσεις, τοῦ γυμναστοῦ παραγγέλλοντος τὸ πρῶτον, **Σημειωτὸν Μάρς!** ἵνα διὰ τοῦ σημειωτοῦ βήματος οἱ μαθηταὶ ρυθμίσουν ἀκριβέστερον τὰς ἀπ' ἀλλήλων ἀποστάσεις, (τὸ βῆμα σημειωτὸν πρέπει νὰ ἐκτελῆται διὰ τεταμένων ποδῶν καὶ αἱ χεῖρες νὰ αἰωρῶνται φυσικῶς, ὡς ἐν βαδίσματι), καὶ κατόπιν παραγγέλλει, **Τάξις!** **Ἄλτ!** (τὸ Ἄλτ! παραγγέλλεται ὅταν πατᾶ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὁ δεξιὸς ποῦς καὶ διὰ τοῦ **Ἐν!** φέρομεν τὸν ἐν αἰωρήσει εὐρισκόμενον πόδα ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, διὰ δὲ τοῦ **Δύο!** τὸν δεξιὸν πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ). Κατὰ τὴν ἀρχὴν τῆς ἀναπτύξεως ἐν κινήσει

τὰς ἀπ' ἀλλήλων τῶν ἀποστάσεις οἱ μαθηταὶ λαμβάνουσιν, ἀφοῦ τὸ πρῶτον ἀναλάβωσιν αὐτὰ οἱ μαθηταὶ τῆς πρώτης καὶ δευτέρας τριάδος, ἔπειτα οἱ τῆς τρίτης, οἱ τῆς τετάρτης, καὶ οὕτω καθεξῆς.

**ΕΜΠΡΟΣ ΠΥΚΝΩΣΑΤΕ! ΜΑΡΣ!** Μὲ τὸ **Μάρς!** ἐκκινοῦν ὅλοι οἱ μαθηταὶ πρὸς τὰ Ἐμπρὸς διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ ἀφοῦ ἐκτελέσουν τρία ἕως τέσσαρα βήματα κατ' εὐθεῖαν ἔμπρὸς, ἀρχίζουν νὰ πυκνῶνουν πρῶτον οἱ μαθηταὶ τῶν δύο πρώτων τριάδων καὶ ἀμέσως ἔπειτα οἱ τῶν ἐπομένων, ἐπανερχομένης οὕτω τῆς τάξεως εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.

## ΠΑΙΔΙΑΙ

### Τὸ σχοινὶ στὸν κύκλον.

Οἱ μαθηταὶ εὐρίσκονται ἐν κύκλῳ ὑφ' ἐνὸς ζυγοῦ ὁ διδάσκαλος εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου κρατεῖ σχοινίον μήκους ὅσον ἢ ἀκτίς τοῦ κύκλου, εἰς τὸ ἄκρον τοῦ ὁποίου εἶναι προσδεδεμένον μικρὸν σακκίδιον πλήρες ἄμμου (σακκουλάκι σκαγίων ἢ νικελίνων νομισμάτων), τὸ ὁποῖον περιστρέφει τόσον ὥστε ὅταν τὸ σακκίδιον πλησιάζει τοὺς πόδας τῶν μαθητῶν νὰ μὴ εἶναι ὑψηλότερα τῶν τριάκοντα ἑκατοστῶν ἀπὸ τὸ ἔδαφος. Οὕτω ἀναγκάζονται οἱ μαθηταὶ νὰ ἐκτελοῦν ἐπιτόπιον ἄλμα, διὰ νὰ μὴ τοὺς κτυπήσῃ τὸ σακκίδιον τὰ πόδια.

### Συνταλοδρομία.

Οἱ μαθηταὶ εὐρίσκονται εἰς δύο ζυγούς ἀπέχοντας ἀπ' ἀλλήλων 10 βήματα, διὰ κλίσεως ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ, ἔρχονται εἰς δύο γραμμὰς ὅ εἰς ὀπισθεν τοῦ ἄλλου (εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα), οἱ μισοὶ ἐξ ἐκάστης ὁμάδος ἀποχωρίζονται τόσον ὥστε νὰ ἀπέχουν ἀπὸ τοὺς ἄλλους συμπαίκτας τῶν τῆς ἰδίας τῶν ὁμάδας 30 ἕως 40 μέτρα, ἔχοντες μέτωπον ἑναντι αὐτῶν.

Ὁ διδάσκαλος δίδει εἰς τὸν πρῶτον ἐκάστης ὁμάδος τὴν σκυτάλην ἢ μικρὰν σημαίαν (σκυτάλη εἶναι ξύλον μήκους 30—40 ἑκατοστῶν καὶ πᾶχους 2—3 ἑκατοστῶν). Μὲ τὸ παράγγελμα ἔτοιμοι; **Μάρς!** ἐκκινεῖ τόσον ὁ πρῶτος τῆς μιᾶς ὁμάδας ὅσον καὶ ὁ πρῶτος τῆς ἄλλης ὁμάδος καὶ δίδουν τὴν σκυτάλην εἰς τὸν πρῶτον τῆς ἀπέναντι εὐρισκαμένης ἡμισείας ὁμάδος τῶν, ὁ ὁποῖος τρέχει καὶ τὴν δίδει εἰς τὸν ἀπέναντί του (δηλαδὴ εἰς τὸν ἐπόμενον ἐ-

κείνου ὁ ὁποῖος πρωτότρεξας), οὗτος πάλιν τρέχει καὶ τὴν παραδίδει εἰς τὸν ἀπέναντί του καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου ἡ σκυτάλη περιέλθῃ εἰς τὰς χεῖρας τοῦ πρώτου ἐκκινήσαντος διὰ δευτέραν φοράν. Κάθε παίκτης τοῦ τρέχει καὶ παραδίδει τὴν σκυτάλην εἰς τὸν ἀπέναντί του καὶ τάσσεται εἰς τὸ τέλος τῆς γραμμῆς τῆς ομάδος του. Νικᾷ ἡ ὁμάς ἐκείνη τῆς ὁποίας ὁ πρωτοτρέξας ἔλαβε τὴν σκυτάλην εἰς τὰς χεῖράς του διὰ δευτέραν φοράν γρηγορώτερα ἀπὸ τὸν ἄλλον τῆς ἀντιπάλου ομάδος.

### **Μικρὰ σφαῖρα ἐν κύκλῳ.**

Οἱ μαθηταὶ εὐρίσκονται ἐν κύκλῳ ὑφ' ἑνὸς ζυγοῦ μὲ ἀρίθμησιν ἀνὰ δύο, ἔχοντες πάντοτε τοῦ τελευταίου ἀριθμὸν ἄρτιον, ἀπέχοντες ἀπ' ἀλλήλων 2—3 βήματα. Οἱ ἔχοντες περιττὸν ἀριθμὸν ἀποτελοῦν μίαν ομάδα καὶ οἱ ἔχοντες ἄρτιον ἀριθμὸν ἀποτελοῦν ἄλλην ομάδα. Ὁ διδάσκαλος δίδει μίαν σφαῖραν μικρὰν λευκὴν εἰς τὸν πρῶτον περιττὸν καὶ μίαν σφαῖραν ἄλλου χρώματος εἰς τὸν πρῶτον ἄρτιον. Παραγγέλλει εἰς θέσιν! καὶ ὅλοι ἐκτελοῦν διάσπασιν τῶν ποδῶν καὶ θέτουν συγχρόνως τὴν ἀριστερὰν χεῖρα ἐπὶ τοῦ ἰσχίου τὴν δεξιὰν ἡμιτεταμένην καὶ πρὸ τοῦ στήθους ὡς νὰ ἦτο ἐτοίμη πρὸς λήψιν μικρᾶς σφαίρας καὶ διατάττει: Ἔτοιμοι; Μᾶρς! Ἀμέσως ὁ πρῶτος περιττὸς ρίπτει εἰς τὸν πρὸς δεξιὰ του περιττὸν τὴν σφαῖραν, ἣν λαμβάνει αὐτός, ρίπτει ταχέως καὶ αὐτὸς εἰς τὸν ἐπόμενον του πρὸς τὰ δεξιὰ περιττὸν καὶ οὕτω καθεξῆς. Τὸ αὐτὸ πράττει ταχέως καὶ πρῶτος ἄρτιος, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν πρὸς τὰ ἀριστερὰ του ἄρτιον. Οὕτω ἀά σφαῖραι ἀπὸ χέρι σὲ χέρι φθάνουν νὰ διασταυρωθοῦν σ' ἓνα σημεῖον, ἐξακολουθοῦσαι τὴν τροχίαν των μέχρις ὅτου ἡ σφαῖρα φθάσῃ εἰς τὸ χέρι τοῦ πρώτου περιττοῦ ἢ ἀρτίου, ὁ ὁποῖος μόλις τὴν πιάσῃ προτιήτερα ἀπὸ τὸν ἄλλον, τὴν ρίπτει ἀμέσως πρὸς τὰ ἄνω ὑψηλὰ ὡς σημεῖον νίκης.

Νικᾷ ἡ ὁμάς εἰς τὸν πρῶτον τῆς ὁποίας ἔφθασε ταχύτερον ἢ σφαῖρα. Οἱ νικημένοι κάμπτοντας κατὰ τι τὰ γόνατα καὶ κύπτοντες μὲ τὸν αὐχένα, τελείως κεκαμμένον πρὸς τὰ ἔμπροσ, στηρίζουν τὰ χέρια ἐπὶ τῶν γονάτων των, περιμένουν τοὺς νικητάς, οἱ ὁποῖοι ἀφοῦ ἐκτελέσουν κλίσιν ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ, στηρίζοντες τὰ χέρια τους ἐπὶ τῆς ῥάχιδος τῶν νικημένων τοὺς πηδοῦν, ἐκτελοῦν ἀμέσως μεταβολὴν καὶ τοὺς ξαναπηδοῦν ἐπαναρχόμενοι εἰς τὰς θέσεις των, ἔτοιμοι πλέον, περιττοὶ καὶ ἄρτιοι, διὰ νὰ ἐπαναλάβουν τὴν παιδίαν.

### **Τὸ πέρασμα τῆς ράβδου.**

Οἱ μαθηταὶ διαιροῦνται εἰς δύο ομάδας συντεταγμένους εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα (ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ ὁ εἰς ἄρισθον τοῦ ἄλλου), ἀπεχούσας ἀπ' ἀλλήλων 5 μέτρα, ἀπὸ δὲ κοινοῦ τινὸς σημείου ἢ τοίχου 20 μέτρα (ὁ πρῶτος ἐκάστης ομάδος ἐστραμμένος ὅπως ὅλοι πρὸς τὸν τοῖχον, ἀπέχει τοῦ τοίχου 20 μέτρα).

Εἰς τὸ παράγγελμα Ἔτοιμοι; Μᾶρς! ὁ πρῶτος ἐκάστης ομάδος κρατεῖ ράβδον μήκους ἑνὸς μέτρου καὶ πάχους 2 ἑκατοστῶν τρέχει πρὸς τὸν τοῖχον, θίγει αὐτὸν διὰ τῆς ἄκρας τῆς ράβδου καὶ ταχέως ἐπιστρέφει πρὸς τὴν ομάδα, ὅπου συναντᾷ τὸν ἀμέσως ἐπόμενον του, ὅστις ἔχει λάβει θέσιν πλαγίως τῆς ομάδος, ἀτενίζων πρὸς τὸν ἐρχόμενον συμπαίκτην του καὶ ὁ ὁποῖος δρᾷται διὰ τῆς ἀριστερᾶς του χειρὸς τὴν ἄλλην ἄκραν τῆς ράβδου καὶ οὕτω ταχέως συντρέχουν καὶ οἱ δύο πρὸς τὴν ομάδα των, (ἡ ὁποία δὲν ἀπέχει ἢ ἑκατοστὰ τοῦ μέτρου ἀπ' αὐτῶν), συμμενοὶ διαπερῶντες τὴν ράβδον των εἰς ὕψος 30—40 ἑκατοστῶν ὑπεράνω τοῦ ἐδάφους ὑπὸ τοὺς πόδας τῶν παικτῶν τῆς ομάδος των, ἀναγκάζοντες αὐτοὺς εἰς πῆδημα ἐπιτόπιον, καὶ οὕτω μόλις διέλθῃ ἡ ράβδος ὑπὸ τοὺς πόδας ὅλων, ὁ μὲν πρῶτος τρέξας παραμένει εἰς τὸ τέλος τῆς ομάδος, ὁ δὲ ἄλλος τρέχει ἀμέσως πρὸς τὸν τοῖχον κρατεῖ τὴν ράβδον καὶ θίγει τὸν τοῖχον καὶ ἐπιστρέφει πρὸς τὴν ομάδα του, ὅπου τὸν περιμένει ὁ ἐπόμενός του, ὁ ὁποῖος δρᾷτων τὴν ράβδον διὰ τῆς ἀριστερᾶς του χειρὸς συντρέχει μετὰ τοῦ ἄλλου τὴν ομάδα του, περνῶντας τὴν ράβδον ὑπὸ τοὺς πόδας τῶν συμπαικτῶν του, καὶ ἅμα διέλθῃ ἡ ράβδος ὑπὸ τοὺς πόδας ὅλων, παραμένει ὁ διατρέξας τὸ μεταξὺ τῆς ομάδος του καὶ τοῦ τοίχου διάστημα, ὁ δὲ ἄλλος (ὁ τρίτος ἕως τώρα τῆς ομάδος) παίρνει τὴν ράβδον καὶ τρέχει πρὸς τὸν τοῖχον, θίγει αὐτὸν καὶ ἐπιστρέφων δίδει τὴν ἄλλην ἄκραν εἰς τὸν ἐπόμενον του, ὅστις τὸν περιμένει (τὸν ἦδη τέταρτον τῆς ομάδος του) καὶ συντρέχουν πάλιν μαζὺ διαπερνῶντας τὴν ράβδον κάτωθεν τῶν ποδῶν τῶν παικτῶν τῆς ομάδος των καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου ἡ ράβδος ἐπανέλθῃ εἰς τὰς χεῖρας τοῦ πρώτου διατρέξαντος.

Ἡ ράβδος φέρεται πρὸς τοὺς πόδας τῶν παικτῶν καὶ ὅχι οἱ παῖκται νὰ βαίνουν πρὸς τὴν ράβδον, αὐτοὶ ἀπλῶς πηδοῦν ἐπὶ τόπου ὑπὲρ τὴν ράβδον.

Νικᾷ ἡ ὁμάς ἐκείνη τοῦ ἢ ράβδος τῆς ἐπανῆλθε ταχύτερον εἰς τὰς χεῖρας τοῦ πρώτου τρέξαντος παίκτης τῆς.

**Τὸ πέρασμα τῆς σφαίρας.**

Ἡ τάξις διηρημένη εἰς δύο ομάδας συντεταγμένη εἰς φάλαγγα κατ' ἄνδρα καὶ ἀπεχούσας ἀπ' ἀλλήλων πέντε μέτρα, δίδεται τὸ παράγγελμα εἰς Θέσιν! Οἱ μαθηταὶ ἀμφοτέρων τῶν ομάδων ἐκτεοῦν διάστασιν τῶν ποδῶν. Οἱ πρῶτοι ἐκάστης ομάδος, οἱ ὅποιοι κρατοῦν ἀνὰ μίαν σφαῖραν (ποδοσφαιρίσεως, πετόσφαιρας ἢ καλαθόσφαιρας) δι' ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν καὶ πρὸ τοῦ στήθους των, εἰς τὸ παράγγελμα Ἔτοιμοι; Μάρς! κλίνοντες τὸν κορμὸν τους ἐμπρὸς (πασάρον) διαβιβάσουν τὴν σφαῖραν διὰ μέσου τῶν σκελῶν των, κυλῶντας αὐτὴν εἰς τὸν ἐπόμενόν του, ὅστις διαβιβάζει κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον εἰς τὸν τρίτον, μέχρις ὅτου διαβιβασθῇ εἰς τὸν τελευταῖον τῆς ομάδος, ὁ ποῖος μόλις ἔλθῃ ἢ σφαῖρα εἰς τὴν κατοχήν, τρέχει καὶ τάσσεται πρὸ τοῦ πρώτου, κλίνει ἐμπρὸς, καὶ τὴν διαβιβάζει εἰς τὸν ἐπόμενόν του καὶ οὕτω καθεξῆς.

Νικᾷ ἡ ομάδα, τῆς ὁποίας ὁ πρῶτος διαβιβάσας τὴν σφαῖραν εἰς τοὺς ἐπομένους καὶ γενόμενος τελευταῖος ἔλθῃ ταχύτερον καὶ σταθῇ εἰς τὴν πρώτην θέσιν του κρατῶν τὴν σφαῖραν.

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΑΣ**

(ΒΩΛΛΕΪ ΜΠΩΛΛ)

**Κανὼν 1ος.—Γήπεδον.**

Ἄρθρον 1ον.—Τὸ γήπεδον ἔχει σχῆμα ὀρθογώνιον, μήκους 18,30 μ. καὶ πλάτους 9,15 μ., ἀπηλλαγμένον παντὸς ἐμποδίου. Ἐὰν ἡ παιδιὰ διεξάγεται ἐντὸς ὑποστέγου γυμναστηρίου, τοῦτο ὀφείλει νὰ ἔχη ὕψος κατ' ἐλάχιστον 4,57 μ., ἐλεύθερον παντὸς ἐμποδίου.

ΣΗΜ.—Αἱ διαστάσεις τοῦ γηπέδου τροποποιοῦνται δι' ἀνεπισήμους ἀγῶνας ἐντὸς ὑποστέγου γυμναστηρίου ἢ καὶ ἀνοικτοῦ, ἀναλόγως τῶν περιστάσεων καὶ τῶν παικτῶν. Εἰς ἐπισήμους ὁμοῦ ἀγῶνας τὸ γήπεδον πρέπει νὰ ἔχη κατὰ τὸ δυνατόν τὰς ἄνω διαστάσεις.

Ἄρθρον 2ον.—Τὸ πεδῖον χαράσσεται εὐκρινῶς δι' εὐθειῶν γραμμῶν πλάτους οὐχὶ ὀλιγωτέρου τῶν 0,05 μ. καὶ ἀπεχουσῶν κάθε ἐξωτερικοῦ κωλύματος τοῦλάχιστον κατὰ 0,90 μ. Αἱ γραμμαὶ τοῦ πλάτους καλοῦνται «τελικαὶ γραμμαὶ», αἱ δὲ τοῦ μήκους «πλευρικαὶ γραμμαὶ».

Ἄρθρον 3ον.—Ἡ γραμμὴ τοῦ κέντρου ἔχει πλάτος 0,05 μ.

καὶ χαράσσεται ἀκριβῶς κάτωθι τοῦ δικτύου καὶ παραλλήλως τῶν τελικῶν γραμμῶν (Ἴδε σχῆμα).

**Κανὼν 2ος.**

Τὸ δίκτυον ἔχει πλάτος τοῦλάχιστον 0,91 μ. καὶ τὸ ἀναγκαῖον μήκος ἵνα φθάσῃ ἐξ ἐνὸς εἰς τὸ ἄλλον ὄριον, κατασκευάζεται δὲ τοιουτοτρόπως ὥστε ἡ σφαῖρα νὰ μὴ διέρχηται διὰ τοῦ ἀνοίγματος αὐτοῦ. Τὸ ἄνω μέρος τοῦ δικτύου εἶναι καλυμμένον διὰ χονδροῦ ὑφάσματος πλάτους 0,02 μ., διὰ μέσου τοῦ ὁποίου διέρχεται λεπτὸν σύρμα. Τὸ δίκτυον τεντωμένον, καλῶς τοποθετημένον δὲ εἰς τὸ κέντρον τοῦ πεδίου καὶ παραλλήλως πρὸς τὰς τελικὰς γραμμάς. Τὸ ἄνωθεν μέρος αὐτοῦ εἶναι ἐπίπεδον καὶ εἰς ὕψος 2,43 μ. ἐκ τοῦ κέντρου τοῦ πεδίου.

**Κανὼν 3ος.—Σφαῖρα.**

Αὕτη εἶναι σχήματος σφαιρικοῦ, τὸ ἐσωτερικὸν συνίσταται ἐξ ἐλάχιστου μετ' ἐξωτερικοῦ δερματίνου, περιφέρειας οὐχὶ κατωτέρας τῶν 0,66 μ. καὶ οὐχὶ ἀνωτέρας τῶν 0,68 μ., τὸ δὲ βᾶρος αὐτῆς οὐχὶ ὀλιγώτερον τῶν 248 γραμμαρίων καὶ οὐχὶ περισσύτερον τῶν 310 γραμμαρίων.

ΣΠΜ.—Ὅταν ἡ παιδιὰ παίξεται εἰς ἀνοικτὸν μέρος, τότε βαρύτερα σφαῖρα δύναται νὰ μεταχειρισθῇ, τὸ βᾶρος της ὁμοῦ δὲν πρέπει νὰ εἶναι περισσότερον τῶν 330 γραμμαρίων.

ΣΗΜ. 2.—Ἐλαφροτέρα σφαῖρα δύναται νὰ χρησιμοποιηθῇ ὑπὸ γυναικῶν ἢ ὑπὸ μικρῶν παιδιῶν.

**Κανὼν 4ος.**

Ἄρθρον 1ον.—Εἰς ἐπισήμους ἀγῶνας ἐκάστη ομάδα ἀποτελεῖται ἐξ 6 ἀτόμων.

Ἄρθρον 2ον.—Ἀναπληρωταὶ εἰσέρχονται εἰς τὸ πεδῖον, ὅταν ἡ σφαῖρα εὐρίσκειται ἐκτὸς παιδιᾶς, ἀφοῦ προηγουμένως ἀναφέρουν τὰ ὀνόματά των καὶ τὴν θέσιν των εἰς τὸν διαιτητὴν. Ὁ ἀναπληρωτῆς λαμβάνει τὴν θέσιν τοῦ προηγουμένου παίκτη. Ἀλλαγὰὶ θέσεων δὲν ἐπιτρέπονται.

Ἄρθρον 3ον.—Παίκτης ἐκβαλλόμενος τῆς παιδιᾶς δὲν δύναται νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὴν θέσιν του κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἰδίας παιδιᾶς, ἀλλὰ δύναται νὰ ἐπανέλθῃ εἰς τὴν θέσιν του κατὰ τὴν ἐναρξίν τῆς δευτέρας παιδιᾶς, ἐκτὸς ὡς προβλέπεται εἰς τὸν 12ον κανόνα.

Ἄρθρον 4ον.—Οἱ παίχται λαμβάνουν τὰς θέσεις των ὡς ἐμ-

φαίνεται εἰς τὸ διάγραμμα μὲ τὰ ἐξῆς ὀνόματα: ἀριστερὸς κυνηγός, κυνηγὸς κέντρον, δεξιὸς κυνηγός, ἀριστερὸς ὀπισθοφύλαξ, ὀπισθοφύλαξ κέντρον, δεξιὸς ὀπισθοφύλαξ.

Ἄρθρον, 5ον. — Ἐκαστος παίκτης ὀφείλει νὰ καλύπτῃ τὸν χώρὸν του.

ΣΗΜ.—Ὁ σκοπὸς καὶ τὸ πνεῦμα τοῦ ἄρθρου αὐτοῦ δὲν πρέπει νὰ παραβιάζονται διὰ συχνῶν ἀλλαγῶν. Τοιούτου εἶδους παραβιάσεις ἔχουν ὡς ἀποτέλεσμα ποινάς. Αὐτὸ δὲν πρέπει νὰ ἐξηγηθῇ ὅτι ἀπαγορεύεται παντελῶς εἰς παίκτην νὰ μετακινήθῃ ἐκ τοῦ χώρου του, ἀλλ' ἐγένετο αὐτὸ τὸ ἄρθρον διὰ νὰ ἀποφεύγῃται αἱ συχναὶ ἀλλαγαὶ θέσεων.

### Κανὼν 5ος.

Οἱ ἰθύνοντες τὰ τῆς παιδιᾶς εἶναι ὁ διαιτητής, ὁ σημειωτής καὶ 2 ἐπόπται γραμμῶν.

### Κανὼν 6ος.—Καθήκοντα ἰθύνοντων.

Ἄρθρον 1ον. — Ὁ διαιτητής θεωρεῖται ἀνώτατος ἄρχων τοῦ ἀγῶνος, ἀποφαίνεται διὰ περιπτώσεις σφαίρας εἰς κανονικὴν παιδιάν καὶ τουαύτης ἐκτὸς παιδιᾶς, τὴν ἐπιτυχίαν βαθμῶν, τὴν ἀλλαγὴν βολῆς καὶ ἐπιβάλλει ποινὰς δι' οἰανδήποτε παράβασιν τοῦ κανόνος. (Ἴδε κανόνας 10 καὶ 12).

Ἄρθρον 2ον. — Ὁ διαιτητής ἀποφασίζει διὰ τὰς παραβάσεις τῶν κανόνων καθ' οἰανδήποτε στιγμήν. Ἡ ἰσχύς τοῦ διαιτητοῦ περιλαμβάνει καὶ αὐτὰ τὰ χρονικὰ διαστήματα, καθ' ἃ δυνατὸν προσκairως νὰ παύσῃ ὁ ἀγὼν δι' ἀφορμὴν τινα.

Ἄρθρον 3ον. — Ὁ διαιτητής εὐρίσκειται ἀκριβῶς εἰς μίαν ἄκρην τοῦ κέντρον τοῦ γηπέδου.

ΣΗΜ.—Ὁ διαιτητής ὀφείλει νὰ εὐρίσκηται 0,90 μ. ὑψηλότερον τοῦ δικτύου.

Ἄρθρον 4ον. — Ὁ σημειωτής κρατεῖ τὴν ἐπίσημον βαθμολογίαν, ἡ θέσις του δὲ εἶναι πλησίον τοῦ διαιτητοῦ. Πρὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς παιδιᾶς ὁ σημειωτής λαμβάνει ἐξ ἐκάστου ἀρχηγοῦ τὴν σειρὰν τῆς βολῆς, ὡς τὰς θέσεις τῶν παικτῶν καὶ παρακολουθεῖ τοὺς παίκτης ἐὰν τηροῦν τὰς ἀρχικὰς τῶν θέσεις.

Ἄρθρον 5ον. — Οἱ ἐπόπται γραμμῶν τοποθετοῦνται εἰς δύο ἀντιθέτους γωνίας τοῦ πεδίου οὕτως ὥστε ἕκαστος τούτων νὰ ἐπιβλέπῃ δύο γραμμάς, ὅπου καὶ τὴν ἐκτὸς τῶν ὀρίων περιοχὴν ὅπου πιθανὸν ἢ σφαῖρα ἤθελεν ἐγγίσει, οὔτοι δὲ διακριτικῶς διὰ τῶν λέξεων «καλῶς» ἢ «ἐξω» ἀποφαίνονται διὰ τὴν σφαῖραν. Οἱ ἐπόπται

βοηθοῦν τὸν σημειωτὴν, ἐπιβλέποντες ἵνα οἱ παίκται ἀκολουθοῦν κανονικῶς τὴν ἐκ περιτροπῆς σειρὰν βολῆς.

ΣΗΜ.—Ὁ ἀριθμὸς τῶν παικτῶν αὐξάνεται ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν.

Ἄρθρον 6ον. — Τῇ αἰτήσει τοῦ διαιτητοῦ ὑποβοηθοῦν τὸ ἔργον του διὰ περίπτωσιν καθ' ἣν οὗτος ἔχει ἀμφιβολίας.

### Κανὼν 7ος.—Διάφοροι ὀρισμοί.

Ἄρθρον 1ον. — Ὁ κατεληγμένος ὑπὸ μιᾶς τῶν ομάδων χώρος καλεῖται ἴδιον πεδίου, τὸ δὲ ὑπὸ τῆς ἀντιπάλου ομάδος «ἐντίπαλον πεδίου».

Ἄρθρον 2ον. — Ὁ ἀκολουθούμενος τρόπος ἐνάρξεως τῆς παιδιᾶς καὶ γενικῶς ἢ ἐκ τῆς τελικῆς γραμμῆς βολὴ καλεῖται «σειρὰ βολῆς».

Ἄρθρον 3ον. — Ἡ μετακίνησις θέσεων τῶν παικτῶν διὰ τὴν βολὴν καλεῖται «περιτροπή».

Ἄρθρον 4ον. — Βολὴ καλεῖται ἢ ὑπὸ τοῦ ἐντεταλμένου παίκτη ἑναρξίς τῆς παιδιᾶς, διὰ κυπήματος τῆς σφαίρας μόνον διὰ τῆς μιᾶς χειρὸς (κλειστῆ ἢ ἀνοικτῆ) πρὸς τὸ ἀντίπαλον πεδίου (ὁ βάλλων ἴσταται ὀπισθεν τῆς τελικῆς γραμμῆς) (ἴδε Σχ.) ὁ βάλλων μαθητῆς κρατεῖ τὴν σφαῖραν διὰ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς, πετᾷ αὐτὴν ὀλίγον πρὸς τὰ ἄνω ἢ πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ κυτᾷ αὐτὴν διὰ τῆς δεξιᾶς χειρὸς κλειστῆς ἢ ἀνοικτῆς, καὶ ἀμέσως εἰσέρχεται εἰς τὸ πεδίου καὶ λαμβάνει μέρος εἰς τὸν ἀγῶνα. Κατόπιν ἐκάστης ἀλλαγῆς ἢ ἀποκτῆσεως βαθμοῦ (πόντου), ἢ συνέχισις τῆς παιδιᾶς γίνεται διὰ σφύριγματος τοῦ διαιτητοῦ.

ΣΗΜ.—Εἰς τὴν τελικὴν γραμμὴν τοῦ γηπέδου σημειοῦται καὶ ὁ χώρος τῆς βολῆς.

Ἄρθρον 5ον. — «Βαθμὸς» δίδεται τῇ βαλλούσῃ ὁμάδι, ὅταν ἢ ἀντιβάλλουσα ὁμάς ἀποτύχῃ τὴν κανονικὴν ἀποστολὴν τῆς σφαίρας εἰς τὸ ἀντίπαλον πεδίου.

Ἄρθρον 6ον. — «Ἀλλαγὴ βολῆς» διαάσεται ἐν ἣ περιπτώσει ἢ βάλλουσα ὁμάς δὲν κερδίσῃ τὸν βαθμὸν τῆς, εἴτε λόγῳ ἀντικανονικῆς διεξαγωγῆς τοῦ ἀγῶνος.

Ἄρθρον 7ον. — Ἡ σφαῖρα θεωρεῖται «ἐκτὸς παιδιᾶς» κατόπιν ἐπιτυχίας «βαθμοῦ», («ἐξω τῶν ὀρίων») ἢ δι' ἄλλου εἶδους ἀποφασισιν προσωρινῶς παύσαν τὴν παιδιάν.

Ἄρθρον 8ον. — Παίκτης ἐγγίζων τὴν σφαῖραν ἐν ὅσῳ αὐτὴ δὲν θεωρεῖται ἐκτὸς παιδιᾶς λογίζεται ὡς παίκτης κανονικῶς.



"Αρθρον 9ον.— Σφαίρα θεωρείται ἐκτὸς τῶν ὀρίων ἐν ὅσῳ αὐτὴ ἐγγίση ἐπιφάνειαν, ἀντικείμενον, εἴτε χώρον ἐκτὸς τῆς περι-  
χῆς τῶν ὀρίων. Σφαίρα ἐγγίζουσα τὰς γραμμὰς τῶν ὀρίων θεωρεῖται  
καλὴ.

"Αρθρον 10ον.— Ὅταν ἡ σφαῖρα προσκαίρως μένη εἰς τὰς  
χεῖρας ἢ βραχίονας τοῦ παίκτη, αὐτὸς θεωρεῖται ὡς κρατῶν τὴν  
σφαῖραν.

"Αρθρον 11ον.— Παίκτης ἐγγίζων τὴν σφαῖραν περισσότερον  
τῆς μιᾶς φορᾶς μὲ ὅποιονδήποτε μέλος τοῦ σώματός του, προτοῦ  
ἄλλος παίκτης ἐγγίση αὐτήν, θεωρεῖται ὡς παραβαίνων τὸν κα-  
νόνα.

"Αρθρον 12ον.— Ὅποιοςδήποτε παίκτης, ὅστις κατὰ τὴν ἀν-  
τίληψιν τοῦ διαιτητοῦ δεικνύει διαθέσεις ἐπιβραδύνσεως τοῦ ἀγῶνος  
ἄνευ λόγου τιμωρεῖται.

#### **Κανὼν 8ος.— Ἐκλογή πεδίου καὶ βολῆς.**

"Αρθρον 1ον.— Οἱ ἀρχηγοὶ τῶν ομάδων διὰ κλήρου ἐκλέγουν  
βολὴν εἴτε πεδίων. Ὁ κερδίζων τὸν λαχνὸν ἐκλέγει εἴτε προτεραιό-  
τητα βολῆς εἴτε πεδίων.

"Αρθρον 2ον.— Κατὰ τὴν ἑναρξιν τοῦ ἀγῶνος ἡ σφαῖρα τίθε-  
ται ἐν παιδιᾷ ὑπὸ τοῦ δεξιοῦ ὀπισθοφύλακος. ("Ἴδε κανόνα 7ον, ἄρ-  
θρον 4).

"Αρθρον 3ον.— Ὁ βάλλον παίκτης μιᾶς τῶν ομάδων ἐξα-  
κολουθεῖ βάλλον τὴν σφαῖραν μέχρις ὅτου ὁ διαιτητὴς διατάξῃ  
ἀλλαγὴν βολῆς.

"Αρθρον 4ον.— Ὁ βάλλον παίκτης ἀλλάζει θέσιν μόνις ἢ  
σφαῖρα θεωρηθῇ ἐκτὸς παιδιᾶς.

"Αρθρον 5ον.— Ἡ ἀντιβάλλουσα ὁμάς ἀλλάζει θέσιν ἐκ δε-  
ξιῶν πρὸς τὰ ἀριστερά.

"Αρθρον 6ον.— Ἡ ἀρχὴ τῆς ἐκ περιτροπῆς βολῆς ἐφαρμόζε-  
ται ὄχι μόνον διὰ τὴν θέσιν τῶν παικτῶν, καθ' ἣν στιγμὴν πρόκει-  
ται νὰ τεθῇ ἡ σφαῖρα ἐν παιδιᾷ, ἀλλὰ δι' ὅλην κληρὸν τὴν παιδιάν.

"Αρθρον 7ον.— Βολὴ θεωρεῖται ἀντικανονικὴ ἐν ὅσῳ ἡ σφαῖ-  
ρα ἐγγίση τὸ δίκτυον, διέλθῃ κάτωθι αὐτοῦ, ἐγγίση παίκτην τινά,  
ἐπιφάνειαν ἢ ἀντικείμενον προτοῦ εἰσέλθῃ εἰς τὴν ἀντίθετον πλευ-  
ράν, ἀμέσως δὲ διατάσσεται ὑπὸ τοῦ διαιτητοῦ «ἀλλαγὴ βολῆς».

"Αρθρον 8ον.— Ἐὰν παίκτης βάλῃ προτοῦ ἔλθῃ ἢ σειρά του,  
ἀμέσως ἢ σφαῖρα τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς καὶ δίδεται εἰς τὴν ἀντί-

παλον ὁμάδα, ἢ δὲ ὁμάς του χάνει ὅλους τοὺς βαθμούς, τοὺς ὁποίους  
αὐτὸς προηγουμένως ἔκαμε.

"Αρθρον 9ον.— Ἡ ὁμάς ἣτις κερδίζει ἐν τῶν παιγνιδιῶν τῆς  
σειρᾶς, χάνει τὸ δικαίωμα τῆς πρώτης βολῆς εἰς τὸ ἐπόμενον παι-  
γνίδι.

"Αρθρον 10ον.— Εἰς τὸ τέλος ἐκάστου παιγνιδιοῦ αἱ ομάδες  
ἀλλάζουσι θέσεις (πλευρᾶς γηπέδου).

"Αρθρον 11ον.— Εἰς τὴν ἀρχὴν νέου παιγνιδιοῦ οἱ παίκται ἀλ-  
λάζουσι θέσεις, ἀφοῦ προηγουμένως γνωρίσωσι τὰς νέας τῶν εἰς τὸν  
σημειωτῆν.

"Αρθρον 12ον.— Ἐὰν ἡλιος, ἀέρας ἢ ἄλλο τι εὖνοῇ τὴν μίαν  
ὁμάδα, αἱ ομάδες δύνανται ν' ἀλλάξουσι θέσεις μόνις ἢ μία αὐτῶν  
ἔχει 8 βαθμούς, ἀντὶ ν' ἀλλάξουσι θέσεις εἰς τὸ τέλος τῆς παιδιᾶς,  
ἢ σφαῖρα ὅμως βάλληται ὑπὸ τοῦ παίκτη, ὅστις ἔκαμε τὸν 8ον  
βαθμὸν. Ἐπ' αὐτῆς τῆς περιπτώσεως δύνανται ν' ἀποφασίσῃ ὁ διαι-  
τητὴς.

"Αρθρον 13ον.— Παίκτης δὲν δύναται νὰ ἐγκαταλείψῃ τὸ γή-  
πεδον ἄνευ τῆς ἀδείας τοῦ διαιτητοῦ.

#### **Κανὼν 9ος.— Σφαῖρα ἐν παιδιᾷ.**

"Αρθρον 1ον.— Ἡ σφαῖρα κτυπᾶται εἰς οἰανδήποτε διεύθυν-  
σιν καὶ ὁ παίκτης δύναται νὰ μεταχειρισθῇ οἰονδήποτε μέλος τοῦ  
σώματός του εὐρισκόμενον ὑπὲρ τοῦ κορμοῦ.

"Αρθρον 2ον.— Ἐκτὸς κατὰ τὴν βολὴν σφαῖρα ἐγγίζουσα  
τὸ δίκτυον καὶ ὑπερπηδῶσα τοῦτο θεωρεῖται ἐν κανονικῇ παιδιᾷ.

"Αρθρον 3ον.— Σφαῖρα ἐπανακτωμένη ἐξ ἀναπηδήσεως ἐκ  
τοῦ δικτύου (ἐκτὸς ἢ τῆς βολῆς) θεωρεῖται ἐν κανονικῇ παιδιᾷ, ἐφ'  
ὅσον ὁ παίκτης δὲν ἤγγισε τὸ δίκτυον.

"Αρθρον 4ον.— Ἡ σφαῖρα δύναται νὰ κτυπηθῇ τρεῖς φορᾶς  
προτοῦ ἐπιστραφῇ εἰς τὴν ἀντίπαλον ὁμάδα.

#### **Κανὼν 10ος.— Βαθμὸς καὶ ἀλλαγὴ βολῆς.**

Ἐὰν παίκτης τῆς βαλλούσης ομάδος πράξῃ ἐν ἀπὸ τὰ ἐπόμενα  
σφάλματα, ἀμέσως ἢ σφαῖρα δίδεται εἰς τὴν ἀντίπαλον ὁμάδα. Ἐὰν  
τοῦναντίον παίκτης τῆς ἀντιπάλου ομάδος πράξῃ ἐν ἀπὸ τὰ ἐπόμενα  
καὶ αὐτὸς σφάλματα, τότε ἡ βάλλουσα ὁμάς λαμβάνει ἓνα βαθμὸν.

1ον) Νὰ κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν ἐκτὸς τῶν ὀρίων.

2ον) Νὰ συλλάβῃ ἢ κρατήσῃ τὴν σφαῖραν.

3ον) Νὰ βάλῃ ἀντικανονικῶς.

- 4ον) Νὰ ἐγγίση ἡ σφαῖρα τὰ κάτω μέρη τοῦ σώματός του.
- 5ον) Νὰ ἐγγίση τὸ δίκτυον μὲ ὁποιοδήποτε μέλος τοῦ σώματος του.

Ἐν περιπτώσει ὅμως καθ' ἣν δύο ἀντίπαλοι ταυτοχρόνως ἐγγίσουν τὸ δίκτυον δὲν δίδεται βαθμολογία, ἡ δὲ σφαῖρα βάλλεται ἐκ νέου ὑπὸ τοῦ αὐτοῦ παίκτη.

6ον) Διπλῆ ποινὴ ὀνομάζεται ὅταν ταυτοχρόνως δύο παῖκται καὶ τῶν δύο ομάδων προξενοῦν ἓνα σφάλμα. Εἰς περίπτωσιν διπλῆς ποινῆς ἡ σφαῖρα βάλλεται ἐκ νέου.

7ον) Νὰ ἐγγίση τὴν σφαῖραν διὰ τεπάρτην φερὰν προτοῦ διέληθῃ εἰς τὴν ἀντίπαλον πλευράν.

8ον) Νὰ προτείνῃ τὴν χεῖρα του ὑπὲρ τοῦ δικτύου.

9ον) Νὰ βάλῃ πρὸ τῆς σειρᾶς του.

10ον) Ν' ἀναμυχθῇ εἰς τὸ παιγνίδι τῆς ἀντιθέτου ομάδος, εἰσερχόμενος ἐντὸς τοῦ ἀντιπάλου πεδίου.

11ον) Νὰ ἐγγίση τὸ ἔδαφος τῆς ἀντιθέτου ομάδος.

12ον) Νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὴν ἀντίθετον πλευράν διὰ νὰ ἐπανακτῆσῃ τὴν σφαῖραν. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν ὅταν οἱ πόλες του εὑρίσκωνται ἐντὸς τοῦ κατεχομένου χώρου ὑπὸ τῆς ομάδος του καὶ αἱ χεῖρές του ἐντὸς τοῦ χώρου τῆς ἀντιπάλου δὲν θεωρεῖται σφάλμα.

13ον) Νὰ ἐπιβραδύνῃ τὸν ἀγῶνα.

14ον) Παίκτης δὲν δύναται νὰ κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν (κοινῶς νὰ δώσῃ κατεβαστήν) ἐφόσον παίζει ὡς ὀπισθοφύλαξ.

ΣΗΜ.—Ἐλήφθη ἡ ἀπόφασις αὕτη διὰ νὰ ἀποφευχθῇ τὸ μονοπώλιον τῆς σφαίρας, ποῦ εἶχον οἱ ὀπισθοφύλακες καὶ νὰ ἐνθαρρυνθῇ τὸ ὁμαδικὸ παιγνίδι. Αὐτὸς ὁ κανὼν δὲν πρέπει νὰ ἐξηγηθῇ ὅτι ἀπαγορεύεται παντελῶς ἀπὸ τοὺς ὀπισθοφύλακας τὸ κτύπημα τῆς σφαίρας πρὸς τὴν ἀντίπαλον πλευράν, ἀπαγορεύεται εἰς τοὺς ὀπισθοφύλακας νὰ ἐρχωνται ἐμπρὸς καὶ νὰ κτυποῦν τὴν σφαῖραν εἰς τὴν ἀντίπαλον πλευράν (κοινῶς νὰ δίδουν κατεβαστές).

### Κανὼν 11ος.—Βαθμολογία.

\*Ἄρθρον 1ον.—Ἀποτυχία ἀντιβαλλούσης ομάδος εἰς τὴν κανονικὴν ἐπιστροφὴν τῆς σφαίρας, ἄνω τῷ δικτύου πρὸς τὸ ἀντίπαλον πεδίου, βαθμολογεῖται δι' ἑνὸς βαθμοῦ, πρὸς ὄφελος τῆς βαλλούσης ομάδος.

\*Ἄρθρον 2ον.—Ἡ ὁμάς ἣτις ἔχει 15 βαθμοὺς θεωρεῖται νικητρία τοῦ παιγνιδιοῦ.

\*Ἄρθρον 3ον.—Ἐὰν αἱ ομάδες ἔχουν ἀπὸ 14 βαθμοὺς, εἶναι ἀνάγκη ὅπως μία τῶν ομάδων κάμῃ ἀκόμη 2 βαθμοὺς ὄχι συνεχῶς διὰ νὰ κερδίσῃ τὸν ἀγῶνα. Ἦτοι, ὅταν αἱ ομάδες εὑρίσκωνται ἐν ἰσοβαθμίᾳ καὶ ἄνω τῶν 14 βαθμῶν, διὰ νὰ θεωρηθῇ νικητρία μία ὁμάς πρέπει νὰ ὑπερβῇ τὴν ἄλλην, ἣτις ἔχει τοὺς ἰδίους βαθμοὺς, κατὰ δύο βαθμοὺς.

\*Ἄρθρον 4ον.—Ὁ ἀριθμὸς τῶν παιγνιδιῶν καθορίζεται ὑπὸ τῆς Ἐπιτροπῆς ἐὰν δὲν ὑπάρχῃ ἐπιτροπὴ μεταξὺ τῶν ἀρχηγῶν τῶν ομάδων.

### Κανὼν 12ος.—Διαγωγὴ παικτῶν, ἀναπληρωματικοὶ καὶ προπονηταί.

Ὁ Διαιτητὴς ἔχει τὸ δικαίωμα ν' ἀποφασίσῃ ἐὰν εἶναι «ἀλλαγὴ βολῆς» ἢ «βαθμὸς», ἢ νὰ κηρύττῃ ἀκατάλληλον διὰ τὸ παιγνίδι ἢ καὶ διὰ τὸν ἀγῶνα ὁποιοδήποτε παίκτην, ὅστις ἤθελε πράξῃ τὰς ἐπομένα ἀντιαθλητικὰς πράξεις:

- 1.—Ν' ἀποτείνῃται πρὸς τοὺς ἰθύνοντας.
- 2.—Νὰ κάμῃ ἀπρεπῶς παρατηρήσεις πρὸς τοὺς ἰθύνοντας.
- 3.—Νὰ κάμῃ παρατηρήσεις ἢ φέρηται ἀπρεπῶς πρὸς τοὺς ἰθύνοντας, εἴτε ὁμοίως νὰ προσπαθῇ νὰ ἐπιρεάσῃ ἀποφάσεις αὐτῶν.
- 4.—Νὰ κάμῃ προσωπικὰς ἢ ἀπρεπεῖς παρατηρήσεις κατὰ τῶν ἀντιπάλων του.

Ὁ κανὼν αὐτὸς ἰσχύει διὰ τοὺς ἀναπληρωματικούς, ὡς καὶ διὰ τοὺς προπονητάς.

### Κανὼν 13ος.

Ὅμας ἣτις καλεῖται ὑπὸ τοῦ διαιτητοῦ νὰ λάβῃ μέρος καὶ δὲν προσέρχεται θεωρεῖται ἠττημένη.

Ὅμας διὰ νὰ γράψῃ πόντον ὑπὲρ αὐτῆς, (διὰ νὰ κερδίσῃ βαθμόν), πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπὸ τὴν κατοχὴν τῆς τῆν σφαῖραν. Εἰς οὐδένα ἀντιβάλλοντα ἐπιτρέπεται κατὰ τὴν ἀντίβαλῃ νὰ ἐγγίση τὸ δύχτι, ἢ νὰ περάσῃ τὸ χέρι τυ ἀπὸ πάνω ἀπὸ τὸ δύχτι. Οἱ ὀπισθοφύλακες πρέπει νὰ πασσάρουν (νὰ διαβιβάξουν) τὴν σφαῖραν στὸν ὑψηλότερον καὶ πλησιέστερον πρὸς τὸ δύχτι φίλον των. Ὅταν ὁ κ. Δημοδιδάσκαλος δὲν ἔχῃ δίχτυ, τὸ ἀντικαθιστᾷ μὲ σπάγγους γωνιωδῶς δεμένους τὸν ἓνα πρὸς τὸν ἄλλον.

### Κανὼν 14ος.—Ἀποφάσεις.

\*Ἄρθρον 1ον.—Ἀποφάσεις λαμβανόμεναι ὑπὸ τῶν ἰθύνόντων εἶναι τελικαὶ καὶ ἀμετάκλητοι.

"Άρθρον 2ον.—Οί αρχηγοί ἔχουν τὸ δικαίωμα νὰ κάμουν μίαν φαρὰν μόνον ἐρώτησιν ἐπὶ τῶν ἀποφάσεων καὶ τῆς ἐριμείας τῶν κανονισμῶν.

"Άρθρον 3ον.—Ἐν περιπτώσει ὑποβολῆς ἐνστάσεως ὑπὸ μιᾶς τῶν ομάδων, ὁ διαιτητὴς ὑποβάλλει καὶ αὐτὸς τὰς παρατηρήσεις του.

### Κανὼν 15ος.

"Άρθρον 1ον.—Ἐπιπρόσθετος χρόνος δύναται νὰ ζητηθῆ ὑπὸ τοῦ διαιτητοῦ ἐν περιπτώσει ἀπομακρύνσεως παίκτη τινὸς ἢ δυστυχίματος.

"Άρθρον 2ον.—Ὁ ἐπιπρόσθετος χρόνος δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαί- νη τὸ ἐν λεπτόν, ἐκτὸς ἐάν συμβῆ δυστύχημα.

ΣΗΜ. Τμήμ. Φ. Α.—Εἰς προπόνησιν ἢ καὶ ἀγῶνα μὲ 9 παίκτης ἐπι- τρέπονται 5 κτυπήματα προτοῦ ἢ σφαῖρα διέλθῃ ἐκ τῆς ἀντιπάλου πλευρᾶς.

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑΣ

(ΜΠΑΣΚΕΤ ΜΠΩΛΛ)

Ἡ παιδιὰ τῆς καλαθοσφαίρας διεξάγεται ὑπὸ δύο ομάδων ἐκά- στης συνισταμένης ἐκ πέντε παικτῶν: δύο σφλάκων, δύο κυνηγῶν καὶ ἐνὸς μέσου. Ἡ παιδιὰ ἀρχίζει μετὰ τὴν κανονικὴν τοποθέτησιν τῶν παικτῶν, οἱ δύο μέσοι ἀντίπαλοι ἴστανται ἐντὸς τοῦ κύκλου τοῦ κέντρου, ἔναντι ἀλλήλων μὲ τὰς δεξιὰς χεῖρας ἀνυψωμένας, ὁ διαι- τητὴς συρρίζει καὶ ρίπτει τὴν σφαῖραν, μετὰξὺ τῶν ἀνυψωμένων χειρῶν, καὶ οἱ ἀντίπαλοι ἐπιχειροῦν ἀμέσως ποιὸς νὰ τὴν πρωτοκτυ- πῆσῃ. Ἀπ' αὐτῆς τῆς στιγμῆς ἐγκαταλείπουν ὅλοι τὰς θέσεις, τὰς ὁποίας εἶχον κατὰ τὴν πρώτην τοποθέτησιν των καὶ πηγαίνουν ὅπου νομίζουν συμφερότερον. Αἱ ομάδες εἶναι διηρημέναι εἰς λευκοὺς καὶ μαύρους (ἴδε σχέδιον). Ὁ χώρος τοῦ πεδίου συνίσταται ἐκ παραλ- ληλεπιδέδου ὀρθογωνίου (ἴδε σχέδιον).

Σκοπὸς ἐκάστης ομάδος εἶναι ἡ διαβίβασις τῆς σφαίρας ἀπὸ τὸν ἓνα εἰς τὸν ἄλλον παίκτην πρὸς ἐπίτευξιν ὅσῳ τὸ δυνατόν πε- ρισσοτέρων βολῶν ταύτης ἐντὸς τοῦ καλάθου, ὡς καὶ ἡ παρεμπόδι- σις τῆς ἀντιπάλου ομάδος πρὸς ἐπίτευξιν βολῶν ἐντὸς ὁρισμένου χρόνου.

ΤΕΡΜΑ λογίζεται ὅταν ἡ σφαῖρα ἐκ τῶν ἄνω διέλθῃ τοῦ κα- λάθου.

Τέρμα ἐπιτευχθέν ἐκ βολῆς ἐκ τοῦ πεδίου σημειοῦται διὰ δύο βαθμῶν. Τέρμα δὲ προερχόμενον ἐξ ἐλευθέρως βολῆς σημειοῦται δι' ἐνὸς βαθμοῦ.

ΣΗΜ.—Ἐλευθέρω βολῆ=βολὴ ποινῆς.

Ἡ παιδιὰ συνίσταται ἐκ δύο ἡμιχρόνων ἕκαστον διαρκείας 20 λεπτῶν, ἡ δὲ διακοπὴ ταύτης κατὰ τὸ ἡμίχρονον εἶναι διαρκείας 10 λεπτῶν (ἡ ἀνωτέρω περίπτωσις ἐπιβάλλεται δι' ἐπίσημους ἀ- γῶνας). Αἱ παιδιὰ διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν σχολείων συνίστανται ἐκ 4 χρονικῶν διαστημάτων ἕκαστον διαρκείας 8 λεπτῶν, μὲ διακοπὴν ἐνὸς λεπτοῦ μετὰξὺ τῶν πρώτων καὶ δευτέρων, τρίτων καὶ τετάρ- των χρονικῶν διαστημάτων καὶ 10 λεπτῶν μετὰξὺ τῶν δευτέρων καὶ τρίτων. Διὰ παιδιὰ ἡλικίας 14 καὶ ὑπὸ, τὰ χρονικὰ διαστήματα συνίστανται εἰς ἑξ λεπτῶν μὲ διακοπὴν δύο λεπτῶν μετὰξὺ ἐκάστου διαστήματος καὶ 10 μετὰξὺ τῶν δευτέρων καὶ τρίτων.

Οἱ καλάθοι κατασκευασμένοι ἐκ σχαλίων δικτύου ἢ ἄλλου πα- ρεμφεροῦς ὑλικοῦ, ἀναρτῶνται ἐπὶ μεταλλίνοῦ κύκλου, ἐσωτερικοῦ διαμέτρου 0.45 ἕκατ. μ. καὶ εἰς ἀπόστασιν 3.05 μέτρων ὕψους ἐκ τοῦ δαπέδου. Ὅταν ὁ κ. Δημοδιδάσκαλος δὲν ἔχη τὰ μέσα διὰ τὴν κατασκευὴν εἰδικῶν πινακῶν μετὰ καλάθων, δύναται νὰ εὑρῃ δύο στύλους ἢ δύο δένδρα, εἰς τὰ ὁποῖα δένει ἀπὸ ἓνα κοινὸ καλῆθι τρύπιο, καὶ χαράζει τῆς γραμμῆς.

Παίκτης δύναται ν' ἀντικατασταθῆ ὑπὸ ἄλλου παίκτη, ἀφοῦ πρῶτον ἀποταθῆ πρὸς τὸν ἀριθμητὴν, εἰς ὃν ὀφείλει νὰ δώσῃ τὸ ὄ- νομά του, τὸν ἀριθμὸν του καὶ τὴν ἐν τῇ παιδιᾷ προοριζομένην θέ- σιν του καὶ ἔπειτα νὰ ἀποταθῆ πρὸς τὸν διαιτητὴν, ὁ ὁποῖος θὰ στα- ματήσῃ τὴν παιδιὰν διὰ τὴν ἀναπλήρωσιν. Ὁ παίκτης δὲν δικαιού- ται νὰ ἀναχωρήσῃ ἐκ τῆς παιδιᾶς πρὶν λάθῃ τὴν ἀδειαν τοῦ διαι- τητοῦ.

Ἡ Ἑλλανόδικος ἐπιτροπὴ ἀπαρτίζεται ἐκ τῶν ἀπολοῦθων: ἐ- νὸς διαιτητοῦ, ὁ ὁποῖος διευθύνει τὴν παιδιὰν, ἐνὸς ἐλεγκτοῦ, ὁ ὁποῖος ὑποβοηθεῖ τὸν διαιτητὴν καὶ τοὺς ἀριθμητὰς καὶ κρατεῖ ση- μειώσεις, ἐνὸς σημειωτοῦ, ὁ ὁποῖος σημειώνει τὰ ἐπιτευχθέντα τέρ- ματα καὶ τὰς προσωπικὰς ποινὰς καὶ ἐνὸς χρονομέτρου, ὁ ὁποῖος ση- μειώνει τὸν χρόνον τῆς διαρκείας τῆς παιδιᾶς.

ΣΦΑΙΡΑ ΕΚΤΟΣ ΤΩΝ ΟΡΙΩΝ. Ἡ σφαῖρα θεωρεῖται ἐκ- τὸς τῶν ὀρίων ἐν ὅσῳ αὐτὴ ἐγγίση τὴν γραμμὴν τῶν ὀρίων, ἢ ἀν- Θ. Λάροη : Ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ.

τικείμενον ἐκτὸς τῆς γραμμῆς, καὶ ὅταν ἀκόμη ἐγγισθῇ ὑπὸ παίκτου εὐρίσκόμενον ἐκτὸς τῶν ὁρίων, ὅποτε ρίπεται ὑπὸ τῆς ἀντιπάλου ομάδος. Ἐπιτρέπονται μόνον πέντε δευτερόλεπτα εἰς τὸν ἀντίπαλον παίκτην νὰ ρίψῃ τὴν σφαῖραν. Οἱ παῖκται τῆς ἀντιπάλου ομάδος ὀφείλου νὰ εὐρίσκωνται εἰς ἀπόστασιν ἐνὸς μέτρου, οὕτως ὥστε νὰ μὴ ἐμποδίζουν τὸν παίκτην, ὁ ὁποῖος πρόκειται νὰ ρίψῃ τὴν σφαῖραν.

**ΚΡΑΤΗΣΙΣ ΣΦΑΙΡΑΣ** θεωρεῖται ὅταν δύο ἀντίπαλοι παῖκται ταυτοχρόνως κρατοῦν τὴν σφαῖραν δυνατὰ διὰ μιᾶς ἢ ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν.

Ἀπαγορεύεται εἰς παίκτην νὰ τρέχῃ ἐν ὅσῳ κρατεῖ τὴν σφαῖραν. Τοῦτο θεωρεῖται ποινή. Ἐπιτρέπονται μόνον δύο βήματα εἰς παίκτην, ὁ ὁποῖος κρατεῖ τὴν σφαῖραν καὶ εἰς τὸ πρῶτον βῆμα ὀφείλει οὗτος νὰ ρίψῃ αὐτὴν διὰ βολὴν ἢ νὰ τὴν διαβιβάσῃ εἰς παίκτην τῆς ομάδος του.

Ὅταν ἡ σφαῖρα τίθεται ἐν παιδιᾷ ὑπὸ παίκτου δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ρίψῃ διὰ βολὴν πρὶν διαβιβάσῃ αὐτὴν εἰς παίκτην τῆς ομάδος του.

Ἐλιγμὸς πραγματοποιεῖται ὑπὸ παίκτου ὅταν διὰ κτυπήματος ἀνταπηδήσῃ τῆς σφαίρας ἐπανακτῆσθαι ταύτην πρὶν ἢ ἄλλος παίκτης τὴν ἐγγίσῃ. Κατόπιν τῷ ἐλιγμῷ ὁ παίκτης ὀφείλει νὰ ρίψῃ τὴν σφαῖραν διὰ βολὴν ἢ νὰ τὴν διαβιβάσῃ εἰς παίκτην τῆς ομάδος του. Δὲν ἐπιτρέπεται δεύτερος ἐλιγμὸς ἀμέσως τοῦ πρώτου.

Κράτησις λέγεται ἡ σωματικὴ ἐπαφὴ παίκτου πρὸς ἀντίπαλόν του κωλύουσα τὴν ἐλευθερίαν τῶν κινήσεων αὐτοῦ.

Ἀποκλεισμὸς θεωρεῖται ἡ παρεμπόδισις ἀντιπάλου μὴ κατέχοντος τὴν σφαῖραν.

Ὡθησις καὶ σκαιὸς τρόπος τοῦ παίκτου δὲν ἐπιτρέπονται.

#### Τεχνικαὶ ποιναί.

1) Ἀπαγορεύεται εἰς παίκτην νὰ τρέχῃ ἐν ὅσῳ κρατεῖ τὴν σφαῖραν, νὰ λακτίσῃ ἢ νὰ κτυπήσῃ ταύτην διὰ τῆς πυγμῆς.

2) Ἀπώλεια χρονικοῦ διαστήματος κατὰ τὴν παιδιάν, προκαλούμενον δι' ἐπαφῆς ἐπιδικασμένης διὰ βολὴν ἐκ τῶν ὁρίων ἢ δι' ἐγκυκλοκαταλείψεως τοῦ γηπέδου, ἢ δι' οἰουδήποτε ἄλλου τρόπου ἀπώλεια χρόνου κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς παιδιᾶς.

3) Ἀνάμιξις μὲ παίκτην ἐπαναφέροντα τὴν σφαῖραν ἐκ τῶν

γραμμῶν τῶν ὁρίων: Δὲν ἐπιτρέπεται μέρος τοῦ σώματος τοῦ νὰ εὐρίσκεται ἐκτὸς τῶν ὁρίων ἢ ἐγγίσῃ τὴν σφαῖραν πρὶν ἢ αὐτὴ ὑπερβῇ τὴν γραμμὴν.

4) Κατὰ τὴν διεξαγωγὴν τοῦ ἀγῶνος δὲν ἐπιτρέπεται εἰς παρακείμενον ἀμέσως ἐνδιαφερόμενον μὲ ἑκατέραν τῶν ομάδων νὰ ὑποδείκνυῃ τοῖς ἀγωνιζομένοις τὸν τρόπον τοῦ παίξιν. Ὁμοίως πρόσωπον συγκεντρῶνον τὰς ἀνωτέρω ιδιότητας δὲν ἐπιτρέπεται διαρκούσης τῆς παιδιᾶς νὰ εἰσέλθῃ ἐν τῷ γηπέδῳ ἄνευ τῆς συγκαταθέσεως τοῦ διαιτητοῦ. Ἡ τρίτη παράγραφος συνεπάγεται ἐλευθέραν βολὴν διὰ τέρμα καὶ μίαν τεχνικὴν ποινὴν εἰς βάρος τοῦ ἀρχηγοῦ, παραβιάζουσης τὴν παράγραφον ομάδος. Ἐπίσης παράβασις τῶν παραγράφων 1, 2 3 συνεπάγεται ἐλευθέραν βολὴν διὰ τέρμα.

#### Προσωπικαὶ ποιναί.

##### Σωματικὴ ἐπαφὴ προσωπικὴ ποινή.

Ἀπαγορεύεται εἰς παίκτην: 1) κράτησις, ἀποκλεισμὸς, διασκέλισις, ὄθησις ἢ σπρώξιμον τοῦ ἀντιπάλου, 2) σκαιὸς τρόπος τοῦ παίξιν, 3) ὄθησις διὰ σωματικῆς ἐπαφῆς ἀντιπάλου διαφιλοτιμούντος τὴν σφαῖραν διὰ μιᾶς ἢ ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν μετὰ παίκτου τῆς ἀντιθέτου ομάδος. Αἱ ἀνωτέρω παράγραφοι 1, 2 3 συνεπάγονται τὰς ἀκολουθοῦσας ποινάς: ἐλευθέραν βολὴν διὰ τέρμα (ὄλεπε εἰκόνα 96), ὁ δὲ προσβάλλων παίκτης ἐπιφορτίζεται διὰ προσωπικῆς ποινῆς. Παίκτης ὑποκείμενος εἰς τέσσαρας προσωπικὰς ποινὰς αὐτομάτως ἀποκλείεται τῆς περαιτέρω συμμετοχῆς του ἐν τῇ παιδιᾷ. Ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἢ περιπτώσει ἀποβολῆς παίκτου ἐκ τοῦ ἀγῶνος παραμελεῖται, ἐξ ἀντιθέτου ὁ κανὼν ὀφείλει νὰ ἐνισχύεται. Ὁ διαιτητὴς δικαιούται ν' ἀποβάλῃ παίκτην διὰ παράβασιν τῶν παραγράφων 1, 2, 3.

Ἐπίθεσις, σπρώξιμον, κράτησις διὰ τῆς χειρὸς ἢ οἰαδήποτε ἀντικανονικὴ παρεμπόδισις τοῦ ἀντιπάλου βάλλοντος διὰ τέρμα, συνεπάγεται ποινὴν δύο ἐλευθέρων βολῶν, ὁ δὲ παραβάτης ἐπιβαρύνεται μὲ προσωπικὴν ποινὴν ἢ καὶ ἐν ἀνάγκῃ ἀποκλείεται τῆς περαιτέρω συμμετοχῆς του ἐν τῷ ἀγῶνι. Ἐλευθέρη βολὴ εἶναι εἶναι ἐκείνη καθ' ἣν ἡ σφαῖρα βάλλεται ὑφ' ἐνὸς τῶν παικτῶν τῆς ἀδικηθείσης ομάδος, χωρὶς οἱ ἀδικήσαντες νὰ ἔχουν τὸ δικαίωμα νὰ τὸν ἐμποδίσουν κατὰ τὴν βολὴν (ἴδε σχ. 96) καὶ τὴν ὁποίαν ἐκτελεῖ μόνος του ἀπὸ τῶν χώρων τῆς ἐλευθέρως βολῆς.

Πασιφανὴς βία κατ' ἀντιπάλου βάλλοντος τὴν σφαῖραν πρὸς

τὸν κάλαθον συνεπάγεται μὲ ποινήν δύο ἐλευθέρων βολῶν τοῦ παραβάτου αὐθωρεὶ ἀποκλειομένου τῆς παιδιᾶς.

ΣΗΜ.—Τὰ τεχνικὰ σφάλματα ρίπτονται ὑπὸ παίκτη ὑποδεικνυμένου ὑπὸ τοῦ ἀρχηγοῦ.

Ἐλεύθερα βολαὶ τῶν προσωπικῶν σφαλμάτων ρίπτονται ὑπὸ τοῦ παίκτη ὑφ' οὗ ἔγινε τὸ σφάλμα.

## 1<sup>ος</sup> ΠΙΝΑΞ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΕΩΣ

### Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

Προσοχή!

Βαδίσματα, κλίσεις καὶ μεταβολαί.

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.

Τάξις Ἄλτ!

Ἀρίθμησις!

Πρὸς Σωμασσίαν ἀναπτύξατε. Μάρς!

### Προασκήσεις.

\* Προσαγωγή, ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

\* Ἀκροστασία.

\* Μεσολαβή.

\* Διάστασις τῶν ποδῶν μετὰ μεσολαβῆς.

\* Ἐκτασις τῶν χειρῶν.

\* Πρότασις.

\* Στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δεξιὰ.

\* Προσαγωγή μεσολαβῆ—Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.

### Καθολικὴ ἐξάσκησης.

\* Μεσολαβή.—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

### Τοπικὴ ἐξάσκησης.

\* Διάστασις μετὰ μεσολαβῆς—Πρόκυψις.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Διάστασις μετὰ μεσολαβῆς—Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.

\* Ἡμιόκλασις μετὰ μεσολαβῆς.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

Πύκνωσατε, Μάρς!

Βάδην ἐμπρὸς Μάρς· ἐπὶ τῶν δακτύλων, Μάρς!

Τάξις Ἄλτ!

Ἡμίσειαν γλίσειν ἐπ' ἀριστερά!

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

Ἡμίσειαν κλίσειν ἀριστερά!

### Χρῆσις τῆς κτηθείσης μυϊκῆς δυνάμεως.

Παιδιά.

Σύνταξις εἰς Φάλαγγα κατὰ τριάδας.

Βάδην ἐμπρὸς Μάρς!

Τάξις Ἄλτ!

Ἡμίσειαν κλίσειν ἐπ' ἀριστερά!

### Ἀποθεραπεία.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

Ἡμίσειαν κλίσειν ἐπ' ἀριστερά!

Τοὺς ζυγοὺς λύσατε,

Μάρς!

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!

Τοὺς ζυγοὺς λύσατε,

Μάρς!

### Ἀνάπτυξις τῶν ἀσκήσεων.

\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ—ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὑψοῦνται ὀλίγον, καὶ διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερνῶν φέρονται ταχέως καὶ συγχρόνως οἱ πόδες πρὸς ἀλλήλους, οὕτως, ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ αὐτῶν πλευραὶ νὰ ἐγγίξωσιν ἀλλήλας, ἀπὸ τῆς πτέρνης μέχρι τῶν δακτύλων, ἢ δὲ διεύθυνσις αὐτῶν νὰ εἶναι κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς. (Σχ. 5).

Διὰ τοῦ Δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς, φέρονται οἱ πόδες εἰς τὴν ἀφετηρίαν των θέσιν (ὀρθὴν γωνίαν). (Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται εἰς χρόνον ταχύν, δηλαδὴ μόλις σημειωθῆ τελείως ἢ προσαγωγή θὰ τὴν δαδεχθῆ ἀμέσως ἢ ἀπαγωγή) = Π ρ ο σ α γ ω γ ῆ

— ἀπαγωγῇ τῶν ποδῶν εἰς χρόνον ταχύον.  
 Ἄρξασθαι: Ἐν—Δύο! Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν δὲν πρέπει ὁ κορμὸς νὰ κλίνη ἔμπρός, οὔτε νὰ φέρονται τὰ ὀπίσθια ὀπίσω, οὔτε νὰ ὑψῶνται τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὑπὲρ τὸ δέον, ἀλλ' οὔτε νὰ σύρονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους· τὸ σῶμα δὲν πρέπει νὰ κλονίζεται, οὔτε αἱ χεῖρες νὰ κινῶνται.

\* **ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ:** Διὰ τοῦ Ἐν! τὸ σῶμα ἀνυψοῦται βραδέως ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ὅσον ἡ κατασκευὴ αὐτῶν ἐπιτρέπει, μὲ τὰς πτέρνας συνεχῶς ἠνωμένας, τὸν κορμὸν εὐθυτενῆ καὶ τὴν κεφαλὴν ὑψηλὰ μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω. Διὰ τοῦ Δύο! αἱ πτέρναι καταβιβάζονται, χωρὶς ν' ἀπαμακρυνθῶσιν ἀπ' ἀλλήλων, οὐδὲ νὰ κλίνη ὁ κορμὸς ἔμπρός (ἡ ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων πρέπει νὰ γίνεται ἀκριβῶς κατακορύφως, αἱ πτέρναι διαρκῶς ἠνωμέναι, ἡ τάσις τῶν ταρσῶν νὰ εἶναι τελεία, καὶ ν' ἀποφεύγεται ἡ ὑψωσις τῶν ὤμων. (Σχ. 58).

\* **ΜΕΣΟΛΑΒΗ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται πρὸς τὰ ἄνω ταχέως, καὶ τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν μὲ τοὺς ἀντίχειρας πρὸς τὰ ὀπίσω, τοὺς λοιποὺς δακτύλους κεκλεισμένους πρὸς τὰ ἔμπρός καὶ τὸ κοῖλον τῆς παλάμης τελείως ἐφαπτόμενον ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν. Οἱ ἀγκῶνες φέρονται ὀλίγον πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ εἰς τὸ αὐτὸ ἐπίπεδον μὲ τοὺς ὤμους, (Σχ. 28). Διὰ τοῦ Δύο! ὀλισθαίνουσαι αἱ χεῖρες ἐκ τοῦ ἰσχύου τείνονται ταχέως καὶ εὐτόνως πρὸς τὰ κάτω μὲ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Οἱ ὤμοι δὲν πρέπει ν' ἀνυψῶνται κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν, οὔτε οἱ ἀγκῶνες νὰ φέρονται πρὸς τὰ ἔμπρός, οὔτε ὑπερβολικὰ πρὸς τὰ ὀπίσω καθὼς καὶ αἱ ἄκραι χεῖρες· ὁ καρπὸς νὰ εἶναι κεκαμμένος.

Διὰ τῆς μεσολαβῆς ἐπιδιώκεται ἡ εὐστάθεια καὶ ἡ καλὴ θέσις τῶν ὀμοπλάτων, καὶ ὀλοκληροῦ τοῦ κορμοῦ κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διαφόρων ἀσκήσεων.

\* **ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποῦς τεταμένος φέρεται κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερά, διατηρουμένης τῆς ἀρχικῆς γωνίας τῶν ποδῶν πρὸς ἀλλήλους. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς ποῦς φέρεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα ἀκριβῶς πρὸς τὰ δεξιὰ οὕτως, ὥστε ἡ ὅλη ἀπόστασις τῶν πτερνῶν ἀπ' ἀλλήλων γίνεται δύο ποδῶν· τὸ βᾶρος τοῦ σώματος κατανέμεται ἐξ ἴσου ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν. (Σχ. 2).

**ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποῦς φέρεται κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὸν δεξιόν, διὰ δὲ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς ποῦς φέρεται παρὰ τὸν ἀριστερόν. Κατὰ τὴν μετατόπισιν τῶν σκελῶν ὁ κορμὸς δὲν πρέπει νὰ κινῆται δεξιὰ κατὰ ἀριστερά, οὔτε νὰ μετατοπίσεται ὁ εἰς ποῦς περισσότερο τοῦ ἄλλου τόσον κατὰ τὴν διάστασιν τῶν ποδῶν, ὅσον καὶ κατὰ τὴν ἐπαναφορὰν, οὔτε νὰ σύρονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

\* **ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποῦς φέρεται κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερά ὡς ἀνωτέρω περιεγράψαμεν. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς πρὸς τὰ δεξιὰ, ἐνῶ ταυτοχρόνως αἱ χεῖρες τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν (Σχ. 36α).

**ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπαναφέρεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς εἰς τὴν προτέραν τὴν θέσιν. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπίσης ὁ δεξιὸς, ἐνῶ ταυτοχρόνως αἱ χεῖρες κατέρχονται ταχέως καὶ εὐτόνως ἀπὸ τὰ ἰσχύα εἰς τὴν θέσιν προσοχῆς. (Ἡ ἐπαναφορὰ ἐκ τῆς διαστάσεως ἢ τῆς διαστάσεως μετὰ μεσολαβῆς, ἐκτελεῖται καὶ δι' ἀναπηδήσεως εἰς ἓνα χρόνον, ἡ πτώσις ὅμως ἐκ τῆς ἀναπηδήσεως πρέπει νὰ γίνεται ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἐνῶ αἱ χεῖρες ταυτοχρόνως θὰ πίπτουν ἐκ τῆς μεσολαβῆς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς).

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ:** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες, τελείως τεταμέναι, αἴρονται πρὸς τὰ πλάγια μέχρις ὅτου φθάσουν εἰς τὸ αὐτὸ ὕψος μὲ τοὺς ὤμους· οἱ δακτύλοι ἠνωμένοι καὶ τελείως τεταμένοι εὐρίσκονται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήχεως, αἱ ἰδὲ παλάμαι εἶναι ἐστραμμέναι πρὸς τὸ ἔδαφος. (Σχ. 9). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι ἐπαναφέρονται ταχέως καὶ εὐτόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, χωρὶς νὰ κτυπήσουν ἐπὶ τῶν μηρῶν. (Δὲν πρέπει αἱ χεῖρες νὰ φέρονται πρὸς τὰ ὀπίσω, οὔτε ἄνω τῶν ὤμων· αἱ ὀμοπλάται πρέπει νὰ εἶναι σταθερῶς προσηρμοσμέναι ἐπὶ τῆς ῥάχεως).

\* **ΠΡΟΤΑΣΙΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι αἴρονται πρὸς τὰ ἔμπρός μέχρις ὅτου φθάσωσιν εἰς ὀριζόντιον θέσιν· οἱ ὤμοι τηρεῦνται καταβιβασμένοι καὶ ὅσον πρέπει πρὸς τὰ ὀπίσω· οἱ δακτύλοι τελείως τεταμένοι εὐρίσκονται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήχεως, μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς ἀλλήλας καὶ εἰς ἀπόστασιν ἀπ' ἀλλήλων ἴσην πρὸς τὸ πλάτος τῶν ὤμων. (Σ. 14α). Διὰ δὲ τοῦ Δύο! ταχέως καὶ εὐτόνως τεταμέναι αἱ χεῖ-

ρες επανέρχονται εις την θέσιν τῆς προσοχῆς. (Δὲν πρέπει κατὰ τὴν πρότασιν νὰ φέρωνται αἱ ὠμοπλάται πρὸς τὰ ἔμπροσ, καὶ νὰ προσέχωμεν νὰ μὴ ἀλλοιοῦται ἡ καλὴ θέσις τῶν ὠμοπλατῶν πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην, ἐπίσης νὰ σταματοῦν αἱ χεῖρες στὴ θέσι τῆς προσοχῆς κατὰ τὴν ἐπαναφορὰν τῶν καὶ νὰ πηγαίνουν πίσω ἀπὸ τὴν κανονικὴν τους θέσιν.

\* ΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΔΕΞΙΑ: Διὰ τοῦ "Εν! ἡ κεφαλὴ, διατηροῦσα τὴν κατακόρυφον αὐτῆς θέσιν, στρέφεται βραδέως ἀριστερά, ἐφ' ὅσον ἡ ἀμετάβλητος θέσις τῶν ὠμων ἐπιτρέπει. (Σχ. 65). Διὰ τοῦ Δύο! δι' ἀναλόγου κινήσεως ἀλλ' ἀντιθέτου φορᾶς επανέρχεται κατ' εὐθείαν ἔμπροσ. Διὰ τοῦ Τρία! στρέφεται δεξιὰ διατηροῦσα πάλιν τὴν κατακόρυφον αὐτῆς θέσιν, καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! δι' ἀναλόγου κινήσεως ἀλλ' ἀντιθέτου φορᾶς επανέρχεται κατ' εὐθείαν ἔμπροσ.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: "Όταν ἡ κεφαλὴ δὲν τηρῇ τὴν κατακόρυφον αὐτῆς θέσιν καὶ ὅταν λαμβάνουσι μέρος εἰς τὴν στροφὴν τῆς κεφαλῆς καὶ οἱ ὦμοι.

Ἡ στροφή τῆς κεφαλῆς δύναται νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ταχὺ χρόνον μὲ ἀφετηρίαν θέσιν: Στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά "Εν! καὶ τὰνάπαλιν: Στροφή τῆς κεφαλῆς δεξιὰ "Εν! καὶ μὲ παράγγελμα: Στροφή τῆς κεφαλῆς εἰς χρόνον ταχὺ ἀφετηρία θέσις ἀριστερά! "Εν! μὲ τὸ "Εν! στρέφεται ἡ κεφαλὴ ἀριστερά, καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, δίδεται τὸ παράγγελμα "Ἀρξασθαι! καὶ ταχέως μὲ τὸ "Εν! στρέφεται ἀπ' εὐθείας ἡ κεφαλὴ δεξιὰ, μὲ τὸ Δύο! ἀριστερά καὶ μὲ τὸ Τρία! δεξιὰ, ὅπου καὶ μένει: εἰς δὲ τὸ παράγγελμα "Ἐπαναφορὰ! διὰ τοῦ "Εν! ἡ κεφαλὴ φέρεται κατ' εὐθείαν ἔμπροσ. Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται καὶ ἀπὸ τῆς ἀφετηρίας θέσεως Στροφή τῆς κεφαλῆς δεξιὰ! "Ἀρξασθαι! μὲ τὸ "Εν! στρέφεται ἀριστερά, μὲ τὸ Δύο! δεξιὰ, μὲ τὸ Τρία! ἀριστερά καὶ μένει καὶ μὲ τὸ παράγγελμα: "Ἀποκατάστασις! "Εν! επανέρχεται κατ' εὐθείαν ἔμπροσ, πάντοτε μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω.

*Προσαγωγὴ μεσολαβῆ: Στροφή τοῦ κορμοῦ  
ἀριστερὰ δεξιὰ:*

ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΜΕΣΟΛΑΒΗ: Διὰ τοῦ "Εν! διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερυγῶν φέρονται αἱ ἐσωτερικαὶ τῶν ποδῶν πλευραὶ πρὸς ἀλλήλας, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τῶν ἰσχύων καθ'

ὄν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν, καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας.

ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ: Διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς στρέφεται ἀριστερὰ ὅσον ἡ ἀμετάβλητος θέσις τῶν σκελῶν καὶ τῶν ἄκρων ποδῶν ἐπιτρέπει: ἡ κεφαλὴ καὶ αἱ χεῖρες ἀκολουθοῦσι τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ, χωρὶς νὰ στρέφονται κατ' ἴδιαν: τὰ γόνατα τηροῦνται τεταμένα. αἱ δὲ ὠμοπλάται ἀκίνητοι, χωρὶς νὰ ἀλλοιωθῇ ἡ καλὴ θέσις αὐτῶν πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην. (Σχ. 70α). Διὰ τοῦ Δύο! δι' ἀναλόγου κινήσεως ἀλλ' ἀντιθέτου φορᾶς, επαναφέρεται ὁ κορμὸς ἔμπροσ, διὰ τοῦ Τρία! στρέφεται πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! κατ' εὐθείαν ἔμπροσ, καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω διεγράψαμεν. "Ἀποκατάστασις "Εν! Οἱ πόδες ἀπὸ τῆς προσαγωγῆς δι' ἀναλόγου κινήσεως ἀλλ' ἀντιθέτου φορᾶς επανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς ἐνῶ ταυτοχρόνως αἱ χεῖρες καταβιβάζονται ταχέως καὶ αὐτόνως ἀπὸ τὰ ἰσχία εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον "Όταν ἀμφότερα τὰ πέλματα δὲν στηρίζονται τελείως ἐπὶ οὐ ἐδάφους, 2ον ὅταν τὰ ἰσχία μετέχωσιν ὑπὲρ τὸ δέον εἰς τὴν κίνησιν, 3ον ὅταν τὰ γόνατα δὲν εἶναι τελείως τεταμένα, 4ον ὅταν ἡ κεφαλὴ καὶ οἱ βραχίονες δὲν τηρῶσι ἀμετάβλητον τὴν πρὸς τὸν κορμὸν θέσιν αὐτῶν.

*Μεσολαβῆ.—"Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω:*

ΜΕΣΟΛΑΒΗ: Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως φέρονται ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας. "Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω: Διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς ἐκτείνεται βραδέως ὀπίσω, ὅσον ἡ ἀμετάβλητος θέσις τῶν σκελῶν ἐπιτρέπει: ἡ δὲ κεφαλὴ διατηρεῖ καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως τὴν αὐτὴν θέσιν πρὸς τὸν κορμὸν, τὴν ὁποίαν εἶχε καὶ κατὰ τὴν προσοχὴν. (Σχ. 97). Διὰ τοῦ Δύο! χωρὶς νὰ μεταβληθῇ ἡ θέσις τῆς κεφαλῆς ἢ τῶν χειρῶν πρὸς τὸ σῶμα, επανέρχεται ὁ κορμὸς ἔμπροσ εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν.

"Ἀποκατάστασις: "Εν! Αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως καταβιβάζονται ἀπὸ τὰ ἰσχία εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν διακόπτηται ἡ ἀναπνοή, 2ον ὅταν κάμπτονται τὰ γόνατα, 3ον ὅταν ἡ κεφαλὴ προηγῆται ἢ ἔπεται τοῦ κορμοῦ ὅσον κατὰ τὴν ἔκτασιν ὅσον καὶ κατὰ τὴν ἐπαναφο-

ράν του, 4ον όταν ή κάμψις τῆς ράχως (δηλαδή ή ἔκτασις) περιορίζεται μόνον εἰς τήν ὀσφύν καί δέν ἐπεκτείνηται καί εἰς τὸ θωρακικόν τμήμα τῆς σπονδυλικῆς στήλης, 5ον ὅταν φέρονται οἱ ὦμοι ἄνω καί ἔμπρός.

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ "Εν! ὑψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μὲ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας, αἶροντες συγχρόνως τὰς χεῖρας τελείως τεταμένας πρὸς τὰ πλάγια, μὲ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους καί τελείως τεταμένους, καί εὐρισκομένους εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήγους καί μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὸ ἔδαφος, ἐκτελοῦντες ταυτοχρόνως βαθεῖαν εἰσπνοήν. (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! καταβιβάζομεν τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας χωρὶς νὰ κλίνη ὁ κορμὸς ἔμπρός, συγχρόνως δὲ αἱ χεῖρες τελείως τεταμένα ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, ἐνῶ συγχρόνως ἐκτελοῦμεν βαθεῖαν ἐκπνοήν. Ὁ χρόνος τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ταύτης εἶναι ἀκριβῶς ὅσος χρειάζεται διὰ μίαν βαθεῖαν ἀναπνοήν.

\* ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ — ΠΡΟΚΥΨΙΣ: Διὰ τοῦ "Εν, Δύο! ἐκτελοῦμεν διάστασιν τῶν ποδῶν, ἐνῶ συγχρόνως (εἰς τὸ Δύο!) αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τῶν ἰσχύων (Σχ. 36α), καθὼς ἀνωτέρω περιεγράψαμεν, καί ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας. Πρόκυψις: διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς φέρεται ἔμπρός, μὲ τὴν ράχιν τελείως εὐθυτενῆ, διὰ βραδείας κάμψεως τῶν ἰσχύων τὰ γόνατα τηροῦνται τελείως τεταμένα, οἱ ὦμοι πάντοτε ὀπίσω καί κάτω, ἡ κεφαλὴ ἀνορθωμένη μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω. (Σχ. 20). (Ἀνάκνυξις): Διὰ τοῦ Δύο! βραδέως καί μὲ τελείως εὐθυτενῆ τὴν ράχιν ἐπαναφέρεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν.

Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! δι' ἀναπηδήσεως ἐπανέρχονται αἱ πόδες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, ἐνῶ ταυτοχρόνως καταβιβάζονται καί αἱ χεῖρες ἀπὸ τὰ ἰσχία εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν κάμπτονται τὰ γόνατα, 2ον ὅταν δέν τηρῆται ἡ ὀρθὴ θέσις τῆς κεφαλῆς, 3ον ὅταν ἡ ἔδρα φέρηται ὑπερμέτρως ὀπίσω, 4ον ὅταν κάμπτηται ἡ ράχις.

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ "Εν! ὑψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων

τῶν ποδῶν μὲ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας, αἶροντες συγχρόνως τὰς χεῖρας τελείως τεταμένας πρὸς τὰ πλάγια, μὲ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους καί τελείως τεταμένους, καί εὐρισκομένους εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήγους καί μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὸ ἔδαφος, ἐκτελοῦντες ταυτοχρόνως βαθεῖαν εἰσπνοήν. (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! καταβιβάζομεν τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας χωρὶς νὰ κλίνη ὁ κορμὸς ἔμπρός, συγχρόνως δὲ αἱ χεῖρες τελείως τεταμένα ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, ἐνῶ συγχρόνως ἐκτελοῦμεν βαθεῖαν ἐκπνοήν. Ὁ χρόνος τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως ταύτης εἶναι ἀκριβῶς ὅσος χρειάζεται διὰ μίαν βαθεῖαν ἀναπνοήν.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν δέν ἀνυψῶνται ἐπαρκῶς καί δέν εἶναι ἠνωμένοι αἱ πτέρναι, 2ον ὅταν αἱ χεῖρες ὑψῶνται ὑπὲρ τοὺς ὦμους καί πρὸς τὰ ὀπίσω καί δέν συγχρονίζεται ἡ ἄρσις τῶν χειρῶν μὲ τὴν ἀκροστασίαν.

Διάστασις μετὰ μεσολαβῆς.—Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ δεξιᾶ.

ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ: Διὰ τοῦ "Εν! Δύο! ἐκτελοῦμεν διάστασιν τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς, (τῶν χειρῶν ἐρομένων ἐπὶ τῶν ἰσχύων πάντοτε εἰς τὸν δεῦτερον χρόνον, εἰς τὸ Δύο!) καθ' ἕνα τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν, καί ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, (Σχ. 36α) Σ τ ρ ο φ ῆ τ ο ῦ κ ο ρ μ ο ῦ ἀ ρ ι σ τ ε ρ ᾶ Διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς στρέφεται ἀριστερὰ (Σχ. 16), διὰ τοῦ Δύο! κατ' εὐθείαν ἔμπρός, διὰ τοῦ Τρία! δεξιᾶ καί διὰ τοῦ Τέσσαρα! κατ' εὐθείαν ἔμπρός καθ' ἕνα τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν, τηρουμένων ὅλων τῶν ὄρων τῆς ἀκριβοῦς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως (Σχ. . . .). Ἀποκατάστασις "Εν! Δι' ἀναπηδήσεως φέρονται οἱ πόδες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, καταβιβαζόμενων συγχρόνως τῶν χειρῶν. (Διὰ τῆς ἀναπηδήσεως ἐπαναρχόμεθα εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς πίπτοντες πρῶτον ἐπὶ τῶν ἄκρων ποδῶν καί ἄμέσως ἐπὶ τῶν πελμάτων, πάντοτε εἰς ἕνα χρόνον).

\* ΗΜΙΟΚΛΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ: Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτελοῦμεν ἀνύψωσιν ἐπὶ τῶν ἄκρων ποδῶν φέροντες συγχρόνως τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων. Διὰ τοῦ Δύο! τὰ γόνατα, καθὼς ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, κάμπτονται μέχρις ὅπου ὁ μηρὸς σχηματίζει μετὰ τῆς κνήμης ὀρθὴν γωνίαν ὁ κορμὸς τηρεῖται ἐντελῶς



κατακόρυφος και δὲν ταλαντεύεται ποσῶς. (Σχ. 26). Διὰ τοῦ Τρίαι! τὰ γόνατα τείνονται χωρὶς νὰ κινηθῇ ὁ κορμὸς ἢ ν' ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ τῆς κατακόρυφου θέσεως αὐτοῦ. Διὰ τοῦ τέσσαρα! καταβιβά- ζομεν τὰς πτέρνας, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐπανερχονται ταχέως και εὐτόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

(Ἡ ἄσκησις αὕτη ἀποτελεῖται 1ον ἀπὸ ἀκροστασίαν μετὰ με- σολαβῆς, 2ον ἀπὸ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων μέχρις ὀρθῆς γωνίας, 3ον ἀπὸ τὴν ἀνόρθωσιν, ἥτοι ἀκροστασίαν, και 4ον ἀπὸ τὴν καταβί- θασιν τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους και σύγχρονον ἐπαναφορὰν τῶν χειρῶν ἀπὸ τὰ ἰσχία εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς).

**ΣΦΑΛΛΑΜΑΤΑ:** 1ον ἢ καθ' οἰανδήποτε διεύθυνσιν κίνησις τοῦ κορμοῦ, 2ον ἢ καταβίθασις τῶν πτερυῶν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων ἐστραμμένων πρὸς τὰ ἔξω, 3ον ὅταν ὁ κορμὸς κλινῇ ἔμπρὸς φερομένης και τῆς κεφαλῆς ἔμπρὸς και τῆς ἔδρας ὀπίσω.

\* ΠΥΚΝΩΣΑΤΕ, ΜΑΡΣ! Εἰς τὸ παράγγελμα, Πυκνώσα- τε Μάρς! μετὰ τὸ Ἐν! Δύο! Τρία! Τέσσαρα! αἱ ἄρτια τριάδες ἐκτε- λοῦν δύο βήματα πλάγια πρὸς τὰ δεξιὰ και μετὰ τὸ Πέντε! Ἐξ! Ἐ- πτά! Ὁκτώ! ὁ πρῶτος και ὁ τρίτος ζυγοὶ ἐκτελοῦν δύο βήματα πλά- για ἐσωτερικά.

**ΒΑΔΗΝ ΕΜΠΡΟΣ, ΜΑΡΣ!** Μετὰ τὸ Ἐν! ὑψοῦν ὅλοι ταυ- τοχρόνως τὸν ἀριστερὸν πόδα και τὸν πατοῦν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εἰς ἀ- πόστασιν βήματος (ἀναλόγως τῆς ἡλικίας των και τοῦ ἀναστήμα- τὸς των, διὰ τοῦ Δύο! τὸν δεξιὸν και οὕτω καθεξῆς, ἀφίνοντες τὰς χεῖρας νὰ ἐκτελοῦν τὴν φυσικὴν παλμικὴν αἰώρησιν, ἥτις προσδίδει χάριν εἰς τὸν βηματισμὸν και βοηθεῖ τὴν πρὸς τὰ πρόσω χώρησιν.

**ΕΠΙ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ, ΜΑΡΣ!** Μετὰ τὸ Μάρς! οἱ μαθη- ταὶ χωρὶς νὰ ἀλλάξουν τὸν ρυθμὸν τοῦ βήματος, οὐδὲ ν' ἀλλοιωθῶσιν τὸ μεταξὺ τῶν δύο ποδῶν κατὰ τὸ βᾶδισμα διάστημα, ἀρχίζουσι στη- ριζόμενοι ἐπὶ τῶν ἄκρων δακτύλων τῶν ποδῶν των, εἰς δὲ τὸ παράγ- γελμα Βάδην, Μάρς! ἀναλαμβάνουσι ταυτοχρόνως ὅλοι τὸν Βάδην βηματισμὸν. Εἰς δὲ τὸ παράγγελμα Τάξις Ἄλτ! (τὸ Ἄλτ δίδεται συνήθως ὅταν πατῇ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὁ δεξιὸς ποῦς) διὰ τοῦ Ἐν! ἐκ- θάλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα, διὰ δὲ τοῦ Δύο φέρουσι τὸν δεξιὸν πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ και ἴστανται ἀκίνητοι. Ἡ μίσειαν κλίσειν ἀρι- στερά: Στηριζόμενοι οἱ μαθηταὶ ἐπὶ τῆς πτέρνης τοῦ ἀριστεροῦ και ἐπὶ τοῦ ἄκρου τοῦ δεξιοῦ ποδὸς ἐκτελοῦσι στροφὴν ἐνὸς ὀγδόου κύκλου, πρὸς τὰ ἀριστερά.

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ Α-

**ΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὑψοῦμεθα ἐπὶ τῶ ἄκρων πο- δῶν, αἴροντες συγχρόνως τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν. (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! καταβιβάζομεν τὰς πτέρνας, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΗΜΙΣΕΙΑΝ ΚΛΙΣΙΝ ΑΡΙΣΤΕΡΑ:** Οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦν- τες ἡμίσειαν κλίσειν ἀριστερὰ ἔρχονται εἰς τὴν παράταξιν ἐπὶ τῶν τριῶν ζυγῶν.

### Παιδιά.

#### ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΙΣ ΔΡΟΜΟΥ 40-50 ΜΕΤΡΩΝ:

Ἀναλόγως τοῦ ἀριθμοῦ τῶν μαθητῶν και συμφώνως πρὸς τὴν ἡλι- κίαν και τὴν σωματικὴν των διάπλασιν τάσσονται ἐπὶ μιᾶς γραμμῆς (ἀφετηρίας) ἀνὰ πέντε ἢ ἀνὰ δέκα, εἰς θέσιν ἐκβολῆς μετὰ ἡμικεκαμι- μένα τὰ γόνατα, μετὰ τὸν δεξιὸν πόδα πρὸ τῆς γραμμῆς και μετὰ τὸ σῶ- μα ἡμικεκλιμένον πρὸς τὰ ἔμπρὸς και μετὰ τὸ ἔτοιμοι; Μάρς! ἐκκι- νοῦν πρὸς τὸ τέρμα. Οἱ πρῶτοι φθάσαντες εἰς τὸ τέρμα ἐκ τῶν δια- φόρων ομάδων ἐκτελοῦν ἐκ δευτέρου τὸν δρόμον διὰ νὰ ἐκλεχθοῦν αἱ πρωτεύοντες εἰς τὸν δρόμον.

**ΣΥΝΤΑΞΙΣ ΕΙΣ ΦΑΛΑΓΓΑ ΚΑΤΑ ΤΡΙΑΔΑΣ:** Εἰς τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα συντάσσονται οἱ μαθηταὶ εἰς φάλαγγα τρεῖς- τρεῖς, οἱ μὲν ὀπισθεν τῶν δέ, μετὰ τὰ κανονικὰ διαστήματα.

**ΒΑΔΗΝ ΕΜΠΡΟΣ, ΜΑΡΣ! ΤΑΞΙΣ ΑΛΤ! ΗΜΙΣΕΙΑΝ ΚΛΙΣΙΝ ΑΡΙΣΤΕΡΑ!**

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ Α- ΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ. Ἐν! Δύο! Ἐκτελοῦνται τὰ ἀνωτέρω καθ' ὃν τρόπον ἤδη ἀνεπτύξαμεν.

**ΤΟΥΣ ΖΥΓΟΥΣ ΛΥΣΑΤΕ, ΜΑΡΣ!** Μετὰ τὸ Μάρς! οἱ μα- θηταὶ ἐκτελοῦν μεταβολὴν και διασκορπίζονται ταχέως εἰς τὴν αὐ- λὴν τοῦ σχολείου.

**ΣΥΝΤΑΞΙΣ ΕΙΣ ΦΑΛΑΓΓΑ ΚΑΤΑ ΤΡΙΑΔΑΣ!** Ὁ δι- δάσκαλος συρίζει και παραγγέλλει τὴν εἰς σύνταξιν εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας, ἣν ἐκτελοῦν οἱ μαθηταὶ σιωπηλοὶ και ταχέως, ἀμέ- σως παραγγέλλει: Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά! και ἀμέσως: Τοὺς ζυγοὺς λύσατε, Μάρς!

**2<sup>ος</sup> ΠΙΝΑΞ**  
**ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΕΩΣ**

**Τακτικαὶ ἀσκήσεις.**

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.

Προσοχή!

Ἀρίθμησις!

Βαδίσματα, κλίσεις καὶ μεταβολαί.

Τάξις "Αλτ!

Πρὸς σωμασκιάν ἀναπτύξατε. Μάρς!

**Προασκήσεις.**

\* Προσαγωγή, ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

\* Μεσολαβή—ἐκβολή α' (λοξῶς) ἑκατέρων τῶν ποδῶν, ἀριστερά, δεξιὰ, ἔμπρός, ὀπίσω. (Τὸ αὐτὸ μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς).

\* Ἡμιόκλασις μετὰ μεσολαβῆς.

\* Ἐκτασις τῶν χειρῶν.

\* Σύμπτυξις.

\* Ἀνάκαμψις.

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω καὶ κάμψις ἔμπρός.

\* Διάστασις μετ' ἀνακάμψεως — στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.

**Καθολικὴ ἐξάσκησις.**

\* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνανευστικῶς.

\* Σύμπτυξις — ἔντονοι ἀνατάσεις καὶ συμπτώξεις (τετράκις).

\* Μεσολαβή — ἄρσις ἑκατέρου τῶν σκελῶν κεκαμμένου κατὰ τὸ γόνυ (δίς).

**Τοπικὴ ἐξάσκησις.**

\* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως — πρόκυψις (δίς).

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνανευστικῶς.

\* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω — ἐπαναφορά.

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀνανευστικῶς.

\* Προσαγωγή μετ' ἀνακάμψεως — πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ (δίς) καὶ ἀπὸ τῆς ἰδίας ἀφετηρίᾳ θέσεως.

\* Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνανευστικῶς.

Πυκνώσατε, Μάρς!

Βάδην, Μάρς!

Ἐπὶ τῶν δακτύλων, Μάρς!

Βάδην, Μάρς!

Τάξις "Αλτ!

Ἡμίσειαν κλίσιν ἐπ' ἀριστερά.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνανευστικῶς.

Ἡμίσειαν κλίσιν ἐπ' ἀριστερά!

**Χρήσις τῆς κτηθείσης μυϊκῆς δυνάμεως.**

**Π α ι δ ι α.**

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.

Βάδην ἔμπρός, Μάρς!

Τάξις "Αλτ!

Ἀναπτύξατε, Μάρς!

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀνανευστικῶς.

\* Προεισαγωγικὸν ἄλμα εἰς 4 χρόνους.

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀνανευστικῶς.

Πυκνώσατε, Μάρς!

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!

Τοὺς ζυγοὺς λύσατε!

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας!

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!

\* Τοὺς ζυγοὺς λύσατε, Μάρς!

**Ἀνάπτυξις τῶν ἀσκήσεων.**

\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ, ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ : Διὰ τοῦ "Ἐν! τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὑφούνται ὀλίγον καὶ διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερῶν φέρονται ταχέως καὶ συγχρόνως οἱ πόδες πρὸς ἀλλήλους, οὕτως ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ αὐτῶν πλευραὶ νὰ ἐγγίσωσιν ἀλλήλας, ἀπὸ τῆς πτέρυγης μέχρι τῶν δακτύλων, ἢ δὲ διεύθυνσις αὐτῶν νὰ εἶναι κατ' εὐθείαν ἔμπρός. (Σχ. 5). Διὰ τοῦ Δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς φέ-

φρονται οἱ πόδες εἰς τὴν ἀφετηρίαν των θέσιν (ὀρθὴν γωνίαν). (Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται εἰς χρόνον ταχύν, δηλαδὴ μόλις σημειωθῆ τελείως ἢ προσαγωγῆ θὰ τὴν διαδεχθῆ ἀμέσως ἢ ἀπαγωγῆ) = προσαγωγῆ ἀπαγωγῆ τῶν ποδῶν εἰς χρόνον ταχύν: "Αρξασθαι! "Εν! Δύο! (Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν δὲν πρέπει: ὁ κορμὸς νὰ κλίνη ἔμπρός, οὔτε νὰ φέρωνται τὰ ὀπίσθια ὀπίσω, οὔτε νὰ ὑψῶνται τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὑπὲρ τὸ δέον, ἀλλ' οὔτε καὶ νὰ σύρωνται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, οὔτε αἱ χεῖρες νὰ κινῶνται.

**Μεσολαβή.**—'Εκβολὴ α' (λοξῶς) ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἀριστερά, δεξιά, ἔμπρός καὶ ὀπίσω :

ΜΕΣΟΛΑΒΗ! Διὰ τοῦ "Εν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται πρὸς τὰ ἄνω ταχέως καὶ τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, μὲ τοὺς ἀντίχειρας πρὸς τὰ ὀπίσω, τοὺς λοιποὺς δακτύλους κεκλεισμένους πρὸς τὰ ἔμπρός καὶ τὸ καίλιον τῆς χειρὸς τελείως ἐφαπτόμενον τῶν ἰσχυῶν. Οἱ ἀγκῶνες φέρονται ὀλίγον ὀπίσω καὶ εἰς τὸ αὐτὸ ἐπίπεδον μὲ τοὺς ὤμους, οἱ ὅποιοι φέρονται πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀπίσω. (Σχ. 28).

Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβαναμένης ὡς ἀφετηρίας, 'Εκβολὴ α' (λοξῶς) τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς (ἔμπρός): Διὰ τοῦ "Εν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατὰ τὴν ἰδίαν αὐτοῦ διεύθυνσιν (λοξῶς) εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ἀπὸ τοῦ ἡρεμοῦντος ποδός, διατηρουμένης τῆς ἀρχικῆς τῶν ποδῶν γωνίας. (Σχ. 3 καὶ 8). Τὸ βῆρος τοῦ σώματος κατανέμεται ἕξις ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν. Διὰ τοῦ Δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐπαναφέρεται παρὰ τὸν δεξιόν.

'Εκβολὴ α' (λοξῶς) τοῦ δεξιοῦ ποδὸς (ἔμπρός): Διὰ τοῦ "Εν! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποὺς λοξῶς καθ' ὄν τρόπον ἐξεβλήθη καὶ ὁ ἀριστερὸς κατὰ τὴν ἰδίαν αὐτοῦ διεύθυνσιν, διατηρουμένης τῆς ἀρχικῆς τῶν ποδῶν ὀρθῆς γωνίας καὶ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ἀπὸ τοῦ ἡρεμοῦντος ποδός. Διὰ τοῦ Δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς ὁ δεξιὸς ποὺς ἐπαναφέρεται παρὰ τὸν ἀριστερόν.

'Εκβολὴ α' (λοξῶς) τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς (ὀπίσω): Διὰ τοῦ "Εν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ λοξῶς ἀριστερὰ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν, διατηρουμένης τῆς ἀρχικῆς τῶν ποδῶν ὀρθῆς γωνίας. Διὰ τοῦ Δύο! δινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐπαναφέρεται παρὰ τὸν δεξιόν.

'Εκβολὴ α' (λοξῶς) τοῦ δεξιοῦ ποδὸς (ὀπί-

σω): Διὰ τοῦ "Εν! ὁ δεξιὸς ποὺς ἐκβάλλεται πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ λοξῶς ἀριστερὰ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν, διατηρουμένης τῆς ἀρχικῆς τῶν ποδῶν ὀρθῆς γωνίας. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπαναφέρεται διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς ὁ δεξιὸς πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ. "Αποκατάστασις! Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες ὀλισθαίνουσαι ἐκ τῶν ἰσχυῶν τείνονται ταχέως καὶ ἐντόνως πρὸς τὰ κάτω μὲ δακτύλους ἠνωμένους εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Ἡ ἀνωτέρα ἄσκησις ἐκτελεῖται καὶ μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς. Ἡ μεσολαβὴ συγχρονίζεται μὲ τὰς ἐκβολὰς (δηλαδὴ εἰς τοὺς περιττοὺς χρόνους). Ἐπίσης καταβιβάζονται αἱ χεῖρες ἐκ τῆς μεσολαβῆς (ἀπὸ τὰ ἰσχύια) κατὰ τοὺς ἀρτίους χρόνους, δηλαδὴ κατὰ τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ ποδὸς ἀπὸ τῆς ἐκβολῆς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον) "Όταν τὸ βῆρος τοῦ σώματος δὲν κατανέμεται ἕξις ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν, ἀλλὰ φέρεται ἐπὶ τοῦ μὴ ἐκβληθέντος ποδός. 2ον) "Όταν τὸ γόνυ τοῦ μὴ ἐκβληθέντος ποδός κάμπτεται κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς ἐκβολῆς τοῦ ἑτέρου ἢ κατὰ τὴν ἐπαναφορὰν τοῦ ἀπὸ τῆς ἐκβολῆς, ἐνῶ πρέπει ἀμφοτέροι οἱ πόδες νὰ εἶναι τεταμένοι. 3ον) "Όταν ὁ ποὺς δὲν ἐκβάλλεται κατὰ τὴν ὑποδειχθεῖσαν διεύθυνσιν καὶ δὲν σχηματίζει ὀρθὴν γωνίαν πρὸς τὸν μὴ ἐκβληθέντα πόδα. 4ον) "Όταν κατὰ τὴν ἐκβολὴν τοῦ ποδός λοξῶς ἔμπρός ὁ ἀντίστοιχος ὤμος φέρεται ἔμπρός καὶ κατὰ τὴν ἐκβολὴν ὀπίσω φέρεται ὀπίσω. 5ον) "Όταν κατὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν ἀφετηρίαν ὁ ἐκβληθεὶς ποὺς σύρεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους!

\* ΗΜΙΟΚΛΗΣΙΣ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ: Διὰ τοῦ "Εν! τὸ σῶμα ἀνυψοῦται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, ὅσον ἢ κατασκευὴ αὐτῶν ἐπιτρέπει, μὲ τὰς πτέρνας συνεχῶς ἠνωμένας, τὸν κορμὸν εὐθυτενῆ καὶ τὴν κεφαλὴν ὑψηλά, μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν. (Σχ. 99). Διὰ τοῦ Δύο! τὰ γόνατα καλῶς ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, κάμπτονται μέγχις ὅτου ἢ σχηματίζομένη μεταξὺ κνήμης καὶ μηροῦ γωνία γίνῃ ὀρθή. Ὁ κορμὸς τηρεῖται ἐντελῶς κατακόρυφος καὶ δὲν ταλαντεύεται πῶσως. (Σχ. 26). Διὰ τοῦ Τρία! τὰ γόνατα τείνονται χωρὶς ὁ κορμὸς ν' ἀπμακρυνθῆ τῆς κατακόρυφου θέσεως αὐτοῦ. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! καταβιβάζομεν τὰς πτέρνας, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐπανέρχονται ταχέως καὶ ἐντόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Ἡ ἄσκησις αὕτη ἀποτελεῖται: 1ον) ἀπὸ ἀκροστασίαν μετὰ μεσολαβῆς, 2ον) ἀπὸ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων μέχρις ὀρθῆς γωνίας, 3ον) Θ. Δάρδη: Ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ.

ἀπὸ τὴν ἀνόρθωσιν, ἤτοι ἀκροστασίαν καὶ 4ον) ἀπὸ τὴν καταβίβασιν τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους καὶ σύγχρονον ἐπαναφορὰν τῶν χειρῶν ἀπὸ τὰ ἰσχία εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς).

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) Ἡ καθ' οἰανδήποτε διεύθυνσιν κίνησις τοῦ κορμοῦ. 2ον) Ἡ καταβίβασις τῶν πτερυῶν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων, καθὼς καὶ ἡ ἀνεπαρκὴς στροφή τῶν γονάτων πρὸς τὰ ἔξω. 3ον) Ὅταν ὁ κορμὸς κλίνη ἔμπρός, φερομένης καὶ τῆς κεφαλῆς ἔμπρός καὶ τῆς ἔδρας ὀπίσω.

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ :** Διὰ τοῦ Ἔν! αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι αἴρονται πρὸς τὰ πλάγια μέχρις ὅτου φθάσωσιν εἰς τὸ αὐτὸ ὕψος μὲ τοὺς ὤμους· οἱ δάκτυλοι ἠνωμένοι καὶ τελείως τεταμέναι, εὐρίσκονται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήχεως, αἱ δὲ παλάμαι εἶναι ἐστραμμέναι πρὸς τὸ ἔδαφος. (Σχ. 9). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι ἐπανέρχονται ταχέως καὶ ἐντόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, χωρὶς νὰ κυπήσωσιν ἐπὶ τῶν μηρῶν.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) Ὅταν οἱ δάκτυλοι δὲν εἶναι ἠνωμένοι καὶ οἱ ὦμοι καταβιβάζονται. 2ον) Ὅταν αἱ ὠμοπλάται δὲν εἶναι σταθερῶς προσηρμοσμένοι ἐπὶ τῆς ράχως. 3ον) Ὅταν αἱ χεῖρες φέρονται ὀπίσω.

\* **ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ :** Διὰ τοῦ Ἔν! αἱ χεῖρες κάμπτονται ταχέως πρὸς τὰ ἄνω καὶ φέρονται ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον ὁ πήχυς πρὸς τὸν βραχίονα, ὥστε αἱ ἄκραι χεῖρες μὲ κεκαμμένον τὸν καρπὸν καὶ μὲ τοὺς δακτύλους ἐλαφρῶς κεκαμμένους νὰ φθάνωσιν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ὀλίγον κατωτέρω αὐτῶν, οἱ βραχίονες τηροῦνται ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ κατακορύφου τοῦ ἀπὸ τῶν ὤμων πρὸς τὸ ἔδαφος μὲ τοὺς ἀγκῶνας ὅσον τὸ δυνατόν πλησίον τῶν πλευρῶν, οἱ δὲ ὦμοι κάτω καὶ ὀπίσω. (Σχ. 13). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ ἐντόνως καταβιβάζονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 2ον) Ὅταν οἱ ὦμοι ἀνυψῶνται καὶ φέρονται ἔμπρός. 2ον) Ὅταν αἱ ὠμοπλάται δὲν τηρῶνται εἰς εὐσταθῆ θέσιν κατὰ τὴν κίνησιν. 3ον) Ὅταν οἱ ἀγκῶνες ἀπομακρύνονται τῶν πλευρῶν ἢ φέρονται ἔμπρός ἢ ὀπίσω.

(Πρέπει νὰ δίδεται ἐξαιρετικὴ προσοχὴ διὰ τὴν κανονικὴν καὶ τελείαν ἐκτέλεσιν τῆς συμπτώξεως, διότι αὕτη εἶναι ὁ ἐνδιάμεσος σταθμὸς ὄλων τῶν ἐκτινάξεων τῶν χειρῶν, ἀλλὰ καὶ αὕτη καθ' ἑαυτὴν ὡς ἀσκῆσις εἶναι σπουδαιοτάτη, καθόσον διὰ τῆς τελείας κάμ-

ψεως τοῦ βραχίονος καὶ τῆς συνακολουθοῦσας στροφῆς (ὑπτιάζεως) τοῦ πήχεως, ἐξασφαλίζει τὴν καλὴν θέσιν τῶν ὠμοπλατῶν πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην).

\* **ΑΝΑΚΑΜΨΙΣ :** Διὰ τοῦ Ἔν! χωρὶς νὰ κινήθῃ ποσῶς ἡ κεφαλὴ καὶ ὁ κορμὸς φέρονται ἀμφότεραι αἱ χεῖρες ταχέως καὶ διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ πρὸς τὴν βάσιν τοῦ κρανίου καὶ περιβάλλουσιν αὐτὴν διὰ τῶν δακτύλων, ὀλίγον συμπεπλεγμένον. (Σχ. 27). Οἱ ἀγκῶνες φέρονται πρὸς τὰ ὀπίσω, αἱ παλάμαι καὶ οἱ δάκτυλοι εἶναι τεταμένοι, τὸ ἄνω μέρος τοῦ στήθους προέχον καὶ ἡ κεφαλὴ ὑψηλὰ καὶ μὲ τὴν σιαγόνα ἐντός.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) Ὅταν ἡ κεφαλὴ καὶ οἱ ἀγκῶνες φέρονται ἔμπρός. 2ον) Ὅταν οἱ δάκτυλοι συμπλέκονται ὑπερμέτρως, ἐμποδίζοντες οὕτω τὴν ἐλευθέραν ἀνύψωσιν τοῦ στήθους. 3ον) Ὅταν αἱ παλάμαι κάμπτονται. 4ον) Ὅταν κατὰ τὴν σύγχρονον ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν ἀγκῶνων ὀπίσω φέρονται τὰ ἰσχία ἔμπρός.

(Διὰ τῆς ἀνακάμψεως ἐπιδιώκεται εὐστάθεια κυρίως κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀσκήσεων τοῦ κορμοῦ· αὕτη δὲ ἡ στάσις καλῶς ἐκτελουμένη φέρει σημαντικὴν εὐρυσιν τοῦ στήθους. Τῆς στάσεως ὁμοῦ ταύτης δὲν πρέπει νὰ γίνεται πρόωρος καὶ ἄμετρος χρῆσις, καθ' ὅσον ἡ ἐλαττωματικὴ ἐκτέλεσις αὐτῆς φέρει ἐπιβλαβέστατα ἀποτελέσματα ἐπὶ τοῦ παραστήματος).

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΟΠΙΣΩ ΚΑΙ ΚΑΜΨΙΣ ΕΜΠΡΟΣ :** Διὰ τοῦ Ἔν! ἡ κεφαλὴ (ὁ αὐχὴν) ἐκτείνεται βραδέως ὀπίσω μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς, ἐφ' ὅσον ἐπιτρέπει τοῦτο ἡ κατὰ τὰ λοιπὰ τήρησις τῆς προσοχῆς (Σχ. 35). Διὰ τοῦ Δύο! κάμπτεται ἔμπρός ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, χωρὶς νὰ παρσύρῃ τοὺς ὤμους εἰς πρόπτωσιν. (Σχ. 100). Διὰ τοῦ Τρία! ἐκτείνεται πάλιν ὀπίσω. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανέρχεται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

(Πρέπει νὰ δοθῇ ἐξαιρετικὴ προσοχὴ τόσον κατὰ τὴν πρώτην ὅσον καὶ κατὰ τὴν δευτέραν ἔκτασιν ὀπίσω, ὅπως μὴ ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένος ἐξελιχθῇ εἰς κάμψιν τοῦ αὐχένος ὀπίσω).

Ἡ ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ κάμψις ἔμπρός ἔπρεπε νὰ λέγηται ἔκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω καὶ κάμψις ἔμπρός, διότι ὁ αὐχὴν εἶναι ἐκεῖνος ποῦ ἐκτείνεται καὶ κάμπτεται.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) Ὅταν κατὰ τὴν ἔκτασιν τοῦ αὐχένος ὀπίσω ὑψοῦται ἡ σιαγὼν. 2ον) Ὅταν παρασύρονται οἱ ὦμοι εἰς πρόπτωσιν κατὰ τὴν κάμψιν τοῦ αὐχένος ἔμπρός.

**Διάστασις μετ' ανακίμψεως—Στροφή τοῦ κορμοῦ  
ἀριστερὰ δεξιὰ.**

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤ' ΑΝΑΚΑΜΨΕΩΣ :** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ ἀριστερὸς πῦς φέρεται κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερά, διατηρουμένης τῆς ἀρχικῆς γωνίας τῶν ποδῶν πρὸς ἀλλήλους. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς πῦς φέρεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα ἀκριβῶς πρὸς τὰ δεξιὰ οὕτως, ὥστε ἡ ὅλη ἀπόστασις τῶν πτερυῶν ἀπ' ἀλλήλων γίνεται δύο ποδῶν, τοῦ βάρους τοῦ σώματος κατανομομένου ἐξ ἴσου ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν, ἐνῶ συγχρόνως ἀμφοτέραι αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως καὶ διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ φέρονται πρὸς τὴν βάσιν τοῦ κρανίου, χωρὶς νὰ κινηθῇ ποσῶς ἡ κεφαλή καὶ ὁ κορμὸς, καὶ περιβάλλουσιν αὐτὴν διὰ τῶν δακτύλων ἐλαφρῶς συμπελεγμένων καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας.

\* **ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ :** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς στρέφεται ἀριστερὰ ὅσον ἡ ἀμετάβλητος θέσις τῶν σκελῶν ἐπιτρέπει· ἡ κεφαλή καὶ αἱ χεῖρες ἀκολουθοῦσι τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ χωρὶς νὰ στρέφονται κατ' ἰδίαν· τὰ γόνατα διατηροῦνται τεταμέναι, αἱ δὲ ὠμοπλάται ἀκίνητοι, χωρὶς ν' ἀλλοιωθῇ ἡ καλὴ θέσις αὐτῶν πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην. (Σχ. 83). Διὰ τοῦ Δύο! δι' ἀναλόγου κινήσεως ἀλλ' ἀντιθέτου φορᾶς ἐπαναφέρεται ὁ κορμὸς ἐμπρός. Διὰ τοῦ Τρία! στρέφεται πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! κατ' εὐθείαν ἐμπρός, καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν.

**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ, "ΕΝ! Δι' ἀναπηδήσεως καὶ συγχρόνου καταβίβασιμῶν τῶν χειρῶν ἐκ τῆς ἀνακίμψεως ἐπανερχονται πόδες καὶ χεῖρες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Κατὰ τὴν δι' ἀναπηδήσεως ἐπαναφορὰν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς ἡ πτώσις δὲν πρέπει νὰ γίνεται ἀπ' εὐθείας ἐπὶ τῶν πτερυῶν ἀλλ' ἐπὶ τῶν ἄκρων ποδῶν καὶ ἀμέσως κατόπιν ἐπὶ τῶν πτερυῶν πάντως εἰς ἓνα χρόνον).**

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) "Όταν ἀμφοτέρα τὰ πέλματα δὲν στηρίζονται τελείως ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. 2ον) "Όταν τὰ ἰσχία μετέχουσιν ὑπὲρ τὸ δέον εἰς τὴν κίνησιν καὶ τὰ γόνατα δὲν εἶναι τελείως τεταμένα. 3ον) "Όταν ἡ κεφαλή καὶ οἱ ἀγκῶνες δὲν τηρῶσιν ἀμετάβλητον τὴν πρὸς τὸν κορμὸν θέσιν αὐτῶν.

**Διάστασις μετὰ συμπίυξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν.**

**"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω :**

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΙΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑ-**

**ΣΕΩΣ :** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ ἀριστερὸς πῦς φέρεται κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερά, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὠμους. Διὰ δὲ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς πῦς φέρεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα πρὸς τὰ δεξιὰ, καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς συμπίυξεως τείνονται ἄνω κατακορύφως, με τοὺς δακτύλους τεταμένους, τὰς παλάμας ἔναντι ἀλλήλων, ἀπέχουσαι ἀλλήλων κατὰ τι περισσότερον ἀπὸ τὸ εὔρος τοῦ στήθους, χωρὶς ἡ κεφαλή νὰ κλίνη ἐμπρός. (Σχ. 36). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας.

**ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ :** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς ἐκτείνεται βραδέως ὀπίσω, ὅσον ἡ ἀμετάβλητος θέσις τῶν σκελῶν ἐπιτρέπει· ἡ δὲ κεφαλή καὶ αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι παρακολουθοῦσι τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ, μὴ προηγουμένης, μηδ' ἐπομένης τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν χειρῶν. (Σχ. 29). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν.

**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ, "ΕΝ! Δι' ἀναπηδήσεως ἐπανερχεται τὸ σῶμα εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, τῶν χειρῶν καταβιβαζομένων τεταμένων ἐκ τῶν ἐμπροσθεν.**

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 2ον) "Όταν διακρίπτηται ἡ ἀναπνοή. 3ον) κάμπτονται τὰ γόνατα. 3ον) "Όταν ἡ κεφαλή δὲν εὐρίσκειται εἰς τὸ μέσον τῶν τελείως τεταμένων χειρῶν ἀλλὰ προηγεῖται ἢ ἔπεται αὐτῶν. 4ον) "Όταν ἡ κάμψις τῆς ράχως (δηλαδὴ ἡ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ) περιορίζεται μόνον εἰς τὴν ὀσφὺν καὶ δὲν ἐπεκτείνεται καὶ εἰς τὸ θωρακικὸν τμήμα τῆς σπονδυλικῆς στήλης.

\* **ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ :** Διὰ τοῦ "Εν! ὑψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν με τὰς πτέρνας ἠνωμένας διαρκῶς, αἶροντες συγχρόνως τὰς χεῖρας τελείως τεταμένας πρὸς τὰ πλάγια, με τοὺς δακτύλους ἠνωμένους καὶ εὐρισκαμένους εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήχως, καὶ με τὰ παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὸ ἔδαφος, ἐκτελοῦντες ταυτοχρόνως βαθεῖαν εἰσπνοήν. (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! καταβιβάζομεν τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας χωρὶς νὰ κλίνη ὁ κορμὸς ἐμπρός· συγχρόνως αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, ἐκτελοῦντες συνάμα βαθεῖαν ἐκπνοήν. Ὁ χρόνος τῆς ἀσκήσεως εἶναι ἀκριβῶς τόσος, ὅσος χρειάζεται διὰ μίαν ἀναπνοήν.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) ὅταν δὲν ἀνυψῶνται ἐπαρκῶς καὶ δὲν

είναι ήνωμένοι αι πτέρναι, 2ον όταν αι χείρες ύψούνται ύπέρ τούς ώμους πρὸς τὰ όπίσω και δέν συγχρονίζεσται ή άρσις τών χειρών με τήν άκροστασίαν.

**Σύμπτυξις.**—*Έντινοι άνατάσεις και σύμπτυξις.*

**ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ:** Διά τού Έν! αι χείρες φέρονται παρά τούς ώμους καθ' όν τρόπον άνωτέρω περιεγράψαμεν (Σχ. 13). Και έκ τής θέσεως ταύτης λαμβανομένης ώς άφετηρίας. **Άνάτασις τών χειρών:** Διά τού Έν! τείνεται αι χείρες άνω κατακορύφως καθ' όν τρόπον άνωτέρω περιεγράψαμεν (Σχ. 9α). Διά τού Δύο! αι χείρες ταχέως και εύτόνως επανέρχονται εις τήν σύμπτυξιν. (Η άνάτασις και ή έκ τής άνατάσεως σύμπτυξις εκτελείται δις και τρίς.

(Διά τών έκ τής σύμπτύξεως εύτόνων άνατάσεων, αντικαθιστώμεν τας έξαρτήσεις, λόγω έλλείψεως ειδικῶν δια τήν έξάρτησιν γυμναστικῶν όργάνων έν τοίς Δημοτικοίς Σχολείοις).

**Μεσολαβή.**—*Άρσις ένατέρου τών σκελῶν κεκαμμένου κατά τὸ γόνυ.*

**ΜΕΣΟΛΑΒΗ:** Διά τού Έν! αι χείρες ταχέως και εύτόνως φέρονται επί τὰ ισχία και έκ τής θέσεως ταύτης λαμβανομένης ώς άφετηρίας: **Άρσις ένατέρου τών σκελῶν κεκαμμένου** κατὰ τὸ γόνυ: Διά τού Έν! μετατιθεμένων έλαφρῶς τών ισχιῶν όλίγον δεξιὰ, φέρεται τὸ βάρος τού σώματος επί τού δεξιού σκέλους: συγχρόνως δὲ άνυψοῦται τὸ άριστερόν σκέλος κεκαμμένον κατὰ τὸ γόνυ (καθ' ήν διεύθυνσιν έχει ὁ άκρος πούς έν τῇ προσοχῇ) μέχρις ότου ὁ μηρός φθάσῃ εις κάθετον πρὸς τὸν κορμὸν θέσιν· ή κνήμη τηρεῖται έλευθέως κρεμαμένη και εις κατακυρτον θέσιν πρὸς τὸ έδαφος, ὁ άκρος πούς παραμένει τεταμένος και έστραμμένος έφ' όσον πρέπει πρὸς τὰ έξω, τὸ δὲ λοιπὸν σῶμα διατηρεῖ τήν στάσιν τής προσοχῆς. (Σχ. 101). Διά τού Δύο! τὸ άνυψωθέν άριστερόν σκέλος επαναφέρεται ταχέως εις τήν άφετηρίαν θέσιν. Διά τού Τρία! άνυψοῦται τὸ δεξιὸν σκέλος κεκαμμένον κατὰ τὸ γόνυ καθ' όν τρόπον άνυψώθη τὸ άριστερόν. Διά τού Τέσσαρα! τὸ άνυψωθέν δεξιὸν σκέλος επαναφέρεται ταχέως εις τήν άφετηρίαν θέσιν. **Άποκατάστασις Έν! Αι χείρες από τής μεσολαβῆς ταχέως και εύτόνως επανέρχονται εις τήν θέσιν τής προσοχῆς.**

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον) "Όταν τὸ σῶμα πίπτῃ όπίσω ή πλαγίως. 2ον) "Όταν κάμπτεται τὸ γόνυ τού μὴ αίρομένου σκέλους. 3ον) "Όταν ή μεταθέσις ή έλαφρά τού βάρους τού σώματος επί τού μὴ αίρομένου ποδὸς είναι άπότομος, βαρεῖα και αὔτω στραβομεσιάζει τὸ σῶμα και συμβάλει εις τήν κακόσχημον εκτέλεσιν τής κινήσεως.

**Διάστασις μετὰ σύμπτύξεως.**—*Πρόκυψις.*

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ:** Διά τού Έν! φέρεται ὁ άριστερός πούς κατὰ ένα πόδα πρὸς τὰ άριστερό. Διά τού Δύο! φέρεται ὁ δεξιὸς πούς κατ' άλλον ένα πόδα πρὸς τὰ δεξιὰ, ένῶ συγχρόνως άμφοτέραι αι χείρες φέρονται παρά τούς ώμους (εις τήν θέσιν τής σύμπτύξεως), καθ' όν τρόπον άνωτέρω περιεγράψαμεν. Και έκ τής θέσεως ταύτης λαμβανομένης ώς άφετηρίας.

**ΠΡΟΚΥΨΙΣ:** Διά τού Έν! Ὁ κορμὸς φέρεται εμπρὸς μετὰ τήν ράχην τελείως εύθυτενῇ, δια βραδείας κάμψεως τών ισχιῶν τὰ γόνατα τηροῦνται τελείως τεταμένα· οἱ ώμοι όπίσω και κάτω, ή κεφαλή άνορθωμένη πρὸς τὰ έξω. (Σχ. 21). Διά τού Δύο! (άνάκυψις) βραδέως και με τελείως εύθυτενῇ τήν ράχην επαναφέρεται ὁ κορμὸς εις τήν άφετηρίαν θέσιν.

**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ, "ΕΝ! Δι' άναπηδήσεως επανέρχονται οἱ πόδες εις τήν θέσιν τής προσοχῆς, καταθιβαζόμενων συγχρόνως τών χειρών από τής θέσεως τής σύμπτύξεως εις τήν θέσιν τής προσοχῆς.**

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον) "Όταν κάπτωνται τὰ γόνατα. 2ον) δέν τηρεῖται ή όρθή θέσις τής κεφαλῆς. 3ον) "Όταν ή έδρα φέρηται ύπερμέτρως όπίσω. 4ον) "Όταν κάμπτεται ή ράχις και δέν τηρεῖται ή θέσις τής σύμπτύξεως.

**\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΙΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διά τού Έν! ύψούμεθα επί τών άκρων ποδῶν με τας πτέρνας διαρκῶς ήνωμένας, αίροντες συγχρόνως τας χείρας επί τὰ πλάγια εις τὸ ύψος τών ώμων μετὰ συγχρόνου βαθείας εισπνοῆς. (Σχ. 98). Διά τού Δύο! καταβιβάζομεν τας πτέρνας καθῶς και τας χείρας εις τήν θέσιν τής προσοχῆς μετὰ συγχρόνου εκπνοῆς. (Αι πτέρναι διαρκῶς ήνωμένοι, αι δὲ χείρες κατὰ τήν έκτασιν νά μὴ ύψῶνται ύπέρ τούς ώμους).

*Διαστάσις μετὰ συμπύ, εως καὶ ἀναίσεω,*  
*"Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.*

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΥΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! φέρομεν τὸν ἀριστερὸν πόδα κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερά, φέροντες συγχρόνως καὶ τὰς χεῖρας παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! φέρομεν τὸν δεξιὸν πόδα κατ' ἄλλον ἓνα πόδα δεξιὰ καὶ συγχρόνως τείνομεν τὰς χεῖρας ἄνω κατακορύφως (Σχ. 36). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης: "Ἐκτασις τοῦ κορποῦ ὀπίσω. Διὰ τοῦ "Ἐν! ἐκτείνεται ὁ κορμὸς βραδέως ὀπίσω. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανάρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν, ὡς ἀνωτέρω περιεγράψαμεν. Ἀποκατάστασις "Ἐν! Δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανάρχονται εἰς τὴν θέσιν ντῆς προσοχῆς. (Αἱ χεῖρες καταβιβάζονται πάντοτε ἐκ τῶν ἔμπροσθεν).

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! ὁ αὐχὴν ἐκτείνεται βραδέως ὀπίσω μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς, ἐφ' ὅσον ἐπιτρέπει τοῦτο ἢ κατὰ τὰ λοιπὰ τήρησις τῆς προσοχῆς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ παλάμαι ἢ μᾶλλον οἱ βραχίονες στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανάρχεται ὁ αὐχὴν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, καθὼς καὶ αἱ στραφεῖσαι πρὸς τὰ ἔξω παλάμαι, μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς. (Πρέπει νὰ δοθῇ ἐξαιρετικὴ προσοχὴ κατὰ τὴν ἔκτασιν ὀπίσω, ὅπως μὴ ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω ἐξελιχθῇ εἰς κάμψιν τοῦ αὐχένου ὀπίσω.

*Προσαγωγὴ ἀνάκαμψις.—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀνωτέρω δεξιὰ.*

**ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΑΝΑΚΑΜΨΙΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὑφούνται ὀλίγον, καὶ διὰ στροφῆς τῶν πτερυγῶν φέρονται ταχέως καὶ συγχρόνως οἱ πόδες πρὸς ἀλλήλους οὕτως, ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ αὐτῶν πλευραὶ νὰ ἐγγίξωσιν ἀλλήλας, ἀπὸ τῆς πτέρυγης μέχρι τῶν δακτύλων, ἢ δὲ διεύθυνσις αὐτῶν νὰ εἶναι κατ' εὐθειαν ἔμπρὸς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες διὰ τῆς συντομιωτέρας ὁδοῦ αἴρονται πρὸς τὰ ἄνω καὶ φέρονται ἐπὶ τοῦ αὐχένου (εἰς τὴν θέσιν τῆς ἀνακάμψεως, καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν Σχ. 81) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας: Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ: Διὰ τοῦ "Ἐν! ὁ κορμὸς κάμπτεται βραδέως πλαγίως πρὸς τὰ ἀριστερὰ ὅσον ἢ ἀμετάβλητος θέσις τῶν ποδῶν ἐπιτρέπει: οἱ ὦμοι τη-

ροῦνται εἰς τὸ αὐτὸ μετὰ τῶν ἰσχυῶν ἐγκάρσιον ἐπίπεδον, ὁ δὲ κορμὸς δὲν κλίνει οὐδὲ στρέφει, οὔτε ἔμπρὸς, οὔτε ὀπίσω. (Σχ. 81). Διὰ τοῦ Δύο! δι' ἀναλόγου κινήσεως, ἀντιθέτου ὅμως φοράς, ἐπανάρχεται τὸ σῶμα εἰς τὴν ἀφετηρίαν. Διὰ τοῦ Τρία! κάμπτεται ὁ κορμὸς ἀριστερά. Διὰ δὲ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανάρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν, καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν.

\* Ἀποκατάστασις "Ἐν! Διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς, πάντως ὅμως διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερυγῶν, ἐπαναφέρονται αἱ πόδες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς (ὀρθὴν γωνίαν) ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἐπανακάμψεως ἐπανάρχονται διὰ τῆς συντομιωτέρας ὁδοῦ εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Ἀπὸ τῆς ἀφετηρίας θέσεως Προσαγωγῆς ἀνάκαμψις ἐκτελεῖται καὶ στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν τὸ πρὸς τὸ μέρος τῆς κάμψεως γόφυρον δὲν τηρεῖται τεταμένον τελείως, 2ον ὅταν ὁ κορμὸς στρέφεται ἢ κλίνει ἔμπρὸς ἢ ὀπίσω, 3ον ὅταν ἡ κεφαλὴ κάμπτεται πρὸς μίαν ἢ τὴν ἄλλην πλευράν, ἀντὶ ν' ἀκολουθῇ ἐν ἀμεταβλήτῳ θέσει τὸν κορμὸν, 4ον ὅταν ἡ πτέρνα τοῦ ἐτέρου ποδὸς ὑψοῦται ὑπὲρ τὸ ἔδαφος.

\* **ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! ὑψοῦται τὸ σῶμα διὰ τῶν ἄκρων ποδῶν μετὰ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας, ἐνῶ αἱ χεῖρες φέρονται τεταμέναι ἐπὶ τὰ πλάγια εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 28). Διὰ δὲ τοῦ Δύο! κατέρχονται αἱ πτέρναι ἐπὶ τοῦ ἔδαφους καὶ καταβιβάζονται αἱ χεῖρες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

Πυκνώσατε, Βάδην, ἐπὶ τῶν δακτύλων, Βάδην, Τάξις, "Ἄλτ!  
 "Ἡμίσειαν κλίσιν ἐπ' ἀριστερά!  
 Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.  
 "Ἡμίσειαν κλίσιν ἐπ' ἀριστερά!

**Παιδιά.**

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας. Βάδην, ἔμπρὸς Μάρς!  
 Τάξις "Ἄλτ.

Ἀναπτύξατε Μάρς!

Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* **ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΤΕΣΣΑΡΑΣ ΧΡΟΝΟΥΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! ὑψοῦται τὸ σῶμα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν

ποδῶν μὲ τὰς πτέρνας ἠνωμένας. Διὰ τοῦ Δύο! τὰ γόνατα καλῶς ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, κάμπτονται, μέχρις ὅτου ὁ μηρὸς σχηματίσῃ μετὰ τῆς κνήμης ὀρθὴν γωνίαν, ὡς περιεγράψαμεν ἀνωτέρω εἰς τὴν ἡμιόκλασιν μετὰ μεσολαβῆς, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι αἱ χεῖρες δὲν τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἀλλὰ κρέμονται, κατακυρῶφως πρὸς τὸ ἔδαφος, ὀλίγον ὀπίσω τῶν ποδῶν. (Σχ. 84).

Διὰ τοῦ Τρία! τὸ σῶμα ὑψοῦται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν. Διὰ δὲ τοῦ Τέσσαρα! καταβιβάζονται αἱ πτέρναι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἐλαφρῶς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ἢ καθ' οἵανδήποτε διεύθυνσιν κίνησις τοῦ κορμοῦ, 2ον καταβίβασις τῶν πτερυῶν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων, καθὼς καὶ ἡ ἀνεπαρκὴς στροφή τῶν γονάτων πρὸς τὰ ἔξω, 3ον ὅταν ὁ κορμὸς κλίνη ἔμπρὸς φερομένης καὶ τῆς κεφαλῆς ἔμπρὸς καὶ τῆς ἔδρας ὀπίσω, 4ον ὅταν αἱ πτέρναι παύουν νὰ εἶναι ἠνωμένοι.

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ, ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ αὐχὴν ἐκτείνεται βραδέως ὀπίσω μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς, ἐφ' ὅσον ἐπιτρέπει τοῦτο ἢ κατὰ τὰ λοιπὰ τήρησις τῆς προσοχῆς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ παλάμαι ἢ μᾶλλον οἱ βραχίονες, στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται ὁ αὐχὴν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, καθὼς καὶ αἱ στραφεῖσαι πρὸς τὰ ἔξω παλάμαι, μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς. (Πρέπει νὰ δοθῇ ἐξαιρετικὴ προσοχὴ κατὰ τὴν ἔκτασιν τοῦ αὐχένου ὀπίσω, ὅπως μὴ ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω ἐξελιχθῇ εἰς κάμψιν τοῦ αὐχένου ὀπίσω).

Πυκνώσατε Μάρς!

Κλίνετε ἀριστερά!

Τοὺς ζυγοὺς λύσατε Μάρς!

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας! Κλίνετε ἀριστερά!

Τοὺς ζυγοὺς λύσατε, Μάρς!

### 3<sup>ος</sup> ΠΙΝΑΞ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΕΩΣ

#### Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.

Κλίνετε ἐπ' ἀριστερά!

Προσοχὴ!

Ἄριθμησις!

Βαδίσματα, κλίσεις, μεταβολαί, Ἄλτ!

Πρὸς σωμασκήσαν ἀναπτύξατε,

Μάρς!

#### Προασκήσεις.

\* Προσαγωγή, ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

\* Ἡμιόκλασις μετ' ἐκτάσεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. (Ἀντικαθισταμένη διὰ τῆς: Κάθισμα μετὰ μεσολαβῆς).

\* Ἐκβολὴ β' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἀριστερά, δεξιὰ (ἔμπρὸς καὶ ὀπίσω) μετὰ σύγχρονον μεσολαβῆς).

\* Σύμπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις.

\* Πρόπτυξις.

\* Ἐκτασις τῶν χειρῶν.

\* Ἀνάτασις τῶν χειρῶν.

\* Πλαγία κάμψις τοῦ αὐχένου, ἀριστερά, δεξιὰ (δίς).

\* Προσαγωγή ἀνάκαμψις—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, ἀριστερά, δεξιὰ (δίς).

#### Καθολικὴ ἐξάσκησης.

\* Σύμπτυξις, ἐκβολὴ β' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἔμπρὸς, μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (δίς).

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Σύμπτυξις—ἐντονοὶ ἀνατάσεις καὶ συμπτώσεις.

\* Ἄρσις ἑκατέρων τῶν σκελῶν τεταμένων ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου προτάσεως τῶν χειρῶν.

\* Ἄρσις ἑκατέρων τῶν σκελῶν τεταμένων ἐπὶ τὰ πλάγια (ἀριστερά, δεξιὰ) μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν.

#### Τοπικὴ ἐξάσκησης.

\* Διάστασις μετὰ συμπτώσεως καὶ ἀνατάσεως—Πρόκυψις—Σύμπτυξις—Ἀνάτασις (δίς).



\* "Εκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως—"Εκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

\* Προσαγωγή τῶν ποδῶν μετὰ συμπτώξεως—'Ανάτασις δεξιὰ —Μεσολαβή ἀριστερά—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς μεσολαβῆς (τὸ αὐτὸ ἀπὸ τῆς ἀντιθέτου ἀφαιτηρίας θέσεως: ἀνάτασις ἀριστερά, μεσολαβή δεξιὰ).

\* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως—Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν (ταχέως).

\* Διάστασις μετ' ἀνακάμψεως—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.

\* 'Ακροστασία—"Εκτασις τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

Πυκνώσατε, Μάρς!

### Χρησις τῆς κτηθείσης μυϊκῆς δυνάμεως.

Βάδην ἐμπρός, Μάρς!

Τροχάδην, Μάρς!

Βάδην Μάρς!

'Επὶ τῶν δακτύλων, Μάρς!

Βάδην, Μάρς!

Τάξις "Αλτ!

'Ημίσειαν κλίσιν ἐπ' ἀριστερά!

\* "Εκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς!

'Ημίσειαν κλίσιν ἐπ' ἀριστερά!

### Π α ι δ ι α.

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.

Βάδην!

Πρὸς σωμασκίαν ἀναπτύξατε (ἐν βαδίσματι) Μάρς! σημειωτόν!

Τάξις "Αλτ!

\* "Εκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς!

\* Προσαγωγικὸν ἄλμα εἰς 4 χρόνους.

\* 'Επιτόπιον ἄλμα!

\* 'Επιτόπιον ἄλμα μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν κατὰ τὸν μετεωρισμόν.

### 'Αποθεραπεία.

\* 'Ακροστασία—ἐκτασις τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* "Εκτασις τοῦ αὐχένος μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

Πυκνώσατε, Μάρς!

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!

Τοὺς ζυγούς λύσατε, Μάρς!

### 'Ανάπτυξις τῶν ἀσκήσεων.

\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ, ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΙΣ ΧΡΟΝΟΝ ΤΑΧΥΝ. ΑΡΕΑΣΘΑΙ! Διὰ τοῦ "Εν! μὲ ἐλαφρῶς ὑψωμένα τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν καὶ διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερνῶν φέρονται οἱ πόδες πρὸς ἀλλήλους (Σχ. 5), καὶ ἀμέσως διὰ τοῦ Δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς φέρονται οἱ πόδες εἰς τὴν ἀφαιτηρίαν τῶν θέσιν (ὀρθὴν γωνίαν).

(Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν δὲν πρέπει ὁ κορμὸς νὰ κλίνη ἐμπρός, οὔτε νὰ φέρονται τὰ ὀπίσθια ὀπίσω, οὔτε νὰ ὑψῶνται τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὑπὲρ τὸ δέον, ἀλλ' οὔτε νὰ σύρωνται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, οὔτε αἱ χεῖρες νὰ κινῶνται).

\* ΗΜΙΟΚΛΑΣΙΣ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ: Διὰ τοῦ "Εν! τὸ σῶμα ἀνυψοῦται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ὅσον ἡ κατασκευὴ αὐτῶν ἐπιτρέπει, μὲ τὰς πτέρνας συνεχῶς ἠνωμένως, τὸν κορμὸν εὐθυτενῆ καὶ τὴν κεφαλὴν ὑψηλὰ μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω, ἐνῶ αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὠμων, τεταμέναι, μὲ τοὺς δακτύλους τεταμένους καὶ ἠνωμένους καὶ εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήχεως εὐρισκομένους καὶ μὲ τὰς παλάμας πρὸς τὸ ἔδαφος. (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! τὰ γόνατα καλῶς ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω κάμπτονται μέχρις ὅτου ὁ μηρὸς σχηματίσῃ μετὰ τῆς κνήμης ὀρθὴν γωνίαν, τοῦ κορμοῦ τηρουμένου ἐντελῶς κατακορύφου καὶ μὴ ταλαντευομένου ποσῶς· ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν, ταχέως καὶ ἐντόνως, τεταμέναι φέρονται ἄνω κατακορύφως, μὲ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους καὶ τὰς παλάμας ἔναντι ἀλλήλων, καὶ ἀπεχούσας ἀπ' ἀλλήλων κατὰ τι περισσότερον ἀπὸ τὸ πλάτος τοῦ συνήθους. (Σχ. 102). Διὰ τοῦ Τρία! τείνονται τὰ γόνατα χωρὶς νὰ κινήθῃ ὁ κορμὸς ἢ ν' ἀπο-

μακρυνθῆ τῆς κατακορύφου θέσεως αὐτοῦ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τελειῶς τεταμέναι καταβιάζονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως εἰς τὴν θέσιν τῆς ἐκτάσεως τῶν χειρῶν μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμέναις πρὸς τὸ ἔδαφος. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! αἱ πτέρναι καὶ αἱ χεῖρες καταβιάζονται, ἐπανερχόμεναι εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς,

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) Ἡ καθ' οἰανδήποτε διεύθυνσιν κινήσῃς τοῦ κορμοῦ. 2ον) Ἡ καταβίβασις τῶν πτερνῶν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων, καθὼς καὶ ἡ ἀνεπαρκὴς στροφή τῶν γονάτων πρὸς τὰ ἔξω. 3ον) Ὅταν ὁ κορμὸς κλίνη ἔμπρὸς, φερομένης τῆς κεφαλῆς ἔμπρὸς καὶ τῆς ἔδρας ὀπίσω.

\* **ΚΑΘΙΣΜΑ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ :** Διὰ τοῦ Ἐν! ὑψόμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, φέροντες συγχρόνως τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν. (Σχ. 99). Διὰ τοῦ Δύο! κάμπτομεν τελειῶς τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, οὕτως ὥστε οἱ γλουτοὶ νὰ ἄπτονται τῶν πτερνῶν, ἐνῶ ὁ κορμὸς τηρεῖται κατακόρυφος. (Σχ. 10). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνορθούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μὲ τὰς πτέρνας πάντοτε ἠνωμένας. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! αἱ πτέρναι καὶ αἱ χεῖρες καταβιάζονται ἐπανερχόμεναι εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) Ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένοι. 2ον) Ὅταν ὁ κορμὸς δὲν τηρῆται κατακόρυφος καὶ φέρονται τὰ ὀπίσθια ὀπίσω καὶ ἡ κεφαλὴ δὲν τηρῆται τὴν καλὴν θέσιν τῆς ἀλλ' ἀνυψοῦται.

\* **ΕΚΒΟΛΗ Β' (προεκβολή) ΕΚΑΤΕΡΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΜΠΡΟΣ (ὀπίσω) ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ :** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς καὶ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν, οὕτως ὥστε αἱ πτέρναι νὰ εὐρίσκωνται ἐπ' ἰσῆς αὐτῆς εὐθείας γραμμῆς, διατηρουμένης τῆς ἀρχικῆς ὀρθῆς γωνίας τῶν ποδῶν, τοῦ βάρους τοῦ σώματος κατακαμμένου ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν. (Σχ. 4 καὶ 7). Διὰ τοῦ Δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς ἐπαναφέρεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες καταβιάζονται ταχέως καὶ ἐντόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Τρία! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποὺς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς, καθ' ὃν τρόπον καὶ ὁ ἀριστερὸς. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς ποὺς ἐπαναφέρεται παρὰ τὸν ἀριστερόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες καταβιάζονται ταχέως καὶ ἐντόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΕΚΒΟΛΗ Β' ΕΚΑΤΕΡΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΟΠΙΣΩ :** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς ὀπίσω καὶ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν, οὕτως ὥστε ἡ πτέρνα τοῦ ἐκβληθέντος ποδὸς καὶ ἡ τοῦ μὴ ἐκβληθέντος νὰ εὐρίσκωνται ἐπὶ τῆς αὐτῆς γραμμῆς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπαναφέρεται ὁ ἐκβληθεὶς ὀπίσω ἀριστερὸς ποὺς πλησίον τοῦ δεξιοῦ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς μεσολαβῆς ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Τρία! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποὺς ὀπίσω μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπαναφέρεται ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς ποὺς παρὰ τὸν ἀριστερόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς ταχέως καὶ ἐντόνως.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) Ὅταν τὸ βᾶρος τοῦ σώματος δὲν κατανέμεται ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν. 2ον) Ὅταν κάμπτηται ὁ μὴ ἐκβαλλόμενος ποὺς. 3ον) Ὅταν ὁ ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς (ἢ κατ' εὐθείαν ὀπίσω κατὰ τὴν ἐκβολὴν ὀπίσω), δηλαδὴ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῆς γραμμῆς τῆς διχοτομοῦσης τὴν ἀρχικὴν τῶν ποδῶν γωνίαν, κατὰ δὲ τὴν ἐπαναφοράν του δὲν σχηματίζει ὀρθὴν γωνίαν μετὰ τοῦ ἐτέρου ποδός. 4ον) Ὅταν ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τοῦ ἐκβαλλομένου ποδός κατὰ τὰς ἔμπρὸς ἐκβολὰς, ἢ πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐκβαλλομένου εἰς τὰς πρὸς τὰ ὀπίσω ἐκβολὰς καὶ ὅταν ὁ ἐκβαλλόμενος ποὺς σύρεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

\* **ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ—ΕΚΤΙΝΑΞΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΚΑΘ' ΟΛΑΣ ΤΑΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ :** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες κάμπτονται ταχέως πρὸς τὰ ἄνω, καὶ φέρεται ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον ὁ πήχυς πρὸς τὸν βραχίονα, ὥστε αἱ ἄκραι χεῖρες μὲ κεκαμμένον τὸν καρπὸν καὶ μὲ τοὺς δακτύλους κεκαμμένους ἐλαφρῶς, νὰ φθάνωσι παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ὀλίγον κατωτέρω αὐτῶν, οἱ βραχίονες τηροῦνται ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ κατακορύφου τοῦ ἀπὸ τῶν ὤμων πρὸς τὸ ἔδαφος, μὲ τοὺς ἀγκῶνας ὅσον τὸ δυνατόν πλησίον τῶν πλευρῶν. οἱ δὲ ὤμοι κάτω καὶ ὀπίσω (Σχ. 13). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας· **Ἀν ἄ τ α σ ι ς :** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ ἐντόνως τείνονται πρὸς τὰ ἄνω κατακορύφως μὲ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους καὶ τεταμένους καὶ εὐρισκομένους εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήχους, μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμέναις πρὸς ἀλλήλας καὶ ἀπεχούσας ἀλλήλων κατὰ τι περισσότερον ἀπὸ τὸ πλάτος τοῦ θώρακος. (Σχ. 9). Διὰ τοῦ Δύο! ταχέως καὶ ἐντόνως ἐπανέρχονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν (παρὰ τοὺς ὤμους).

**ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ :** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως τείνονται πρὸς τὰ πλάγια ὀριζοντίως, εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὸ ἔδαφος. (Σχ. 9). Διὰ τοῦ Δύο! ταχέως καὶ εὐτόνως ἐπανερχονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν, τὴν σύμπυξιν (παρὰ τοὺς ὤμους).

**ΠΡΟΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ :** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες τείνονται ἔμπρὸς ὀριζοντίως εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, μὲ τὰς παλάμας ἔναντι ἀλλήλων καὶ ἀπεχούσας ἀπ' ἀλλήλων κατὰ τι περισσότερον ἀπὸ τὸ πλάτος τοῦ στήθους, μὲ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους καὶ τελείως τεταμένους, καὶ εὐρισκομένους εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ πήχους, χωρὶς ν' ἀλλοιωθῇ ἡ καλὴ τῶν ὀμοπλατῶν πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην θέσις (Σχ. 14α). Διὰ τοῦ Δύο! ταχέως καὶ εὐτόνως αἱ χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς συμπύξεως (παρὰ τοὺς ὤμους). **Τάσις τῶν χειρῶν κατὰ τὸ ὀπίσω :** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως τείνονται πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀπίσω, τόσον, ὥστε νὰ μὴ ἀλλοιωθῇ ἐπαισθητῶς ἡ καλὴ θέσις τῶν ὀμοπλατῶν πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην, μὲ τοὺς δακτύλους τελείως τεταμένους, ἠνωμένους καὶ τὰς παλάμας ἔναντι ἀλλήλων (Σχ. 85). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς συμπύξεως. Ἄποκατάστασις Ἐν! Αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς συμπύξεως, ἥτις ἦτο ἀφετηρία θέσις ὄλων τῶν ἐκτινάξεων τῶν χειρῶν, καταδιβάζονται ταχέως καὶ εὐτόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**\* ΠΡΟΠΤΥΞΙΣ :** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες αἴρονται πρὸς τὰ ἄνω καὶ φέρονται πρὸ τοῦ στέρνου, μὲ τοὺς ἀγκῶνας κεκαμμένους καὶ εὐρισκομένους εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων· αἱ παλάμαι εἶναι ἐστραμμένας πρὸς τὸ ἔδαφος. (Σχ. 12). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες εὐτόνως καὶ ταχέως ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Ἡ καλὴ ἐκτέλεσις τῆς κινήσεως ἐλέγχεται ὡς ἐξῆς, ἐὰν κατὰ τὴν πρόπτυξιν θέσωμεν τὴν ράχιν ἐπὶ τοῖχου καὶ εὐρίσκονται οἱ ἀγκῶνες καὶ αἱ ὀμοπλάται ἐφαπτόμεναι τοῦ τοίχου ἢ θέσις τῆς προπτώξεως εἶναι καλὴ.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον ὅταν ἀνυψῶνται οἱ ὄμοι, 2ον ὅταν οἱ ἀγκῶνες εἶναι ὀπίσω τῶν ὤμων ἢ ἔμπρὸς αὐτῶν, 3ον ὅταν πλησιάζουν αἱ ἄκραι χεῖρες πρὸς ἀλλήλας.

**ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ :** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες τεταμέναι ταχέως καὶ εὐτόνως φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀρι-

ζοντίως εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων (Σχ. 9). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν, τελείως τεταμέναι φέρονται ἄνω κατακρούφως. Διὰ τοῦ Τρία! ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς ἐκτάσεως μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται καθ' ὃν τρόπον πολλάκις περιεγράψαμεν.

**\* ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ :** Διὰ τοῦ Ἐν! ἡ κεφαλὴ (ὁ ἀύχην) κάμπτεται βραδέως ἀριστερά, μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω, ἐφ' ὅσον ἡ κατὰ τὰ λοιπὰ ἀμετάβλητος στάσις τοῦ σώματος ἐπιτρέπει (Σχ. 66). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται ἡ κεφαλὴ κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, διὰ τοῦ Τρία! κάμπτεται δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανερχεται ἡ κεφαλὴ κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον ἡ ὕψις τοῦ ὀμωνύμου ὤμου ἢ τοῦ ἐτέρου, 2ον ὅταν μετὰ τῆς κάμψεως ἐκτελεῖται καὶ στροφή τῆς κεφαλῆς πρὸς τὴν μίαν ἢ τὴν ἄλλην πλευράν, 3ον ὅταν συμμετέχη τῆς κάμψεως ὁ κορμὸς.

**\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΑΝΑΚΑΜΨΙΣ — ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ :** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν προσαγωγὴν τῶν ποδῶν, φέροντες συγχρόνως τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἀύχενος. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, διὰ τοῦ Ἐν! κάμπτεται ὁ κορμὸς βραδέως ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά (Σχ. 81), διὰ τοῦ Δύο! ἐπαναφέρεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν, διὰ τοῦ Τρία! κάμπτεται πλαγίως δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανερχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν καθ' ὃν τρόπον πολλάκις περιεγράψαμεν. Ἄποκατάστασις Ἐν! Οἱ πόδες ἐπαναφέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, καταδιβαζομένων ταυτοχρόνως τῶν χειρῶν ἀπὸ τῆς ἀνακάμψεως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον) Ὅταν φέρονται οἱ ἀγκῶνες ἔμπρὸς, καθὼς καὶ ἡ κεφαλὴ, κατὰ τὴν κάμψιν τοῦ κορμοῦ. 2ον) Ὅταν στρέφεται ὁ κορμὸς ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ. 3ον) Ὅταν οἱ πόδες δὲν εἶναι τελείως τεταμέναι καὶ δὲν πατῶσιν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἀμφότεροι.

**\* ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΕΚΒΟΛΗ Β' ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ—ΕΚΘ.** Λέξη: Ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ.

**ΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ :** Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτελοῦμεν τὴν σύμπτωξιν (χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους) (Σχ. 13). Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβάλλομεν τὸν ἀριστερὸν πόδα κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς οὕτως, ὥστε ἀμφότεραι αἱ πτέρναι νὰ εὐρίσκωνται ἐπὶ τῆς γραμμῆς τῆς διχοτομοῦσης τὴν ἀρχικὴν γωνίαν τῶν ποδῶν, ἐκτελοῦντες συγχρόνως ἀνάτασιν τῶν χειρῶν (αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως, Σχ. 48). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, "Εκ τ α σ ι σ τ ο ὕ κ ο ρ μ ο ὕ ο π ί σ ω : Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτείνεται ὁ κορμὸς ὀπίσω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς, χωρὶς ν' ἀλλοιωθῇ ἡ καλὴ θέσις τῶν σκελῶν ἢ κεφαλῆ καὶ αἱ τελείως τεταμέναι χεῖρες παρακολουθοῦσι τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ, ἣτις δὲν πρέπει νὰ περιορίζεται μόνον εἰς τὸ ὀσφυϊκὸν μέρος τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ἀλλὰ νὰ λαμβάνῃ μέρος εἰς αὐτὴν καὶ τὸ θωρακικόν. (Σχ. 25). Ἰδιὰ τοῦ Δύο! ἐπαναφέρεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

**ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ :** Διὰ τοῦ "Εν! ἐπαναφέρεται ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἄνω κατακορύφου θέσεως ἐπαναφέρονται εἰς τὴν σύμπτωξιν (παρὰ τοὺς ὤμους). Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποὺς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς καθ' ὃν τρόπον ἐξεβλήθη ὁ ἀριστερός, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως. Καὶ ἐκ τῆς νέας ταύτης ἀφετηρίας θέσεως, "Εκ τ α σ ι σ τ ο ὕ κ ο ρ μ ο ὕ ο π ί σ ω : Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτείνεται ὁ κορμὸς ὀπίσω μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπαναφέρεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς ποὺς ἐπανερχεται παρὰ τὸν ἀριστερὸν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἄνω κατακορύφου θέσεως ἐπανερχονται εἰς τὴν σύμπτωξιν. Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς συμπτώξεως ταχέως καὶ εὐτόνως καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Οἱ πόδες κατὰ τὴν ἐκβολὴν καὶ ἐπαναφορὰν πρέπει νὰ εἶναι τελείως τεταμένοι).

\* **ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ :** Διὰ τοῦ "Εν! ὑψοῦμεθα ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν μετὰ πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τεταμέναι φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ πτέρναι καταβιβάζονται καὶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν θέσιν

τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς. (Αἱ πτέρναι πρέπει διαρκῶς νὰ εἶναι ἠνωμένα, αἱ χεῖρες νὰ μὴ φέρονται ἄνω τῶν ὤμων καὶ ὀπίσω, καὶ νὰ συγχρονίζετα ἡ ἀκροστασία μετὰ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν, ἐπίσης κατὰ τὴν ἐπαναφορὰν νὰ συγχρονίζετα ἡ πτώσις χειρῶν καὶ πτερνῶν.

**Σύμπτωξις.**— "Εντονοὶ ἀνατάσεις καὶ συμπτώξεις :

\* **ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ :** Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους (Σχ. 13). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας. Ἀνάτασις τῶν χειρῶν : Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως (Σχ. 9). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως ἐπανερχονται εἰς τὴν σύμπτωξιν. (Ἡ ἀνάτασις καὶ ἡ ἐκ τῆς ἀνατάσεως σύμπτωξις ἐκτελεῖται δις καὶ τρίς). Ἀποκατάστασις "Εν! Αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως ἐπανερχονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

(Διὰ τῶν ἐκ τῆς συμπτώξεως ἐντόνων ἀνατάσεων, ἀντικαθιστῶμεν τὰς ἐξαρτήσεις, λόγῳ ἐλλείψεως εἰδικῶν διὰ τὴν ἐξάρτησιν γυμναστικῶν ὀργάνων ἐν τοῖς Δημοτικαῖς Σχολαῖσις).

\* **ΑΡΣΙΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΣΚΕΛΩΝ ΤΕΤΑΜΕΝΟΥ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΠΡΟΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ :** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς αἴρεται ἔμπρὸς ὀριζοντίως καὶ ὀλίγον πρὸς τὰ ἀριστερά (δηλαδὴ πρὸς τὴν κατεύθυνσιν ἣν ἔχει ὁ ἀριστερὸς ποὺς) τελείως τεταμένος, τῶν χειρῶν φερομένων συγχρόνως καὶ τεταμένων τελείως, ἔμπρὸς ὀριζοντίως εἰς τὸ ὕψος τοῦ ὤμου, τοῦ λοιποῦ σώματος τηροῦντος τὴν θέσιν ἣν εἶχε κατὰ τὴν προσοχὴν. (Σχ. 38). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἀρθεὶς ἀριστερὸς ποὺς φέρεται τεταμένος παρὰ τὸν δεξιόν, καταβιβαζομένων συγχρόνως τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ :** 1ον ὅταν κλίνη ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἔμπρὸς ἢ ὀπίσω, 2ον ὅταν ὁ ἄκρος ποὺς τοῦ αἰρομένου ποδός δὲν τείνη νὰ εὐθυγραμμίσῃ μετὰ τὴν κνήμην, 3ον ὅταν δὲν συγχρονίζετα ἡ κίνησις τοῦ ποδός μετὰ τὴν τῶν χειρῶν, 4ον ὅταν κατὰ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν ἔμπρὸς ἀλλοιοῦται ἡ καλὴ θέσις τῶν ὀμοπλατῶν πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην, φέρονται δηλαδὴ οἱ ὤμοι ἔμπρὸς, 5ον ὅταν αἱ χεῖρες ὑπερβαίνουσι τὸ ὕψος τῶν ὤμων καὶ δὲν ἀπέχουν ἀπ' ἀλλήλων ὅσον εἶναι τὸ πλάτος τοῦ στήθους καὶ κατὰ τι περισσότερον.

\* ΑΡΣΙΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΣΚΕΛΩΝ ΕΠΙ ΤΑ ΠΛΑΓΙΑ, ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΣΚΕΛΩΝ:

Διὰ τοῦ Ἐν ὁ ἀριστερὸς ποὺς αἴρεται τεταμένος μετὰ τὸν ἄκρον πόδα τείνοντα νὰ εὐθυγραμμίσῃ μετὰ τὴν κνήμην, ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι αἴρονται ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, μετὰ τὰς παλάμας ἐστραμμέναι πρὸς τὸ ἔδαφος, χωρὶς νὰ κλίνῃ ὑπὲρ τὸ δέον ὁ κορμὸς, πρὸς τὴν ἀντίθετον πλευρὰν τοῦ αἰρομένου ποδός. (Σχ. 86). Διὰ τοῦ Δύο! πόδες καὶ χεῖρες τελείως τεταμένοι ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν δὲν συγχρονίζεται ἡ ἄρσις τοῦ ποδός μετὰ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν, καθὼς καὶ τὴν ἐπιαναφορὰν τῶν ἢ πτώσις τοῦ ποδός μετὰ τὴν τῶν χειρῶν, 2ον ὅταν ὁ ἄκρος ποὺς τοῦ αἰρομένου ποδός δὲν εἶναι τεταμένος, 3ον ὅταν ὁ κορμὸς κλίνῃ δεξιὰ ἢ ἀριστερά.

*Διάστασις μετὰ συμπίπτειας καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, πρόκνυψις-σύμπυξις, ἀνάτασις δίς :*

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ, ΠΡΟΚΥΨΙΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ τεταμένος καὶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς φέρεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα πρὸς τὰ δεξιὰ τεταμένος καὶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τείνονται τελείως ἄνω κατακορύφως. (Σχ. 36). Διὰ τοῦ Τρία! ὁ κορμὸς μετὰ τὰς χεῖρας τελείως τεταμένος καὶ τὴν ράχιν τελείως εὐθυτενῆ κλίνει πρὸς τὰ ἔμπροσθεν ὅσον ἡ καλὴ θέσις τῶν σκελῶν ἐπιτρέπει (Σχ. 23). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, **Σύμπυξις**, ἀνάτασις τῶν χειρῶν δίς: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται ταχέως καὶ εὐτόνως παρὰ τοὺς ὤμους (Σχ. 21). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως τείνονται ἄνω κατακορύφως. (τὸ αὐτὸ ἐπιαναλαμβάνεται δίς). **Ἀποκατάστασις:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς μετὰ τὴν ράχιν τελείως εὐθυτενῆ καὶ τὰς χεῖρας τελείως τεταμέναι ἀνορθοῦται (ἐπανερχεται εἰς τὴν θέσιν Διάστασις ἀνάτασις), διὰ δὲ τοῦ Δύο! δι' ἀναπηδήσεως οἱ πόδες φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, καθὼς καὶ αἱ χεῖρες, τεταμέναι ἐκ τῶν ἔμπροσθεν.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὴν ἐκ τῆς ἀφετηρίας θέσεως συμπίπτειν καὶ ἀνάτασιν τῶν χειρῶν δὲν διατηρεῖται ἡ καλὴ θέσις

τῆς προκύψεως, 2ον ὅταν ἡ σύμπυξις δὲν εἶναι κανονικὴ καὶ ἀπομακρύνονται οἱ ἀγκῶνες ἀπὸ τὰς πλευράς, 3ον ὅταν ἡ κεφαλὴ καὶ αἱ ἐν ἀνάτασει εὐρισκόμεναι χεῖρες δὲν παρακολουθοῦν τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ ἀκριβῶς καὶ 4ον ὅταν προηγήται ἢ ἔπεται ἡ κεφαλὴ τῶν χειρῶν (δηλαδὴ ἢ σκύβῃ, ἢ σηκώνει τὴν σιαγόνα).

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται βραδέως ὁ αὐχὴν ὀπίσω μετὰ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω, μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ παλάμαι τεταμέναι μετὰ τοὺς βραχίονας τελείως τεταμένους στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω. (Σχ. 15). Διὰ τοῦ δύο ἐπανερχεται ὁ αὐχὴν, καθὼς καὶ αἱ χεῖρες, εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ βαθείας ἐκπνοῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένου ἐξελισσεται ἀπὸ ἔκτασιν εἰς κάμψιν, 2ον ὅταν δὲν συμμετέχουν οἱ βραχίονες εἰς τὴν στροφὴν τῶν παλαμῶν.

*Διάστασις μετὰ συμπίπτειας καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν.*

*Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.*

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΥΨΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατὰ ἓνα πόδα πλαγίως ἀριστερὰ τεταμένος καὶ αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα δεξιὰ, ἐνῶ αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως (Σχ. 36). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, **Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ κορμὸς ὀπίσω βραδέως μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς, τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν χειρῶν παρακολουθοῦσῶν τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ (Σχ. 29). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς ἐπανερχεται εἰς τὴν ἀφετηριαν θέσιν μετὰ τὰς χεῖρας πάντοτε τελείως τεταμέναι μετὰ βαθείας ἐκπνοῆς. **Ἀποκατάστασις Ἐν! Δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς (αἱ χεῖρες κατέρχονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν τεταμέναι).** Κατὰ τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω πρέπει, ἐκτὸς τοῦ ὀσφυϊκοῦ μέρους τῆς σπονδυλικῆς στήλης, νὰ συμμετέχη καὶ τὸ θωρακικόν.

*Προσαγωγὴ τῶν ποδῶν μετὰ συμπίπτειας, ἀνάτασις δεξιὰ, μεσολαβὴ ἀριστερά.— Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς μεσολαβῆς.*

**ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΥΨΕΩΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ ΔΕΞΙΑ, ΜΕΣΟΛΑΒΗ ΑΡΙΣΤΕΡΑ:** Διὰ τοῦ Ἐν!

ἐκτελοῦμεν προσαγωγήν τῶν ποδῶν καὶ συγχρόνως φέρομεν τὰς χεῖρας παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! ἡ δεξιὰ χεὶρ τείνεται ἄνω κατακορύφως, ἐνῶ συγχρόνως ἡ ἀριστερὰ τίθεται ἐπὶ τὸ ὁμώνυμον ἰσχίον. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς μεσολαβῆς: Διὰ τοῦ Ἐν! κάμπτεται ὁ κορμὸς ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά, τῆς κεφαλῆς καὶ τῆς ἐν ἀνατάσει εὐρισκομένης χειρὸς παρακολουθουσῶν τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ καὶ διατηρουσῶν τὴν θέσιν ἣν εἶχον κατὰ τὴν προσοχὴν ἐν σχέσει πρὸς τὸν κορμόν. (Σχ. 71). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν.

**ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ** (ἀλλαγὴ ἀφετηρίας θέσεως): Διὰ τοῦ Ἐν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! ἡ μὲν ἀριστερὰ χεὶρ τείνεται ἄνω κατακορύφως, ἡ δὲ δεξιὰ τίθεται ἐπὶ τὸ ὁμώνυμον ἰσχίον. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, νέας ἀφετηρίας, Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς κάμπτεται δεξιὰ, καὶ διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται ταχέως καὶ εὐτόνως παρὰ τοὺς ὤμους, καὶ διὰ τοῦ Δύο! οἱ πόδες διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερνῶν φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς (ὀρθὴν γωνίαν), ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς συμπτύξεως ταχέως καὶ εὐτόνως καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς ἐκ τῶν ἔμπροσθεν.

**ΕΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὴν πλαγίαν κάμψιν τοῦ κορμοῦ οἱ πόδες δὲν εἶναι τεταμένοι τελείως καὶ δὲν πατώσιν ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, 2ον ὅταν ἡ ἐν ἀνατάσει εὐρισκομένη χεὶρ πλησιάζει τὴν κεφαλὴν (σμικρύνη τὸ μεταξὺ αὐτῆς καὶ τῆς κεφαλῆς διάστημα), 3ον ὅταν ὁ κορμὸς στρέφεται καθ' οἰανδήποτε διεύθυνσιν.

**Διάστασις μετὰ συμπτύξεως. Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως.**

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ (MONON):** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ ἀριστερὰ τελείως τεταμένος. Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποὺς κατ' ἄλλον ἓνα πόδα πρὸς τὰ δεξιὰ, ἐνῶ ταυτοχρόνως ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους, καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά,

δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως: Διὰ τοῦ Ἐν! στρέφεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ δεξιὰ, τῶν ἰσχιῶν μετεχόντων ἐλαφρῶς εἰς τὴν κίνησιν, ἐνῶ συγχρόνως ἀμφότεραι αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως (Σχ. 17). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται ὁ κορμὸς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ αἱ χεῖρες συγχρόνως ἐπαναφέρονται παρὰ τοὺς ὤμους ταχέως καὶ εὐτόνως. Διὰ τοῦ Τρία! στρέφεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπαναφέρεται ὁ κορμὸς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται ταχέως καὶ εὐτόνως παρὰ τοὺς ὤμους. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν τὰ ἰσχία μετέχουν τῆς στροφῆς τοῦ κορμοῦ ὑπὲρ τὸ δέον, 2ον αἱ χεῖρες κατὰ τὴν ἀνάτασιν τῶν δὲν ἔχουν τὰς παλάμας τῶν ἐναντι ἀλλήλων, ἢ φέρονται ὑπὲρ τὸ δέον ὀπίσω, ἢ φέρονται ἔμπρὸς. (Ἡ στροφή τοῦ κορμοῦ δύναται νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς ἀνατάσεως ἐν στροφῇ ἀριστερά, ἀπ' εὐθείας εἰς στροφήν τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ τὰνάπαλιν).

**Διάστασις μετ' ἀνακάμψεως.—Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.**

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤ' ΑΝΑΚΑΜΨΕΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς φέρεται κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ πλάγια ἀριστερά. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς φέρεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα πρὸς δεξιὰ, μετὰ συγχρόνου ἀνακάμψεως (χεῖρες ἐπὶ τοῦ αὐχένος) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς κάμπτεται πρὸς τὰ δεξιὰ, ὅσον ἢ καλὴ θέσις τῶν σκελῶν ἐπιτρέψει, χωρὶς νὰ στρέφῃ πρὸς τὴν μίαν ἢ ἄλλην πλευράν. (Σχ. 43). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς φέρεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Διὰ τοῦ Τρία! ὁ κορμὸς κάμπτεται πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπαναφέρεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν, κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς. Ἀποκατάστασις Ἐν! Δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπαναφέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἡ κεφαλὴ καὶ αἱ ἐν ἀνακάμψει εὐρισκόμεναι χεῖρες ἀλλοιώσων τὴν καλὴν θέσιν αὐτῶν, ἣν εἶχον κατὰ τὴν ἀφετηρίαν (νὰ κάμπηται ἡ κεφαλὴ ἔμπρὸς καὶ νὰ φέρονται οἱ ἀγκῶνες ἔμπρὸς, ἢ νὰ στρέφῃται ὁ κορμὸς καθ' οἰανδήποτε διεύθυνσιν).

\* **ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ὑψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μὲ τὰς πτέρνας διαρκῶς τεταμένας, φέροντες ταυτοχρόνως τὰς χεῖρας τελειῶς τεταμένας εἰς τὴν θέσιν τῆς ἐκτάσεως (ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντιῶς καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων) μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ πτέρναι καταβιβάζονται, καθῶς καὶ αἱ χεῖρες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** "Όταν δὲν συγχρονίζεται ἡ κίνησις τῶν ποδῶν μὲ τὴν τῶν χειρῶν.

**ΠΥΚΝΩΣΑΤΕ, ΜΑΡΣ! ΒΑΔΗΝ ΕΜΠΡΟΣ, ΜΑΡΣ. ΤΡΟΧΑΔΗΝ, ΜΑΡΣ! ΕΠΙ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ, ΜΑΡΣ! ΕΠΙ ΤΩΝ ΠΕΔΑΜΑΤΩΝ, ΜΑΡΣ! ΤΑΞΙΣ, ΑΛΤ! ΗΜΙΣΕΙΑΝ ΚΛΙΣΙΝ ΕΠΙ ΑΡΙ. . ΣΤΕΡΑ!**

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ αὐχὴν ἐκτείνεται βραδέως πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ αἱ παλάμαι στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἡ ἐκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω ἐξελίσσεται εἰς κάμψιν, 2ον ὅταν οἱ βραχίονες δὲν συμμετέχουν εἰς τὴν στροφὴν τῶν παλαμῶν τεταμένοι.

**ΗΜΙΣΕΙΑΝ ΚΛΙΣΙΝ ΕΠ' ΑΡΙΣΤΕΡΑ!**

**ΠΑΙΔΙΑ.**

**ΣΥΝΤΑΞΙΣ ΕΙΣ ΦΑΛΑΓΓΑ ΚΑΤΑ ΤΡΙΑΔΑΣ:** Ὁ γυμναστής σὺρίζει καὶ ὑψώνει τὴν ἀριστερὰν χεῖρα ἄνω κατακορυφῶς. Οἱ μαθηταὶ τροχάζοντες σπεύδουν καὶ τάσσονται κατὰ τριάδας. Καὶ κατέπιν. Βάδην ἐμπρός, Μάρσ! Πρὸς σωμασκήαν ἀναπτύξαστε (ἐν βαδίσματι), Μάρσ! Σημειώτον, Τάξις, Ἄλτ!

**ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτείνεται ὁ αὐχὴν ὀπίσω καὶ στρέφονται αἱ παλάμαι πρὸς τὰ ἔξω μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς. (Σχ. 15). Διὰ τοῦ ὅο! αὐχὴν καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

\* **ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ 4 ΛΡΟΝΟΥΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἀνυψώσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν (Σχ. ....) Διὰ τοῦ Δύο! κάμψις τῶν σκελῶν κατὰ γόνυ, μὲ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνω-

μένας, καὶ τὰ γόνατα καλῶς ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω καὶ τὰς χεῖρας κρεμαμέναις κατακορυφῶς πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ ὀλίγον ὀπίσω. (Σχ. 84). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνθρώσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! αἱ πτέρναι καταβιβάζονται.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακόρυφος, δηλαδὴ κλίνει ἔμπρὸς καὶ ὀπίσω καὶ ἡ ἔδρα φέρεται πρὸς τὰ ὀπίσω, 2ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένοι, τὰ γόνατα δὲν εἶναι ἐπαρκῶς ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, 3ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν ἀνυψῶνται ἐπαρκῶς καὶ ἀλλοιοῦνται τὰ μεταξὺ αὐτῶν καὶ ἐδάφους διάστημα κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων.

\* **ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ ΑΛΜΑ:** Διὰ τοῦ "Εν! ὑψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μὲ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας, χωρὶς νὰ ὑψώσωμεν τοὺς ὤμους (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Τρία! δι' ἀναπηδήσεως ἐντόνου ἀνυψούμεθα ἀπὸ τοῦ ἐδάφους ἀρκετὰ (Σχ. 60) καὶ πίπτομεν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιοκλάσεως μὲ τὰς χεῖρας κρεμαμένας (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἀνυψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ Πέντε! αἱ πτέρναι καταβιβάζονται.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν τηρῇ τὴν κατακόρυφον αὐτοῦ θέσιν, 2ον ὅταν κατὰ τὴν ἀναπήδησιν (μετεωρισμὸν) οἱ πόδες δὲν εἶναι ἠνωμένοι καὶ τεταμένοι.

\* **ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ ΑΛΜΑ, ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΝ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιοκλασις ἀλλ' αἱ χεῖρες κρέμονται ὀπίσω (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! μετεωρισμὸς δι' ἀναπηδήσεως μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἐνῶ οἱ πόδες θὰ εἶναι ἠνωμένοι κατὰ τὸν μετεωρισμὸν, αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντιῶς (Σχ. 61) καὶ πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιοκλάσεως μὲ τὰς χεῖρας κρεμαμένας. (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἀνθρώσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ Πέντε! αἱ πτέρναι καταβιβάζονται.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** "Όταν κατὰ τὸν μετεωρισμὸν καὶ ἐκτασιν τῶν χειρῶν οἱ πόδες δὲν εἶναι ἠνωμένοι καὶ τεταμένοι, ἡ δὲ πτώσις δὲν γίνεται τελειῶς κανονικὴ μὲ τὸν κορμὸν κατακόρυφον.

\* **ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία καὶ ἐκτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! ἀφ' ἑκτῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

\* ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ: Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτείνεται ὁ αὐχὴν ὀπίσω καὶ στρέφονται αἱ παλάμαι πρὸς τὰ ἔξω μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς. (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

Πυκνώσατε, Μάρς! Κλίνετε ἐπ, ἀριστερά! Τοὺς ζυγούς λύσατε, Μάρς!

#### 4ος ΠΙΝΑΞ ΗΜΕΡΗΣΙΑ Σ ΓΥΜΝΑΣΙΩΣ

##### Τεχνικαὶ ἀσκήσεις.

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας!

Κλίνετε ἐπ' ἀριστερά.

Προσοχή!

Ἀρίθμησις!

Κλίνετε ἐπὶ δεξιὰ.

Πρὸς σωμασκιαν ἀναπτύξατε, Μάρς!

Πυκνώσατε Μάρς.

Βάδην ἔμπρὸς, Μάρς! Κλίσεις, μεταβολαί, πρὸς σωμασκιαν ἀναπτύξατε (ἐν βαδίσματι) Μάρς!

Σημειωτόν, Μάρς! Τάξις "Αλτ!

##### Προασιήσεις

\* Προσαγωγή, ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

\* Ἡμιόκλασις μετ' ἐκτάσεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν.

\* Προσαγωγή τῶν ποδῶν, ἐκβολὴ ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἔμπρὸς μετὰ μεσολαβῆς—ἀκροστασία.

\* Κάθισμα μετὰ μεσολαβῆς—σύμπτυξις, ἀνάτασις, σύμπτυξις, ἔκτασις τῶν χειρῶν.

\* Σύμπτυξις, ἀνάτασις ἀριστερά, ἔκτασις δεξιὰ — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν διὰ συμπτώξεως καὶ ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν.

\* Πρότασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ ἔμπρὸς (τὸ αὐτὸ εἰς χρόνον ταχύν).

\* Ἐκτασις τῶν χειρῶν—πρόπτυξις, ἔκτασις (δίς) εἰς χρόνον ταχύν.

\* Προσαγωγή τῶν ποδῶν ἀνάκαμψις, πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.

\* Προβολὴ α' (λοξῶς) ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἔμπρὸς ἀριστερά, δεξιὰ μετὰ μεσολαβῆς.

##### Καθολικὴ ἐξάσκησις.

\* Σύμπτυξις, ἐκβολὴ β' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἔμπρὸς μετ' ἀνατάσεως—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

\* Σύμπτυξις, ἐκβολὴ β' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἔμπρὸς μετ' ἀνατάσεως, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—σύμπτυξις, ἀνάτασις (δίς).

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω, μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Σύμπτυξις—ἐντονοὶ ἀνατάσεις καὶ συμπτώξεις (τετράκις).

\* Ἄρσις ἑκατέρου τῶν ποδῶν ὀπίσω τεταμένου μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν.

\* Περιφορὰ ἑκατέρου τῶν ποδῶν τεταμένου μετὰ περιφορᾶς τῶν χειρῶν.

\* Προσαγωγή μετὰ συγχρόνου συμπτώξεως, ἐκβολὴ ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἔμπρὸς, μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν—ἀκροστασία.

##### Τοπικὴ ἐξάσκησις

\* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκυψις ἐπίκυψις.

\* Ἀκροστασία, ἔκτασις τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Κάθισμα μετὰ μεσολαβῆς, γονυπετώς—πτῶσις τοῦ σώματος ἐπίσω (δίς).

\* Πρηνῆς θέσις—ἐκλάκτισις, συσπείρωσις (δίς).

\* Ἀκροστασία ἔκτασις τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν—στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ, μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν (δίς).

\* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Προεισαγωγικὸν ἄλμα εἰς 4 χρόνους.

##### Χρησις τῆς κτηθείσης μυϊκῆς δυνάμεως.

Ἐμπρὸς πυκνώσατε Μάρς!

Τροχάδην, Μάρς!



Ἐπὶ τῶν δακτύλων Μάρς!  
 Βάδην Μάρς! Τάξις Ἄλτ!  
 Ἡμίσειαν κλίσιν ἀριστερά.  
 \* Ἀκροστασία ἑκτασις τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.  
 Ἡμίσειαν κλίσιν ἀριστερά.

*Π α ι δ ι ά.*

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας. Βάδην ἐμπρός, Μάρς!  
 Ἄναπτύξατε Μάρς! Σημειωτὸν Μάρς! Τάξις Ἄλτ!  
 \* Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἑκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.  
 \* Προεισαγωγικὸν ἄλμα εἰς 4 χρόνους.  
 \* Ἐπιτόπιον ἄλμα.  
 \* Ἐπιτόπιον ἄλμα μετ' ἑκτάσεως τῶν χειρῶν κατὰ τὸν μετεωρισμὸν.  
 \* Ἐπιτόπιον ἄλμα μετ' ἑκτάσεως τῶν χειρῶν καὶ διαστάσεως τῶν ποδῶν κατὰ τὸν μετεωρισμὸν.

*Ἄποθεραπεία.*

\* Ἀκροστασία ἑκτασις τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.  
 \* Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ, δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἑκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.  
 \* Ἐκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.  
 \* Ἡμιόκλασις μετ' ἑκτάσεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς  
 Πυκνώσατε Μάρς! Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!  
 Τοὺς ζυγοὺς λύσατε Μάρς!

*Ἄνάπτυξις τῶν ἰσχυρίσεων.*

\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ, ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΙΣ ΧΡΟΝΟΝ ΤΑΧΥΝ. ΑΡΕΑΣΘΕ! Διὰ τοῦ Ἐν! μὲ ἐλαφρῶς ὑψωμένα τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν καὶ διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερνῶν φέρονται οἱ πόδες πρὸς ἀλλήλους (Σχ. 5) καὶ ἀμέσως διὰ τοῦ Δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φοράς φέρονται οἱ πόδες εἰς τὴν ἀφετηρίαν τῶν θέσιν (ὀρθὴν γωνίαν). (Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν δὲν πρέπει νὰ κλίνη ὁ κορμὸς ἐμπρός, οὔτε νὰ ὑψῶνται τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὑπὲρ τὸ δέον, ἀλλ' οὔτε νὰ σύρονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, οὔτε αἱ χεῖρες νὰ κινῶνται).

\* ΗΜΙΟΚΛΑΣΙΣ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν ἀνύψωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου ἑκτάσεως τῶν χειρῶν. Διὰ δὲ τοῦ Δύο! κάμπτομεν τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, (ἢ σχηματιζομένη γωνία μεταξὺ κνήμης καὶ μηροῦ εἶναι ὀρθή), ἐνῶ συγχρόνως διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν φέρομεν τὰς χεῖρας ἄνω κατακόρυφως (Σχ. 102). Διὰ τοῦ Τρία! ἐκτελοῦμεν ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν σύγχρονον ἑκτασιν τῶν χειρῶν (χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως). Διὰ δὲ τοῦ Τέσσαρα! πτέρναι καὶ χεῖρες καταβιβάζονται ἐπανερχόμεναι εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένοι, 2ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακόρυφος καὶ τὰ ὀπίσθια φέρονται ὀπίσω.

*Προσαγωγή τῶν ποδῶν, ἐκβολὴ ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐμπρός μετὰ μεσολαβῆς.— Ἀκροστασία.*

ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ, ΕΚΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΠΟΔΟΣ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν προαγωγήν τῶν ποδῶν, διὰ τοῦ Δύο! ἐκβολὴν τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατ' εὐθείαν ἐμπρός μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, Ἀκροστασία: Διὰ τοῦ Ἐν! ὑψοῦμεθα συγχρόνως ἐπὶ τῶν δακτύλων ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν (Σχ. 68α) καὶ διὰ τοῦ Δύο! καταβιβάζομεν τὰς πτέρνας (δὶς καὶ τρίς). Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπαναφέρεται ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς πούς παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως καταβιβάζονται αἱ χεῖρες ἐπανερχόμεναι εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς πούς κατ' εὐθείαν ἐμπρός μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, νέας ἀφετηρίας, Ἀκροστασία: Διὰ τοῦ Ἐν! ὑψοῦμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν, διὰ δὲ τοῦ Δύο! ἐπανερχόμεθα εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν, καταβιβάζοντες τὰς πτέρνας (δὶς καὶ τρίς). Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς πούς ἐπανέρχεται παρὰ τὸν ἀριστερόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες καταβιβάζονται ἐπανερχόμεναι εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, καὶ διὰ τοῦ Δύο! διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερνῶν ἐπαναφέρονται οἱ πόδες ἐκ τῆς προαγωγῆς εἰς τὴν προσοχὴν (ὀρθὴν γωνίαν).

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν κατὰ τὴν ἀκροστασίαν ἀνυψῶνται οἱ ὦμοι, 2ον ὅταν ἀμφοτέραι αἱ πτέρναι δὲν ὑψῶνται συμμετρως, ἀλλ'

ισχύται ἢ πτέρνα τοῦ μὴ ἐκβληθέντος ποδὸς περισσότερον, ἀπὸ τὴν πτέραν τοῦ ἐκβληθέντος, τὸ σφάλμα αὐτὸ εἶναι ἡ βασικὴ ἀφορμὴ διὰ τὴν μὴ κατακόρυφον ἀνύψωσιν τοῦ σώματος, ὅταν προβάλλῃ ἡ καιλία ἢ κλίνη ἢ κεφαλὴ ἔμπρός.

\* **ΚΑΘΙΣΜΑ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ—ΑΝΑΤΑΣΙΣ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΕΚΤΑΣΙΣ ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτελοῦμεν ἀκροστασίαν μετὰ μεσολαβῆς (Σχ. 99). Διὰ τοῦ Δύο! κάθισμα μὲ τελείως κεκαμμένα τὰ γόνατα καὶ ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, οὕτως ὥστε οἱ γλουτοὶ νὰ ἄπτωνται τῶν πτερνῶν (Σχ. 10) καὶ διὰ τοῦ Τρία! ἐκτελοῦμεν σύμπτυξιν (Σχ. 78). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, διὰ τοῦ "Εν! ἀνάτασις τῶν χειρῶν, διὰ τοῦ Δύο! σύμπτυξις, διὰ τοῦ Τρία! ἔκτασις τῶν χειρῶν καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! σύμπτυξις. Ἄποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τὰ ἰσχία, διὰ τοῦ Δύο! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ διὰ τοῦ Τρία! πτέρναι καὶ χεῖρες καταβιβάζονται ἐπαναρχόμεναι εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν τηρῆται κατακόρυφος καὶ τὰ ὀπίσθια φέρονται ὀπίσω, 2ον ὅταν ἡ ἀνάτασις δὲν γίνεται τελεία καὶ ἡ κεφαλὴ κλίνη ἔμπρός καὶ αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένα καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κινήσεως.

\* **ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ ΑΝΑΤΑΣΙΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ ΕΚΤΑΣΙΣ ΔΕΞΙΑ—ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ ΔΙΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτελοῦμεν σύμπτυξιν ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν, διὰ τοῦ Δύο! ἀνάτασιν τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς καὶ ἔκτασιν τῆς δεξιᾶς (Σχ. 80). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, διὰ τοῦ "Εν! σύμπτυξις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν, διὰ δὲ τοῦ Δύο! ἀνάτασις τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ ἔκτασις τῆς ἀριστερᾶς καὶ οὕτω καθεξῆς δις καὶ τρίς. Ἄποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! ἀμφοτέραι αἱ χεῖρες ἐκτελοῦν σύμπτυξιν καὶ διὰ τοῦ Δύο! ἀμφοτέραι καταβιβάζονται ἀπὸ τῆς συμπτώξεως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** "Όταν ἡ κεφαλὴ κλίνη πρὸς τὸ μέρος τῆς ἀνατεινομένης χειρὸς καὶ ὅταν αἱ ἐκτινάξεις τῶν χειρῶν δὲν εἶναι ταχεῖς, εὐτονοὶ καὶ τέλειαι.

\* **ΠΡΟΤΑΣΙΣ—ΑΙΩΡΗΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ ΑΝΩ ΚΑΙ ΕΜΠΡΟΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! φέρομεν τὰς χεῖρας ἔμπρός ὀριζαντίως. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης Αἰώρησις τῶν χειρῶν

ἄνω καὶ ἔμπρός: Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες τεταμένα ἀίρονται καὶ φέρονται εἰς τὴν ἀνάτασιν ταχέως καὶ εὐτόνως (Σχ. 14) καὶ ἀμέσως μὲν σημειώσουσιν τελείως τὴν κίνησιν, διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. (Τοῦτο ἐπαναλαμβάνεται δις καὶ τρίς). Ἄποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες τελείως τεταμένα καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** "Όταν τὰ ἰσχία φέρονται πρὸς τὰ ἔμπρός κατὰ τὴν αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ—ΠΡΟΠΤΥΞΙΣ ΕΚΤΑΣΙΣ ΔΙΣ ΕΙΣ ΧΡΟΝΟΝ ΤΑΧΥΝ:** Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες ἀίρονται τεταμένα ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζαντίως εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης διὰ τοῦ "Εν! ταχεῖα καὶ εὐτονος πρόπτυξις καὶ ἀμέσως διὰ τοῦ Δύο! ἔκτασις τῶν χειρῶν καὶ ἀμέσως διὰ τοῦ Τρία! πρόπτυξις καὶ ἀμέσως διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἔκτασις τῶν χειρῶν. (Τοῦτο ἐπαναλαμβάνεται δις καὶ τρίς) Σχ. 9 καὶ Σ. 12). Ἄποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες καταβιβάζονται ταχέως καὶ εὐτόνως εἰς τὴν θέσιν τῶν μηρῶν.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** "Όταν κινῆται τὸ σῶμα κατὰ τὰς ἐκτινάξεις τῶν χειρῶν ἢ προβάλλουν τὰ ἰσχία.

\* **ΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ, ΕΙΣ ΧΡΟΝΟΝ ΤΑΧΥΝ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἡ κεφαλὴ μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω στρέφεται πρὸς τὰ ἀριστερά. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης διὰ τοῦ "Εν! στρέφεται ἀπ' εὐθείας πρὸς τὰ δεξιὰ (Σχ. 65) καὶ μὲν σημειώσῃ τὴν κίνησιν, διὰ τοῦ Δύο! στρέφεται ἀπ' εὐθείας ἀριστερά καὶ ἐκεῖθεν διὰ τοῦ Τρία! ἀπ' εὐθείας δεξιὰ, ὅπου καὶ μένει μέχρι τῆς ἐκφωνήσεως τοῦ παραγγέλματος «Ἀποκατάστασις "Εν!» ὅποτε ἐπαναφέρεται κατ' εὐθείαν ἔμπρός. (Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται καὶ ἀπὸ ἀφετηρίας θέσεως Στροφῆ δεξιὰ!).

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** "Όταν ἡ σιαγὼν δὲν φέρεται πρὸς τὰ ἔσω καὶ παρασύρεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν στροφήν.

\* **ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΙΣ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἡ κεφαλὴ μὲ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω κάμπτεται πρὸς τὰ ἀριστερά (Σχ. 66). Διὰ τοῦ Δο! ἐπαναφέρεται κατ' εὐθείαν ἔμπρός, διὰ τοῦ Τρία! κάμπτεται δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπαναφέρεται κατ' εὐθείαν ἔμπρός.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἡ σιαγὼν δὲν φέρεται ἔσω καὶ στρέφει ἡ κεφαλὴ δεξιὰ ἢ ἀριστερά. 2ον ὅταν ὑφούται ὁ εἰς ἢ ὁ ἄλλος ὤμος ἢ παρασύρεται εἰς τὴν κάμψιν καὶ ὁ κορμὸς.

\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΜΕΤ' ΑΝΑΚΑΜΨΕΩΣ — ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ: Διὰ τοῦ Ἐν! οἱ πόδες φέρονται πρὸς ἀλλήλους διὰ στροφῆς τῶν πετρῶν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τοῦ αὐχένου (Σχ. 81). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, διὰ τοῦ Ἐν! ἐπαναφέρεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, διὰ τοῦ Τρία! κάμπτεται δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπαναφέρεται πάλιν εἰς τὴν ἀφ' τηρίαν θέσιν. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν οἱ ἀγκῶνες φέρονται πρὸς τὰ ἔμπρὸς καὶ ἡ κεφαλὴ κλίνει ἔμπρὸς, 2ον ὅταν οἱ πόδες δὲν τῆρῶνται ἠνωμένοι, τεταμένοι καὶ δὲν ἐφάπτονται τελείως ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ὁ κορμὸς στρέφεται δεξιὰ ἢ ἀριστερά.

\* ΠΡΟΒΟΛΗ α' (λοξῶς) ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ, ΕΜΠΡΟΣ, ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ: Διὰ τοῦ Ἐν! προβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς λοξῶς ἔμπρὸς, εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν, κεκαμμένος κατὰ τὸ γόνυ, τόσον ὥστε τὸ γόνυ νὰ εὐρίσκειται ἀκριβῶς ἄνω τοῦ ἄκρου τοῦ προβαλλομένου ποδὸς μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς· ὁ μὴ προβαλλόμενος ποῦς πατεῖ ἐφ' ὄλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τεταμένος τελείως, ὁ δὲ κορμὸς εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ προβαλλομένου ποδὸς· ἡ κεφαλὴ τῆρῆι τὴν θέσιν, ἣν εἶχεν ἐν τῇ προσοχῇ (Σχ. 33). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ προβληθεὶς ἀριστερὸς ποῦς ὠθῶν τὸ ἔδαφος, ἐπανέρχεται παρὰ τὸν δεξιὸν καὶ αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Τρία! προβάλλεται ὁ δεξιὸς ποῦς, μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανέρχεται ὁ προβληθεὶς δεξιὸς ποῦς παρὰ τὸν ἀριστερόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ προβαλλόμενος ποῦς ὑψοῦται πολὺ τοῦ ἐδάφους κατὰ τὴν προβολὴν ἢ σύρεται, 2ον ὅταν ὁ μὴ προβαλλόμενος δὲν εἶναι τεταμένος πάντοτε τελείως καὶ δὲν πατῆ ἐφ' ὄλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, καὶ ὅταν ὁ προβαλλόμενος δὲν προβάλλεται πρὸς τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἄκρου τοῦ ποδὸς, 3ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ μὴ προβαλλομένου ποδὸς, ἀλλὰ φέρεται κλίνων ἔμπρὸς καὶ κατόπιν διορθούμενος, ἢ φέρεται ἀνορθωμένος καὶ ἔπειτα διορθούμενος, 4ον ὅταν ἡ κεφαλὴ ἀνυψοῦται ἢ κλίνει ἔμπρὸς καὶ ὅταν ὁ κορμὸς δὲν διευθύνεται πρὸς τὴν διεύθυνσιν τοῦ προβληθέντος ποδὸς, ἀλλὰ στρέφεται δεξιὰ ἢ ἀριστερά.

\* ΔΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΙΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ὑψοῦμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μὲ τὰς πτέρνας ἠνωμένας, μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν (χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια) ἐκτελοῦντες συγχρόνως βαθεῖαν εἰσπνοὴν (Σχ. 98). Διὰ δὲ τοῦ Δύο! πτέρναι καὶ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν δὲν ὑψοῦμεθα τελείως μὲ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας, 2ον ὅταν αἱ χεῖρες ὑπερβαίνουν τὸ ὕψος τῶν ὤμων καὶ φέρονται πρὸς τὰ ὀπίσω.

\* ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΕΚΒΟΛΗ β' ΕΜΠΡΟΣ, ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ—ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως (Σχ. 48). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται βραδέως ὁ κορμὸς ὀπίσω μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 25). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν μετὰ βαθείας ἐκπνοῆς. Ἐναλλαγῆ τῶν ποδῶν: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπανέρχεται ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποῦς παρὰ τὸν δεξιὸν μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποῦς μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως, καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης· Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ κορμὸς βραδέως πρὸς τὰ ὀπίσω μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπανέρχεται ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς ποῦς παρὰ τὸν ἀριστερόν μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως καὶ διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς συμπτύξεως ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν οἱ πόδες δὲν διατηρῶνται διαρκῶς τεταμένοι, 2ον ὅταν εἰς τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ δὲν συμμετέχη ἐκτὸς τοῦ ὀσφυϊκοῦ τμήματος τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ τὸ θωρακικόν, 3ον ὅταν αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ δὲν παρακολουθοῦν τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ καὶ ἡ κεφαλὴ κλίνει ἔμπρὸς.

\* ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΕΚΒΟΛΗ β' ΕΜΠΡΟΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤ' ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ, ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ—ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ: Λαμβάνοντες τὴν προηγουμένην ἄσκησιν ὡς ἀφετηρίαν θέσιν, ἐκτελοῦμεν διὰ τοῦ Ἐν!

σύμπτυξιν, διὰ δὲ τοῦ Δύο! ἀνάτασιν δις καὶ τρίς, ἐπανερχόμεθα δὲ εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καθ' ὃν τρόπον ἐπανήλθομεν καὶ εἰς τὴν προηγουμένην ἄσκησιν (Σχ. 135).

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ, ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ αὐχὴν ὀπίσω, καὶ αἱ παλάμαι στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ παλάμαι ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένος ἐξελίσσεται εἰς κάμψιν. 2ον ὅταν εἰς τὴν στροφὴν τῶν παλαμῶν δὲν συμμετεχόν καὶ οἱ βραχίονες.

\* **ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ—ΕΝΤΟΝΟΙ ΑΝΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΥΞΕΙΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται ταχέως καὶ εὐτόμως παρὰ τοὺς ὤμους (Σχ. 13). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, Ἀνάτασις, σύμπτυξις: Διὰ τοῦ Ἐν! τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως (Σχ. 14) καὶ διὰ τοῦ Δύο! φέρονται ταχέως παρὰ τοὺς ὤμους (δις καὶ τρίς). Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** Ὅταν ἡ κεφαλὴ κλίνη ἔμπρὸς κατὰ τὴν ἀνάτασιν τῶν χειρῶν καὶ τὰ ἰσχία φέρονται ἔμπρὸς.

\* **ΑΡΣΙΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΟΠΙΣΩ ΤΕΤΑΜΕΝΟΥ, ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς τελείως τεταμένος φέρεται πρὸς τὰ ὀπίσω, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες αἴρονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ἄνω κατακορύφως. (Σχ. 104). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἀρθεὶς ποὺς ἐπανέρχεται παρὰ τὸν ἀκίνητον τεταμένος, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τελείως τεταμένοι κατέρχονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Τρία! φέρεται ὁ δεξιὸς ποὺς ὀπίσω καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ποὺς καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ὁ κορμὸς κλίνη ἔμπρὸς καὶ ὁ ποὺς καὶ αἱ χεῖρες δὲν εἶναι τελείως τεταμένοι, ἢ κλίνη ἢ κεφαλὴ ἔμπρὸς.

\* **ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΤΕΤΑΜΕΝΟΥ ΜΕΤΑ ΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελούμεν ἄρσιν τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς τεταμένου ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν τεταμένων ἔμπρὸς ὀριζοντίως (Σχ. 38). Διὰ τοῦ Δύο! ἐκ τῆς προηγουμένης θέσεως φέρομεν τὸν ἀριστερὸν

πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά, ὡς καὶ τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ πλάγια (Σχ. 86) καὶ διὰ τοῦ Τρία! φέρομεν τὸν ἀριστερὸν πόδα τεταμένον ὀπίσω μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 104), διὰ δὲ τοῦ Τέσσαρα! ὁ ἀριστερὸς ποὺς καὶ αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον ἐκτελεῖται καὶ ἡ περιφορὰ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς μετὰ περιφορᾶς τῶν χειρῶν.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὴν πρότασιν οἱ ὄμοι δὲν τηροῦν τὴν καλὴν αὐτῶν θέσιν πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην καὶ κλίνη ὁ κορμὸς ἔμπρὸς ἢ ὀπίσω, 2ον ὅταν κατὰ τὴν ἄρσιν τοῦ σκέλους ἐπὶ τὰ πλάγια κλίνη ὁ κορμὸς πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τοῦ αἰρομένου ποδός. 3ον ὅταν κατὰ τὴν ἄρσιν τοῦ σκέλους ὀπίσω ἢ κεφαλὴ καὶ αἱ χεῖρες ὁμοῦ δὲν φέρονται ἐλαφρῶς ὀπίσω, 4ον ὅταν χεῖρες καὶ πόδες δὲν εἶναι διαρκῶς τελείως τεταμένοι, καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἀκίσεως.

\* **ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ, ΕΚΒΟΛΗ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΜΠΡΟΣ, ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ—ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ:** Διὰ τοῦ Ἐν! προσαγωγή τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπτώξεως. Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως. Ἀκροστασία! Διὰ τοῦ Ἐν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν (Σχ. 68) καὶ διὰ τοῦ Δύο! ἐπὶ τῶν πτερνῶν καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς δις ἕως τρίς. Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται καὶ ἀπὸ τῆς ἐκβολῆς τοῦ δεξιοῦ ποδός μετ' ἀνατάσεως, ὡς ἀνωτέρω καὶ εἰς ἄλλην σελίδα λεπτομερῶς ἀνεπτύξαμεν.

\* **ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ, ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ, ΠΡΟΚΥΨΙΣ, ΕΠΙΚΥΨΙΣ:** Διὰ τοῦ Ἀρξασθε εἰς χρόνον ταχὺν μετὰ τοῦ Ἐν! Δύο! ὁ ἀριστερὸς ποὺς φέρεται πρὸς τὰ ἀριστερά, ἐνῶ αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἀμέσως ὁ δεξιὸς πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως (Σχ. 36) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ κορμὸς βραδέως πρὸς τὰ ὀπίσω· αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ παρακολουθοῦν τὴν ἔκτασιν (Σχ. 29). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς ἀπ' εὐθείας ἐκ τῆς ἐκτάσεως φέρεται εἰς τὴν θέσιν τῆς προκύψεως μετὰ τὴν ῥάχιν τελείως εὐθυτενῆ (Σχ. 23). Διὰ τοῦ Τρία! ὁ κορμὸς κλίνει ἔμπρὸς καὶ κάτω τῆς ῥάχως, ἐγκαταλείπουσας πλέον τὸ εὐθυτενές τῆς, αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ εὐρίσκονται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ θωρακικοῦ τμήματος τῆς σπονδυλικῆς στήλης

(Σχ. 74). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! βραδέως καὶ μετ' ἄκρας προσοχῆς ἐπανερχόμεθα ἀπὸ τῆς ἐπικύψεως εἰς τὴν πρόκυψιν, ἀρχίζοντες τὴν κίνησιν τῆς ἐπαναφορᾶς, πρῶτον ἀπὸ τὰς χεῖρας μετὰ τῆς κεφαλῆς μέχρις ὅτου συνενωθῶσιν ἐν τῇ κινήσει αὐταὶ μετὰ τῆς κεκαμμένης τὸ πρῶτον, ἀλλὰ τώρα εὐθυτενουμένης ῥάχεως. (Σχ. 23). Διὰ τοῦ Πέντε! ὁ κορμὸς ἀνορθοῦται καὶ φέρεται εἰς τὴν θέσιν τῆς διαστάσεως ἀνατάσεως. (Σχ. 36). Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! δι' ἀναπηδήσεως οἱ πόδες καὶ αἱ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ δὲν παρακολουθοῦν τὸν κορμὸν, 2ον ὅταν ἀπὸ τῆς ἐπικύψεως εἰς τὴν πρόκυψιν ἢ ἐπαναφορὰ δὲν πρωταρχίζη ἀπὸ τὰς χεῖρας καὶ τὴν κεφαλὴν ὁμοῦ, 3ον ὅταν οἱ πόδες δὲν εἶναι διαρκῶς τεταμένοι.

**ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ σύγχρονος ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ βαθείας ἐκπνοῆς. (Αἱ πτέρναι τηροῦνται διαρκῶς ἠνωμένοι).

\* **ΚΑΘΙΣΜΑ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ, ΓΟΝΥΠΕΤΩΣ—ΠΤΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΠΙΣΩ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς. Διὰ τοῦ Δύο! κάθισμα, ὡς ἀνεπτύξαμεν ἄνωτέρω. Διὰ τοῦ Τρία! διὰ φορᾶς τῶν ἰσχιῶν ἐμπρὸς φέρεται τὸ ἀπὸ γονάτων καὶ ἄνω σῶμα πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ στηρίζεται ἐπὶ τῶν γονάτων τελείως κατακόρυφον (Σχ. 63). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανόμενης ὡς ἀφετηρίας: Π τ ῶ σ ι ς τ ο ῦ σ ῶ μ α τ ο ς ὀ π ῖ σ ω: Διὰ τοῦ Ἐν! τὸ ἀπὸ τῶν γονάτων καὶ ἄνω σῶμα τελείως τεταμένον φέρεται βραδέως πρὸς τὰ ὀπίσω (Σχ. 105). (Ἄξων τῆς πτώσεως τοῦ σώματος ὀπίσω καὶ τῆς ἐπαναφορᾶς του, εἶναι ἢ κατὰ τὸ γόνυ διάρθρωσις). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται τελείως τεταμένον τὸ σῶμα ἐμπρὸς εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. (Ἡ πτώσις καὶ ἐπαναφορὰ ἐκτελεῖται δις καὶ τρίς). Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! δι' ὠθήσεως διὰ τῶν γονάτων τοῦ ἐδάφους καὶ συγχρόνου φορᾶς τῶν ἰσχιῶν πρὸς τὰ ὀπίσω, ἐπανερχόμεθα εἰς τὴν θέσιν τοῦ καθίσματος μετὰ μεσολαβῆς (Σχ. 10). Διὰ τοῦ Δύο! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν. Διὰ τοῦ Τρία! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

\* **ΠΡΗΝΗΣ ΘΕΣΙΣ—ΕΚΛΑΚΤΙΣΙΣ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΙΣ** (δῖς): Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν ἐλαφρὰν ἀκροστασίαν, ἥτις μὲν

σημειοῦται, συγχρόνως τὰ γόνατα κάμπτονται (ἐν συνεχείᾳ τῆς ἀκροστασίας καὶ εἰς τὸν αὐτὸν χρόνον) ταχέως ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, ἐνῶ αἱ χεῖρες τελείως τεταμένοι φέρονται πρὸς τὰ κάτω καὶ ἐντὸς τῶν γονάτων, καὶ στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους διὰ τῶν παλαμῶν τῶν ἐστραμμένων ὀλίγον πρὸς ἀλλήλας (Σχ. 18). Διὰ τοῦ Δύο! διὰ ταχείας ἐκλακτίσεως οἱ πόδες φέρονται ὅσον τὸ δυνατόν πρὸς τὰ ὀπίσω τελείως τεταμένοι, οὕτως ὥστε ὀλόκληρον τὸ σῶμα νὰ στηρίζεται ἐπὶ τῶν χειρῶν καὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν τεταμένον καὶ μετὰ τοὺς βραχίονας τελείως τεταμένους, τῆς κεφαλῆς τηρούσης τὴν θέσιν ἣν ἔχει πάντοτε εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς (μετὰ τὴν σιαγόνα ἔσω), αἱ πτέρναι διαρκῶς ἠνωμένοι (Σχ. 19). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης: Σ υ σ π ε ῖ ρ ω σ ι ς—Ἐ κ λ ᾶ κ τ ι σ ι ς. Δ ῖ ς κ α ἰ τ ρ ῖ ς: (Διὰ τοῦ Ἐν! οἱ πόδες ἐκ τῆς πρηνοῦς θέσεως ἐπανέρχονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν Σχ. 18), διὰ τοῦ Δύο! εἰς τὴν πρηνῆ θέσιν (ἐκλακτίσιν) καὶ οὕτω καθεξῆς.)

Ἀποκατάστασις: Ἀ ν ὀ ρ θ ω σ ι ς! Διὰ τοῦ Ἐν! τὸ σῶμα ἐπανέρχεται εἰς τὴν συσπείρωσιν Σχ. 18). Διὰ τοῦ Δύο! διὰ ταχείας τάσεως τῶν σκελῶν τὸ σῶμα ἐπανέρχεται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, στηριζόμενον ἐλαφρῶς κατ' ἀρχὰς ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μεταπίπτον ἀμέσως ἐπὶ τῶν πτερνῶν εἰς ἓνα καὶ τὸν αὐτὸν πάντοτε χρόνον. (Ἡ ἐκ τῆς πρηνοῦς θέσεως ἐπαναφορὰ δύναται νὰ γίνῃ ὡς ἐξῆς, ἀντὶ τὸ σῶμα νὰ ἐπανεέλθῃ εἰς συσπείρωσιν (Σχ. 18), ἐπανέρχεται ἀπ' εὐθείας εἰς τὸ κάθισμα μετὰ μεσολαβῆς (Σχ. 10) καὶ κατόπιν ἀνόρθωσις μετὰ μεσολαβῆς καὶ τέλος πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.)

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὴν πρηνῆ θέσιν πίπτῃ ἢ κοιλιὰ πρὸς τὰ κάτω, ἢ ὑψῶνται τὰ ὀπίσθια, 2ον ὅταν οἱ πόδες δὲν εἶναι τεταμένοι, καθὼς καὶ ὅλον τὸ σῶμα δὲν διαγράφει μίαν νοερὰν εὐθεῖαν κεκλιμένην γραμμὴν ἀπὸ κεφαλῆς μέχρι πτερνῶν.

**ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ σύγχρονος ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς. (Αἱ πτέρναι τηροῦνται διαρκῶς ἠνωμένοι).

**Διάστασις μετὰ συμπίυξεως και ἐκτάσεως τῶν χειρῶν.**  
Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερῆ δεξιᾶ, μετὰ  
συγχρονὺ ἀνατάσεως.

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΙΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΕΚΤΑΣΕΩΣ:**

Διὰ τοῦ Ἐν! φέρεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς τεταμένος πρὸς τὰ ἀριστερὰ κατὰ ἓνα πόδα, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! φέρεται ὁ δεξιὸς ποῦς πρὸς τὰ δεξιὰ κατ' ἄλλον ἓνα πόδα, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως (Σχ. 363). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας Στροφὴ τοῦ κορμοῦ μετὰ συγχρόνῳ ἀνατάσεως: Διὰ τοῦ Ἐν! στρέφεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἀριστερὰ, συγχρόνως αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι φέρονται ἄνω κατακορύφως διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν (Σχ. 17). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται ὁ κορμὸς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ αἱ χεῖρες διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν τεταμέναι τελείως φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Διὰ τοῦ Τρία! στρέφεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ δεξιὰ, συγχρόνως δὲ αἱ χεῖρες τεταμέναι διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν φέρονται ἄνω κατακορύφως. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ὁ κορμὸς ἐπανερχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν τελείως τεταμέναι φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως.

Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! δι' ἀναπηδήσεως πόδες και χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν αἱ ἀνατάσεις και ἐκτάσεις τῶν χειρῶν δὲν συγχρονίζονται μετὰ τὰς στροφὰς τοῦ κορμοῦ, 2ον ὅταν αἱ χεῖρες δὲν εἶναι τεταμέναι και κατὰ τὴν στροφὴν φέρονται τὰ ἰσχία ἔμπρὸς.

\* **ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΙΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ—ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ:** Διὰ τοῦ Ἀρξασθε! μετὰ τὸ Ἐν! Δυὸ! ἐκτελοῦμεν εἰς χρόνον ταχὺν διάστασιν μετὰ συμπίυξεως και ἀνατάσεως. (Σχ. 36). Καὶ τῆς θέσεως ταύτης ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης: Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ, ἀριστερὰ, δεξιὰ: Διὰ τοῦ Ἐν ὁ κορμὸς κάμπτεται ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ. (Σχ. 49). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται εἰς τὴν ἀφετηριαν θέσιν, διὰ τοῦ Τρία! κάμπτεται δεξιὰ και διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανερχεται εἰς τὴν ἀφετηριαν θέσιν. Ἀποκατάστασις Ἐν! Δι' ἀναπηδήσεως πόδες και χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Αἱ χεῖρες κατέρχονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν τεταμέναι).

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ κορμὸς κατὰ τὴν κάμψιν στρέφεται ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ, 2ον ὅταν κεφαλὴ και χεῖρες δὲν τηρῶσι τὴν θέσιν ἣν εἶχον κατὰ τὴν ἀφετηριαν, και ἀλλοιοῦται τὸ μεταξὺ τῶν τεταμένων ἄνω κατακορύφως χειρῶν και τῆς κεφαλῆς διάστημα.

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ αὐχὴν ὀπίσω και αἱ παλάμαι στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν και παλάμαι ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ἡ ἐκτασις τοῦ αὐχένου ἐξελίσσεται εἰς κάμψιν, 2ον ὅταν εἰς τὴν στροφὴν τῶν παλαμῶν δὲν συμμετέχουν και οἱ βραχίονες.

\* **ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ 4 ΧΡΟΝΟΥΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! κάψις τῶν σκελῶν κατὰ τὸ γόνυ, μετὰ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας, και τὰ γόνατα καλῶς ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, και τὰς χεῖρας κρεμασμένας κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος και ὀλίγον ὀπίσω. (Σχ. 84). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, και διὰ τοῦ Τέσσαρα! αἱ πτέρναι καταδιβάλλονται.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακόρυφος, δηλαδή κλίνη ἔμπρὸς ἢ ὀπίσω, ἢ ἡ ἔδρα φέρεται ὀπίσω, 2ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένα: και τὰ γόνατα δὲν εἶναι ἐπαρκῶς ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, 3ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν ἀνυψῶνται ἐπαρκῶς, και ἀλλοιοῦται τὸ μεταξὺ αὐτῶν και τοῦ ἔδαφους διάστημα κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων.

Ἐμπρὸς πυκνώσατε Μάρς!

Τροχάδην, Μάρς!

Ἐπὶ τῶν δακτύλων, Μάρς!

Βάδην, Μάρς!

Τάξις Ἄλτ! Ἡμίσειαν κλίσιν ἀριστερὰ!

\* **ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία και ἐκτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους και καταδίβασις τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

Ἡμίσειαν κλίσιν ἀριστερὰ!

## Π α ι δ ι ά.

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.

Βάδην, Μάρς!

Ἀναπτύξατε Μάρς!

Σημειωτόν, Μάρς!

Τάξις Ἄλτ!

\* ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἔκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω καὶ στροφή τῶν παλαμῶν πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 15) Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ χεῖρες ἐπανάρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς. (Πρέπει νὰ προσέχωμεν ἵνα μὴ ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένου πρὸς τὰ ὀπίσω ἐξελιχθῇ εἰς κάμψιν).

ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ, ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὰ ἀριστερά, ἐνῶ αἱ χεῖρες ὑψοῦνται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως, τεταμέναι εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! κορμὸς καὶ χεῖρες ἐπανάρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς. Διὰ τοῦ Τρία! ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὰ δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν καὶ εἰσπνοῆς καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! κορμὸς καὶ χεῖρες ἐπανάρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν στροφή τοῦ κορμοῦ, ἔκτασις τῶν χειρῶν καὶ εἰσπνοὴ δὲν συγχρονίζονται, 2ον ὅταν προηγήται ἢ ἔπεται ἡ κεφαλὴ τοῦ κορμοῦ κατὰ τὴν στροφήν του.

ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ 4 ΧΡΟΝΟΥΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμέναι πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀλίγον ὀπίσω τῶν ποδῶν (Σχ. 84). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν ἄκρων δακτύλων, καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμέναις κατὰ τὸ ἐδάφος (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους, καὶ μετὰ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμέναις. (Σχ. 60). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιόκλασεως μετὰ τὰς χεῖρας κατακορύφους κρεμαμέναις πρὸς τὸ ἐδάφος (Σχ. 59).

Διὰ τοῦ Πέντε! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ Ἐξ! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν τηρήται διαρκῶς κατακορύφους, 2ον ὅταν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων τὰ γόνατα δὲν εἶναι ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω καὶ αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμέναι.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμέναις κατακορύφους πρὸς τὸ ἐδάφος (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ ἠνωμένους, μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια εἰς τὴν θέσιν τῆς ἐκτάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 61). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιόκλασεως μετὰ τὰς χεῖρας κατακορύφους πρὸς τὸ ἐδάφος (Σχ. 59) καὶ συγχρόνου ἐπαναφορᾶς τῶν χειρῶν κάτω. Διὰ τοῦ Πέντε! ἀκροστασία (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ Ἐξ! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν οἱ πόδες κατὰ τὸν μετεωρισμὸν καὶ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως ἀφίστανται ἀλλήλων, 2ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμέναι, 3ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακορύφους διαρκῶς.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ ΜΕΤΑ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΚΑΙ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις τῶν χειρῶν κρεμαμένων κατακορύφους πρὸς τὸ ἐδάφος (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ διεστηκότας (Σχ. 62) μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιόκλασεως μετὰ τὰς χεῖρας κάτω κρεμαμέναις (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Πέντε! ἀκροστασία (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ Ἐξ! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ μετεωρισμὸς δὲν εἶναι ἐπαρκής, 2ον ὅταν οἱ πόδες κατὰ τὸν μετεωρισμὸν δὲν εἶναι τελείως ἐν διαστάσει καὶ τεταμένοι, 3ον ὅταν κατὰ τὴν πτώσιν εἰς τὴν ἡμιόκλασιν δὲν εἶναι αἱ πτέρναι ἠνωμέναι καὶ τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω.

Ἀκροστασία μετὰ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ, μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

Ἐκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

(Αἱ τρεῖς ἀνωτέρω ἀσκήσεις θὰ ἐκτελεσθοῦν ὡς προηγουμένως ἀνεπτύξαμεν.

\* **ΗΜΙΟΚΛΑΣΙΣ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! κάμφις τῶν γονάτων (μέχρις ὅτου ἡ σχηματιζομένη γωνία μεταξὺ κνήμης καὶ μηροῦ γίνη ὀρθή) καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς (Σχ. 102). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ καταβίθασις τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** Ἴον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένοι καὶ ἀλλοιοῦνται ἡ ἀρχικὴ τῶν πτερνῶν ἀπὸ τοῦ ἐδάφους ἀπόστασις, Ἵον ὅταν τὰ γόνατακατὰ τὴν ἡμιόκλασιν δὲν εἶναι ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, καὶ ὁ κορμὸς δὲν τηρῆται διαρκῶς κατακόρυφος, Ἵον ὅταν τὰ νῶτα φέρωνται πρὸς τὰ ὀπίσω.

Πυκνώσατε, Μάρς!  
Κλίνατε ἐπ, ἀριστερά!  
Τοὺς ζυγοὺς λύσατε, Μάρς!

**5<sup>ος</sup> ΠΙΝΑΞ**

**ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΕΩΣ**

**Γακτικαὶ ἀσκήσεις.**

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.  
Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!  
Προσοχή!  
Ἀρίθμησις.  
Κλίνατε ἐπὶ δεξιὰ!  
Ἀναπτύξατε Μάρς!  
Πυκνώσατε Μάρς!  
Βάδην ἐμπρὸς Μάρς!

Βαδίσματα, κλίσεις, μεταβολαί.  
Ἀναπτύξατε (ἐν βαδίσματι) Μάρς!  
Σημειωτὸν Μάρς!  
Τάξις Ἄλτ!

**Προασκήσεις**

- \* Προσαγωγή ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.
- \* Ἐκβολὴ α' (λοξῶς) μετὰ μεσολαβῆς ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐμπρὸς, ἀριστερά, (δεξιὰ)—ἡμιόκλασις.
- \* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, κάμφις τῶν γονάτων—ἔκτασις καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν εἰς χρόνον ταχύν (δίς).
- \* Ἡμιανάτασις ἀριστερά, ἡμιέκτασις δεξιὰ—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν διὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως.
- \* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω καὶ κάμφις ἐμπρὸς ἀκολούθως: Στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δεξιὰ εἰς χρόνον ταχύν.
- \* Προσαγωγή τῶν ποδῶν μετὰ συμπτώξεως, ἀνάτασις δεξιὰ, μεσολαβῆ ἀριστερά—πλαγία κάμφις τοῦ κορμοῦ μόνον πρὸς τὸ μέρος τῆς μεσολαβῆς (ἀριστερά) καὶ τάνάπαλιν, ἀλλ' ἐξ ἀντιθέτου ἀφετηρίας θέσεως.
- \* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.
- \* Προβιολὴ β' (ἐμπρὸς) ἑκατέρου τῶν ποδῶν μετὰ μεσολαβῆς, ἀντικαθισταμένη διὰ προβολῆς α' (λοξῶς) μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν (ἀφετηρία θέσις πρόπτυξις).

**Καθολικὴ ἐξάσκησις.**

- \* Σύμπτυξις, ἐκβολὴ β' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐμπρὸς μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως—σύμπτυξις, ἀνάτασις, εἰς χρόνον ταχύν.
- \* Συνασκήσεις. Διάστασις μετ' ἀνακάμψεως, ἐπέρεσις, ὑπερέκτασις—ἀκροστασία (δίς).
- \* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.
- \* Σύμπτυξις—ἐντονοὶ ἀνατάσεις καὶ συμπτώσεις.
- \* Περιφορὰ ἑκατέρου τῶν ποδῶν μετὰ περιφορᾶς τῶν χειρῶν. Μεσολαβῆ, ἄρσις ἑκατέρου τῶν σκελῶν ὀπίσω, στήριξις ἐπὶ τοῦ ἐτέρου κεκαμμένου κατὰ τὸ γόνυ μέχρι μιᾶς θέσεως ὀριζοντίας.
- \* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.



Τοπική ἐξάσκησης.

\* Διάτασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκυψις, ἐπίκυψις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν κάτω καὶ ἄνω.

\* Ἡμιόκλασις μετ' ἐκτάσεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Σύμπτυξις, ἐκβολὴ β' ἑκατέρου τῶν ποδῶν καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν—πρόκυψις.

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένου μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Σύμπτυξις, ἀνάτασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (δίς).

\* Κάθισμα μετὰ μεσολαβῆς, γονυπετῶς, σύμπτυξις, ἀνάτασις τῶν χειρῶν, πτώσις τοῦ σώματος ὀπίσω, αἰώρησις τῶν χειρῶν ἔμπρὸς καὶ ἄνω (δίς)· ἐπαναφορὰ εἰς τὴν γονυπετῆ θέσιν, στήριξις τῶν γλουτῶν ἐπὶ τῶν πτερνῶν, στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Πρηγῆς θέσις· συσπείρωσις, ἐκλάκτισις (δίς)· ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως, ἐπὶ τῶν πτερνῶν καὶ τάσις τῶν χειρῶν κάτω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν.

\* Προεισαγωγικὸν ἄλμα εἰς 4 χρόνους.

\* Περιφορὰ τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας ἀναπνευστικῶς.

\* Διάτασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως, στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ μόνον πρὸς τὸ μέρος τῆς στροφῆς.

Ἐκβολὴ β' ἔμπρὸς μετὰ συμπτώξεως, στροφή τοῦ κορμοῦ μόνον πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐκβληθέντος ποδός—ἀνάτασις, σύμπτυξις (δίς).

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς

Πρηγῆς θέσις—στροφή καὶ στήριξις τῶν ὁμωνύμων ἄκρων.

\* Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

Ἐμπρὸς πυκνώσατε, Μάρς!

Τάξις, Ἄλτ!

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!

Χρῆσις τῆς κτηθείσης μυϊκῆς δύ. ἀμεως.

Π α ι δ ι α.

Ἄλματα ἐλεύθερα εἰς μῆκος καὶ εἰς ὕψος, δρόμοι.

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας. Βάδην Μάρς! Τροχάδην Μάρς! Βάδην Μάρς! Ἀναπτύξατε Μάρς! Σημειωτὸν Μάρς! Τάξις Ἄλτ!

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Ἄλματα ἐπιτόπια.

Ἀποθεραπεία.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένου μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Περιφορὰ τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας.

\* Διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως—ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐκ τῶν ἔμπροσθεν, καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν ἐκ τῶν ἔμπροσθεν.

Πυκνώσατε Μάρς!

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!

Τοὺς ζυγούς λύσατε Μάρς!

Ἀνάπτυξις τῶν ἀσκήσεων.

\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ, ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! οἱ πόδες φέρονται πρὸς ἀλλήλους (Σχ. 5). Διὰ τοῦ Δύο! ἀφίστανται τῶν ἄκρων αὐτῶν, καθ' ὃν τρόπον εἰς τὰ ποηγόμενα περιεγράψαμεν. (Πάντως πρέπει νὰ προσέχωμεν νὰ μὴ λαμβάνη τὸ λοιπὸν σῶμα μέρος εἰς τὴν κίνησιν).

\* ΕΚΒΟΛΗ α' (ΔΟΞΩΣ) ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΜΠΡΟΣ, ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ—ΗΜΙΟΚΛΑΣΙΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν καὶ εἰς τὴν διεύθυνσιν ἣν ἔχει ὁ ἄκρος ποὺς μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, διὰ τοῦ Ἐν! ὑψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν ἰσοῦψῶς. Διὰ τὰ τοῦ Δύο! τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω κάμπτονται, τοῦ κορμοῦ διατηροῦντος τὴν κατακόρυφον

αὐτοῦ θέσιν καὶ ἐστραμμένου κατ' εὐθείαν ἔμπρός. (Σχ. 11). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! καταβιάζονται αἱ πτέρναι. Ἐναλλαγῆ τῶν ποδῶν: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπανέρχεται τεταμένος ὁ ἀριστερὸς ποῦς παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες κατέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποῦς λοξῶς ἔμπρός μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς, καὶ ἐκ τῆς νέας ταύτης ἀετηρίας διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία καὶ διὰ τοῦ Δύο! κάμψις τῶν γονάτων κ.λ.π. ὡς ἀνωτέρω περιεγράψαμεν. Ἀποκατάστασις Ἐν! Ἐπανέρχεται ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς ποῦς παρὰ τὸν ἀριστερόν, τῶν χειρῶν φερομένων συγχρόνως ἐκ τῆς μεσολαβῆς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν δὲν ὑφούμεθα ἰσοῦπῶς ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, 2ον ὅταν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων δὲν στρέφεται ἄρκετὰ πρὸς τὰ ἔξω τὸ γόνυ τοῦ μὴ ἐκβαλλομένου ποδὸς καὶ 3ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακόρυφος καὶ δὲν βλέπη κατ' εὐθείαν ἔμπρός.

**\* ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ, ΚΑΜΨΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΑΤῶΝ—ΕΚΤΑΣΙΣ ΑΝΑΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ Εἰς ΧΡΟΝΟΝ ΤΑΧΥΝ:** Μὲ τὸ Ἄρξασθε! διὰ τοῦ Ἐν-Δυό! ἐκτελοῦμεν διάτασιν μετὰ συμπτύξεως καὶ ἀνατάσεως εἰς χρόνον ταχύν καὶ κατόπιν Ἄκροστασία, κάμψις τῶν γονάτων: Διὰ τοῦ Ἐν! ὑφούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ διὰ τοῦ Δύο! κάμπταμεν τὰ γόνατα τελείως ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω (Σχ. 72). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀετηρίας, μετὰ τὸ Ἄρξασθε! διὰ τοῦ Ἐν-Δυό! αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι καὶ διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως (Σχ. 72) καὶ ἀμέσως πάλιν διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἐπανέρχονται εἰς τὴν ἄνω κατακόρυφον θέσιν· τοῦτο ἐπαναλαμβάνεται δις καὶ τρίς. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων, διὰ τοῦ Δύο! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ διὰ τοῦ Τρία! δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Αἱ χεῖρες κατέρχονται τεταμέναι ἐκ τῶν ἔμπροσθεν).

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν τὰ γόνατα δὲν εἶναι ἀρκούντως ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, καὶ τὸ ἀπὸ πτερνῶν μέχρις ἐδάφους διάστημα σμικρύνεται κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων, 2ον ὅταν οἱ πόδες κατὰ τὴν διάστασιν, ἀπέχουν ἀπ' ἀλλήλων περισσότερον ἢ ὀλιγώτερον τῶν δύο ποδῶν.

**\* ΗΜΙΑΝΑΤΑΣΙΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΗΜΙΕΚΤΑΣΙΣ ΔΕΞΙΑ—ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ ΔΙΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΕΚΤΙΝΑΞΕΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὦμους. Διὰ τοῦ Δύο! τείνεται ἡ ἀριστερὰ ἄνω κατακόρυφως, ἐνῶ ἡ δεξιὰ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως (Σχ. 80). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀετηρίας λαμβανομένης, Ἐναλλαγῆ τῶν χειρῶν διὰ συμπτύξεως καὶ ἐκτινάξεως: Διὰ τοῦ Ἐν! φέρονται ἀμφότεραι αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὦμους, καὶ ἀμέσως διὰ τοῦ Δύο! τείνεται ἡ δεξιὰ ἄνω κατακόρυφως, ἐνῶ ἡ ἀριστερὰ ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως καὶ οὕτω καθεξῆς, δις καὶ τρίς. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὦμους καὶ διὰ τοῦ Δύο! φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ὁ κορμὸς στρέφεται δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ, 2ον ὅταν αἱ χεῖρες δὲν τείνονται κανονικῶς.

**ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑἴΧΕΝΟΥ ΟΠΙΣΩ ΚΑΙ ΚΑΜΨΙΣ ΕΜΠΡΟΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ αἴχην ὀπίσω, διὰ τοῦ Δύο! κάμπτεται ἔμπρός, διὰ τοῦ Τρία! ἐκτείνεται ὀπίσω καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπαναφέρεται ἔμπρός ἀνορθωμένος εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἡ ἔκτασις ἐξελίσσεται εἰς κάμψιν, 2ον ὅταν κατὰ τὴν κάμψιν ἔμπρός φέρονται οἱ ὦμοι ἔμπρός.

**\* ΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΔΕΞΕΙΑ, Εἰς ΧΡΟΝΟΝ ΤΑΧΥΝ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἡ κεφαλὴ στρέφεται πρὸς τὰ ἀριστερὰ μετὰ τὴν σιαγόνα πρὸς τὰ ἔσω (Σχ. 65) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης διὰ τοῦ Ἐν! στρέφεται ἀπ' εὐθείας δεξιὰ καὶ ἀμέσως διὰ τοῦ Δύο! στρέφεται ἀπ' εὐθείας ἀριστερὰ καὶ διὰ τοῦ Τρία! ἀπ' εὐθείας δεξιὰ, ὅπου καὶ μένει καὶ εἰς τὸ παράγγελμα Ἀποκατάστασις Ἐν! ἐπανέρχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρός. Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται καὶ ἀπὸ τῆς ἀετηρίας θέσεως Στροφῆ δεξιὰ, Ἐν!

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ὑφούται ἡ σιαγὼν, 2ον ὅταν εἰς τὴν στροφὴν λαμβάνει μέρος καὶ ὁ κορμὸς.

**\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔῶΝ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΜΕΣΟΛΑΒΗ ΔΕΞΙΑ—ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν προσαγωγὴν τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Διὰ τοῦ Δύο! τείνομεν τὴν δεξιὰν ἄνω κατακόρυφως καὶ τὴν ἀριστερὰν θέτομεν ἐπὶ τοῦ δεξιῶ ἰσχίου (Σχ.

71) Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς μεσολαβῆς μόνον. Διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς κάμπτεται ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ. Διὰ δὲ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν (Σχ. 71). Τοῦτο ἐκτελεῖται δις καὶ τρίς. Ἐναλλαγή: Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ διὰ τοῦ Δύο! ἡ ἀριστερὰ τείνεται ἄνω κατακορύφως καὶ φέρεται ἡ δεξιὰ ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ἰσχίου. Καὶ ἐκ τῆς νέας αὐτῆς ἀφετηρίας διὰ τοῦ "Εν! κάμπτεται ὁ κορμὸς δεξιὰ, διὰ δὲ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Τοῦτο ἐκτελεῖται δις καὶ τρίς. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ διὰ τοῦ Δύο! οἱ ἐν προσαγωγῇ εὐρισκόμενοι πόδες καὶ αἱ παρὰ τοὺς ὤμους χεῖρες ἐπανερχονται ταχέως καὶ εὐτόνως εἰς τὴν προσοχῆν.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον Ὅταν κατὰ τὴν προσαγωγὴν καὶ ἀπαγωγὴν τῶν ποδῶν τὸ λοιπὸν σῶμα συμμετέχη εἰς τὴν κίνησιν, ἐνῶ πρόπει νὰ μένη ἀκίνητον, 2ον ὅταν κατὰ τὴν πλαγίαν κάμψιν τοῦ κορμοῦ ἀλλοιοῦται ἡ καλὴ θέσις τῆς κεφαλῆς πρὸς τὴν ἄνω κατακορύφως ταθείσαν χεῖρα καὶ οἱ πόδες δὲν εἶναι τεταμένοι.

ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ "Εν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ σύγχρονος ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς. (Αἱ πτέρναι τηροῦνται διαρκῶς ἠνωμένοι).

\* ΠΡΟΒΟΛΗ β' ΕΜΠΡΟΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ: Διὰ τοῦ "Εν! προβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν, κεκαμμένος κατὰ τὸ γόνυ τόσον, ὥστε τὸ γόνυ νὰ εἶναι ἀκριβῶς ἄνω τοῦ ἄκρου ποδός, μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς· ὁ μὴ προβαλλόμενος ποὺς εἶναι τεταμένος καὶ πατεῖ ἐφ' ὄλου ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ὁ δὲ κορμὸς εὐρίσκεται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ μὴ προβαλλομένου ποδός, καὶ βλέπει κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς. Τὸ γόνυ καὶ ὁ ἄκρος ποὺς τοῦ προβαλλομένου ποδός εἶναι ἐστραμμένα ὀλίγον πρὸς τὰ ἔξω (Σχ. 34). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς ὠθῶν τὸ ἔδαφος ἐπανερχεται παρὰ τὸν δεξιὸν καὶ αἱ χεῖρες ἐπανερχονται ταυτοχρόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Τρία! προβάλλεται ὁ δεξιὸς ποὺς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς, καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα!

ἐπανερχεται ὁ ἐκβληθεὶς παρὰ τὸν ἀριστερὸν καὶ αἱ χεῖρες ἐπανερχονται ταυτοχρόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ προβαλλόμενος ποὺς ὑψοῦται πολὺ τοῦ ἐδάφους ἢ σύρεται, 2ον ὅταν ὁ μὴ προβαλλόμενος δὲν εἶναι τεταμένος διαρκῶς, καὶ δὲν πατεῖ ἐφ' ὄλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, καὶ δὲν προβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, μετὰ τὸν ἄκρον πόδα ἐστραμμένον πρὸς τὰ ἔξω, 3ον ὅταν ἡ πτέρνα τοῦ δὲν εὐρίσκεται ἐπὶ τῆς αὐτῆς γραμμῆς ἐφ' ἧς εὐρίσκεται καὶ ἡ τοῦ μὴ ἐκβαλλομένου ποδός, 4ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εὐρίσκεται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ μὴ προβαλλομένου ποδός καὶ τὰ ὀπίσθια φέρονται πρὸς τὰ ὀπίσω. (Ἡ ἄγκησις ἀντικαθίσταται διὰ τῆς ἐπομένης).

\* ΠΡΟΠΤΥΞΙΣ—ΠΡΟΒΟΛΗ α' (ΛΟΕΩΣ) ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ: Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες κεκαμνέναι κατ' ἀγκῶνα ἀνυψοῦνται τόσον, ὥστε οἱ βραχίονες νὰ ἔλθωσιν εἰς τὸ αὐτὸ ὕψος καὶ εἰς τὴν αὐτὴν γραμμὴν μετὰ τοὺς ὤμους. Οἱ πήχεις φέρονται εἰς τὸ αὐτὸ ὀριζόντιον ἐπίπεδον μετὰ τοὺς βραχίονας καὶ πρὸ τοῦ στέρνου, οἱ δάκτυλοι τηροῦνται ἠνωμένοι καὶ τελειῶς τεταμένοι, αἱ δὲ παλάμαι ἐστραμμέναι πρὸς τὸ ἔδαφος (Σχ. 12). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας:

\* ΠΡΟΒΟΛΗ α' (ΛΟΕΩΣ) ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ: Διὰ τοῦ "Εν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς προβάλλεται εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν μετὰ τὴν κατεύθυνσιν ἣν ἔχει ὁ ἄκρος ποὺς, κεκαμμένος κατὰ τὸ γόνυ τόσον, ὥστε τὸ γόνυ νὰ εἶναι ἀκριβῶς ἄνω τοῦ ἄκρου ποδός· ὁ μὴ προβαλλόμενος ποὺς εἶναι τεταμένος καὶ πατεῖ ἐφ' ὄλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους· ὁ κορμὸς εὐρίσκεται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ μὴ προβαλλομένου ποδός καὶ βλέπει πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως (Σχ. 73). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς, ὠθῶν τὸ ἔδαφος, φέρεται παρὰ τὸν ἀκίνητον δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται πρὸ τοῦ στέρνου (πρόπτυξις) εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Διὰ τοῦ Τρία! προβάλλεται ὁ δεξιὸς ποὺς λοξῶς μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ὁ δεξιὸς ποὺς ὠθῶν τὸ ἔδαφος ἐπανερχεται παρὰ τὸν δεξιόν μετὰ συγχρόνου προπτύξεως. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως κατέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Τὰ ἴδια τῆς προβολῆς β' ἄτινα ἀνεγράψαμεν ἄνωτέρω. (Μετὰ τὴν διαφορὰν ὅτι ὁ προβαλλόμενος ποὺς προβάλλεται  
Θ. Λάροθ: Ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ.

λοξῶς καὶ ὅτι φέρεται πρὸς τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἄκρου ποδός).

\* **ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΕΚΒΟΛΗ β' ΕΜΠΡΟΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ—ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ—ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς συμπτύξεως (παρὰ τοὺς ὤμους). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπρῳ, μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. (Σχ. 25). Διὰ τοῦ Τρία! ἐκτείνεται βραδέως ὁ κορμὸς ὀπίσω. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, **Σύμπτυξις—Ἀνάτασις δίς:** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ διὰ τοῦ Δύο! τείνονται ἄνω κατακορύφως. Διὰ τοῦ Τρία! φέρονται πάλιν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἄνω κατακορύφως.

\* **ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς ἐπανέρχεται ἐκ τῆς ἐκτάσεως ὀπίσω. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. **Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ δεξιὸς ποὺς ἐκβάλλεται ἔμπρῳ μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς ἐκτείνεται βραδέως ὀπίσω. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης ἀφετηρίας: **Σύμπτυξις, ἀνάτασις (δίς):** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους, καὶ διὰ τοῦ Δύο! τείνονται ἄνω κατακορύφως. Διὰ τοῦ Τρία! φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! πάλιν ἄνω κατακορύφως. **Ἀποκατάστασις:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπαναφέρεται ὁ κορμὸς ἐκ τῆς ἐκτάσεως ὀπίσω εἰς τὴν ἐκβολὴν ἀνάτασιν. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς οὖς ἐπανέρχεται παρὰ τὸν ἀριστερόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἀνατάσεως φέρονται συγχρόνως παρὰ τοὺς ὤμους, διὰ δὲ τοῦ Τρία! αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσσχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν οἱ πόδες δὲν εἶναι διαρκῶς τεταμένοι, τῶσον ὁ ἐκβαλλόμενος, ὅσον καὶ ὁ ἀκίνητος, 2ον ὅταν ὁ ἐν ἐκτάσει εὐρισκόμενος κορμὸς ἀλλοιῇ τὴν καλὴν του θέσιν, κατὰ τὰς συμπτώξεις καὶ ἀνατάσεις τῶν χειρῶν.

\* **ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν, Δύο, Τρία, Τέσσαρα! αἱ ἄρτιαί τριάδες διὰ δύο ἐρρυθμῶν διαγωνίων βημάτων πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ ἔμπρῳ ἔρχονται καὶ τάσσονται ὀπισθεν τῶν περιττῶν. Διάστασις μετ' ἀνακάμψεως, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ ἐπέρεσις.—Ἄ-

**κροστασία:** (δίς καὶ τρίς). Αἱ περιτταὶ τριάδες, διὰ τοῦ Ἐν! Δύο! ἐκτελοῦν διάστασιν μετ' ἀνακάμψεως, αἱ δὲ ἄρτιαὶ ἐκβολὴν β' τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ὀπίσω καὶ κάμψιν τοῦ δεξιοῦ καὶ φέρουσι τὰς χεῖρας ἡμικεκαμμένας κατ' ἀγκῶνα εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων καὶ πρὸ τοῦ στήθους ἔτοιμοι διὰ νὰ λάβωσι τοὺς ἀγκῶνας ἐντὸς τοῦ κοίλου τῆς παλάμης τῶν χειρῶν τῶν καὶ ὑποστηρίζουσι τοὺς ἐκτελέσοντας τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω συνασκουμένους. Διὰ τοῦ Τρία! αἱ περιτταὶ τριάδες ἐκτελοῦν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω στηριζόμεναι στερωθῶς καὶ διαρκῶς διὰ τῶν ἀγκῶνων τῶν ἐπὶ τῶν χειρῶν τῶν βοηθῶν (τῶν ἀρτίων τριάδων) (Σχ. 39) Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, **Ἀκροστασία:** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ περιτταὶ ὁμάδες ὑψοῦνται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ ἄρτιαὶ βοηθοῦν δι' ἐλαφράς, ἀλλὰ στερεᾶς ὠθήσεως τὰς περιττάς. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν (ἡ ἀκροστασία ἐπαναλαμβάνεται δίς καὶ τρίς). **Ἀποκατάστασις:** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ περιτταὶ τριάδες ἐπανέρχονται ἐκ τῆς ἐκτάσεως εἰς τὴν θέσιν τῆς διαστάσεως ἀνακάμψεως, καὶ διὰ τοῦ Δύο! δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσσχῆς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ ἄρτιαὶ τριάδες (οἱ βοηθοὶ) φέρουσι τὸν ὀπισθεν ἐκβληθέντα ἀριστερόν πόδα παρὰ τὸν δεξιόν, καταβιβάζοντες συγχρόνως τὰς χεῖρας.

**ΕΝΑΛΛΑΓΗ:** Αἱ ἄρτιαὶ τριάδες διὰ τοῦ Ἐν, Δύο, Τρία, Τέσσαρα! δι' ἐνὸς βήματος διαγωνίου ἀριστερὰ ἔμπρῳ διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ δι' ἐνὸς διαγωνίου δεξιὰ καὶ ἔμπρῳ διὰ τοῦ δεξιοῦ, τάσσονται πρὸ τῶν περιττῶν. Καὶ κατ' ὃν τρόπον ἀνεγράψαμεν ἐκτελοῦν τὴν ἔκτασιν καὶ ἀκροστασίαν αἱ ἄρτιαὶ τριάδες, τῇ βοήθειᾳ τῶν περιττῶν.

**ΕΠΑΝΟΔΟΣΟΣ ΕΙΣ ΤΑΣ ΘΕΣΕΙΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν, Δύο, Τρία, Τέσσαρα! αἱ ἄρτιαὶ τριάδες ἐκτελοῦν ἓν βῆμα διαγώνιον πρὸς τὰ ἀριστερὰ καὶ ὀπίσω διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ ἓν διαγώνιον πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ ὀπίσω, ἐρχόμεναι ὀπισθεν τῶν περιττῶν καὶ ἐκείθεν διὰ τοῦ Πέντε, Ἐξ! Ἑπτὰ, Ὀκτώ! διὰ δύο διαγωνίων βημάτων πρὸς τὰ ἀριστερὰ καὶ ὀπίσω (διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς) ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν, ἣν εἶχον πρὸ τῶν συνασκήσεων.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἀπὸ τῆς ἀρχῆς μέχρι τέλους τῶν συνασκήσεων οἱ πόδες περιττῶν καὶ ἀρτίων δὲν ἦσαν τελείως τετα-

μένοι, 2ον όταν κατά την από τῆς ἐκτάσεως ἐπερείσεως ἀκροστασίαν τὰ ἰσχία ἐφέροντο ἐμπρός.

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ σύγχρονος ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανάρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς. (Αἱ πτέρναι τηροῦνται διαρκῶς ἠνωμένοι). (Σχ. 98).

\* ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ—ΕΝΤΟΝΟΙ ΑΝΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΥΞΕΙΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται ταχέως καὶ εὐτόνως παρὰ τοὺς ὤμους (Σχ. 13). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως, ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, Ἀνάτασις, Σύμπτυξις: Διὰ τοῦ Ἐν! τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως (Σχ. 14) καὶ διὰ τοῦ Δύο! φέρονται ταχέως παρὰ τοὺς ὤμους (δὶς καὶ τρίς). Ἀποκατάτασις: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς συμπτύξεως καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Ὅταν κατά τὴν ἀνάτασιν ἡ κεφαλὴ κλίνη ἐμπρός καὶ τὰ ἰσχία προέχουν.

\* ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΤΕΤΑΜΕΝΟΥ ΜΕΤΑ ΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν ἄρσιν τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς τεταμένου ἐμπρός μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν ἐμπρός ὀριζοντίως (Σχ. 38), διὰ τοῦ Δύο! φέρομεν τὸν ἀριστερὸν πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά, ὡς καὶ τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως (Σχ. 86) καὶ διὰ τοῦ Τρία! φέρομεν τὸν ἀριστερὸν πόδα τεταμένον ὀπίσω μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 104). Διὰ δὲ τοῦ Τέσσαρα! ὁ ἀριστερὸς ποὺς καὶ αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον καὶ ἡ περιφορὰ τοῦ δεξιῦ ποδὸς μετὰ περιφορᾶς τῶν χειρῶν.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον όταν κατά τὴν πρότασιν οἱ ὄμοι δὲν τηροῦν τὴν καλὴν αὐτῶν θέσιν πρὸς τὴν σπονδυλικὴν στήλην καὶ κλίνη ὁ κορμὸς ἐμπρός ἢ ὀπίσω, 2ον όταν κατά τὴν ἄρσιν τῶν ποδῶν ἐπὶ τὰ πλάγια κλίνη ὁ κορμὸς πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τοῦ αἰρομένου ποδός, 3ον όταν κατά τὴν ἄρσιν τοῦ σκέλους ὀπίσω ἢ κεφαλὴ καὶ αἱ χεῖρες δὲν φέρονται ἐλαφρῶς ὀπίσω, 4ον όταν χεῖρες καὶ πόδες δὲν εἶναι διαρκῶς τελείως τεταμένοι καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἀσκήσεως.

\* ΜΕΣΟΛΑΒΗ, ἈΡΣΙΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΟΠΙΣΩ—ΣΤΗΡΙΞΙΣ ΕΠΙ ΤΟΥ ΕΤΕΡΟΥ ΚΕΚΑΜΕΝΟΥ ΚΑΤΑ ΓΟΝΥ ΜΕΧΡΙ ΜΙΑΣ ΘΕΣΕΩΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τὰ ἰσχία. Διὰ τοῦ Δύο! αἴρεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς τεταμένος πρὸς τὰ ὀπίσω. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης ἀφετηρίας, Διὰ τοῦ Ἐν! κάμπτεται ὁ δεξιὸς ποὺς κατὰ τὸ γόνυ αἴρεται πρὸς τὰ ἄνω ὁ ἀριστερὸς τελείως τεταμένος καὶ ὁ κορμὸς μετὰ τὴν ῥάχιν εὐθυτενῆ κλίνει πρὸς τὰ ἐμπρός. (Σχ. 88). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς μετὰ τὴν ῥάχιν εὐθυτενῆ ὡς καὶ ὁ ἀριστερὸς ποὺς τεταμένος, χωρὶς γ' ἀπολέσουν τὴν πρὸς ἀλλήλους θέσιν ἢν εἶχον κατὰ τὴν ἐπὶ τοῦ δεξιῦ ποδὸς στήριξιν, κλίνουν πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ λαμβάνουν θέσιν ὅμοιαν πρὸς τὴν προβολὴν β' ἐμπρός, μετὰ τὴν διαφορὰν ὅτι ὁ ὀπισθεν εὐρισκόμενος ἀριστερὸς ποὺς δὲν πατεῖ ἐφ' ὄλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἀλλ', ἀπλῶς ἄπτεται αὐτοῦ διὰ τοῦ ἄκρου του ἐλαφρῶς. (Σχ. 105). Διὰ τοῦ Τρία! ἐπανερχόμεθα ταχέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, τεινομένου τοῦ δεξιῦ ποδός καὶ φερομένου τοῦ ἀριστεροῦ παρὰ τὸν δεξιόν, τῶν χειρῶν καταβιβαζομένων συγχρόνως ἐκ τῆς μεσολαβῆς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον όταν δὲν συγχρονίζεται ἡ κάμψις τοῦ μὴ ἐκβληθέντος ποδός κατὰ τὸ γόνυ, ἢ ἄρσις τοῦ ἐκβληθέντος ποδός καὶ ἡ κλίσις τοῦ κορμοῦ ἐμπρός μετὰ τὴν ῥάχιν εὐθυτενῆ, 2ον όταν κορμὸς καὶ ὁ ἐκβληθεὶς ποὺς δὲν ἀποτελοῦν συνέχειαν ἄκαμπτον, ἀλλὰ κάμπτονται, ὁ μὲν κορμὸς κατὰ τὴν ῥάχιν, ὁ δὲ ποὺς κατὰ τὸ γόνυ, καὶ φέρονται τὰ ὀπίσθια πρὸς τὰ ἄνω καὶ δὲν ὑφίσταται μία νοητὴ γραμμὴ εὐθεῖα ἀπὸ τοῦ ἄκρου τοῦ ἐκβληθέντος ποδός, διήκουσα μέχρι τῆς κεφαλῆς ὅταν εὐρίσκεται τὸ σῶμα εἰς τὴν θέσιν τῆς προβολῆς, 3ον όταν ἡ κεφαλὴ κλίνη ἐμπρός.

ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ αὐχὴν ὀπίσω καὶ αἱ παλάμαι στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ παλάμαι ἐπανάρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον όταν ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένος ἐξελίσσεται εἰς κάμψιν, 2ον όταν εἰς τὴν στροφὴν τῶν παλαμῶν δὲν συμμετέχουν καὶ οἱ βραχίονες.

**Διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως, ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκυψις, ἐπίκυψις, πρόκυψις.**  
**Αἰώρησις τῶν χειρῶν κάτω καὶ ἄνω.**

**ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ ΑΝΑΤΑΣΙΣ** (εἰς χρόνον ταχύν): Ἄρξασθε! Διὰ τοῦ Ἐν, Δύο! ὁ ἀριστερὸς ποὺς φέρεται πρὸς τὰ ἀριστερά, ἐνῶ αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἀμέσως ὁ δεξιὸς φέρεται πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως. (Σχ. 36). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ κορμὸς βραδέως πρὸς τὰ ὀπίσω· αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ παρακολουθοῦν τὸν κορμὸν κατὰ τὴν ἑκτασιν (Σχ. 129). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς ἀπ, εὐθείας ἐκ τῆς ἐκτάσεως φέρεται εἰς τὴν θέσιν τῆς προκύψεως μετὰ τὴν ῥάχιν τελείως εὐθυτενῆ (Σχ. 23). Διὰ τοῦ Τρία! Ὁ κορμὸς κλίνει ἐμπρὸς καὶ κάτω, τῆς ῥάχως ἐγκαταλείπουσας πλέον τὸ εὐθυτενές της, αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ εὐρίσκονται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ θωρακικοῦ τμήματος τῆς σπονδύλικῆς στήλης (Σχ. 74). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! βραδέως καὶ μετ' ἄρας προσοχῆς ἐπανερχόμεθα ἀπὸ τῆς ἐπικύψεως εἰς τὴν πρόκυψιν, ἀρχίζοντες τὴν κίνησιν τῆς ἐπιαναφορᾶς, πρῶτον ἀπὸ τὰς χεῖρας μετὰ τῆς κεφαλῆς, μέχρι ὅτου συνενωθῶσιν αὐταὶ ἐν τῇ κινήσει μετὰ τῆς κεκαμμένης τὸ πρῶτον, ἀλλ' ἤδη εὐθυτενουμένης ῥάχως (Σχ. 23). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, **Αἰώρησις τῶν χειρῶν κάτω καὶ ἄνω.** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι φέρονται πρὸς τὰ κάτω καὶ ὀπίσω, καὶ ἀμέσως διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχονται ἄνω κατακορύφως. (Ἡ αἰώρησις αὕτη ἐπαναλαμβάνεται δις καὶ τρίς).

**Ἄποκατάστασις:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς ἀπὸ τῆς προκύψεως ἀνορθοῦται μετὰ τὰς χεῖρας τελείως τεταμέναις εἰς τὴν θέσιν διαστάσεως ἀνατάσεως (Σχ. 36) καὶ διὰ τοῦ Δύο! δι' ἀναπηδήσεως ἐπανερχονται πόδες καὶ χεῖρες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Αἱ χεῖρες κατέρχονται ἐκ τῶν ἐμπροσθεν).

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν οἱ πόδες δὲν εἶναι τελείως τεταμένοι, 2ον ὅταν κατὰ τὴν αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς προκύψεως, ἀλλοιοῦται ἢ καλῆ θέσις τοῦ κορμοῦ, ἢ τῆς κεφαλῆς, 3ον ὅταν διακόπτεται ἢ ἀναπνοή.

\* **ΗΜΙΟΚΛΑΣΙΣ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν ἀνώψωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου ἐκ-

τάσεως τῶν χειρῶν καὶ βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! κάμπτομεν τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, (ἢ γωνία ἢ σχηματιζομένη μετὰ τὴν κνήμης καὶ μηροῦ εἶναι ὀρθή), ἐνῶ συγχρόνως φέρομεν διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν τὰς χεῖρας ἄνω κατακορύφως μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 102). Διὰ τοῦ Τρία! ἐκτελοῦμεν ἀνορθοῦσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτέρναι καὶ χεῖρες καταβιδάζονται ἐπανερχόμεναι εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένοι, 2ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακορύφως καὶ τὰ ὀπίσθια φέρονται πρὸς τὰ ὀπίσω.

\* **ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΕΚΒΟΛΗ β' ΕΜΠΡΟΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔῶΝ, ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ, ΠΡΟΚΥΨΙΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς συμπτώξεως. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ Τρία! ὁ κορμὸς ἐκτείνεται βραδέως ὀπίσω (Σχ. 25). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ὁ κορμὸς ἀπὸ τῆς ἐκτάσεως φέρεται ἀπ' εὐθείας εἰς πρόκυψιν (Σχ. 25). **Ἐπιαναφορά:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς ἀνορθοῦται καὶ φέρεται ἀπ' εὐθείας εἰς τὴν ἑκτασιν ὀπίσω. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται εἰς τὴν θέσιν τῆς ἐκβολῆς ἀνατάσεως. Διὰ τοῦ Τρία! ὁ ἐκδληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς ἐπανερχεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς συμπτώξεως. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς συμπτώξεως καταβιδάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Ἡ αὕτη ἄσκησις ἐκτελεῖται κατὰ τὸν ἄνω τρόπον ἀπὸ τῆς θέσεως \* **Σύμπτυξις, ἐκβολή β' τοῦ δεξιοῦ ποδὸς ἐμπρόσ.**)

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἀμφότεροι οἱ πόδες δὲν εἶναι διορθῶς τεταμένοι, 2ον ὅταν αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ δὲν παρακολουθοῦν τὸν κορμὸν, ἢ ῥάχιν δὲν εἶναι εὐθυτενῆς κατὰ τὴν πρόκυψιν.

**ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜῶΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ αὐχὴν ὀπίσω καὶ αἱ παλάμαι στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ παλάμαι ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἡ ἑκτασις τοῦ αὐχένου ἐξελίσσεται εἰς κάμψιν, 2ον ὅταν εἰς τὴν στροφήν τῶν παλαμῶν δὲν συμμετέχουν

οὐ βραχίονες καὶ ἀφίστανται: αἱ παλάμαι ὑπὲρ τὸ δέον τῶν μηρῶν.

\* **ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ—ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ (ΔΙΣ):** Διὰ τοῦ "Ἐν! ἐκτελοῦμεν σύμπτυξιν, διὰ τοῦ Δύο! ἀνάτασιν. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης ἀφετηρίας διὰ τοῦ "Ἐν! ἐκτείνεται βραδέως ὁ κορμὸς ὀπίσω μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 29). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Διὰ τοῦ Τρία! ἐκτείνεται ὀπίσω καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανερχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Ἐν! ἐκτελοῦμεν σύμπτυξιν καὶ διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ἐκ τῆς συμπτύξεως ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν διακόπτεται ἡ ἀναπνοή, 2ον ὅταν αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ δὲν παρακολουθοῦν τὸν κορμὸν κατὰ τὴν ἔκτασιν καὶ ἐπαναφορᾶν.

**ΚΑΘΙΣΜΑ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! ἐκτελοῦμεν ἀκροστασίαν μετὰ μεσολαβῆς. Διὰ τοῦ Δύο! κάμπτομεν τελείως τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, ἐρχόμενοι εἰς τὸ κάθισμα (Σχ. 10). (Οἱ γλουτοὶ ἄπτονται τῶν πτερνῶν καὶ ὁ κορμὸς εἶναι κατακόρυφος καὶ αἱ πτέρναι ἠνωμέναι.

**ΓΟΝΥΠΕΤΩΣ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! μετὰ τὰ γόνατα ἀνοικτὰ τὸ ἀπὸ γονάτων καὶ ἄνω μέρος τοῦ σώματος, διὰ φορᾶς τῶν ἰσχυῶν ἐμπρός, φέρεται ἐμπρός, εὐθὺ καὶ τεταμένον καὶ πίπτει ἐπὶ τῶν γονάτων (Σχ. 63). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ δὲ τοῦ Τρία! τείνονται ἄνω κατακόρυφως (Σχ. 23).

**ΠΙΤΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΠΙΣΩ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! τὸ ἀπὸ γονάτων καὶ ἄνω μέρος τοῦ σώματος φέρεται εὐθὺ καὶ τεταμένον πρὸς τὰ ὀπίσω. (Σχ. 105).

**ΑΙΩΡΗΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡῶΝ ΕΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΑΝΩ:** Διὰ τοῦ "Ἐν, Δύο! ἐκ τῆς ἀνατάσεως αἱ χεῖρες φέρονται ἐμπρὸς ὀριζοντίως τεταμέναι καὶ μάλιστα σημειώσουσιν τὴν θέσιν τῆς προτάσεως ἐπανερχονται εἰς τὴν ἀνάτασιν. (Ἡ αἰώρησις αὕτη τῶν χειρῶν ἐκτελεῖται δις καὶ τρίς. (Σχ. 105).

**ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΕΙΣ ΤΗΝ ΘΕΣΙΝ ΓΟΝΥΠΕΤΩΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! ἐπανερχεται τὸ σῶμα ἐμπρὸς κατακόρυφον ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εἰς τὴν θέσιν γονυπετῶς.

**ΣΤΗΡΙΞΙΣ ΤΩΝ ΓΛΟΥΤῶΝ ΕΠΙ ΤΩΝ ΠΤΕΡΝῶΝ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! τὸ ἄνω

τῶν γονάτων μέρος τοῦ σώματος κάμπτεται κατὰ τὰ ἰσχύια, καὶ φέρονται οἱ γλουτοὶ ἐπὶ τῶν πτερνῶν μετὰ τὸν κορμὸν κατακόρυφον, μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως (Σχ. 40).

**ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ, ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν: στρέφεται ὁ κορμὸς ἀριστερὰ μετὰ τελείως κατακόρυφον τὸν κορμὸν, μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 64). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ Τρία! στρέφεται δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανερχεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς, μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως.

**ΠΡΗΝΗΣ ΘΕΣΙΣ, ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΙΣ, ΕΚΚΛΑΚΤΙΣΙΣ, ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΜΕΤΑ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΚΑΙ ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΕΙΣ ΘΕΣΙΝ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! Δύο! (ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς στηρίξεως τῶν γλουτῶν ἐπὶ τῶν πτερῶν μετὰ συμπτύξεως) στηρίζομεν τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εἰς θέσιν συσπείρωσεως (Σχ. 18) καὶ ἀμέσως ἐκτελοῦμεν ἐκκλακτίσιν τῶν ποδῶν ἐρχόμενοι εἰς τὴν πρηγῆ θέσιν (Σχ. 19). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης διὰ τοῦ "Ἐν! ἐκτελοῦμεν συσπείρωσιν, διὰ τοῦ Δύο! ἐκκλακτίσιν (δις καὶ τρίς).

**ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΕΠΙ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛῶΝ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! ὠθοῦντες τὸ ἔδαφος διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν συγχρόνως, ἀνορθούμεθα ἐρχόμενοι εἰς τὴν θέσιν τῆς ἀκροστασίας μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, διὰ τοῦ Δύο! αἱ πτέρναι καταβιβάζονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καθὼς καὶ αἱ χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς τεταμέναι ἐκ τῶν ἐμπροσθεν.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὴν πτώσιν τοῦ σώματος τὸ ἀπὸ τῶν γονάτων καὶ ἄνω μέρος τοῦ σώματος δὲν εἶναι τελείως τεταμένον, ἀλλὰ κάμπτεται κατὰ τὴν ὀσφύν, 2ον ὅταν κατὰ τὴν αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἐμπρὸς καὶ ἄνω, ἀλλοιοῦται τὸ εὐθυτενὲς τοῦ σώματος καὶ ἡ κεφαλὴ κλίνει ἐμπρός, 3ον ὅταν ἡ ἐπαναφορὰ ἀπὸ τῆς πρηγῆς θέσεως εἰς τὴν θέσιν ἀκροστασίας ἀνάτασις δὲν ἐκτελεῖται ἀπ' εὐθείας καὶ ταχέως.

**ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ 4 ΧΡΟΝΟΥΣ:** Διὰ τοῦ "Ἐν! ἀνώψις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! κάμψις τῶν σιελῶν κατὰ τὸ γόνυ μετὰ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας καὶ τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, καὶ τὰς χεῖρας κρεμασμένας κατακόρυφως πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ ὀλίγον ὀπίσω (Σχ.

84). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους.

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΚΤΑΣΙΣ, ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν καὶ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! πτώσις τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους, ἐνῶ αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς. (Σχ. 98).

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένοι καὶ δὲν ὑψῶνται ἐπαρκῶς ἀπὸ τοῦ ἑδάφους.

\* ΠΡΗΝΗΣ ΘΕΣΙΣ—ΣΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΦ' ΕΚΑΤΕΡΩΝ ΤΩΝ ΟΜΩΝΥΜΩΝ ΑΚΡΩΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν συσπείρωσιν (Σχ. 18). Διὰ τοῦ Δύο! ἐκλάκτισιν τῶν ποδῶν (Σχ. 19). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης διὰ τοῦ Ἐν! διὰ στροφῆς στηριζόμεθα ἐπὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς (τῆς δεξιᾶς φερομένης ἐπὶ τὸ ὁμώνυμον ἰσχίον) καὶ ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν ἐστραμμένων καὶ ἠνωμένων (Σχ. 89). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχόμεθα εἰς τὴν πρηνῆ θέσιν. Διὰ τοῦ Τρία! διὰ στροφῆς στηριζόμεθα ἐπὶ τῶν δεξιῶν ἄκρων τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς φερομένης ἐπὶ τοῦ ὁμώνυμου ἰσχίου, καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανερχόμεθα εἰς τὴν πρηνῆ θέσιν αὐτοῦ κάμπτεται πρὸς τὰ ἀριστερά (Σχ. 49). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπατῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δεξιὰ). Ἐπαναφορά: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν ἀπ' εὐθείας ἀκροστασίαν μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, καὶ διὰ τοῦ Δύο! ἐπαναφέρομεν πτέρνας καὶ χεῖρας εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Ἴον ὅταν κατὰ τὴν πρηνῆ θέσιν τὸ σῶμα δὲν εἶναι τεταμένον, ἀλλὰ πίπτει ἢ κοιλίσαι, ἢ ἀνυψῶνται τὰ ὀπίσθια, ὅν ὅταν κατὰ τὴν στροφὴν καὶ στηριξίν ἐπὶ τῶν ὁμώνυμων ἄκρων κάμπωνται τὰ ἰσχία.

\* ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ 4 ΧΡΟΝΟΥΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ Δύο! κάμψις τῶν γονάτων, μέχρις ὅτου κινήσῃ καὶ μηροὶ σχηματίσῃ γωνίαν ὀρθήν (Σχ. 84). Τρία! ἀκροστασία διὰ τάσεως τῶν γονάτων. Τέσσαρα! ἀφή τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Ἴον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἀρκετὰ ἀνυψομένοι τοῦ ἑδάφους καὶ δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένοι, ὅν ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακόρυφος καὶ αἱ χεῖρες κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων δὲν πίπτουν κατακόρυφος πρὸς τὸ ἑδάφος, ὅν ὅταν τὰ γό-

νατα κατὰ τὴν κάμψιν τῶν δὲν εἶναι τελείως ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω.

\* ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΜΕΤ' ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν τεταμένων ἄνω κατακόρυφος ἐκ τῶν ἔμπροσθεν, μετὰ βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! πτώσις τῶν χειρῶν τεταμένων ἐκ τῶν πλαγίων καὶ ἀφή τῶν πτερυῶν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Ἴον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένοι καὶ ἐπαρκῶς ὑψομένοι ἀπὸ τοῦ ἑδάφους, ὅν ὅταν κατὰ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν τεταμένων ἄνω κατακόρυφος ἐκ τῶν ἔμπροσθεν προβάλλῃ ἢ κοιλίσαι, καὶ κλίνη ἢ κεφαλὴ ἔμπρός.

\* ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ, ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ — ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ, ΜΟΝΟΝ ΠΡΟΣ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! Δύο! ἐκτελοῦμεν διάστασιν τῶν ποδῶν μετὰ συμπύξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν εἰς χρόνον ταχύον (Σχ. 36). Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερά: Διὰ τοῦ Ἐν! στρέφεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἀριστερά, χωρὶς τὰ ἰσχία νὰ συμμετάσχουν εἰς κίνησιν ὑπὲρ τὸ δέον (Σχ. 17). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (δίς): Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς, διατηρῶν τὴν ἐν στροφῇ θέσιν αὐτοῦ κάμπτεται πρὸς τὰ ἀριστερά. (Σχ. 49). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Διὰ τοῦ Τρία! κάμπτεται πάλιν ἀριστερά καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανερχεται πάλιν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Ἀλλὰ γὰρ ἀφετηρίας θέσεως: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς στρέφεται ἐξ ἀριστερῶν ἀπ' εὐθείας δεξιὰ. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, νέας ἀφετηρίας, κάμπτεται δίς πρὸς τὰ δεξιὰ, καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς στρέφεται κατ' εὐθεῖαν ἔμπρός, καὶ διὰ τοῦ Δύο! δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Αἱ χεῖρες κατέρχονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν).

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Ἴον ὅταν ὁ κορμὸς κατὰ τὴν πλαγίαν κάμψιν στρέφεται καθ' οἷανδήποτε διεύθυνσιν, καὶ τὰ ἰσχία φέρονται πρὸς τὰ ἔμπρός. ὅν ὅταν αἱ χεῖρες δὲν εἶναι τεταμένοι καὶ ἢ κεφαλὴ δὲν ἀπέχη ἐξ ἴσου τῶν βραχιόνων.

\* ΕΚΒΟΛΗ Β' ΕΜΠΡΟΣ, ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ,



**ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΠΡΟΣ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΕΚΒΛΗΘΕΝΤΟΣ ΠΟΔΟΣ—ΑΝΑΤΑΣΙΣ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ** (δίς): Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως (Σχ.135). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὰ ἀριστερά. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, Ἀ ν ά τ α σ ι ς, σ ύ μ π τ υ ξ ι ς (δίς): Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως (Σχ.76). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ἀνέρχονται εἰς τὴν σύμπτυξιν (Σχ.135). Διὰ τοῦ Τρία! τείνονται ἄνω κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανέρχονται εἰς τὴν σύμπτυξιν. Ἄ λ λ α γ ῆ ἄ φ ε τ η ρ ί α ς θ έ σ ε ω ς: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς στρέφεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποῦς παρὰ τὸν δεξιόν, αἱ δὲ χεῖρες ἐκ τῆς συμπτύξεως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Τρία! ὁ δεξιὸς ποῦς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὰ δεξιά. Καὶ ἐκ τῆς νέας ταύτης ἀφετηρίας θέσεως, Ἀ ν ά τ α σ ι ς, σ ύ μ π τ υ ξ ι ς (δίς): Ἐκτελεῖται καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν. Ἀ π ο κ α τ ά σ τ α σ ι ς: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς στρέφεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς καὶ διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς ποῦς ἐπανέρχεται παρὰ τὸν ἀριστερόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς συμπτύξεως ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν οἱ πόδες δὲν εἶναι διαρκῶς τεταμένοι, 2ον ὅταν κατὰ τὴν στροφὴν τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ τὰ ἰσχία συμμετέχουν τῆς στροφῆς ὑπὲρ τὸ δέον, 3ον ὅταν κατὰ τὴν ἀνάτασιν τῶν χειρῶν προβάλλῃ ἡ κοιλία.

**ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτείνεται ὁ αὐχὴν ὀπίσω καὶ αἱ παλάμαι στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ παλάμαι ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένου ἐξελίσσειται εἰς κάμψιν, 2ον ὅταν εἰς τὴν στροφὴν τῶν παλαμῶν δὲν συμμετέχωσι καὶ οἱ βραχίονες καὶ ἀφίστανται αἱ παλάμαι ὑπὲρ τὸ δέον τῶν μηρῶν.

**\* ΠΡΗΝΗΣ ΘΕΙΣ—ΣΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΙΣ ΕΠΙ ΤΩΝ ΟΜΩΝΥΜΩΝ ΑΚΡΩΝ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν συσπείρωσιν (Σχ. 18). Διὰ τοῦ Δύο! ἐκλάττισιν τῶν ποδῶν ὀπίσω (Σχ. 19) καὶ ἐκ τῆς

θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, διὰ τοῦ Ἐν! τὸ σῶμα τελείως τεταμένον στρέφεται πρὸς τὰ δεξιά καὶ στηρίζεται ἐπὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς καὶ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἠνωμένου μετὰ τὸν δεξιόν, τῆς δεξιᾶς χειρὸς φερομένης ἐπὶ τὰ ἰσχία (Σχ. 89). Διὰ τοῦ Δύο! τὸ σῶμα ἐπανέρχεται εἰς τὴν πρηνῆ θέσιν. Διὰ τοῦ Τρία! στρέφεται ἀριστερὰ καὶ στηρίζεται ἐπὶ τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς ἠνωμένου μετὰ τὸν ἀριστερόν, τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς φερομένης ἐπὶ τὰ ἰσχία. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανέρχεται τὸ σῶμα εἰς τὴν πρηνῆ θέσιν. Ἀ π ο κ α τ ά σ τ α σ ι ς: Διὰ τοῦ Ἐν! εἰς ἕνα χρόνον καὶ ταχέως τὸ σῶμα ἀνορθοῦται ἀπ' εὐθείας ἐπὶ τῶν ἄκρων δακτύλων μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως, διὰ δὲ τοῦ Δύο! πτέρνας καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Αἱ χεῖρες κατέρχονται τεταμέναι ἐκ τῶν ἔμπροσθεν).

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὴν στροφὴν καὶ στήριξιν ἐφ' ἑκατέρως τῶν χειρῶν καὶ ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν, τὸ σῶμα δὲν εἶναι τελείως τεταμένον καὶ κάμπτονται τὰ ἰσχία πρὸς τὰ κάτω ἢ πρὸς τὰ ἄνω, 2ον ὅταν ἡ κεφαλὴ κάμπτεται δεξιά, ἀριστερά, ὀπίσω ἢ ἔμπρὸς, 3ον ὅταν ἀπὸ τῆς πρηνοῦς θέσεως εἰς τὴν ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἀκροστασίαν μετ' ἀνατάσεως ἢ ἀνόρθωσις δὲν γίνῃ ταχέως καὶ ἀπ' εὐθείας.

**\* ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ 4 ΧΡΟΝΟΥΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ Δύο! κάμψις τῶν γονάτων, μέχρις ὅτου κνήμαι καὶ μηροὶ σχηματίσουν γωνίαν ὀρθήν. Διὰ τοῦ Τρία! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἀφή τῶν πτερονῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. (Σχ. 84).

**\* ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἔκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω καὶ στροφή τῶν παλαμῶν πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς. (Πρέπει νὰ προσέχωμεν ἵνα μὴ, ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω ἐξελιθῇ εἰς κάμψιν).

Ἐμπρὸς πυκνώσατε, Μάρς!

Τάξις Ἄλτ!

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!

Π α ι δ ι ά .

Ἄλματα ἐλεύθερα εἰς μῆκος, εἰς ὕψος, δρόμος, λιθοβολία.

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας!

Βάδην, τροχάδην, ἐπὶ τῶν δακτύλων, βάδην, Ἐναπτύξατε, Μάρς! Σημειωτόν, Μάρς! Τάξις, Ἄλτ!

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροσταςία καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ καταβίθασις τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἔκπνοῆς.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροσταςία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις μετὰ τὰς χεῖρας κρεμασμένας κατακορύφως τοῦ ἐδάφους (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ μετὰ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας, μετὰ τὰς χεῖρας κατακορύφως κρεμασμένας πρὸς τὸ ἔδαφος (Σχ. 60). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν ἡμιόκλασιν μετὰ τὰς χεῖρας κρεμασμένας κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Πέντε! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ Ἐξ! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν τηρῆται διαρκῶς κατακόρυφος, 2ον ὅταν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων τὰ γόνατα δὲν εἶναι ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, καὶ αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένα.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροσταςία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις μετὰ τὰς χεῖρας κρεμασμένας κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ ἠνωμένους μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια εἰς τὴν θέσιν τῆς ἐκτάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 61). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιόκλασεως μετὰ τὰς χεῖρας κρεμασμένας κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος (Σχ. 59) καὶ συγχρόνου ἐπαναφορᾶς τῶν χειρῶν κάτω. Διὰ τοῦ Πέντε! ἀκροσταςία (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ Ἐξ! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν οἱ πόδες κατὰ τὸν μετεωρισμὸν καὶ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως ἀφίστανται ἀλλήλων, 2ον ὅταν αἱ πτέρναι εἶναι διαρκῶς ἠνωμένα, 3ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακόρυφος διαρκῶς.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ ΜΕΤΑ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΚΑΙ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροσταςία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο!

ἡμιόκλασις τῶν χειρῶν κρεμασμένων κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ διεστηκῶτας μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 62). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιόκλασεως μετὰ τὰς χεῖρας κάτω κρεμασμένας (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Πέντε! ἀκροσταςία (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ Ἐξ! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ μετεωρισμὸς δὲν εἶναι ἐπαρκής, 2ον ὅταν οἱ πόδες κατὰ τὸν μετεωρισμὸν δὲν εἶναι τελείως ἐν διαστάσει καὶ τεταμένοι, 3ον ὅταν κατὰ τὴν πτώσιν εἰς τὴν ἡμιόκλασιν δὲν εἶναι αἱ πτέρναι ἠνωμένα καὶ τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω.

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροσταςία καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! ἀφή τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ καταβίθασις τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἔκπνοῆς.

\* ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἔκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω καὶ στροφή τῶν παλαμῶν πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἔκπνοῆς. (Πρέπει νὰ προσέχωμεν ἵνα μὴ ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω ἐξελιχθῆ εἰς κάμψιν).

\* ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΜΕΤ' ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ὑψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μετὰ τὰς πτέρνας ἠνωμένας, ἐνῆ αἱ χεῖρες τελείως τεταμένα ἀίρονται πρὸς τὰ ἄνω κατακορύφως, ἐκ τῶν ἔμπροσθεν, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου βαθείας ἔκπνοῆς. (Αἱ χεῖρες καταβιβάζονται ἐκ τῶν πλαγίων τεταμένα).

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν δὲν συγχρονίζεταί ἡ ἄρσις τῶν χειρῶν καὶ ἡ ἀκροσταςία, 2ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένα καὶ ἡ κεφαλή κλίνει ἔμπροδ κατὰ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως.

\* ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ—ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΕΚ ΤΩΝ ΕΜΠΡΟΣΘΕΝ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΙΣ ΕΚ ΤΩΝ ΕΜΠΡΟΣΘΕΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! Δύο! ἐκτελούμεν διάστασιν τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου

συμπτύξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, διὰ τοῦ "Ἐν! αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι φέρονται μέχρι τῆς θέσεως τῆς προτάσεως (ἐμπρὸς ὀριζοντίως) καὶ χωρὶς νὰ σημειώσουν σταθμὸν ἐν τῇ θέσει ταύτῃ, ἐκείθεν φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως (Σχ. 36). Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι, ἀκολουθοῦσαι τὴν αὐτὴν τροχίαν, φερόμεναι δηλαδὴ μέχρι τῆς θέσεως τῆς προτάσεως χωρὶς νὰ σημειώσουν σταθμὸν, φέρονται ἄνω κατακορύφως. (Ἡ ἕκτασις καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν ἐκτελεῖται δις καὶ τρίς).

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀπκήσεως προβᾶλη ἡ κοιλία, ἢ φέρονται τὰ νῶτα πρὸς τὰ ὀπίσω.

Πυκνώσατε Μάρς!  
Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!  
Τοὺς ζυγούς λύσατε, Μάρς!

**6ος ΠΙΝΑΞ**  
**ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΕΩΣ**

**Τακτικαὶ ἀσκήσεις.**

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδας.  
Προσοχή!  
Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!  
Ἀρίθμησις!  
Κλίνατε ἐπὶ δεξιᾷ!  
Ἀναπτύξατε Μάρς!  
Πυκνώσατε Μάρς!  
Βάδην ἐμπρὸς, Μάρς!  
Βαδίσματα, κλίσεις, μεταβολαί.  
Ἀναπτύξατε (ἐν βαδίσματι) Μάρς!  
Σημειωτόν, Μάρς!  
Τάξις "Ἄλτ!

**Προσοκῆσεις.**

\* Προσαγωγή ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.  
\* Ἐκβολὴ β' (λοξῶς) ἑκατέρου τῶν ποδῶν μετὰ μεσολαθῆς—ἡμιόκλασις.

\* Κάθισμα, μετὰ μεσολαθῆς—Σύμπτυξις, ἀνάτασις, σύμπτυξις, ἕκτασις, σύμπτυξις, μεσολαθῆ, ἐπαναφορὰ.

\* Προσαγωγή μετὰ συμπτύξεως, ἐκβολὴ ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐμπρὸς μετ' ἀνατάσεως—ἀκροστασία (δίς).

\* Πρόπτυξις, ἐκβολὴ β' ἑκατέρου τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν—Πρόπτυξις, ἕκτασις (δίς).

\* Σύμπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις.

\* Ἀνάτασις ἀριστερά, τάσις κάτω δεξιᾷ—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως τῶν χειρῶν.

\* Ἡμιανάτασις ἀριστερά, ἡμιπρότασις δεξιᾷ, ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν διὰ συμπτύξεως καὶ ἐκτίναξεως τῶν χειρῶν.

\* Στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά— ἕκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω καὶ κάμφσις ἐμπρὸς (λοξῶς). Τὸ αὐτὸ δεξιόθεν.

\* Διάστασις, μετὰ συμπτύξεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν—στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ δεξιᾷ μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως.

\* Προσαγωγή, προβολὴ ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐμπρὸς μετὰ μεσολαθῆς.

**Καθολικὴ ἐξάσκησις.**

\* Σύμπτυξις, ἐκβολὴ β' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐμπρὸς μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως, ἕκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—σύμπτυξις ἀνάτασις εἰς χρόνον ταχύν.

\* Συνασκήσεις: Σύμπτυξις, ἀνάτασις—(ἐπέρειςις), (αἱ χεῖρες βοηθοῦ ἐπὶ τῆς κεφαλῆς τοῦ ἀσκουμένου),—Ἐπερέκτασις—ἀκροστασία.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Σύμπτυξις—ἐντονοὶ ἀνατάσεις καὶ συμπτύξεις τῶν χειρῶν.

\* Περιφορὰ ἑκατέρου τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου περιφορᾶς τῶν χειρῶν—ἰσορροπία ἐπὶ τοῦ μὴ περιφερομένου ποδὸς μέχρι μιᾶς θέσεως ὀριζοντίως, εἰς προβολὴν καὶ ἀνάτασιν—αἰώρησις τῶν χειρῶν κάτω καὶ ἄνω.

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

**Τοτικὴ ἐξίσκησις.**

\* Σύμπτυξις, ἀνάτασις, ἕκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκυψις, ἐπίκυψις—σύμπτυξις ἀνάτασις ἀριστερὰ, ἕκτασις δεξιᾷ—ἐναλλαγὴ

Θ. Λάβδη: Ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ.

τῶν χειρῶν διὰ συμπύξεως καὶ ἐκτινάξεως.

\* Ἡμιόκλασις μετ' ἐκτάσεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν.

\* Συνασκήσεις: Ἀκροστασία μετὰ μεσολαβῆς, κάθισμα, γονυπετῶς, σύμπυξις, ἀνάτασις, πτώσις τοῦ σώματος ἔμπρός—αἰώρησις τῶν χειρῶν ἔμπρός καὶ ἄνω (δὶς καὶ τρίς).

\* Περιφορὰ τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας ἀναπνευστικῶς.

Κάθισμα μετὰ μεσολαβῆς, γονυπετῶς, σύμπυξις ἀνάτασις, πτώσις τοῦ σώματος ὀπίσω—αἰώρησις τῶν χειρῶν ἔμπρός καὶ ἄνω, ἐπαναφορὰ εἰς τὴν γονυπετῆ θέσιν, σύμπυξις, στήριξις τῶν γλουτῶν ἐπὶ τῶν πτερυνῶν—στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ, μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως.

\* Πρηγῆς θέσις—στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ δεξιὰ (δὶς), ἀνόρθωσις μετ' ἀνατάσεως καὶ ἀκροστασίας, εἰς θέσιν προσοχῆς.

\* Ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Διάστασις μετὰ συμπύξεως καὶ ἐκτάσεως τῶν χειρῶν—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ.

\* Διάστασις μετὰ συμπύξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά—(Ἀφετηρία θέσις) Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ, ἀριστερά, δεξιὰ, ἀπ' εὐθείας καὶ εἰς χρόνον ταχύ. Τὸ αὐτὸ ἀπὸ τῆς ἀφετηρίας θέσεως τῆς πλαγίας κάμψεως τοῦ κορμοῦ δεξιὰ.

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Πρηγῆς θέσις—στροφή καὶ στήριξις ἐπὶ τῶν ὁμωνύμων ἄκρων—ἄρσις ἑκατέρου τῶν ποδῶν.

\* Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

\* Ἀκροστασία, ἔκτασις τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

Ἐμπρός πυκνώσατε, Μάρς!

Τάξις Ἄλτ!

Κλίνετε ἐπ' ἀριστερά!

**Χρησις τῆς κτηθείσης μυϊκῆς δυνάμεως.**

**Π α ι δ ι ἄ.**

Ἄλματι ἐλεύθερα, εἰς μῆκος, εἰς ὕψος, στίς τρεῖς, λιθοβολία.

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ τριάδα.

Βάδην Μάρς!

Τροχάδην Μάρς! Βάδην Μάρς!

Ἐπὶ τῶν δακτύλων Μάρς! Βάδην Μάρς! Ἀναπτύξατε Μάρς! Σημειωτὸν Μάρς!

Τάξις Ἄλτ!

\* Ἡμιόκλασις μετ' ἐκτάσεως καὶ ἀνατάσεως ἀναπνευστικῶς.

\* Ἄλματα ἐπιτόπια μετὰ στροφῆς τοῦ σώματος ἀριστερὰ δεξιὰ, ἄλμα ἔμπρός.

**Ἀποθεραπεία.**

\* Ἀκροστασία ἔκτασις τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Ἐκτασις τοῦ αὐχένος μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν ἀναπνευστικῶς.

\* Περιφορὰ τῶν χειρῶν ἀναπνευστικῶς μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας.

\* Διάστασις μετὰ συμπύξεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν—Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐκ τῶν ἔμπροσθεν, καὶ ἀνάτασις ἐκ τῶν ἔμπροσθεν.

**Ἀνάπτυξις τῶν ἀσκήσεων.**

\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ, ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΙΣ ΧΡΟΝΟΝ ΤΑΧΥΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! μὲ ἐλαφρῶς ὑψωμένα τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν καὶ διὰ στροφῆς ἐπὶ τῶν πτερυνῶν, φέρονται αἱ ἐσωτερικαὶ πλευραὶ τῶν ποδῶν πρὸς ἀλλήλας (Σχ. 5) καὶ ἀμέσως διὰ τοῦ Δύο! διὰ κινήσεως ἀντιθέτου φορᾶς φέρονται οἱ πόδες εἰς τὴν ἀφετηρίαν των θέσιν (ὀρθὴν γωνίαν) (Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν δὲν πρέπει ὁ κορμὸς νὰ κλίνῃ ἔμπρός, οὔτε νὰ φέρονται τὰ ὀπίσθια ὀπίσω, οὔτε νὰ ὑψῶνται τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὑπὲρ τὸ δέον, ἀλλ' οὔτε νὰ σύρονται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, οὔτε αἱ χεῖρες νὰ κινῶνται).

\* ΕΚΒΟΛΗ α' (ΛΟΞΩΣ) ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΜΠΡΟΣ, ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ—ΗΜΙΟΚΛΑΣΙΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν καὶ εἰς τὴν διεύθυνσιν ἣν ἔχει ὁ ἄκρος ποῦς, μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, διὰ τοῦ Ἐν! ὑψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν ἰσοῦψῶς. Διὰ τοῦ Δύο! τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω κάμπτονται, τοῦ κορμοῦ διατηροῦντος τὴν κατακρύφον αὐτοῦ θέσιν καὶ ἐστραμμένου κατ' εὐθείαν ἔμπρός (Σχ. 11). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! κατα-

διβάζονται αἱ πτέρναι. Ἐναλλαγή τῶν ποδῶν: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπανερχεται ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς τεταμένος παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες κατέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ δὲ τοῦ Δύο! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποὺς λοξῶς ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου μεσολαβῆς καὶ ἐκ τῆς νέας ταύτης ἀφετηρίας θέσεως διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία καὶ διὰ τοῦ Δύο! κάμψις τῶν γονάτων, ὡς ἀνωτέρω περιεγράψαμεν. Ἀποκατάστασις: Ἐν! ἐπανερχεται ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς ποὺς παρὰ τὸν ἀριστερόν, τῶν χειρῶν φερομένων συγχρόνως ἐκ τῆς μεσολαβῆς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν δὲν ὑψούμεθα ἰσοῦψῶς ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ἄκρων ποδῶν, 2ον ὅταν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων δὲν σπρέφεται ἀρκετὰ τὸ γόνυ τοῦ μὴ ἐκβαλλομένου ποδὸς καὶ ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακρόφους καὶ δὲν βλέπει κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς.

\* **ΚΑΘΙΣΜΑ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΕΚΤΑΣΙΣ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΜΕΣΟΛΑΒΗ, ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία μετὰ μεσολαβῆς. Διὰ τοῦ Δύο! κάθισμα μέχρις ἀφῆς τῶν γλουτῶν ἐπὶ τῶν πτερνῶν (Σχ. 10). Σύμπτυξις: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὄμους (Σχ. 78) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης διὰ τοῦ Ἐν! ἀνάτασις τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ Δύο! σύμπτυξις. Διὰ τοῦ Τρία! ἔκτασις τῶν χειρῶν καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! σύμπτυξις. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες ἐκ τῆς συμπτύξεως φέρονται ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, διὰ τοῦ Δύο! ἀκροστασία καὶ διὰ τοῦ Τρία! πτώσις τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ αἱ χεῖρες φέρονται συγχρόνως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὸ κάθισμα τὰ γόνατα δὲν εἶναι τελείως ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω, 2ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακρόφους καὶ 3ον ὅταν κατὰ τὰς ἐκτινάξεις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια καταστρέφεται ἢ καλὴ θέσις τοῦ καθίσματος, 4ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμέναι.

\* **ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ, ΕΚΒΟΛΗ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ—ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελούμεν προσαγωγήν τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως. Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβολὴν ἔμπρὸς τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, ἀκροστασία Διὰ τοῦ Ἐν! ὑψούμεθα ἰσοῦψῶς ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ἄκρων ποδῶν (Σχ. 68).

Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχόμεθα εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν (δὺς καὶ τρίς) Ἐναλλαγή: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς ἐπανερχεται παρὰ τὸν δεξιόν μετὰ συγχρόνου συμπύξεως καὶ διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς ἐκβάλλεται ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως. Καὶ ἐκ τῆς νέας ταύτης ἀφετηρίας θέσεως διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία καὶ διὰ τοῦ Δύο! ἐπαναφορὰ εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν (δὺς καὶ τρίς). Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς ποὺς ἐπανερχεται παρὰ τὸν ἀριστερόν μετὰ συγχρόνου συμπύξεως καὶ διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχονται οἱ πόδες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς (γωνία ὀρθή) ἐνῶ αἱ χεῖρες συγχρόνως ἐκ τῆς συμπύξεως καταδιβάζονται καὶ αὐταὶ εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὴν ἀκροστασίαν ὑψούμεθα περισσότερον ἐπὶ τῶν δακτύλων τοῦ μὴ ἐκβληθέντος ποδὸς καὶ ὀλιγώτερον ἐπὶ τοῦ ἐκβληθέντος, 2ον ὅταν τὰ ἰσχία φέρωνται πρὸς τὰ ἔμπρὸς κατὰ τὴν ἀκροστασίαν καὶ αἱ χεῖρες δὲν εἶναι τελείως τεταμένα ἄνω κατακρόφως, 3ον ὅταν οἱ πόδες ἀπὸ τῆς ἀρχῆς μέχρι τέλους δὲν εἶναι τεταμένοι.

\* **ΠΡΟΠΤΥΞΙΣ, ΕΚΒΟΛΗ Β' ΕΜΠΡΟΣ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ—ΠΡΟΠΤΥΞΙΣ ΕΚΤΑΣΙΣ (ΔΙΣ):** Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες κεκαμμένα κατ' ἀγκῶνα ἀνυψοῦνται τόσον, ὥστε οἱ βραχίονες νὰ ἔλθωσιν εἰς τὸ αὐτὸ ὕψος καὶ εἰς τὴν αὐτὴν γραμμὴν με τοὺς ὄμους· οἱ πήγεις φέρονται εἰς τὸ αὐτὸ ὀριζόντιον ἐπίπεδον με τοὺς βραχίονας καὶ πρὸ τοῦ στέρνου οἱ δάκτυλοι τηροῦνται ἠνωμένοι καὶ τελείως τεταμένοι, αἱ δὲ παλάμαι ἐστραμμένα πρὸς τὸ ἔδαφος. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς, ἐνῶ αἱ χεῖρες τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως (Σχ. 69). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, Πρόπτυξις, ἔκτασις τῶν χειρῶν δις εἰς χρόνον ταχύον: Διὰ τοῦ Ἐν Δύο! Τρία Τέσσαρα! αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν πρόπτυξιν καὶ ἐκείθεν εἰς τὴν ἔκτασιν καὶ ἄλλιν εἰς τὴν πρόπτυξιν καὶ ἐκείθεν εἰς τὴν ἔκτασιν. Ἐναλλαγή: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπαναφέρεται ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποὺς παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προπτώξεως, καὶ διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως καὶ ἐκ τῆς νέας ταύτης ἀφετηρίας. Πρόπτυξις, ἔκτασις τῶν χειρῶν δις, εἰς χρόνον ταχύον (ἢ πρόπτυξις, ἔκτασις ἐκτελεῖται ὡς ἀνωτέρω περιεγράψαμεν). Ἀ-

ποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ ἐκβληθεὶς δεξιὸς ποὺς ἐπανερχεται παρὰ τὸν ἀριστερὸν μετὰ συγχρόνου προπτύξεως, καὶ διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς προπτύξεως καταδιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν οἱ πόδες δὲν εἶναι διαρκῶς τεταμένοι, 2ον ὅταν ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τοῦ ἐκβαλομένου ποδός.

\* ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ—ΕΚΤΙΝΑΞΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΚΑΘ' ΟΛΑΣ ΤΑΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ: Σύμπτυξις: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους (Σχ. 13) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν καθ' ὅλας τὰς διευθύνσεις: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως (Σχ. 9). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχονται εἰς τὴν σύμπτυξιν, διὰ τοῦ Τρία! τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως (Σχ. 9), διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανερχονται εἰς τὴν σύμπτυξιν, διὰ τοῦ Πέντε! τείνονται ἐμπρὸς ὀριζοντίως (πρότασις Σχ. 14), διὰ τοῦ Ἑξ! ἐπανερχονται εἰς τὴν σύμπτυξιν, διὰ τοῦ Ἑπτὰ! τείνονται κάτω καὶ ὀπίσω (Σχ. 85) καὶ διὰ τοῦ Ὀκτώ! ἐπανερχονται εἰς τὴν σύμπτυξιν. Ἀποκατάστασις: Αἱ χεῖρες ταχέως καὶ εὐτόνως ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Ὅταν κατὰ τὰς ἐκτινάξεις καὶ συμπτύξεις ὁ κορμὸς καὶ ἡ κεφαλὴ κινουῦνται.

\* ΑΝΑΤΑΣΙΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΤΑΣΙΣ ΚΑΤΩ ΔΕΞΙΑ—ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΔΙ' ΑΙΩΡΗΣΕΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους (σύμπτυξις) Διὰ τοῦ Δύο! ἡ ἀριστερὰ χεὶρ τείνεται ἄνω κατακορύφως, ἡ δὲ δεξιὰ κάτω (Σχ. 77). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης διὰ τοῦ Ἐν! ἡ ἀριστερὰ χεὶρ κατέρχεται τεταμένη ἐκ τῶν ἔμπροσθεν καὶ ἡ δεξιὰ ἀνέρχεται τεταμένη ἄνω κατακορύφως. Διὰ τοῦ Δύο! ἀνέρχεται ἡ ἀριστερὰ καὶ κατέρχεται ἡ δεξιὰ. (Τοῦτο ἐπαναλαμβάνεται τετράκις). Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ διὰ τοῦ Δύο! εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Ὅταν αἱ χεῖρες δὲν ἀνέρχονται καὶ κατέρχονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν τεταμένα τελείως καὶ στρέφεται ὁ κορμὸς.

\* ΗΜΙΑΝΑΤΑΣΙΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΗΜΙΠΡΟΤΑΣΙΣ ΔΕ-

ΕΙΑ—ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΔΙΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΕΚΤΙΝΑΞΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους (σύμπτυξις). Διὰ τοῦ Δύο! ἡ μὲν ἀριστερὰ χεὶρ τείνεται ἄνω κατακορύφως, ἡ δὲ δεξιὰ ἐμπρὸς ὀριζοντίως (Σχ. 14 καὶ 14α) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, Ἐναλλαγῆ τῶν χειρῶν διὰ σύμπτυξεως καὶ ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους, διὰ δὲ τοῦ Δύο! ἡ δεξιὰ τείνεται ἄνω κατακορύφως καὶ ἡ ἀριστερὰ ἐμπρὸς ὀριζοντίως. Διὰ τοῦ Τρία! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους, διὰ δὲ τοῦ Τέσσαρα! τείνεται ἡ ἀριστερὰ ἄνω κατακορύφως καὶ ἡ δεξιὰ ἐμπρὸς ὀριζοντίως καὶ οὕτω καθεξῆς δις καὶ τρίς. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες καταδιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν στρέφεται ὁ κορμὸς πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς χειρός, ἥτις ἐκτελεῖ τὴν πρότασιν, 2ον ὅταν αἱ χεῖρες δὲν τείνονται τελείως καὶ δὲν τηροῦν τὴν καλὴν αὐτῶν θέσιν.

\* ΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ—ἘΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΚΑΙ ΚΑΜΨΙΣ ἘΜΠΡΟΣ (ΛΟΞΩΣ). Διὰ τοῦ Ἐν! στρέφεται ὁ αὐχὴν πρὸς τὰ ἀριστερά. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, Ἐκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω (λοξῶς) καὶ κάμψις ἐμπρὸς (λοξῶς). Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ αὐχὴν ἐκτείνεται λοξῶς πρὸς τὰ ὀπίσω μετὰ τὴν σιγῆν πρὸς τὰ ἔσω (Σχ. 67). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ αὐχὴν φέρεται ἀπ' εὐθείας ἐμπρὸς (λοξῶς) καὶ κάμπτεται. Διὰ τοῦ Τρία! ἐκτείνεται πάλιν ὀπίσω (λοξῶς) καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανερχονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν (στροφή ἀριστερά). Ἀποκατάστασις: Ἐν! Ὁ αὐχὴν στρέφεται κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Ἡ αὐτὴ ἄσκησις ἐκτελεῖται καὶ ἀπὸ τῆς θέσεως τοῦ αὐχένου ἐν στροφῇ δεξιὰ).

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένου λοξῶς ὀπίσω ἀπὸ ἐκτάσεως ἐξελίσσεται εἰς κάμψιν, 2ον ὅταν ὁ αὐχὴν δὲν τηρῆται διαρκῶς ἐν στροφῇ, 3ον ὅταν εἰς τὴν κάμψιν ἢ εἰς τὴν ἔκτασιν συμμετέχωσι καὶ αἱ ὠμοπλάται.

\* ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ—ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕ-

**ΡΑ ΔΕΞΙΑ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΞΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ:** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ ἀριστερὸς ποῦς φέρεται κατὰ ἓνα πῶδα πρὸς τὰ ἀριστερὰ πλάγιως, μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως, διὰ δὲ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς ποῦς φέρεται κατ' ἄλλον ἓνα πῶδα πρὸς τὰ δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 36β). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, θέσεως, Σ τ ρ ο φ ῆ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ δεξιὰ μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως: Διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς στρέφεται ἀριστερά, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν αἰρονται τελείως τεταμέναι ἄνω κατακορύφως (Σχ. 17, ἀλλ' αἱ χεῖρες εἰς ἔκτασιν), διὰ δὲ τοῦ Δύο ὁ κορμὸς ἐπανερχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρῳς, ἐνῶ αἱ χεῖρες διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν καταβιβάζονται τελείως τεταμέναι ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Διὰ τοῦ Τρία! ὁ κορμὸς στρέφεται δεξιὰ, ἐνῶ αἱ χεῖρες διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν τείνονται ἄνω κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ὁ κορμὸς ἐπανερχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρῳς, ἐνῶ αἱ χεῖρες φέρονται διὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν τεταμέναι ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν εἰς τὴν στροφὴν τοῦ κορμοῦ συμμετέχουν ὑπὲρ τὸ δέον τὰ ἰσχία, 2ον ὅταν δὲν συγχρονίζεται ἡ στροφή τοῦ κορμοῦ μετὰ τὴν ἀνάτασιν τῶν χειρῶν.

**\* ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ—ΠΡΟΒΟΛΗ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτελοῦμεν προσαγωγὴν τῶν ποδῶν (Σχ. 6) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, διὰ τοῦ "Εν! προβάλλομεν τὸν ἀριστερὸν πῶδα ἔμπρῳς (Σχ. 6) καὶ εἰς ἀπόστασιν τριῶν ποδῶν, κεκαμμένον κατὰ τὸ γόνυ τόσον, ὥστε τὸ γόνυ τοῦ προβαλλομένου ποδὸς νὰ εἶναι ἀκριβῶς ἄνω τοῦ ἄκρου ποδός, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ προβληθεὶς ἀριστερὸς ποῦς ἐπανερχεται παρὰ τὸν δεξιόν, ἐνῶ αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Τρία! προβάλλομεν τὸν δεξιὸν πῶδα ἔμπρῳς, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ὁ προβληθεὶς δεξιὸς ποῦς ἐπανερχεται παρὰ τὸν ἀριστερὸν πῶδα καὶ αἱ χεῖρες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ὁ μὴ προβαλλόμενος ποῦς δὲν εἶναι τεταμένος καὶ δὲν πατῆ ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, 2ον

ὅταν ὁ κορμὸς κλινῆ ἔμπρῳς, καὶ τὰ ὀπίσθια φέρονται ὀπίσω. (Ὁ κορμὸς πρέπει νὰ εἶναι εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ μὴ προβαλλομένου ποδός).

**\* ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΕΚΒΟΛΗ Β' ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΞΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ, ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ—ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ ΑΝΑΤΑΣΙΣ ΕΙΣ ΧΡΟΝΟΝ ΤΑΧΥΝ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτελοῦμεν σύμπτυξιν. Διὰ τοῦ Δύο! ἐκβολὴν β' τοῦ ἀριστεροῦ ποδός ἔμπρῳς μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως (Σχ. 48). Διὰ τοῦ Τρία! ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (Σχ. 25) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, διὰ τοῦ "Εν Δύο! φέρομεν τὰς χεῖρας παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἀμέσως τείνομεν αὐτὰς κατακορύφως (δίς). Ἐναλλαγὴ: Διὰ τοῦ "Εν! ἐπανερχεται ὁ κορμὸς ἀπὸ τῆς ἐκτάσεως εἰς ἐκβολὴν β' μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποῦς ἐπανερχεται παρὰ τὸν δεξιόν καὶ αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Τρία! ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποῦς κατ' εὐθείαν ἔμπρῳς μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως, καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐκτείνεται ὁ κορμὸς ὀπίσω καὶ ἐκ τῆς νέας ταύτης ἀφετηρίας θέσεως: Σύμπτυξις, ἀνάτασις εἰς χρόνον ταχύ: καθ' ὃν τρόπον ἄνωτέρω περιεγράψαμεν. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! ἐπανερχεται ὁ κορμὸς ἀπὸ τῆς ἐκτάσεως. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ ἐκβληθεὶς ἀριστερὸς ποῦς ἐπανερχεται παρὰ τὸν ἀριστερὸν καὶ αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ διὰ τοῦ Τρία! αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν αἱ πόδες δὲν εἶναι διαρκῶς τεταμέναι, 2ον ὅταν κατὰ τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ κεφαλὴ καὶ χεῖρες δὲν παρακολουθοῦν τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ, καὶ ἡ κεφαλὴ προηγείται ἢ ἔπεται τῶν χειρῶν. 3ον ὅταν κατὰ τὴν ἀνάτασιν, σύμπτυξιν, ἀλλοιοῦται ἡ καλὴ θέσις τῆς ἀφετηρίας.

**\* ΣΥΝΔΑΣΚΗΣΕΙΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! Δύο! Τρία! Τέσσαρα! αἱ ἄρτια τριάδες διὰ δύο ἐρρυθμῶν διαγωνίων βημάτων πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ ἔμπρῳς, ἔρχονται καὶ συντάσσονται ὀπίσθεν τῶν περιττῶν.

**\* ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ, ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΚΑΙ ΕΠΕΡΕΙΣΙΣ—ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ** (δίς καὶ τρίς): Αἱ περιτταὶ τριάδες διὰ τοῦ "Εν! Δύο! ἐκτελοῦν εἰς χρόνον ταχὺν σύμπτυξιν καὶ ἀμέσως ἀνάτασιν τῶν χειρῶν, αἱ δὲ ἄρτια ἐκβολὴν β' τοῦ ἀριστεροῦ ποδός ὀπίσω καὶ κάμψιν τοῦ δεξιοῦ κατὰ τὸ γόνυ, καὶ

φέρουσι τὰς χεῖρας ἡμικεκκαμμένας κατ' ἀγκῶνα, καὶ πρὸ τῆς κεφαλῆς των, ἔτοιμοι διὰ νὰ στηριξοῦσι τὴν κεφαλὴν τοῦ συνασκουμένου διὰ τοῦ κοίλου τῆς παλάμης τῶν χειρῶν των. Διὰ τοῦ Τρία! αἱ περιτταὶ τριάδες ἐκτελοῦν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω στηριζόμενοι στερεῶς καὶ διαρκῶς διὰ τῶν κεφαλῶν των ἐπὶ τῶν χειρῶν τῶν βοηθῶν (τῶν ἀρτίων τριάδων) (Σχ. 51) καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, \* Ἀκροστασία: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ περιτταὶ τριάδες ὑψοῦνται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, ἐνῶ συγχρόνως αἱ ἄρτια βοηθοῦν δι' ἐλαφρᾶς ἀλλὰ στερεᾶς ὠθήσεως τὰς κεφαλὰς τῶν περιττῶν. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν (ἀφ' ἧς τῶν πτερῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους). (Ἡ ἀκροστασία ἐπαναλαμβάνεται δις καὶ τρίς). Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! αἱ περιτταὶ τριάδες ἐπανερχοῦνται ἐκ τῆς ἐκτάσεως εἰς τὴν θέσιν τῆς ἀνατάσεως, καὶ διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες ἐκ τῆς ἀνατάσεως φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς συμπτύξεως (παρὰ τοὺς ὤμους), ἐνῶ συγχρόνως αἱ ἄρτια τριάδες (αἱ βοηθοὶ) τείνουν τὸν δεξιὸν πόδα καὶ ἐπαναφέρουν τὸν ἀριστερὸν παρὰ τὸν δεξιόν, καταβιβάζουσαι τὰς χεῖρας εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Διὰ τοῦ Τρία! αἱ περιτταὶ τριάδες ἐκ τῆς συμπτύξεως καταβιβάζον τὰς χεῖρας εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Ἐναλλαγὴ: Αἱ ἄρτια τριάδες διὰ τοῦ Ἐν! Δυό! Τρία Τέσσαρα! δι' ἐνὸς βήματος διαγωνίου ἀριστερὰ καὶ ἐμπρὸς διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ δι' ἐνὸς διαγωνίου δεξιὰ καὶ ἐμπρὸς διὰ τοῦ δεξιοῦ, τάσσονται πρὸ τῶν περιττῶν καὶ καθ' ὃν τρόπον ἀνεγράψαμεν, ἐκτελοῦν τὴν ἔκτασιν καὶ ἀκροστασίαν αἱ ἄρτια τριάδες, ἡ Ἰσχυροῦς τῶν περιττῶν.

Ἐπ' ἀνοδοῦ εἰς τὰς πρώτας θέσεις Διὰ τοῦ Ἐν! Δυό! Τρία! Τέσσαρα! αἱ ἄρτια τριάδες ἐκτελοῦν ἐν βῆμα διαγώνιον πρὸς τὰ ἀριστερὰ καὶ ὀπίσω διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ ἐν διαγώνιον πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ ὀπίσω, ἐρχόμενοι ὀπισθεν τῶν περιττῶν καὶ ἐκεῖθεν διὰ τοῦ Πέντε! Ἑξ! Ἑπτὰ! Ὄκτώ! διὰ δύο διαγώνιων ἐρρυθμῶν βημάτων πρὸς τὰ ἀριστερὰ καὶ ὀπίσω (διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς) ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν θέσιν, ἣν εἶχον πρὸ τῶν συνασκήσεων.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ἀπὸ τῆς ἀρχῆς μέχρι τέλους τῶν συνασκήσεων οἱ πόδες τῶν ἐκτελούντων τὴν ἔκτασιν ὀπίσω δὲν εἶναι τεταμένοι, 2ον ὅταν κατὰ τὴν ἀκροστασίαν τὰ ἰσχύια φέρονται ἐμπρὸς.

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΚΤΑΣΙΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν καὶ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! πτώσις τῶν πτερῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἐνῶ αἱ χεῖρες καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: Ὅταν αἱ πτέρυγαι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμέναι καὶ δὲν ὑψοῦνται ἐπαρκῶς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

\* ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΠΙ ΤΟΥ ΜΗ ΠΕΡΙΦΕΡΟΜΕΝΟΥ ΠΟΔΟΣ ΚΕΚΑΜΜΕΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟ ΓΟΝΥ, ΜΕΧΡΙ ΜΙΑΣ ΘΕΣΕΩΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ, ΕΙΣ ΘΕΣΙΝ ΠΡΟΒΟΛΗΣ—ΑΙΩΡΗΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΑΝΩ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν ἄρσιν ἐμπρὸς τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς τεταμένου, μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν, τεταμένων ἐμπρὸς ὀριζοντίως (Σχ. 38). Διὰ τοῦ Δύο! ἐκ τῆς προηγουμένης θέσεως φέρομεν τὸν ἀριστερὸν πόδα ἀπ' εὐθείας ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ, ὡς καὶ τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως (Σχ. 84). Διὰ τοῦ Τρία! φέρομεν τὸν ἀριστερὸν πόδα τεταμένον τελείως ὀπίσω μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 104). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! κάμπτεται ὁ δεξιὸς ποὺς κατὰ τὸ γόνυ, ἐνῶ συγχρόνως αἰρεται πρὸς τὰ ἄνω ὁ ἀριστερὸς ποὺς καὶ κλίνει ὁ κορμὸς μετὰ τὴν ῥάχιν τελείως εὐθυτενῆ πρὸς τὰ ἐμπρὸς (Σχ. 88α). Διὰ τοῦ Πέντε! ὁ κορμὸς μετὰ τὴν ῥάχιν εὐθυτενῆ, ὡς καὶ ὁ ἀριστερὸς ποὺς τεταμένος, χωρὶς ν' ἀπολέσουν τὴν πρὸς ἀλλήλους θέσιν, ἣν εἶχον κατὰ τὴν ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς στήριξιν, κλίνουν πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ λαμβάνουν θέσιν ὁμοίαν πρὸς τὴν προβολὴν β' ἐμπρὸς, μετὰ τὴν διαφορὰν, ὅτι ὁ ὀπισθεν εὐρισκόμενος ἀριστερὸς ποὺς δὲν πατεῖ ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἀλλ' ἀπλῶς ἄπτεται αὐτοῦ διὰ τοῦ ἄκρου του (Σχ. 105). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας θέσεως \* Αἰώρησις τῶν χειρῶν τεταμένων κατὰ τὸ ἄνω καὶ ἄνω (εἰς χρόνον ταχύν, δις καὶ τρίς): Διὰ τοῦ Ἐν! ἀμφότεραι αἱ χεῖρες τεταμέναι φέρονται κάτω καὶ ὀπίσω καὶ ἀμέσως ταχέως ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν ἀνάτασιν. Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπανερχόμεθα ταχέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, τεινομένου τοῦ δεξιοῦ ποδὸς, καὶ φερομένου τοῦ ἀριστεροῦ παρὰ τὸν δεξιόν, τῶν χειρῶν καταβιβαζομένων συγχρόνως ἐκ τῆς ἀνατάσεως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς ἐκ τῶν ἐμπροσθεν.



(Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται καὶ διὰ τῆς περιφορᾶς τοῦ δεξιῦ ποδὸς τῆς ἰσορροπίας ἐκτελουμένης ἐπὶ τοῦ δεξιῦ, κεκαμμένου κατὰ τὸ γόνυ).

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ὁ περιφερόμενος ποὺς δὲν εἶναι τελείως τεταμένος, καθὼς καὶ αἱ περιφερόμεναι χεῖρες, 2ον ὅταν κατὰ τὴν ἰσορροπίαν ἐπὶ τοῦ περιφερομένου ποδός, αἱ ἄκραι χεῖρες καὶ ἡ πτέρνα τοῦ περιφερομένου ποδός δὲν εὐρίσκονται ἐπὶ τῆς αὐτῆς ὀριζοντίας γραμμῆς. 3ον ὅταν ὁ ἄκρος ποὺς τοῦ περιφερομένου ποδός δὲν τείνη γὰ εὐθυγραμμίση μὲ τὴν κνήμην, καὶ ὅταν τὰ ὀπίσθια φέρωνται πρὸς τὰ ἄνω κατὰ τὴν ἰσορροπίαν, 4ον ὅταν ἡ κεφαλὴ καὶ αἱ ἐν ἀνατάσει εὐρισκόμεναι χεῖρες δὲν παρακολουθοῦν τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ.

**\* ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΟΠΙΣΩ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἐκτείνεται ὁ αὐχὴν ὀπίσω καὶ αἱ παλάμαι στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ παλάμαι ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένος ἐξελίσσεται εἰς κάμψιν, 2ον ὅταν εἰς τὴν στροφὴν τῶν παλαμῶν δὲν συμμετέχουν αἱ βραχίονες, 3ον ὅταν αἱ χεῖρες ἀφίστανται ὑπὲρ τὸ δέον τοῦ κορμοῦ.

**ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως.

**ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΟΠΙΣΩ, ΠΡΟΚΥΨΙΣ, ΕΠΙΚΥΨΙΣ, ΠΡΟΚΥΨΙΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς ἐκτείνεται βραδέως πρὸς τὰ ὀπίσω (αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ παρακολουθοῦν τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ Σχ. 29). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς κλίνει ἐμπρὸς τῆς ἐκτάσεως φέρεται εἰς τὴν θέσιν τῆς προκύψεως μὲ τὴν ράχιν τελείως εὐθυτενῆ (Σχ. 23). Διὰ τοῦ Τρία! ὁ κορμὸς κλίνει ἐμπρὸς ἐγκαταλείπουσας πλέον τὸ εὐθυτενές της καὶ κάτω, τῆς ράχως αἱ χεῖρες καὶ ἡ κεφαλὴ εὐρίσκονται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ θωρακικοῦ τμήματος τῆς σπονδυλικῆς στήλης (Σχ. 74). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! βραδέως καὶ μετ' ἄκρας προσοχῆς ἐπανέρχόμεθα ἀπὸ τῆς ἐπικύψεως εἰς τὴν πρόκυψιν, ἀρχίζοντες τὴν κίνησιν τῆς ἐπαναφορᾶς, πρῶτον ἀπὸ τὰς χεῖρας μετὰ τῆς κεφαλῆς, μέχρις ὅτου συνενωθῶσιν αὐταὶ ἐν τῇ κινήσει, μετὰ τῆς κεκαμμένης τὸ πρῶτον, ἀλλ' ἤδη εὐθυτενουσας ράχως (Σχ. 23). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανο-

μένης ὡς ἀφετηρίας, Σύμπτυξις, ἀνάτασις ἀριστερὰ, ἔκτασις δεξιὰ: Διὰ τοῦ "Εν ἀμφοτέραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! ἡ μὲν ἀριστερὰ χεῖρ τείνεται ἄνω κατακορύφως, ἡ δὲ δεξιὰ ταυτοχρόνως ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας. (Σχ. 31). "Εν ἀλλαγῇ τῶν χειρῶν: Διὰ τοῦ "Εν! ἀμφοτέραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Δύο! ἡ μὲν ἀριστερὰ χεῖρ τείνεται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας, ἡ δὲ δεξιὰ, ταυτοχρόνως ἄνω κατακορύφως. Διὰ τοῦ Τρία! ἀμφοτέραι αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἡ μὲν ἀριστερὰ χεῖρ τείνεται ἄνω κατακορύφως, ἡ δὲ δεξιὰ ταυτοχρόνως ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίας. (Ἡ ἐναλλαγὴ αὐτῆ τῶν χειρῶν ἐκτελεῖται δις καὶ τρίς). Ἀποκατάστασις: Διὰ τοῦ "Εν! ἀμφοτέραι αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς ἐκ τῆς προκύψεως, μὲ τὴν ράχιν εὐθυτενῆ, ἐπανέρχεται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μὲ τὰς χεῖρας ἄνω κατακορύφως. Διὰ τοῦ Τρία! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους, καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν διακόπτηται ἡ ἀναπνοή, 2ον ὅταν οἱ πόδες δὲν εἶναι τελείως τεταμένοι, 3ον ὅταν κατὰ τὴν ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν διὰ συμπύξεως καὶ ἐκτινάξεως ὁ κορμὸς ἀπολύη τὴν καλὴν θέσιν τῆς προκύψεως.

**\* ΗΜΙΟΚΛΑΣΙΣ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἀνύψωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μὲ τὰς πτέρνας συνεχῶς ἠνωμένες, μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! κάμψις τῶν γονάτων, μέχρις ὅτου αἱ κνήμαι καὶ τὰ γόνατα σχηματίσουν γωνίαν ὀρθὴν μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 102). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** Ἡ καθ' οἷανδήποτε διεύθυνσιν κίνησις τοῦ κορμοῦ, 2ον ἡ καταβίβασις τῶν περνῶν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων, καθὼς καὶ ἡ ἀνεπαρκὴς στροφή τῶν γονάτων πρὸς τὰ ἔξω, 3ον ὅταν ὁ κορμὸς κλίνη ἐμπρὸς, φερομένης τῆς κεφαλῆς ἐμπρὸς καὶ τῆς ἔδρας ὀπίσω, 4ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένοι.

\* ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ : Καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν, αἱ ἄρτια τριάδες τάσσονται ὀπισθεν τῶν περιττῶν.

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ, ΚΑΘΙΣΜΑ, ΓΟΝΥΠΕΤΩΣ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ, ΠΤΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΜΠΡΟΣ—ΑΙΩΡΗΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΕΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΑΝΩ (δὶς καὶ τρίς) : Διὰ τοῦ "Εν! περιτταὶ καὶ ἄρτια τριάδες ἐκτελοῦν ἀκροστασίαν μετὰ μεσολαβῆς. Διὰ τοῦ Δύο! κάθισμα μέχρις ἀφῆς τῶν γλουτῶν ἐπὶ τῶν πτερινῶν (Σχ. 10). Διὰ τοῦ Τρία! στήριξιν ἐπὶ τῶν γονάτων. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! αἱ μὲ περιτταὶ ἐκτελεοῦν σύμπτυξιν, αἱ δὲ ἄρτια θέτουν τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν πτερινῶν τῶν περιττῶν, ὅπως στηρίξουν αὐτοὺς κατὰ τὴν ἐκτελεσθησομένην πτώσιν τοῦ σώματος ἐμπρός. Διὰ δὲ τοῦ Πέντε! \* Π τ ῶ σ ι ς τ ο ῦ σ ῶ μ α τ ο ς ἔ μ π ρ ὸ ς : Διὰ τοῦ "Εν! τὸ ἀπὸ τῶν γονάτων μέχρι τῶν ἄκρων δακτύλων, τῶν ἐν ἀνατάσει εὐρισκομένων χειρῶν μέρος τοῦ σώματος κλίνει εὐθυτενὲς ἐμπρός (Σχ. 54). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, \* Α ἰ ὠ ρ η σ ι ς τ ῶ ν χ ε ι ρ ῶ ν ἔ μ π ρ ὸ ς κ αὶ ἄ ν ω : Διὰ τοῦ "Εν! Δύο! εἰς χρόνον ταχὺν αἱ χεῖρες τεταμέναι φέρονται ἐμπρός ὀριζοντίως καὶ ἀμέσως ἄνω κατακορύφως (δὶς καὶ τρίς). Ἐπ α ν α φ ο ρ ᾶ : Διὰ τοῦ "Εν! τὸ σῶμα ἐπανέρχεται εἰς τὴν θέσιν τοῦ γονυπετῶς μετ' ἀνατάσεως (Σχ. 63). Διὰ τοῦ Δύο! περιτταὶ καὶ ἄρτια τριάδες ἐπανέρχονται συγχρόνως εἰς τὴν θέσιν τοῦ γονυπετῶς μετὰ συμπίξεως. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανέρχονται εἰς τὸ κάθισμα μετὰ μεσολαβῆς. Διὰ τοῦ Πέντε! εἰς τὴν θέσιν ἀκροστασίας μετὰ μεσολαβῆς καὶ διὰ τοῦ "Εξ! πτέρναι καὶ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΘΕΣΕΩΝ : Καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν, αἱ ἄρτια τριάδες τάσσονται πρὸ τῶν περιττῶν, αἵτινες ἐκτελοῦν τὴν ὡς ἄνω διαγραφείσαν ἀσκήσιν.

ΕΠΙΠΛΩΣ ΕΙΣ ΤΑΣ ΠΡΩΤΑΣ ΘΕΣΕΙΣ : Ἡ ἐπιπλωσὶς τῶν ἄρτιων τριάδων εἰς τὰς πρώτας θέσεις ἐκτελεῖται καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω περιεγράψαμεν εἰς τὰς πρώτας συνασκήσεις.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ : Ἴον ὅταν κατὰ τὴν πτώσιν τοῦ σώματος ἐμπρός φέρονται τὰ ὀπίσθια ὀπίσω, ῥον ὅταν κατὰ τὴν αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἐμπρός καὶ ἄνω ἀλλοιοῦται τὸ εὐθυτενὲς τοῦ ἀπὸ τῶν γονά-

των μέχρι τῶν ἄκρων δακτύλων τῶν ἐν ἀνατάσει εὐρισκομένων χειρῶν μέρος τοῦ σώματος.

\* ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΜΕΤ' ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ : Διὰ τοῦ "Εν! ὑψοῦμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μὲ τὰς πτέρνας ἠνωμένας, ἐνῶ αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι αἴρονται πρὸς τὰ ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν μετὰ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς. (Αἱ χεῖρες καταθιβάζονται ἐκ τῶν πλαγίων τεταμέναι).

ΣΦΑΛΜΑΤΑ : Ἴον ὅταν δὲν συγχρονίζονται ἡ ἄρσις τῶν χειρῶν καὶ ἡ ἀκροστασία, ῥον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένα καὶ ἡ κεφαλὴ κλίνη ἐμπρός κατὰ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως.

\* ΚΑΘΙΣΜΑ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ, ΓΟΝΥΠΕΤΩΣ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΠΤΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΠΙΣΩ—ΑΙΩΡΗΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΕΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΑΝΩ (δὶς) : Ἐπαναφορὰ εἰς τὴν γονυπετὴν θέσιν, σύμπτυξις, στήριξις τῶν γλουτῶν ἐπὶ τῶν πτερινῶν.—Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ, μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, πρηγῆς θέσις.—Στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δεξιὰ, ἀνόρθωσις μετ' ἀνατάσεως καὶ ἀκροστασίας, εἰς θέσιν προσοχῆς.

ΚΑΘΙΣΜΑ ΜΕΤΑ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣ : Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία μετὰ μεσολαβῆς (Σχ. 99), Διὰ τοῦ Δύο! κάθισμα μέχρις ἀφῆς τῶν γλουτῶν ἐπὶ τῶν πτερινῶν (Σχ. 10).

ΓΟΝΥΠΕΤΩΣ, ΣΥΜΠΤΥΞΙΣ, ΑΝΑΤΑΣΙΣ, ΠΤΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΟΠΙΣΩ : Διὰ τοῦ "Εν! διὰ φορᾶς τῶν ἰσχίων ἐμπρός τὸ ἀπὸ γονάτων καὶ ἄνω μέρος τοῦ σώματος, στηρίζεται ἐπὶ τῶν γονάτων (Σχ. 63) εὐθὺ καὶ τεταμένον. Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους, διὰ τοῦ Τρία! τείνονται ἄνω κατακορύφως (Σχ. 63) καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! τὸ ἀπὸ γονάτων καὶ ἄνω μέρος τοῦ σώματος φέρεται εὐθὺ καὶ τεταμένον πρὸς τὰ ὀπίσω (Σχ. 105).

ΑΙΩΡΗΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΕΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΑΝΩ (δὶς) : Διὰ τοῦ "Εν! αἱ χεῖρες τεταμέναι, ἐκ τῆς ἄνω κατακορύφου θέσεως φέρονται ἐμπρός ὀριζοντίως ταχέως καὶ εὐτόνως, καὶ διὰ τοῦ Δύο!

ἐπαναφέρονται εἰς τὴν ἄνω κατακορύφως θέσιν. (Ἡ αἰώρησις τῶν χειρῶν ἐκτελεῖται δις καὶ τρίς. Σχ. 105).

**ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΕΙΣ ΤΗΝ ΓΟΝΥΠΕΤΩΣ ΘΕΣΙΝ:** Διὰ τοῦ "Εν! τὸ σῶμα ἐπανάρχεται ἔμπρὸς κατακόρυφον ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εἰς τὴν γονυπετώως θέσιν.

\* **ΣΤΗΡΙΕΙΣ ΤΩΝ ΓΛΟΥΤΩΝ ΕΠΙ ΤΩΝ ΠΤΕΡΝΩΝ ΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! τὸ ἄνω τῶν γονάτων μέρος τοῦ ὤματος κάμπτεται κατὰ τὰ ἰσχία, καὶ φέρονται οἱ γλουτοὶ ἐπὶ τῶν πτερνῶν (Σχ. 40) μὲ τὸν κορμὸν κατακόρυφον μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως.

\* **ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ, ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ κορμὸς στρέφεται ἀριστερὰ καὶ αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως (Σχ. 64). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς ἐπανάρχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς καὶ αἱ χεῖρες παρ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Τρία! ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ὁ κορμὸς ἐπανάρχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς καὶ αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους.

\* **ΠΡΗΝΗΣ ΘΕΣΙΣ—ΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ, (δίς):** Διὰ τοῦ "Εν! Δύο! (ἀπὸ τῆς θέσεως τῶν γλουτῶν ἐπὶ τῶν πτερνῶν μετὰ συμπτύξεως) στηρίζομεν τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εἰς θέσιν συσπειρώσεως (Σχ. 18) καὶ ἀμέσως ἐκτελοῦμεν ἐκλάκτισιν τῶν ποδῶν, ἐρχόμενοι εἰς τὴν πρηνῆ θέσιν (Σχ. 19).

\* **ΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΔΕΞΙΑ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἡ κεφαλὴ στρέφεται πρὸς τὰ ἀριστερὰ. Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανάρχεται εἰς τὴν ἀρχικὴν τῆς θέσιν. Διὰ τοῦ Τρία! ἡ κεφαλὴ στρέφεται πρὸς τὰ δεξιὰ, καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἡ κεφαλὴ ἐπανάρχεται εἰς τὴν ἀρχικὴν τῆς θέσιν.

\* **ΑΝΟΡΘΩΣΙΣ ΜΕΤ' ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΚΑΙ ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΕΙΣ ΘΕΣΙΝ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ὠθούμενοι τὸ ἔδαφος διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν συγχρόνως, ἀνορθούμεθα ἐρχόμενοι εἰς τὴν θέσιν τῆς ἀκροστασίας μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, διὰ δὲ τοῦ Δύο! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανάρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Αἱ χεῖρες καταδιβάονται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν).

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὴν πτώσιν τοῦ σώματος, τὸ ἀπὸ τῶν γονάτων καὶ ἄνω μέρος τοῦ σώματος δὲν εἶναι τελείως τεταμένον, ἀλλὰ κάμπτεται κατὰ τὴν ὀσφύν, 2ον ὅταν κατὰ τὴν αἰώρησιν τῶν χειρῶν ἔμπρὸς καὶ ἄνω, ἀλλοιοῦται τὸ εὐθυτενές τοῦ σώματος καὶ ἡ κεφαλὴ κλίνῃ ἔμπρὸς, 3ον ὅταν ἡ ἐπαναφορὰ ἀπὸ τῆς πρηνούς θέσεως εἰς τὴν θέσιν ἀκροστασίας ἀνάτασις, δὲν ἐκτελεῖται ἀπ' εὐθείας καὶ ταχέως.

**ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! ἀφ' ἑνὸς τῶν πτερνῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους αἱ καταδιβάσεις τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

\* **ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ ΜΟΝΟΝ—ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ, ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ:** Διὰ τοῦ "Εν! ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατὰ ἓνα πόδα πλαγίως ἀριστερὰ τεταμένος. Διὰ τοῦ Δύο! ὁ δεξιὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατ' ἄλλον ἓνα πόδα πλαγίως δεξιὰ, καὶ αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, διὰ τοῦ "Εν! στρέφεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἀριστερὰ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως (Σχ. 17). Διὰ τοῦ Δύο! ὁ κορμὸς ἐπανάρχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς καὶ αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους. Διὰ τοῦ Τρία! ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὰ δεξιὰ, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ὁ κορμὸς ἐπανάρχεται κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς καὶ αἱ χεῖρες φέρονται παρὰ τοὺς ὤμους. Ἀποκτάσται: Διὰ τοῦ "Εν! δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανάρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὴν διάστασιν, καθὼς καὶ κατὰ τὴν στροφὴν τοῦ κορμοῦ οἱ πόδες δὲν εἶναι διαρκῶς τεταμένοι, 2ον ὅταν κατὰ τὴν στροφὴν τοῦ κορμοῦ συμμετέχουν καὶ τὰ ἰσχία ὑπὲρ τὸ δέον. (Ἡ ἀνωτέρω ἄσκησις ἀντικαθίσταται διὰ τῆς ἐπομένης:)

\* **ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ—ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ (δίς):** Διὰ τοῦ "Εν, Δύο! διάστασις μετὰ συμπτύξεως καὶ ἐκτάσεως, καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένη. **Θ. Λύση:** Ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ.

νης ὡς ἀφετηρίας, διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς κάμπτεται πρὸς τὰ ἀριστερά (Σχ. 37). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν. Διὰ τοῦ Τρία! κάμπτεται πρὸς τὰ δεξιὰ, καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἐπανέρχεται πάλιν εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν.

Ἄποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! δι' ἀναπηδήσεως πόδες καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Αἱ χεῖρες κατέρχονται τεταμένοι ἐκ τῶν πλαγίων.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ κορμὸς κάμπτηται πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἢ ὀπίσω, 2ον ὅταν ἡ κεφαλὴ καὶ αἱ χεῖρες δὲν τηροῦν τὴν κανονικὴν πρὸς τὸν κορμὸν θέσιν, ἢν εἶχον κατὰ τὴν ἀφετηρίαν.

\* ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΠΤΥΞΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ, ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ: Διὰ τοῦ Ἐν Δύο! διάστασις μετὰ συμπτώξεως καὶ ἀνατάσεως. Διὰ τοῦ Τρία! πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (Σχ. 37). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, Πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀπ' εὐθείας, δεξιὰ, ἀριστερά, δεξιὰ, εἰς χρόνον ταχύ: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς κάμπτεται ἀπ' εὐθείας δεξιὰ, διὰ τοῦ Δύο! ἀπ' εὐθείας ἀριστερά καὶ διὰ τοῦ Τρία! ἀπ' εὐθείας δεξιὰ, χωρὶς νὰ σημειώσῃ σταθμὸν εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν. Ἐπαναφορά: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς ἐπανέρχεται εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν.

(Ἡ αὐτὴ ἀσκῆσις ἐπαναλαμβάνεται ἀπὸ ἀφετηρίας θέσεως: Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ Ἐν! ὁ κορμὸς κάμπτεται ἀπ' εὐθείας ἀριστερά, διὰ τοῦ Δύο! ἀπ' εὐθείας δεξιὰ καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἀπ' εὐθείας ἀριστερά.)

Ἄποκατάστασις: Διὰ τοῦ Ἐν! χεῖρες καὶ πόδες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. (Σφάλματα παρατηροῦνται τὰ ἴδια τῶν προηγουμένων κάμψεων τοῦ κορμοῦ).

\* ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἔκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω καὶ στροφή τῶν παλαμῶν πρὸς τὰ ἔξω, μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 15). Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, μετὰ συγχρόνου ἔκπνοῆς. (Πρέπει νὰ προσέχωμεν ἵνα μὴ ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω ἐξελιχθῇ εἰς κάμψιν.

\* ΠΡΗΝΗΣ ΘΕΣΙΣ, ΣΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΙΣ ΕΠΙ ΤΩΝ ΟΜΟΝΥΜΩΝ ΑΚΡΩΝ—ΑΡΣΙΣ ΕΚΑΤΕΡΟΥ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἐκτελοῦμεν συσπείρωσιν (Σχ. 18). Διὰ τοῦ Δύο! ἐκλάκτισιν τῶν ποδῶν (Σχ. 19). Διὰ τοῦ Τρία! στροφήν τοῦ σώματος δεξιὰ καὶ στήριξιν αὐτοῦ ἐπὶ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς καὶ ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν τεταμένων. (Σχ. 89). Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, λαμβανομένης ὡς ἀφετηρίας, \* Ἄρσις ἐκ αὐτῶν ποδῶν τεταμένου: Διὰ τοῦ Ἐν! ὁ δεξιὸς πούς αἴρεται τεταμένος πρὸς τὰ ἄνω (Σχ. 87). Διὰ τοῦ Δύο! ἐπανέρχεται ὁ δεξιὸς πούς τεταμένος παρὰ τὸν ἀριστερόν. (Ἡ ἄρσις ἐπαναλαμβάνεται δις καὶ τρίς). Εἰς θέσιν Ἐν! Διὰ τοῦ Ἐν! ἐπανερχόμεθα εἰς τὴν πρηνῆ θέσιν.

(Κατὰ τὸν ἀνωτέρω τρόπον καὶ χρόνον ἐκτελοῦμεν στροφήν τοῦ σώματος ἀριστερά καὶ σύγχρονον στήριξιν αὐτοῦ ἐπὶ τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν τεταμένων καὶ μετὰ ἄρσιν τοῦ ἀριστεροῦ ποδός).

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΙΣ ΔΙ' ΑΝΟΡΘΩΣΕΩΣ ΕΠΙ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ὠθούντες τὸ ἔδαφος διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν ἀναπνέωμεν ἐρχόμενοι εἰς τὴν ἀκροστασίαν μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν, διὰ δὲ τοῦ Δύο! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένοι καὶ οἱ πόδες κατὰ τὴν πρηνῆ θέσιν καὶ ἄρσιν ἐκατέρου τῶν σκελῶν δὲν εἶναι τεταμένοι, 2ον ὁ κορμὸς δὲν εἶναι εὐθύς διαρκῶς, 3ον ὅταν ἡ κεφαλὴ κατὰ τὴν στήριξιν ἐπὶ τῶν ὀμόνυμων ἄκρων δὲν τηρῇ τὴν κανονικὴν τῆς θέσιν.

\* ΠΡΟΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΝ ΑΛΜΑ ΕΙΣ 4 ΧΡΟΝΟΥΣ: Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ Δύο! κάμψις τῶν γονάτων (ἐστραμμένων πρὸς τὰ ἔξω) μέχρις ὅτου, κνήμαι καὶ μηροὶ σχηματίσιν γωνίαν ὀρθήν, ἐνῶ αἱ χεῖρες κρέμανται κατακόρυφως πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ ὀλίγον πρὸς τὰ ὀπίσω (Σχ. 84). Διὰ τοῦ Τρία! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! ἀφῆ τῶν πτερινῶν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον Ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένοι, 2ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακόρυφος.

\* ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ: Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! ἀφή τῶν πτερῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ἐπαναφορὰ τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

Ἐμπρὸς πυκνώσατε, Μάρς!

Τάξις, "Αλτ!

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά!

### Παιδιά.

"Αλματα ἐλεύθερα, εἰς μῆκος, εἰς ὕψος λιθοβολία, δρόμος.

Σύνταξις εἰς φάλαγγα κατὰ Τριάδας!

Βάδην, τροχάδην, ἐπὶ τῶν δακτύλων, βάδην, Ἀναπτύξατε, Μάρς! σημειωτὸν Μάρς! Τάξις "Αλτ!

\* ΗΜΙΟΚΛΑΣΙΣ ΜΕΤ' ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ: Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν καὶ βαθείας εἰσπνοῆς (Σχ. 98). Διὰ τοῦ Δύο! κάμψις τῶν γονάτων (ἐστραμμένων πρὸς τὰ ἔξω) μέχρις ὅτου ἡ σχηματιζομένη γωνία μεταξὺ κνήμης καὶ μηροῦ εἶναι ὀρθή μετὰ συγχρόνου ἀνατάσεως τῶν χειρῶν καὶ βαθείας ἐκπνοῆς (Σχ. 102). Διὰ τοῦ Τρία! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν (ἀκροστασία) μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν καὶ συγχρόνου βαθείας εἰσπνοῆς καὶ διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτέρναι καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένοι καὶ ἡ ἀπόστασις αὐτῶν ἀπὸ τοῦ ἐδάφους δὲν εἶναι ἀρκετὴ καὶ ἀλλοιοῦται κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ: Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμένας κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ μετὰ τὰς πτέρνας διαρκῶς ἠνωμένας. (Σχ. 60). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιόκλασεως μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμένας κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος. (Σχ. 59) Διὰ τοῦ Πέντε! ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ "Εξ! ἀφή τῶν πτερῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν τηρῆται διαρκῶς κατακορύφως, 2ον ὅταν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν γονάτων, τὰ γόνατα δὲν εἶναι ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω καὶ αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένοι.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ ΜΕΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ: Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμένας κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ ἠνωμένους, μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια εἰς τὴν θέσιν τῆς ἐκτάσεως τῶν χειρῶν (Σχ. 61). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιόκλασεως μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμένας κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ συγχρόνου ἐπαναφορᾶς τῶν χειρῶν κάτω (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Πέντε! ἀκροστασία καὶ διὰ τοῦ "Εξ! ἀφή τῶν πτερῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν οἱ πόδες κατὰ τὸν μετεωρισμὸν καὶ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζαντίως ἀφίστανται ἀλλήλων, 2ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένοι, 3ον ὅταν ὁ κορμὸς δὲν εἶναι κατακορύφως διαρκῶς.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ, ΜΕΤΑ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΚΑΙ ΕΚΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΝ: Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις τῶν χειρῶν κρεμαμένων κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος. (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ τοὺς πόδας τελείως τεταμένους καὶ διεστηχότας μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν. (Σχ. 62). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιόκλασεως μετὰ τὰς χεῖρας κάτω κρεμαμένας (Σχ. 59). Διὰ τοῦ Πέντε! ἀκροστασία (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ "Εξ! ἀφή τῶν πτερῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ: 1ον ὅταν ὁ μετεωρισμὸς δὲν εἶναι ἐπαρκής, 2ον ὅταν οἱ πόδες κατὰ τὸν μετεωρισμὸν δὲν εἶναι τελείως ἐν διαστάσει καὶ τεταμένοι, 3ον ὅταν κατὰ τὴν πτώσιν εἰς τὴν ἡμιόκλασιν δὲν εἶναι αἱ πτέρναι ἠνωμένοι καὶ τὰ γόνατα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἔξω.

\* ΑΛΜΑ ΕΠΙΤΟΠΙΟΝ, ΜΕΤΑ ΚΛΙΣΕΩΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ, ΔΕΞΙΑ: Διὰ τοῦ "Εν! ἀκροστασία. Διὰ τοῦ Δύο! ἡμιόκλασις, τῶν χειρῶν κρεμαμένων κάτω. Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις μετὰ στροφῆς

ἀριστερά. Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιοκλάσεως μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμένης κάτω. Διὰ τοῦ Πέντε! ἀναπήδησις μετὰ στροφῆς δεξιᾶ. Διὰ τοῦ Ἑξ! πτώσις εἰς τὴν θέσιν τῆς ἡμιοκλάσεως μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμένης. Διὰ τοῦ Ἑπτά! ἀκροστασία καὶ διὰ τοῦ Ὀκτώ! ἀφή τῶν πτερυγῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. (Τὸ αὐτὸ ἐκτελεῖται καὶ ποδὲς τὰ δεξιᾶ).

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν κατὰ τὸν μεταωρισμὸν καὶ εἰς τὴν στροφὴν ἀριστερὰ τὸ σῶμα δὲν εἶναι τελείως τεταμένον καὶ ἀρκετὰ ὑψωμένον ἀπὸ τοῦ ἐδάφους, 2ον ὅταν αἱ πτέρναι δὲν εἶναι διαρκῶς ἠνωμένοι, καὶ ὁ κορμὸς κλίνῃ ἔμπρὸς κατὰ τὰς πτώσεις.

**ΛΑΜΑ ΕΜΠΡΟΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία (Σχ. 58). Διὰ τοῦ Δύο! εἰς θέσιν ἡμιοκλάσεως μετ' ἐλαφρᾶς κλίσεως τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς (Σχ. 55). Διὰ τοῦ Τρία! ἀναπήδησις πρὸς τὰ ἔμπρὸς (Σχ. 56). Διὰ τοῦ Τέσσαρα! πτώσις εἰς τὴν ἡμιοκλάσιν μετὰ τὰς χεῖρας κρεμαμένης κατακορύφως πρὸς τὸ ἔδαφος (Σχ. 57). Διὰ τοῦ Πέντε! ἀκροστασία (Σχ. 58) καὶ διὰ τοῦ Ἑξ! ἀφή τῶν πτερυγῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

\* **ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἀκροστασία καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! ἀφή τῶν πτερυγῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ καταβίβασις τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς.

\* **ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΟΣ ΜΕΤΑ ΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΛΑΜΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ἔκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω καὶ στροφή τῶν παλαμῶν πρὸς τὰ ἔξω μετὰ συγχρόνου εἰσπνοῆς. Διὰ τοῦ Δύο! αὐχὴν καὶ χεῖρες ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μετὰ συγχρόνου ἐκπνοῆς. (Πρέπει νὰ προσέχωμεν ἵνα μὴ ἡ ἔκτασις τοῦ αὐχένου ὀπίσω ἐξεληχθῇ εἰς κάμψιν).

\* **ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΜΕΤ' ΑΚΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΣ:** Διὰ τοῦ Ἐν! ὑψούμεθα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν μετὰ τὰς πτέρνας ἠνωμένας, ἐνῶ αἱ χεῖρες τελείως τεταμένα: αἴρονται πρὸς τὰ ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν μετὰ συγχρόνου βαθείας ἐκπνοῆς. (Αἱ χεῖρες καταβιβάζονται ἐκ τῶν πλαγιῶν τεταμένα).

**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** 1ον ὅταν δὲν συγχρονίζονται ἡ ἄρσις τῶν

χειρῶν καὶ ἡ ἀκροστασία, 2ον αἱ πτέρναι δὲν εἶναι ἠνωμένοι, καὶ ἡ κεφαλὴ κλίνῃ ἔμπρὸς κατὰ τὴν ἄρσιν τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως.

\* **ΔΙΑΣΤΑΣΙΣ ΜΕΤΑ ΣΥΜΠΥΨΕΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΕΩΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ—ΕΚΤΑΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΙΡΩΝ ΕΚ ΤΩΝ ΕΜΠΡΟΣΘΕΝ, ΚΑΙ ΑΝΑΤΑΣΙΣ ΕΚ ΤΩΝ ΕΜΠΡΟΣΘΕΝ:** Διὰ τοῦ Ἐν Δύο! ἐκτελούμεν διάστασιν τῶν ποδῶν μετὰ συγχρόνου συμπύψεως καὶ ἀνατάσεως τῶν χειρῶν. Καὶ ἐκ τῆς θέσεως ταύτης, ὡς ἀφετηρίας λαμβανομένης, διὰ τοῦ Ἐν! αἱ χεῖρες τελείως τεταμένα φέρονται μέχρι τῆς θέσεως τῆς προτάσεως (ἔμπρὸς ὀριζοντίως) καὶ χωρὶς νὰ σημειώσουν σταθμὸν ἐν τῇ θέσει ταύτῃ ἐκείθεν φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Διὰ τοῦ Δύο! αἱ χεῖρες τελείως τεταμένα, ἀκολουθοῦσαι τὴν αὐτὴν τροχίαν, ἐρχόμεναι δηλαδή μέχρι τῆς θέσεως τῆς προτάσεως, χωρὶς νὰ σημειώσουν σταθμὸν, φέρονται ἄνω κατακορύφως. (Ἡ ἔκτασις καὶ ἀνάτασις τῶν χειρῶν ἐκτελεῖται δις καὶ τρίς).

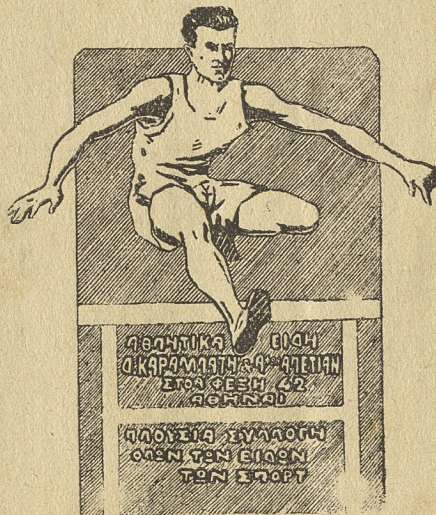
**ΣΦΑΛΜΑΤΑ:** Ὅταν κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως προβάλλῃ ἡ κολίνα, ἢ φέρονται τὰ νῶτα πρὸς τὰ ὀπίσω.

Πυκνώσατε, Μάρς!

Κλίνατε ἐπὶ ἀριστερά!

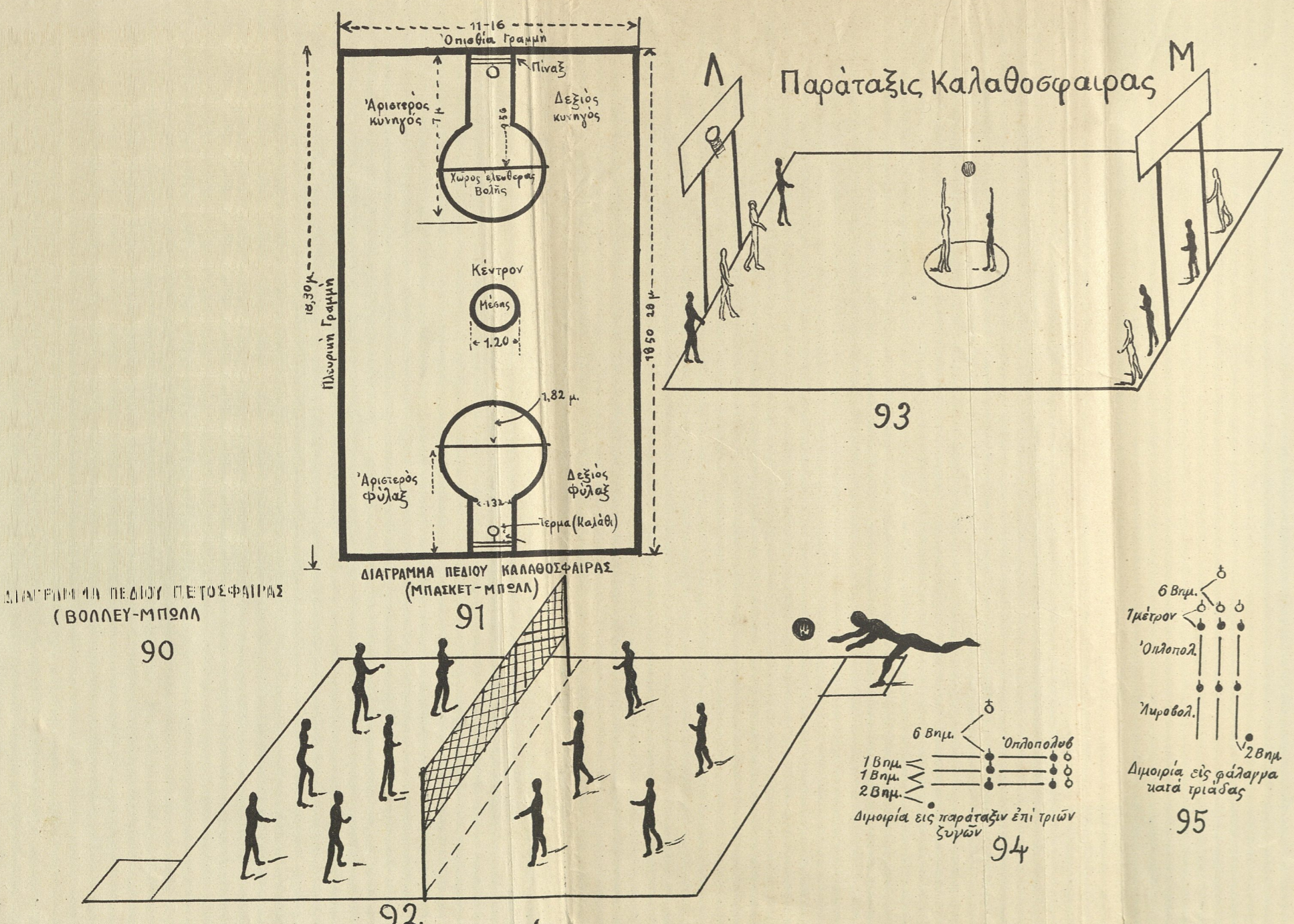
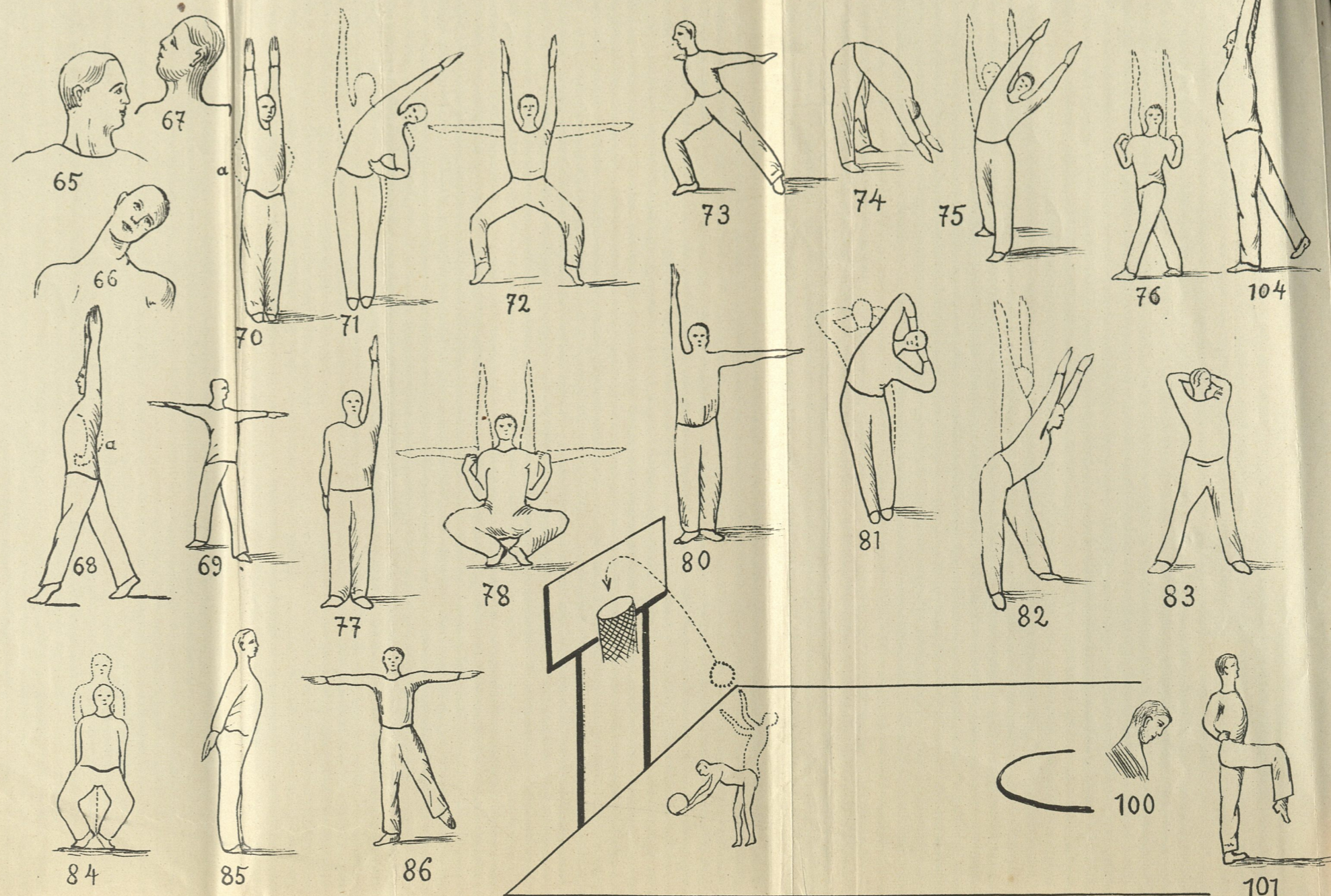
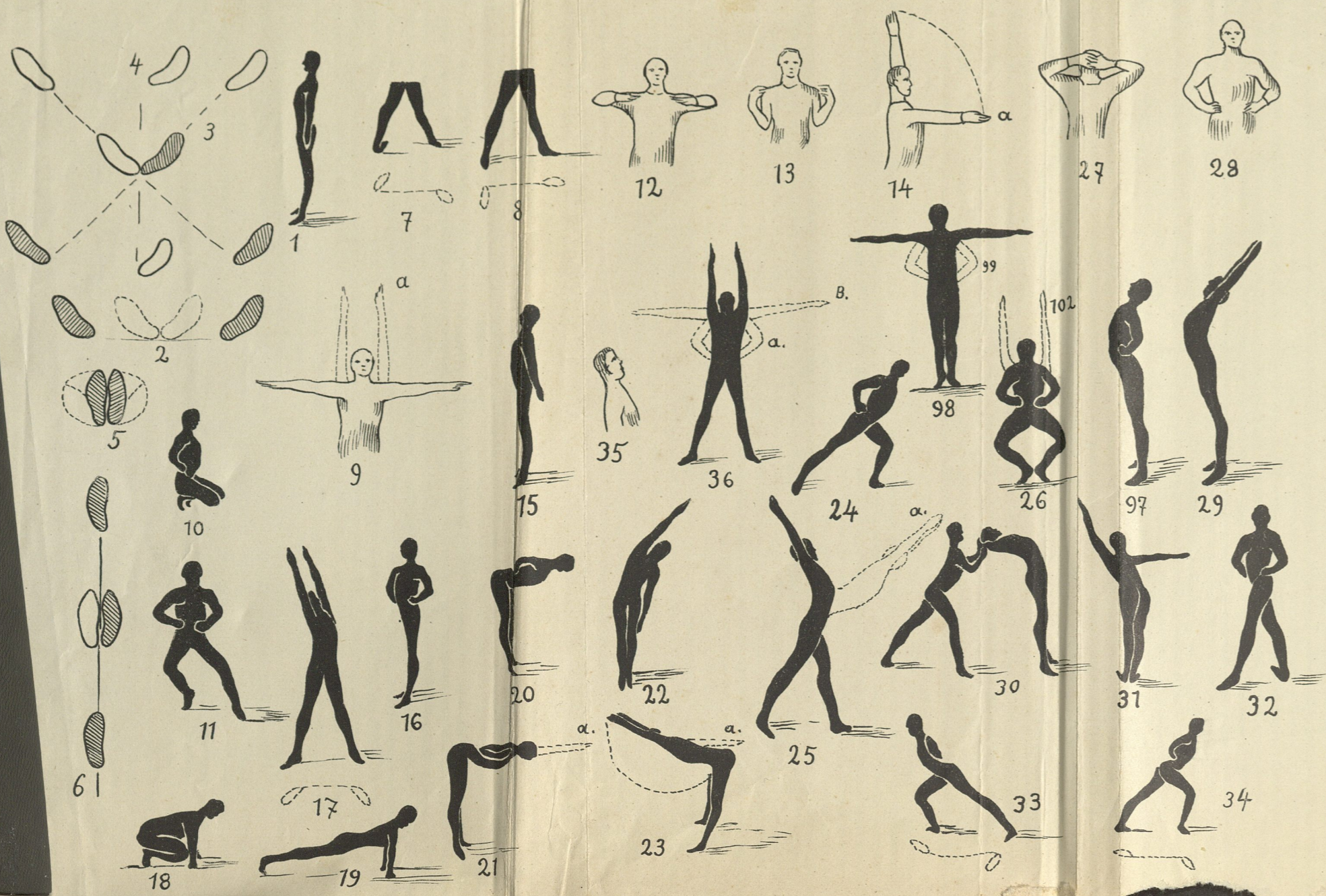
Τοὺς ζυγοὺς λύσατε, Μάρς!

Τ Ε Λ Ο Σ

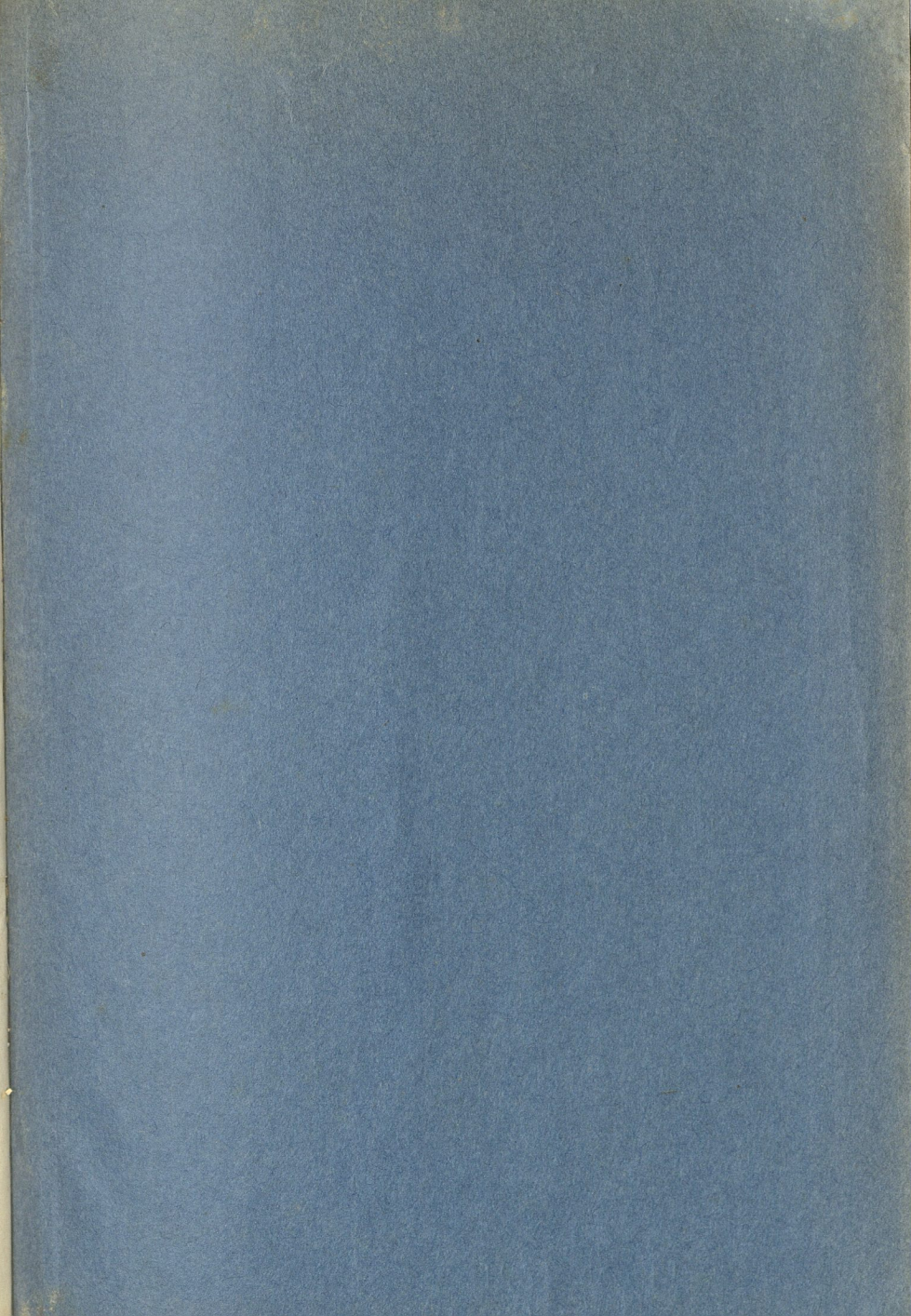
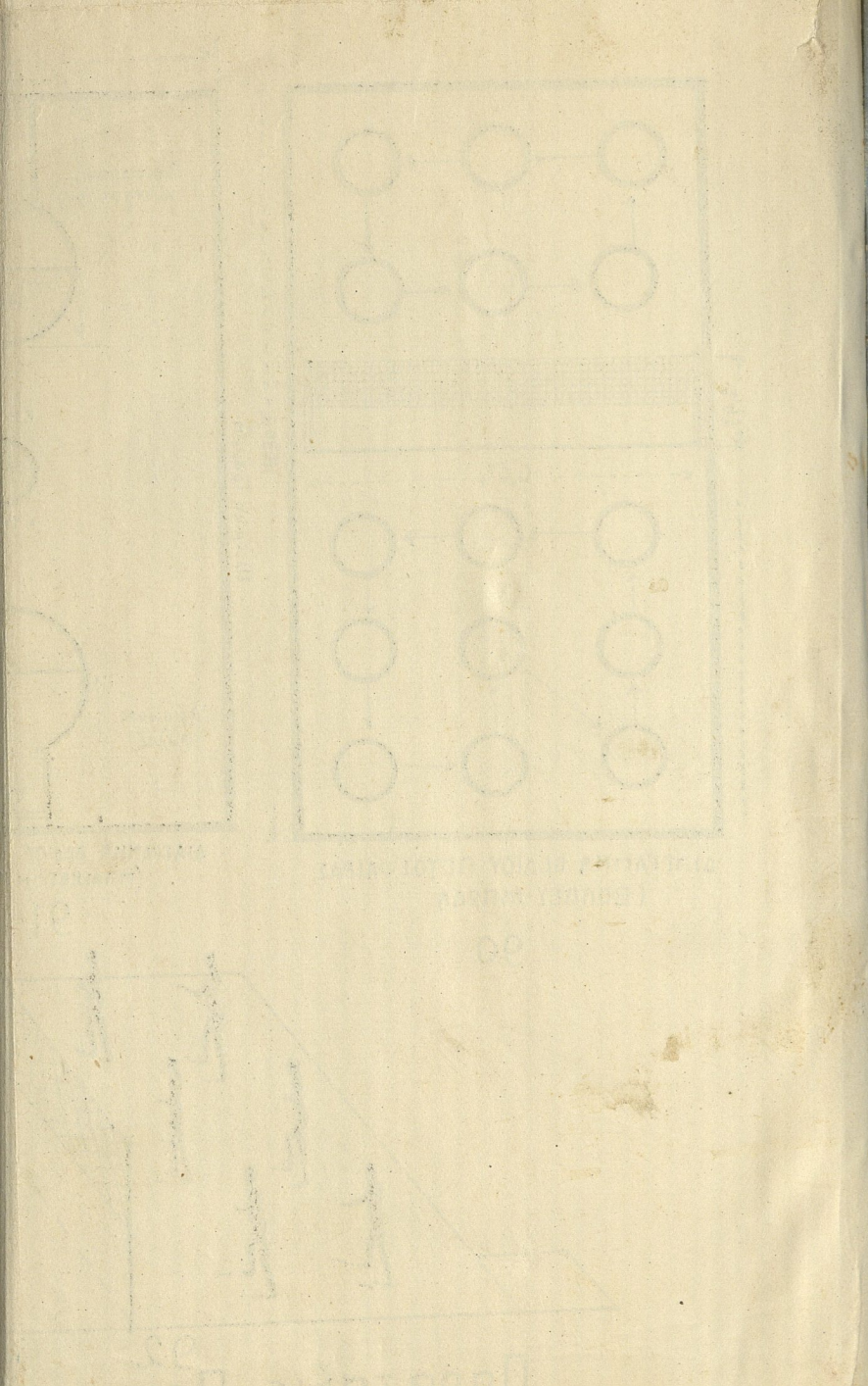


Ἀθλητικά σίβου, Ποδοσφαίρου, Βόλλεϋ—Μπόλ, Μπάσκετ—  
 Μπόλ, Ἀθλητικά καὶ γυμναστικά ὄργανα, Μετάλλια,  
 Ἐπασθλα, καὶ ἐν γένει ὅλα τὰ εἶδη τῶν Σπόρτ.

Η ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑ ΤΟΥΣ ΔΗΜΟΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΤΟΥΣ ΦΛΟΥΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ







ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ - Π.Τ.Δ.Ε.  
ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ - ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΟΥ  
ΜΟΥΣΕΙΑΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ (Δ.Β.Σ.Μ.Υ.)  
ΑΡΧΕΙΟ - ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΔΙΔΑΚΤΑΛΕΙΟΥ &  
ΡΑΙΔ. ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ (Α.-Β.Α.Κ.Η.)  
ΑΡΙΘΜ. ΕΙΣΑΓ. .... 8832 .....  
ΗΜΕΡ. ΕΙΣΑΓ. .... 19-8-2011 .....  
ΤΑΞΙΝ. ΑΡΙΘ. ΔΕΩ. .... 796.44 ΔΑΡ

