

ΒΑΣΙΛΕΙΟΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
—
ΑΝΩΤΕΡΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΙΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
—

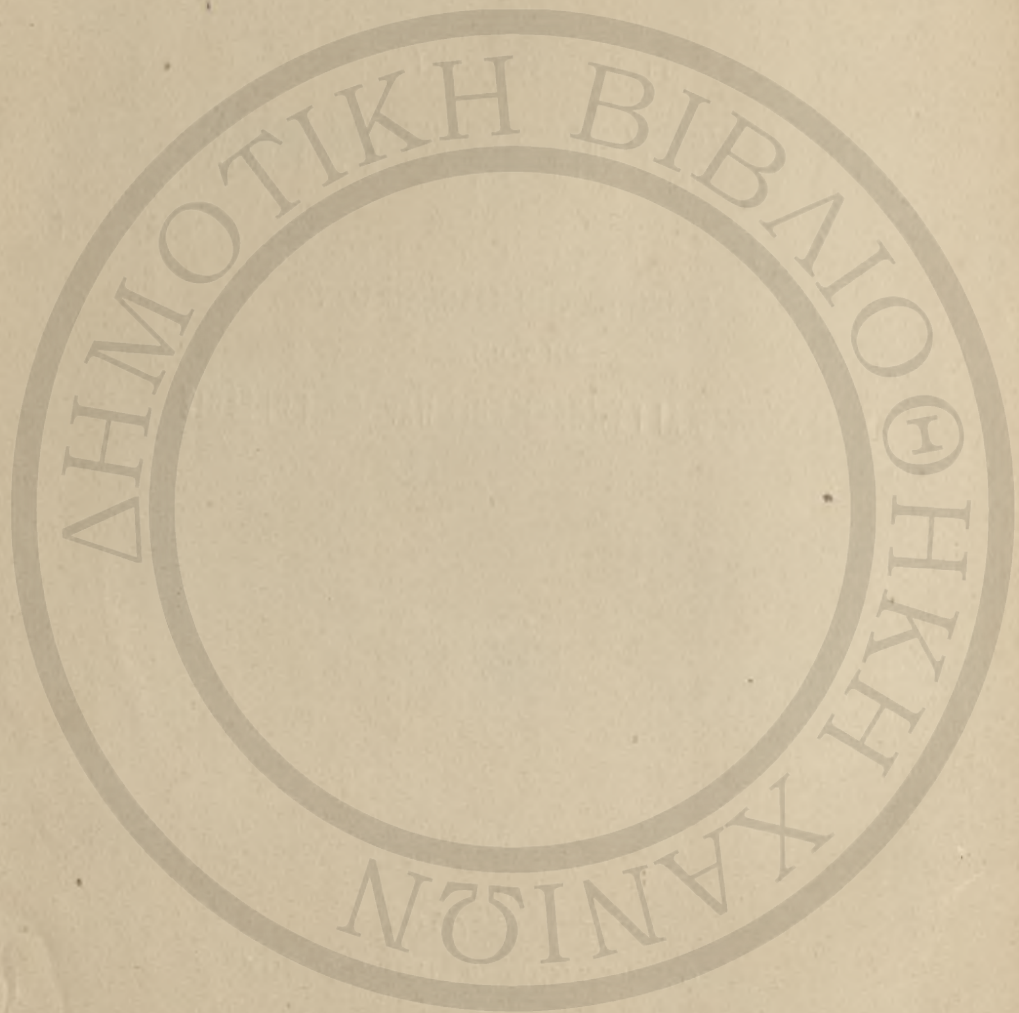
ΠΡΟΣΩΡΙΝΟΝ
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΤΩΝ
ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΕΝ ΤΟΙΣ
ΓΥΜΝΑΣΙΟΙΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΙΑΚΟΙΣ ΠΑΡΘΕΝΑΓΩΓΕΙΟΙΣ



ΕΝ ΧΑΝΙΟΙΣ
ΕΞ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ
1911

379.494.954
ГЛЛ



Άριθ. Διαταγής 90

ΔΙΑΤΑΓΗ

“Έχοντες υπό όψιν τό άρθρον 116 τού υπό άριθ. 485 Νόμου κα ανόμοιον τό αναλυτικόν πρόγραμμα τής διδασκείας έν τοίς Γυμνασίοις γυμναστικής, ώς πέται, ώς βάσειως τιθεμένης τού από τής 23 Ιουνίου 1909 Βασιλικού διατάγματος, στηριζόμενου επί τού απερι γυμναστικής και γυμναστικών και άθλητικών αγώνων Νόμου τής 10 Ιουλίου 1899 υπό τά στοιχειά ΒΚΧΑ’.

Καθιστώμεν δ' υπεύθυνους διά τήν τήρησιν τών κατωτέρω διατάξεων τής παρούσης διαταγής τούς Γυμνασιάρχας. Ως πρός δέ τήν έν τοίς ιδιωτικοίς εκπαιδευτηρίοις διδασκαλίαν τής γυμναστικής πρός τοίς διευθυνταίς τούτων υπεύθυνοι είναι και οι έντεταλμένοι τήν έποπτείαν τούτων λειτουργοί τής δημοσίας Έκπα δεύσεως.

Γενικαί παρατηρήσεις διά τās άσκήσεις των μαθητών των γυμνασίων.

1. Η σύνταξις και ή άραιώσις των μαθητών γίνεται έφ' ένός ή πλειόνων ζυγών αναλόγως τού πλήθους των μαθητών και τής έκτάσεως τού χώρου των άσκήσεων.

2. Αί ποικιλία: των άραιώσεων, τās όποιās έκκατος διδάσκαλος δύναται να έπινοήση, είναι έντελώς περιτταί. Είναι καλόν έπομένως να γίνηται χρῆσις μιās και τής αὐτῆς πάντοτε άραιώσεως, των μαθητών αριθμουμένων ανά δύο (τριών) και άραιουμένων δι' ένός (δύο) βήματος πρός τά πλάγια.

3. Διά τās μαθητρίας τής αὐτῆς ήλικίας γίνεται χρῆσις των αὐτῶν πινάκων, αποκλειομένων των άλμάτων εις ύψος και βάθος, των άλμάτων διαστάδην, των έφάλσεων και άνα-



κυβιστήσεων, καθώς και τῶν ὁμοίως φύσεως γυμναστικῶν παιδιῶν. Ἐπι πλεόν ἡ βαθμολογικὴ τῶν ἀσκήσεων πρόοδος βραίνει βραδύτερον καὶ μετὰ περισσοτέρας παραμονῆς εἰς τὰς στοιχειώδεις ἀσκήσεις.

4. Ὅργανα τῶν ὁποίων γίνεται χρῆσις εἰς τὰς ἀσκήσεις εἶναι· α') ἡ δοκὸς (ἀπλῆ καὶ διπλῆ), β') τὸ πολυζυγον (ἢ διάστρα), γ') τὸ θρανίον, δ') τὸ ἐφαλτήριο (μέγα ἢ μικρόν) καὶ ε') οἱ στυλοβάται τῶν ἄλματων.

Τοῦ πολυζύγου γίνεται χρῆσις σχεδόν ἀποκλειστικῶς διὰ τὰς ὑπερεκτάσεις ἐν ἑλλείψει πολυζύγου αἱ ὑπερεκτάσεις ἀντικαθίστανται ὑπὸ ἐπερείσεων καὶ ἐλευθέρων ἐκτάσεων τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Ἡ χρῆσις τῆς δοκοῦ καὶ τοῦ θρανίου εἶναι ἀπολύτως ἀπαραίτητος ἰδίως διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν γυμνασίων. Τὸ ἐφαλτήριο δυνατόν ἐν τινι μέτρῳ νὰ ἀντικατασταθῇ διὰ παιδιῶν.

5. Ἐν τελείᾳ ἑλλείψει ὀργανῶν θὰ καταρτίζη ὁ γυμναστὴς ἡμεῖς ἦσαν ἀσκήσιν ἀποκλειστικῶς ἐξ ἐλευθέρων ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν, ἀκολοιῶν τὴν καθωρισμένην σειρὰν τῶν ἀσκήσεων, ἧτοι·

α') Προασκήσεις.

β') Ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

γ') Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.

δ') Ἴσορροπία ἐν χωρῶν. Βήματα κατὰ διαφόρους διευθύνσεις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ διὰ τελείως τεταμένων σκελῶν.

ε') Ἀκμήσις τοῦ αὐχένος, τῶν ὤμων καὶ τῆς ράχews.

στ') Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

ζ') Ἐτερόπλευροι ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ.

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

θ') Ἀνοπνευστικαὶ ἀσκήσεις.

6. Ἡ μετάβασις ἀπὸ πίνακος εἰς πίνακα γίνεται βαθμιαίως καὶ μετὰ τῆς προσηκουσῆς γυμναστικῆς συνεχείας, ὥστε σχεδόν νὰ μὴ καθίσταται ἀντιληπτὴ εἰς τοὺς μαθητὰς ἡ αὐξήσις τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων.

Σημείωσις. Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις (κλίσεις, μεταβολαί, σχηματισμὸς τετράδων, ἀλλαγαὶ κατευθύνσεως κλπ.) ἐκτελοῦνται πάντοτε συμφώνως τοῖς ἐν ἰσχύϊ κανονισμοῖς τῆς ἐκπαιδεύσεως τοῦ στρατιωτοῦ (βλ. Ὑπουργεῖον στρα-

τιωτικῶν. Κανονισμὸς τῆς ἐμπαιδεύσεως τοῦ πεζικοῦ, τεύχος 1 καὶ 2. (Ἀθῆναι 1905).

Ὄνοματολογία

Προσαγωγή = Προσέγγισις τῶν πέλματων τῶν ποδῶν οὕτως, ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ αὐτῶν πλευραὶ νὰ ἐράπτωνται ἀλλήλων καθ' ὅλον αὐτῶν τὸ μήκος.

Ἰαπαγωγή = Ἡ ἐπαναφορὰ τῶν ποδῶν ἐκ τῆς προσαγωγῆς εἰς τὴν ἀρετηρίαν.

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

Διάστασις = Μετάθεσις ἑκατέρου τῶν ποδῶν κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὰ πλάγια.

Προεκβολή = Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν.

Προβολή = Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατὰ τὴν ἰδίαν ἢ τὴν τοῦ ἐτέρου ποδὸς διεύθυνσιν εἰς τριῶν ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν, μετὰ συγχρόνου κάμψεως τοῦ ἐμπροσθίου γόνατος.

Ἡροβολή ἔμπρός = Ὅμοια κινήσεις κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς.

Τὰ χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν = Θέσις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν. /s

Ἀνάκαμψις = Θέσις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος.

Ἐκτασις = Θέσις τῶν χειρῶν τελείως τεταμένων πρὸς τὰ πλάγια ὀριζοντίως.

Ἠφότασις = Ὅμοια θέσις ἔμπρὸς ὀριζοντίως. /e

Ἀτάτασις = Ὅμοια θέσις ἄνω κατακορύφως.

Σύμπτιξις = Κάμψις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους.

Ἠρόπτιξις = Κάμψις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους.

Ἀκροσταδία = Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν.

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

Ἐκτίνοξις (τῶν χειρῶν) = Ὀρμητικὴ τάσις χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ἀπὸ τῆς προπτύξεως.

Ἡμιανάτασις = Ανάτασις τῆς μιᾶς χειρὸς, τῆς ἐτέρας τιθεμένης ὅπου ὀρίση ὁ γυμναστής.

Ἡμιέκτασις = Ἐκτασις τῆς μιᾶς χειρὸς.

Πρόκυψις = Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς μέχρις ὀριζοντίας τὸ πολὺ θέσεως.

Ἀνάκυψις = Ἡ ἐκ τῆς προκύψεως ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν

Ἐπίκυψις = Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς καὶ κάτω.

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

Υπερέκτασις = Μεγάλῃ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μετὰ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τινος ὀργάνου ἢ συνασκουμένου.

Ἐπέξεισις = Στήριξις τῆς ὀσφύος ἢ τῆς ράχως ἐπὶ τινος ὀργάνου ἢ συνασκουμένου.

Ἐξάρτησις = Θέσις καθ' ἣν τὸ σῶμα φέρεται ἐπὶ τινος ὀργάνου διὰ μόνων τῶν χειρῶν ἢ καὶ διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν ταύτοχρόνως.

Ἐλξις = Κάμψις τῶν χειρῶν ἀπὸ τῆς ἐξάρτησεως.

Χειροβάδισις = Μετατάξις τοῦ σώματος ἀπὸ τῆς ἐξάρτησεως.

Ἀνακιδίδοις = Ἡ ἀπὸ τῆς ἐξάρτησεως μετάβασις εἰς τὴν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου προηγουμένων τῶν ποδῶν.

Υπτία ἐξάρτησις = Ἐξάρτησις μετὰ στηρίξεως τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πρὸ τοῦ ὀργάνου.

Βρονχῆς ἐξάρτησις = Ἐξάρτησις μετὰ στηρίξεως τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὀπισθεν τοῦ ὀργάνου.

Ἰσοσταθμικὴ βίδισις = Βάδισις ἐπὶ ὀργάνου περιορίζοντος τὴν ἐπιφάνειαν τῆς στηρίξεως τῶν ποδῶν.

Ἐδραία θέσις = Κάθισμα ἐπὶ τινος ὀργάνου ἐπὶ τοῦ ἐνὸς ἢ ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν μικρῶν.

Πιῶσις (ὀπίσω) = Ἡ ἐκ τῆς ἐδραίας θέσεως ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Ἡμικατάκλισις = Ἐδραία θέσις μὲ ἀμφοτέρα τὰ σκέλη τεταμένα καὶ παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.

Γονυπετὴς θέσις = Γονυπετῶς ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν γονάτων.

Ἡμιγονυπετὴς θέσις = Ὁμοία θέσις ἐπὶ τοῦ ἑνὸς γόνατος.

Προνής θέσις = Στήριξις τοῦ σώματος διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους.

Προνής ὀριζοντία θέσις = Ἡ αὐτὴ θέσις τῶν ποδῶν στηριζομένων ἐπὶ ὄργανου ὑψηλοτέρου τοῦ ἔδαφους.

Ῥηθία στήριξις = Στήριξις τοῦ σώματος ἐπὶ ὀριζοντίου ὄργανου ἐπὶ μόνων τῶν χειρῶν.

Ἐφθαλμιαί = Πήδημα ἐπὶ τινος ὄργανου περατούμενον εἰς ὀρθίαν στάσιν (προσοχὴν), ἱππαστὶ θέσιν ἢ ἐδραίαν θέσιν ἐπ' αὐτοῦ.

Ἐνδιάμεσον ἄλμα = Πήδημα μεταξὺ τῶν δύο δοκῶν τῆς διπλῆς δοκοῦ ἢ διὰ μέσου τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐφαλτηρίου κατὰ πλάτος ἢ κατὰ μήκος εὐρισκομένου.

Ἐπερπήδησις = Πήδημα ὑπὲρ τὸ ὄργανον μετὰ ἢ ἀνευ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἐπ' αὐτοῦ.

Σύνθεσις ἀσκήσεων ἡμερησίου προ- γράμματος

1ον Προάσκησις τοῦ σώματος.

1ον Καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις τῶν ποδῶν.

2ον Ἐλαφραὶ ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, τοῦ ἀγένης καὶ τοῦ κορμοῦ.

2ον Καθολικὴ ἐξάσκησις τοῦ σώματος.

1ον Ὑπερεκτάσεις.

2ον Ἰσχυρότητες.

3ον Ἰσορροπίαι.

3ον Τοπικὴ ἐξάσκησις τοῦ σώματος.

1ον Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ αὐχένος, τῶν ὤμων καὶ τῆς ῥάχως.

2ον Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

3ον Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

4ον Πρακτικὴ χρῆσις τοῦ σώματος

1ον Βάδισις.

2ον Δρόμος.

3ον Ἄλμα.

4ον Ἀγωνιστικαὶ ἀσκήσεις καὶ παιδιαί.

5ον Ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

**Κατανομὴ τῶν πινάκων τῶν γυμνασιακῶν
ἀσκήσεων εἰς τὰς τάξεις τοῦ
Γυμνασίου.**

ΤΑΞΙΣ Α΄.

Κατὰ μὲν τὸ πρῶτον ἐξάμηνον ἐπανάληψις τῶν διὰ τὸ δημοτικὸν σχολεῖον πινάκων, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον οἱ ὑπ' ἀριθ. 1, 2, καὶ 3 πίνακες τῶν ἡμερησίων ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

ΤΑΞΙΣ Β΄.

Ἐπανάληψις τῶν ἐν τῇ Α΄ τάξει διδασκόμενων καθ' ὅλον τὸ πρῶτον ἐξάμηνον, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον οἱ ὑπ' ἀριθ. 4, 5 καὶ 6 πίνακες τῶν ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

ΤΑΞΙΣ Γ΄.

Ἐπανάληψις τῶν ἐν τῇ Β΄ τάξει διδασκόμενων καθ' ὅλον τὸ πρῶτον ἐξάμηνον, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον οἱ ὑπ' ἀριθ. 7, 8, 9, καὶ 10 πίνακες τῶν ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

ΤΑΞΙΣ Δ'.

Κατὰ μὲν τὸ πρῶτον ἐξάμηνον ἐπανάληψις τῶν ἐν τῇ Γ' τάξει διδασκέντων, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον οἱ ὑπ' ἀριθ. 11, 12, καὶ 13 πίνακες τῶν ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

ΤΑΞΙΣ Ε'.

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

ΤΑΞΙΣ Σ'.

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

Π Ι Ν Α Κ Ε Σ

Ἡμερησίων ἀσκήσεων τῶν Γυμνασίων.

Πίναξ 1ος

1. Παράταξις ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατὰ παραγωγὴν (μετὰ 2—3 μαθηματὰ καὶ κατὰ μέτωπον). Ζυγίσις ἐμπρὸς βραδύτερον δεξιὰ (ἀριστερά). Ἀριθμησίσι ἀνά δύο (τρεῖσι). Ἀραιώσις πλαγίως (ἐμπρὸς). Κλίσις δεξιὰ (ἀριστερά). Μεταβολή.

2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσθίων.

Προσαγωγή, ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

(*) **Σημ. α'** Οἷσδῆποτε ἀναπτύξεως ἢ τάξεως καὶ ἂν εἶναι οἱ μαθηταί, ὁ γυμναστής ὀφείλει νὰ θεωρῇ αὐτοὺς ὡς τὸ πρῶτον ἀσκουμένους. Διὰ τοῦτο ἐκτὸς τῶν δι' ἐκάστην τάξιν ὀρισθέντων πινάκων δεόν νὰ ἐπαναλαμβάνονται καὶ οἱ προηγουμένοι πίνακες ἀπὸ τῆς Α' τάξεως τοῦ δημοτικοῦ σχολείου.

Ἐκβολή τῶν ποδῶν.

Διάστασις τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—στροφή τῆς κεφαλῆς.

3. Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν κάτω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—πρόκυψις

4. Προσαγωγή—ἀκροστασία.

* Ἐν, δύο ἢ τρία βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω).

Λύσις τῶν ζυγῶν καὶ ταχεία ἀνασύνταξις εἰς ἄλλο μέρος τῆς αὐλῆς, τῶν μαθητῶν προσερχομένων ταχέως καὶ σιωπῆως.

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

* Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Πίναξ 2ος

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

Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—ἀκροστασία.

Ἰὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—διάστασις.

2. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν κάτω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, διάστασις—ἀκροστασία.

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

4. Προσαγωγή—ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀνόρθωσις πρόκυψις, ἀνάκυψις.

* Ἐν, δύο ἢ τρία βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω).

5. Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, προσαγωγή—κάμψις πλαγίως τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγή—ἀκροστασία.

6. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως

Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.

* Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στρεφῆς τῶν παλαμῶν.

Πίναξ 3ος

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

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, διάστασις—ἀκροστασία, ὀκλασις.

* Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω.

* Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

2 Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω (πλαγίως).

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

* Ἄρσις τῶν χειρῶν ἔμπρὸς καὶ ἄνω.

* Ὑπτία ἐξάρτησις (δοκός) ἔλξις.

Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—προεκβολή.

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

5. Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

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

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

* Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Προεισαγωγικὸν καὶ ἐπιτόπιον ἄλμα.

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

Σύμπτυξις—τάσις βραδεία τῶν χειρῶν πλαγίως.

Πίναξ 4ος

1. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

* Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

* Ἐκβολαὶ (προεκβολαὶ) τῶν ποδῶν.

* Ἐν τῇ δύο βήματα ἀριστερὰ (δεξιὰ). Κλίσεις δεξιὰ (ἀριστερὰ).

Σύμπτυξις—ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις (ἀνάκνυψις) — διάστασις· ἐκείθεν ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ὑπὸ προκύφειω.
3. Ὑπτία ἐξάρτησις — ἔλξις, στροφή τῆς κεφαλῆς.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προσαγωγή — προεκβολή.
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἐκβολή — ἀκροστασία.
5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, — προβολή.
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, διάστασις — στροφή τοῦ κορμοῦ.
6. Βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω), ἀριστερὰ (δεξιὰ).
Προεισαγωγικὸν ἄλμα μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἐπιτόπιον ἄλμα μετὰ καὶ ἀνευ ἐξάρσεως τῶν χειρῶν. Ἄλμα ἔμπρὸς μετὰ ἑνὸς ζήματος φορᾶς.
7. Σύμπτυξις — ἀνάτασις.
Κλίσεις καὶ βήματα.
Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας.

Πιναξ ἕως

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία — ὄκλαισις.
Σύμπτυξις — τάσις τῶν χειρῶν ἄνω (πλαγίως), δις ἐκάστη τάσις.
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προσαγωγή — πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.
Κλίσεις καὶ βήματα. Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
2. Ἀνάτασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκνυψις καὶ ἔκτασις ὀπίσω ἐκ νέου.
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προεκβολή — ἀκροστασία.
3. Ὑπτία ἐξάρτησις, ἔλξις — ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προβολή ἔμπρὸς — στροφή τῆς κεφαλῆς.
Ἡμιανάτασις — αἰώρησις τῶν χειρῶν.
5. Ἀνάτασις, προσαγωγή — στροφή τοῦ κορμοῦ.
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων — στροφή τῆς κεφαλῆς.
6. Βήματα πλαγία καὶ κλίσεις.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

- Ἐπιτόπια ἄλματα μετ' ἐξάρσεως χειρῶν καὶ σκελῶν.
Ἄλματα ἔμπρός, ἀπὸ τόπου ἢ μεταφορᾶς 1—3 βημάτων.
7. Ἡμιανάτασις, προσαγωγή κάμψις τοῦ κορμοῦ πλάγια.
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία—τρία βήματα ἔμπρός (ὀπίσω).
8. Πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.
Ἔτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.
Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

Πίναξ 6ος

1. Ἀνάτασις, διάστασις—ἀκροστασία.
Σύμπτυξις, ἀνάτασις μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας (τέσσαρες χρόνοι).
Μεταβολή, κλίσεις, βήματα πλάγια.
Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἐκβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ.
Ἀκροστασία, ἔκτασις μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν.
2. Ἀνάτασις, διάστασις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.
Σύμπτυξις, ἐπέρειςις (ἀπλή δοκός) ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.
Ἀνάτασις, διάστασις—πρόκυψις, ἐπίκυψις.
3. Ἐξάρτησις—ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων (πολύζυγον ἢ διπλή δοκός).
Πρηνῆς ἐξάρτησις.
4. Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν (καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις) μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως, ἀνατάσεως.
Πρότασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.
Σύμπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—τάσις τῶν χειρῶν πλάγιως καὶ ἐκείθεν ἄρσις αὐτῶν ἄνω.
5. Ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βραδύτερον τεταμένων).
Αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχίων ἢ στηριζόμεναι ἐπὶ τῆς δοκοῦ ἐυρισκομένης εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους.
Ἐπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν.
- 6) Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προβολή—ἐναλλαγή τῶν ποδῶν..

Ἡμιανάτασις, προεκβολή, ἐπέρεισις (δοκός)—κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

Ἡμιανάτασις—κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

7. Βάδισις καὶ δρόμος (μεγίστης διαρκείας 30'' λεπτῶν)· μετ' αὐτὴν α') βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ β') ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω (μετὰ το ἄλλ).

8. Ἐπιτόπιον ἄλμα μετὰ ἢ ἄνευ στροφῆς 90°. Ὀρθία στήριξις (δοκός).

9. Ἀνάτασις—ἔκτασις ἐλαφρὰ τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

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

Πίναξ 7ος

1) Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία, δκλασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἡμιέκτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις.

Ἀνάκαμψις—ἀκροστασία.

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

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

Ἀνάτασις, πρόκυψις—ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

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

Πρηγῆς ἐξάρτησις.

4. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—τρία βήματα ἔμπρῳς (ὀπίσω) Βάδισις ἰσοσταθμικὴ ἐπὶ τῆς δοκίδος τοῦ θρανίου (ἀνεστραμμένου).

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

Πρότασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

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

7. Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυίων—προβολαὶ καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις,

*Αρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας.

8. Ἐπιτόπια ἄλματα,

Ὑρθία στήριξις (δοκός).

*Ἄλμα ἐμπρός.

Πλαγία ὑπερπήδησις μετὰ στροφῆς (δοκός, ἐφαλτήριον, ἔππος).

9. Ἀνάτασις—ἀκροστασία.

Τρία βήματα ἐμπρός (ὀπίσω).

Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις—βραδεῖα τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Πίναξ 8ος

1. Σύμπτυξις, διάστασις—ἀκροστασία.

Προεισγωγικὸν ἄλμα.

Ἀνάτασις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις,

Ἀνάκαμψις, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυίων, ἐκβολή (καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις)—ἀκροστασία.

2 Ἀνάτασις προεκβολή—ἔκτασις ὀπίσω, πρόκυψις.

Ἵπερέκτασις, (πολύζυγον).

Ἀνάτασις, πρόκυψις—ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

3. Ὑπτία ἐξάρτησις ἔλξις πρηνῆς ἐξάρτησις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἐξάρτησις—ἀπαγωγή τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βραδύτερον καὶ τάσις αὐτῶν)

4. Ἀνάτασις, προεκβολή—ἀκροστασία.

Ἴσοσταθμικὴ βᾶδις ἐπὶ κεκλιμένου θρανίου.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυίων—ἔρσις ἐναλλάξ τῶν γονάτων.

5. Πρηνῆς κατάκλισις (θρανίον)—ἀνάκυψις μετ' ἀνατάσεως.

Σύμπτυξις πρόκυψις—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

6. Βᾶδις καὶ δρόμος (ὡς ἐν πίν. 6 καὶ 7). Ἀλλαγὴ

βήματος. Σχηματισμός τετράδων ἐκ βαδίσεως. Βάδις μετ' ἀνορθώσεως ἐπὶ τῶν δακτύλων.

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

Ἀνάτασις, ἐπέρισις (δοκός)—πλαγία κάμφσις τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν ἀνάτασις, ἀκροστασία—τρία βήματα ἔμπρὸς (ὀπίσω).

8. Ὀρθία στήριξις μετὰ φορᾶς (δοκός),
Πλαγία ὑπερπήδησις μετὰ στροφῆς (δοκός, ἐφαλτήριον).

Εἰσαγωγή εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκός)

Ἄλμα εἰς βᾶθος.

Ἄλματα ἐλεύθερα, μετὰ φορᾶς 1—3 βημάτων.

9. Πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαφροτάτη).

Ἀνάτασις, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Πίναξ 9ος

1. Σύπτυξις, ἀνάτασις μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας, ὀκλάσειωσ (βραδέως).

Πρότασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

Ἀνάκαμψις, ἐκβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

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

2. Ἀνάτασις, ἐπέρισις (δοκός), ἐκτασις τοῦ κορμοῦ—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

ὑπερέκτασις—ἀκροστασία. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἐκτασις τοῦ κορμοῦ—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, διάστασις—πρόκλιψις, ἐπίκλιψις, ἀνάκλιψις.

3. Ἐξάρτησις, διάστασις τῶν σκελῶν (δοκός).

Πρηνὴς ἐξάρτησις—ἐλξίς.

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

4. Ἀνάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—ἄρσις τῶν γονάτων ἐναλλάξ.