

ΦΙΛΗΜΟΝΟΣ Θ. ΤΡΟΥΛΗ

Καθηγητοῦ τῆς Γυμναστικῆς ἐν τῷ Γυμνασίῳ Χανίων

# Ἡ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Ἦτοι λεπτομερῆς ἀνάλυσις τῶν ἐν τῷ ἀναλυτικῷ  
προγράμματι ἡμερησίων γυμνάσεων

**ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ ΤΩΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

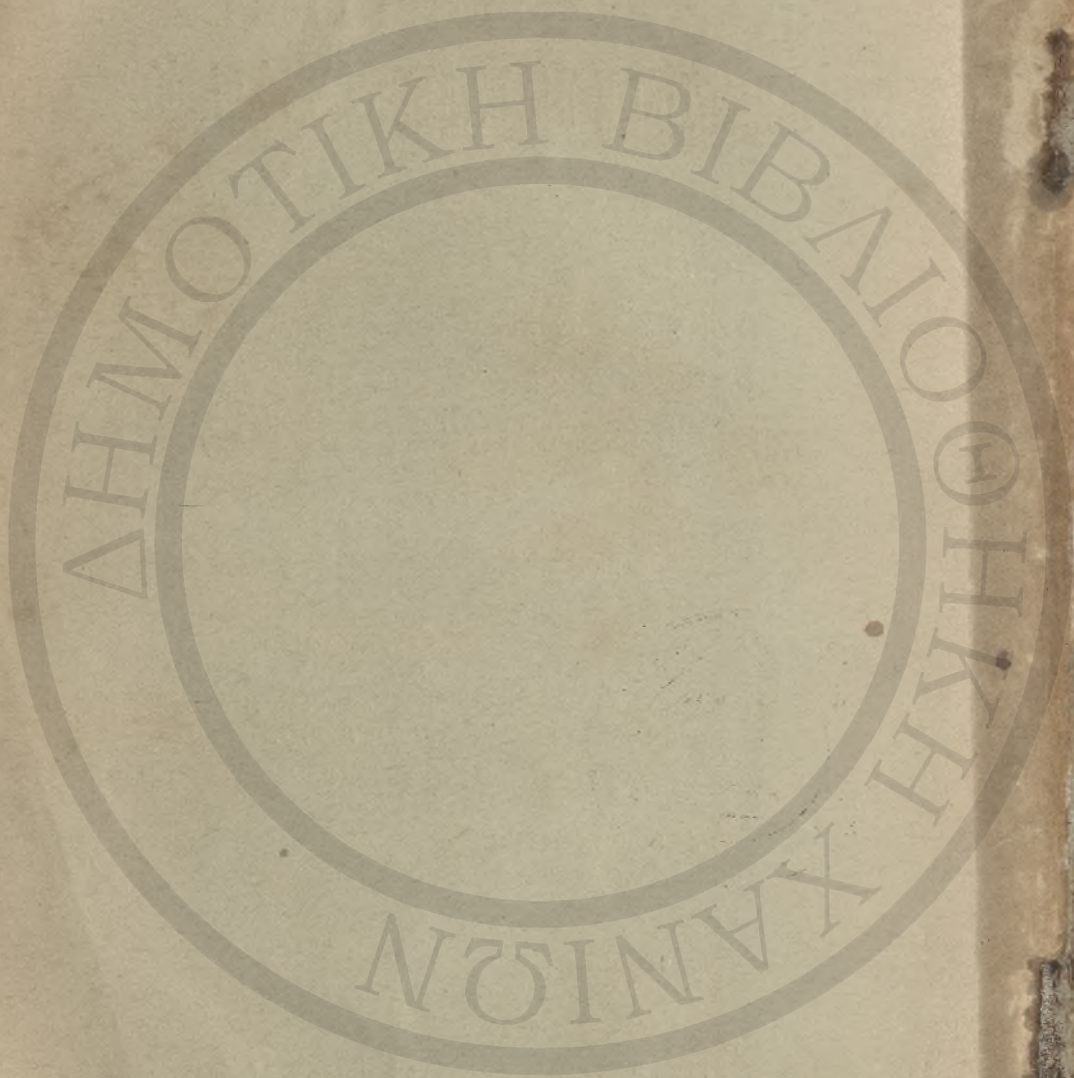
«Εἰ δὲ καὶ τῷ σώματι βούλει δυνατός εἶναι τῇ γνώμῃ ὑπηρετεῖν ἐπιτίθειν τὸ σῶμα καὶ γυμναστέον σὺν πόνοις καὶ ἰδρωτί».

[Πρόδικος ἐν τῷ περὶ Ἡρακλέους].

ΧΑΝΙΑ

ΤΥΠΟΙΣ "ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΕΩΣ"

1910



ΦΙΛΗΜΟΝΟΣ Θ. ΤΡΟΥΛΗ  
Καθηγητοῦ τῆς Γυμναστικῆς ἐν τῷ Γυμνασίῳ Χανίων

Ἡ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Ἦτοι λεπτομερῆς ἀνάλυσις τῶν ἐν τῷ ἀναλυτικῷ  
προγράμματι ἡμερησίων γυμνάσεων

ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΙΝ ΤΩΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ



XXX-VI-LXII.

«Εἰ δὲ καὶ τῷ σώματι βούλει δυνατὸς εἶναι τῇ γνώμῃ ὑπηρετεῖν ἰδιαιτέον τὸ σῶμα καὶ γυμναστέον οὐκ ἄλλοις καὶ ἰδρωτί».

[Πρόδικος ἐν τῷ περὶ Ἡρακλέους].

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ  
— ΧΑΝΙΩΝ —

Αὔθ. ἀριθ. 65.889

Χρονολ. Εἰσαγ. 30-10-2009

Εἰδικότης Εὐφραδ. Κούρας

Ἀριθ. 270.494.950/ΤΠΟ

ΧΑΝΙΑ

ΤΥΠΟΙΣ "ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΕΩΣ,"

1910

399.494.954  
TPO

ДАННОТО СЪДЪРЖАНИЕ  
ИМА

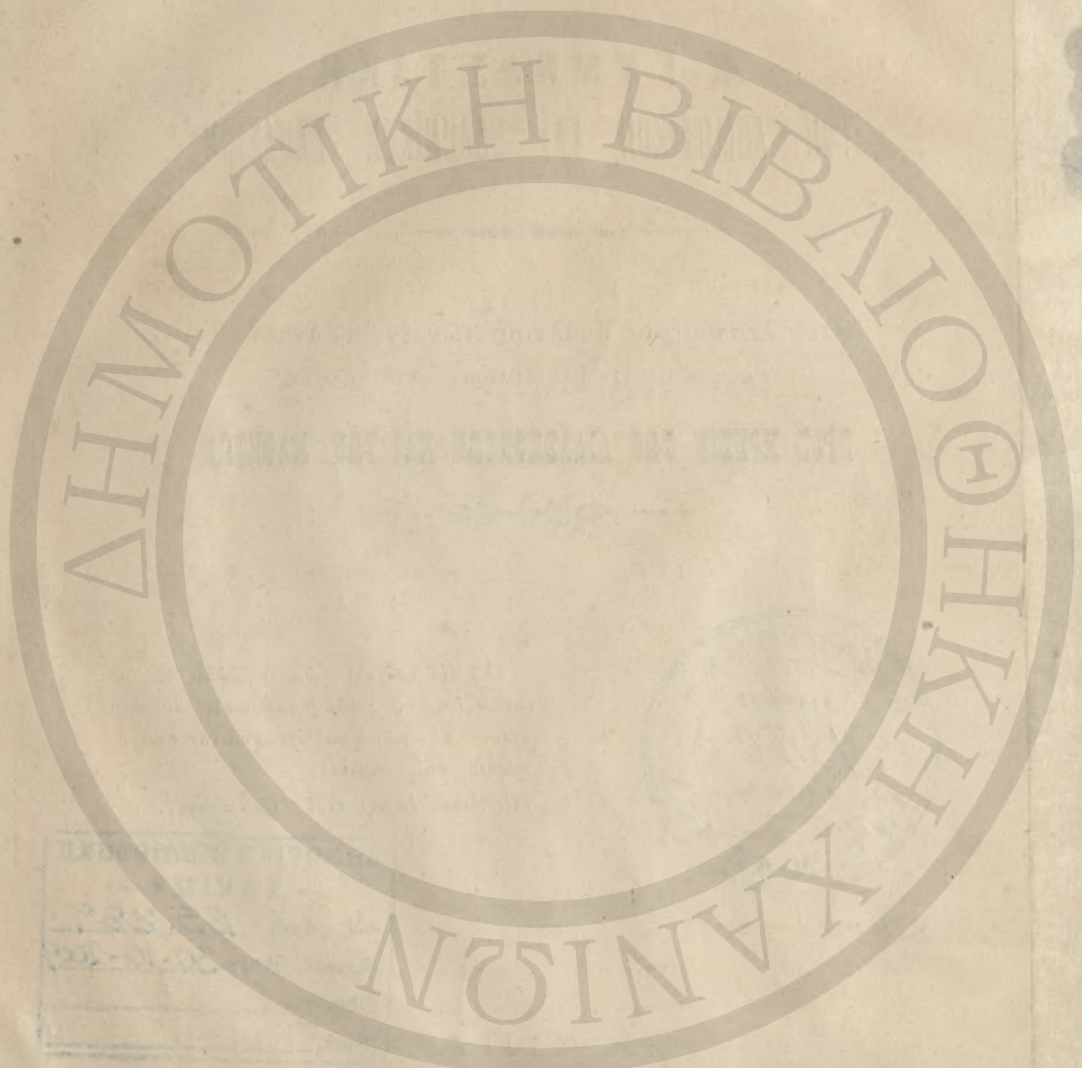


EXHIBIT  
NO. 100  
1910

THIS EXHIBIT IS  
100

## Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

Ἡ ὑπὸ τῆς Σεβαστῆς Ἀνωτέρας Διευθύνσεως τῆς Παιδείας εἰσαγωγή παρ' ἡμῖν τοῦ ἐν Ἑλλάδι ἰσχύοντος ἀναλυτικοῦ προγράμματος τῆς Γυμναστικῆς, ἔστω καὶ ἀργὰ γενεμένη, ἀποτελεῖ ἀξιολογιωτάτην πράξιν τῶν κυβερνώντων τῆν Νῆσον καὶ γεγονὸς ἀξιοσημείωτον διὰ τὴν ἐκπαίδευσιν τῶν Κρητοπαίδων. Διότι τὸ μάθημα τῆς Γυμναστικῆς, ὅπερ ἀποτελεῖ ἀληθῶς τὸν ἀντίποδα τῆς πνευματικῆς ἀγωγῆς τοῦ ἀνθρώπου, ἐπὶ σειρὰν ἐτῶν ἤτο παρημελημένον· καὶ ἡ πλημελῶς ἐδιδάσκετο, τῶν διδασκάλων τούτου ἀπολελυθούτων οἷον δῆπτε Γυμναστικὸν σύστημα, ἢ καὶ οὐδόλως ἐδιδάσκετο πρὸς βλάβην τῆς μαθητιώσης νεότητος.

Καὶ ὅμως τὸ μάθημα τοῦτο ὑπῆρξε τὸ θεμέλιον ἐφ' οὗ ὠκοδομήθησαν τόσαι καὶ τόσαι νίκαι τῶν ἡμετέρων προγόνων, ἐφ' αἷς ἡμεῖς καυχώμεθα νῦν, τὸ μάθημα δὲ τοῦτο ὠδήγησε, κατὰ τὸν περιδοξὸν Μόλτικε, τοὺς Πρώσους πρὸ τῶν τειχῶν τῶν Παρισίων.

Ὅπως δὴ ποτε, ἐγένετο ἤδη ἡ ἀρχή. Καὶ ἐὰν ἀληθὲς εἶναι ὅτι «ἡ ἀρχὴ εἶναι τὸ ἥμισυ τοῦ παντός», δὲν παραμένει ἡμῖν ἀμφιβολία ὅτι τὸ ἕτερον ἥμισυ ταχέως θὰ συμπληρωθῆ, ὑπὸ τῶν δημοδιδασκάλων κυρίως εἰς οὓς ἔλαχεν ὁ κλῆρος οὗτος.

Τὸ ἔργον εἶναι δυσχερές, ἀλλ' ὁ ζῆλος ὁ ἐν παντί καὶ πάντοτε ἀναφαινόμενος θέλει ὑπερισχύσει. Ἐν καὶ μόνον ἄς ληφθῆ ὑπ' ὄψιν καὶ τοῦτο ἄς χρησιμεύσῃ ὡς ἐλατήριον πρὸς ὠθησιν εἰς τὴν φυσικὴν ἀγωγὴν, ἵνα μὴ ὑπολογίσωμεν εἰς τὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ ἀνθρώπου ἐπίδρασιν αὐτῆς, ὅτι μὲ σώματα μαλθακὰ καὶ ἐκτεθηλυμένα δὲν δισκιδικοῦνται τὰ ἐθνικὰ ἰδεώδη. Μὲ σχέδια καταστρωννύμενα ἐν ταῖς μαρμαρίναις τραπεζίαις τῶν καφενείων καὶ τῶν ἄλλων τῆς ἀργίας κέντρων δὲν καταβάλλεται ὁ ἐχθρὸς, ἀλλὰ μὲ σώματα ἰσχυρὰ καὶ ἀκμαῖα, αἶναι μόνον διὰ τῆς ἐλλόγου ἀσκήσεως θὰ παρασκευασθῶσιν. Αἱ Ἑλληνίδες πρὸ πάντων δημοδιδασκαλοὶ δὲν πρέπει νὰ λησμονήτωσιν ὅτι εἶναι ἀπόγονοι τῶν ἡρώιδων τοῦ 1821

καὶ τῶν Σπαρτιατίδων γυναικῶν καὶ ὅτι ἡ σωματικὴ ἀσκήσις διὰ τὸ φύλον οὐ ἐτάχθησαν διαμορφώτραι εἶναι μέρος ἀναπόσπαστον τοῦ ἔργου αὐτῶν καὶ σπουδαιότατον. Μόνον γυναῖκες ὑγιεῖς, μόνον γυναῖκες ἀκμαῖαι τὴν ψυχὴν καὶ ῥωμαλέαι τὸ σῶμα θὰ παραγάγωσι γενεὰς ἰσχυρὰς καὶ θὰ διασώσωσι τὸ ἔθνος ἀπὸ τοῦ ἐκφυλισμοῦ.

Ἄλλὰ πρὸς διδασκαλίαν ὀρθὴν τοῦ τῆς Γυμναστικῆς μαθήματος παρίσταται βεβαίως ἀνάγκη καὶ βοηθημάτων, ὧν ἐν τῷ ἐλάχιστον ἴσως, παραδίδωμι τοῖς διδάσκεισι σήμερον.

Τὸ μικρὸν τοῦτο βιβλίον ἐλπίζομεν ὅτι θέλει συμβάλλει εἰς τὴν σωματικὴν ἀγωγὴν τῶν Ἑλληνοπαίδων, θέλει δὲ ἐκτιμηθῆ δεόντως, καίτοι μετὰ σπουδῆς ἐγράφη. Αἱ ἀσκήσεις αἱ ἐν τοῖς διαφόροις πίναξι τοῦ εἰσαχθέντος ἀναλυτικοῦ προγράμματος περιλαμβανόμεναι, παρατίθενται ὅσον οἷόν τε ἀναλυτικώτερον καὶ ἐκ τῶν τακτικῶν ὅσαι δεόν νὰ διδάσκωνται ἐν ἅπασι τοῖς σχολείοις. Ἄλλὰ καὶ σύντομον προεισαγωγὴν περὶ τοῦ σκοποῦ τῆς γυμναστικῆς, συνθέσεως ἡμερησίων γυμνάσεων καὶ διάφορα ὑγιεινὰ παραγγέλματα καὶ ὁδηγίας δύνανται νὰ εὐρωσιν ἐν αὐτῷ οἱ βουλόμενοι. Παιδιά παρατίθενται εἰς τὸ τέλος τοῦ βιβλίου ὅσαι ἐν τῶν πίναξιν ἀναφέρονται, αἵτινες δύνανται βεβαίως ν' ἀντικατασταθῶσι δι' ἐπιχωρίων κατὰ τὴν διδασκαλίαν τοῦ μαθήματος.

Συνελόντι δ' εἰπεῖν κατὰ τοιοῦτον τρόπον εἶναι παρατεθειμένη ἡ ὕλη, ὥστε καὶ αὐτοῖς τοῖς μαθηταῖς τοῖς ἐν ταῖς ἀνωτέραις τάξεσι τῶν δημοτικῶν σχολείων, τῶν ἐλληνικῶν καὶ τῶν Παρθεναγωγείων νὰ καταστῆ ἀπαραίτητον ἐγκόλπιον.

Τοιοῦτον εἶναι τὸ ἔργον ὅπερ δὲν ἔχει ἀξιώσεις συγγραμματος, ἀλλ' εἵμεθα βέβαιοι ὅτι οὐ μικρὸν θέλει συμβάλλει εἰς τὴν διδασκαλίαν τοῦ ἀναγκαιοτάτου τῆς Γυμναστικῆς μαθήματος, ὡς θὰ κρίνωσιν οἱ φίλοι δημοδιδάσκαλοι καὶ οἱ ἐν τοῖς Ἑλληνικοῖς σχολείοις τῆς Νήσου διδάσκοντες τὸ μάθημα τοῦτο.

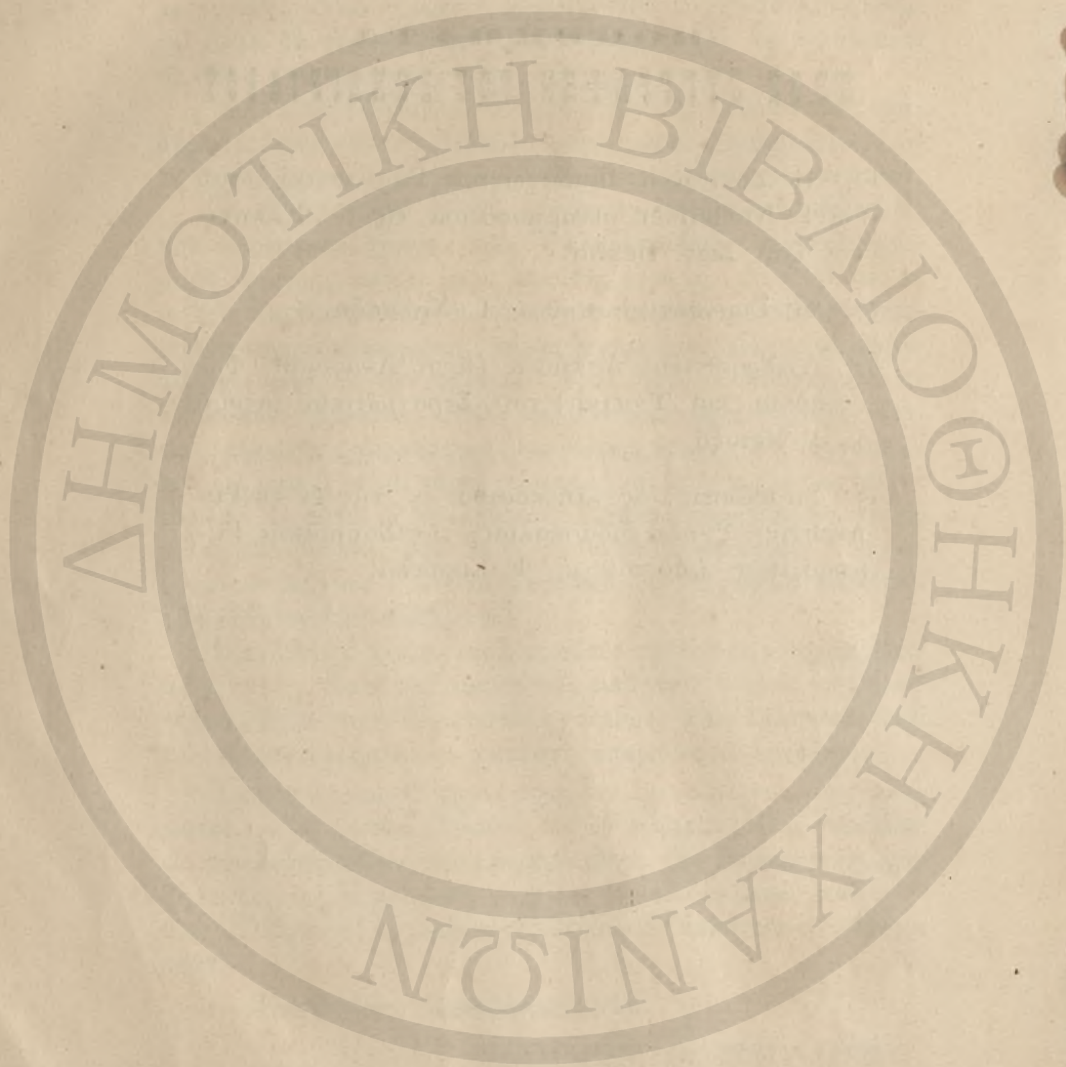
Ἐν Χανίοις Ἰανουάριος 1910.

ΦΙΛΗΜΩΝ Θ. ΤΡΟΥΛΗΣ

Καθηγητὴς τῆς Γυμναστικῆς

**ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ**  
**ΠΡΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΝ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ**

- 1) Ἡ Σουηδικὴ Παιδαγωγικὴ Γυμναστικὴ τοῦ Carl Norlander μεταρροσθεῖσα εἰς τὸ Ἑλληνικὸν ὑπὸ Σωτ. Πέπλα.
- 2) Ἡ Γυμναστικὴ τοῦ κ. I. Χρυσάφη.
- 3) Δι Σωματικαὶ Ἀσκήσεις (ἥτοι Ἀνατομία, Φυσιολογία καὶ Ὑγιεινὴ) τοῦ Στρατιωτικοῦ ἱατροῦ κ. Δ. Μετοξᾶ.
- 4) Σημειώσεις, ὡς ἀπεκόμισα ἐκ τῆς ἐν τῇ Γυμναστικῇ Σχολῇ διδασκαλίας τῆς Σουηδικῆς Γυμναστικῆς ὑπὸ τοῦ κ. Φ. Καρβελᾶ.





## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Ἡ ἀνάγκη τῆς φυσικῆς ἀγωγῆς ἐν τοῖς Σχολείοις

§ 1. Δύο εἰσὶν οἱ κλάδοι, εἰς οὓς διαιρεῖται ἡ ἀγωγή τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ τῆς πνευματικῆς ἀγωγῆς καὶ ὁ τῆς φυσικῆς.

Καὶ ἡ μὲν πνευματικὴ ἀγωγή ἐπιτελεῖται ἐν τοῖς διαφόρου βαθμοῦ ἐκπαιδευτηρίοις διὰ τῆς διδασκαλίας τῶν διαφόρων πνευματικῶν μαθημάτων, ἡ δὲ φυσικὴ ἀγωγή διὰ τοῦ τῆς Γυμναστικῆς μαθήματος.

Ἰπῆρξεν ἐποχὴ, καθ' ἣν ἡ Γυμναστικὴ ἔθεωρεῖτο μᾶλλον ἀρμόζουσα εἰς τοὺς θιάσους τῶν ἵπποδρομιῶν καὶ τῶν ἀκρβατῶν καὶ σκοπὸς αὐτῆς ἐνομιζέτο ἡ τέρψις μόνον τῶν θεωμένων. Ἄλλ' ἡ πλάνη διελύθη ταχέως. Διακεκριμένοι παιδαγωγοὶ καὶ ἰατροὶ ἀκολουθοῦντες τὰς νέας ἰδέας τὰς ἐν τῷ Ἐμιλίῳ ὑπὸ τοῦ Ρουσσῶ τοῦ πρώτου ἐξενεχθείσας, συγγράψαντες παιδαγωγικὰ βιβλία, ἀπέδειξαν ὅτι ἡ διδασκαλία τοῦ μαθήματος τῆς Γυμναστικῆς εἶναι τι ἀναπόσπαστον τῆς ὅλης ἐν τῷ σχολείῳ διδασκαλίας καὶ ὅτι πρέπει νὰ θεωρῆται ὡς ἀναπόφευκτος παράγων τῆς ἀγωγῆς τοῦ παιδός.

Καὶ ἡ ἀλήθεια αὕτη δὲν χρῆζει πολλῶν μέσων διὰ ν' ἀποδειχθῇ.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι ἀπὸ τοῦ ἔκτου κυρίως ἔτους ἀρχίζει ἡ κατάταξις τῶν μαθητῶν ἀμφοτέρων τῶν φύλων ἐν τοῖς Δημοτικῶις σχολείοις. Κατὰ τὸν χρόνον τοῦτον ἡ πρόοδος εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σκελετοῦ καὶ ἰδίως τῶν ὀστέων τῆς κεφαλῆς εἶναι καταφανής. Ἡ καρδία εἶναι σχετικῶς μικρὰ καὶ κινεῖται ταχύτερον ἐν ᾧ αἱ ἀρτηριαὶ εἶναι εὐρεῖται. Ἡ πίεσις τοῦ αἵματος εἶναι μικροτέρα καὶ ἡ

κυκλοφορία διευκολύνεται. Εύκολώτερον συνεπώς ἐπιτελοῦνται αἱ πολυπληθεῖς λειτουργίαι τῆς ἀνταλλαγῆς τῆς ὕλης κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, ὡς τοῦτο ἀποδεικνύεται ἕκ τε τῆς κατὰ μῆκος αὐξήσεως τοῦ σώματος καὶ τῆς πολλαπλασίως ἀντικαθιστωμένης ὕλης.

Ἄλλ' ἐν ᾧ τοιαύτη ἡ φυσιολογικὴ κατάστασις τοῦ παιδικοῦ ὀργανισμοῦ, ἔχουσα ἀνάγκην διεγερτηρίων πρὸς αὐξήσιν, ἔρχεται ὁ βίος τοῦ σχολείου ἐπιδρῶν ἀντιθέτως καὶ καταστρέφων τὴν πρὸς κανονικὴν αὐξήσιν τάσιν, διὰ τοῦ ἀποκλεισμοῦ τῶν μόνον διεγερτηρίων τῶν κινήσεων.

Ἡ πολύωρος ἐν τῷ σχολείῳ καθεστηκυῖα στάσις παραβιάζει τὴν κανονικὴν ἀναπνοήν, ἣτις οὕτω κατὰ προτίμησιν τηρεῖται κοιλιακῆ, ἀερίζομένων τῶν κατωτέρων πνευμονικῶν τμημάτων, ἐν ᾧ ἡ πράγματι ἀναγκαῖα θωρακικὴ ἀναπνοὴ ἐντελῶς ὑπολείπεται, διό καὶ ἡ καρδία ὑπὸ δυσμενεῖς πλέον συνθήκας ἐργάζεται.

Καὶ ἐὰν μὲν ὁ εἰσπνεόμενος ἀὴρ περιεῖχε τὰ στοιχεῖα ἐκεῖνα, ἅτινα ἀναγκαιοῦσιν εἰς τὸν καθαρισμὸν τοῦ αἵματος, τὸ κακὸν δὲν θὰ ἦτο μέγα. Δυστυχῶς τὸ συνήθως σμικρὸν τοῦ χώρου τῶν αἵθουσῶν τῆς διδασκαλίας καὶ ἡ πληθώρα τῶν μαθητῶν ἐν ἐκάστη τάξει, γίνεται παραίτιος μολύνσεως τῆς ἀτμοσφαιρας καὶ κορεσμοῦ ὑπὸ διαφόρων δηλητηρίων, ἅτινα εἰσπνεόμενα καταστρέφουσι τὴν ὑγείαν τῶν μικρῶν μαθητῶν καὶ καθιστῶσιν αὐτοὺς ἀναιμικοὺς καὶ χλωρωτικούς.

Ἄλλ' ὡς πᾶσα ἀσθένεια δύναται νὰ καταβληθῇ δι' ὀρισμένων φαρμάκων, οὕτω καὶ ἡ ἐκ τῆς ἐν τῷ σχολείῳ διὰ τῆς καθεστηκυίας στάσεως καταστροφὴ τοῦ ὀργανισμοῦ δύναται νὰ καταπολεμηθῇ δι' ὀρισμένων φαρμάκων, τῶν κινήσεων. Ἄλλὰ τῶν κινήσεων ἐκεῖνων τῶν συστηματοποιημένων καὶ μεθοδικῶν, ἃς καλοῦμεν Γυμναστικὴν, καὶ οὐχὶ διὰ τῶν παντὸς εἶδους τοιούτων, διότι ὡς καὶ ὁ μέγας τῆς ἀρχαιότητος ἱατρὸς Γαληνὸς εἶπεν, «οὐ πᾶσα κίνησις γυμνάσιόν ἐστι».

### **Γυμναστικὰ συστήματα**

#### **Ἰπεροχὴ τοῦ Σουηδικοῦ**

§ 2. Εἰς τὴν μελέτην τῆς συστηματοποίησεως τῶν κινήσεων πρῶτοι ἐνέσκηψαν οἱ Γερμανοί, προεξάρχοντος τοῦ Jahn τοῦ ἐκ

Πομερανίας τοῦ ἐπωνομασθέντος πατρός τῆς Γυμναστικῆς. Οὗτος ἐμπνεόμενος ὑπὸ τοῦ μεγάλου του πατριωτισμοῦ συνέγραψε βιβλίον ἐν ᾧ λεπτομερῶς ἐξήταξε τὸν τρόπον τῆς ἐκτέλεσεως ἐκάστης ἀκτῆσεως, θεμελιώσας οὕτω τὸ σύστημα τὸ μέχρι πρό τινας καὶ ἐν Ἑλλάδι ἀκόμη ἰσχύον, τὸ Γερμανικόν.

Τὸ τοῦ Jahn σύστημα δι' ἑτέρου γυμναστικοῦ ἐγχειριδίου ἤλθε νὰ συμπληρώσῃ ὁ Adolf Spiess ὁ καὶ πράγματι θεμελιωτὴς τῆς Σχολικῆς γυμναστικῆς.

Ἄλλὰ καὶ ὁ εἰς καὶ ὁ ἕτερος ἀπέτυχον εἰς τὴν φυσιολογικὴν ἐκλογὴν τῶν ἀσκήσεων καὶ τὴν κατὰ τὰς αὐτῶν σκοπῆς καὶ μεθοδικῶς. Οὐδόλως γνωρίζοντες τὰς φυσιολογικὰς συνθήκας ὑφ' ἧς ἀνεπτυσσεται ὁ ὄργανισμὸς τοῦ ἀνθρώπου καὶ ὀλιγίστας παιδαγωγικὰς γνώσεις ἔχοντες, ἐθεμελίωσαν τὸ σύστημα, οὐ βάσις μὲν ἦτο ἡ ἐνόργανος γυμναστικὴ, σκοπὸς δ' ἡ ἀνάπτυξις τῆς μυϊκῆς μαζῆς εἰς τὸν ὑπέρτατον βελθόν, παροραθεῖσιν τῆς κατὰ μέτρον ἀναπτύξεως. Οἱ ἀθλητικοὶ βραχίονες καὶ αἱ πολλαὶ σάρκες ἦσαν τὸ ἀποτέλεσμα τοῦ συστήματος τούτου. Καθαρῶς τουτέστιν ἐμπειρικὴ διδασκαλία τῶν ἀσκήσεων.

Ἡ Γυμναστικὴ ὅμως δὲν εἶναι τις ἐμπειρικὴ ἐκτέλεσις ἀσκήσεων ἀλλ' ἐπιστημονικὴ, ὡς ἀνεκποσπαστῶς συνδεδεμένη πρὸς ἐπιστήμας τινὰς καὶ μάλιστα πρὸς τὴν ὑγιεινὴν τοῦ ἀνθρώπου. Καὶ τοῦτο δὲν ἀποτελεῖ θεωρίαν νέαν ἀλλ' ἔχει τὴν ἀρχὴν του εἰς τὴν ἀρχαιότητα. Διότι ἡ διαίρεσις εἰς γυμναστὰς καὶ παιδοτρίβας τῶν διδασκόντων τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς, ὡς ἀναφέρεται ὑπὸ τοῦ Ἀριστοτέλους καὶ τοῦ Γαληνοῦ, οὐδὲν ἄλλο ἀποδεικνύει ἢ ὅτι καὶ ἡ Γυμναστικὴ καθόλου διχρεῖται εἰς ἐπιστημονικὴν καὶ ἐμπειρικὴν, ταύτην μὲν οἱ παιδοτρίβαι διδάσκοντες, ἐκείνην δ' οἱ γυμνασταὶ καὶ ὅτι ἐκείνη ἡ Γυμναστικὴ ἐκαλιεργεῖτο καὶ ἐδιδάσκετο, ἣτις εἶχε τὰς βάσεις ἐπιστημονικὰς, ὡς λέγει ὁ Φιλόστρατος ἐν τῷ γυμναστικῷ του λόγῳ.

Τὴν ἀσκοπὸν καὶ ἀμέθοδον ταύτην κατὰ τὰς αὐτῶν ἀσκήσεων ἤλθε νὰ διορθώσῃ ὁ ἐκ Σουηθίας διδάσκαλος Ling ὅστις ἐκέκτητο τὰ στοιχεῖα ἐκείνα, ὧν ἑστεροῦντο οἱ Γερμανοὶ συναδελφοὶ του.

Μελετητῆς βαθύς τοῦ ἀνθρωπίνου ὄργανισμοῦ καὶ τῶν συγγαμμάτων τῶν ἀρχαίων φιλοσόφων, κατάρθρωσε νὰ διαμορφώσῃ γυμνα-

στικόν σύστημα κατάλληλον διὰ τὸν ἀνθρώπινον ὄργανισμὸν.

Κατέταξε τὰς ἀσκήσεις κατὰ φυσιολογικὴν σειρὰν καὶ κατὰ μέθοδον πολλὰ ὑποσχομένην καὶ ἠδραίωσε τὸ σύστημα του ἐπὶ τοῦ κανόνος ὅτι ὄργανον ἀσκήσεως τοῦ ἀνθρώπου εἶναι αὐτὸ τοῦτο τὸ σῶμά του. Ἐξοβέλισε τὰς ἀσκήσεις ἐκεῖνας τὰς ἐπικινδύνους καὶ σκλητιμπαγικὰς, αἵτινες οὐ μόνον οὐδεμίαν ὠφέλειαν ἀποδίδουσι τοῖς ἀσκουμένοις, ἀλλὰ καὶ γίνονται παραίτιοι νὰ ἐκλίπη ἡ ἐμπιστοσύνη τοῦ ἀτόμου ἐπὶ τὴν ἐκ τῆς γυμναστικῆς ὠφέλειαν καὶ νὰ ματαιῶται συνεπῶς πᾶσα πρόοδος καὶ διάδοσις αὐτῆς.

Αἱ ἀρχαὶ τοῦ Ling δὲν ἀπῆλθον χρόνον πολὺν ἵνα γίνωσι παραδεκταὶ ὑπὸ τοῦ πεπολιτισμένου κόσμου. Τὸ ἐν Στοκχόλμῃ Γυμναστικὸν Ἰνστιτούτον εἰς ὃ πλεῖστοι ἐξ ὅλων τῶν Εὐρωπαϊκῶν Κρατῶν κατέφυγον ἵνα διδαχθῶσιν, ἐξαπέλυσε τοὺς πρώτους διπλωματούχους, οἵτινες ἐχρησίμευσαν εἴτα εἰς διαπρύσιοι κήρυκες τῶν πλεονεκτημάτων τοῦ Σουηδικοῦ συστήματος.

Καὶ αὐτοὶ οἱ Γερμανοί, οὓς ὁ ἄκρος σωβινισμὸς ἠμπόδιζε νὰ ἐγκολπωθῶσι τὰς θεωρίας τοῦ Ling, ἠναγκάσθησαν σὺν τῷ χρόνῳ νὰ παραδεχθῶσιν ὅτι τὸ μόνον γυμναστικὸν σύστημα ὅπερ παρουσιάζει τὴν ἀπαιτουμένην ὁμογένειαν εἶναι τὸ Σουηδικὸν καὶ ὅτι τοῦτο πραγματικῶς ἀντιπροσωπεύει τὴν Γυμναστικὴν ἐκείνην, διῆν ὁ Φιλόστρατος εἶπεν τὸ « οὕτως ἠγούμεθα καὶ τὴν γυμναστικὴν ζυγγενεστάτην εἶναι καὶ συμφυῆ τῷ ἀνθρώπῳ ».

Εἶναι δ' ἀναμφισβήτητον ὅτι μετ' οὐ πολὺ τέλειον ἡ Σουηδικὴ Γυμναστικὴ θέλει ὑποσκελίσῃ τὴν Γερμανικὴν καὶ ἐν αὐτῇ τῇ γενετείρᾳ αὐτῆς, διότι εἰς τὰς ἄλλας εὐρωπαϊκὰς χώρας γιγαντιαίους βήμασιν εἰσέβαλλε.

### **Σκοπὸς καὶ Διαίρεσις τῆς Γυμναστικῆς κατὰ Ling**

§ 3. Γυμναστικὴ κατὰ Ling εἶναι, σειρά ἀσκήσεων τακτοποιηθεῖσιν συμφώνως πρὸς τὰς ἀνάγκας τοῦ ἀνθρώπινου ὄργανισμοῦ.

§ 4. Σκοπὸς δ' αὐτῆς, ἡ ἁρμονικὴ ἀνάπτυξις τοῦ σώματος καὶ ἡ διατήρησις τῆς ὑγείας αὐτοῦ.

§ 5. Τὸ ὅλον τῆς γυμναστικῆς σύστημα ἀναλόγως τῶν ἀποτελεσμάτων τῶν διαφόρων ἀσκήσεων καὶ τῆς ἐξωτερικῆς αὐτῶν μορφῆς, διαιρεῖται εἰς τέσσαρας κατηγορίας. α') Εἰς τὴν παιδα-

γωγικὴν γυμναστικὴν, β') τὴν στρατιωτικὴν, γ') τὴν θεραπευτικὴν ἢ ἰατρικὴν καὶ δ') τὴν αἰσθητικὴν γυμναστικὴν.

Καὶ διὰ μὲν τῶν ἀσκήσεων τῆς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς (τῆς καλουμένης καὶ φυσικῆς ἀγωγῆς τῶν πολιτῶν) σκοποῦμεν νὰ θέσωμεν τὰς ἰδίαις σωματικὰς δυνάμεις ὑπὸ τὴν ἰδίαν βούλησιν.

Διὰ τῶν ἀσκήσεων τῆς στρατιωτικῆς γυμναστικῆς (ὀπλοσκίας, πάλης κλπ.) σκοποῦμεν διὰ τῶν σωματικῶν ἡμῶν δυνάμεων καὶ δεξιότητων, νὰ θέσωμεν ὑπὸ τὴν ἡμετέραν βούλησιν τὴν τῶν ἄλλων.

Διὰ τῶν τῆς θεραπευτικῆς γυμναστικῆς ἀσκήσεων, ἐπιζητοῦμεν τὴν ἐπίσχεσιν ἢ τὴν παντελῆ θεραπείαν τῶν ἀσθενειῶν ἐκείνων τῶν δυνάμεων νὰ θεραπευθῶσι δι' ὠρισμένων καὶ καταλλήλων κινήσεων.

Διὰ τῆς αἰσθητικῆς γυμναστικῆς, ἀσκοῦμεν διὰ καταλλήλων πλαστικῶν στάσεων καὶ κινήσεων ἐκείνας τὰς μυϊκὰς ομάδας, αἱτινες δύνανται νὰ ἐκδηλώσωσι τὰ ψυχικὰ ἡμῶν αἰσθήματα (χαρὰν, ἀγάπην, λύπην κλπ.)

Μεταξὺ τῆς Παιδαγωγικῆς, τῆς Στρατιωτικῆς καὶ τῆς θεραπευτικῆς γυμναστικῆς, ὧν αἱ δύο πρῶται καὶ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ καλοῦνται, οὐδὲν ὄριον ὑπάρχει. Διότι πολλάκις καὶ τῆς θεραπευτικῆς γυμναστικῆς μεταχειρίζομεθα ἀσκήσεις ἐν τῇ παιδαγωγικῇ, ἰδίᾳ ὁσάκις μεταξὺ τῶν μαθητῶν ὑπάρχουσι τινες καχεκτικοὶ καὶ ἀσθενικοὶ καὶ τῆς στρατιωτικῆς εἰς τὰς ἐτέρας δύο κατηγορίας.

### **Ἀρχικαὶ στάσεις ἢ βάσεις τῶν ἀσκήσεων**

§ 6. Αἱ ἀρχικαὶ στάσεις ἢ βάσεις, ἐξ ὧν πᾶσαι αἱ ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται εἶναι τέσσαρες. 1ον) ἰστάμενος, 2ον) καθήμενος, 3ον) κατακείμενος ὑπτίως ἢ πρηνηδὸν καὶ 4ον) ἐξηρημένος. Ἄλλ' εἰς τὰς βάσεις δύναται νὰ συμπεριληφθῇ καὶ ἡ γονυπετῆς θέσις, ὡς θέσις ἀφρηρία ἄλλων ἀσκήσεων.

### **Διακριτικαὶ θέσεις τῶν κινήσεων**

§ 7. Ἐν ἐκάστη κινήσει διακρίνονται τρεῖς θέσεις. Ἡ ἀφρηρία, ἡ ἐνδιάμεσος, καὶ ἡ τελικὴ.

Ἡ ἀπὸ τῆς ἀφρηρίας μέχρι τῆς τελικῆς θέσεως διαδρομὴ τοῦ ἐκτελοῦντος τὴν ἀσκήσιν μέλους καλεῖται στάδιον τῆς ἀσκήσεως.

Ἐν ἐκάστη ἐνδιαμέσῳ θέσει διακρίνομεν ἕτερα πάμπολλα σημεῖα ἐνδιαμέσῳ δι' ὧν τὸ ἀσκούμενον μέλος τοῦ σώματος διέρχεται. Πάντα δὲ ταῦτα τὰ σημεῖα ὀφείλει καλῶς νὰ γνωρίζῃ ὁ διδάσκων διὰ νὰ δύνῃται νὰ παρατηρῇ τὰ τυχόν γινόμενα σφάλματα καὶ διορθῶνῃ αὐτά.

Ὅπως ἀσκήσις τις ἐκτελεσθῇ τελείως δεόν νὰ διέλθῃ καὶ διὰ τῶν τριῶν διακριτικῶν θέσεων, τῆς ἀρετηρίας, τῆς ἐνδιαμέσου καὶ τῆς τελικῆς καὶ μετὰ τῆς ἀναλόγου ἐν ἐκάστη χρονοτριβῆς, διότι τότε μόνον ἡ ἀσκήσις δύναται νὰ ἐπιφέρῃ ἐπὶ τοῦ γυμναζομένου μέρους τὰ ἐπιδιωκόμενα φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα.

### Σύνθεσις ἡμερησίας γυμνάσεως

§ 8. Ἐν τῶν σπουδαιοτέρων πραγμάτων, ὅπερ χαρακτηρίζει τὴν ἐπιστημονικὴν πρόοδον τοῦ Σουηδικοῦ συστήματος, εἶναι καὶ ἡ κατάταξις τῶν διαφόρων ἀσκήσεων ἐνὸς καθημερινοῦ μαθήματος γυμναστικῆς, ὀφειλομένη αὐτῷ τῷ Ling κατόπιν μεγάλης πείρας καὶ ἀκριβοῦς γνώσεως τῶν φυσιολογικῶν ἀποτελεσμάτων ἐκάστης ἀσκήσεως.

§ 9 Ἡμερησία γύμνασις, καλεῖται, σειρὰ ἀσκήσεων διαφόρου ἐνεργείας, ὑπὲρ τοῦ συνόλου ὅμως συνεργούσα καὶ διακλυπτομένη διὰ μικρῶν ἐν τῷ μεταξύ ἀναπαύσεων.

Τὸ ἡμερήσιον μάθημα τακτοποιεῖται οὕτως, ὥστε ἐν ἀρχῇ αἱ ἀσκήσεις νὰ ᾖσιν ἤρεμοι (ἐλαφροὶ) καὶ ἀπλαῖ, κατόπιν ἐντονώτεροι καὶ συνθετώτεροι προκαλοῦσαι ζωηροτέραν τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ ὑπερδιέγερσιν τῆς καρδίας, ἀκολούθως δ' ἀπλούστεροι καὶ ἐλαφρότεροι, σκοποῦσαι τὴν ἀποκατάστασιν τῆς κυκλοφορίας εἰς τὴν κανονικὴν αὐτῆς τροχίαν καὶ τὴν καταπροῦσιν καὶ καταστολὴν τῆς ὑπερδιεγερθείσης καρδίας. Τοῦτο δ' εἰκονικώτατα παρέστησεν ὁ Ling παραβαλὼν τὴν σύνθεσιν τοῦ ἡμερησίου μαθήματος πρὸς τὸ σχῆμα.ωοῦ.

Τὸ ἡμερήσιον μάθημα δεόν ν' ἀπαρτίζηται πάντοτε ἐξ ἀσκήσεων ὅσον οἷόν τε ποικίλων καὶ τοιούτων ὥστε νὰ μὴ ἐπιδιώκῃται δι' αὐτῶν ἢ ἐν ταχεῖ ἀπόκτησις δεξιότητος, εὐκίνησις καὶ ρώμης, ἀλλ' ἢ ὅσον τὸ δυνατόν τελειότερα καὶ ἁρμονικώτερα ἀνάπτυξις τοῦ σώματος. Τοῦτου δ' ἐπιτυγχανομένου, ἡ δεξιότης, ἡ εὐκίνησις καὶ ἡ ρώμη σὺν τῷ χρόνῳ θέλουσιν ἀποκτηθῆ.

Ἡ κατάταξις τῶν διαφόρων ἀσκήσεων ἐν τῷ ἡμερησίῳ μαθήματι γίνεται ἀναλόγως τῶν ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ φυσιολογικῶν αὐτῶν ἀποτελεσμάτων. Ἐν ᾧ δ' ἀρ' ἐνὸς δέον νὰ συμπεριλαμβανῶνται ἐν τῷ προγράμματι ἀσκήσεις δυνάμεναι νὰ ἔχωσιν ἐφαρμογὴν ἐν τῷ καθημερινῷ βίῳ, ἀφ' ἑτέρου πρέπει νὰ εἶναι καὶ τοιαῦται, ὥστε ν' ἀντχοκρίνωνται εἰς τοὺς νόμους τοῦ καλοῦ.

Ὅθεν ἡ σειρά τῆς κατατάξεως τῶν ἀσκήσεων ἐν τῇ ἡμερησίᾳ γυμνάσει πρέπει νὰ εἶναι ἡ ἑξῆς :

1ον) Προεισαγωγικαὶ ἀσκήσεις (ποδῶν, χειρῶν, κεφαλῆς, κορμοῦ).

2ον) Ὑπερεκτάσεις.

3ον) Ἀσκήσεις ἐξαρτήσεως.

4ον) Ἴσορροπίας ἀσκήσεις.

5ον) Τῶν μυῶν τοῦ ἄνω μέρους τῆς ράχεις; (τῶν ὠμοπλατῶν).

6ον) Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

7ον) Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων τοῦ κορμοῦ ἐπιρρανεϊῶν.

8ον) Βαδίσεις, Δρόμοι καὶ Ἀλματα. καὶ

9ον) Ἀναπνευστικαὶ καὶ ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις.

Καὶ αὕτη μὲν εἶναι ἡ σειρά, καθ' ἣν αἱ ἀσκήσεις κατατάσσονται ἐν ταῖς ἡμερησίαις γυμνάσει. Τοῦτο ὅμως δὲν ἀρκεῖ διὰ τὴν τελείαν συναρμογὴν τῶν προγραμμάτων.

Αἱ ἀσκήσεις εἶναι ἀνάγκη καὶ βιολογικῶς νὰ κατατάσσονται, ἀναλόγως τῆς μουικῆς ἐργασίας, ἣν ἀκριτεῖ ἐκάστη αὐτῶν, καὶ ἡ ἐκλογή νὰ γίνηται σύμφωνα πρὸς τὴν φυσικὴν κατασκευὴν καὶ τὴν ἡλικίαν τῶν ἀσκηθησομένων.

#### Διαίσεις τῶν ἀσκήσεων

§ 10. Πρὸς συμπλήρωσιν τοῦ σκοποῦ τῆς γυμναστικῆς, ἥτοι τῆς ἁρμονικῆς τοῦ σώματος ἀναπτύξεως, διαίρομεν τὰς ἀσκήσεις εἰς ἀμφίπλευρους καὶ ἑτεροπλευρους. Καθ' ὅσον δ' ἀφορᾷ τὸ εἶδος τῆς μουικῆς συστολῆς, εἰς συγκεντρωτικὰς καὶ ἀποκεντρωτικὰς.

Καὶ ἀμφίπλευροι μὲν λέγονται αἱ ἀσκήσεις ἐκεῖναι αἱ ἐκτελούμεναι ταυτόχροτως καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ ἀπὸ τὰ δύο μέρη τοῦ σώματος ἥτοι τοῦ δεξιῦ καὶ ἀριστεροῦ ἡμίσεως, (ὡς ἄρσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια).

Ἐτερόπλευροι, αἱ ἐκτελούμεναι κατὰ τὸν αὐτὸν μὲν τρόπον ἀπὸ τῶν δύο ἡμιμορίων, ἀλλ' ἐν διαφόρῳ χρόνῳ, (ὡς κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ).

Συγκεντροῦται αἱ καθ' ἑς οἱ μῦες ἐνεργοῦσι συσταλτικῶς.

Ἀποκεντροῦται δὲ ἐκεῖναι καθ' ἑς οἱ μῦες ἐνεργοῦσι διασταλτικῶς.

### Φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα τῶν ἀσκήσεων ἐκάστης περιόδου

§ 11. Ἦδη ἐξετάσωμεν τὸν σκοπὸν καὶ τὰ φυσιολογικὰ ἀποτελέσματα ἐκάστου ἀθροίσματος ἀσκήσεων.

#### Προεισαγωγικαὶ ἀσκήσεις

§ 12. Ἐν τῇ πρώτῃ περιόδῳ περιλαμβάνονται πάσαι αἱ προκαταρτικαὶ ἀσκήσεις, ἧτοι σχηματισμὸς τῶν ζυγῶν, ζυγίσεις καὶ ἀναπτύξεις, τετράδες κ. λ. π. ἃς μεταχειρίζομεθα πρὸς ἐκγύμνασιν πολλῶν ἀτόμων. Ἄλλ' ἐκτὸς τούτων, ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, ἐλαφραὶ τοῦ κορμοῦ, μάλιστα δὲ ἀσκήσεις τῶν ποδῶν, ἀποτελοῦσι μέρος τοῦ ἀθροίσματος τῶν προεισαγωγικῶν ἀσκήσεων. Τὰς ἀσκήσεις ταύτας τάσσομεν ἐν ἀρχῇ ἀπαρεγκλίτως παντὸς ἡμερησίου προγράμματος, ὅπως διασκεδάσωμεν τὴν ὑπέραιμιαν τοῦ ἐγκεφάλου τὴν προκληθεῖσαν κατόπιν πολυώρου πνευματικῆς ἐργασίας καὶ ἀκινήσιος τοῦ μαθητοῦ ἐν τῷ θρανίῳ. Διότι εἶναι γνωστὸν ὅτι τὸ αἷμα συρρέει εἰς τὰ μέρη ἐκεῖνα τοῦ σώματος, εἰς ἃ περισσοτέρα ἐργασία ἐπιτελεῖται. Διὰ τῆς ἀσκήσεως λοιπὸν τῶν ἄνω καὶ κάτω ἄκρων ἢ συνεπειᾶ πνευματικῆς κοπώσεως συσσωρεύεισιν αἷματος ἐν τῷ ἐγκεφάλῳ ἐλαττοῦται ἐπαισθητῶς, κατανεμομένου τούτου εἰς τὰ ἀσκούμενα μέλη. Ἄλλ' ἵνα ἐπιτευχθῇ τὸ ἀγαθὸν τοῦτο ἀποτέλεσμα, αἱ ἀσκήσεις ἐν ἀρχῇ δεόν νὰ ἐκλέγωνται ἐλαφραὶ καὶ βραδεῖαι, σὺν τῷ χρόνῳ δὲ ν' ἀντικαθίστανται δι' ἀσκήσεων μεγλειτέρας ἐνστάσεως. Μόνον κατὰ τὸν χειμῶνα ὅποτε τὸ ψῦχος εἶναι αἰσθητότερον εἰς τε τὰ ἄνω καὶ κάτω ἄκρα, ἐπιτρέπεται ἡ ἐκλογὴ ἀσκήσεων ἐντόνων καὶ περισσοτέρων τῆς μιᾶς.

Ἀποτέλεσμα λοιπὸν τῶν ἀσκήσεων τῆς περιόδου ταύτης εἶναι ἡ τακτοποίησις τῆς ἀλλοιωθείσης κυκλοφορίας τοῦ αἵματος ἐκ τῆς πολυώρου πνευματικῆς ἐργασίας καὶ τῆς ἀκινήσιος.



### Ἵπερεκτάσεις

§ 13. Ἐν τῇ δευτέρᾳ περιόδῳ περιλαμβάνονται αἱ καλούμεναι ὑπερεκτάσεις τοῦ κορμοῦ. Κατὰ ταύτας πάντες σχεδὸν οἱ μύες τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τοῦ κορμοῦ ἐνεργοῦσι συγκεντρωτικῶς ἐν ᾧ οἱ τῆς προσθίας ἐργάζονται ἀποκεντρωτικῶς.

Διὰ τῶν ἀσκήσεων τούτων, τρία τινὰ ἐξ ἴσου σπουδαῖα ἐπιτυγχάνονται ἢ ἐπίρρωσις ἀπάντων τῶν ραχιαίων μυῶν, ἢ εὐθυσίς τῆς σπονδηλικῆς στήλης καὶ ἢ εὐρυσίς τοῦ θωρακικοῦ κήτους. Ὅπόσον ἀναγκαῖαι εἶναι αἱ ἀσκήσεις αὗται εἶναι φανερόν, ἰδίως διὰ τοὺς πνευματικῶς ἐργαζομένους, οἵτινες μελετῶντες ἢ γράφοντες, ἀναγκάζονται νὰ κύπτωσι πρὸ τοῦ γραφείου, συνεπείᾳ τοῦ ὁποίου διαστρεβλοῦται ἡ σπονδηλικὴ στήλη κατὰ τὸ ἀνώτερον αὐτῆς τμήμα τὸ θωρακικόν, οὗ συνέπεια ἡ κύφωσις.

### Ἀσκήσεις ἐξαρτήσεως

§ 14. Ἐν τῇ τρίτῃ περιόδῳ περιλαμβάνονται αἱ ἀσκήσεις ἐξαρτήσεως καὶ ἀναρριχίσεως καθ' ἃς ἡ ἐλκτικὴ δύναμις τῶν χειρῶν, τοὔτέστιν οἱ καμπτήρες αὐτῶν μύες, ἐργάζονται, τοῦ σώματος ἐξαρτωμένου ἀπὸ τῶν χειρῶν, εἰς τινὰς δ' ἀσκήσεις ἀπὸ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν. Αἱ ἀσκήσεις αὗται εἶναι αἱ μᾶλλον ὠραῖαι ἀλλὰ καὶ ἀναγκαῖαι καὶ ὠφέλιμοι ἐφ' ὅσον κανονικῶς ἐκτελοῦνται, διὰ τοῦτο δὲ καὶ σπουδαίαν θέσιν κατέχουσιν ἐν τῇ ἡμερησίῳ μαθήματι. Ἐχουσι δ' ἄφθονον ποικιλίαν σχετικῶς πρὸς τὰς τῶν ἄλλων περιόδων. Εἰσὶ κατ' ἐξοχὴν ἀναπνευστικαὶ διότι ἀπομακρυνομένων τῶν πλευρῶν ἀπ' ἀλλήλων κατὰ ταύτας, αὐξάνονται τὰ μεσοπλεύρια διαστήματα καὶ συνεπῶς ἡ χωρητικότης τοῦ θωρακικοῦ κήτους, οὗ συνέπεια καὶ ἡ αὐξήσις τῶν ἐν αὐτῷ περιεχομένων σπουδαιότατων ὀργάνων. Ἐπιδρῶσι δ' ἐπίσης καὶ ἐπὶ τῶν πλαγίων ἐπιφανειῶν τοῦ σώματος καὶ ἐπὶ τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

### Ἀσκήσεις ἰσορροπίας

§ 15. Αἱ ἀσκήσεις τῆς ἰσορροπίας κατέχουσι τὴν τετάρτην θέσιν ἐν τῇ ἡμερησίᾳ γυμνάσει. Καὶ μολονότι ἢ κατὰ ταύτας συντελουμένη ἐργασία ἀθροίζομένη ἀποτελεῖ μέγα ποσόν, ἐν τούτοις εἰσὶν ὀλιγώτερον κυπιώδεις πασῶν τῶν ἄλλων ἕνεκα τοῦ καταμερισμοῦ τῆς ἐργασίας εἰς ὀλόκληρον σχεδὸν τὸ μυϊκὸν σύστημα.

Διὰ τῶν ἀσκήσεων τούτων προσπαθοῦμεν νὰ τηρήσωμεν τὸ σῶμα ἐν ἰσορροπίᾳ σμικρύνοντες τὴν ἐπιφάνειαν τῆς βάσεως. Ἐπιδρωσι καταπραϋντικῶς ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, δι' ὃ καὶ Γυμναστικὴ τῶν νεύρων καλοῦνται, καὶ καταμερίζεται κατὰ ταύτας ἡ μυϊκὴ ἐργασία, ὡς καὶ ἄνωτέρω εἶπομεν, καταπραϋνεται δ' ἡ νευρική διέγερσις ἢ προκληθεῖσα διὰ τῶν ἀσκήσεων τῆς προηγούμενης περιόδου.

### **Ἀσκήσεις τῶν ὠμοπλατῶν**

§ 16. Ἐν τῇ πέμπτῃ περιόδῳ, περιλαμβάνονται αἱ ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἄνω μέρους τῆς ράχews. Δι' αὐτῶν ἐπιζητεῖται ἡ ἀνόρθωσις τῆς τραχηλοθωρακικῆς μοίρας τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ ἡ ἐπαναφορὰ τῶν ὠμοπλατῶν εἰς τὴν κανονικὴν αὐτῶν θέσιν, διότι οἱ πλείστοι τῶν μαθητῶν εἶναι κυφοὶ ὡς ἐκ τῆς κακῆς στάσεως ἐν τῷ θρανίῳ, καθ' ἣν χαλαροῦνται οἱ τε ραχιαῖοι καὶ οἱ τραχηλικοὶ μύες.

### **Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν**

§ 17. Ἐν τῇ ἕκτῃ περιόδῳ περιλαμβάνονται αἱ ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν. Αὗται ἔπονται τῶν ἀσκήσεων τῆς πέμπτης περιόδου διότι ἡ κύφωσις συνεπάγεται συνήθως χαλαρότητα καὶ ἀδυναμίαν τῶν κοιλιακῶν μυῶν. Ἡ διὰ τῶν ἀσκήσεων τούτων ἐπίρρωσις τῶν μυῶν τῆς κοιλίας προλαμβάνει τὴν διάτασιν τοῦ στομάχου, θεραπεύει τὰς τυχόν ὑφισταμένας στομαχικὰς καὶ ἐντερικὰς ἀνωμαλίας καὶ διατηρεῖ ἐν καλῇ καταστάσει τὰ ἐν τῇ κοιλιακῇ χώρᾳ ὄργανα.

Ἰδίως εἰς τὸ θῆλυ γένος ἐπιβάλλεται, καὶ δι' ἕτερον ἀκόμη λόγον, ὃν δὲν εἶναι βεβαίως ἀνάγκη ν' ἀναφέρωμεν, ἡ συνεχὴς καὶ ἀδιάλειπτος ἀσκήσις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

### **Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων ἐπιφανειῶν**

§ 18. Ἐν τῇ ἑβδόμῃ περιόδῳ περιλαμβάνονται αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων τοῦ κορμοῦ ἐπιφανειῶν. Αἱ ἀσκήσεις αὗται συνίστανται ἰδίως εἰς στροφάς, κάμψεις ἐπὶ τὰ πλάγια, καὶ εἰς στροφάς καὶ κάμψεις ἐν συνδιασμῷ. Δέον δὲ κατὰ ταύτας νὰ καταβάλληται προσοχὴ καὶ μεγάλη προσπάθεια πρὸς κανονικὴν ἐκτέλεσιν, διότι δι' αὐτῶν ἐπιζητεῖται ἡ ἀρμονικὴ ἀναπτυξις ἀμφοτέρων τῶν μερῶν τοῦ σώματος. Ἐπιδρωσιν ὁμως αὗται καὶ ἐπὶ

τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ τῶν ὀργάνων τῆς κοιλίας, διότι οἱ εἰς τὰ πλάγια μέρη τοῦ σώματος μύες δὲν εἶναι αὐτοτελεῖς, ἀλλ' ἀποτελοῦσι προεκτάσεις τῶν διαφόρων κοιλιακῶν μυῶν.

### **Βαδίσεις, Δρόμοι, Ἄλματα**

§ 19. Αἱ βαδίσεις, οἱ δρόμοι καὶ τὰ ἄλματα ἄλλως καλούμεναι καὶ ἐλεύθεραι μετατοπίσεις, ἀποτελοῦσι τὴν ὀγδόην περίοδον τῶν ἀσκήσεων. Καὶ σκοπὸς μὲν τῆς βαδίσεως εἶναι ἡ ἀπόκτησις βήματος εὐσταθοῦς καὶ εὐτόνου καὶ ἡ ἰκανότης πρὸς διάνυσιν μεγάλων ἀποστάσεων εἰς ὅσον τὸ δυνατόν μικρότερον χρόνον, σκοπὸς δὲ τοῦ δρόμου εἶναι ἡ ἀνάπτυξις τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων καὶ τῶν μυϊκῶν ὁμάδων τῶν κάτω ἄκρων.

Σπουδαιότατη ὅμως θέσιν κατέχουσιν ἐν τῇ περιόδῳ ταύτῃ τὰ ἄλματα, διότι ἐπιδρῶσιν ἐφ' ὀλοκλήρου σχεδὸν τοῦ μυϊκοῦ συστήματος ὡς ἀπλιτοῦντα μεγίστην καταβολὴν δυνάμεων πρὸς στιγμιαίαν ἐγκατάλειψιν τοῦ ἐδάφους. Διὰ τῶν ἀλμάτων ἐπιζητεῖται ἡ ἐλαστικότης καὶ ἡ εὐκινησία τοῦ σώματος καὶ ἡ πλήρης αὐτοῦ ἀνάπτυξις καὶ καλλονή, προσέτι δ' ἡ ἀπόκτησις αὐτοπεποιθήσεως καὶ θάρρους, σπουδαιότατα προσόντα διὰ τὸν βίον τοῦ ἀνθρώπου.

### **Ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις**

§ 20. Ἐν τῇ ἑνάτῃ καὶ τελευταίᾳ περιόδῳ περιλαμβάνονται αἱ ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις. Αὗται τίθενται εἰς τὸ τέλος ἐκάστου ἡμερησίου μαθήματος καὶ σκοποῦσι τὴν ἐπίρρωσιν πάντων τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων. Δι' αὐτῶν κατακρύβνεται ἡ ὑπερδιεγερθεῖσα λειτουργία τῶν πνευμόνων καὶ τῆς καρδίας ἡ προκληθεῖσα ἐκ τῶν προηγηθεισῶν ἐντόνων ἀικήσεων καὶ ἀπικαθίσταται ἡ κανονικὴ κυκλοφορία τοῦ αἵματος. Ὁ χρόνος τῶν ἀσκήσεων τούτων εἶναι βραδύς καὶ κανονίζεται ἐπὶ τῆς διαρκείας τῆς φυσιολογικῆς ἀναπνοῆς.

Καὶ αὕτη μὲν εἶναι ἡ κυρία θέσις τῶν ἀναπνευστικῶν ἀσκήσεων ἐν τῇ ἡμερησίῳ μαθήματι. Λιμνωμένης ὅμως ὑπ' ὄψιν τῆς σπουδαιότητος αὐτῶν, δεῖν νὰ κερεντίνονται ὑπὸ τοῦ διδασκοντος πρὸ καὶ μετὰ πᾶσαν ἑντονὴν ἀσκήσιν, διότι οὕτω προλαμβάνεται ἡ ὑπερδιεγερσις τῆς κυκλοφορίας καὶ ἐπικυζάνεται ἡ ἰσχὺς τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων ἕτινα ἀποτελοῦσι τὴν βάσιν τῆς ὑγείας τοῦ ἀνθρώπου.

### Γενικά σφάλματα

§ 21. Ἴνα ὁ σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς πληροῦται δεόν αἱ ἀσκήσεις νὰ ἐκτελῶνται κανονικῶς κατὰ τὰς ὑποδείξεις τοῦ διδάσκοντος. Ἡ καλυτέρα περιγραφή τῶν ἀσκήσεων δὲν ἀρκεῖ ἵνα ἀντιληφθῇ τὴν ἀσκήσιν ὁ μαθητὴς καὶ διὰ τοῦτο αὐτὸς οὗτος ὁ διδάσκαλος, προπαρασκευαζόμενος κατ' οἶκον, ὀφείλει νὰ ἐκτελῇ ταύτας πρὸ τῶν μαθητῶν, οἵτινες οὕτω ἀντιλαμβάνονται αὐτὰς εὐκολώτερον. Ἐὰν δὲ τυχὸν συμβαίνωσι σφάλματα ὑπὸ τῶν ἀσκουμένων, ὀφείλει ὁ διδάσκων νὰ διορθοῖ ταῦτα ταχέως ἵνα μὴ οἱ ἀσκούμενοι κοπιῶσιν ὑπὲρ τὸ δεόν.

Σφάλματα τοιαῦτα γενικά, διότι τὰ εἰδικὰ ἐκάστης ἀσκήσεως θὰ ὑποδείξωμεν ἐν τῇ περιγραφῇ αὐτῶν, εἰς ἃ τὸ πλεῖστον τῶν ἀσκουμένων ὑποπίπτει καὶ τὰ ὅποια πρέπει καλῶς νὰ γνωρίζῃ ὁ διδάσκων ἵνα ἐπιλαμβάνηται τῆς διορθώσεως αὐτῶν, εἶναι περὶ τοῦ τὰ ἐξῆς :

1ον) Ἡ ἐπίσχεσις τῆς ἀναπνοῆς κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διαφόρων ἀσκήσεων καὶ ἡ ἔνεκα τούτου βεβιασμένη καὶ ἐπιτετηδευμένη στάσις τῶν ἀσκουμένων.

2ον) Ἡ ἀκανόνιστος βάσις τοῦ σώματος.

3ον) Ἡ πτώσις τῆς κεφαλῆς ἔμπρός.

4ον) Ἡ ἀνισότης τῶν ὤμων καὶ ἡ φορὰ αὐτῶν πρὸς τὰ ἔμπρός.

5ον) Ἡ πίεσις τοῦ στήθους, ἰδίᾳ κατὰ τὰς ἐξαρτήσεις καὶ ἀναρριχήσεις.

6ον) Ἡ ὕψωσις τῶν ὤμων.

7ον) Ἡ νωχελὴς ἐκτέλεσις τῶν ἀσκήσεων.

8ον) Ἡ ἀνισότης τῶν ἰσχυῶν ἔνεκα τῆς μὴ ἐξ ἴσου τάσεως τῶν σκελῶν.

9ον) Ἡ κύρτωσις τοῦ σώματος.

10ον) Ὅταν ἐλλείψῃ δυνάμειον καὶ ἄλλα μέλη, ἐκτὸς τῶν εἰς ἀσκήσιν ὑποβαλλομένων, ὑποβοηθοῦσι τὴν ἐκτέλεσιν, ὡς εἰς τὰς ἀναρριχήσεις, εἰς ἃ λαμβάνουσι μέρος καὶ οἱ πόδες.

11ον) Ὅταν αἱ ἀσκήσεις δὲν ἐκτελοῦνται καὶ ἀπὸ τὰ δύο ἡμίση τοῦ σώματος, ὅποτε παραμελεῖται ἡ ἄρμονικὴ τοῦ σώματος ἀνάπτυξις, τουτέστιν αὐτὸς ὁ σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς.

Ἐν τοσούτῳ, ἔλλείψει δυνάμεων, μία ἄσκησις δὲν ἐκτελεῖται πολλάκις καθ' ὅλον αὐτῆς τὸ στάδιον· τοῦτο ὅμως δὲν ἀποτελεῖ πλέον σφάλμα. Δι' ὃ καὶ πρέπει νὰ χωρίζωμεν τὴν ἔλλειψιν τῶν δυνάμεων ἀπὸ τὰ περι τὰς ἀσκήσεις σφάλματα, ἅτινα ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ προέρχονται α'.) ἐξ ἀπροσεξίαις β'.) ἐκ ῥυθμικῆς γ'.) ἐκ κακῆς ἀντιλήψεως καὶ δ'.) ἐξ ἀσφαροῦς περιγραφῆς τῶν ἀσκήσεων.

### Περὶ παραγγέλματος

§ 22. Ἐκαστον παραγγέλημα διαίρεται εἰς προειδοποιητικὸν καὶ ἐκτελεστικόν.

Καὶ προειδοποιητικὸν καλεῖται ἐκεῖνο, ὅπερ ὀρίζει τὴν ἐκτελεστέαν ἄσκησιν, ἐκτελεστικὸν δὲ ἐκεῖνο, ὅπερ ὀρίζει τὸν χρόνον καθ' ὃν δεόν νὰ ἐκτελεσθῇ ἡ ἄσκησις αὕτη.

Κρίνομεν ἀπαραίτητον νὰ παραθέσωμεν ἐνταῦθα ὁδηγίας τινὰς διὰ τὴν ἀπαγγελίαν τῶν παραγγελλμάτων ὑπὸ τῶν διδασκόντων, ἧς ἢς μεγαλῶς ἐξήρηται ἡ ἔντονος ἢ βραδεία καὶ κανονικὴ ἐκτέλεσις τῶν δι' αὐτῶν ὀριζομένων ἀσκήσεων, τοσούτο δὲ μᾶλλον, καθ' ὅσον οἱ πλείστοι τῶν διδασκόντων εἴτε ἐξ ἀγνοίας εἴτε καὶ ἐξ ἔλλειψεως πείρας κκκῶς παραγγέλλουσι τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διαφόρων ἀσκήσεων.

Κατὰ γενικὸν κανόνα ὁ διδάσκων ὀφείλει διὰ φωνῆς ἢ χησῆσος καὶ ἔντονου νὰ διδῇ ἕκαστον παραγγέλημα τῆς ἀσκουμένης.

Νωθρότης περὶ τὴν ἀπαγγελίαν τοῦ παραγγέλματος, νωθρὰν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως θὰ ἔχη ὡς ἀποτέλεσμα, μεμψιμοιρίας δὲ καὶ παράπονα τῶν εἰς τὰ ἄκρα τῆς παρατάξεως εὑρισκομένων μαθητῶν, μάλιστα κατὰ τὰς ἀνεπτυγμένας παρατάξεις, ὅτι δὲν ἀκούουσι τὸ παραγγέλημα.

Καὶ εἰδικῶς· τὰ μὲν προειδοποιητικὰ παραγγέματα δεόν νὰ δίδωνται βραδέως παρατεινομένης τῆς φωνῆς τοῦ διδασκόντος περὶ τὸ τέλος αὐτῶν, τὰ δὲ ἐκτελεστικὰ, ἐφ' ὅσον μὲν πρόκειται περὶ ἐκτελέσεως ταχέως καὶ ἔντονου τῆς ἀσκήσεως, βραχέως καὶ ταχύτατα, μᾶλλον δ' ἀποτόμως· ἐφ' ὅσον δὲ πρόκειται περὶ βραδείας ἐκτελέσεως αὐτῶν, μάλιστα εἰς τὰς ἀναπνευστικὰς ἀσκήσεις, βραδέως. Ἐπειδὴ ὅμως ἡ παράτασις τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος ἐνέχει τι τὸ κακὸν καὶ ἴσως ἴσως τὸ γελοῖον, καλὸν εἶναι ἢ ἐκφώνησις αὐτοῦ νὰ συνοδεύηται διὰ κινήσεως τῆς χειρὸς, ἥτις

θέλει ρυθμίζει τὴν διάρκειαν τῆς ἐκτελέσεως τῆς ἀσκήσεως.

Μεταξὺ τοῦ προειδοποιητικοῦ καὶ τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος εἶναι ἀνάγκη νὰ μεσολαβήσῃ χρονικόν τι διάστημα ἀρκετὸν ὅπως προπαρασκευασθῇ ἡ ἀσκήσις ἐν τῷ νῷ τοῦ ἀσκουμένου, ἢ ἵνα ἐπὶ τὸ γυμναστικώτερον ὁμιλήσωμεν ἐπιτευχθῇ ἡ καλουμένη συναρμογὴ τῶν κινήσεων. Ὁ χρόνος οὗτος ὁ μεταξὺ τοῦ προειδοποιητικοῦ καὶ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος, χρόνος τῆς ἀντιδράσεως ἐν τῇ Φυσιολογίᾳ καλούμενος, μακρὸς κατ' ἀρχὰς τῆς ἐκμαθήσεως τῶν ἀσκήσεων, μόνον διὰ τῆς συχνῆς ἐπαναλήψεως αὐτῶν καὶ τῆς τελείας ἐκμαθήσεως δύναται νὰ συνταμῇ καὶ σμικρυνθῇ εἰς τὸ ἐλάχιστον. Τούτου δ' ἕνεκα δὲν πρέπει νὰ ἔχωμεν τὴν ἀπαίτησιν ὅπως οἱ ἀσκούμενοι ἀμέσως ἀπὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς διδασκαλίας ἀσκήσεώς τινος, ἐκτελέσωσι τελείως καὶ κανονικώτατα αὐτήν, διότι δὲν εἶναι βεβαίως εὐκόλος ἡ ταχεῖα ἀναπαράστασις τῆς κινήσεως ἐν τῷ νῷ τῶν ἀσκουμένων.

#### Ἡ Διδασκαλία τῶν Πινάκων

§ 23. Οἱ ἐν τῷ ἀναλυτικῷ προγράμματι ὑποδεικνυόμενοι πινάκες ἀσκήσεων δι' ἐκάστην τάξιν, ἵτως φανῶσιν ὀλίγοι εἰς τοὺς διδάσκοντας τὸ μάθημα τῆς Γυμναστικῆς. Ἄλλ' ἐν ᾧ ἀφ' ἐνός δὲν δεσμεύονται ὅπως καὶ ἄλλους πίνακας διδάξωσιν ἰδίως συνθέσεως κατὰ τὰ περὶ ἡμερησίου προγράμματος προειρημένα, ἢ καὶ τροποποιήσωσι τοὺς ἐν τῷ προγράμματι τοιοῦτους, διὰ τῆς ἐναλλαγῆς τῶν διαφόρων ἀσκήσεων, τῆς αὐτῆς ἐννοεῖτε πάντοτε περιόδου, ἀφ' ἑτέρου καθ' ἡμᾶς εἰσὶν ὑπεραρκετοὶ διὰ τὴν ἐνιαύσιον διδασκαλίαν τοῦ μαθήματος, ἐν ἐκάστη τάξει. Διότι ἐκαστος πίναξ δὲν εἶναι δυνατὸν εἰς ἓν καὶ μόνον μάθημα νὰ διδασχθῇ ἢ καὶ διδασκόμενος ὁλόκληρος, δὲν δύναται νὰ ἐπιφέρῃ τὰ ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ ἐπιδιωκόμενα ἀποτελέσματα, διότι εἰς μίαν ἢ δύο αὐτοῦ ἐπαναλήψεις δὲν εἶναι εὐκόλος ἡ τελεία καὶ κανονικὴ ἐκτέλεσις τῶν ἐν αὐτῷ περιεχομένων ἀσκήσεων.

Ἐπομένως ἐπὶ σειρὰν τριῶν καὶ τεσσάρων ἐβδομάδων ἐπιβάλλεται ἡ ἐπαναλήψις τοῦ αὐτοῦ πίνακος, μέχρις οὗ ἐπιτυγχανομένη τῆς ἐπιζητουμένης κανονικότητος τῶν ἀσκήσεων, ἐπιτευχθῇ καὶ τὸ ἀγαθὸν ἐκ τῆς Γυμναστικῆς ἀποτέλεσμα.

Τοῦτο ὅμως δὲν σημαίνει ὅτι καὶ ἐκάστη ἀσκήσις τῆς ἡμερη-



σίας γυμνάσεως δέον νὰ ἐπαναλαμβάνηται πολλάκις ἐν τῷ μαθηματι, διότι ἡ συχνὴ ἐπανάληψις, ἐν ᾧ ἀφ' ἐνὸς ἐπιφέρει κόρον τοῖς ἀσκουμένοις, γίνεται πρόξενος καὶ τοπικῆς μυϊκῆς κοπώσεως συνεπείᾳ τῆς συσσωρεύσεως καματογόνων οὐσιῶν (γαλακτικοῦ ὀξέος, ζανθίνης κλπ.), ὡς ἐκ τῆς συνεχοῦς τοῦ μυὸς ἐργασίας, αἵτινες ἐπιδρῶσι τοσοῦτον ἐπ' αὐτόν, ὥστε καθιστῶσιν αὐτὸν ἀνίκανον πρὸς συστολήν, ὅσονδήποτε καὶ ἂν ἐρεθισθῇ τῇ δράσει τῆς βουλήσεως, αἰσθάνεται δὲ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἄλγος ὅπερ πολλάκις ἐξακολουθεῖ καὶ μετὰ τὴν δευτέραν καὶ τρίτην μετὰ τὴν κόπωσιν ἡμέραν καθιστὸν οὕτω ἀνίκανον τὸν μαθητὴν πρὸς ἀσκήσιν.

Ἡ δις ἢ τρίς ἢ καὶ τὸ πολὺ τετράκις ἐπανάληψις ἐκάστης ἀσκήσεως, εἶναι ἀρκετὴ πρὸς ἀπόδοσιν τῶν διὰ ταύτης ἐπιζητούμενων ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἀποτελεσμάτων.

Ἐκτὸς ἄλλως τε τοῦ ἐπιβλαβοῦς τῆς κοπώσεως ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ ἐν γένει, διατιθεσὶ καὶ τὸν μαθητὴν κακῶς πρὸς τὸ ὠφελιμώτατον τοῦτο μάθημα, ὅπερ πάσῃ δυνάμει πρέπει νὰ ἀποφεύγῃται.

### Ἕγχειρὰ παραγγέλματα

§ 24. Ἡ Γυμναστικὴ ὡς καὶ ἐν ἄλλῃ κεφαλαίῳ εἶπομεν ἵνα ἐξέρχεται τῆς καθαρᾶς ἐμπειρικότητος δέον νὰ συνδέηται καὶ πρὸς τὴν Ὑγιεινὴν.

Τούτου ἕνεκα παραθέτομεν ὑγιεινοὺς τινὰς κανόνας, οὓς πάντως πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψιν ὁ διδάσκων τὸ μάθημα.

1. — Ἡ διδασκαλία τοῦ μαθήματος πρέπει νὰ λήγῃ τοῦλάχιστον ἡμίσειαν ὥραν πρὸ τοῦ γεύματος ἵνα κατὰ τὸ μεσολαβοῦν τοῦτο χρονικὸν διάστημα ἡ κυκλοφορία καὶ ἡ ἀναπνοὴ ἐπανέρχωνται εἰς τὴν κανονικὴν αὐτῶν τροχίαν.

2. — Οὐδέποτε πρέπει νὰ ἀρχίζῃ κατὰ τὰς μεταμεσημβρινὰς ὥρας πρὸ τῆς τελείας χωνεύσεως (2 1)2-3 ὥρας μετὰ τὸ γεῦμα), διότι ἐν ἐναντίᾳ περιπτώσει τὸ αἷμα συρρέον εἰς τὰ ἀσκούμενα μέλη, ἀποσύρεται κατ' ἀνάγκην τοῦ στομάχου, μολονότι τούτου μεγίστην ἔχει ἀνάγκην πρὸς τελείαν χώνευσιν.

3. — Ὁ διδάσκων πρέπει νὰ φροντίζῃ ὅπως τοποθετῇ τὰς ὥρας τῆς γυμναστικῆς διδασκαλίας παρὰ τὰς ὥρας τῶν μαθημάτων ἐκείνων, ἅτινα δὲν ἔχουσιν ἀνάγκην πνευματικῆς κοπώσεως (τε-

χνικά) ἢ τούτου ἀδυνάτου ὄντος, παρὰ τὰς τῶν ὀλιγωτέραν πνευματικὴν κόπωσιν ἀπαιτούντων καὶ τοῦτο ἕνεκα φυσιολογικοῦ τινος φαινομένου τῆς ἀλληλεπιδράσεως τῆς πνευματικῆς καὶ σωματικῆς κοπώσεως, περὶ οὗ τὸ στενὸν τοῦ χώρου δὲν ἐπιτρέπει νὰ ὁμιλήσωμεν. (1)

4.— Καθ' ἃς ὥρας τὸ ψῦχος εἶναι λίαν ἐπαισθητὸν ὁ διδάσκων δὲν πρέπει νὰ κατατρίβῃ τὸν χρόνον εἰς σχοινοτενεῖς τῶν ἀσκήσεων περιγραφᾶς, ἀλλὰ τούναντίον πρέπει νὰ παραγγέλλῃ σύντονον αὐτῶν ἐκτελέσειν παραθέτων ἐν τοῖς πίναξι καὶ περισσοτέρας τακτικᾶς ἀσκήσεις.

Ἐν ταῖς τοιαύταις δὲ ἡμέραις δὲν πρέπει ἡ διδασκαλία νὰ διαρκῆ περισσότερον τῶν 30' λεπτῶν τῆς ὥρας.

5.— Ἡ διδασκαλία τοῦ μαθήματος τούτου εἰς τοὺς μικροὺς παῖδας δεῖον νὰ γίνηται μετὰ προσυχῆς, νὰ μὴ ἐπιβάλλωνται δ' αὐτοῖς πρὸς ἐκτελέσειν ἀσκήσεις δυσανάλογοι τῶν ἑαυτῶν δυνάμεων, αἵτινες περιορίζουσι τὴν σωματικὴν αὐτῶν ἀνάπτυξιν, ἣν ἀκριβῶς ἐπιζητοῦμεν νὰ ὑποβοηθήσωμεν διὰ τῆς φυσικῆς ἀγωγῆς. Περισσότεραι παιδιὰ καὶ ὀλιγώτεραι ἀσκήσεις εἶναι ἢ καταλληλοτέρα γυμναστικὴ διὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην.

6.— Ἐπιβάλλεται ἡ συχνὴ ἐπαναληψὶς συστάσεως τοῖς ἀσκουμένοις ὅπως ἀναπνέωσιν ἐλευθέρως καὶ κανονικῶς καθ' ὅλην τὴν τροχίαν ἐκάστης ἀσκήσεως.

7.— Κατὰ τὰς ἀσκήσεις πρέπει νὰ παρατάσσωνται οἱ μαθηταὶ ἀντιθέτως μὲν πρὸς τὸν ἥλιον, ἀντιμέτωποι δὲ πρὸς τὴν φορὸν τοῦ ἀνέμου.

8.— Ἡ ἀμφίεσις κατὰ τὰς ἀσκήσεις δὲν πρέπει βεβαίως ν' ἀκολουθῆ τὸν συρμόν. Ἐνδύματα στενὰ, περιχειρῖδες, ζῶναι, στενοὶ ἐπενδῦται, κολλάρα ὑψηλὰ, ἄτινα δίκην κλοιοῦ περισφιγούσι τὸν τράχηλον τῶν νεωτέρων γενεῶν, καὶ τὰ ὅποια γίνονται αἰτία πολλῶν δυσαρτίων λειτουργικῶν φαινομένων ἐν ἀπολύτῳ ἡσυχίᾳ, βεβαίως μεγαλύτερον τοιαῦτα θὰ ἐπιφέρωσι κατὰ τὰς ἀ-

(1) Σημ. Τὰ παραγγέλματα ταῦτα δυνατῶς δὲν ἐφαρμόζονται οὐδὲ παρ' ἐμοῦ αὐτοῦ, εἶναι ἀνάγκη νὰ τὸ ὁμολογήσω, ἀλλ' εἰς τοιοῦτο σὸδεματὴν ἐγὼ ὑπέχω εὐθύνην, ἀφ' οὗ τὰ σχετικὰ ἄρθρα τοῦ παρ' ἡμῖν ἐκπαιδευτικοῦ νόμου δὲν ἐπιτρέπουσι τὴν τοιαύτην ἐφαρμογήν.



σκήσεις.

9. — Αἱ διδάσκαλοι τῆς γυμναστικῆς αὐστηρότατα πρέπει ν' ἀπαγορεύωσι τὸν στηθόδεσμον ταῖς μαθητρίαις κατὰ τὸν χρόνον τοῦλάχιστον τῶν ἀσκήσεων.

10. — Αἱ ἀσκήσεις πρέπει νὰ γίνωνται ἐν ὑπαίθρῳ. Καιροῦ ὅμως μὴ ἐπιτρέποντος γίνονται καὶ ἐν καταστέγῳ τόπῳ ἐφ' ὅσον οὗτος εἶναι εὐρύχωρος, εὐαέρος, εὐήλιος καὶ καθαρὸς, ἀπηλλαγμένος δὲ ὑγρασίας.

11. — Αἱ ἑτερόπλευροι ἀσκήσεις πρέπει νὰ ἐκτελῶνται ἀπὸ τὸ ἐν μέρος τοῦ σώματος τσακίς, ὡσακίς ἐξετελέσθησαν καὶ ἀπὸ τὸ ἄλλο.

## ΜΕΡΟΣ Α'.

### ΤΑΚΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

§ 25. Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις, αἵτινες κυρίως μὲν ἀνάγονται εἰς τὴν Στρατιωτικὴν γυμναστικὴν, εἶναι χρησιμώταται εἰς τὴν καθόλου διδασκαλίαν τῆς Παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς διότι ἐμπεδοῦσι τὴν πειθαρχίαν καὶ τάξιν τῶν ἀσκουμένων καὶ διότι ὡς δι-  
ορθωτικαὶ ἀσκήσεις ἐπαναφέρουσι τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν προσήκουσαν εὐκοσμίαν διεγείρουσαι τὴν προσοχὴν αὐτῶν. Εἶναι ἐπίσης ἀναγκαιόταται διὰ τὴν στρατιωτικὴν προπαιδείαν τῶν νέων, ἧς μεγίστην ἀνάγκην ἔχει χώρα μικρὰ ὡς ἡ Ἑλλάς εἰς μεγάλα ἰδανικὰ ἀποβλέπουσα, ὧν τὴν πλήρωσιν ἀνέθηκαν αὐτῇ οἱ μεγάλοι τοῦ 21 ἐργάται. Καὶ διὰ τοῦτο ὁ διδάσκων τὸ μάθημα τῆς γυμναστικῆς, ἰδίως ἐν ἀνωτέροις σχολείοις, δὲν πρέπει νὰ παραλίπη ἀπὸ τοῦ νὰ ποιῆται χρῆσιν τούτων ἐν ἐκάστῳ τῆς γυμναστικῆς μαθήματι, ἀπαιτῶν παρὰ τῶν ἀσκουμένων, ταχύτητα, εὐτονίαν καὶ χάριν ἥτις ἀρμόζει εἰς τὸν σκοπὸν τῶν ἀσκήσεων τούτων.

Τοιοῦτου ὄντος λοιπὸν τοῦ σκοποῦ τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων, εἶναι ἐπιβεβλημένον ὅπως ἡ διδασκαλία γίνηται σύμφωνα πρὸς τὴν ἐν τῷ στρατῷ τῆς ἡμετέρας χώρας γινομένην, σύμφωνα τουτέστι, πρὸς τὰς ὑποδείξεις τῶν στρατιωτικῶν κανονισμῶν, οὓς ἔχοντες καὶ ἡμεῖς ὑπ' ὄψει προβαίνομεν εἰς τὴν ἀνάλυσιν τῶν διαφορῶν κινήσεων καὶ ἐξελιγμῶν μέχρι τῶν ἀσκήσεων τῆς διμοιρίας, συμπεριλαμβανομένων.

### Διαίρεσις τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων

§ 26. Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις διαιροῦνται εἰς δύο μέρη· εἰς τὰς ἐν ἡρεμίᾳ ἐκτελουμένας καὶ εἰς τὰς ἐν κινήσει. Αἱ τελευταῖαι ἐκτελοῦνται πᾶσαι σχεδόν, ὡς καὶ αἱ ἐν ἡρεμίᾳ, με μόνην τὴν διαφορὰν ὅτι καὶ μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν αὐτῶν ἐξακολουθεῖ τὸ βᾶδισμα ἢ παύει, ἀναλόγως τοῦ ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος ἐκφωνηθέντος ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος (Μᾶρς ἢ Ἄλτ).

### Ὅρισμοί

§ 27. Πρὸς κατανόησιν τῶν κατωτέρω ἐπιξηγουμένων τακτικῶν ἀσκήσεων ὁ διδάσκων πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψιν τοὺς ἐξῆς ὁρισμούς :

§ 28. Οἱ μαθηταὶ τάσσονται συνήθως κατὰ ζυγούς καὶ κατὰ στοίχους.

§ 29. Ὁ ζυγὸς σύγκεται ἐκ μαθητῶν τασσομένων παραπλεύρως ἀλλήλων.

§ 30. Ὁ στοῖχος σύγκεται ἐκ δύο ἀνδρῶν ὁμοστοίχων κελουμένων καὶ τασσομένων τοῦ μὲν ὀπίσω τοῦ ἑτέρου· ἐκ τούτων, ὁ προτεταγμένος καλεῖται πρωτοστάτης. Ὁ στοῖχος ἀπὸ τοῦ ὁποίου λείπει ὁ ἀνὴρ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ καλεῖται ἀτελής.

§ 31. Ὁδηγὸς καλεῖται ὁ μαθητὴς ἐφ' οὗ πάντες οἱ ἀσκούμενοι κανονίζουσι τὸ βᾶδισμα αὐτῶν. Ἐλλείπει ὀδηγοῦ ἀντικαθίσταται οὗτος ὑπὸ τοῦ πρώτου μαθητοῦ ἑκατέρου τῶν ζυγῶν.

§ 32. Δεξιὸν καλεῖται ἡ δεξιὰ ἄκρη τῶν ἐν γραμμῇ μαθητῶν.

§ 33. Ἀριστερὸν ἢ ἀριστερὰ ἄκρη τῶν ἐν γραμμῇ μαθητῶν.

§ 34. Ζύγισις, ἢ ἐπὶ μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς εὐθείας γραμμῆς παράταξις πολλῶν μαθητῶν.

§ 35. Μέτωπον, καλεῖται τὸ κατὰ πλάτος κατεχόμενον διάστημα ὑπὸ τῶν μαθητῶν.

§ 36. Διάστημα, καλεῖται τὸ κατὰ μέτωπον κενὸν τὸ μετὰ ξυ δύο μαθητῶν, μετροῦμενον ἀπὸ τοῦ ἀριστεροῦ ἀγκῶνος τοῦ μαθητοῦ, μέχρι τοῦ δεξιοῦ ἀγκῶνος τοῦ ἀριστεροῦ αὐτοῦ παραστάτου.

§ 37. Ἀπόστασις καλεῖται τὸ κενὸν τὸ μεταξὺ δύο ζυγῶν ἢ δύο τετραδῶν. Μετρεῖται δ' ἡ ἀπόστασις μεταξὺ τῶν ζυγῶν ἢ τῶν τετραδῶν ἀπὸ τοῦ ἀκροῦ τοῦ μαθητοῦ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ

ἢ τῆς τετράδος μέχρι τῆς ῥάχως τοῦ μαθητοῦ τοῦ πρώτου ζυγοῦ.

§ 38. Κατὰ παραγωγὴν παράταξις καλεῖται παράταξις μαθητῶν ἐπὶ μιᾶς εὐθείας γραμμῆς τῶν μὲν ὕψισθεν τῶν δέ.

§ 39. Κατὰ μέτωπον παράταξις καλεῖται παράταξις μαθητῶν ἐπὶ μιᾶς εὐθείας γραμμῆς τῶν μὲν παραπλευρῶς τῶν δέ.

#### Δ'. Τακτικαὶ ἀσκήσεις ἐν ἡμερίᾳ

§ 40. Σχηματισμὸς τοῦ ζυγοῦ

Παραγ: *Εἰς γραμμὴν!*

Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ ταχέως καὶ ἀνευ βοήθου τάσσονται κατ' ἀνάσθημα ἀπέναντι τοῦ διδάσκοντος εἰς 3—5 μέτρων ἀπόστασιν ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ, ἐὰν ὁ ἀριθμὸς αὐτῶν καὶ ὁ χῶρος τὸ ἐπιτρεπῆ, ἄλλως ἐπὶ δύο ἢ καὶ περισσοτέρων ἀκόμη, ὀγδοήκοντα περίπου ἑκατοστὰ ἀπεχόντων ἀλλήλων. Οἱ μεγαλύτεροι τῶν μαθητῶν τάσσονται ἀπαρεγγλίτως πρὸς τὸ ἀριστερὸν τοῦ διδάσκοντος, καταλαμβάνοντες τὸ δεξιὸν κέρως τῆς παρατάξεως. (1)

§ 41. Λύσις τοῦ ζυγοῦ.

Ἡ λύσις τῶν ζυγῶν ἐπιβαλλεται μετὰ τὸ πέρας τῆς ἡμερησίας γυμνάσεως ἵνα οἱ μαθηταὶ ἀποχωρίσωσι τοῦ τόπου τῶν ἀσκήσεων.

Παραγγέλεται ὁμως συνήθως ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος καὶ καθ' οἰονδήποτε χρονικὸν διάστημα τῶν ἀσκήσεων, ἵνα αὐτῶ οἱ μαθηταὶ ἐθίζονται εἰς τὴν ταχεῖαν καὶ εὔτονον ἀνασύνταξιν τὴν ἀναγκασιούτατην διὰ τὴν στρατιωτικὴν προπαιδεῖαν τῶν νέων. Πρὸς τοῦτο ὁ διδάσκων δίδει τὸ παράγγελμα.

*Τοὺς ζυγοὺς λύσατε—Μάρος!*

Εἰς τὸ πρῶτον μέρος τοῦ παραγγέλματος καὶ μάλιστα εἰς τὴν τελευταίαν αὐτοῦ συλλαβὴν (-τε), ἥτις ἀπαγγέλεται ζωηρῶς καὶ ἰντόνως, οἱ μαθηταὶ χέμπουσι τὸ δεξιὸν ἀντιβράχιον καὶ φέρουσι τὴν ἄκραν χεῖρα ταχέως μετὰ τοὺς δακτύλους πάντας ἠνωμένους καὶ

(1) Σημ. Συνήθεια ἐπικρατεῖ παρὰ τοῖς γυμναστικοῖς κύκλοις ὅπως τὸ παράγγελμα εἰς γραμμὴν, ἀντικαθίσταται διὰ Ἰσημίου τινός, ὡς π. χ. κρούσεως τῶν χειρῶν ἢ συριγμοῦ. Τοῦτο καὶ ἡμεῖς οὐκ ἐπιτιμῶμεν τοῖς διδάσκουσι, διότι οὕτω οἱ μαθηταὶ εὐκολώτερον ἀντιλαμβάνονται τοῦ παραγγέλματος, ἰδίως δ' οἱ τυχόν ἀπομακρυνόμενοι διὰ διαφόρους λόγους τοῦ τόπου τῶν ἀσκήσεων κατὰ τὰ διυλείμματα.

ἀβιάστως τεταμένους παρὰ τὸ ἄκρον τῆς δ' ἑξέως ὑψύτος, χαιρετῶντες εὖτω τὸν διδάσκοντα. Μετὰ τὴν ἀντ' ἀπόδοσιν τοῦ χαιρετισμοῦ καὶ ἐπὶ τῇ ἐκφωνήσει τοῦ παραγγέλματος Μάρς, οἱ ἀσκούμενοι καταβιβάζοντες ταχέως καὶ ἐν τῷ αὐτῷ χρόνῳ ἅπαντες τὴν χεῖρα εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, ἀποχωροῦσι τῶν ζυγῶν μετὰ τῆς προσηκούσης εὐπειθείας καὶ τάξεως.

Ἐὰν ἡ λύσις τῶν ζυγῶν ἐγένετο ἀσκήσεως ἕνεκεν, τότε δίδεται καὶ πάλιν τὸ παράγγελμα εἰς γραμμὴν ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ, ὅποτε οἱ μαθηταὶ ἀνασυντάσσονται κατὰ τὰ ἐν τῇ προηγουμένη παραγράφῳ ὑπὸ δειχθέντα.

#### § 42. Θεμελιώδης θέσις

Ἀφ' ἑτηρία πρὸς ἐκτέλεσιν οἰασθῆποτε ἀσκήσεως εἶναι ἡ προσοχή, ἥτις καὶ θεμελιώδης θέσις ἢ κανονικὴ στασις καλεῖται. Δι' ὃ μείγιστη πρέπει νὰ καταβληθῇ μέριμνα διὰ τὴν τελείαν ὑπὸ τῶν ἀσκουμένων λῆψιν ταύτης, ἥτις καὶ ὡς αὐτοτελὴς ἀσκήσις μεγάλην ὀρθοσωματικὴν ἔχει ἀξίαν συνεπέει τῆς κατ' αὐτὴν ἐνεργείας ὀλοκλήρου τοῦ μυϊκοῦ συστήματος.

Πρὸς λῆψιν τῆς θεμελιώδους ταύτης θέσεως δίδεται διὰ φωνῆς ἰσχυρᾶς ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος, ἣν ἐπιτείνει κατὰ τὴν τελευταίαν συλλαβὴν τὸ παράγγελμα, προσοχή! Εἰς τὸ παράγγελμα τοῦτο οἱ μαθηταὶ ἐνοῦσι ταχέως τὰς πτέρνας εἰς εὐθυγραμμίαν καὶ διανοίγουσι τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν κατὰ γωνίαν ὀρθὴν τερροῦσι τὰ γόνατα ἀβιάστως τεταμένα, τὸν κορμὸν καθέτον ἐπὶ τὴν λεκάνην, τὴν κοιλίαν πρὸς τὰ ἔσω, τὸ στῆθος πρὸς τὰ ἔξω, τοὺς ὤμους πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ ἐξ ἴσου πίπτοντας, τὴν κεφαλὴν ὑψηλὰ χωρὶς νὰ ἀνορβούται ἢ σιαγῶν, τὰς χεῖρας φυσικῶς κρεμαμένας μὲ τοὺς δακτύλους πάντας ἠνωμένους καὶ προσκεκολλημένους δι' ὀλοκλήρου τῆς παλάμης ἐπὶ τῶν μερῶν. (1)

(1) Σ η μ. Ὁ Στρατιωτικὸς κανονισμὸς ἐπαγορεύει τὴν ἐπαφὴν τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν μηρῶν, μόνον διὰ τῆς ἐξωτερικῆς ἐπιφανείας τοῦ μικροῦ δακτύλου, τοποθετημένου ὀπισθεν τῆς ραφῆς τῆς περισκελίδος, τῶν λοιπῶν δακτύλων στρεφόμενων ἐλαφρῶς πρὸς τὰ ἔξω μετὰ τῆς παλάμης. Ἡ πείρη ἀπέδειξεν ἡμῖν, ὅτι ἡ τοιαύτη κοπιώδης θέσις τῶν χειρῶν, ἀντιεικνύεται διὰ τὰς ἀσκήσεις μαθητῶν καὶ δὴ τῶν Δημοτικῶν σχολείων, καὶ διὰ τοῦτο προετιμήσαμεν τὴν ἐπαφὴν χειρὸς καὶ μηροῦ δι' ὅλης τῆς παλάμης. Ὅποσῶς-ποτε, ὁ βουλόμενος δύναται νὰ παραγγέλλῃ τοῖς ἀσκουμένοις τὸν ἕτερον τῶν τρόπων διὰ τὴν κανονικὴν τοποθέτησιν τῶν χειρῶν ἐν τῇ προσοχῇ.

§ 43. Ἀνάπαυσις

Παράγ: Ἀνάπαυσις!

Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ μαθηταὶ ἐγκαταλείπουν τὴν κοπιώδη τῆς προσοχῆς θέσιν, ἐκβάλλοντες τὸν ἕτερον τῶν ποδῶν ἔμπρός καὶ συμπλέκοντες τὰ χεῖρας πρὸς τὰ ὀπίσω, ἀλλὰ καὶ σιωπῶντες.

Ἡ σύνδεσις τῶν χειρῶν ὀπίσω, ἐπιβάλλεται ἰδίως εἰς τοὺς μικροῦς μαθητάς, οἵτινες ἔνευ ἐπιγνώσεως τῆς προσγινομένης εἰς τὸν ὀργανισμόν βλάβης, ἀσυνειδήτως κατὰ τὴν ἀνάπαυσιν φέρουσι τοὺς ὤλους ἔμπρός, ἀρ' ἐνός μὲν διστρεβλοῦντες τὰ ὄπτα των, ἀρ' ἐτέρου δὲ συμπιέζοντες τὸ θωρακικὸν κῆτος, ὅπερ οὕτω στενοῦμενον δικταρχήσει τὴν κεντρικὴν ἀναπνοὴν καὶ ἐλαττοῖ τὴν ἀναπνευστικὴν χωρητικότητά.

§ 44. Ἡμίσεια στροφὴ τῆς κεφαλῆς.

Ἡ ἐκμάθησις τῆς ἀκίσεως ταύτης, ἣτις κατατάσσεται κυρίως εἰς τὰς τῆς παιδικωρικῆς γυμναστικῆς, εἶναι ἀναγκασία διὰ τὴν κατωτέρω περιγραφομένην κίνησιν τῆς ἐπὶ μιᾶς εὐθείας γραμμῆς παρατάξεως τῶν μαθητῶν, τουτέστι τῆς ζυγίσεως.

Πρὸς τοῦτο ὁ γυμναστής παραγγέλλει.

**Κεφαλή δε - ξιά (ἀρι - στερὰ) — Ἀτ(ε)νῶς!**

Διὰ τοῦ πρώτου ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος, οἱ μαθηταὶ στρέφουσιν ἔνευ βίβης καὶ χωρὶς νὰ μεικκινήσωσι τοὺς ὤμους, τὴν κερκλήν δεξιὰ (ἄριστερὰ) τότεν, ὥστε νὰ βλέπῃ ἕκαστος τὴν ὀρθοκλήν τῶν ὀρθοκλήων καὶ ὀλίγον τὸ στήθος τοῦ πρὸς τὰ δεξιὰ (ἄριστερὰ) τοῦ πρώτου μετὰ τὸν δεξιὸν (ἄριστερον) παραστάτην αὐτοῦ.

Διὰ δὲ τοῦ παραγγέλματος Ἀτ(ε)νῶς οἱ μαθηταὶ ταχέως ἐπικνέφουσιν τὴν κερκλήν ἔμπρός.

**Σφάλματα.** Κατὰ τὴν στροφὴν τῆς κεφαλῆς, οἱ μαθηταὶ ἀνηροῦσι τὴν σιαγόνα, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον ἐπιμελῶς πρέπει νὰ ἀποφεύγηται.

§ 45. Ζύγησις.

Ἡ ἐπὶ μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς εὐθείας γραμμῆς παρατάξις τῶν μαθητῶν καλεῖται ζύγησις.

Ἡ ζύγισις ἐκτελεῖται δεξιᾷ, ἀριστερᾷ ἢ ἐπὶ τὸ μέσον. Καὶ ὁ μὲν τελευταῖος τρόπος πολύπλοκος διὰ τὴν ἐν τοῖς σχολαίαις χρῆσιν δὲν θέλει ἀπασχολήσει ἡμᾶς.

Οἱ δὲ δύο πρώτοι ἐκτελοῦνται ὡς ἐξῆς :

Παράγ: Ζυγεῖτε ἐπὶ δε-ξιᾷ (ἀρι-στερᾷ). Ἄτ(ε)νωσ !

Διὰ τοῦ πρώτου ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος πάντες οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦσι τὴν ἀριστερὰν χεῖρα ἐν πυγμῇ μὲ τὴν ράχιν πρὸς τὰ ἔξω καὶ τοὺς ὄνυχας πρὸς τὰ ὀπίσω ἄνωθι τοῦ ὀμωνύμου ἰσχίου, οὕτως, ὥστε τὸ τρίγωνον τὸ σχηματιζόμενον ὑπὸ τοῦ βραχίονος, ἀντιβραχίου μετὰ τῆς ἄκρας χειρὸς καὶ τῆς ἀριστερᾶς πλευρᾶς τοῦ κορμοῦ, νὰ κεῖται ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ὀριζοντίου ἐπιπέδου ἐφ' οὗ καὶ τὸ στῆθος· ταύτοχρόνως πάντες οἱ μαθηταὶ πλὴν τοῦ πρώτου (δεξιῶ ἢ ἀριστερῶ), ὅστις ἀποτελεῖ τὴν βᾶσιν τῆς ζυγίσεως, στήθουσι τὴν κεφαλὴν δεξιᾷ (ἀριστερᾷ) κατὰ τὸν ἐν τῇ προσηγουμένῃ παραγράφῳ ὑποδεικνυόμενον τρόπον, καὶ διὰ τοῦ κανθοῦ τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιῶ) ὀφθαλμοῦ προσβλέπουσι τὸ ἀκρορίνιον τοῦ ὀδηγοῦ. Ἐὰν οἱ μαθηταὶ εὐρεθῶσι συμπεπυκνωμένοι, διὰ πλαγίων βημάτων, πρὸς τὸ ἀντίθετον τοῦ ὀδηγοῦ μέρος ἐκτελουμένῳ, ἀραιούσι μέχρις οὗ μόλις αἰσθάνωνται τὴν ἐπαφὴν τοῦ ἀγκῶνος τοῦ πρὸς τὰ δεξιᾷ εὐρισκομένου μαθητοῦ.

Μαθητῆς δι' ἀμφοτέρων τῶν ὀφθαλμῶν βλέπων τὸν ὀδηγόν, ὑποχρεοῦται ὅπως διὰ μικρῶν πρὸς τὰ ὀπίσω βημάτων ταχθῆ εἰς τὴν προσηκουσαν αὐτῷ θέσιν· ἀντιθέτως δέ, μαθητῆς οὐδόλως βλέπων τὸν ὀδηγόν, διὰ μικρῶν πρὸς τὰ ἐμπρὸς βημάτων προβαίνει εἰς τὴν εὐθείαν γραμμὴν, ἣν ἐπιζητοῦμεν διὰ τῆς ζυγίσεως. Μετὰ τὸ πέρασ τῆς ζυγίσεως, οἱ μαθηταὶ πρέπει νὰ ἔχωσι διαστήματα ἴσα πρὸς 0,15 τοῦ μέτρου, διότι τόσον ὑπολογίζεται τὸ ὕψος τοῦ τριγώνου τοῦ σχηματισθέντος διὰ τῆς ἐπὶ τὸ ἰσχίον τοποθετήσεως τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς. (ἴδε καὶ Ὁρισμοὺς § 36).

Διὰ τοῦ δευτέρου παραγγέλματος Ἄτ(ε)νωσ οἱ μαθηταὶ κατοπιβάουσι ταχέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς τὴν ἐπὶ τὸ ἰσχίον καμφθεῖσαν ἀριστερὰν χεῖρα καὶ ἐπαναστρέφουσι τὴν κεφαλὴν ἐν τῷ αὐτῷ χρόνῳ εἰς τὴν φυσικὴν αὐτῆς θέσιν.

Σφάλματα. Κατὰ τὴν ζύγησιν σφάλματα σπουδαιότατα, ἅτινα πρέπει νὰ προλαμβάνωνται εἶναι:

α'.) Ἡ ἀνύρωσις τοῦ ὤμου, ἣτις ἐπιτελεῖται ὑπὸ τῶν μαθητῶν σὺν τῇ τοποθεσίῳ τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς ἐπὶ τοῦ ἰσχίου.

β'.) Ἡ συστροφὴ τοῦ ἀντιθέτου πρὸς τὴν στροφὴν τῆς κεφαλῆς ὤμου.

γ'.) Ἡ ἀνύρωσις τῆς σιαγῶνος κατὰ τὴν στροφὴν τῆς κεφαλῆς. (Ὑδρ. κολ. § 44).

δ'.) Ἡ πρὸς τὰ ὀπίσω φορὰ τοῦ ἀγκῶνος τῆς κεκαμμένης χειρὸς, οὗ οὐ νέμεια ἢ μὴ ἐπαφή τούτου πρὸς τὴν χεῖρα τοῦ πρὸς τὰ ἀριστερὰ εὐρισκομένου μαθητοῦ καὶ συνεπῶς ἢ ἀτελής ζύγισις.

#### § 46. Κλίσις

Παράγ: Κλίναι' ἐπὶ δε - ξιά (ἐπ' ἀρι - στερὰ)

Ἡ κλίσις ἐκτελεῖται ἐπὶ δεξιᾷ καὶ ἐπ' ἀριστερᾷ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ ἐν ἐνὶ χρόνῳ. Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παραγγέλλεται ὑπερ συμπίμπει μετὰ τὰς δύο τελευταίας συλλαβὰς τοῦ ὅλου παραγγέλλματος (- ξιά, - στερὰ) οἱ μαθηταὶ αἴροντες ἀπὸ τοῦ ἑδάφους τὸ ἄκρον τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ ὀλόκληρον τὸν δεξιὸν πόδα κατὰ δύο περίπου ἑκατοστὰ ἀπὸ τοῦ ἑδάφους, στηριζόμενοι δὲ ἐπὶ τῆς πτέρνης τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς, στρέφουσι κατὰ τέταρτον κύκλον πρὸς δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ ἀναλόγως τοῦ παραγγέλλματος. (1)

Σφάλαματα. Κατὰ τὰς κλήσεις γενικὸν σχεδὸν σφάλμα εἶναι ἡ αἰώρησις τῶν χειρῶν δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ἣτις ὑποβοηθεῖ μὲν τοὺς μαθητὰς εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως, πρέπει ὁμως αὐστηρῶς ν' ἀπαγορεύηται.

#### § 47. Ἡμίσεια κλίσις.

Παράγ: Ἡμισοὺ ἐπὶ δε - ξιά (ἀρι - στερὰ).

Αἱ ἡμίσειαι κλίσεις χρησιμεύουσι πρὸς ἐκτέλεσιν τῶν λοξῶν βεβασμάτων, ἅτινα πάντως ἐν τοῖς Δημοτικαῖς σχολαῖσι δὲν πρέπει νὰ διδάσκωνται, διὰ τὰς κατὰ μέτωπον καὶ ἐν στάσει ἀλλαγὰς τῆς κατευθύνσεως, περὶ ὧν κατωτέρω θὰ ὁμιλήσωμεν, καὶ διὰ τὴν

(1) Σημ. Ἡ κλίσις εἰς τοὺς παῖδας πρέπει νὰ διδίσκηται κατ' ἀρχὰς ἀναλυτικῶς εἰς δύο χρόνους, μέχρι τελείας κατανοήσεως τοῦ μηχανισμοῦ τῆς κινήσεως, εἶτα δὲ εἰς ἓνα ὡς εἶναι ὁρθόν. Καὶ εἰς μὲν τὸν πρῶτον χρόνον παραγγέλλονται οἱ μαθηταὶ νὰ αἴρωσιν ἀπὸ τοῦ ἑδάφους τὸ ἄκρον τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς στηριζόμενοι ἐπὶ τῆς πτέρνης αὐτοῦ.

Εἰς δὲ τὸν δευτερον χρόνον νὰ αἴρωσιν ὀλόκληρον τὸν δεξιὸν πόδα καὶ συγχρόνως νὰ στρέφωσι πρὸς δεξιὰ κατὰ τέταρτον κύκλον. Ἐν τιαυτῇ περιπτώσει ὀλόκληρον μὲν τὸ παραγγέλλμα, Κλίναι' ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ) χρῆσιμύει ὡς προειδοποιητικόν, ἐκφωνεῖται δὲ ὡς ἐκτελεστικόν τὸ ἐν—δύο.

ἐκτέλεσιν τῆς ἐν στάσει μεταβολῆς.

Πρὸς ἐκτέλεσιν τῆς ἡμισείας κλίσεως ἀριστερὰ ἢ δεξιὰ δίδεται ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος τὸ ἀρμόζον ἐκ τῶν ἀνωτέρω παρατιθεμένων παραγγεμάτων, εἰς τὴν τελευταίαν τοῦ ὁποίου συλλαβὴν οἱ μαθηταὶ στηριζόμενοι καὶ πάλιν ἐπὶ τῆς πτέρνης τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ αἶροντες ἀπὸ τοῦ ἐδάφους τὸ ἄκρον αὐτοῦ ὡς καὶ ὀλόκληρον τὸν δεξιὸν πόδα, ὡς καὶ ἐν τῇ ὀλοκλήρῳ κλίσει συμβαίνει, στρέφουσι πρὸς δεξιὰ ἢ ἀριστερά, ἀλλὰ κατὰ ὄγδοον μόνον κύκλου. (1)

§ 48. Μεταβολὴ ἐν στάσει.

Παράγ: *Μετα-βολή!*

ἵνα οἱ μαθηταὶ ἐν στάσει λῶσιν ἀντίθετον μέτωπον, δίδεται τὸ παράγγελμα ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος μεταβολή.

Γενικὸς κανὼν διὰ τὰς μεταβολὰς (ἐν στάσει καὶ κινήσει) εἶναι ὅτι ἐκτελοῦνται πάντοτε πρὸς δεξιὰ.

Ἡ ἐν στάσει μεταβολὴ ἐκτελεῖται εἰς δύο χρόνους καὶ ἐπὶ τῇ ἐκφωνήσει τῆς τελευταίας συλλαβῆς τῆς λέξεως, ἥτις ἀντικαθιστᾷ τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα. Καὶ εἰς μὲν τὸν πρῶτον χρόνον οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦσιν ἡμίσειαν κλίσιν πρὸς δεξιὰ ἐν ᾧ χρόνῳ φέρουσι καὶ τὸν δεξιὸν πόδα ὀπισθεν τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς οὕτως, ὥστε τὸ κοῖλον τοῦ δεξιοῦ ποδὸς νὰ εὐρίσκηται καθέτως καὶ ἔναντι τῆς πτέρνης τοῦ ἀριστεροῦ καὶ εἰς ἀπόστασιν 10 περίπου ἑκατοστῶν τοῦ μέτρου. Εἰς δὲ τὸν δεύτερον χρόνον οἱ μαθηταὶ στηριζόμενοι ἐπὶ τῆς πτέρνης τοῦ ἀριστεροῦ π.δὸς καὶ μὲ τεταμένα ἀμφοτέρα τὰ γόνατα, στρέφουσιν ἡμισυ κύκλου πρὸς δεξιὰ φέροντες τυχῶς τὸν δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ.

Καὶ οὗτος μὲν εἶναι ὁ τρόπος ὁ κανονικὸς τῆς ἐκτελέσεως τῆς μεταβολῆς. Πρὸς τελείαν ὅμως αὐτοῦ ἐκμάθησιν, ἀνάγκη νὰ διδασθῆ κατ' ἀρχὰς μὲν ἀνκλυτικῶς εἰς τρεῖς χρόνους καὶ εἶτα εἰς δύο ἀπαγγελιομένων τῶν ἐκτελεστικῶν παραγγεμάτων ἔν - δῦο καὶ τελευταίῳ ὡς ἀνωτέρω περιεγράψαμεν ἐπὶ τῇ ἐκφωνήσει ἀπλῶς τοῦ παραγγέλματος *Μεταβολή*.

Εἰς τρεῖς χρόνους ἐκτελεῖται ἡ μεταβολὴ ὡς ἀκολούθως. Εἰς

(1) Σημ. Ἡ ἡμίσεια κλίσις ἀναλυτικῶς διδάσκειται εἰς δύο χρόνους ὡς καὶ ἡ κλίσις, παρατηρεῖται δὲ τὸ αὐτὸ σφάλμα τῆς ἐνθεν κακείθεν αἰωρήσεως τῶν χειρῶν.



τὸν πρῶτον ἐκτελοῦσιν οἱ ἀσκούμενοι τὴν ἡμίσειαν κλίσιν ἐπὶ δεξιᾷ. Εἰς τὸν δεύτερον φέρουσι τὸν δεξιὸν πόδα ὀπισθεν τοῦ ἀριστεροῦ καθ' ὃν τρόπον ἀνωτέρω ἀνερέραμεν. Εἰς δὲ τὸν τρίτον χρόνον ἐκτελοῦσιν ὅτι καὶ ἐν τῷ δευτέρῳ κατὰ τὸν κανονικὸν τρόπον.

*Σφάλματα.* Τὰ αὐτὰ τὰ ἐν ταῖς κλίσει καὶ ταῖς ἡμισείαις κλίσει παρατηρούμενα.

§ 49. Διπλασιασμὸς τῶν ζυγῶν καὶ πύκνωσις τῶν στοίχων.

Παράγ: Ἐπὶ δύο ζυγῶν ἐπὶ τοῦ πρώτου — Μόρς, (ἐν - δύο - ἐν) — Ἀτ(ς)νῶς.

Ἴνα τοὺς ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ καὶ κατὰ μέτωπον ἰσταμένους μαθητὰς παρατάξωμεν ἐπὶ δύο ζυγῶν, δίδομεν τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα, ἀφ' οὗ προηγουμένως παραγγεῖλωμεν ἀριθμησιν κατ' αὐτοῦ ζήντα ἀριθμὸν ἢ ἀνὰ δύο ὅπερ εἶναι καὶ προτιμότερον προκειμένου περὶ μαθητῶν τῆς κατωτέρως ἐκπαιδεύσεως.

Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου καὶ εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἐν-δύο αἱ ἐκ τῶν ἀσκουμένων ἔχοντες ἄρτιον ἀριθμὸν, ἐκτελοῦσιν, ἐν βῆμα διαγώνιον ὀπίσω καὶ δεξιᾷ τασσόμενοι οὕτω ὀπισθεν τῶν ἐχόντων ἀριθμὸν περιττὸν καὶ εἰς ἀπόστασιν 0,80 τοῦ μέτρου. Ἀμέσως δὲ ἐπὶ τῇ ἐκφωνήσει τοῦ ἑτέρου ἐκτελεστικῶ ἐν, πάντες οἱ ἄλλοι στοίχοι πλὴν τοῦ πρώτου, ἐκτελοῦσι κλίσιν δεξιᾷ μεθ' ὃ βαδίζουσι, πυκνούμενοι πρὸς τὸν ἀκίνητοῦντα πρῶτον στοῖχον τὸν ἀποτελοῦντα τὴν βῆσιν τῆς κινήσεως· μόλις δὲ πλησιάσῃ ἕκαστος στοῖχος τὸν πρὸ αὐτοῦ ἰστάμενον εἰς ἀπόστασιν βήματος, ἵσταται, κλίνει ἀριστερὰ καὶ ζυγεῖται ἐπὶ δεξιᾷ, ὅποτε διὰ τοῦ παραγγέλματος Ἀτ(ε)νῶς ἀναλαμβάνουσι πάντες τὴν θεμελιώδη θέσιν.

Ὁ διπλασιασμὸς τῶν ζυγῶν καὶ ἡ πύκνωσις, ἐκτελεῖται καὶ ἐπὶ τοῦ τελευταίου στοίχου ὡς καὶ ἐπὶ τοῦ μέσου. Τὴν περιγραφὴν ὅμως τῆς ἐκτελέσεως παραλίπομεν, διότι ἐν ᾧ ἀφ' ἑνὸς δὲν γίνεται χρῆσις τούτων, εἶναι καὶ ἀνάλογος πρὸς τὴν ἀνωτέρω ἐκτιθεμένην.

§ 50. Ἀπλοποίησις τῶν πυκνωμένων στοίχων.

Παράγ: Ἀπὸ τοῦ πρώτου στοίχου ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ

— Μᾶρος ! — Ἀι(ε)νῶς.

Ἴνα οἱ μαθηταὶ ἀνελιχθῶσιν ἀπὸ τῆς ἐπὶ δύο ζυγῶν παρατάξεως εἰς τὴν ἐφ' ἐνός, παραγγέλει ὁ γυμναστὴς ἀριθμησὶν κατ' αὐξοῦντα ἀριθμὸν, μετὰ τὸ πέρασ τῆς ὁποίας δίδει τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα Μᾶρος, πάντες οἱ ἄλλοι στοίχοι, πλὴν τοῦ πρώτου, ὅστις ἀποτελεῖ τὴν βᾶσιν, ἐκτελοῦσι κλίσιν ἐπ' ἀριστερὰ καὶ εἶτα τόσα βήματα ἔμπρός, ὅσα δεικνύει ὁ ἀριθμὸς τῶν πλὴν ἐνός. Μεθ' ὃ ἄνευ ἰδιαιτέρου παραγγέλματος κλίνουσιν ἐπὶ δεξιὰ, οἱ δὲ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ ἐκτελοῦσιν ἐν βῆμα διαγώνιον ἔμπρός καὶ ἀριστερὰ, τοποθετοῦσι πάντες τὴν ἀριστερὰν χεῖρα ἐπὶ τοῦ ἰσχίου καὶ ζυγοῦνται.

Μετὰ τὴν ζύγησιν ἐπὶ τῷ παραγγέλματι Ἀι(ε)νῶς, καταβιβάζουσιν τὴν χεῖρα εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καὶ ἐπαναστρέφουσι τὴν κεφαλὴν εἰς τὴν φυσικὴν αὐτῆς θέσιν.

§ 51. Ἀριθμησὶς πρὸς σχηματισμὸν τετραδῶν.

Παράγ: Ἀριθμήσατε ἀνὰ τέσσαρες !

Πρὸς σχηματισμὸν τῶν τετραδῶν ἀνάγκη οἱ μαθηταὶ νὰ ἀριθμῶσιν ἀνὰ τέσσαρες.

Πρὸς τοῦτο, διδομένου τοῦ ἀνωτέρου παραγγέλματος, οἱ μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ διὰ φωνῆς ἰσχυρᾶς ἄρχονται ἀριθμοῦμενοι ἐκ δεξιῶν πρὸς τὰ ἀριστερὰ.

Οἱ δὲ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ παρακολουθοῦσι τὴν ἀριθμῶσιν ἵνα γνωρίζωσι ὅποσον καὶ αὐτοὶ ἀριθμὸν θὰ ἔχωσι.

Οὕτω διὰ τῆς ἀριθμώσεως οἱ ἐπὶ δύο ζυγῶν παρατεταγμένοι, διακροῦνται εἰς τμήματα συγκείμενα ἐξ ὁκτώ μαθητῶν, τῶν τεσσάρων μὲν ἀνηκόντων εἰς τὸν πρῶτον ζυγόν, τῶν δ' ὑπολοίπων τεσσάρων εἰς τὸν δεύτερον.

§ 52. Σχηματισμὸς τῆς φάλαγγος κατὰ τετραδάς.

Ὁ σχηματισμὸς τῶν ἀσκουμένων εἰς φάλαγγα κατὰ τετραδάς γίνεται κατὰ τρεῖς διαφόρους διευθύνσεις α') ἐπὶ δεξιὰ, β') ἐπ' ἀριστερὰ, καὶ γ') ἔμπρός.

§ 53. α') ἐπὶ δεξιὰ.

Παράγ: Κατὰ τετράδας ἐπὶ δεξιὰ — Μάρος!

Διὰ τοῦ παραγγέλματος τούτου οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 1 μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ ἐκτελοῦσι κλίσειν ἐπὶ δεξιὰ· οἱ δὲ μαθηταὶ οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 2, 3 καὶ 4 διὰ ταχέος βηματισμοῦ διαγράφοντες τόξα πρὸς δεξιὰ, ἔρχονται καὶ παρατάσσονται ἐπὶ τὴν εὐθεῖαν γραμμὴν, ἣν ὁ ἔχων τὸν ἀριθμὸν 1 ἐχάραξε διὰ τῆς κλίσεως καὶ καθ' ἣν σειρὰν καὶ κατὰ μέτωπον εὐρίσκοντο παρατεταγμένοι. Οἱ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ παρακολουθοῦντες τὴν κίνησιν τῶν μαθητῶν τοῦ πρώτου, καὶ πλαγιάζοντες τὰ βήματά των πρὸς τὰ ἀριστερά, τάσσονται ἀκριβῶς ὀπισθεν αὐτῶν καὶ εἰς ἀπόστασιν 0,80 τοῦ μέτρου.

§ 54. β') ἐπ' ἀριστερά.

Παράγ: Κατὰ τετράδας ἐπ' ἀριστερά — Μάρος!

Διὰ τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος, οἱ μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 4 κλίνουσιν ἐπ' ἀριστερά· οἱ δὲ μαθηταὶ τοῦ αὐτοῦ ζυγοῦ οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 3, 2 καὶ 1 διὰ ταχέος βηματισμοῦ διαγράφοντες τόξα πρὸς τὰ ἀριστερά, ἔρχονται καὶ παρατάσσονται ἐπὶ τὴν εὐθεῖαν γραμμὴν, ἣν ὁ ἔχων τὸν ἀριθμὸν 4 ἐχάραξε διὰ τῆς κλίσεως καὶ καθ' ἣν σειρὰν καὶ κατὰ μέτωπον εὐρίσκοντο παρατεταγμένοι. Οἱ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ παρακολουθοῦσι καὶ πάλιν τοὺς ἐν τῷ πρώτῳ ζυγῷ ὁμοσταίχους των, πλαγιάζοντες τὰ βήματά των ὀλίγον πρὸς δεξιὰ ἵνα ταχθῶσιν ἀκριβῶς ὀπισθεν αὐτῶν εἰς ἀπόστασιν 0,80 τοῦ μέτρου.

§ 55. γ') ἐμπρός.

Παράγ: Κατὰ τετράδας — Μάρος!

Διὰ τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος Μάρος, τὸ πρῶτον τμήμα τῆς παρατάξεως τὸ ἀποτελούμενον ἐκ τῆς πρώτης καὶ τῆς δευτέρας τετράδος, ἀρχεται βαδίζον κατ' εὐθεῖαν ἐμπρός. Τὰ δὲ λοιπὰ τμήματα σημειοῦντα κατ' ἀρχὰς τὸ βῆμα, λαμβάνουσι κατὰ τὴν οἰκείαν σειρὰν τὴν ἐν τῇ φέλαγγι κατὰ τετράδας θέσιν των, λοξίζοντα.

§ 56. Σχηματισμός τῆς φάλαγγος κατὰ τετράδας εἰς παράταξιν.

Ἐκ τῆς φάλαγγος κατὰ τετράδας οἱ μαθηταὶ ἀνελίσσονται εἰς τὴν ἐπὶ δύο ζυγῶν παράταξιν κατὰ τρεῖς καὶ πάλιν διευθύνσεις: α') ἐπ' ἀριστερά, β') ἐπὶ δεξιὰ καὶ γ') ἐμπρός.

§ 57. α') ἐπ' ἀριστερά.

Παράγ: *Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερά — Μάρς!*

Τῶν μαθητῶν ἰσταμένων εἰς φάλαγγα κατὰ τετράδας, πρὸς δεξιὰ σχηματισθεῖσαν, δίδεται τὸ παράγγελμα εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερά - Μάρς! Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα Μάρς, οἱ μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 4 κλίνουσιν ἐπ' ἀριστερά· οἱ δ' ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 3, 2 καὶ 1 διὰ ταχέος βηματισμοῦ διαγράφοντες τόξα πρὸς τὰ ἀριστερά, παρατάσσονται ἐπὶ τὴν νέαν εὐθεῖαν, ἣν ἐχάραξαν οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 4 μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ διὰ τῆς κλίσεως. Οἱ δὲ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ πλαγιάζοντες τὰ βήματά των πρὸς δεξιὰ, παρατάσσονται ἀκριβῶς ὀπισθεν τῶν ὁμοστοίχων των μαθητῶν τοῦ πρώτου ζυγοῦ καὶ στρέφουσι τὴν κεφαλὴν δεξιὰ. Μεθ' ὃ πάντες τοποθετοῦσι τὴν χεῖρά των ἐπὶ τοῦ ἰσχίου ἵνα ζυγηθῶσι.

Μετὰ τὸ πέρασ τῆς ζυγῆσεως καὶ ἐπὶ τῇ ἐκφωνήσει τοῦ παραγγέλματος Ἀτ(ε)νῶς, οἱ μαθηταὶ ἀναλαμβάνουσι τὴν θεμελιώδη θέσιν.

§ 58. β') ἐπὶ δεξιὰ.

Παράγ: *Εἰς παράταξιν ἐπὶ δεξιὰ — Μάρς!*

Σχηματισθείσης τῆς φάλαγγος κατὰ τετράδας ἐπ' ἀριστερά, ἵνα οἱ μαθηταὶ ἐπανεέλθωσιν ἐπὶ δύο ζυγῶν, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς, οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 1 μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ ἐκτελοῦσι κλίσιν ἐπὶ δεξιὰ, οἱ δ' ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 2 3 καὶ 4 διὰ ταχέος βηματισμοῦ ἔρχονται ἐπὶ τὴν νέαν γραμμὴν. Οἱ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ πλαγιάζοντες τὰ βήματά των πρὸς ἀριστερά τάσσονται ἀκριβῶς ὀπισθεν τῶν ὁμοστοίχων των μαθητῶν τοῦ πρώτου ζυγοῦ καὶ εἰς ἀπόστασιν 0, 80 τοῦ μέτρου. Μεθ' ὃ πάντες ζυγοῦνται, ἀνευ ἰδιαιτέρου παραγγέλματος.

Μετὰ τὸ πέρασ τῆς ζυγῆσεως καὶ διὰ τοῦ παραγγέλματος Ἄτ(ε)νῶς ἀναλαμβάνουσι τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

§ 59. γ') ἔμπρός.

Παράγ: *Εἰς παρόταξιν — Μῶρος.*

Τῆς φάλαγγος κατὰ τετράδας, σχηματισθείσης κατ' εὐθείαν ἔμπρός, ἵνα οἱ ἀσκούμενοι ἀνελιχθῶσιν ἐπὶ δύο ζυγῶν καὶ κατὰ τὸ αὐτὸ μέτωπον πρὸς ἡδὴ εὐρίσκονται ἰστάμενοι, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παραγγέλμα. Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μῶρος, ἡ πρώτη καὶ ἡ δευτέρα τετράς μένουσιν ἀκίνητοι. Πᾶσαι δ' αἱ λοιπαὶ διὰ ταχέος βηματισμοῦ λοξεύουσαι πρὸς ἀριστερά, παρατάσσονται εἰς τὴν οἰκείαν θέσιν ἐπὶ τῆς γραμμῆς τῆς πρώτης καὶ τῆς δευτέρας τετράδος, ζυγούμεναι ἀνευ ἰδιαιτέρου παραγγέλματος.

Μετὰ τὸ πέρασ τῆς ζυγῆσεως καὶ ἐπὶ τῷ παραγγέλματι Ἄτ(ε)νῶς οἱ μαθηταὶ καταβιβάζουσι ταχέως τὴν ἐπὶ τοῦ ἰσχίου τεθεικὴν χεῖρα καὶ ἐπαναστρέφουσι τὴν κεφαλὴν εἰς τὴν φυσικὴν αὐτῆς θέσιν, συμπῶνω; τὰς ἀρχαῖς τῆς ζυγῆσεως.

§ 60. Ἀλλαγὴ μετώπου ἐν στάσει.

Παράγ: *Διμοιρία ἐπὶ δεξιᾷ (ἢ ἐπ' ἀριστερᾷ) — Μῶρος!*

Ἴνα ἡ κατὰ μέτωπον παρόταξις ἀλλάξη τοιοῦτιν πρὸς δεξιὰ ἢ ἀριστερά δίδεται ὑπὸ τοῦ διδασκοντος τὸ κατάλληλον ἐκ τῶν ἀνωτέρω παραγγελλμάτων εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν τοῦ ὁποίου ὁ πρὸς τὸ μέρος τῆς ἀλλαγῆς τοῦ μετώπου πρῶτος μαθητὴς τοῦ πρώτου ζυγοῦ κλίνει δεξιᾷ (ἀριστερᾷ) πάντες δ' οἱ λοιποὶ ἀμφοτέρων τῶν ζυγῶν ἐκτελοῦντες ἡμισυ δεξιᾷ (ἀριστερᾷ) προβαίνουνσι διὰ βήματος συνήθους καὶ ρυθμικοῦ καὶ διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ ἐπὶ τὴν νέαν γραμμὴν, ἣν ὁ ἀποτελῶν τὴν βῆσιν τῆς κινήσεως μαθητὴς διέγραψε διὰ τῆς κλίσεως, προσέχοντες νὰ φθάσωσιν εἰς αὐτὴν διαδοχικῶς, ὁ εἰς κατόπιν τοῦ ἄλλου, καὶ καθ' ἣν σειρὰν καὶ προηγουμένως εὐρίσκοντο κατὰ μέτωπον παρατεταγμένοι, ζυγοῦντες ἀφ' ἑαυτῶν πρὸς τὸ μέρος τοῦ ἐκτελέσαντος τὴν κλίσιν μαθητοῦ. Ἐπιφωνηθέντος τοῦ παραγγέλματος Ἄτ(ε)νῶς ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ οἱ μαθηταὶ ταχέως καὶ ζυγῶς ἀναλαμβάνουσι τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

## Β'. Ἐν κινήσει.

§ 61. Προτοῦ προσῶμεν εἰς τὴν ἐξήγησιν τῶν διαφόρων τακτικῶν ἀσκήσεων τῶν ἐν κινήσει ἐκτελουμένων, ἧτις καὶ σύντομος θέλει εἶναι, τῶν πλείστων ἐκτελουμένων ὡς καὶ ἐν στάσει, εἶναι ἀνάγκη νὰ εἴπωμέν τινα περὶ τοῦ μηχανισμοῦ τῆς βαδίσσεως, διότι περὶ τοῦ σκοποῦ καὶ τῆς ἀξίας αὐτῆς εἴπομεν ἐν ἄλλῳ κεφαλαίῳ τοῦ ἀνά χειρᾶς βιβλίου, ἧτις ἀποτελεῖ οἰονεὶ τὴν βάσιν, τὴν ἀφετηρίαν διὰ τὴν ἐκτέλεσιν πασῶν τῶν ἐν κινήσει ἀσκήσεων.

### Βάδισις καὶ μηχανισμὸς αὐτῆς

§ 62. Βάδισις ἢ βάδην καλεῖται ὁ τρόπος, καθ' ὃν τὸ σῶμα κινεῖται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους διὰ τῆς ἀλληλοδιαδόχου ἐνεργείας τῶν δύο σκελῶν χωρὶς νὰ ἐγκαταλείψῃ τελείως τὴν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους στήριξιν αὐτοῦ.

Ἡ μελέτη τοῦ μηχανισμοῦ τῆς βαδίσσεως ὀφείλεται εἰς πολλοὺς φυσιολόγους, κατὰ μέγα ὅμως μέρος εἰς τὰς ἀξίας λόγου ἐργασίας τῶν ἀδελφῶν Weber καὶ τοῦ φυσιολόγου Marey. Ὁ τελευταῖος μάλιστα διὰ τῶν γραφικῶν αὐτοῦ μεθόδων πλείστας ἐρεῦνας ἐποίησατο ἐπὶ τῆς βαδίσσεως, καθὼς καὶ ἐπὶ τοῦ δρόμου καὶ ἄλματος.

Τὰ ἀποτελέσματα τῶν ἐρευνῶν τούτων εἶναι τὰ ἐξῆς :

Ἐὰν τὸ βῆμα τοῦ ἀνθρώπου ἀναλυθῇ, ἀφ' ἧς στιγμῆς οὗτος τεθῆ εἰς κίνησιν, βλέπομεν ὅτι κατ' ἀρχὰς τὸ σῶμα κλίνει πρὸς τὴν ἑτέραν τῶν πλευρῶν. Ἡ κλίσις αὕτη, ἢ ἀδιόρατος σχεδὸν, ὑπεγείρει, οὕτως εἰπεῖν, τὸ σκέλος τῆς ἀντιθέτου πλευρᾶς, ὅπερ ἀποσπᾶται ἐκ τοῦ ἐδάφους καὶ φέρεται πρὸς τὰ ἔμπροσ, μετ' αὐτοῦ δὲ καὶ τὸ ἀντίστοιχον τμήμα τῆς λεκάνης. Τὸ ἕτερον σκέλος διὰ κινήτικῆς ἐκτάσεως τῶν διαφόρων αὐτοῦ ἀρθρώσεων, καθ' ἣν ἢ πτέρνα ἐγκαταλείπει τὸ ἔδαφος, ὑπεγείρει τὸ κέντρον τοῦ βάρους καὶ τὸ ὠθεῖ πρὸς τὰ ἔμπροσ, καθ' ὃν χρόνον τὸ πρῶτον σκέλος ἔχη συναντήσῃ τὸ ἔδαφος. Κατὰ τὴν στιγμὴν ταύτην ἀμφότεροι οἱ πόδες εὐρίσκονται εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ ἐδάφους. Τούτων γενομένων, τὸ ὀπίσθιον σκέλος ἐγκαταλείπει τὸ ἔδαφος καὶ κίωρούμενον φέρεται ἔμπροσθεν τοῦ πρώτου, ἵνα στηριχθῇ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ ἐξακαλουθῆσῃ ἢ αὐτὴ ἐργασία.

Συγχρόνως τὰς κινήσεις τῶν κάτω ἄκρων ἐκτελεῖται καὶ ἀντιθέτος ρυθμικὴ κίνηση τῶν ἄνω, ἥτις ἔχει σκοπὸν νὰ διατηρήσῃ τὸ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ σώματος εἰς τὴν θέσιν του. Ἦτοι ὅταν τὸ κάτω ἄκρον κινήται πρόσω, τὸ ἀντίστοιχον ἄνω ἄκρον αἰωρεῖται πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ τὰνάπαλιν. Τοῦτο δ' ὑποβοηθεῖ καὶ εἰς τὴν εὐχερεστέραν ἐκτέλεσιν τοῦ βαδίσματος ὡς ἀποδεικνύεται ἐκ τοῦ ὅτι οἱ ἔχοντες ἔλλειψιν τῆς μιᾶς χειρὸς, ἐμποδίζονται πολὺ εἰς τὴν βαδίσειν καὶ ἰδίως εἰς τὸν δρόμον.

Καὶ ταῦτα μὲν περὶ τοῦ μηχανισμοῦ τῆς βαδίσεως.

§ 63. Ἐκτέλεσις τῆς βαδίσεως.

Παράγ. Ἐμπρός — Μᾶρς !

Διὰ τοῦ προειδοποιητικοῦ παραγγέλματος ἔμπρός, οἱ μαθηταὶ φέρουσι τὸ βᾶρος τοῦ σώματος ἀδιοράτως σχεδὸν ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς καὶ κλίνουσι τὸν κορμὸν ἐλαφρῶς πρὸς τὰ ἔμπρός τηροῦντες τὰς ἰγνῦς τεταμένας προετοιμαζόμενοι οὕτω διὰ τὴν ἐναρξίν τῆς κινήσεως. Εἰς δὲ τὸ ἐκτελεστικὸν Μᾶρς, φέρουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα ἔμπρός, μὲ τὸ ἄκρον ἐστραμμένον ὀλίγον πρὸς τὰ ἔξω καὶ τοποθετοῦσιν αὐτὸν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εἰς ἀπόστασιν 9,75 τοῦ μέτρου ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ (διὰ μικροῦς μαθητὰς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν), τοῦ ὁποῦ ἀνυψοῦσι τὸ πόδι τὸ ἄνω πτέρναν· μεταφέρουσι δ' οὕτω τὸ βᾶρος τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ἤδη πατήσαντος ἀριστεροῦ ποδός. Μετὰ ταῦτα, φέρουσι τὴν δεξιὰν κνήμην ἔμπρός, τοῦ ποδὸς κινουμένου πλησίον τῆς γῆς καὶ πατοῦσιν αὐτὸν εἰς τὴν αὐτὴν ἀπόστασιν καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καθ' ὃν ἔχει ἤδη ἐξυγῆθῃ διὰ τὸν ἀριστερὸν. Οὕτω δ' ἐξακολουθοῦσι τὸ βαδίσμα μεταφέροντες πάντοτε τὸ βᾶρος τοῦ σώματος κανονικῶς ἐπὶ τοῦ ἔμπροσ πατοῦντος ποδός, τηροῦντες τὴν κεφαλὴν ὑψηλὰ οὕτως, ὥστε νὰ βλέπωσιν ὑπεράνω τῆς κεφαλῆς τοῦ προπορευομένου μαθητοῦ, καὶ τὸν κορμὸν εὐθυτενῆ, κίωροῦντες δὲ τὰς χεῖρας ἐπαρκῶς ἀπὸ τῆς ἀρθρώσεως τῶν ὤμων καὶ παραλλήλως πρὸς τὰς πλαγίαις ἐπιφανείαις τοῦ κορμοῦ ἐν ἐλαφρᾷ τάσει κατὰ τοὺς ἀγκῶνας, ἐν ἐλαφρᾷ δὲ κάμψει κατὰ τοὺς δακτύλους. Ὁ γυμναστὴς διδίδει ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τὸν ρυθμὸν τοῦ βηματισμοῦ παραγγέλλων: Ἐν, ὅταν πατῆ ὁ ἀριστερὸς ποὺς καὶ Δύο, ὅταν πατῆ

ὁ δεξιός. (1)

Σφάλματα: Τὰ κατὰ τὴν βάδυσιν σφάλματα ἄτινα πρέπει νὰ ἐπα-  
γορευθῶνται διὰ συγχρῶν παραιτήσεων τοῦ διδάσκοντος, εἶναι:

α') \*Ἡ κλίσις τῆς κεφαλῆς ἔμπρός.

β') ταλάντευσις τοῦ σώματος δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ἔνεκα τῆς μὴ κατ' ἐν-  
θεῖαν ἔμπρός τοποθετήσεως τῶν ποδῶν.

γ') \*Αἰετῆς αἰώρησις τῶν χειρῶν, καὶ αἰώρησις αὐτῶν κατὰ τὴν ἄρθρωσιν  
τοῦ ἀγκῶνος καὶ παραλλήλως πρὸς τὸν κορμὸν. καὶ

δ') Κακὴ ἐναρξίς τοῦ βαδίσματος, τοῦ πρώτου βήματος ἐκτελουμένου ἰσχυ-  
ροῦ ὑπὸ τῶν ἀσκουμένων.

§ 64. Παῦσις τοῦ βαδίσματος.

Παράγ: Οὐλαμὸς (ἢ διμοιρία ἢ "Ἀνδρες) — "Ἄλτ!

\*Ἴνα οἱ βαδίζοντες παύσωνται τοῦ βαδίσματος, δίδεται τὸ πα-  
ράγγελμα, Οὐλαμὸς — "Ἄλτ! Διὰ τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλ-  
ματος, ὅπερ ἐκφωνεῖται καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποὺς ἐπὶ  
τοῦ ἐδάφους, οἱ μαθηταὶ πατοῦσι τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς τὴν κε-  
κωνοισμένην ἀπόστασιν καὶ φέρουσι ἀκολουθῶν τὸν ὀπίσω εὐ-  
ρισκόμενον δεξιὸν πόδα πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ, παύοντες καὶ τὴν  
αἰώρησιν τῶν χειρῶν, τὰς ὁποίας τοποθετοῦσι εἰς τὴν θέσιν τῆς  
προσοχῆς.

§ 65. Διπλασιασμὸς τοῦ ζυγοῦ.

Παράγ: \*Ἐπὶ δύο ζυγῶν — Μάρς.

\*Ἴνα οἱ ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ καὶ κατὰ παραγωγὴν βαδίζοντες μαθη-  
ταὶ συνταχθῶσιν ἐπὶ δύο ζυγῶν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἔχωσιν ἀριθμηθῆ  
κατ' αὐξοῦντα ἀριθμὸν ἢ ἀνά δύο. Διθέντος δὲ τοῦ ἀνωτέρω πα-  
ραγγέλματος εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς, οἱ ἀρτίαι, ἐὰν ὁ ζυγὸς  
βαδίζῃ μὲ τὸ δεξιὸν (μὲ τοὺς μεγάλους) ἐπὶ κεφαλῆς, οἱ περιτ-  
τοί, ἐὰν μὲ τὸ ἀριστερὸν (μὲ τοὺς μικροὺς), μηκύνοντες τὸ βῆμα  
τάσσονται παραπλεύρως καὶ δεξιὰ τῶν προηγουμένων αὐτῶν καὶ

(1) Σημ. \*Ὅπως μαθηταὶ μικροὶ ἐθισθῶσιν εἰς τὸν ρυθμὸν εἶναι  
ἀνάγκη κατ' ἀρχὰς μὲν νὰ εἶναι βραδύς, νὰ ἐπιταχύνεται δὲ προϊόντος  
τοῦ χρόνου μέχρις 120 βημάτων κατὰ πρώτων λεπτῶν. \*Ἐπίσης ἀρίστη μέ-  
θοδος εἶναι καὶ ἡ ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος ὑποχρέωσις τῶν μαθητῶν ν' ἀπαγ-  
γέλλωσι μεγαλοφῶνως τὸ ἐν - ὀ δύο ἐπιξηγουμένου αὐτοῖς ὅπως εἰς μὲν τὸ  
ἐν πατοῦσι τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς δὲ τὸ δύο τὸν δεξιόν.



ἐξακολουθοῦσι τὸ κατὰ παραγωγὴν βαδίσμα. Ἐπειδὴ ὅμως τὰ κενὰ τὰ σχηματισθέντα ἐκ τῆς ἀποχωρήσεως τῶν ἀρτίων (περιττῶν) δεόν νὰ καλυφθῶσιν, ὁ πρῶτος στοίχος σμικρύνει τὸ βῆμα μέγεις οὐ καὶ οἱ λοιποὶ ἀναλαμβάνει κανονικὰς ἀπ' ἀλλήλων ἀποστάσεις, μεθ' ὧ καὶ ἀναλαμβάνει τὸν μὲ τὸ κανονικὸν μῆκος βηματισμόν.

§ 66. Ἀπλοποίησις τῶν στοίχων.

Παράγ: Ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ—Μάρς!

Ἴνα οἱ ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ παραγωγὴν βαδίζοντες μαθηταὶ ἐπανέλθωσιν εἰς τὴν ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ παράταξιν, δίδεται τὸ παραγγέλμα Ἐφ' ἐνὸς ζυγοῦ—Μάρς! Εἰς τὸ παραγγέλμα τοῦτο οἱ ἄρτιοι, ἂν οἱ ζυγοὶ βαδίζωσι μὲ τὸ δεξιὸν ἐπὶ κεφαλῆς, οἱ περιττοί, ἂν μὲ τὸ ἀριστερόν, βραχύνοντες τὸ βῆμα καὶ λοξεύοντες ἐπ' ἀριστερὰ τάσσονται ὅπισθεν τῶν τέως ὁμοστοίχων των καὶ ἐξακολουθοῦσι τὸ πρὸς τὰ ἐμπρὸς βαδίσμα.

Ἐπειδὴ ὅμως ἐπέρχεται οὕτω συμπύκνωσις τῶν μαθητῶν λόγῳ τῆς παρεμβολῆς τῶν ἀρτίων (περιττῶν) ἐν ἐνὶ καὶ μόνῳ ζυγῷ, ὁ ἐπὶ κεφαλῆς μαθητῆς ἐπιρηνύει τὸ βῆμα ἵνα ταχύτερον ληφθῶσιν αἱ ἀποστάσεις μεταξὺ τῶν μαθητῶν, ὅποτε καὶ ἀναλαμβάνει τὸν κανονικὸν βᾶδην βηματισμόν.

§ 67. Βαδίσμα κατὰ μέτωπον ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω.

Παράγ: Ἐμπρός, ὀδηγὸς δεξιὰ (ἀριστερὰ)—Μάρς!

Δοθέντος τοῦ παραγγέλματος ὅπως οἱ μαθηταὶ βαδίσωσιν ἐμπρὸς κατὰ μέτωπον, εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς, πάντες ἀρχίζουσι τὸ πρὸς τὰ ἐμπρὸς βαδίσμα συμφώνως ταῖς ἐν τῇ § 63 ἐκτεθείσαις ἀρχαῖς. Ὁ ὀδηγὸς ἢ ἀντὶ τούτου ὁ πρῶτος τοῦ δεξιοῦ ἢ (ἀριστεροῦ, ὀριζόμενος ἄλλως τε ἐν τῷ παραγγέλματι) λαμβάνει σημεῖόν τι ἐνώπιον αὐτοῦ, σημεῖον κατευθύνσεως ἐπονομαζόμενον, ἵνα ἔχων αὐτὸ ὡς ὀδηγὸν βεβαιουῖται περὶ τῆς κατ' εὐθείαν ἐμπρὸς βαδίσεως τῆς φάλαγγος. Πάντες δ' οἱ ἄλλοι μαθηταὶ στρέφουσιν ἀπὸ κεντροῦ εἰς καιρὸν τὴν κεφαλὴν πρὸς τὸν ὀρισθέντα ὀδηγὸν ἵνα βεβαιωῦνται περὶ τῆς ζυγίσεως τῆς παραταξέως. Μαθητῆς παρατηρήσας ὅτι ὑπελείφθη τῆς γραμμῆς τῆς ζυγίσεως, ἐπιμηκύνει τὸ βῆμα αὐ-

τοῦ ἵνα φθάσῃ εἰς τὴν προσήκουσαν θέσιν. Μαθητῆς δ' ἐξ ἀντιθέτου, ὅστις παρητήρσεν ὅτι προτρέχει τοῦ ὀδηγοῦ σμικρύνει τὸ βῆμα αὐτοῦ ἵνα τεθῆ ἐπὶ τὴν εὐθείαν γραμμὴν. Συμβαίνει πολλάκις μαθηταί, ἀνεπιγνώτως λοξεύοντες κατὰ τὸ βαδισμα, νὰ ὠθῶσ' τοὺς πρὸς τὸ μέρος τοῦ ὀδηγοῦ εὕρισκομένους συμμαθητάς των, εἴτινες ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὑποχρεοῦνται ν' ἀνθίστανται εἰς τὰς τοιαύτας ὤσεις, διότι ἄλλως κινδυνεύει νὰ ἐπιβληθῇ ὁ ὀδηγὸς τοῦ σημείου τῆς κατευθύνσεως καὶ μετ' αὐτοῦ ὀλόκληρος ἡ παρατάξις νὰ λοξεύσῃ. Ὑποχρεοῦνται ὅμως πάντες νὰ ἐνδίδωσιν εἰς τὰς ἐκ τοῦ μέρους τοῦ ὀδηγοῦ προερχόμενας ὤσεις διὰ τὸν ἀντίθετον λόγον καὶ νὰ τηρῶσι τὰ μεταξύ αὐτῶν διαστήματα, ἅτινα ἐὰν τυχόν καταστῶσι μείζονα τοῦ δέοντος πρέπει ν' ἀναλαμβάνωνται εὐχί ἀμέσως ἀλλὰ βαθμηδόν. Ἐὰν οἱ μαθηταὶ εἶναι παρατεταγμένοι ἐπὶ δύο ζυγῶν, ὁ δεύτερος τούτων, εἶναι ὑποχρεωμένος ν' ἀκολουθῇ ἀκριβῶς τὰ ἴχνη τοῦ πρώτου. Ὁ πρῶτος δ' ἐκ δεξιῶν ἢ ἐξ ἀριστερῶν μαθητῆς ὡς καὶ ἐν τῷ πρώτῳ ζυγῷ χρησιμεύει ὡς ὀδηγὸς τοῦ ζυγοῦ τούτου.

**Παράγ :** Ὅπισω ὀδηγὸς δεξιῶ (ἢ ἀριστερῶ) — *Μάρς.*

Τὸ πρὸς τὰ ὀπίσω βαδισμα ἐκτελεῖται ὡς καὶ τὸ πρὸς τὰ ἐμπρός. Ἀρχίζει πάντοτε διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ παύει κατὰ τὰ ἐν τῇ § 64 ἐκτεθέντα, τοῦ Ἄλτ ἐκφωνουμένου καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποὺς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Ἡ διαφορὰ τῶν δύο τούτων βαδισμάτων ἐγκείται εἰς τὸ μῆκος τοῦ βήματος, ὅπερ διὰ τὸ πρὸς τὰ ὀπίσω ὀρίζεται εἰς 0,35 τοῦ μέτρου· προκειμένου δὲ περὶ μικρῶν μαθητῶν εἰς ἑνὸς περίπου ποδὸς ἀπόστασιν.

**Σ φ ἄ λ μ ο τ α :** Σπουδαιότατον σφάλμα ὅπερ παρατηρεῖται εἰς τοὺς πρὸς τὰ ὀπίσω βαδίζοντας μαθητάς εἶναι ἡ συγκοπὴ τῶν βημάτων.

Τουτέστιν, ἐπειδὴ ἕνεκα τῆς μηχανικῆς κατασκευῆς τῶν σκελῶν δυσκολεύονται οὗτοι νὰ φέρωσι τοὺς πόδας ὀπίσω ἀλλήλων ἐν συνεχείῳ, συντέμνουσι τὸ βῆμα φέροντες τὸν ἐμπρὸς πατοῦντα πόδα παρὰ τὸν πρὸς τὰ ὀπίσω εὕρισκόμενον καὶ οὐχὶ ὀπισθεν οὗτοῦ, ὅπως εἶναι τὸ ὀρθὸν καὶ ἐξακολουθοῦσ' κατὰ τὸν τρόπον τούτον, διὰ διακεκομμένων βημάτων τὸ πρὸς τὰ ὀπίσω βαδισμα.

Ἐπίσης παρατηρεῖται οἱ οἱ μαθηταὶ δὲν ἐκτελοῦσι καὶ εὐθείαν ὀπίσω τὸ βῆμα ἀλλὰ μᾶλλον ὀπίσω καὶ λοξῶς.

§ 69. Βάδων πλάγιον.

Παράγ: Βάδην ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ ( ἢ δεξιὰ ) —  
Μᾶρς ! ( ἐν - δύο ... )

Δοθέντος τοῦ ἀνωτέρω παραγγέλματος, οἱ μαθηταὶ εἰς τὸ ἐν αἴρουσιν ἀπὸ τοῦ ἐδάφους τὸν ἀριστερόν ποδᾶ ἐὰν πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ τὸ βᾶδισμα ἐπ' ἀριστερὰ ( τὸν δεξιόν, ὅταν πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ ἐπὶ δεξιᾷ ) καὶ τὸν τοποθετοῦσι κατ' εὐθείαν ἐπὶ τὰ πλάγια εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν, μὲ τὸ ἄκρον αὐτοῦ ἐστραμμένον πρὸς τὰ ἔξω, οὕτως, ὥστε ἐὰν οἱ πόδες προεκταθῶσιν δι' εὐθειῶν πρὸς τὰ ὀπίσω νὰ σχηματισθῇ ἢ ἐν τῇ προσοχῇ ἀπειτουμένη ὀρθὴ γωνία, μεταφέρουσι δὲ καὶ τὸ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ σώματος μεταξὺ τῶν δύο ποδῶν. Εἰς τὸ δύο φέρουσι καὶ τὸν δεξιόν (ἀριστερόν) παρὰ τὸν ἐκτελέσαντα τὸ βῆμα ποδᾶ καὶ τὸν τοποθετοῦσιν ὡς ἐν τῇ θέσει τῆς προσοχῆς, μεθ' ὃ ἐξικολουθοῦσι τὸ βᾶδισμα κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον.

§ 70. Βῆμα σημειωτόν.

Παράγ: Σημειωτόν — Μᾶρς !

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων ἢ κινητούντων, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παραγγέλμα, εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν τοῦ ὁποίου ἄρχονται νὰ σημειῶσι τὸν ρυθμὸν τοῦ βήματος ἐπὶ τόπου, ἀνυψοῦντες τοὺς ποδὰς ἑλαφρῶς καὶ ἀλληλοδιαδόχως ἀπὸ τῆς ἀρθρώσεως τῶν ἰσχιῶν.

§ 71. Ἀλλαγὴ τοῦ βήματος.

Παράγ: Βήματος ἀλλαγὴ — Μᾶρς ! ( ἐν - δύο )

Τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος Μᾶρς, ἐκφωνουμένου καθ' ἕνα στιγμὴν πικτεῖ ὁ ἕτερος τῶν ποδῶν, οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦσι τὸν ὀπίσω εὐρισκόμενον ποδᾶ εἰς τὴν κεκανονομένην ἀπόστασιν (ἐν) καὶ φέρουσι τὸν ἕτερον (δύο) ὀπισθεν αὐτοῦ οὕτως, ὥστε τὸ κοιλόν του νὰ ἐκπέτηται τῆς πτέρνης τοῦ ἐμπρὸς εὐρισκόμενου ποδός· μεθ' ὃ ἐξικολουθοῦσι τὸ βᾶδισμα ἀρχόμενοι διὰ τοῦ ἐμπρὸς τοποθετημένου ποδός.

§ 72. Μετάβασις ἐκ τοῦ κατὰ μέτωπον βαδίσματος εἰς τὸ κατὰ παραγωγὴν καὶ τανάπαλιν.

Παράγ: Κλίνατε ἐπὶ δεξιὰ (ἐπ' ἀριστερὰ) — Μᾶρς !

Ἴνα οἱ κατὰ μέτωπον ἐφ' ἑνὸς ἢ δύο ζυγῶν βαδίζοντες μαθη-

ται μετβώσιν εἰς τὸ κατὰ παραγωγὴν δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) βადί-  
σμα διδεται ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος τὸ ἀνωτέρω παραγγέλμα. Εἰς  
τὸ ἐκτελεστικὸν δὲ Μάρς, ὅπερ ἐκφωνεῖται, καθ' ἣν στιγμὴν πα-  
τεῖ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὁ δεξιὸς (ἀριστερός) πούς, οἱ μαθηταὶ ἐκτε-  
λοῦσιν ἐν ἔτι β' ἤρα πρὸς τὰ ἔμπρὸς διὰ τοῦ ἑτέρου ποδὸς καὶ συγ-  
χρόνως στρέφουσι πρὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) ἀναλαμβάνοντες τὴν  
κατὰ παραγωγὴν βადίσιν.

Κατὰ τὴν αὐτὴν τρόπον οἱ ἀσκούμενοι μεταβαίνουν εἰς τὸ  
παραγωγὴν βადίσματος εἰς τὸ κατὰ μέτωπον, ὀριζομένου μόνον  
τοῦ μέρους πρὸς ὃ εὐρίσκεται ὁ ὀδηγός· ὡς π. χ. Κλίνατε ἀρι-  
στερὰ (ἢ δεξιὰ), ὀδηγὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — Μάρς!

§ 73. Μετάβασις ἐκ τοῦ κατὰ παραγωγὴν βადίσματος  
εἰς τὴν κατὰ μέτωπον ἡρεμίαν.

Παράγ: *Κλίνατε ἀριστερὰ (δεξιὰ) — Ἄλτ!*

Δοθέντος ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλμα-  
τος Ἄλτ, καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὁ δεξιὸς πούς,  
φέρουσι οἱ ἀσκούμενοι τὸν ἀριστερόν ποδα ἔμπρὸς εἰς τὴν κανονι-  
κὴν ἀπόστασιν καὶ παρ' αὐτὸν τὸν δεξιὸν τοποθετοῦντες καὶ τὰς  
χεῖρας εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς μεθ' ὃ κλίνουν ἀριστερὰ (δεξιὰ)  
καὶ ζυγοῦνται ἀνευ ἰδιαιτέρου παραγγέλματος.

Εἰς τὸ παραγγέλμα Ἄτ(ε)νῶς καταβιβαζοῦσι ταχέως τὴν  
χεῖρα καὶ ἐπαναφέρουσι τὴν κεφαλὴν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

§ 74. Μεταβολὴ καὶ ἐξακολούθησις τοῦ βადίσματος.

Παράγ: *Μεταβολὴ — Μάρς!*

ἵνα οἱ βαδίζοντες μαθηταὶ κατὰ παραγωγὴν ἢ κατὰ μέτωπον  
ἀναλάβωσιν ἀντιθετὸν μέτωπον καὶ ἐξακολουθήσωσι τὸ βადίσμα,  
διδεται ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος τὸ ἀνωτέρω παραγγέλμα.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς, ὅπερ ἐκφωνεῖται καθ' ἣν στιγμὴν  
πατεῖ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὁ δεξιὸς πούς, οἱ μαθηταὶ τοποθετοῦσι τὸν  
ἀριστερόν ποδα εἰς τὴν κανονικὴν ἀπόστασιν καὶ ἐπὶ τῶν δακτύ-  
λων (ἐν) ἐπὶ τούτου δὲ στρεφόμενοι καθ' ἡμισυ κύκλου ἐπὶ δεξιὰ  
φέρουσι καὶ τὸν δεξιὸν ποδα πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ (δύο), μεθ' ὃ  
ἄρχονται καὶ πάλιν τοῦ βადίσματος πρὸς τὴν νέαν κατεύθυνσιν

διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός. (1)

§ 75. Μεταβολὴ καὶ παύσις τοῦ βαδίσματος.

Παράγ: *Μεταβολή—Ἄλι!*

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων ὁ διδάσκων δίδει τὸ παράγγελμα, εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν τοῦ ὁποίου μέρος, (Ἄλι) ἐκφωνουμένου καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποῦς, ἐκτελεῖται ὅτι ἐν τῇ προηγουμένη παραγράφῳ ὑπεδείχθη, μετὰ τὴν διαφορὰν, ὅτι μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς μεταβολῆς οἱ μαθηταὶ ἡρεμοῦσιν.

§ 76. Σχηματισμὸς τῆς κατὰ τετραδάς φάλαγγος ἐν κινήσει.

Ἡ φάλαγξ κατὰ τετραδάς σχηματίζεται καὶ ἐν κινήσει κατὰ τρεῖς διευθύνσεις· δεξιὰ, ἀριστερὰ καὶ ἔμπρῳς καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, καθ' ὃν καὶ ἐν στάσει σχηματίζεται, μετὰ τὴν διαφορὰν ὅτι καὶ μετὰ τὸν σχηματισμὸν τῆς οἱ μαθηταὶ ἐξκλιουθούσι τὸ κατὰ τὴν νέαν κατευθύνσιν βαδίσμα, τεταγμένοι πλέον εἰς φάλαγγα κατὰ τετραδάς. Ἐν τούτοις, παρατηρήσεις τινὲς εἶναι ἀναγκαῖαι διὰ τὸν τελειότερον καὶ τυχύτερον σχηματισμὸν τῆς, ὡς καὶ παραθέτομεν μετὰ τὰ παραγγέλματα.

§ 77. Παράγ: *Κατὰ τετραδάς ἐπὶ δεξιὰ—Μᾶρς!*

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων κατὰ μέτωπον, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα. Ἐκτελεῖται δὲ ὅτι καὶ ἐν § 53 προσέχοντος τοῦ διδάσκοντος ἵνα τὸ ἐκτελεστικὸν Μᾶρς συμπέσῃ καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποῦς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

(1) Σ η μ. α'. Ἡ ἐν κινήσει Μεταβολὴ πρὸς τελειότεραν κατανόησιν, καλὸν εἶναι γὰρ διδαχθῆ κατ' ἀρχὰς ἐν ἡμέρᾳ εἰς δύο χρόνους. Τουτέστιν εἰς τὸν πρῶτον χρόνον γὰρ παραγγελθῶσιν οἱ μαθηταὶ γὰρ ἐκβάλλαι καὶ τοποθετήσωσι τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς τὴν κανονικὴν ἀπόστασιν καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων. Εἰς δὲ τὸν δεῦτερον στηριζόμενοι ἐπ' αὐτοῦ γὰρ στρέψωσι καθ' ἡμῖνον κύκλον πρὸς δεξιὰ ἀποκλίνοντες καὶ τὸν δεξιὸν πόδον ἀπὸ τοῦ ἐδάφους καὶ φέροντες αὐτὸν πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ.

Ἐἴτα γὰρ διδαχθῆ συνδιαζομένη μεθ' ἑνός, δύο ἢ καὶ περισσοτέρων βηματίων, τελευταίων δ' ἐν συνεχεί βηματισμῷ.

Σ η μ. β'. Ἐὰν τὸ βάδισμα γίνεται κατὰ μέτωπον, μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς μεταβολῆς ὁρίζεται τὸ μέρος πρὸς ὃ θέλει εἶναι ὁ ὁδηγός, διὰ τοῦ παραγγέλματος Ὁδηγός δεξιὰ (ἢ ἀριστερά).

§ 78. Παράγ : Κατὰ τετραδάς ἐπ' ἀριστερά—Μᾶρς!

Τοῦ ἐκτελεστικῆς δοθέντες καθ' ἣν στιγμὴν ὁ ἀριστερὸς ποὺς πατεῖ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, αἱ κατὰ μέτωπον βαδίζοντες μαθηταὶ ἐκκελοῦσιν ὅ,τι καὶ ἐν § 54 ἐξακολουθεῖντες τὸ κατὰ τὴν νέαν κατεύθυνσιν καὶ ἐν φάλαγγι κατὰ τετραδάς βαδίσμα.

§ 79. Παράγ : Κατὰ τετραδάς—Μᾶρς!

Ἴνα οἱ κατὰ μέτωπον βαδίζοντες μαθηταὶ σχηματισθῶσιν εἰς τετραδάς κατὰ τὸ αὐτὸ μέτωπον καθ' ὃ ἤδη βαδίζουσι, δίδεται ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα. Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μᾶρς, τὸ πρῶτον τμήμα ὅπερ ἀπαρτίζεται ἐκ δύο τετραδῶν ἐξ ὧν ἡ μία ἀνήκει εἰς τὴν α'. Ζυγὸν ἡ δὲ δευτέρα εἰς τὴν β', ἐπιμηκύνον τὸ βῆμα προχωρεῖ κατ' εὐθείαν ἔμπρός. Πάντα δὲ τὰ ἄλλα λοξεύοντα πρὸς δεξιὰ καταλαμβάνουσι τὴν εἰκείαν θέσιν ὅπῃ σθεν τῶν προβαδίζουσῶν τετραδῶν καὶ ἐξακολουθοῦσι τὸ πρὸς τὰ ἔμπρός βαδίσμα.

§ 80. Σχηματισμὸς τῆς κατὰ μέτωπον παρατάξεως ἐκ τῆς φάλαγγος κατὰ τετραδάς, ἐν κινήσει.

Ἀναλόγως τοῦ σχηματισμοῦ τῆς φάλαγγος κατὰ τετραδάς, πρὸς δεξιὰ, ἀριστερερά, ἢ ἔμπρός, δυνάμεθα νὰ ἐπαναφέρωμεν τοὺς βαδίζοντας μαθητὰς εἰς τὴν κατὰ μέτωπον παρατάξιν, καθ' ἣν καὶ θὰ ἐξακολουθήσῃ τὸ βαδίσμα, διὰ τῶν αὐτῶν ὡς καὶ ἐν στάσει παραγγελμάτων (ἴδε § 56.)

§ 81. Παράγ : Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερά—Μᾶρς!

Ὁδηγὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερά.)

Τῶν μαθητῶν βαδίζοντων εἰς φάλαγγα κατὰ τετραδάς πρὸς δεξιὰ σχηματισθεῖσαν, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα. Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μᾶρς, ὅπερ ἐκφωνεῖται καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὁ ἀριστερὸς ποὺς, οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 4 μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ κλίνουν εἰς ἀριστερά καὶ προχωροῦσι πρὸς τὴν νέαν κατεύθυνσιν, ἐν ᾧ οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 3, 2 καὶ 1 τοῦ αὐτοῦ ζυγοῦ διὰ τροχῶδη βηματισμοῦ παρατάσσονται ἐπὶ τὴν γραμμὴν ἣν ἐχάραξαν οἱ κλίναντες πρὸς ἀριστερά καὶ ἐξακολουθοῦσι τὸ βαδίσμα μὲ ὀδηγὸν δεξιὰ ἢ ἀριστερά ὡς θὰ ὀρίσῃ τὸ παράγγελμα.

Οἱ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ λοξεύοντες ὀλίγον πρὸς τὰ δεξιὰ τάσσονται ὀπισθεν τῶν ὁμοστοίχων των καὶ ἐξακολουθοῦσι τούτους, συμφώνως ταῖς τεθείσαις ἀρχαῖς περὶ τοῦ κατὰ μέτωπον βαδίσματος. (ἴδε § 67.)

§ 82. Παράγ : *Εἰς παράταξιν ἐπὶ δεξιᾷ—Μάρς!* Ὁδηγὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ)

Ἐὰν ἡ βαδίζουσα φάλαγξ κατὰ τετράδας ἐσχηματισθῇ πρὸς ἀριστερὰ, ἵνα ἀνελιχθῇ εἰς τὴν κατὰ μέτωπον παρατάξιν καὶ ἐξακολουθήσῃ τὸ βάδισμα, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα, τοῦ Μάρς ἐκφωνουμένου καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποὺς καὶ ὀριζομένου τοῦ μέρους πρὸς ὃ θὰ εὐρίσκειται ὁ ὀδηγός. Οἱ ἔχοντες τότε τὸν ἀριθμὸν 1 μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ, κλίνουσιν ἐπὶ δεξιὰ καὶ ἐξακολουθοῦσι τὸ κατὰ τὴν νέαν διεύθυνσιν βάδισμα, ἐν ᾧ οἱ μὲν μαθηταὶ τοῦ αὐτοῦ ζυγοῦ οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 2, 3 καὶ 4 διὰ τροχάδην βηματισμοῦ περατάσσονται ἐπὶ τὴν νέαν γραμμὴν καὶ ἐξακολουθοῦσι τὸ βάδισμα μὲ ὀδηγὸν δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ, οἱ δὲ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ λοξεύοντες ὀλίγον πρὸς ἀριστερὰ καὶ ἵτασσόμενοι ὀπισθεν τῶν πρωτοστατῶν των, ἀκολουθοῦσιν ἀκριβῶς τὰ ἴχνη των.

Παράγ : *Εἰς παράταξιν — Μάρς!*

ὀδηγὸς δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ)

Ἴνα ἡ βαδίζουσα φάλαγξ κατὰ τετράδας ἐσχηματισθῇ κατὰ μέτωπον πρὸς τὴν αὐτὴν διεύθυνσιν πρὸς ἣν βαδίζει, ἐξακολουθήσῃ δὲ τὸ βάδισμα, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα, ὀριζομένου καὶ τοῦ μέρους τοῦ ὀδηγοῦ. Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς ἡ πρώτη καὶ ἡ δευτέρα τετράς σμικρύνουσιν τὸ βῆμα ἐξακολουθοῦσι τὸ βάδισμα. Πᾶσαι δ' αἱ ἄλλαι τετράδες διὰ τροχάδην βηματισμοῦ λοξεύουσιν πρὸς ἀριστερὰ, παρατάσσονται κατὰ τὴν οἰκείαν σειρὰν παρὰ τὴν α' καὶ β' καὶ εἶτα ἐξακολουθοῦσι τὸ βάδισμα μὲ τὸ σύνθημα μῆκος τοῦ βήματος.

§ 84. Ἐπάνοδος τῆς βαδίζουσας φάλαγγος κατὰ τετράδας εἰς τὴν κατὰ μέτωπον ἡρεμίαν.

Ἡ βαδίζουσα φάλαγξ κατὰ τετράδας ἀνελίσσεται εἰς τὴν κατὰ

μέτωπον παράταξιν καὶ ἡρεμεῖ διὰ τῶν κάτωθι παραγγελευμάτων, ἀναλόγως τοῦ σχηματισμοῦ αὐτῆς πρὸς δεξιὰ, ἀριστερὰ καὶ ἔμπρὸς.

§ 85. Παράγ: *Εἰς παράταξιν ἐπ' ἀριστερὰ — ᾠΑλτ !*

Τῆς φάλαγγος κατὰ τετράδας τῆς ἐσχηματισμένης ἐπὶ δεξιὰ, βαδίζουσης, δίδεται τὸ ᾠΑλτ καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποὺς ἐπὶ τοῦ ἰδάφους. Οἱ μαθηταὶ ἐκβάλλουσι τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς τὴν κωνοικὴν τοῦ βήματος ἀπόστασιν καὶ φέρουσι τὸν δεξιὸν πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ ἡρεμοῦντες. Μεθ' οὗ ἐκτελοῦσιν ἀκριβῶς ὅτι καὶ ἐν § 57. Ἐπὶ τῷ παραγγέλματι ᾠΑτ(ε)νῶς, οἱ μαθηταὶ καταβιβάζουσι τὴν διὰ τὴν ζύγιν τοποθετηθεῖσαν ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ἰσχίου χεῖρα καὶ στρέφουσι τὴν κεφαλὴν εἰς τὴν φυσικὴν τῆς θέσιν.

§ 86. Παράγ: *Εἰς παράταξιν ἐπὶ δεξιὰ — ᾠΑλτ !*

Ὅταν οἱ μαθηταὶ εἶναι παρατεταγμένοι εἰς φάλαγγα κατὰ τετράδας ἐπ' ἀριστερὰ, βαδίζουσαν, ἵνα ἀνελιχθῶσιν εἰς τὴν κατὰ μέτωπον παράταξιν καὶ ἡρεμήσωσι, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παραγγελευμα τοῦ ᾠΑλτ ἐκφωνουμένου καὶ ἐκτελουμένου ὡς καὶ ἐν τῇ προηγουμένῃ παραγράφῳ. Μεθ' οὗ οἱ ἀσκούμενοι ἐκτελοῦσιν ὅ,τι καὶ ἐν § 58.

§ 87. Παράγ: *Εἰς παράταξιν — ᾠΑλτ !*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ᾠΑλτ, ὅπερ ἀπαγγέλλεται καὶ ἐκτελεῖται ὡς καὶ ἐν ταῖς προηγουμέναις παραγράφαις, οἱ μαθηταὶ ἰστάμενοι, ἐκτελοῦσιν ἀκριβῶς ὅτι καὶ ἐν § 59. Μετὰ τὸ πέρασ τῆς ζυγίσεως καὶ ἐπὶ τῷ παραγγέλματι ᾠΑτ(ε)νῶς οἱ μαθηταὶ καταβιβάζουσι τὴν χεῖρα εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καὶ ἐπαναστρέφουσι τὴν κεφαλὴν ἔμπρὸς.

§ 88. Ἀλλαγὴ κατευθύνσεως τῆς φάλαγγος κατὰ τετράδας.

Παράγ: *Ἀλλαγὴ κατευθύνσεως ἐπὶ δεξιὰ (ἢ ἀριστερὰ) — Μάρος !*

Ἀλλαγὴ κατευθύνσεως τμήματός τινος βαδίζοντος κατὰ μέτωπον ἢ κατὰ παραγωγήν εἶναι ἢ κατὰ γωνίαν ὀρθὴν στροφὴ τοῦ τμήματος, ἣτις ἐκτελεῖται κατ' ἀνάγκην πολλακίς, ἕνεκα τοῦ μικροῦ τοῦ χώρου τῶν ἀσκήσεων.



Ἴνα λοιπὸν ἡ κατὰ τετραδίας φάλαγξ στρέψῃ κατὰ γωνίαν ὀρθὴν πρὸς δεξιὰ ( ἢ ἀριστερὰ ) δίδεται τὸ παράγγελμα Μάρς, ἐκφραζόμενον καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὁ δεξιὸς τῶν μαθητῶν πούς.

Ὁ πρὸς τὸ μέρος τότε τῆς ἀλλαγῆς τῆς κατευθύνσεως ὁ μαθητὴς διὰ τεσσάρων βημάτων, ἐπὶ τόπου ἐκτελουμένων, στρέφει πρὸς τὸ ὀρισθὲν μέρος, ἐν ᾧ οἱ λοιποὶ ἐν τῇ αὐτῇ τετραδίᾳ μαθηταὶ διαγράφουσι τόξα διὰ βημάτων μήκους ἐξαρτωμένου ἐκ τοῦ μήκους τοῦ τόξου ὅπερ ἕκαστος διαγράφει ἵνα καὶ αὐτοὶ ἀλλάξωσι κατεύθυνσιν πρὸς τὸ ὑποδειχθὲν μέρος. Μετὰ τὸ πέρασ τῆς ὑπὸ τὴν πρώτης τετραδίας ἀλλαγῆς τῆς κατευθύνσεως, ἀναλαμβάνεται ὑπ' αὐτῆς ἢ πρὸς τὴν νέαν κατεύθυνσιν βαδίσαις διὰ βημάτων συνήθους μήκους. Τὴν ἀλλαγὴν τῆς κατευθύνσεως τῆς πρώτης τετραδίας ἐπακολουθεῖ καὶ ἡ τῶν ἄλλων τετραδίων κατὰ τὴν οἰκείαν σειρὰν, ἐκτελουμένη πάντοτε εἰς τὸ αὐτὸ μέρος εἰς ὃ καὶ ὑπὸ τῆς πρώτης ἐξετελέσθη.

§ 89. Ἀλλαγὴ μετώπου τῆς κατὰ μέτωπον βαδίζουσας παρατάξεως.

Παράγ: Διμοιρία ἐπὶ δεξιὰ ( ἢ ἀριστερὰ ) — Μάρς !

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων κατὰ μέτωπον δίδεται τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα. Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς, ὁ πρὸς τὸ μέρος τῆς ἀλλαγῆς τοῦ μετώπου πρῶτος μαθητὴς τοῦ πρώτου ζυγοῦ ( ὁ πρῶτος τοῦ δεξιοῦ, ἢ ὁ πρῶτος τοῦ ἀριστεροῦ, ἀναλόγως τοῦ παραγγέλματος ) κλίνει κατὰ τὰ ἐν τῇ § 72 ἐκτεθέντα πρὸς ὃ μέρος ὤρισε τὸ παράγγελμα, καὶ ἐξακολουθεῖ νὰ βαδίζῃ κατὰ τὸ νέον μέτωπον, χωρὶς νὰ ἀλλοιώσῃ τὸ μήκος καὶ τὸν ρυθμὸν τοῦ βήματος. Πάντες δ' οἱ ἄλλοι μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ διὰ τροχάδην βηματισμοῦ καὶ διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ παρατάσσονται διαδοχικῶς ἐπὶ τὴν νέαν γραμμὴν ἣν ὁ ἐκτελέσας τὴν κλίσιν διέγραψε, τῶν τοῦ δευτέρου ζυγοῦ ἀκολουθούντων τὰ ἔχρη τοῦ πρώτου, μετ' ὃ ἀναλαμβάνουσι τὸν βᾶδην βηματισμόν.

Σ η μ. Τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα εἶναι κοινὸν διὰ τε τὴν ἐν ἡομίᾳ καὶ ἐν κινήσει ἀλλαγὴν τοῦ μετώπου καὶ μόνον ἢ ἐκτελεστικὴς τῆς κινήσεως διαφέρει ( ἴδε καὶ § 60 ).

§ 90. Ἀλλαγὴ κατευθύνσεως τῆς κατὰ μέτωπον βαδίζουσης παρατάξεως.

Παράγ: Ἀλλαγὴ κατευθύνσεως ἐπ' ἀριστερά, δεξιὰ (ἐπὶ δεξιὰ, ὀδηγὸς ἀριστερά) — Μάρς !

Τὸ προειδοποιητικὸν παράγγελμα ἐκφωνεῖται ὅταν ἡ παράταξις εὑρίσκηται εἰς ἀπόστασιν 4 τοῦλάχιστον βημάτων πρὸ τοῦ σημείου, εἰς ὃ ὁ γυμναστὴς θέλει νὰ γίνῃ ἡ ἀλλαγὴ τῆς κατευθύνσεως.

Διὰ τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος, τὸ ὁποῖον ἐκφωνεῖται ἅμα ἢ παράταξις φθάσῃ εἰς τὸ ὕψος τοῦ σημείου τούτου, ὁ ὀδηγὸς ἢ ὁ πρῶτος τοῦ δεξιοῦ (ἀριστεροῦ, ὅταν ἡ ἀλλαγὴ τῆς κατευθύνσεως γίνεται δεξιὰ) ἐκτιμᾷ διὰ τοῦ βλέμματός τὸ ἔδαφος, τὸ ὁποῖον ὀφείλει νὰ διατρέξῃ, τηρεῖ τὸ αὐτὸ μῆκος τοῦ βήματος (0 μ. 75 ἢ δύο βήματα), προάγει ὀλίγον τὸν ἐξωτερικὸν ὦμον ἅμα τῷ πρῶτῳ βήματι καὶ ρίπτει ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν βλέμμα πρὸς τὸν ζυγόν, ἵνα κανονίσῃ τὸ βῆμα αὐτοῦ. Ὁ πρῶτος ἀνὴρ, ὅστις εὑρίσκεται πρὸς τὸν ἄξονα, ἐκτελεῖ βῆμα μῆκους 0 μ. 25 περίπου, προχωρῶν ἐπ' ἴσης πρὸς τὰ ἐμπρός, συμμορφούμενος πρὸς τὴν κίνησιν τοῦ βαδίζοντος κέρατος καὶ διαγράφων τόξον κύκλου οὕτως, ὥστε ν' ἀποκαλύπτῃ τὸ σημεῖον τῆς στροφῆς. Οἱ μαθηταὶ στρέφουσι τὴν κεφαλὴν πρὸς τὸν ὀδηγόν, τηροῦσι τὰ διαστήματά των πρὸς τὸ μέρος αὐτοῦ καὶ συμμορφοῦνται πρὸς τὴν κίνησιν τοῦ ὀδηγοῦ, ἐκτελοῦντες βῆμα κατὰ τοσοῦτο βραχύτερον καθ' ὅσον εὑρίσκονται πλησιέστερον πρὸς τὸν ἄξονα.

Ἡ παράταξις κοιλοῦται ὀλίγον πρὸς τὸ μέσον.

Ἄμα ἡ ἀλλαγὴ κατευθύνσεως περατωθῇ, ὁ γυμναστὴς παραγγέλλει:

Ἐμπρός — Μάρς ! ὀδηγὸς δεξιὰ (ἀριστερά)

Τὸ προειδοποιητικὸν παράγγελμα ἐκφωνεῖται ὅπότεν 4 εἰσέτι βήματα ὑπολείπωνται πρὸς ἀποπεράτωσιν τῆς ἀλλαγῆς κατευθύνσεως.

Διὰ τοῦ παραγγέλματος Μάρς, τὸ ὁποῖον ἐκφωνεῖται καθ' ἡν στιγμὴν ἡ ἀλλαγὴ κατευθύνσεως λήγει, ὁ πρὸς τὸν ἄξονα εὑρισκόμενος μαθητὴς ὡς καὶ πάντες οἱ λοιποὶ ἀναλαμβάνουσι τὸ

βήμα τοῦ συνήθους μήλους καὶ ἐπαναφέρουσι τὴν κεφαλὴν ἔμπρός.

Ἐὰν ἡ παράταξις εἶναι διατεταγμένη ἐπὶ δύο ζυγῶν, οἱ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ συμμορφοῦνται πρὸς τὰς κινήσεις τῶν πρωτοστατῶν των.

§ 91. Ἀπλοποίησης τῆς κατὰ τετράδας βαδιζούσης φάλαγγος.

Παράγ: **Κατὰ δυνάδας — Μᾶρς !**

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων εἰς φάλαγγα κατὰ τετράδας, καθ' οἰκονδήποτε διεύθυνσιν σχηματισθεῖσαν, ὁ γυμναστὴς δίδει τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα, ἵνα οἱ μαθηταὶ ἀνὰ δύο πλέον ἐξακολουθήσωσι τὸ κατὰ τὸ αὐτὸ μέτωπον βᾶδισμα. Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μᾶρς, οἱ ἔχοντες ἐν ταῖς τετράσι τὸν ἀριθμὸν 3 καὶ 4 σμικρόνουντες τὸ βῆμα τάσσονται ὀπισθεν τῶν ἔχόντων τὸν ἀριθμὸν 1 καὶ 2.

Ἴνα δὲ πάλιν ἐπανέλθωσιν εἰς τὴν κατὰ τετράδας φάλαγγα δίδει τὸ παράγγελμα :

**Κατὰ τετράδας — Μᾶρς !**

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μᾶρς, οἱ τυχθέντες ὀπισθεν τῶν ἔχόντων τὸν ἀριθμὸν 1 καὶ 2 ἐπανέρχονται εἰς τὴν θέσιν των.

## Δ Ρ Ο Μ Ο Σ

§ 92. Δρόμον ἐννουῶμεν φυσικὴν πρὸς τὰ ἔμπρός κίνησιν τοῦ σώματος, ἥτις, ἐκτελουμένη ὡς ἡ βᾶδισις τῇ ἐρειστικῇ ἐνεργείᾳ τῶν σκελῶν, διαφέρει ταύτης κατὰ τὸ ὅτι οὐδέποτε ἐν αὐτῇ ἀμφότεροι οἱ πόδες ἐγγίζουσι τὸ ἔδαφος ταυτοχρόνως.

Ἡ πρὸς τὰ ἔμπρός αὕτη κίνησις τοῦ σώματος ἐν τῷ δρόμῳ, ἐκτελεῖται ταχύτερον τῆς βαδίσεως καὶ δι' ἀλλεπαλλήλων χρονικῶν δικστημάτων, κατὰ τὰ ὅποια ὅτε μὲν τὸ ἐν σκέλος πατεῖ ἐπὶ τοῦ ἔδαφους, καὶ διὰ κινήτικῆς αὐτοῦ ἐκτάσεως ρίπτει τὸ σῶμα πρὸς τὰ ἔμπρός, ὅτε δὲ τὸ σῶμα δὲν εὐρίσκεται ἐν ἐπαφῇ δι' οὐδενὸς μέρους αὐτοῦ μετὰ τοῦ ἔδαφους, εὐρίσκεται τουτέστι μετέωρον, ὅπερ ἀποτελεῖ καὶ τὸ χαρακτηριστικὸν τοῦ δρόμου γνῶρισμα.

Καὶ ταῦτα μὲν περὶ τῆς διαφορᾶς τοῦ δρόμου ἀπὸ τῆς βαδίσεως, διότι περὶ τοῦ σκοποῦ αὐτοῦ ἐπραγματεύθημεν ἐν ἐτέρῳ κεφαλαίῳ.

§ 93. Ἐκτέλεισι τοῦ δρόμου.

Παράγ: Τροχάδην — Μάρις !

Διὰ τοῦ προειδοποιητικοῦ παραγγέλματος εἰ μαθηταὶ τηροῦν-  
τες τὸν κορμὸν εὐθυτενῆ, κάμπτουσι κατ' ἀγκῶνα τὰς χεῖρας εἰς  
γωνίαν ὀρθὴν μὲ τὰς ἄκρας χεῖρας ἐν πυγμῇ καὶ τοὺς ὄνυχας πρὸς  
τὰ ἔσσω, ἐν ᾧ χρόνῳ ἀφίνουσι νὰ πέσῃ τὸ βῆμα τοῦ σώματος ὀλί-  
γον πρὸς τὰ ἔμπρὸς καὶ ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ποδός.

Διὰ τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος Μάρις, ἐκφωνουμένου  
καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποὺς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, κάμπτον-  
τες τὴν κνήμην καὶ ὑψοῦντες κατὰ τι τὸ γόνυ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός,  
πατοῦσιν αὐτὸν διὰ τοῦ ἄκρου του εἰς ἀπόστασιν 0,80 τοῦ μέτρου  
(ἢ εἰς 2 1/2 ποδῶν ἀπόστασιν προκειμένου περὶ μικρῶν μαθητῶν)  
ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ, τοῦθ' ὅπερ ἐκτελοῦσιν ἀμέσως καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ.  
Ἐξακολουθοῦσι δὲ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον μεταφέροντες τὸ βῆμα  
τοῦ σώματος εἰς τὸν πατοῦντα πόδα καὶ ἀφίνοντες τοὺς βραχίον-  
νας ἐλευθέρους ἵνα αἰωρῶνται παραλλήλως πρὸς τὰς πλαγίας ἐπι-  
φανείας τοῦ κορμοῦ καὶ ἀπὸ τῆς ἀρθρώσεως τῶν ὤμων.

Σφάλαττα: α') Οἱ μαθηταὶ δὲν κάμπτουσι τὰς χεῖρας κατ' ὀρθὴν  
γωνίαν, ἀλλὰ κατ' ὀξείαν.

β') Συσφίγγουσι τὰς χεῖρας κατὰ τὴν ἀρθρωσιν τοῦ ὤμου καὶ οὕτω μα-  
ταιοῦσι τὴν αἰώρησιν αὐτῶν, ἥτις ἐκτελουμένη συντελεῖ εἰς τὴν καλυτέραν  
ἀναπνοήν.

γ') Ἐὰν ἀφίνουσι ταύτας νὰ αἰωρῶνται, ἡ αἰώρησις ἐπιτελεῖται λίαν ἀ-  
τελῶς καὶ ἐν τῇ κατ' ἀγκῶνα ἀρθρώσει.

δ') Κλίνουσι τὴν κεφαλὴν ἔμπρὸς καὶ τὸν κορμὸν κατὰ τὴν ὀσφινκίην  
μοῖραν τῆς σπονδηλικῆς στήλης.

ε') Ἀναπέουσιν ἀτελῶς, οὗ συνέπεια ἡ κνευσίασι τῶν ἀσκουμένων. (1)

(1) Σ η μ. α'. Ὁ διδάσκαλος ὀφείλει νὰ ἐπιστήσῃ τὴν προσοχὴν τῶν  
ἀσκουμένων εἰς τὴν ἐκτέλεισιν βαθειῶν εἰσπνοῶν καὶ ἐκπνοῶν. Πρὸς τοῦτο  
συνιστᾷ αὐτοῖς νὰ εἰσπνεῶσι μὲν διὰ τῆς ρινός μόνον, νὰ ἐκπνεῶσι δὲ διὰ  
τοῦ στόματος.

Σ η μ. β'. Ὁ τροχάδην βηματισμὸς οὐδέποτε παραγγέλλεται τιτ' ἀσκου-  
μένοις ἀπὸ τῆς ἡμετέρας, ὅπως καὶ οὐδέποτε πρέπει νὰ ἐπαιτέρωνται εἰς  
ταύτην ἀμέσως ἐκ τοῦ δρόμου, διότι ἐπικινδύνως δύναται νὰ διαταραχθῇ  
ἢτε ἀναπνοὴ καὶ ἡ κυκλοφορία. Διὰ τοῦτο παραγγέλλεται πρῶτον βᾶδην βη-  
ματισμὸς ἵνα οὕτω προδιατεθῇ ὁ ὄργανισμὸς διὰ τὸν δρόμον, μεθ' οὗ καὶ

§ 94. Μετάβασις ἐκ τοῦ τροχάδην εἰς τὸν βάδην βήματισμόν.

Παράγ: Βάδην — Μάρος !

Ἴνα οἱ τροχάδην βαινόντες μαθηταὶ ἐπανεέλθωσιν εἰς τὸν βάδην βηματισμόν, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα. Οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρος, τείνοντες τὰς χεῖρας ἐξακολουθοῦσι βαδίζοντες ἀλλὰ μὲ βήμα σύνθετες.

§ 95. Μεταβολὴ καὶ ἐξακολουθήσεις τοῦ τροχάδην βηματισμοῦ

Παράγ: Μεταβολὴ — Μάρος !

Τοῦ ἐκτελεστικοῦ ἐκφωνουμένου καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὁ δεξιὸς ποὺς τῶν ἀσκουμένων, ἐκτελοῦσιν οὗτοι τέσσαρα βήματα ἐπὶ τόπου στρεφόμενοι συγχρόνως ἐκ δεξιῶν πρὸς τὸ ἀντίθετον μέτωπον· μεθ' ὃ ἐξακολουθοῦσι τὸ τροχάδην κατὰ τὴν νέαν κατεύθυνσιν.

Παρατήρησις. Ἀπασαὶ αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις αἱ ἐν κινήσει ἐκτελούμεναι, ἐκτελοῦνται καὶ ἐν τροχάδην βηματισμῷ κατὰ τὸν αὐτὸν ἀκριβῶς τρόπον καθ' ὃν καὶ ἐν τῷ βάδην. Περιττὴ λοιπὸν καθίσταται ἡ ἐπιανάληψις τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως αὐτῶν.

§ 96. Ἄτερα εἶδη βηματισμοῦ

Πλὴν τοῦ βάδην καὶ τροχάδην βηματισμοῦ ὑπάρχουσι καὶ ἄλλα εἶδη τοιοῦτου, ἅτινα σκοπὸν ἔχουσι τὴν ἀσκήσιν διαφόρων μυϊκῶν ὁμάδων τῶν κάτω ἄκρων.

Τοιαῦτα εἶναι. τὸ διὰ μακρῶν βημάτων, τὸ διὰ μικρῶν, τὸ ἐπὶ τῶν δακτύλων, τὸ βῆμα παρατάξεως, τὸ ὀδοιπορικόν, κλπ. περὶ τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως τῶν ὁποίων δὲν ἔ-

---

πάλιν πρέπει νὰ ἐπανεέλθωσιν οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὸν βάδην βηματισμόν καὶ ἀπὸ τούτου εἰς τὸν ἐπὶ τῶν ἀκροποδίων. περὶ οὗ κατωτέρω, ὅστις χρησιμεύει τότε πρὸς κατευνασμόν τῆς ὑπερδιεγερθεῖσης ἀναπνοῆς καὶ κυκλοφορίας.

Σημ. γ'. Καλὸν εἶναι ὁ τροχάδην βηματισμὸς νὰ διδάσκηται κατ' ἀρχὰς ἐν χώρῳ μέχρι τελείας κατανοήσεως ὑπὸ τῶν μαθητῶν τοῦ εὐθυμῶ, εἶτα δὲ ἐν κινήσει καὶ ἐν βραδείῳ εὐθυμῷ. Ἐν πάσει περιπτώσει ἡ ταχύτης δὲν πρέπει νὰ ὑπερβῇ τὰ 160 βήματα κατὰ πρῶτον λοιπόν.

σχοληθῶμεν καὶ διὰ τὸ στενὸν τοῦ σκοποῦ τοῦ ἀνὰ χεῖρας βιβλίου καὶ διότι τούτων δὲν γίνεται χρῆσις ἐν τῇ κατωτέρᾳ ἐκπαιδεύσει. Μόνον περὶ τοῦ ὀδοιπορικοῦ βήματος καὶ τοῦ ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν βηματισμοῦ θὰ εἴπωμεν ὀλίγα τινὰ περαιοῦντες οὕτω τὸ κεφάλαιον τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων, διότι τὸ μὲν τούτων χρησιμεύει ἐν ταῖς ἐκδρομαῖς, τὸ δ' ἕτερον διὰ τὸν κατευνασμὸν τῆς ὑπερδιεγερθείσης κυκλοφορίας καὶ τῆς διαταραχθείσης ἀναπνοῆς μετὰ τὸν δρόμον, ὡς καὶ διὰ τὴν ἀσκήσιν τοῦ ἄκρου ποδός.

§ 97. Ὀδοιπορικὸν βῆμα.

Παράγ: *Βῆμα ὀδοιπορικὸν — Μάρος!*

Τῶν μαθητῶν βαδιζόντων βάδην, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα. Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἐγκαταλείπουσιν οὗτοι τὸν ρυθμικὸν βηματισμὸν καὶ ἀναλαμβάνουσι τὸν ὀδοιπορικόν, τουτέστι βηματισμὸν ἀναπαυτικώτερον, διότι τὸ μῆκος τοῦ βήματος ἐξαρτᾶται πάντοτε ἐκ τῆς διαθέσεως τῶν μαθητῶν. Ἐν τσοῦτῳ οὐδέποτε πρέπει νὰ θορυβῶσι οὐδὲ νὰ ἀλλάσσωσι θέσιν καταστρέφοντες οὕτω τὴν φάλαγγα κατὰ τετράδας, ἐὰν ἐν τοιαύτῃ βαδιζῶσιν ἐσχηματισμένοι ἢ τὴν κατὰ δυάδας.

Πρόδηλον εἶναι ὅτι τὸν βηματισμὸν τοῦτον μόνον ἐν πορείαις πρέπει νὰ μεταχειριζώμεθα. Ἐν τοιαύτῃ δὲ περιπτώσει διάνυσις ἐνὸς χιλιομέτρου πρέπει νὰ ἀντιστοιχῇ εἰς 12' λεπτὰ ἕως 15', προκειμένου περὶ μικροτέρων μαθητῶν.

Ἵνα οἱ ὀδοιπορικῶς βαδιζόντες μαθηταὶ ἀναλάβωσι τὸν συνήθη βηματισμὸν δίδεται τὸ παράγγελμα :

*Βάδην — Μάρος!*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν οἱ μαθηταὶ ἄρχονται βαδιζόντες ρυθμικῶς τοῦ ἀριστεροῦ ποδός τοποθετουμένου ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὅταν ἀπαγγέλλεται τὸ ἐν ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος, τοῦ δεξιοῦ, ὅταν ἐκφωνεῖται τὸ δύο.

§ 98. Βάδην ἐπὶ τῶν ἀκροποδίων.

Ἡ βάδισις αὕτη ἐκτελεῖται ἀμέσως ἀπὸ τῆς ἡμέρας καὶ τῶν μαθητῶν βαδιζόντων. Τούτου δ' ἕνεκα καὶ διάφορα παραγγέλματα μεταχειριζόμεθα δι' ἑκατέραν τῶν περιπτώσεων.

§ 99. Ἐκτέλεισις τῆς ἐπὶ τῶν ἀκροποδίων βαδίσεως ἀπὸ τῆς ἡρεμίας.

Παράγ: Ἀνόρθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἐν! Ἐμπρός — Μάρς!

Εἰς τὸ πρῶτον τῶν παραγγελμάτων καὶ εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, αἱ μαθηταὶ ταχέως στηρίζονται ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν τηροῦντες τὰς πτέρνας ἠνωμένας. Εἰς δὲ τὸ δεύτερον παράγγελμα καὶ εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς! ἄρχονται διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς βαδίζοντες ἀφορητὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων μὲ τὸ αὐτὸ ὡς καὶ ἐν τῇ βάδην βηματισμῷ μήκος τοῦ βήματος, τηροῦντες δὲ τὰς ἰγνῦς ὅσον τὸ δυνατόν τεταμένας.

§ 100. Παῦσις τοῦ βαδίσματος.

Παράγ: Οὐλαμὸς — Ἄλι! Ἐπὶ τῶν πελμάτων — Ἐν!

Εἰς τὸ πρῶτον τῶν παραγγελμάτων καὶ εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Ἄλι ὅπερ ἐκφωνεῖται καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποῦς, οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦντες ἔν ἔτι βῆμα ἐπὶ τοῦ ἄκρου τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς, φέρουσι καὶ τὸν δεξιὸν παρὰ τοῦτον. Οὕτω δ' ἡρεμοῦσι στηριζόμενοι πάντοτε ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Εἰς δὲ τὸ δεύτερον παράγγελμα καὶ εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, κατέρχονται ἐφ' ὅλου τοῦ πελματος.

§ 101. Ἐκτέλεισις τῆς ἐπὶ τῶν ἀκροποδίων βαδίσεως ἐν κινήσει.

Παράγ: Ἐπὶ τῶν δακτύλων — Μάρς

Τῶν μαθητῶν βαδίζόντων βάδην, δίδεται τὸ ἀνωτέρω παράγγελμα. Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς ἐγκαταλείπεται τὸν βάδην βηματισμὸν καὶ ἀναλαμβάνουσι τὸν ἐπὶ τῶν δακτύλων κατὰ τὰ ἐν τῇ § 99.

§ 102. Ἐπάνοδος εἰς τὸν βάδην ἀπὸ τῶν ἐπὶ τῶν ἀκροποδίων βηματισμὸν.

Παράγ: Βάδην — Μάρς!

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ὅπερ ἐκφωνεῖται καθ' ἣν στιγμὴν πατεῖ ὁ δεξιὸς ποῦς, οἱ ἐπὶ τῶν δακτύλων βαδίζοντες μαθηταὶ ἐκτελοῦσιν

ἐν ἔτι βῆμα διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἄκρου, κρούουσι πάντες ἐντόνως τὸ ἔδαφος διὰ τοῦ δεξιοῦ καὶ εἶτα ἄρχονται διὰ τοῦ ἀριστεροῦ τοῦ βᾶδην βηματισμοῦ. (1)

## ΜΕΡΟΣ Β'.

### Γενικά

§ 103. Ἐν τῷ κεφαλαίῳ τούτῳ θὰ ὑποδείξωμεν ὅσον οἶόν τε ἀναλυτικώτερον, τὸν τρόπον τῆς ἐκτελέσεως τῶν διαφόρων ἀσκήσεων τῶν ἐν τῷ ἀναλυτικῷ προγράμματι ἐν δέκα καὶ πέντε πίναξιν ἀναγραφομένων, ὅπερ εἶναι ἐν τοῖς πλείστοις ἀντιγραφῇ τοῦ ἐν Ἑλλάδι ἀπὸ μικροῦ ἰσχύοντος καὶ συνταχθέντος ἐπὶ τῇ βᾶσει τοῦ Σουηδικοῦ συστήματος. Καὶ λέγομεν ἐν τοῖς πλείστοις, διότι ἀσκήσεις τινές, ἀπὸ τοῦ ἐβδόμου πίνακος καὶ ἐφεξῆς, ἐνόργανοι ἐν τῷ προγράμματι τῷ ἐν Ἑλλάδι ἰσχύοντι, ἀντικατεστάθησαν εἰς τὸ ἡμέτερον δι' ἀνοργάνων ἀλλὰ τοῦ αὐτοῦ ἀθροίσματος πάντοτε, διότι καὶ γυμναστήρια ἐρωδιασμένα δι' ὀργάνων τοῦ Σουηδικοῦ συστήματος δὲν ὑπάρχουσιν ἐν τῇ Νήσῳ καὶ ἡ κατασκευὴ τούτων, πολυδάπανος ἄλλως τε, δὲν εἶναι εὐκόλος ὑπὸ τὰς πολιτικὰς περιστάσεις ὑφ' ἧς ἡ ἡμετέρα Νῆσος διατελεῖ, οὐδὲ δυνατὴ βεβαίως δι' ἄπικντα τὰ Σχολεῖα τῆς Νήσου καὶ μάλιστα τῆς κατωτάτης ἐκπαιδεύσεως. Ἡμεῖς ἐν τοσοῦτῳ σὺν ταῖς ἀνοργάνοις ταύταις ἀσκήσεις θὰ ὑποδείξωμεν καὶ τὰς ἐνοργάνους, δι' ὧν δύνανται ν' ἀντικατασταθῶσιν, διότι πιθανόν που νὰ ὑπάρχωσιν ὄργανα ἢ νὰ κατασκευασθῶσι. Θὰ ὑποδείξωμεν δ' ἀκόμη καὶ τίνες ἀσκήσεις δὲν ἀρμόζουσι διὰ τὴν ἀσκήσιν τῶν θηλέων καὶ ὑπὸ τίνων δέον ν' ἀντικαθίστανται ἐν ταῖς ἡμερησίαις γυμνάσεσιν.

### Πίναξ 1ος

§ 104. Σύνταξις, (ἴδε § 40), πρόσοχή (ἴδε § 42), ἀνά-

(1) Σημ. Ἐν τοῖς στρατιωτικοῖς κανονισμοῖς οὐδὲ λόγος γίνεται περὶ τοῦ εἶδους τούτου τοῦ βηματισμοῦ διότι δὲν γίνεται καὶ χρῆσις αὐτοῦ ἐν τῷ στρατῷ. Συνεπῶς ἡ ἀσκήσις ὡς ἀποτελοῦντα μέρος τῆς καθαρῶς παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς ἠδύνατο νὰ εἴη θέον καὶ ἐν τῷ ἐπομένῳ κεφαλαίῳ. Ἐπειδὴ ὅμως ἐκάμαμεν λόγον ἐν τῷ κεφαλαίῳ τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων καὶ περὶ ἄλλων εἰδῶν βᾶδισας, ἐκρίναμεν εὐλογον καὶ ταύτην νὰ κατατάξωμεν ἐν αὐτῷ.



παυσις (ἴδε § 43), ζύγησις (ἴδε § 45), ἀρίθμησις (ἴδε § 51, 110, 112), ἀραιώσις.

§ 105. Πρὸς ἀνετωτέραν ἐκτέλεσιν ὑπὸ τῶν μαθητῶν τῶν διαρῶρων ἀσκήσεων καὶ διὰ νὰ μὴ συγκρούωνται αἱ χεῖρες αὐτῶν πρὸς τὰς τῶν συμμαθητῶν των, ἰδίως κατὰ τὴν ἔκτασιν, παραγγέλλομεν αὐτοῖς ν' ἀραιώσωσι κατὰ στοίχους, εἴτε εὐρίσκονται κατὰ μέτωπον οὗτοι παρατεταγμένοι, εἴτε κατὰ παραγωγὴν. Ἄλλ' ἵνα ἔτι περισσότερο ἀρίστανται ἀπ' ἀλλήλων οἱ ἀσκούμενοι, ἀραιούμεν αὐτοὺς κατὰ μέτωπον μὲν ἴσταμένους, πρὸς τὰ ἔμπρός. Κατὰ παραγωγὴν δέ, ἐπὶ τὰ πλάγια, τῶν δύο τελευταίων περιπτώσεων κλομένων ἀναπτύξεων, κατ' ἀντιθεσιν πρὸς τὰς κατὰ στοίχους ἀραιώσεις. Καὶ εἶναι μὲν ἀρετὴ ἡ ὑποδείξις μιᾶς καὶ μόνης ἀραιώσεως τῶν στοίχων καὶ μιᾶς ἀναπτύξεως ἔμπρός ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια προκειμένου μάλιστα περὶ μικρῶν μαθητῶν. Ἡμεῖς ἐν τοσούτῳ πλείονας τούτων θὰ ὑποδείξωμεν ἵνα οἱ διδάσκοντες ἐκλέγῃσι οἰκνῶντες βούλωνται δι' ἐκάστην τάξιν, ἀναλόγως τῆς πνευματικῆς ἀναπτύξεως αὐτῆς. Ὅπως δὴποτε ἐπιβαλλεται, καθ' ἡμᾶς, διὰ τὴν ἐκγύμνασιν τῶν μαθητῶν ἡ ἐκτέλεσις ἀραιώσεως καὶ ἀναπτύξεως καὶ διὰ λόγους ἀκόμη πειθαρχίαις, διότι ὅσον περισσότερο ἀπ' ἀλλήλων ἀρίστανται οἱ μαθηταί, τόσον ὀλιγώτερον θορυβοῦσι κατὰ τὰς ἀναπαύσεις.

§ 106. Ἀραιώσεις τῶν στοίχων ἐκ τῆς κατὰ μέτωπον παρατάξεως.

Παράγ: Πρὸς ἀραιώσιν ζυγεῖτε ἐπὶ δεξιᾷ — ἔν! — Μᾶς!

Δοθέντος τοῦ παραγγέλματος τούτου, εἰς τὸ πρῶτον ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἔν, πάντες οἱ ἄλλοι μαθηταὶ πλὴν τοῦ πρώτου τοῦ δεξιοῦ ἀμφοτέρων τῶν ζυγῶν, κάμπτουσι τὸ ἀντιβράχιον τῆς δεξιᾶς χειρὸς ἐπὶ τὸν βραχίονα, ὅστις μένει προσκεκολλημένος ἐπὶ τῶν πλευρῶν ὡς καὶ ἐν τῇ προτοχῇ καὶ ὅσον ἡ σωματικὴ κατασκευὴ ἐπιτρέπει, οὕτως, ὥστε βραχίων καὶ ἀντιβράχιον νὰ κείνται ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ ἐπιπέδου τοῦ στήθους, ἢ δ' ἄκρα χεῖρ μὲ τὸς δακτύλους ἐλαφρῶς κεκαμμένους νὰ ἄπτηται τοῦ ὤμου αὐτῶν συγχρόνως; δὲ στρέφουσι καὶ τὴν κεφαλὴν καθ' ἡμισυ δεξιᾷ

ὡς καὶ ἐν τῇ ζυγίσει (ἴδε § 45). Εἰς δὲ τὸ δεύτερον ἐκτελεστικὸν Μάρς, οἱ μαθηταὶ ἄρχονται βαδίσματος ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ τείνοντες ταυτοχρόνως τὴν καμφθεῖσαν δεξιὰν χεῖρα ἐπὶ τὰ πλάγια, ἴσταντοι δὲ ζυγύμενοι διαδοχικῶς μετὰ τὴν πλήρη τάσιν τῆς δεξιᾶς χειρός, δι' ἣς ἐλαφρῶς ἄπτονται τοῦ ὤμου τοῦ πρὸς τὰ δεξιὰ αὐτῶν εὐρισκομένου παραστάτου. Ὁ διδάσκων τότε μεταβαίνει εἰς τὸ δεξιὸν καὶ παρατηρεῖ ἂν ἔχη ἐπιτευχθῆ ἡ εὐθεῖα γραμμὴ ἢ διὰ τῆς ζυγίσεως ἐπιδιωκομένη, διορθῶν τὰ διάφορα σφάλματα.

Πρὸς ἐπαναφορὰν τῆς ταθείσης χειρός καὶ τῆς κεφαλῆς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς παραγγέλλει εἶτα :

**Ἄτ(ε)νῶς** — ἐν - δύο !

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, οἱ ἀσκούμενοι κάμπτουσι τὴν ταθείσαν ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιὰν χεῖρα παρὰ τὸν ὤμον, προσκολλῶντες τὸν βραχίονα εἰς τὰς πλευράς, ὅσον ἡ σωματικὴ κατασκευὴ ἐπιτρέπει καὶ στρέφουσι τὴν κεφαλὴν εἰς τὴν φυσικὴν αὐτῆς θέσιν, εἰς δὲ τὸ δύο, τείνουσι τὸ ἀντιβράχιον κάτω.

§ 109. Ἀραιώσις τῶν στοίχων ἐκ τῆς κατὰ παραγωγὴν παρατάξεως.

Παράγ: *Πρὸς τὰ ὀπίσω ἀραιώσατε* — Μάρς ! — **Ἄτ(ε)νῶς** !

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς, οἱ μαθηταί, πλὴν τοῦ πρώτου στοίχου ἄρχονται βαδίζοντες ὀπίσω, αἶροντες συγχρόνως τὰς χεῖρας, τελείως τεταμένας κατὰ τὴν ἄρθρωσιν τοῦ ἀγκῶνος, ἐμπρός, μέχρι τοῦ ὕψους τῶν ὤμων. Χωροῦσι δ' ὀπίσω ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε διὰ τῶν ἄκρων τῶν δακτύλων νὰ ἐφάπτωνται τῶν ὠμοπλατῶν τῶν προηγουμένων τῶν, ὅποτε καὶ παύονται τοῦ βαδίσματος.

Εἰς τὸ παράγγελμα Ἄτ(ε)νῶς καταβιβάζουσι ταχέως τὰς χεῖρας εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

**Ἀναπτύξεις**

**Α.**

§ 110. Τῶν μαθητῶν ἴσταμένων κατὰ μέτωπον καὶ ἡραιωμένων κατὰ τὰ ἀνωτέρω (ἢ μν), παραγγέλλομεν ἀριθμῆσιν κατ' αἰξοντα ἀριθμὸν ἢ ἀνά δύο (ἀριθμήσατε ἢ ἀριθμήσατε ἀνά δύο).

Μεθ' ὃ δίδομεν τὸ παράγγελμα :

*Πρὸς σωμασκήαν ἐμπρὸς ἀναπιύξαιτε — Μάρς !* (ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα, πέντε, ἕξ, ἐπτά, ὀκτώ).

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς, οἱ ἔχοντες περιττὸν ἀριθμὸν μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ ἐκτελοῦσιν ὀκτὼ βήματα ἐμπρὸς (ἐπτά πλήρη), ἀρχόμενοι διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς συμφώνως ταῖς ἀρχαῖς τῆς βαδίσσεως. Οἱ δ' ἄρτιοι τοῦ πρώτου ζυγοῦ ἕξ (πέντε πλήρη). Ἐκ τῶν τοῦ δευτέρου ζυγοῦ, οἱ μὲν περιττοὶ ἐκτελοῦσι τέσσαρα βήματα ἐμπρὸς (τρία πλήρη) οἱ δ' ἄρτιοι ἀκίνητοισι.

Ἵνα δ' ἐπανέλθωσιν καὶ πάλιν εἰς τὰς θέσεις των δίδεται τὸ παράγγελμα :

*Ἵπίσω πυκνώσατε — Μάρς !*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν, οἱ ἀναπτύξαντες μαθηταὶ ἀμφοτέρων τῶν ζυγῶν (περιττοὶ καὶ ἄρτιοι τοῦ πρώτου, περιττοὶ τοῦ δευτέρου) ἐκτελοῦσι μεταβολὴν ἐν στάσει (ἴδε § 48) καὶ εἶτα τόσα βήματα ἐμπρὸς, ὅσα ἐξετέλεσαν διὰ ν' ἀναπτύξωσι, τοῦ τελευταίου ἀντικαθιστωμένου διὰ μεταβολῆς ἐν κινήσει, μεθ' ἣν καὶ ἤρεμοῦσι. (1)

## B.

§ 111. Τῶν μαθητῶν ἰσταμένων ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ παραγωγὴν, ἠριθμημένων δὲ κατ' αὐξοῦντα ἀριθμὸν ἢ ἀνά δύο καὶ ἡραιωμένων (ἢ μὴ) παραγγέλλομεν :

*Ἐναπιύξαιτε—Μάρς !* (ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο).

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν, ἀμφοτέροι μὲν οἱ ζυγοὶ ἐκτελοῦσι δύο πλάγια βήματα πρὸς τὸ ἐξωτερικὸν μέρος τῆς παρατάξεως, ἐπιπροσθέτως δ' οἱ ἄρτιοι ἀριθμοὶ ἀμφοτέρων τῶν ζυγῶν, ἐὰν μὲν ἢ κατὰ παραγωγὴν παρτάξεις ἔχει ἐπὶ κεφαλῆς τὸ δεξιόν, (τοὺς μεγάλους), ἐκτελοῦσι δύο ἔτι βήματα πρὸς ἀριστερά, ἐὰν δ' ἔχη ἐπὶ κεφαλῆς τὸ ἀριστερόν (τοὺς μικροὺς), ἐκτελοῦσι δύο ἔτι βήματα πρὸς δεξιὰ.

Ἵνα οἱ ἀναπτύξαντες μαθηταὶ ἐπανέλθωσιν εἰς τὰς θέσεις των,

(1) Σ η μ. Ἐὰν οἱ μαθηταὶ εἶναι παρατεταγμένοι ἐφ' ἐνὸς μόνον ζυγοῦ, τότε οἱ περιττοὶ τοῦ ζυγοῦ τούτου, διὰ τῶν αὐτῶν παραγγελμάτων ἀναπιύσονται καὶ πυκνῶντες, ἐκτελοῦσι τέσσαρα μόνον βήματα ἐμπρὸς.

δίδεται τὸ παράγγελμα :

**Πυκνώσατε — Μάρς !** (ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο).

Εἰς τὸ Μάρς, οἱ ἄρτιοι ἀριθμοί, ἀμφοτέρων τῶν ζυγῶν, διὰ πλαγίων βημάτων ἀντιθέτως τῶν διὰ τὴν ἀνάπτυξιν ἐκτελουμένων, τάσσονται εἰς τὰς θέσεις των ἐν τοῖς ζυγοῖς. Μεθ' ὃ ἀμφοτέροι οἱ ζυγοὶ (περιττοὶ καὶ ἄρτιοι ὁμοῦ) ἐκτελοῦσι δύο ἔτι βήματα πλάγια πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς παρατάξεως, (1)

Γ.

§ 112. Διὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ὑποδειχθησομένης ἤδη ἀναπτύξεως ἥτις καὶ ὠραιοτέρα πρῶτον εἶναι ἀλλὰ καὶ δυσκολωτέρα, οἱ ἐπὶ δύο ζυγῶν μαθηταὶ ἀνάγκη ν' ἀριθμηθῶσιν ἀνὰ τρεῖς (διὰ τοῦ παραγγέλματος Ἀριθμήσατε ἀνὰ τρεῖς). Μετὰ τὸ πέρασ δὲ τῆς ἀριθμήσεως ἐκτελεσάντων τῶν μαθητῶν κλίσιν δεξιὰ ἢ ἀριστερά, ἵνα ληθῇ ἢ κατὰ παραγωγὴν παρατάξις, δίδεται τὸ παράγγελμα :

**Ἀναπτύξαιε — Μάρς !** (ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο).

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν Μάρς, ἀμφοτέροι μὲν οἱ ζυγοὶ ἐκτελοῦσι δύο πλάγια βήματα πρὸς τὸ ἐξωτερικὸν μέρος τῆς παρατάξεως, ἐπιπροσθέτως δὲ, ἐὰν μὲν ἢ κατὰ παραγωγὴν παρατάξις ἔχη τὸ δεξιὸν ἐπὶ κεφαλῆς, οἱ μὲν ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 1 } ἐκτελοῦσι δύο ἔτι πλάγια βήματα ἀριστερά, οἱ δ' ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 3 } δύο πλάγια βήματα δεξιὰ. Ἐὰν δ' ἔχη ἢ παρατάξις τὸ ἀριστερὸν ἐπὶ κεφαλῆς, τότε οἱ μὲν ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 1, ἐκτελοῦσι τὰ δύο πλάγια βήματα πρὸς δεξιὰ, οἱ δ' ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 3, πρὸς ἀριστερά.

Ἴνα οἱ ἀναπτύξαντες μαθηταὶ πυκνώσωσιν, εἰς τὸ παράγγελμα :

**Πυκνώσατε — Μάρς !** (ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο).

Οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν 1 καὶ 3 διὰ δύο πλαγίων βημάτων, ἀντιθέτως τῶν διὰ τὴν ἀνάπτυξιν ἐκτελουμένων, τάσσονται εἰς τὰς ἐν τοῖς ζυγοῖς θέσεις των. Μεθ' ὃ ἀμφοτέροι οἱ ζυγοὶ ἐκτε-

(1) Σ η μ . Ἐὰν οἱ μαθηταὶ εἶναι παρατεταγμένοι ἐφ' ἑνὸς μόνου ζυγοῦ, ἴσως οἱ ἄρτιοι τοῦ ζυγοῦ τούτου διὰ τῶν αὐτῶν παραγγελμάτων καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, διὰ δύο πλαγίων βημάτων ἀναπτύσσουσι καὶ πυκνοῦσι.

λοῦσι δύο ἔτι βήματα πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς παρακλίσεως. (1)

**Παρατήρησις** Μετὰ τὸ πέρασ πάσης ἀναπτύξεως παρίσταται ἀνάγκη ζυγίσεως τῶν ἀναπτυσσάντων μαθητῶν ἥτις δὲν δύναται ν' ἀπαιτηθῇ εὐθύς ἐξ ἀρχῆς ἀπὸ μαθητῶν διάφορον ἐχόντων μῆκος βήματος

Πρὸς τοῦτο, ἐπειδὴ προδῆλον εἶναι δεῖν δυνάμεθα νὰ μεταχειρισθῶμεν τὴν συνήθη ζύγισιν, διὰ τῶν καταλλήλων παραγγελμάτων σχηματίζομεν αὐτοὺς κατὰ παραγωγὴν καὶ μὲ τὸν μικροῦς ἐπὶ κεφαλῆς (ἐὰν ἢ ἀνάπτυξις ἐγένετο κατὰ μέτωπον, διὰ τῆς κλίσεως. Ἐὰν ἐγένετο κατὰ παραγωγὴν καὶ μὲ τὸ δεξιὸν ἐπὶ κεφαλῆς, διὰ μεταβολῆς). Μεθ' οὗ παραγγέλλομεν :

**Εὐθύνετε τὴν ζύγισιν !**

Εἰς τὸ παραγγέλιμα τοῦτο οἱ μιθηταὶ τίσονται ὅτιοιεν τῶν προηγουμένων τῶν κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε νὰ τοὺς καλύπτωσι πάντας τοὺς τυχόν πρό αὐτῶν εὐρισκομένους μαθητάς.

Πρέπει δὲ πάντως διὰ συχῶν ὑπομνήσεων ν' ἐκζητῶμεν τοὺς μαθητάς ὅπως καὶ ἄνευ ἰδιαιτέρου παραγγέλματος εὐθύνωσι τὴν ζύγισιν, ἐὰν αὐτὴ κατὰ τὸ διάστημα τῶν διαφόρων ἀσκήσιων κατεστράφη.

§ 113 **2** Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν. (2)

**Παράγ:** Προσαγωγὴ καὶ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν—ἐν-δύο.

Εἰς τὸ πρῶτον τῶν ἐκτελεστικῶν παραγγελμάτων οἱ μαθηταὶ αἴρουντες ἀπὸ τοῦ ἐδάφους τὰ ἄκρα ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν, συγκλείουσιν αὐτὰ μέχρι τελείας ἐπαφῆς τῶν ἐσωτερικῶν ἐπιφανειῶν τῶν ποδῶν. Εἰς δὲ τὸ δεύτερον, στηριζόμενοι καὶ πάλιν ἐπὶ τῶν

(1) Σημ. Τῶν μαθητῶν ἰσοτήτων ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατὰ παραγωγὴν, ἠρσιωμένων δ' ἢ μὴ καὶ ἠριθμημένων ἀνὰ τρεῖς, ἐκτελεῖται ἡ εὐτὴ ἀνάπτυξις διὰ τῶν αὐτῶν παραγγελμάτων πάντοτε καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον.

**Παρατήρησις** Ἄπασαι αὗται αἱ ἀναπτύξεις ὡς καὶ αἱ ἀντίστοιχοι αὐτῶν πνεύσεις δεόν ἐν ἀρχῇ νὰ διδαχθῶσιν ἀναλυτικῶς. Καὶ ὡς πρὸς μὲν τὴν κατὰ μέτωπον ἀνάπτυξιν, πρῶτον μὲν ὑποχρεοῦνται οἱ περιτιτοὶ τοῦ α'. Ζυγοῦ νὰ ἐκτελέσωσι τὰ 8 βήματα, εἶτα δὲ νὰ πνευώσωσι. Μετὰ τοῦτους οἱ ἠριτιοὶ τοῦ αὐτοῦ ζυγοῦ, εἶτα περιτιτοὶ καὶ ἠριτιοὶ ὁμοῦ. Ἐπειτα οἱ περιτιτοὶ τοῦ δευτέρου καὶ τελευταῖον συγχρόνως οἱ ἀναπτύξαντες. Ὡς πρὸς δὲ τὰς κατὰ παραγωγὴν ἀναπτύξεις, πρῶτον κεχωρισμένως δεόν νὰ διδαχθῶσι τὰ βήματα τὰ ὁμοῦ ἐκτελεσθέντα ὑπὸ τῶν μαθητῶν ἀμφοτέρων τῶν ζυγῶν καὶ εἶτα τὰ τῶν ἠριτῶν ἢ τῶν περιτιτῶν καὶ ἠριτῶν ἐν τῇ ἀναπτύξει.

(2) Ὁ μετὰ τὸν ἀριθμὸν τῆς παραγράφου ἕτερος ἀριθμὸς, ὑποδηλοῖ τὴν θέσιν, ἣν ἡ ἀσκήσις κατέχει ἐν τῷ πίνακι.

πτερονῶν ἀνοίγουσι ταχέως τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν μέχρι γωνίας ὀρθῆς. (1)

Σφάλατα. Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως τῆς προσαγωγῆς, κάμπτεται ἔλαφρῶς ὁ κορμὸς τῶν ἀσκουμένων, ἔμπρός καὶ κατὰ τὴν ὀσφύν.

Παρατήρησις. Ἐπαναλαμβανομένης οἰσθητικῆς ἀσκήσεως δύ-  
ρται ν' ἀντικατασταθῇ τὸ παράγγελμα ταύτης διὰ τῆς φράσεως τὸ αὐτὸ  
καὶ τῶν ἀναγκαίων ἐκτελεστικῶν.

§ 114. **Β** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων.

Παράγ: Ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἔν! — δύο!

Εἰς τὸ πρῶτον τῶν ἐκτελεστικῶν πρρυγγελημάτων ἔν, ταχέως  
καὶ χωρὶς ν' ἀπομακρυνθῶσι τῶν μηρῶν, τοποθετοῦνται αἱ ἄκρα  
χεῖρες δι' ὅλης αὐτῶν τῆς ἐσωτερικῆς ἐπιρκειᾶς, ἐπὶ τῶν ἰσχύων,  
μὲ τοὺς τέσσαρας μὲν δακτύλους πρὸς τὰ ἔμπρός, τὸν ἀντίχειρα  
δὲ πρὸς τὰ ὀπίσω.

Εἰς τὸ δύο οἱ μαθηταὶ ἀφίνουσι τὰς χεῖρας νὰ διολισθήσωσιν  
ἐπὶ τῶν μηρῶν καὶ ταχέως ἀνκληρθῇ ἡ θέσις τῆς προσοχῆς.

Σφάλατα: α') Ὅταν οὖν τῇ τοποθετήσῃ τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν  
ἰσχύων ὑπῶνται οἱ ὤμοι.

β') Ὅταν αἱ χεῖρες κατὰ τὴν τοποθέτησιν αὐτῶν ἐπὶ τῶν ἰσχύων καὶ  
τὴν καταβίβασιν των, ἀπομακρύνονται ἐκ τοῦ σώματος.

γ') Ὅταν αἱ ἄκρα χεῖρες δὲν ἐφάπτονται δι' ὅλης αὐτῶν τῆς ἐσωτερι-  
κῆς ἐπιρκειᾶς τοῦ κορμοῦ.

§ 115. **Α** Ἀκροστασία.

Τῶν χειρῶν τοποθετηθεισῶν ἐπὶ τῶν ἰσχύων κατὰ τὰ ἀνωτέρω,  
δίδεται τὸ παράγγελμα:

Ἰον Ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἔν.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, οἱ ἀσκούμενοι τηροῦντες τὰς πτέρνας  
ἠνωμένας, ὑψοῦνται βραδέως καὶ συνεχῶς ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν πο-  
δῶν καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερον, ἵνα τελείως ταθῇ ἡ ποδο-  
κνημικὴ ἄρθρωσις.

Ζον Ἐπὶ τῶν πελμάτων δύο.

Οἱ μαθηταί, τοποθετοῦσι βραδέως τὰς πτέρνας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Σημ. (1). Ἀπασαὶ αἱ οὐνθετοὶ ἀσκήσεις δέον νὰ διδάσκωνται ἀναλυ-  
τικῶς τὸ πρῶτον ὑπὸ τοῦ διδασκάλου. Μετὰ δὲ τὴν τελείαν αὐτῶν καταγό-  
νην θὰ διδάσκωνται ὡς ἔχουσιν ἐν τῷ ἀναλυτικῷ προγράμματι.

Σφάλματα: α') Αί πτέρυγαι ἀποχωρίζονται ἀπ' ἀλλήλων.

β') Ἡ ὕψωσις γίνεται διακεκομμένη καὶ ἀνεπαρκῶς.

§ 116. **Σ** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

Ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἐν! (ἴδε § 114).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

1. Ἐκτασις ὀπίσω — ἐν

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ὁ κορμὸς βραδέως ἐκτείνεται ὀπίσω καθ' ὅλον τὸ μῆκος τῆς σπονδηλικῆς στήλης καὶ ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε νὰ μείνῃ ἀμετάβλητος ἢ κατακόρυφος θέσις τῶν σκελῶν, τῆς κεφαλῆς τηρουμένης ἐν τῇ προεκτάσει τῆς σπονδηλικῆς στήλης.

2. Ἀνόρθωσις — δύο

Τῆς κεφαλῆς τηρουμένης καὶ πάλιν ἀκινήτου ὁ κορμὸς ἀνορθοῦται μέχρι τῆς κατακόρυφου θέσεως.

Σφάλματα: α') Ὅταν ἡ κεφαλὴ ἀφίεται νὰ πίπτῃ ὀπίσω ἢ δταν κλίνῃ ἔμπρός.

β') Ὅταν ἡ κατακόρυφος θέσις τῶν σκελῶν μεταβάλλεται διὰ τῆς κάμψεως τῶν γονάτων.

γ') Ὅταν ἡ ἔκτασις περιορίζεται εἰς τὴν ὀσφυϊκὴν μοῖραν τῆς σπονδηλικῆς στήλης.

δ') Ὅταν κατὰ τὴν ἔκτασιν αἱ ἐπὶ τῶν ἰσχύων χεῖρες φέρονται ἔμπρός, συμπαρασύρουσαι καὶ τοὺς ὤμους.

§ 117. **Β** Πρόκυψις.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

Ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἐν! (ἴδε § 114).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

1. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρός — ἐν.

Ὁ κορμὸς κάμπτεται κατὰ τὴν ἰσχυακὴν ἄρθρῳσιν βραδέως ἔμπρός, τῆς σπονδηλικῆς στήλης τηρουμένης εὐθείας, τῆς κεφαλῆς ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ κορμοῦ μετὰ τὴν σιαγῶνα πρὸς τὰ ἔσω, τῶν ὤμων πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ τὰ γόνατα τελείως τεταμένα.

## 2. Ἀνόρθωσις — δύο.

Τῆς κεφαλῆς τηρουμένης καὶ πάλιν ἐν τῇ κανονικῇ θέσει, ἀνορθοῦται ὁ κορμὸς βραδέως μέχρι τῆς ἀφετηρῆς θέσεως.

Σφάλαματα: α') Ὄταν τὰ γόνατα κάπνουνται.

β') Ὄταν ἡ ῥάχις σχηματίζῃ, τόξον εὐ ἢ κυρτότης ἐυθλοκεται πρὸς τὰ ἄνω.

γ') Ὄταν δὲν τηρεῖται ἡ κανονικὴ τῆς κεφαλῆς θέσις.

δ') Ὄταν ἡ ἔδρα φέρεται πολὺ πρὸς τὰ ὀπίσω.

§ 118. **Σ** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, προσαγωγὴ — στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἐναλλάξ, ἀριστερά, δεξιὰ.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

Ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν μετὰ προσαγωγῆς — Ἐν !

Καθ' ὃν χρόνον αἱ χεῖρες τοποθετοῦνται ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, προσάγονται πρὸς ἀλλήλους καὶ οἱ πόδες κατὰ τὰ ἐν ἐν § 113 καὶ 114.

Παράγ: Διὰ τὴν ἄσκησιν.

Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ, ἐναλλάξ (ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα).

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς 4 χρόνους βραδέως. Εἰς τὸν πρῶτον χωρὶς νὰ μεταβληθῇ ἡ θέσις τῆς κεφαλῆς, ἧς ὁ πύγων πρέπει νὰ εὐρίσκηται πάντοτε ἄνωθι τοῦ μέσου τοῦ στέρνου, στρέφεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἀριστερὰ χωρὶς νὰ καμφθῶσιν οἱ πόδες. Εἰς τὸν δεύτερον, ἐπαναφέρεται εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν. Εἰς τὸν τρίτον δὲ καὶ τέταρτον ἐκτελεῖται πρὸς δεξιὰ ὅ,τι ἐξετελέσθη πρὸς ἀριστερά.

Πρὸς ἐπάνυδον εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς δίδεται τὸ παράγγελμα:

Τὰς χεῖρας κάτω μετ' ἀπαγωγῆς — δύο !

Εἰς τὸ ἐκτελεστικόν, αἱ χεῖρες διολισθαίνουσαι ἐπὶ τῶν μηρῶν κατέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, οἱ δὲ πόδες διανοίγονται μέχρι γωνίας ὀρθῆς.

Σφάλαματα: α') Ὄταν ἡ κεφαλὴ στρέφεται περισσότερον τοῦ κορμοῦ.

β') Ὄταν κάμπηται τὸ ἀντίθετον πρὸς τὴν στροφὴν γόνυ.

§ 119. **Σ**. Διάστασις.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.



Ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν — ἔν! (§ 114).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

1 Διότασις ἰῶν ποδῶν — ἄρξασθε! (ἐν - δύο).

Ληφθεὶς τῆς ἀφειρητικῆς θέσεως, δίδεται τὸ διὰ τὴν ἄσκησιν, ἣτις ἐκτελεῖται εἰς δύο χρόνους, παράγγελμα. Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον, φέρεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ τοποθετεῖται κατὰ διεύθυνσιν παράλληλον ἐκείνης, ἣν κατεῖχεν ἐν τῇ θέσει τῆς προσοχῆς. Εἰς δὲ τὸν δεύτερον χρόνον καὶ ὁ δεξιὸς ποὺς τοποθετεῖται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον πρὸς δεξιὰ· τότε τὸ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ σώματος πρέπει νὰ εὑρίσκηται μεταξύ τῶν δύο ποδῶν.

2. Εἰς θέσιν — ἄρξασθε! (ἐν - δύο)

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον φέρεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς διαστάσεως, εἰς δὲ τὸν δεύτερον φέρεται παρ' αὐτὸν καὶ ὁ δεξιός.

Πρὸς λήψιν ἤδη τῆς θεμελιώδους θέσεως παραγγέλομεν:

Τὰς χεῖρας κάτω — ἔν! (§ 114).

Σφάλαμα α'). "Ὅταν οἱ πόδες δὲν ἐκβάλλονται ἐπὶ τὰ πλάγια ἀκριβῶς.

β'). "Ὅταν τὸ μῆκος τῆς διαστάσεως εἶναι μικρότερον τῶν δύο ποδῶν.

γ'). "Ὅταν τὸ σῶμα ταλαντεύηται κατὰ τὴν ἐκτέλεισιν.

§ 120. 9. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.

Παράγ: Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν — ἐν - δύο.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἐν, ἐκτείνεται βραδέως ἡ κεφαλὴ κατ' εὐθεῖαν ὀπίσω τῆς σιαγῶνος φερομένης πρὸς τὰ ἔσω καὶ ὀπίσω· συγχρόνως δὲ τὰ ἀντιβράχια στρέφονται πρὸς τὰ ἔξω μετὰ τῶν παλαμῶν καὶ φέρονται ἑλαφρῶς πρὸς τὰ ὀπίσω χωρὶς οἱ βραχίονες νὰ ἐγκαταλείψωσι τὴν ἐπὶ τῶν πλευρῶν στήριξιν αὐτῶν. Ἀντιβράχιον καὶ ἄκρα χεῖρ ἀποτελοῦσιν εὐθεῖαν γραμμὴν, τούτεστι δὲν πρέπει νὰ κάμπτηται ἡ χεῖρ κατὰ τὸν καρπὸν.

Εἰς τὸ δύο ἐπαναφέρεται, ἢτε κεφαλὴ καὶ αἱ χεῖρες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Ὁ ρυθμὸς τῆς ἀσκήσεως ταύτης ὡς καὶ πασῶν τῶν τοῦ αὐτοῦ ἀθροίσματος, δηλαδή τῶν ἀναπνευστικῶν, εἶναι βραδύτατος, κανονιζόμενος ἐπὶ τῆς φυσιολογικῆς εἰσπνοῆς καὶ ἐκπνοῆς τοῦ ἀσκουμένου.

§ 121. **10.** Βῆμα ἔμπρὸς (ὀπίσω).

Παράγ: *Βῆμα ἔμπρὸς (ὀπίσω) — Μᾶρος!* (ἐν - δύο).

Δοθέντος τοῦ παραγγέλματος ἐκτελεῖται βῆμα ἔμπρὸς ἢ ὀπίσω ἐν τῷ συνήθει ρυθμῷ τοῦ βᾶδην βηματισμοῦ διὰ τελείως τεταμένων ποδῶν. Καὶ εἰς μὲν τὸ ἐν τοποθετεῖται ὁ ἀριστερὸς ποὺς εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ἔμπρὸς (ἐνὸς ὀπίσω), εἰς δὲ τὸ δύο φέρεται ταχέως παρ' αὐτὸν ὁ δεξιὸς ποὺς.

§ 122. **11.** Παιδιὰ Κυνηγτοῦς (ἴδε Γ'. Μέρος)

### Πίναξ 2ος

§ 123. **2** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προσαγωγή (ἴδε § 118).

§ 124. **3.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασία.

Παράγ: *1. Ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν μετὰ στηρίξεως ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἐν!*

*2. Ἐπὶ τῶν πελμάτων τῶν χειρῶν κατερχομένων — δύο!*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν τοῦ πρώτου παραγγέλματος, τοποθετοῦνται αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν ταχέως καὶ χωρὶς νὰ ὑψωθῶσιν οἱ ὦμοι, ἐν ᾧ συγχρόνως γίνεται καὶ ἡ στηρίξις ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, τῶν πτερινῶν τηρουμένων ἐν ἐπαφῇ.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν τοῦ δευτέρου παραγγέλματος καταβιβάζονται ταχέως αἱ χεῖρες, χωρὶς νὰ ἀπομακρυνθῶσι τοῦ σώματος, κάτω καὶ τὸ σῶμα τοποθετεῖται ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος τῶν ποδῶν.

§ 125. **4.** Σύμπτυξις.

Παράγ: *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὦμους — ἐν! - δύο!*

Τοῦ σώματος τηρουμένου εὐθυτενοῦς καὶ χωρὶς νὰ κινηθῶσιν οἱ βραχίονες ἀπὸ τὴν θέσιν των, κάμπτονται ταχέως τὰ ἀντιβράχια πρὸς αὐτούς, μὲ τὰς παλάμιας ἐν ἐλαφρᾷ κάμψει καὶ τοὺς δακτύλους ἐλαφρῶς ἐραπτομένους τῶν ὤμων· οὕτως, ὥστε βραχίονες καὶ ἀντιβράχια νὰ κείνται ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ἐπιπέδου ἐφ' οὗ καὶ τὸ ατῆθος, ἐφ' ὅσον, ἐννοεῖται, ἐπιτρέπεται τοῦτο ἢ σωματικῆ κατα-

σκευῶν τῶν ἀσκουμένων.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν δ'ὄο, τείνονται ταχέως τὰ ἀντιβράχια κάτω.  
Σφάλατα: α'). Ὅταν τὰ ἀντιβράχια τοποθετῶνται πρὸ τῶν βρα-  
χιῶν οὕτως, ὥστε ἡ ἄκρα χεὶρ ἀπτεται μᾶλλον τῆς κλειδός, ἐνεκα τοῦ ὀ-  
πίου συμπιέζεται τὸ στήθος.

β'). Ὅταν ὑψώνονται οἱ ὄμοι.

γ'). Ὅταν ἀπομακρύνονται οἱ βραχίονες τοῦ σώματος.

δ'). Ὅταν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν ἀντιβραχίων φέρεται ἡ κοιλία πρὸς τὰ  
ἔξω.

§ 126. **5.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων — Ἐκτασις τοῦ  
κορμοῦ ὀπίσω καὶ προκύψις.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

Ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἐν! (§ 114)

Διὰ τὴν ἄσκησιν

Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ κάμψις ἐμπρὸς — ἐν-δύο.

Ληφθεῖσθαι τῆς ἀφετηρίας θέσεως καὶ δοθέντος τοῦ διὰ τὴν ἀσκη-  
σιν παραγγέλματος, εἰς τὸ ἐν, ἐκτελεῖται ὅτι καὶ ἐν § 116. Εἰς  
δὲ τὸ δύο ἀμέσως ἀπὸ τῆς ἐκτάσεως ἐκτελεῖται ἡ κάμψις τοῦ κορ-  
μοῦ ἐμπρὸς, ὡς ἐν § 117 χωρὶς νὰ μεσολαβῆσθαι τουτέστι χρόνος  
ἡρεμίας μεταξὺ τῆς ἀπὸ τῆς ἐκτάσεως τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀνορθώ-  
σεως καὶ τῆς προκύψεως.

Ἐὰν δὲ παραγγελθῆ καὶ πάλιν ἐπανάληψις τῆς ἀσκήσεως, τότε  
ἀπὸ τῆς προκύψεως πρέπει νὰ ἐκτελεσθῆ ἀμέσως ἡ ἐκτασις ὀπίσω  
καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Δέον ὅμως νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν ὁ διδάσκων ὅτι ὁ  
ἀριθμὸς τῶν ἐκτάσεων τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρέπει νὰ εἶναι ὁ αὐτὸς  
πάντοτε πρὸς τὸν τῶν προκύψεων. Περαιτωθείσης τῆς κινήσεως πα-  
ραγγέλλομεν Ἀνόρθωσις ἐν καὶ ταύτης περαιτωθείσης, πρὸς λήψιν  
τῆς ἀφετηρίας θέσεως, δίδεται τὸ παράγγελμα: Τὰς χεῖρας κά-  
τω — ἐν. Ἐκτελούμενον ὡς ἐν § 114

§ 127. **6.** Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ.

Παράγ. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἀριστερά, δεξιὰ, ἐναλλάξ —  
ἄρξασθε! (ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα).

Ἡ ἀκτικὸς αὕτη ἐκτελεῖται εἰς τέσσαρας χρόνους. Εἰς τὸν πρῶ-  
τον χρόνον μετατίθεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς, τελείως τεταμένος, εἰς

δύο ποδῶν ἀπόστασιν καὶ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἄκρου αὐτοῦ.

Ὁ κορμὸς μένει πάντοτε ἐπ'τραμμένος πρὸς ὃ μέρος εὐρίσκειτο ἐν τῇ προσοχῇ καὶ τὸ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ σώματος μετατίθεται μεταξὺ τῶν δύο ποδῶν. Ὁ ὀπίσθιος ποὺς κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως παραμένει διαρκῶς τεταμένος.

Εἰς τὸν δεύτερον χρόνον ἐπ'ανέρχεται ὁ ἐκβληθεὶς ποὺς εἰς τὴν θέσιν του καὶ πάλιν τεταμένος.

Εἰς δὲ τὸν τρίτον καὶ τέταρτον χρόνον ἐκτελεῖται διὰ τοῦ δεξινοῦ ποδὸς ὅτι καὶ ὑπὸ τοῦ ἀριστεροῦ ἐξετελέσθη ἐν τῷ πρώτῳ καὶ τῷ δευτέρῳ.

Σφάλατα: α'). "Όταν ὁ ποὺς δὲν ἐκβάλληται εἰς τὴν κεκατονομημένην ἀπόστασιν καὶ κατὰ τὴν διεύθυνσίν του.

β'). "Όταν ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὸ ἀντίθετον τῆς ἐκβολῆς μέρος.

γ'). "Όταν τὸ βάρος τοῦ σώματος πίπτῃ ἐπὶ τοῦ ὀπισθίου ποδός.

δ'). "Όταν οἱ πόδες καθ' ἑλὴν τὴν τροχίαν τῆς κινήσεως δὲν τηρῶνται τεταμένοι.

§ 128. 7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν προσαγωγή — στροφῆ τῷ κορμοῦ.

Ἐκτελεῖται διὰ τῶν αὐτῶν παραγγελμάτων καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ὡς ἐν § 118.

§ 129. 8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν — ἕκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφρηρίαν.

Ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν — ἐν! (§ 114).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω — ἐν - δύο.

Εἰς τὸ ἐν ἐκτείνεται βραδείως ἢ κεφαλὴ ὀπίσω ὡς ἐν § 120.

Εἰς τὸ δύο ἐπαναφέρεται εἰς τὴν φυσικὴν τῆς θέσιν.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

Τὰς χεῖρας κίτω — ἐν! (§ 114).

§ 130. 9. Ἄριστι τῶν χειρῶν πλαγίως.

Παράγ: Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — ἐν - δύο.

Τῆς ἀσκήσεως ἐκτελουμένης εἰς δύο χρόνους, εἰς μὲν τὸν πρῶτον

αἱ χεῖρες βραδέως καὶ ἐν ῥυθμῷ φυσιολογικῆς εἰσπνοῆς, αἴρονται ἐπὶ τὰ πλάγια μέχρι τοῦ ὕψους τῶν ὤμων, τελείως τεταμέναι καθ' ἀπάσας αὐτῶν τὰς ἀρθρώσεις καὶ μὲ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους καὶ ἀβιάστως τεταμένους. Εἰς δὲ τὸν δεῦτερον χρόνον καὶ ἐν ῥυθμῷ φυσιολογικῆς ἐκπνοῆς κατέρχονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

§ 131. **10** Βῆματα εμπρός, ὀπίσω, ἀριστερά, δεξιά.

Παράγ: 1. Βῆμα εμπρός — Μάρος! (§ 121).

2. Βῆμα ὀπίσω — Μάρος! (§ 121).

3. Βῆμα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά — Μάρος! (ἐν, δύο).

4. Βῆμα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά — Μάρος! (ἐν, δύο).

Ἐκτελεσθέντων τῶν βημάτων ἐνός, ἢ περισσοτέρων εμπρός ἢ ὀπίσω κατὰ τὰ λεχθέντα ἐν § 121, δίδεται καὶ τὸ παράγγελμα πρὸς ἐκτέλεσιν καὶ τῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βημάτων, πρῶτον ἀριστερά καὶ εἶτα δεξιά.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, φέρεται ὁ ἄριστος (δεξιὸς) ποὺς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά (δεξιά) καὶ τοπιθετεῖται διὰ τοῦ ἄκρου αὐτοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Εἰς τὸ δύο, φέρεται καὶ ὁ δεξιὸς (ἄριστος) ποὺς παρ' αὐτὸν ἐπὶ τῶν δακτύλων, στιγμιαίως δὲ ἀμφοτέρωι οἱ πόδες κατέρχονται ἐπὶ τῶν πελμάτων.

Σημ. Τὰ βήματα ταῦτα συνδυαζόμενα δύναται ἀργότερον νὰ ἐκτελεσθῶσιν ἐν συνεχείᾳ καὶ δι' ἐνὸς μόνου παραγγέλματος ἔχοντος ὡς ἔπεται:

Βῆμα, εμπρός, ὀπίσω, ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά, ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά — Μάρος! (ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο, ἐν δύο).

§ 132. Παιδιά. Διπλοῦς Κυνηγητὸς (ἴδε Γ'. Μέρους).

### Πίναξ 3ος.

§ 133. **2.** Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν ἐν συνεχείᾳ.

Παράγ: Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή — ἄρξασθε!

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται ὡς καὶ ἐν § 113, ἀλλὰ στιγμιαίως, χωρὶς τουτέστι νὰ μεσολαβήσῃ χρόνος ἡρεμίας μεταξὺ τῆς προσαγωγῆς καὶ τῆς ἀπαγωγῆς.

Τὸ σφάλμα ὅπερ παρατηρεῖται κατὰ τὴν ἄσκησιν ταύτην καθι-

σταται μᾶλλον ἔκδηλον ἐν τῇ προκειμένῃ περιπτώσει.

§ 134. **3.** Σύμπτυξις — Ἀνάτασις.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους — ἐν! (§ 125).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

1. Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως — ἐν!

Τοῦ κορμοῦ τηρουμένου εὐθυτενοῦς καὶ τῆς κεφαλῆς ἀκινήτου, αἱ παρὰ τοὺς ὄμους κεκαμμέναι χεῖρες τείνονται ταχέως ἄνω κατακορύφως, μὲ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους καὶ τὰς παλάμας ἔναντι ἀλλήλων. Τὸ ἀνοιγμα τῶν χειρῶν ἄνω πρέπει νὰ εἶναι ὅσον τὸ πλάτος τῶν ὄμων, ἵνα οὕτω αἱ χεῖρες ἀποτελῶσι προέκτασιν τοῦ κορμοῦ.

2. Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους — δύο!

Αἱ χεῖρες ἀπὸ τῆς κατακορύφου θέσεως ἄνω, κάμπτονται ταχέως παρὰ τοὺς ὄμους, τῶν βραχιόνων προσκολλημένων εἰς τὰς πλευράς.

Παράγ : Διὰ τὴν θεμελιώδη θέσιν.

Τάσις τῶν χειρῶν κάτω — ἐν! (§ 125).

Σ φ ἄ λ μ α τ α . α') "Όταν κατὰ τὴν τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω ἡ κεφαλὴ κλῖνῃ ἔμπρός καὶ ἡ κοιλία φέρεται πρὸς τὰ ἔξω.

β') "Όταν αἱ χεῖρες δὲν εἶναι τελείως κατακόρυφοι διανοιγόμεναι περισσότερο ἢ ὀλιγώτερον τοῦ δέοντος.

§ 135. **4** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, πρόκυψις — στρ φῆ τῆς κεφαλῆς.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀφετηρίαν θέσιν.

1. Ἐπὶ τῶν ἰσχίων — ἐν! (§ 114).

2. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρός — δύο (§ 117).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

Στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δεξιὰ, ἐναλλάξ — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα!

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς τέσσαρας χρόνους. Εἰς τὸν πρῶτον, χωρὶς νὰ κινηθῇ ὁ κορμὸς ἀπὸ τὴν θέσιν τῆς πρόκυψεως, στρέφεται

ἡ κεφαλὴ ἀριστερὰ ταχέως καὶ χωρὶς νὰ ὑψωθῇ ἡ σιαγών. Εἰς τὸν δεύτερον ἐπαναστρέφεται εἰς τὴν φυσικὴν αὐτῆς θέσιν. Εἰς δὲ τὸν τρίτον καὶ τέταρτον ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, δεξιὰ.

Παράγ: Διὰ τὴν θεμελιώδη θέσιν.

1. Ἀνόρθωσις τοῦ κορμοῦ — ἐν (§ 117).

2. Τὰς χεῖρας κάτω — δύο! (§ 114).

Σφάλαττα. α') Ὅταν κατὰ τὴν στροφὴν τῆς κεφαλῆς ἀνορθώνηται καὶ ὁ κορμός.

β'). Ὅταν ὑπρόνῃται ἡ σιαγών.

γ'). Ὅταν ἡ κεφαλὴ σὺν τῇ στροφῇ ἐκτελῇ καὶ κάμριν κατὰ τὴν τῆς στροφῆς διεύθυνσιν.

§ 136. 5. Πρότασις.

Παράγ: Ἀρσις τῶν χειρῶν ἔμπρὸς — ἐν!

Αἱ χεῖρες βραδέως καὶ τελείως τεταμέναι φέρονται ἔμπρὸς μετὰ τοῦ ὕψους τῶν ὤμων, μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένας ἀπέναντι ἀλλήλων καὶ τοὺς δακτύλους πάντας ἠνωμένους. Οἱ ὤμοι τήρουνται διαρκῶς κάτω καὶ ὀπίσω, ἡ δ' ἀπόστασις τῶν χειρῶν ἀπ' ἀλλήλων εἶναι ἴση πρὸς τὸ πλάτος τοῦ στῆθους.

Παράγ: Διὰ τὴν θεμελιώδη θέσιν

Αἱ χεῖρες κάτω — δύο!

Αἱ χεῖρες, βραδέως καὶ πάλιν, τηροῦσαι τὴν ἀπ' ἀλλήλων ἀπόστασιν φέρονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Σφάλαττα: α'). Ὅταν αἱ χεῖρες εὐρίσκωνται ὑψηλότερον ἢ χαμηλότερον τοῦ ἐπιπέδου τῶν ὤμων.

β'). Ὅταν κατὰ τὴν ἄρσιν αὐτῶν ἔμπρὸς ἐκβάλληται ἡ κοιλία πρὸς τὰ ἔξω.

§ 137. 6. Πρότασις — Ἀνάτασις

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

Ἀρσις τῶν χειρῶν ἔμπρὸς — ἐν! (§ 136).

Διὰ τὴν ἄσκησιν

Ἀρσις τῶν χειρῶν ἄνω — ἐν!

Δηφθείσῃς τῆς ἀφετηρίας θέσεως, εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, τοῦ

διὰ τὴν ἄσκησιν περὶ γγέλματος, αἱ χεῖρες φέρονται ἄνω κατακο-  
ρύφως βραδέως, τηρουμένης τῆς ἀπ' ἀλλήλων ἀποστάσεως, χωρὶς  
νὰ κλίνη ἢ κεφαλὴ ἔμπρός καὶ νὰ ἐκβληθῇ ἡ κοιλία πρὸς τὰ ἔξω.

Εἰς τὸ δύο (ἢ αἱ χεῖρες ἔμπρός - δύο) αἱ χεῖρες καταβιβάζονται  
βραδέως ἔμπρός καὶ πάλιν τηρουμένης τῆς ἀπ' ἀλλήλων ἀποστά-  
σεως, καὶ μέχρι τοῦ ὕψους τῶν ὤμων.

Παράγ: Διὰ τὴν λήψιν τῆς προσοχῆς.

Αἱ χεῖρες κάτω — ἐν (§ 136).

§ 138. **7.** Παιδιά, οἱ Χωροφύλακες (ἴδε Γ'. Μέρους ).

§ 139. **8.** Σύνταξις (§ 40), βάδισις (§ 63), Ἄλτ (§  
64), ἀκροστασία (§ 115)· ἀκολουθῶς ἕκτασις τῆς κεφαλῆς  
ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν (§ 120). Ἡ διαφορὰ ἐγ-  
καίται εἰς τὸ ὅτι ἡ ἄσκησις αὕτη ἐκτελεῖται τῶν ἀσκουμένων στη-  
ριζομένων καθ' ὅλην τὴν τροχίαν τῆς ἀσκήσεως ἐπὶ τῶν ἄκρων  
τῶν ποδῶν.

Μετὰ τὴν δις ἢ τρις ἐπανάληψιν τῆς ἀσκήσεως δίδεται τὸ πα-  
ράγγεμα ὅπως οἱ ἀσκούμενοι κατέλθωσιν ἐπὶ τῶν πελμάτων.

§ 140. **9.** Ἄρσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βραδέως  
(§ 130).

§ 141. **10.** Ἀραιώσεις, τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν  
καὶ διάστασις — στροφῆ τοῦ κορμοῦ.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

*Ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν — ἄρξα-  
σθε!* (ἐν - δύο ).

Τῆς διαστάσεως ἐκτελουμένης εἰς δύο χρόνους ὡς ἐν § 129, αἱ  
χεῖρες τίθενται ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν εἰς τὸν πρῶτον χρόνον.

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ, ἐναλλάξ — ἐν, δύο,  
τρία, τέσσαρα.

Ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 118.

Παράγ: Διὰ τὴν λήψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

*Εἰς θέσιν τῶν χειρῶν κατερχομένων — ἄρξασθε!* (ἐν, δύο).



Οἱ μαθηταὶ ἐπανερχοῦνται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς ὡς ἐν § 119, καταβιβάζοντες καὶ τὰς χεῖρας εἰς τὸν δεύτερον χρόνον.

§ 142. **11.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἀκροστασία, ὄκλασις.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

1. Ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν — ἓν! (§ 114).

2. Ἐπὶ τῶν δακτύλων — δύο! (§ 115).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

1. Κάμψις τῶν γονάτων — ἓν!

Ἄπο τῆς ἐπὶ τῶν ἀκροποδίων στηρίξεως, κάμπτονται βραδέως τὰ γόνατα ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε οἱ μηροὶ μετὰ τῶν κνημῶν νὰ σχηματίσωσι γωνίαν ὀρθήν. Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως ὁ κορμὸς κτέρχεται κατακορύφως καὶ τὰ γόνατα διανοίγονται ὅσον ἡ σωματικὴ τῶν ἀσκουμένων κατασκευὴ ἐπιτρέπει.

2. Τάσις τῶν γονάτων — δύο!

Τὰ γόνατα τείνονται βραδέως καὶ τελείως χωρὶς αἱ πτέρναι νὰ καταβιβάσθῳσι, τηρουμένου τοῦ κορμοῦ καθ' ὅλην τὴν τροχίαν τῆς κινήσεως καθέτου ἐπὶ τὸ ἔδαφος.

Παράγ: Διὰ τὴν λήψιν τῆς προσοχῆς.

Ἐπὶ τῶν πελμάτων τῶν χειρῶν κατερχομένην — ἓν!

Οἱ ἀσκούμενοι κατέρχονται ἐπὶ τῶν πελμάτων καταβιβάζοντες συγχρόνως καὶ τὰς χεῖρας.

Σφάλακτα: α') Ὅταν ἡ μὲν ἔδρα φέρεται ὀπίσω ὁ δὲ κορμὸς ἔμπρός.

β') Ὅταν τὰ γόνατα δὲν διανοίγονται ἐπαρκῶς.

γ') Ὅταν ὑπὸνῶνται οἱ ὦμοι πρὸς διατήρησιν τῆς ἰσορροπίας.

δ') Ὅταν ὁ κορμὸς ταλανιέσθῃται.

§ 143. **12.** Ἐκτασις — ἀκροστασία

Παράγ. Ἄρσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ στηρίξεως ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἓν- δύο.

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται βραδέως καὶ εἰς μὲν τὸ ἓν αἴρονται αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ μέχρι τοῦ ὕψους τῶν ὤμων τεταμέναι

καθ' ὅλας αὐτῶν τὰς ἀρθρώσεις, ἐν ᾧ συγχρόνως γίνεται καὶ ἡ ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν στήριξις, τῶν πτερινῶν τηρουμένων ἐν παφῇ. Εἰς δὲ τὸ δῦο, κατέρχονται βραδείως αἱ χεῖρες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καὶ ἐπ' ἀνατιθεται ὀλόκληρον τὸ πέλμα τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Ῥυθμὸς τῆς ἀσκήσεως εἶναι ὁ τῆς φυσιολογικῆς ἀναπνοῆς.

Σφάλατα. α'). Ὅταν αἱ πτέρυγαι ἀποχωρίζονται ἀλλήλων.

β'). Ὅταν αἱ χεῖρες ὑψώνονται ἄνω τοῦ ἐπιπέδου τῶν ὤμων.

γ'). Ὅταν παρεμποδίζεται ἡ ἀναπνοή.

### Πίναξ 4ος

§ 141. 2. Τῆς χειρὸς ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία, ὀκλασις — στροφή τῆς κεφαλῆς.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

1. Ἐπὶ τῶν ἰσχίων — ἐν!
2. Στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων — δύο.
3. Κάμψις τῶν γονάτων — τρία (§ 142).

Διὰ τὴν ἀσκησιν.

Στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ. — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα. (§ 135).

Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως

1. Τάσις τῶν γονάτων — ἐν
2. Ἐπὶ τῶν πελμάτων τῶν χειρῶν κατερχομένων — δύο (§ 142).

§ 145. 3. Ἡμιανάτασις — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

1. Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους — ἐν!
2. Τάσις τῆς ἀριστερᾶς (ἢ τῆς δεξιᾶς) χειρὸς ἄνω — δύο (§ 125).

Διὰ τὴν ἀσκησιν.

Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν — ἐν!

Ἡ τεταμένη ἔνω κατακορύφως χεὶρ ταχέως κάμπτεται παρὰ

τὸν ἀντίστοιχον ὤμον, ἐν ᾧ ἐν τῷ αὐτῷ χρόνῳ ἡ χεὶρ ἢ κεκαμμένη ἤδη παρὰ τὸν ὤμον τείνεται ἄνω κατακορύφως.

Μετὰ τὴν δις ἢ τρίς ἐπκνάλησιν τῆς ἀσκήσεως παραγγέλλομεν πρὸς λήσιν τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς :

1. *Κάμψις τῆς δεξιᾶς (ἢ ἀριστερᾶς) χειρὸς παρὰ τὸν ὤμον — ἐν !*

2. *Τάσις τῶν χειρῶν κάτω — δύο ! ( § 125 ).*

Σφάλαττα: α'). "Ὅταν ἡ χεὶρ δὲν τείνηται κατακορύφως ἄνω. β'). "Ὅταν ἡ κεφαλὴ κλίνη ἔμπρὸς καὶ πρὸς τὸ μέρος τῆς ἀνατεταμένης χειρὸς.

§ 146. **Α**. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στρόφης τῶν παλαμῶν (§ 120).

§ 147. **Β**. Ἡμιανάτασις — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (δι' αἰωρήσεως).

Παράγ. Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

*Ἄρσις τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) χειρὸς ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν — ἐν !*

Ἡ ἀριστερὰ (ἢ ἡ δεξιὰ) χεὶρ φέρεται ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ταχέως μὲ τὴν πλάμην ἐστραμμένην πρὸς τὴν ἐτέραν πλευρὰν τοῦ κορμοῦ, χωρὶς νὰ κινηθῇ ἡ κεφαλὴ.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀτκτισιν.

*Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν — ἐν !*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἡ ἄνω τεταμένη χεὶρ ταχέως κατέρχεται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καθ' ὃν χρόνον ἡ ἐτέρα χεὶρ αἴρεται ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν ἔμπροσθεν.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

*Τάσις τῆς ἀριστερᾶς (ἢ δεξιᾶς) χειρὸς κάτω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν — ἐν !*

Ἡ ὀριθεύσα ἄνω τεταμένη χεὶρ κατέρχεται ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ταχέως.

§ 148. **Γ**. Σύμπτυξις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

**Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους — ἔν !** (§ 125).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

1. Ἐκτίσις τοῦ κορμοῦ ὀλίγω — ἔν.

2. Ἀνόρθωσις — δύο (§ 116).

Διὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὴν προσοχὴν.

**Τάσις τῶν χειρῶν κάτω — ἔν** (§ 125).

§ 149. **7.** Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας (§ 130, 115).

§ 150. **8.** Βήματα κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (§ 131).

§ 151. **9.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, πρόκυψις — στροφὴ τῆς κεφαλῆς (§ 135).

§ 152. **10.** Πρόσαγωγή, κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ).

Παράγ: Διὰ τὴν ἀρετηρίαν.

**Πρόσαγωγή τῶν ποδῶν — ἔν !** (§ 113).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

**Κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλῆξ — ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα.**

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον, διότι ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς τέσσαρα, χωρὶς νὰ κινηθῶσιν οἱ πόδες ἀπὸ τὸ ἔδρανον, κάμπτεται ὁ κορμὸς ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ βραχέως καὶ ὅσον ἡ σωματικὴ κατασκευὴ ἐπιτρέπει, τῆς κεφαλῆς εὐρισκομένης εἰς τὴν προέκτασιν τῆς σπονδηλικῆς στήλης. Ἡ πρὸς τὸ μέρος τῆς κάμψεως τοῦ κορμοῦ χεὶρ διολισθαίνει ἐπὶ τὸν μηρὸν ἐν ᾧ ἡ ἀντιθέτος παρασύρεται πρὸς τὰ ἄνω, χωρὶς νὰ ὑψωνῆται ὁ ὄμιος ὁ ἀντιθέτος, πρὸς τὴν κάμψιν τοῦ κορμοῦ. Ἡ ἐπὶ τὰ πλάγια κάμψις δὲν πρέπει νὰ περιορίζηται μόνον εἰς τὴν ὀσφυρικὴν μοῖραν τῆς σπονδηλικῆς στήλης ἀλλὰ νὰ ἐκτείνεται καὶ εἰς τὴν θωρακικὴν. Ἀντιθέτως πρὸς τὴν κάμψιν τὸ ἕτερον πλάγιον τοῦ κορμοῦ μέρος πρέπει νὰ ἐκτείνεται τελείως· τοῦτο δ' ἐπιτυγχάνεται, ὅταν τὸ ἀντιθέτον πρὸς τὴν κάμψιν ἰσχίον δὲν ἐξωθεῖται ἐπὶ τὰ πλάγια.

Εἰς τὸν δεύτερον χρόνον βραχέως ἐπικαφέρεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν

ἀφειθηρίαν θέσιν.

Εἰς δὲ τὸν τρίτον καὶ τέταρτον ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις ἐπὶ δεξιᾷ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, καθ' ὃν καὶ ἐπ' ἀριστερὰ ἐξετελέσθη.

Σ φ ἄ λ μ α τ α : α'). "Όταν ὑψώνηται ὁ ἀντίθετος πρὸς τὴν κάμριν ὤμος.

β'). "Όταν ὁ ἀντίθετος πρὸς τὴν κάμριν ποὺς ἐγκαταλίπη τὸ ἔδαφος.

γ'). "Όταν τὸ ἀντίθετον ἰσχυρὸν φέρεται πρὸς τὰ ἔξω.

δ'). "Όταν μεταβάλληται ἡ ἀφειθηρία θέσις ἀπαγομένων τῶν ποδῶν ἕατο καὶ ὀλίγον.

ε'). "Όταν ἡ κεφαλὴ δὲν εὐρίσκηται εἰς τὴν προέκτασιν τῆς σπονδηλικῆς στήλης, ἢ καὶ εὐρισκομένη στρέφεται πρὸς τὸ μέρος τῆς κάμριος τοῦ κορμοῦ.

§ 153. **11.** Σύμπτυξις, προσαγωγὴ — στρόφη τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ).

Παράγ. Διὰ τὴν ἀφειθηρίαν.

Κάμρις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους. μετὰ προσαγωγῆς τῶν ποδῶν — ἔν!

Ἡ Κάμρις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἡ προσαγωγὴ, ἐκτελοῦνται ἐν ἐνὶ καὶ τῷ αὐτῷ χρόνῳ κατὰ τὰ ἐν § 113 καὶ 125 λεχθέντα.

Διὰ τὴν ἄσκησιν

Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ, δεξιὰ, ἐναλλάξ — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα. (§ 118).

Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

Τάσις τῶν χειρῶν κάτω μετ' ἀπαγωγῆς τῶν ποδῶν — ἔν!

Ἦτε τασίς τῶν χειρῶν κάτω καὶ ἡ ἀπαγωγὴ τῶν ποδῶν ἐκτελοῦνται ὡς ἐλέχθη ἐν § 113 καὶ 125, ἀλλ' ἐν ἐνὶ καὶ τῷ αὐτῷ χρόνῳ.

§ 154. **12.** Παιδιά. Ὀστρακίνα. (ἴδε Γ' Μέρος).

### Πένναξ Βος

§ 155 **1.** Ἐνανάληψις τῶν προηγουμένων. σύνταξις ἐπὶ δύο ζυγῶν (§ 40), σχηματισμὸς τετράδων (§ 52

καὶ ἐφεξῆς).

§ 156. **2.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία — στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ (δεξιὰ):

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

1. Ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἕν! (§ 114).

2. Ἐπὶ τῶν δακτύλων — δύο (§ 115).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

Στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ, δεξιὰ, ἐναλλάξ — ἕν, δύο, τρία, τέσσαρα. (§ 135).

Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς.

Ἐπὶ τῶν πελμάτων τῶν χειρῶν κατερχομένων — ἕν! (§ 115).

§ 157. **3.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀκροστασία — Ὀκλασις (§ 142).

§ 158. **4.** Προεισαγωγικὸν ἄλμα (4 χρόνοι)

Παράγ: Προεισαγωγικὸν ἄλμα — ἄρξασθε! (ἕν, δύο, τρία, τέσσαρα).

Τὸ προεισαγωγικὸν ἄλμα εἶναι ἄσκησις σύνθετος, ἀποτελουμένη ἐκ τῆς ἀκροστασίας καὶ τῆς ὀκλάσεως καὶ ἐκτελουμένη ἐν συνεχείᾳ καὶ ἐν ταχεῖ ρυθμῷ. Ἐκτελεῖται δὲ ἀπὸ διαφόρους ἀφετηρίας θέσεις τῶν χειρῶν (ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἀπὸ τῆς ἀνακάμψεως κ. λ. π.) ἢ καὶ ἀπὸ τῆς προσοχῆς. Τοῦ διδάσκοντος ἀπαγγέλοντος τὸν ρυθμὸν (βραδύτερον καὶ ἄνευ ἀπαγγελίας) οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὸ ἕν, στηρίζονται ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν· εἰς τὸ δύο, κάμπτευσιν τὰ γόνατα κατὰ γωνίαν ὀρθήν, εἰς τὸ τρία, τείνουσιν τὰ γόνατα καὶ εἰς τὸ τέσσαρα, κατέρχονται ἐπὶ τῶν πελμάτων.

Σ φ ἄ λ μ α τ α παρατηροῦνται τὰ ἐν τῇ ὀκλάσει, αἵτινα πρέπει νὰ διορθῶνται διὰ συχνῶν ὑπομνήσεων τοῦ διδάσκοντος.

§ 159. **5.** Ἀνάτασις, διάστασις — στροφή τοῦ κορμοῦ.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοῦ ὄμοιου καὶ τάσις ἄνω μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν — ἄρξασθε! (ἕν - δύο).

Εἰς μὲν τὸ ἓν κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους ὡς ἐν § 125 καὶ συγχρόνως ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά. Εἰς τὸ δύο τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακυρύφως καὶ ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά.

Διὰ τὴν ἀσκησιν

*Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιά, ἐναλλάξ — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.*

Ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις ὡς ἐν § 118, τῶν χειρῶν τεινομένων τελείως καὶ εὐρισκομένων εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ, χωρὶς νὰ κλίνη ἢ κεφαλὴ ἔμπρὸς καὶ χωρὶς νὰ φέρηται πρὸς τὰ ἔμπρὸς ἢ χεῖρ ἢ ἀντίθετος πρὸς τὴν στροφήν.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

*Εἰς θέσιν, τῶν χειρῶν καμπτομένων παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τεινομένων κάτω— ἄρξασθε ! (ἐν - δύο).*

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους (§ 125) καὶ φέρεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὸ ἑσωτερικὸν τῆς διαστάσεως. Εἰς τὸν δεύτερον τείνονται τὰ ἀντιβράχια κάτω καὶ φέρεται ὁ δεξιὸς ποὺς παρὰ τὸν ἀριστερόν.

§ 160 **6.** Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἄνω, πλαγίως, ἔμπρὸς καὶ κάτω.)

Παράγ: *Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καὶ ἀ διαφόρους διευθύνσεις— ἄρξασθε ! (ἐν, δύο - ἐν, δύο - ἐν, - δύο - ἐν, δύο)*

Ἐὰν ἡ κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἐκτελεσθῇ ἅπαξ καθ' ἑκάστην διεύθυνσιν, τότε ἡ ἀσκησις ὀλόκληρος ἐκτελεῖται εἰς ὀκτὼ χρόνους. Ἐπειδὴ ὅμως κοπῶδες εἶναι διὰ τὸ πολυσύλλαθον ν' ἀπαγγέλλωνται ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος οἱ ἀριθμοὶ ἐν ἕως ὀκτώ, ἀπαγγέλλονται ἐπαναλαμβανόμενοι τετράκις οἱ ἀριθμοὶ ἐν, καὶ δύο ἀντιστοιχοῦντος τοῦ μὲν ἐν, εἰς τὰς κάμψεις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους πάντοτε, τοῦ δὲ δύο, εἰς τὰς τάσεις.

Ἡ ἀσκησις ἐκτελεῖται ἐν βραδείῳ ῥυθμῷ οὐχὶ ὅμως νωχελῶς ἀλλὰ ζωηρῶς καὶ ἐντόνως καὶ κατὰ τὴν ἐξῆς σειράν.

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους.

Εἰς τὸν δεύτερον τείνονται ἄνω ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ κορμοῦ καὶ χωρὶς νὰ κλίνη πρὸς τὰ ἔμπρὸς ἢ κεκλή ἢ νὰ ὑψωθῇ ἢ σιαγὼν ἄνω.

Εἰς τὸν τρίτον κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους. Εἰς τὸν τέταρτον ἐκτείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια. Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἐκτάσεως ἐπὶ τὰ πλάγια, αἱ ἄκραι χεῖρες δὲν πρέπει νὰ ὑπερβῶσι τὸ ὕψος τῶν ὤμων. Εἰς τὸν πέμπτον κάμπτονται καὶ πάλιν παρὰ τοὺς ὤμους χωρὶς νὰ ὑπερβῶσιν αἱ ἄκραι χεῖρες τὸ ὕψος τῶν ὤμων καθ' ὅλην τὴν τροχίαν τῆς κινήσεως. Εἰς τὸν ἕκτον τείνονται αἱ χεῖρες ἔμπρὸς καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων. Εἰς τὸν ἕβδομον κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ εἰς τὸν ὄγδοον τείνονται κάτω εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

§ 161. **7.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυίων, ἀκροστασία, ὄκλασις — στροφή τῆς κεφαλῆς (§ 144).

§ 162. **8.** Ἀνάτασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

*Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τάσις ἄνω κατακορύφως μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν — ἄρξασθε !*  
(ἐν-δύο).

Ἡ ἀφετηρία λαμβάνεται εἰς δύο χρόνους ταχεῖς.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια ἐπὶ τοὺς βραχίονας κατὰ τὰ ἐν τῇ § 125 καὶ συγχρόνως ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ μὲ τὸ ἄκρον τοῦ ποδὸς ἐστραμμένον πρὸς τὰ ἔξω. Εἰς δὲ τὸ δύο χωρὶς νὰ κλίνη ἢ κεκλή ἔμπρὸς ἢ ν' ἀνυψωθῇ ἢ σιαγὼν ἄνω, τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως ἀποτελοῦσαι οὕτω προέκτασιν τοῦ κορμοῦ καὶ ἀπέχουσαι ἀπ' ἀλλήλων ὅσον τὸ πλάτος τοῦ στήθους καθ' ὃν χρόνον καὶ ὁ δεξιὸς ποὺς ἐκβάλλεται κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιὰ μὲ τὸ ἄκρον αὐτοῦ πρὸς τὰ ἔξω τῆς διαστάσεως.

Παραγ: Διὰ τὴν ἄσκησιν.

1. Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—ἐν.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν, βραδέως ἐκτείνεται ὁ κορμὸς ὀπίσω ὡς καὶ ἐν § 116, τῆς ἐκτάσεως μὴ περιοριζομένης μόνον εἰς τὴν ὀ-



σφρακὴν χώραν, ὅπως συνήθως παρατηρεῖται παρὰ τοῖς ἀσκου-  
μένοις μαθηταῖς, ἀλλὰ διηκούσης ἐφ' ὅλου τοῦ μήκους τῆς σπον-  
δηλικῆς στήλης. Αἱ χεῖρες μετὰ τῆς κεφαλῆς παρακολουθοῦσι τὴν  
κίνησιν τοῦ κορμοῦ χωρὶς ν' ἀνυψῶται ἢ σιαγῶν ἄνω, ἢ δὲ κοι-  
λία τηρεῖ θέσιν αἰᾶν καὶ ἐν τῇ προσοχῇ.

2. Ἀνόρθωσις — δύο.

Ἐπαναφέρονται κορμὸς καὶ χεῖρες εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν βρα-  
δέως.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

Εἰς θέσιν τῶν χειρῶν καμπτομένων πορὰ τοὺς ὤμους  
καὶ τεινομένων κάτω — ἄρξασθε! (ἐν - δύο).

Ἡ θέσις τῆς προσοχῆς ἀναλαμβάνεται εἰς δύο ταχεῖς χρόνους.  
Καὶ εἰς μὲν τὸν πρῶτον (ἐν), κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς  
ὤμους καὶ τοποθετεῖται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα, πρὸς  
τὸ ἐσωτερικὸν τῆς διαστάσεως, εἰς δὲ τὸν δεύτερον (δύο) τείνονται  
αἱ χεῖρες κάτω καὶ φέρεται ὁ δεξιὸς ποὺς παρὰ τὸν ἀριστερόν.

Σφάλαττα: α'). Ὅταν αἱ χεῖρες κατὰ τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ  
ὀπίσω τηρῶσι κατακόρυφον θέσιν πρὸς τὸ ἔδαφος καὶ οὐχὶ πρὸς τὸν κορμόν.  
β'). Ὅταν ἡ κοιλία φέρεται πρὸς τὰ ἔξω, ἢ κεφαλὴ κλίη πρὸς τὸ  
στέγον, ἢ ἡ σιαγῶν ὑψώνηται πρὸς τὰ ἄνω.

§ 163. **9.** Βάδισις (κατὰ παραγωγὴν) (§ 63).

§ 164. **10.** Παιδιά, Ἀντίδρομος (ἴδε Γ' Μέρος).

§ 165. **11.** Σύνταξις, ἀραιώσις (§ 40, 105 καὶ ἐπιξῆς).

§ 166. **12.** Ἀκροστασία μετ' ἄρσεως τῶν χειρῶν  
πλαγίως (§ 130 καὶ 115).

§ 167. **13.** Προεισαγωγικὸν αἶμα (§ 158).

§ 168. **14.** Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς  
κεφαλῆς ὀπίσω (§ 120).

**Πέναξ 6ος**

§ 169. **1.** Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων, σχημα-  
τισμὸς τετραδῶν, (§ 52 καὶ ἐπιξῆς), μεταβολὴ ἐν κινήσει  
(§ 74),

§ 170. **2.** Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστα-

σίας (§ 130 καὶ 115).

§ 171. **Β.** Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἄνω, πλαγίως, ἔμπρός, κάτω, δις ἐκάστην).

Ἡ ἄσκησις αὕτη ἐκτελεῖται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, καθ' ὃν καὶ ἐν § 160. Μόνη δὲ διαφορά μεταξὺ ταύτης καὶ ἐκείνης εἶναι ὅτι αἱ κάμψεις καὶ αἱ τάσεις κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις, ἐκτελοῦνται ἐν τῇ ἀσκήσει τοῦ θίου πίνακος δις. Συνεπῶς καὶ οἱ χρόνοι εἰς οὓς ἐκτελεῖται εἶναι διπλάσιοι (16. ἐν, δύο—ἐν, δύο—ἐν, δύο—ἐν, δύο—ἐν, δύο—ἐν, δύο—ἐν, δύο—ἐν, δύο). Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους, εἰς τὸν δεύτερον τείνονται ἄνω, εἰς τὸν τρίτον κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους, εἰς τὸν τέταρτον καὶ πάλιν ἄνω καὶ οὕτω καθεξῆς.

§ 172. **Γ.** Προεισαγωγικὸν ἄλμα (§ 158).

§ 173. **Δ.** Ἀνάτασις — Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (§ 162).

§ 174. **Ε.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων προσαγωγή — στροφῆ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) (§ 118).

§ 175. **ΣΤ.** Προσαγωγή, προεκβολή — ἀκροστασία.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

1. Προσαγωγή τῶν ποδῶν — ἐν ! (§ 113).

2. Προεκβολή τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς ἐν !

Ὁ ἀριστερὸς ποὺς τεταμένος καθ' ὅλας αὐτοῦ τὰς ἀρθρώσεις, εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἐν, ταχέως, τοποθετεῖται εἰς ἀπόστασιν ἐνὸς καὶ ἡμίσεως ποδὸς κατ' εὐθείαν ἔμπρός καὶ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἄκρου τοῦ ποδός. (1)

Ἄλλ' ἵνα κανονικῶς τοποθετηθῇ καὶ συνεπῶς καὶ ἡ προεκβολὴ γίνῃ τελεία, δὲν πρέπει γὰρ συρθῆ ὁ ποὺς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἀλλ' ἀποσπώμενος τούτου τόσον ὅσον ἄναγκαιοὶ διὰ νὰ μὴ ἐγγίξῃ, τοποθετεῖται εἰς τὴν ὀρισθεῖσαν ἀπόστασιν. Τὸ βῆρος τοῦ σώματος πρέπει γὰρ καταμερισθῆ ἐξ ἴσου εἰς τοὺς δύο πόδας καὶ τὸ ἐπίπε-

(1) Σημ. Πρέπει γὰρ ληφθῆ ὑπ' ὄψιν ὅτι ἔχει ἐκτελεσθῆ ἤδη προσαγωγή ἵνα κατανοηθῆ ποία ἡ διεύθυνσις τοῦ ποδός.

δον τοῦ κορμοῦ νὰ εἶναι κάθετον ἐπὶ τοῦ τῶν ποδῶν.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀσκησιν.

1. Ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἓν

Ἡ στηριξίς ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἀπὸ τῆς προσαγωγῆς— προεκβολῆς, ἐκτελεῖται βραδέως καὶ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, καθ' ὃν καὶ ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς. Εἰς τοῦτο μόνον πρέπει νὰ ἐπιστηθῆ ἡ προσοχὴ τῶν ἀσκουμένων, ὅπως ἡ ὕψωσις τῶν πτερνῶν εἶναι ἡ αὐτὴ δι' ἀμφοτέρους τοὺς πόδας, διότι παρατηρεῖται ὅτι ἐν τῇ ἀσκήσει ταύτῃ ἡ πτέρνα τοῦ προσθίου ποδὸς ὑψοῦται περισσότερο τῆς τοῦ ὀπισθίου. Τοῦτο δὲ συμβαίνει ὅταν τὸ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ σώματος δὲν πίπτει εἰς τὸ μέσον τῆς μεταξύ τῶν δύο ποδῶν ἀποστάσεως.

2. Ἐπὶ τῶν πελμάτων — δύο

Τὸ σῶμα καταβιβάζεται βραδέως καὶ στηρίζεται ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος τῶν ποδῶν.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς.

1. Εἰς θέσιν — ἓν!

Ταχέως ὁ προεκβεβλημένος ποὺς ὠθεῖ διὰ τοῦ ἄκρου αὐτοῦ τὸ ἕδαφος καὶ τεταμένος ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν (προσαγωγὴν).

2. Ἀπαγωγή τῶν ποδῶν. — δύο! (§ 113). (1)

§ 176. **S** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων — ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἐναλλάξ

Παράγ : Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

(1) Σημ. Ἐφ' οὗ ἡ ἀσκησις ἐκτελεσθῆ ἐκ τῆς προεκβολῆς τοῦ ἀριστεροῦ ποδός, ἐκτελεῖται ἀπαρεγκλίτως καὶ ἐκ τῆς προεκβολῆς τοῦ δεξιῦ ποδός, χάριν τῆς ἰσομεροῦς ἀσκήσεως τῶν δύο ἡμιμορίων τοῦ σώματος. Καὶ ἢ, μετὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς ἀφετηρίας θέσεως διὰ τοῦ ἀνωτέρου ὑποδεχθέντος παραγγέλματος (εἰς θέσιν — ἓν), δίδεται τὸ παράγγελμα, προεκβολὴ τοῦ δεξιῦ ποδός — ἓν!, ἢ ἀμέσως ἀπὸ τῆς προεκβολῆς τοῦ ἀριστεροῦ ποδός δίδεται τὸ παράγγελμα, ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν — ἀρξασθε! ἓν - δύο. Ὅποτε εἰς τὸ ἓν, ὁ προεκβληθεὶς ποὺς ἐπαναέρχεται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν, εἰς δὲ τὸ δύο, προεκβάλλεται ὁ ἕτερος.

Ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἐν ! (§ 114)

Διὰ τὴν ἄσκησιν

Κάμπις τῶν γονάτων ἄνω ἀριστερά, δεξιά, ἐναλλάξ—  
ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, τὸ ἀριστερὸν σκέλος, μετατιθεμένου τοῦ βάρους τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ποδός, κάμπεται κατὰ τὸ γόνυ φερόμενον πρὸς τὰ ἄνω, (μέχρις οὗ ὁ μηρὸς σχηματίζει γωνίαν ὀρθὴν μετὰ τοῦ κορμοῦ, ὅστις διατελεῖ πάντοτε κατακόρυφος. Ἡ κνήμη σχηματίζει ὀρθὴν γωνίαν μετὰ τοῦ μηροῦ μετὸν ἄκρον πόδα τελειῶς τεταμένον καὶ φερόμενον πρὸς τὰ ἔξω ὡς καὶ ἐν τῇ προσοχῇ. Εἰς τὸ δύο, τὸ κεκαμμένον σκέλος τείνεται καὶ τοποθετεῖται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Εἰς τὸ τρία καὶ τέσσαρα, ἐκτελοῦνται τὰ αὐτὰ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός (1)

Πρὸς ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς παραγγέλομεν :

Τὰς χεῖρας κάτω—ἐν ! (§ 114)

Σφάλματα.

α') Ὅταν κατὰ τὴν μετάθεσιν τοῦ βάρους τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ ποδός τοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους στηριζομένου, τὸ σῶμα κλίνη πολὺ πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς κάμπσεως τοῦ σκέλους.

β') Ὅταν κορμὸς καὶ μηρὸς, καὶ μηρὸς καὶ κνήμη δὲν σχηματίζωσι γωνίαν ὀρθήν.

γ') Ὅταν ὁ κορμὸς πρὸς διατήρησιν τῆς ἰσορροπίας κλίνη ὀπίσω.

δ') Ὅταν τὸ ἄκρον τοῦ ποδός δὲν εἶναι τεταμένον καὶ δὲν στρέφεται πρὸς τὰ ἔξω ἐπαρκῶς.

ε') Ὅταν ὁ ὑποβασιάζων τὸ σῶμα ποὺς κάμπηται κατὰ τὸ γόνυ.

§ 117. 9. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, πρόκυψις—  
στροφὴ τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ (δεξιά). (§ 135).

§ 178. 10. Ἡμιανάσις, προσαγωγή—κάμπις τοῦ  
κορμοῦ πλαγίως.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀφρητρίαν.

(1) Σημ. Ὁ χρόνος κατ' ἀρχὰς πρέπει γὰ εἶναι βραδύς, βαίνει δὲ ταχυνόμενος καὶ τέλος ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις καὶ ἐν συνεχείᾳ ἐν τῷ ὄνθμῳ τοῦ βᾶδην βηματισμοῦ.

Ἡμιανάσις ἀριστερά μετὰ προσαγωγῆς τῶν ποδῶν—  
ἐν ! (§ 145 ἢ 147 καὶ 113)

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

Κάμψις τοῦ κορμοῦ δεξιά—ἐν.

Ληφθεὶς τῆς ἀφετηρίας θέσεως, διὰ τοῦ ἐκτελεστικοῦ τοῦ ἀνωτέρω παραγγέλματος ἐκτελεῖται ἡ κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια βραδέως, ὡς καὶ ἐν § 152. Ἡ ἀνατεταμένη χεὶρ ἐν τῇ ἀσκῆσει ταύτῃ πρέπει γὰρ παρκολουθῆ τὴν κινήσιν τοῦ κορμοῦ. Τοῦτο δ' ἐπιτυγχάνεται ἐὰν διαρκῶς εὐρίσκηται καθεὺς ἐπὶ τὸν κορμὸν καὶ ἐν τῇ προεκτάσει αὐτοῦ. (1)

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κάμψεως τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, ἵνα αὕτη ἐκτελεσθῆ καὶ δεξιά, δίδεται τὸ παράγγελμα :

1. Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰσθήσεως—ἐν ! (§ 147)

2. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά—ἐν

Ἐκτελιεμένη ὡς καὶ ἀνωτέρω.

Παραγ : Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

Τὰς χεῖρας κάτω ἐκ τῶν ἔμπροσθιν μετ' ἀπαγωγῆς τῶν ποδῶν—ἐν ! (§ 147 καὶ 113).

§ 179. **11.** Βάδισις συνήθης (§ 63) καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων (§ 98) δρόμος μικρᾶς διασκεΐας (§ 93).

§ 180 **12.** Παιδιά, Σχοινοφιλίνδα (ἴδε 1' Μέρος)

### Πίναξ 7<sup>ος</sup>

§ 181 **2.** Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις μετ' ἀκροστασίας (ἀριστερά, δεξιά, ὀπίσω καὶ ἀριστερά, ὀπίσω καὶ δεξιά).

Παράγ : Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις μετὰ στηρίξεως ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἄρξασθε ! (ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα).

Ἐκάστη ἐκβολὴ μετὰ στηρίξεως ἐπὶ τῶν δακτύλων ἐκτελεῖται

(1) Σ η μ. Ἡ κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια ἐκ τῆς ἡμιανάσεως ἐκτελεῖται, ὡς θὰ παρατηρηθῆ ἐκ τῶν παραγγελμάτων, πάντοτε πρὸς τὸ ἀνίθειον μέρος τῆς ἡμιανάσεως.

εις 4 χρόνους, ζωηρῶς καὶ κατὰ τὸ μάλλον καὶ ἥττον ταχέως.

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς τεταμένος εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν καὶ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἄκρου αὐτοῦ. Ὁ κορμὸς δὲν πρέπει νὰ στραφῇ οὔτε δεξιὰ οὔτε ἀριστερὰ, τὸ δὲ βῆρος τοῦ σώματος πρέπει γὰ καταμερίζεται ἐξ ἴσου εἰς ἀμφοτέρους τοὺς πόδας. Εἰς τὸν δεύτερον ὑψοῦται τὸ σῶμα ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, τῶν πτερῶν ἀπεχουσῶν ἴσον ἀπὸ τοῦ ἐδάφους. Εἰς τὸν τρίτον χρόνον ἐπανατίθενται οἱ πόδες ἐφ' ὀλοκλήρου τοῦ πέλματος καὶ εἰς τὸν τέτατον φέρεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς τεταμένος εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Ἐν συνεχείᾳ ἡ ἄσκησις αὕτη, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ τηρουμένων τῶν αὐτῶν κανόνων ἐκτελεῖται καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς ἔμπρός, εἶτα διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ὀπίσω καὶ τελευταῖον διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς ὀπίσω.

Αἱ ἐκβολαὶ ὀπίσω ἐκτελοῦνται καθ' οὓς κανόνας καὶ αἱ ἐκβολαὶ ἔμπρός. Τουτέστιν ὁ ποῦς ἐκβάλλεται εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ὀπίσω τεταμένος. Τὸ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ σώματος μετατίθεται μεταξὺ τῶν δύο ποδῶν καὶ ὁ κορμὸς τηρεῖται τελείως ἀκίνητος.

Ἡ διεύθυνσις δὲ μόνον πρὸς ἡν ἐκτελοῦνται αἱ πρὸς τὰ ὀπίσω ἐκβολαὶ διαφέρει τῆς τῶν ἐκτελουμένων ἔμπρός. Διότι ἐν ᾧ κατὰ τὰς ἐκβολὰς ἔμπρός ὁ ποῦς ἐκβάλλεται κατὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἄκρου του, κατὰ τὰς ὀπίσω, ὁ ποῦς ἐκβάλλεται κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῆς πτέρνης τοῦ ἐτέρου ποδός, τοποθετούμενος παραλλήλως τῆς θέσεως ἣν κατεῖχεν ἐν τῇ προσοχῇ.

Σφάλακτα: Τὰ αὐτὰ ὡς ἐν § 127 διὰ τε τὰς ἔμπρός καὶ ὀπίσω ἐκβολὰς.

§ 182 **3.** Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόδιευθύνσεις (ἄνω, πλαγίως, ἔμπρός, κάτω) (§ 160 ἢ § 171 κατ' ἐκλογὴν τοῦ διδασκοντος).

§ 183. **4.** Ἀκροστασία, ὀκλασις μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν καὶ τάσεως αὐτῶν ἄνω (πλαγίως).

Παράγ: Κάμψις τῶν γονάτων κατὰ γωνίαν ὀρθὴν τῶν χειρῶν καμπτομένων παρὰ τοὺς ὄμους καὶ τεινομένων ἄνω

(ἢ πλαγίως) — ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα.

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς 4 χρόνους, ταχέως καὶ ζωηρῶς.

Εἰς τὸν πρῶτον (έν), κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους χωρὶς νὰ ἀποκολληθῶσιν οἱ βραχίονες τῶν πλευρῶν καὶ συγχρόνως ἐκτελεῖται στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων μὲ τὰς πτέρνας ἐν ἐπαφῇ. Εἰς τὸν δεῦτερον (δύο), τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω (ἢ πλαγίως) καὶ κάμπτονται τὰ γόνατα κατὰ γωνίαν ὀρθήν, διανοιγόμενα συγχρόνως ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, τοῦ κορμοῦ τηρουμένου καθέτου ἐπὶ τὸ ἔδαφος καὶ τῶν χειρῶν ἠνεωγμένων ἄνω ὅσον τὸ πλάτος τοῦ στήθους. Εἰς τὸν τρίτον (τρία) αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τὰ γόνατα τείνονται, εἰς δὲ τὸν τέταρτον (τέσσαρα), αἱ χεῖρες τείνονται κάτω καὶ οἱ πόδες ἐπανατίθενται ἐφ' ὀλοκλήρου τοῦ πέλματος.

§ 186. **Σ**. Ἀνάτασις, διάστασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθῶς ἀνάτασις, διάστασις — πρόκυψις.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

*Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τάσις ἄνω μετὶ διανοτάσεως τῶν ποδῶν—ἄρξασθε!* (έν-δύο) (§ 159).

Διὰ τὴν ἄσκησιν

1. Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω — ἔν

2. Ἀνόρθωσις — δύο (§ 116).

Μετὰ τὴν δις ἢ τρίς ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως παραγγέλλεται :

1. *Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς* — ἔν

2. Ἀνόρθωσις — δύο

Ἡ τε κάμψις καὶ ἡ ἀνόρθωσις τοῦ κορμοῦ, ἐκτελοῦνται ὡς καὶ ἡ ἀπὸ τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς τῶν χειρῶν τοποθετημένων ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν (§ 117). Ἐπειδὴ ὅμως ἡ ἄσκησις τοῦ πίνακος τούτου καὶ ἀπὸ τῆς διαστάσεως ἐκτελεῖται καὶ αἱ χεῖρες εἶναι ἀνατεταμέναι ἐξ οὗ καὶ δυσκολωτέρα καθίσταται, ἀνάγκη νὰ παρατηρήσωμεν τὰ ἑξῆς :

Οἱ πόδες δὲν πρέπει νὰ καμφθῶσιν. Αἱ χεῖρες καὶ ἐν τῇ προκύψει πρέπει νὰ εὐρίσκωνται εἰς τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ κατα-

βαλλομένης τῆς ἀνγκυαίας δυνάμεως, διότι ἄλλως ἡ ράχις ἀναμφιβόλως θὰ κυρτωθῆ καὶ ἡ κεφαλὴ θὰ καταπέσῃ πρὸς τὰ ἔμπροσ· ἐν ᾧ δ' ἀφ' ἐνὸς θὰ καταστραφῆ τὸ σχῆμα τῆς ἀσκήσεως, ἀφ' ἐτέρου βλάβη μᾶλλον ἢ ὠφέλεια θὰ εἶναι τὸ ἀποτέλεσμα αὐτῆς.

Διὰ τοῦτο συνιστῶμεν μεγάλην προσοχὴν τοῖς διδάσκουσιν, οἵτινες δέον ν' ἀπαυτῶσι τὴν ὄσον οἶόν τε τελείαν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως, εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς  
*Εἰς θέσιν, τῶν χειρῶν καμπτομένων παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τεινομένων κάτω — ἄρξασθε!* (ἐν, δύο).

Μετὰ τὴν δις τὸ πολὺ ἐπανάληψιν τῆς ἀσκήσεως ἐπανέρχονται εἰς τὴν θεμελιώδη θέσιν εἰ ἀσκούμενοι διὰ τοῦ ἀνωτέρου παραγγέλματος καὶ κατὰ τὰ ἐν § 159.

§ 185 **G**. Τὸς χειρῶν ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἀκροστασία — στροφὴ τῆς κεφαλῆς. (§ 156).

§ 186. **Ζ**. Τὸς χειρῶν ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν — ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων ἔμπροσ.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

*Ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν — ἐν!* (§ 114).

Διὰ τὴν ἀσκησιν

*Ἄρσις τῶν σκελῶν ἔμπροσ ἀριστερά, δεξιὰ, ἐναλλάξ — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.*

Ἡ ἀσκησις ἐκτελεῖται βραδέως μὲν κατ' ἀρχὰς εἶτα δὲ καὶ ταχύτερον εἰς 4 χρόνους. Εἰς τὸν πρῶτον (ἐν), μετατιθεμένου τοῦ βάρους τοῦ σώματος ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ ποδός, αἴρεται ὁ ἀριστερός ἔμπροσ, τεταμένος τελείως κατὰ τὴν ἀρθρωσιν τοῦ γόνατος καὶ κατὰ τὴν τοῦ ἄκρου ποδός (ταρσοκνημικὴν) μὲ τὸ ἄκρον αὐτοῦ ἐστραμμένον πρὸς τὰ ἔξω ὡς καὶ ἐν τῇ προσοχῇ. Ὁ κορμὸς τηρεῖται κατακόρυφος ὁ δ' ὑποβαστάζων τὸ σῶμα ποὺς δὲν κάμπτεται κατὰ τὸ γόνυ.

Εἰς τὸν δεύτερον χρόνον (δύο), καταβιβάζεται ὁ ποὺς τεταμένος πάλιν, εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.



Εἰς τὸν τρίτον καὶ τέταρτον, ἐκτελεῖται διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός ὅτι καὶ διὰ τοῦ ἀριστεροῦ. (1)

Παράγ: Διὰ τὴν λήψιν τῆς προσοχῆς

Τῆς χεῖρας κάτω — ἐν! (§ 114).

Σφάλατα: α') "Όταν ὁ ἄστρος ἢ καὶ ἀμφότεροι οἱ πόδες κάμπτονται κατὰ τὸ γόνυ.

β') "Όταν ὅπως συγκρατηθῆ ἢ ἰσοροπία φέρεται ὁ κορμὸς ὀπίσω, ἢ ἡ κεφαλὴ κλίη ἔμπρός.

§ 187. 8. Πρότασις — αἰώρησις τῶν χειρῶν.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

"Άρσις τῶν χειρῶν ἔμπρός — ἐν! (§ 136).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

Αἰώρησις τῶν χειρῶν — ἄρξασθε!

Εἰς τὸ ἐκτελεστικόν, αἱ ἔμπρός τεταμέναι χεῖρες φέρονται μεθ' ὅλης τῆς δυνατῆς ταχύτητος ἄνω κατακορυφῶς καὶ ταχέως ἐπαναφέρονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν χωρὶς νὰ μεσολαβῆσῃ χρόνος ἡμερίας μεταξὺ τῆς ἄρσεως ἄνω καὶ τῆς ἐπαναφορᾶς τῶν χειρῶν ἔμπρός. Ἡ κεφαλὴ κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς αἰωρήσεως πρέπει νὰ παραμείνῃ ἀκίνητος καὶ ὀλόκληρον τὸ σῶμα εὐθυτενές.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

Τῆς χεῖρας κάτω — ἐν! (§ 136).

Σφάλατα: α') "Όταν ἡ κεφαλὴ κλίη ἔμπρός κατὰ τὴν αἰώρησιν τῶν χειρῶν.

β'.) "Όταν ἡ ὄψις κάμπτεται πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ φέρεται ἡ κοιλία πρὸς τὰ ἔξω.

γ'.) "Όταν αἱ χεῖρες ἀσυνειδήτως ἔνεκα τῆς φορᾶς μεθ' ἧς φέρονται ἄνω, κάμπτονται κατ' ἀρκῶνα καὶ οὕτω φέρονται ὀπίσω τὰ ἀντιβράχια.

§ 188. 9. Πηλνῆς θέσις

(I) Σημ. "Ἡ ἄρσις τοῦ ποδός δύναται νὰ φθῶσῃ μέχρι τοῦ σημείου, καθ' ὃ, ὑπὸ τοῦ αἰρομένου ποδός καὶ τοῦ κορμοῦ σχηματίζεται γωνία ὀρθή. Ἀλλὰ μέχρις οὗ ἐκγυμνασθῶσιν ἀρκούντως πρὸς τοῦτο οἱ μῦες, δὲν απαιτοῦμεν παρὰ τῶν ἀκονόμενων εἰμὴ ἄρσιν τοῦ ποδός κατ' ἀμβλείαν γωνίαν, ἧτις ἀνεκπαισθῆτως σχεδὸν σμικρύνεται οὖν τῇ ἐκγυμνάσει τῶν μυῶν μέχρις τῆς ὀρθῆς γωνίας.

Παράγ: Πριν, νῆς θέσις — ἔν, δύο !

Εἰς τὸ ἔν, κάμπτονται ταχέως τὰ γόνατα κατὰ γωνίαν ὅσον τὸ δυνατὸν ὀξείαν, τῶν πιδῶν στριζομένων ἐπὶ τῶν ἄκρων, καὶ τοποθετοῦνται αἱ ἄκραι χεῖρες ἐπὶ τοῦ ἑδάφους μεταξύ τῶν γονάτων εἰς ἀπόστασιν ἀπ' ἀλλήλων ἴσων πρὸς τὸ πλάτος τοῦ στήθους καὶ μὲ τοὺς δακτύλους φερομένους πρὸς τὰ ἔσω οὕτως, ὥστε νὰ εὐρίσκωνται ἔναντι ἀλλήλων.

Εἰς τὸ δύο, διὰ ταχείας κινήσεως αἴρονται ἀπὸ τοῦ ἑδάφους οἱ πόδες καὶ τείνονται ἀποτόμως ὀπίσω ἀφιέμενοι ἵνα ἐπακουμβήσωσιν ἐπὶ τοῦ ἑδάφους διὰ τῶν ἄκρων αὐτῶν, τῶν πτερινῶν τηρουμένων ἐν ἐπαφῇ. Τὸ σῶμα τότε ὀλόκληρον πρέπει νὰ εἶναι τελείως εὐθύ, αἱ χεῖρες τεταμέναι καὶ καθετοὶ ἐπὶ τὸ ἑδάφος καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν καὶ ἐπὶ τὸ στήθος. Ἡ δὲ κεφαλὴ εἰς τὴν προέκτασιν τῆς σπονδηλικῆς στήλης χωρὶς ν' ἀνυψώνηται ἢ σιαγῶν.

2. Ἀνορθώσις — ἔν, δύο !

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον διὰ ταχείας κινήσεως ἐπανερχονται οἱ πόδες εἰς τὴν θέσιν τῆς κάμψεως τῶν γονάτων (ἴδε ἀνωτέρω), χωρὶς αἱ χεῖρες νὰ μετακινήθωσιν. Εἰς δὲ τὸν δεύτερον ὠθουμένου τοῦ ἑδάφους διὰ τε τῶν χειρῶν καὶ τῶν πιδῶν ἀναλαμβάνεται ἡ θέσις τῆς προσοχῆς.

Σ φ ἄ λ μ α τ α : α'.) Ὅταν, ληφθείσης τῆς πρηρεῦς θέσεως, ἡ ὀρθὴ κάμπηται καταβιβασομένης οὕτω τῆς ἑδρας. Ἡ κοίτιαν ἢ ἑδρα ἀνυψώνηται.

β'.) Ὅταν κάμπτωνται τὰ γόνατα.

γ'.) Ὅταν ἡ μεταξύ τῶν χειρῶν ἀπόστασις εἶναι μικροτέρα τοῦ πλάτους τῶν ὤμων.

δ'.) Ὅταν κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ πρώτου χρόνου τῆς ἀνορθώσεως, οἱ πόδες οὐρώνται ἐπὶ τοῦ ἑδάφους.

§ 189. 10. Σύμπτῳξις διάστασις — κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφαιρησίαν.

Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τῆς ὤμου μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν — ἄρξασθε ! (ἔν - δύο).

Ἡ κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους ἐκτελεῖται κατὰ τὰ

ἐν § 125 καὶ εἰς τὸν πρῶτον χρόνον τῆς διαστάσεως (§ 119).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

*Κάμπυς πλαγία τοῦ κορμοῦ ἀριστερῆ, δεξιᾶ, ἐναλλῶξ—  
ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα* (§ 152).

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

*Εἰς θέσιν, τῶν χειρῶν τεινομένων κάτω — ἄρξασθε!*  
(ἐν - δύο).

Ἐκτελεῖται ἡ ἄσκησις ὡς ἐν § 125 καὶ 119, τείνονται δ' αἱ  
χειρες κάτω κατὰ τὸν δεύτερον χρόνον τῆς ἀπὸ τῆς διαστάσεως  
ἐπαναφορᾶς τῶν ποδῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

§ 190. **11** Τὰς χειρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγὴ  
— στροφὴ τοῦ κορμοῦ. (§ 118).

§ 191. **12**. Βάδισις. (§ 63).

§ 192. **13**. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (§ 158) καὶ ἄλμα  
ἐπὶ τόπων.

Παράγ: *Ἄλμα ἐπὶ τόπου — ἄρξασθε!* (ἐν, δύο, τρία,  
τέσσαρα, πέντε).

Τὸ ἐπὶ τόπου ἄλμα ἐκτελεῖται εἰς πέντε χρόνους ταχέως.

Εἰς τὸν πρῶτον, ἐκτελεῖται στήριξις τοῦ σώματος ἐπὶ τῶν δα-  
κτύλων τῶν ποδῶν, τῶν πτερυῶν τηρουμένων ἠνωμένων. Εἰς τὸν  
δεύτερον κάμπτονται τὰ γόνατα κατὰ γωνίαν ὀρθὴν καὶ διανοί-  
γονται ἔσσαν περισσότερον ἢ φυσικὴ κατασκευὴ ἐπιτρέπει.

Εἰς τὸν τρίτον δι' ἐντόνου καὶ ταχείας ὠθήσεως τοῦ ἔδαφους  
ὑπὸ τῶν ποδῶν, ἀνυψοῦται τὸ σῶμα ὑπὲρ τὸ ἔδαφος, κατ' εὐθείαν  
πρὸς τὰ ἄνω καὶ παλιν καταπίπτει μὲ τὰ γόνατα κεκαμμένα καὶ  
ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν, ὡς καὶ ἐν τῷ δευτέρῳ χρόνῳ. Κατὰ  
τὴν στιγμὴν τῆς ὑπὲρ τὸ ἔδαφος αἰωρήσεως τοῦ σώματος ἅπασαι  
οἱ ἀρθρώσεις τῶν ποδῶν οὐδ' αὐτῆς τῆς ταρσοκνημικῆς ἐξαιρουμέ-  
νης, τείνονται βιαίως, αἱ δὲ χειρες δὲν κινοῦνται ἀπὸ τὴν διὰ τὴν  
προσοχὴν ὀριζομένην θέσιν. Εἰς τὸν τέταρτον χρόνον τείνονται τὰ  
γόνατα. Εἰς δὲ τὸν πέμπτον καὶ τελευταῖον καταβιβάζονται οἱ  
ποδες ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος.

Σφάλλοιτο: α'.) "Όταν κατά την ύπὲρ τὸ ἔδαφος ὑψωσῶν τοῦ σώματος τὰ γόνατα κάμπτονται.

β'.) "Όταν αἱ χεῖρες αἰωροῦνται.

γ'.) "Όταν τὸ σῶμα κατά τὸν τρίτον χρόνον καταλίπη οὐχὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων ἀλλ' ἐφ' ὄλον τοῦ πέλματος τῶν ποδῶν, ἕνεκα τοῦ ὁποῖου δύναται νὰ ἐπέλθῃ βλάβη τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων.

**14. Παιδιά, τὸ Ἴπποδρόμιον (ἴδε Γ'. Μέρις).**

### Πίναξ 8ος

§ 193. **2.** Σύμπτυξις, ἀνάτασις μετ' ἀκροστασίας  
Παραγ: διὰ τὴν ἀσκησιν

Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους καὶ τάσις ἄνω κατακορύφως μετὰ σιηρξίειωσ ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.

Ἡ ἀσκσις ἐκτελεῖται εἰς τέσσαρας χρόνους. Εἰς τὸν πρῶτον κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια παρὰ τοὺς ὄμους τῶν βραχιόνων τρυρουμένων ἐν διαρκεί πρὸς τὰς πλευράς ἐπαφῇ καὶ στηρίζεται ταχέως τὸ σῶμα ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν μετὰ τὰς πτέρνας ἠνωμένως καὶ τὰ γόνατα τεταμένα. Εἰς τὸν δεῦτερον, τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ κορμοῦ χωρὶς νὰ κλίνη ἢ κεφαλὴ πρὸς τὰ ἔμπρὸς, τεταμέναι κατὰ τὴν ἀρθρωσιν τοῦ ἀγκῶνος καὶ ἀπέχουσα ἀπ' ἀλλήλων ὅσον τὸ πλάτος τοῦ στήθους. Εἰς τὸν τρίτον χρόνον κάμπτονται αἱ χεῖρες ταχέως παρὰ τοὺς ὄμους προσκολλημένων τῶν βραχιόνων εἰς τὰς πλευράς. Καὶ εἰς τὸν τέταρτον τείνονται τὰ ἀντιβράχια κάτω καὶ τοποθετοῦνται οἱ πόδες ἐφ' ὄλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἔδαφους ταχέως.

§ 194. **3.** Ἀκροστασία, ὀκλασις, μετὰ κάμψεωσ τῶν χειρῶν καὶ τάσεωσ αὐτῶν ἄνω (πλαγίως). (§ 183).

§ 195. **4.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, προεκβολὴ ἀκροστασία.

Παραγ: Διὰ τὴν ἀρετηρίαν.

Ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν μετὰ προεκβολῆσ ἀριστερὰ (δεξιὰ) — ἐν!

Οἱ ἀκούμενοι τοπίθετοῦσι τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν καὶ ἐκ-

βάλλουσι κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς τὸν ἀριστερόν (δεξιόν) πόδα εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν, οὕτως ὥστε κατὰ τὴν προεκβολὴν ὀλόκληρος μὲν ὁ ποὺς νὰ κατέχη θέσιν παράλληλον ἐκείνης, ἣν εἶχεν ἐν τῇ προσοχῇ, ἡ δὲ πτέρνα νὰ κείτῃ ἐπὶ τῆς διχοτομοῦσης τὴν γωνίαν τῶν ποδῶν. Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ὁ κορμὸς τελείως ἀκίνητος, οἱ πόδες τηροῦνται τεταμέναι, τὸ δὲ κέντρον τοῦ βάρους τοῦ σώματος μετατίθεται μετὰ τῶν δύο ποδῶν.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀσκησιν.

Στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἐν, δύο.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἐν, τῶν γονάτων τηρουμένων τεταμέναν ὑφούται τὸ σῶμα ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν βραδέως, χωρὶς νὰ ταλαντεύηται ἢ στρέφῃ πρὸς τὰ δεξιὰ ἢ ἀριστερά. Εἰς δὲ τὸ δύο καταβιάζεται βραδέως καὶ πάλιν ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος.

Πραγ : Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

Ὁ προεκβεβλημένος ποὺς, ὡθῶν τὸ ἔδαφος διὰ τοῦ ἄκρου αὐτοῦ ἐπὶ νῆστις εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, ἐν ᾧ ταυτοχρόνως καταβιάζονται καὶ αἱ χεῖρες.

Ση μ. Ἡ αὐτὴ ἀσκησις ἀπαρρηκτικῶς πρέπει νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ἐκ τῆς προεκβολῆς τοῦ ἑτέρου ποδός.

§ 196. **Σ.** Ἀνάτασις, προεκβολὴ—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Παραγ : Διὰ τὴν ἀφειτηρίαν.

Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοῦ ὤμου καὶ τίσις ἄνω κατακορῦφως μετὰ προεκβολῆς ἀριστερᾶ — ἀρξασθε (ἐν-δύο)

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος (ἐν) οἱ ἀσκούμενοι κάμπτουσι ταχέως καὶ ἐντόνως τὰς χεῖρας παρὰ τοὺς ὤμους ὡς ἐν § 125 καὶ συγχρόνως τοποθετοῦσι τὸν ἀριστερόν πόδα τεταμένον κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν, οὕτως ὥστε ἡ θέσις, ἣν θὰ καταλάβῃ διὰ τῆς ἐκτέλεσεως τῆς ἀσκήσεως νὰ εἶναι παράλληλος πρὸς ἣν κατεῖχεν ἐν τῇ προσοχῇ, τῆς πτέρνης εὐρισκομένης ἐπὶ τὴν διχοτομοῦσαν τῶν ποδῶν. Ὁ κορμὸς κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως δὲν πρέπει νὰ στραφῇ

δεξιά ἢ ἀριστερά, τὸ δὲ βᾶρος τοῦ σώματος πρέπει νὰ κατανεμηθῇ ἐξ ἴσου εἰς ἀμφοτέρους τοὺς πόδας.

Εἰς τὸν δεῦτερον χρόνον (δύο) τείνουσι ταχέως τὰς χεῖρας ἄνω κατακορύφως ἀφισταμένως ὅσον τὸ πλάτος τοῦ στήθους καὶ τεταμένως καθ' ὅλας αὐτῶν τὰς ἀρθρώσεις.

Παραγ : Διὰ τὴν ἄσκησιν

Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω — ἔν

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἐκτείνουνσι τὸν κορμὸν ὀπίσω ὡς καὶ ἐν § 162.

Μετὰ τὴν ἄπαξ ἢ δις ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως καὶ ἵνα ἡ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ἐκτελεσθῇ καὶ ἐκ τῆς προεκβολῆς τοῦ δεξιοῦ ποδός, δίδεται τὸ προᾶγγελμα.

Ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν τῶν χειρῶν καμπτομένων παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τεινομένων ἄνω — ἄρξασθε ! (ἔν-δύο).

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον (ἔν), κάμπτονται ταχέως αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους, προσκολλημένων τῶν βραχιόνων εἰς τὰς πλευρὰς καὶ ἐπαναφέρεται ὁ προεκβεβλημένος πούς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, ὥθων τὸ ἔδαφος διὰ τοῦ ἄκρου του.

Εἰς τὸν δεῦτερον (δύο), τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως καὶ προεκβάλλεται ὁ δεξιὸς πούς εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν κατὰ τὰ ἄνωτερον εἰρημένα.

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κυρίας ἀσκήσεως, ἄπαξ ἢ δις, δίδεται διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως τὸ παράγγελμα.

Εἰς θέσιν τῶν χειρῶν καμπτομένων παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τεινομένων κἀνω — ἄρξασθε ! (ἔν-δύο).

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον (ἔν), κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἐπανατίθεται ὁ προεκβεβλημένος πούς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Εἰς δὲ τὸν δεῦτερον, τείνονται ταχέως αἱ χεῖρες εἰς τὴν φυσικὴν τῶν θέσιν.

§ 197. 6 Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν — πρόκυψις. (§ 117)

§ 198. 7 Ἡμιανάτασις — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν τρις ἐν συνεχείᾳ καὶ ἐν ταχῆι ρυθμῷ.

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ διὰ τῶν αὐτῶν παρχυγελμάτων ὡς ἐν § 145, ἀλλ' ἐν συνεχείᾳ, τρίς δι' ἑκάστης χειρός.

§ 199. **8.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

\**Ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἐν!* (§ 114).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

\**Ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως ἀριστερά, δεξιὰ, ἐναλλάξ — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.*

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον (ἐν) αἶρεται βραδέως ὁ ἀριστερός ποὺς ὑπὲρ τὸ ἔδαφος, τεταμένος καθ' ὅλας αὐτοῦ τὰς ἀρθρώσεις, ὅσον ἢ σωματικὴ παρασκευὴ τῶν ἀσκουμένων ἐπιτρέπει καὶ ἐφ' ὅσον ὁ κορμὸς εἶναι δυνατὸν νὰ τηρήσῃ τὴν ἐπὶ τοῦ ἔδαφους, κατακόρυφον θέσιν. Τὸ ἄκρον τοῦ αἰρομένου ποδὸς τείνεται τελειῶς πρὸς τὰ κάτω, τηρεῖται δὲ ὡσαύτως τεταμένος κατὰ τὴν ἀρθρώσιν τοῦ γόνατος καὶ ὁ ὑποβαστάζων τὸ σῶμα ποὺς.

Εἰς τὸν δεύτερον χρόνον (δύο), ἐπαναφέρεται βραδέως καὶ πάλιν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Εἰς δὲ τὸν τρίτον καὶ τέταρτον, ἐκτελεῖται διὰ τοῦ δεξιοῦ, ὅτι καὶ διὰ τοῦ ἀριστεροῦ ἐξετελέσθη.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

*Τὰς χεῖρας κάτω — ἐν!* (§ 114).

Σ φ ἄ λ μ α τ α : α') \**Όταν οἱ πόδες κάμπτονται.*

β') \**Όταν ὁ κορμὸς κλῖνῃ πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τοῦ αἰρομένου ποδός.*

γ') \**Όταν ἐνώνωνται οἱ ὤμοι.*

§ 200. **9.** Πρότασις — αἰώρησις τῶν χειρῶν (ζῶ ἐμπρός). § 187.

§ 201. **10.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων καὶ τάσις αὐτῶν ἐμπρός (ὀπισω)

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

\**Ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἐν!* (§ 114).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

**Κάμψις τῶν γονάτων ἄνω καὶ τάσις ἔμπροσ (ὀπίσω) ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ — ἄρξασθε!** (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα)

Ἡ ἄσκησις δι' ἑκατέρου τῶν ποδῶν ἐκτελεῖται εἰς 4 χρόνους·

Εἰς τὸν πρῶτον (ἔν), ἀρεται βραδέως ὁ ἀριστερὸς ποὺς ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν, μέχρις οὗ ὁ μὲν μηρὸς μετὰ τοῦ κορμοῦ σχηματίσῃ γωνίαν ὀρθήν, ἢ δὲ κνήμη μετὰ τοῦ μηροῦ ἐπίσης γωνίαν ὀρθήν, τοῦ ἄκρου ποδὸς τεταμένου πρὸς τὰ κάτω καὶ ἐλαφρῶς ἐπτραμμένου πρὸς τὰ ἔξω. (§ 176).

Εἰς τὸν δευτέρου χρόνον (δύο), χωρὶς νὰ κκταστραφῇ ἡ ὀρθὴ γωνία ἢ ὑπὸ τοῦ μηροῦ καὶ τοῦ κορμοῦ σχηματιζομένη, καὶ χωρὶς νὰ κλινήῃ ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ὀπίσω, ἢ καμφθῇ κατὰ τὸ γόνυ ὁ ὑποβασταζων τὸ σῶμα ποῦς, τείνεται βραδέως ἡ κνήμη τοῦ ποδὸς ἔμπρὸς μέχρις τελείας ὀριζοντιότητος (§ 186). Ἡ ἐὰν ἡ τάσις παραγγελθῇ πρὸς τὰ ὀπίσω, ἢ κνήμη τεινομένη πρὸς τὰ κάτω, φέρεται μετὰ τοῦ μηροῦ πρὸς τὰ ὀπίσω, ὅσον ἡ σωματικὴ κατασκευὴ καὶ ἡ ἀμετάβλητος τοῦ κορμοῦ θέσις ἐπιτρέπει.

Εἰς τὸν τρίτον χρόνον (τρία), κάμπτεται καὶ πάλιν ἡ κνήμη βραδέως μέχρις οὗ σχηματίσῃ μετὰ τοῦ μηροῦ γωνίαν ὀρθήν.

Εἰς δὲ τὸν τέταρτον (τέσσαρα), ἐπαναφέρεται βραδέως ὁ κεκαμμένος ποὺς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς 4 χρόνους καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός.

**Παράγ:** Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

**Τὰς χεῖρας κάτω — ἔν!** (§ 114).

**Σ φ ἄ λ μ α τ α:** Τὰ ἐν τοῖς § 176 καὶ 186 παρατηρούμενα καὶ διαγινώσκονται κατὰ τὴν τάσιν τῆς κνήμης τοῦ ἄνω κεκαμμένου ποδός, ὁ μηρὸς καταβιβάζεται, σχηματιζομένης οὕτω γωνίας ἀμβλείας μεταξὺ μηροῦ καὶ κορμοῦ.

§ 202 ■ ■. Διάστασις, ἀνάκαμψις — κάμψις πλαγίᾳ τοῦ κορμοῦ καὶ ἀκολουθῶς στροφὴ αὐτοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ).

**Παράγ:** Διὰ τὴν ἀφστηρίαν.

**Κάμψις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὸ ἐπίον μετὰ διασιόσεως τῶν ποδῶν — ἄρξασθε!** (ἔν-δύο).



Τῆς ἀσκήσεως ἐκτελουμένης εἰς δύο χρόνους ταχείς, εἰς τὸν πρῶτον χρόνον τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος (ἔν) αἴρονται αἱ χεῖρες τελείως τεταμέναι ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως καὶ φέρεται ὁ ἀριστερός ποῦς, κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ κατὰ τὰ ἐν τῇ § 119 εἰρημένα.

Εἰς τὸν δεῦτερον (δύο), χωρὶς νὰ κινηθῶσιν οἱ βραχίονες ἀπὸ τὴν ἐπὶ τὰ πλάγια θέσιν των, κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια ἐπ' αὐτούς καὶ φέρονται οἱ ἄκραι χεῖρες ὀπίσθεν τῆς κεφαλῆς, ἀκινήτου τηρουμένης καθ' ὅλην τὴν τροχίαν τῆς κινήσεως, συμπλεκόμεναι ἐλαφρῶς διὰ τῶν δακτύλων, τῶν ἀγκώνων φερομένων ὅσον τὸ δυνατὸν πρὸς τὰ ὀπίσω, ἐν ᾧ συγχρόνως ἐκβάλλεται καὶ ὁ δεξιὸς ποῦς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιῶ.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀσκησιν.

*Κίμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλᾶξ — ἄρξασθε!* (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα).

Ἡ ἀσκησις ἐκτελεῖται ὡς καὶ ἐν § 152.

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν δὲ ταύτης ἀπαξ ἢ δις, δίδεται καὶ τὸ παράγγελμα.

*Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλᾶξ — ἄρξασθε!* (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα).

Ἐκτελουμένης τῆς ἀσκήσεως ὡς καὶ ἐν § 118.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

*Εἰς θέσιν ἰῶν χειρῶν καταβιβαζομένων — ἄρξασθε!* (ἔν, δύο).

Ἡ ἐπάναδος εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς γίνεται εἰς δύο χρόνους ταχείς.

Εἰς τὸν πρῶτον (ἔν), τὰ ἐπὶ τὸ ἰνίον κεκαμμένα ἀντιβράχια ἐκτείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια ταχέως μὲ τὰς παλάμκας ἐστ' ραμμένας πρὸς τὸ ἔδαφος χωρὶς νὰ μετακινήθῃ ἡ κεφαλὴ καὶ φέρεται ὁ ἀριστερός ποῦς κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς διαστάσεως (§ 119).

Εἰς τὸν δεῦτερον χρόνον (δύο), καταβιβάζονται ταχέως αἱ ἐπ'

τὰ πλάγια τεταμέναι χεῖρες εἰς τὴν θέσιν τῆς προσυχῆς καὶ φέρεται ὁ δεξιὸς ποῦς παρὰ τὸν ἀριστερόν.

Σ φ ἄ λ μ α τ α : Τὰ αὐτὰ ὡς ἐν § 119, 118, 152 καὶ

α'.) "Όταν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν ἀντιβραχίων ἐπὶ τὸ ἴσιον κλίση ἢ κεφαλὴ ἔμπρός.

β'.) "Όταν οἱ ἀγκῶνες τῶν ἀνακακαμμένων χειρῶν φέρονται ἔμπροσ.

§ 203. **12.** Βάδισις (§ 63), δρόμος (§ 93), προεισαγωγικὰ ἄλματx (§ 158) καὶ ἐπιτόπια (§ 192).

§ 204. **13.** Παιδιά. Αὐγατιστής (ἴδε Γ' Μέρος).

§ 215. **14.** Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαυῶν (§ 120).

### Πέναξ 9ος

§ 206. **2.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις μετ' ἀκροστασίας.

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ διὰ τοῦ αὐτοῦ παραγγέλματος ὡς ἐν § 181, τῶν χειρῶν τοποθετηθεισῶν πρῶτον ἐπὶ τῶν ἰσχύων (§ 114).

§ 207. **3.** Ἡμιανάτασις — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (δι' αἰωρήσεως) § 147.

§ 208. **4.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων, προσαγωγὴ—στροφὴ τοῦ κορμοῦ (§ 118).

§ 209. **5.** Προεισαγωγικὸν ἄλμα (§ 158).

§ 210. **6.** Ἀνάτασις, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ὑπὸ προκύψεως. (§ 184).

§ 211. **7.** Ἀνάτασις ἐκ τῶν πλαγίων ἐν ταχεῖ ῥυθμῶ (τρὶς).

Παράγ: *Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων—ἐν, δύο!*

Εἰς τὸ πρῶτον τῶν ἐκτελεστικῶν παραγγελλμάτων (ἐν), φέρονται ταχέως αἱ χεῖρες, τεταμέναι κατὰ τὴν ἀρθρωσιν τοῦ ἀγκῶνος καὶ τῆς ἄκρας χειρὸς ἄνω κατακορύφως ἐκ τῶν πλαγίων. Καὶ μέχρι μὲν τοῦ ὕψους τῶν ὤμων, αἱ παλάμαι τηροῦνται ἐστραμμέναι πρὸς τὰ κάτω, ὅποτε διὰ ταχυτάτης κινήσεως στρεφόμεναι ἄνω, ἐξκολουθοῦσι τὴν μετὰ τοῦ βραχίονος καὶ ἀντιβραχίου ἄνωδον μέχρι

τῆς κατακορύφου θέσεως.

Εἰς τὸ δεύτερον ἐκτελεστικὸν (δύο), ταχέως καὶ πάλιν καταβιβάζονται αἱ χεῖρες ἐκ τῶν πλαγίων εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Καὶ μέχρι μὲν τοῦ ὕψους τῶν ὤμων, αἱ παλάμαι τηροῦνται ἐστραμμένοι πρὸς τὰ ἄνω. Ἀπὸ τοῦ σημείου δ' ἐκείνου στρεφόμεναι ταχύτητα πρὸς τὰ κάτω, ἐξακολουθοῦσιν οὕτω ἐστραμμένοι τὴν καθοδὸν μέχρι τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς.

Σ φ ἄ λ μ α ι α : Ὅταν αἱ χεῖρες κάμπιωνται κατ' ἀνωῶνα.

β') Ὅταν κατὰ τὴν ἀνοδὸν τῶν χειρῶν ἄνω, ἢ κεφαλὴ κλίη ἔμπρός.

γ') Ὅταν δὲν στέφονται αἱ παλάμαι εἰς τὸ ὕψος ἀκριβῶς τῶν ὤμων.

§ 212 **8.** Τὸς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων—ἄρσις τῶν στελῶν ἐναλλάξ ἔμπρὸς καὶ τάσις αὐτῶν ὀπίσω (§ 201).

§ 213 **9.** Σύμπτυξις, πρόκυψις—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς τῶν χειρῶν κάμπιόμετων παρὰ τοὺς ὤμους—έν.

Χωρὶς νὰ ὀρθῇ ἢ ἔδρα πρὸς τὰ ὀπίσω, κάμπτεται ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἔμπρὸς βραδέως κατὰ τὰ ἐκτεθέντα ἐν § 117 καὶ μέχρι γωνίας κατὰ τι μικροτέρας τῆς ὀρθῆς, ἐν ᾧ ταχύτοχρόνως κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια πρὸς τοὺς ὤμους ἐπίσης βραδέως.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀσκησιν

Τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἄνω κατακορύφως—έν, δύο !

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἐν, τείνονται βραδέως αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως χωρὶς ὁ κορμὸς νὰ ἀνωρθῇ οὐδ' π' ἐλάχιστον, ἢ νὰ κλίνη ἢ κεφαλὴ ἔμπρὸς, καταβαλλομένης τῆς δεύσης προσοχῆς ὅπως αἱ χεῖρες ἀφιστάμεναι ἀπ' ἀλλήλων ὅσον τὸ πλάτος τοῦ στῆθους ταῦσι κατὰ τὴν προέκτασιν τοῦ κορμοῦ. Εἰς τὸ δύο, βραδέως καὶ πάλιν κάμπτονται αἱ χεῖρες πρὸς τοὺς ὤμους, μέχρι τελείας προσκολλήσεως τῶν βραχιόνων ἐπὶ τῶν πλευρῶν.

Παράγ : Διὰ τὴν λήψιν τῆς προσοχῆς

Ἀνωρθοῦσι, τῶν χειρῶν τεινομένων κάτω—έν.

Ὁ κορμὸς ἀνεγείρεται καὶ τὰ ἀντιβράχια τείνονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς βραδέως.

Σ φ ἄ λ μ α τ α : Ὅταν ὁ κορμὸς ἀνορθῶνται κατὰ τὴν τάσιν τῶν χειρῶν ἄνω, ἢ δὲ κεφαλὴ κλίνη ἔμπρός.

β') Ὅταν αἱ χεῖρες δὲν τείνωται τελείως.

γ') Ὅταν διακόπτεται ἡ ἀναπνοή.

§ 214 **10.** Πρηνῆς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν.

Παράγ. διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

Πρηνῆς θέσις — ἐν - δύο ! (§ 118).

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

Κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν—ἄρξασθε! (ἐν, δύο)

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παρᾶγγελμα ἔν, δι' ἰσχυρῆς ὠθήσεως τοῦ ἐδάφους διὰ τῶν χερῶν τῶν ποδῶν, ἐπανερχεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν θέσιν τοῦ καθίσματος, τῶν χειρῶν εὐρισκομένων ἐν διαρκεῖ μετὰ τοῦ ἐδάφους ἐπαφῇ (πρῶτος χρόνος τῆς πρηνοῦς θέσεως). Εἰς δὲ τὸ δύο, ὑπερ ἀπαγγέλλεται ἅμα τῇ ἐκφωνήσει τοῦ ἔν, χωρὶς νὰ μεσολαβῆσῃ τουτέστι χρόνος ἡρεμίας, ἐκτείνονται οἱ πόδες ὀπίσω καὶ ἀνακλιθῆναι οὕτω ἡ πρηνῆς θέσις ὡς ὑπεδείχμεν ἐν § 188.

Μετὰ τὴν δις ἢ τρίς ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως παραγγέλλομεν πρὸς ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

Ἀνέγερσις — ἐν, δύο ! (§ 188).

Σ φ ἄ λ μ α τ α : α'.) Ὅταν κατὰ τὴν κάμψιν τῶν ποδῶν δὲν προσάγονται οὗτοι ἐπαρκῶς πρὸς τὰς χεῖρας.

β'.) Ὅταν κατὰ τὴν ἐκλάκτισιν, οἱ πόδες ἀποχωρίζονται ἀπ' ἀλλήλων.

γ'.) Ὅταν ἡ ὀπίσθεν καταπίπτει καὶ ἡ κεφαλὴ κλίνη ἔμπρός.

§ 215 **11.** Ἐκτασις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλάγια ἀκολουθουμένη ὑπὸ στροφῆς τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως.

Παράγ. Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἔκτασις ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν — ἄρξασθε ! (ἐν, δύο).

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον (ἔν), κάμπτονται ταχέως τὰ ἀντιβράχια παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά. Εἰς δὲ τὸν δεῦτερον (δύο), ἐκτείνονται τελείως αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, ἐκβάλλεται δὲ καὶ ὁ δεξιὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά.

Παράγ. Διὰ τὴν ἄσκησιν.

*Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια, ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ—ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.*

Εἰς τὸ ἐν, κάμπτεται βραδέως ὁ κορμὸς ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ ὅσον ἡ σωματικὴ κατασκευὴ ἐπιτρέπει, χωρὶς νὰ κινηθῶσιν οἱ πόδες, ἢ νὰ ὑψωθῇ ἡ ἀντιθετος πρὸς τὴν κάμψιν χεὶρ καὶ χωρὶς νὰ στραφῇ ἢ νὰ κλίνη ἡ κεφαλὴ πρὸς τὸ μέρος τῆς κάμψεως. Εἰς τὸ δύο, ἐπαναφέρεται βραδέως ὁ κορμὸς εἰς τὴν ἀρετηρίαν θέσιν. Εἰς δὲ τὸ τρία καὶ τέσσαρα ἐκτελεῖται τὸ αὐτὸ καὶ πρὸς δεξιά.

Μετὰ τὴν ἄσκησιν ταύτην παραγγέλλομεν :

*\* Ἀρσις τῶν χειρῶν ἄνω — ἐν !*

Ταχέως στρέφονται αἱ παλάμαι πρὸς τὰ ἄνω καὶ φέρονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ κορμοῦ.

Εἶτα διδεται τὸ παρήγγελμα :

*Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.*

Ἐκτελούμενον ὡς καὶ § 118.

Παράγ. Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

*Εἰς θέσιν, τῶν χειρῶν καμπτομέιων παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τεινομένων κάτω — ἄρξασθε (ἐν-δύο).*

Εἰς τὸ πρῶτον τῶν ἐκτελεστικῶν, εἰ, αἱ ἄνω τεταμέναι χεῖρες κάμπτονται ταχέως παρὰ τοὺς ὤμους μέχρι τελείας προσκολλησεως τῶν βραχιόνων ἐπὶ τῶν πλευρῶν καὶ φέρεται συγχρόνως ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς διαστάσεως. Εἰς τὸ δεῦτερον τῶν ἐκτελεστικῶν, δύο, τείνονται τὰ ἀντιβράχια κάτω καὶ φέρεται συγχρόνως ὁ δεξιὸς ποὺς παρὰ τὸν ἀρι-

στερόν.

§ 216 **12.** Βάδισις (§ 63), δρόμος (§ 93), αναπνευστική άσκησις (§ 120 ή 130), άλματα επί τόπου (§ 192).

§ 217 **13.** Περιφορά τῶν χειρῶν.

Παράγ: *Λειτουργία τῶν χειρῶν* — ἐν, δύο, τρία.

Ἡ άσκησις αὕτη εἶνε καθαρῶς αναπνευστική καί ἐκτελεῖται εἰς τρεῖς χρόνους συνεχεῖς, τουτέστι μὴ διαχωριζομένους ἀπ' ἀλλήλων διὰ χρόνων ήρεμίας.

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον (ἐν), αἱ χεῖρες φέρονται ἄνω κατακορυφῶς ἐκ τῶν ἔμπροσθεν βραδέως, συνεκτελουμένης καί βαθείας εἰσπνοῆς. Εἰς τὸν δεύτερον (δύο), μετὰ τὰς παλάμας ἀνεστραμμένας φέρονται βραδέως μέχρι τοῦ ὕψους τῶν ὤμων. Εἰς δὲ τὸν τρίτον (τρία), στρεφομένων τῶν παλαμῶν ταχύτατα πρὸς τὰ κάτω, ἐξακολουθεῖ ἡ καταβίθασις τῶν χειρῶν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Κατὰ τὸν δεύτερον δὲ καί τρίτον χρόνον συνεκτελεῖται καί βαθεῖα ἐκπνοή.

*Παρατήρησις* Κυρίως ἡ άσκησις ἐκτελεῖται εἰς δύο χρόνους. Ἐναλλόμενος ὁμοίως ταύτην εἰς τρεῖς, ἵνα ἐπιτευχάνηται κατὰ τὸν τρίτον χρόνον, ἡ ταυτόχρονος στροφή τῶν παλαμῶν.

§ 218 **14.** Γυμνασία. Σφαίρισις ἐν κύκλῳ (ἴδε Γ' Μέρος)

### Πέναξ 10ος

§ 218 **2.** Ἀνάτασις, διάστασις—ἀκροστασία, ὀκλασις

Παράγ: *Διὰ τὴν ἀφετηρίαν*

*Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καί τάσις ἄνω μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν—ἀρξασθε!* (ἐν, δύο) (ἴδε § 159)

*Διὰ τὴν άσκησιν*

*Κάμψις τῶν γονάτων κατὰ γωνίαν ὀρθὴν εἰς τέσσαρας χρόνους—ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἐν, ἐκτελεῖται βραδέως στήριξις ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ἐν διαστάσει εὕρισκομένων ποδῶν. Εἰς τὸ δύο, χωρὶς νὰ κινηθῶσιν αἱ ἄνω τεταμέναι χεῖρες, κάμπτονται

τὰ γόνατα κατὰ γωνίαν ὀρθήν, τοῦ κορμοῦ τηρουμένου εὐθυτε-  
νοῦς καὶ καθέτου πρὸς τὸ ἔδαφος· διανοίγωνται δὲ τὰ γόνατα  
ὅσον περισσότερον ἢ σωματικὴ κατασκευὴ ἐπιτρέπει. Εἰς τὸν  
τὸν τρίτον τείνονται βραδέως τὰ γόνατα. Εἰς τὸν τέταρτον τοπο-  
θετοῦνται οἱ πόδες δι' ὅλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

*Εἰς θέσιν, τῶν χειρῶν καμυτομένων παρὰ τοὺς ὄμους  
καὶ τειρομένων κάτω — ἄρξασθε ! (ἐν - δύο). (ἴδε § 159).*

§ 220. **3**. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυίων, πρόκυνις —  
στροφή τῆς κεφαλῆς. (§ 135).

§ 221. **4**. Προεισαγωγικὸν ἄλμυ (§ 158).

§ 222. **5**. Ἀνάτασις προεκβολῆ — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ  
ὀπίσω — κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἀκολουθουμένη ὑπὸ  
ἐπικύψεως ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

1. *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους μετὰ προεκ-  
βολῆς τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς καὶ τάσις ἄνω κατακορῦφως —  
ἄρξασθε ! (ἐν, δύο) (§ 196).*

2. *Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω — ἐν (§ 196).*

Μετὰ τὴν λῆψιν τῆς ἀφετηρίας παραγγέλλομεν διὰ τὴν ἔσκησιν.

*Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν — ἄρξασθε ! (ἐν, δύο).*

Εἰς τὸ πρῶτον τῶν ἐκτελεστικῶν (ἐν) αἱ ἄνω τεταμέναι χεῖρες  
κάμπτονται παρὰ τοὺς ὄμους ταχέως, χωρὶς νὰ κινηθῇ τῆς θέ-  
σεώς του ὁ ἐν ἐκτάσει εὐρισκόμενος κορμός. Εἰς τὸ δεῦτερον (δύο),  
αἱ παρὰ τοὺς ὄμους καμυθεῖσαι χεῖρες ταχέως τείνονται καὶ πάλιν  
ἔνω καὶ ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ κορμοῦ, τηροῦσαι δ' ἀπ' ἀλλή-  
λων ἀπόστασιν ἴσην πρὸς τὸ πλάτος τοῦ στήθους.

Πρὸς λῆψιν ἤδη τῆς θεμελιώδους θέσεως παραγγέλλομεν

1. *Ἀνόρθωσις τοῦ κορμοῦ — ἐν (§ 196)*

2. *Ὁ ποὺς εἰς θέσιν μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν παρὰ  
τοὺς ὄμους καὶ τάσεως κάτω — ἄρξασθε ! (ἐν, δύο)  
(§ 196).*

Μετὰ τοῦτο ἔτι ἡ ἄσκησις ἐκτελεσθῆ καὶ ὑπὸ τῆς προεκβολῆς τοῦ δεξιοῦ ποδὸς διδομέν τὰ αὐτὰ παραγγέλματα ἀντικαθιστῶντες τὴν φράσιν, ὅπου ὑπάρχει, ἀριστεροῦς ποῦς, διὰ τῆς φράσεως δεξιὸς ποῦς. Μεθ' ὃ πρὸς ἐκτελεσιν τῆς ἐπικύψεως διδομέν τὸ παράγγελμα :

1. *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τάσις ἄνω — ἄρξασθε!* (ἔν, δύο).

Ἐκτελούμενον εἰς δύο χρόνους ταχεῖς καὶ ἐν συνεχείᾳ.

2. *Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς καὶ κάτω — ἐν, δύο.*

Εἰς τὸν ἐν, κάμπτεται ὁ κορμὸς ἔμπρὸς βραδέως. Καὶ μέχρι μὲν τοῦ σχηματισμοῦ ὀρθῆς γωνίας ὑπὸ τοῦ κορμοῦ καὶ τοῦ κάτω μέρους τοῦ σώματος, αἱ χεῖρες, ἡ κεφαλὴ καὶ ὁ κορμὸς πρέπει νὰ ἀποτελῶσι εὐθεῖαν γραμμὴν. Ἀπὸ δὲ τοῦ σημείου ἐκείνου καὶ κάτω, ἀφίενται αἱ χεῖρες νὰ προπορεύωνται καὶ φθίσσῃσι μέχρι τοῦ ἐδάφους, ἐὰν τὸ ἐπιτρέπη ἡ σωματικὴ κατασκευὴ, κάμπτεται δ' ὁ κορμὸς πέραν τῆς ὀρθῆς γωνίας ὅσον τὸ δυνατόν περισσύτερον, χωρὶς ὅμως νὰ καμφθῶσι καὶ τὰ γόνατα.

Εἰς τὸ δύο, αἱ χεῖρες ἀρχονται πρῶται νὰ ἀνορθῶνωνται μέχρι οὗ ἀποτελέσῃσι προέκτασιν τοῦ κορμοῦ. Ἀπὸ τοῦ σημείου δὲ τούτου, χεῖρες κεφαλὴ καὶ κορμὸς συνεχιζοῦσιν ὁμοῦτὴν ἀνόρθωσιν μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως.

Μετὰ τὴν ἐκτελεσιν τῆς ἀσκήσεως δίδεται τὸ παράγγελμα :

*Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τάσις κάτω — ἄρξασθε!* (ἔν, δύο).

Ἐκτελούμενον εἰς δύο χρόνους συνεχεῖς καὶ ταχεῖς.

Σ φ ἄ λ μ α τ α : α.) Ὅταν τὰ γόνατα κάμπτονται.

β.) Ὅταν διακόπτηται ἡ ἀναπνοή.

γ.) Ὅταν δὲν τηρῶνται ὅσα ἀνωτέρω περὶ χειρῶν εἰλομέν.

§ 223. 6. Ἡμιανάσεις, ἡμιέκτασις — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφστρίαν.

1. *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους — ἐν!* (§ 125).



2. Τάσις τῆς ἀριστερᾶς (δεξιᾶς) ἄνω καὶ τῆς δεξιᾶς (ἀριστερᾶς) ἐπὶ τὰ πλάγια — ἔν !

Ταχέως ἢ ὀριθεύουσα χεὶρ τείνεται ἄνω κατακορύφως εἰς τὴν πρὸς ἔξω κατεύθυνσιν τοῦ κορμοῦ ἐν ᾧ ἡ ἑτέρα ἐκτείνεται ἐν τῷ αὐτῷ χρόνῳ ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων μὲ τὴν παλάμην ἐστραμμένην πρὸς τὰ κάτω. Ἡ κεφαλὴ παραμένει διαρκῶς ἀκίνητος.

Παραγ. : Διὰ τὴν ἀσκησιν

Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν — ἄρξασθε ! (ἐν-δύο).

Τῆς ἀσκήσεως ἐκτελουμένης εἰς δύο χρόνους ταχέως, εἰς μὲν τὸν πρῶτον (ἐν), ὁμοίως οἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους μέχρι τελείας προσκολλήσεως τῶν βραχιόνων ἐπὶ τῶν πλευρῶν, εἰς δὲ τὸν δεύτερον (δύο), ἀνταλλάσσουσι τὰς πρότερον ὑπ' αὐτῶν κατεχομένης θέσεις. Τοῦτέστιν, ἡ μὲν πρότερον ἄνω τεταμένη χεὶρ ἐκ τείνεται ἐπὶ τὰ πλάγια, ἡ δ' ἐπὶ τὰ πλάγια πρότερον ταθεύουσα, ἤδη τείνεται ἄνω κατακορύφως.

Παραγ. : Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

1. Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους — ἔν !

Αἱ χεῖρες τοχέως κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους.

2. Τάσις τῶν χειρῶν κάτω — δύο ! (§ 125)

Σ φ ἄ λ μ α τ α : α'.) "Όταν ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια τεινομένη χεὶρ εὐθυσθῆται χαμηλότερον ἢ ὑψηλότερον τοῦ ὤμου.

β') "Όταν ἢ κεφαλὴ κλίθῃ πρὸς τὸ μέρος τῆς ἀνατετινομένης χειρὸς.

γ') "Όταν κατὰ τὴν ἐναλλαγὴν δὲν ἐκτελεῖται ἡ ἀσκησις καθ' ὅλην τὴν τροχὴν τῆς. Τοῦτέστιν ἢ οἱ βραχίονες δὲν προσκολλῶνται εἰς τὰς πλευρὰς ἢ αἱ χεῖρες τελῶνται ἀνεπαρκῶς.

§ 224 7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἐκβολαὶ τῶν τῶν ποδῶν — ἀκροστασία. (§ 181)

§ 225. 8. Διάστασις, ἑκτασις, πρόκυψις — ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων ἀκολουθησμένη ὑπὸ αἰωρήσεως ἢ ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν.

Παραγ. : Διὰ τὴν ἀφρηρίαν.

1. Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τάσις ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ διασπάσεως τῶν ποδῶν — ἄρξασθε !

(έν, δύο).

Ἐκτελεῖται ὡς έν § 215.

2. *Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς — έν*

Ἐκτελεῖται ὡς έν § 117.

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

1. *Στροφὴ τῶν παλαμῶν — έν!*

Αἱ παλάμαι τῶν ἐπὶ τὰ πλάγια τεταμένων χειρῶν, αἰτίνες μέχρι τῆς στιγμῆς ταύτης τηροῦνται έν πρηνισμῶ, ἐπὶ τῇ ἐκφώνησει τοῦ ἐκτελεστικοῦ έν, ταχύτατα ὑπτιαζονται, τουτέστι στρέφονται πρὸς τὰ ἄνω, χωρὶς ὅμως κατὰ τὴν στροφὴν νὰ ὑψωθῶσιν αἱ χεῖρες πέραν τοῦ ὕψους τῶν ὤμων.

2. *Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω—έν, δύο*

Εἰς τὸ έν, φέρονται βραδέως αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως χωρὶς νὰ ἐγερθῇ ὁ κερμὸς ἀπὸ τὴν θέσιν τῆς προκύψεως καὶ χωρὶς νὰ κλινῆ ἢ κεφαλὴ πρὸς τὰ κάτω. Φέρονται δὲ τόσον πρὸς τὰ ἄνω μέχρως οὐ ἢ ἀπόστασις ἀπ' ἀλλήλων γίνῃ ἴση πρὸς τὸ πλάτος τοῦ στήθους.

Εἰς τὸ δύο, αἱ χεῖρες καὶ παλιν βραδέως φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια μέχρως τοῦ ὕψους τῶν ὤμων. Ἴνα ἤδη ἀπὸ τῆς αὐτῆς θέσεως, τουτέστι τῆς διαστάσεως—προκύψεως, ἐκτελεσθῇ ἡ αἰώρησις τῶν χειρῶν, διδεται τὸ παράγγελμα :

*Αἰώρησις τῶν χειρῶν—ἄρξασθε !*

Αἱ χεῖρες κατὰ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ παραγγέλματος τούτου πρέπει νὰ εὐρίσκονται ἄνω κατακορύφως.

Εἰς τὸ ἄρξασθε δὲ, αἱ χεῖρες ταχύτατα, κτηρουμένης τῆς ἀπ' ἀλλήλων κανονικῆς ἀποστάσεως, φέρονται κάτω καὶ ἐπαναφέρονται ἄνω κατακορύφως, χωρὶς νὰ μετακινήθῃ ὁ έν προκύψει εὐρισκόμενος κορμὸς.

Ἐὰν ὅμως ἀντὶ ταύτης πρόκειται νὰ ἐκτελεσθῇ ἡ ἐκτίναξις ὡς ἀναφέρει τὸ πρόγραμμα, ἐκ τῆς ἐπὶ τὰ πλάγια ἐκτάσεως τῶν χειρῶν μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμένως πρὸς τὰ κάτω καὶ τοῦ κορμοῦ εὐρισκομένου έν προκύψει παραγγέλλομεν :

1. *Κάμψις τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ οἰόρου—έν!*

Τὰ ἀντιβράχια κάμπτονται ταχέως πρὸ τοῦ στέρνου ὑψῶς, ὥστε ἄκρα χεῖρ, ἀντιβράχιον καὶ βραχίον νὰ κεῖνται ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ ὀριζοντίου ἐπιπέδου ἐφ' οὗ καὶ ὁ ὤμος, νὰ φέρωνται δι' αἱ ἀγκῶνες ἐλαφρῶς πρὸς τὰ ὀπίσω.

2. Ἐκίναξις τῶν χειρῶν—ἄρξασθε!

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν χωρὶς νὰ κινηθῇ ὁ ἐν προκίψει εὐρισκόμενος κορμὸς, τείνονται τὰ ἀντιβράχια ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐπαναφέρονται αὐθωρεὶ εἰς τὴν πρὸ τοῦ στήθους θέσιν.

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διαφόρων αὐτῶν ἀσκήσεων, πρὸς ἀνάληψιν τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς, παραγγελομεν νὰ ἐκταθῶσιν αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἶτα.

1. Ἀνόρθωσις τοῦ κορμοῦ—ἐν (§ 117).

2. Ἰῆς θέσιν τῶν χειρῶν καμπτομένων παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τινομένων κάτω—ἄξιασθε! (ἐν, δύο) (§ 215).

§ 226 9. Πρηνῆς θέσις—νάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν. (§ 214).

§ 227 10. Ἰμμιανάτασις, προβολὴ—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως αὐτῶν).

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

1. Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους μετὰ προβολῆς τοῦ ἀριστεροῦ ποδός—ἐν!

Αἱ χεῖρες κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους κατὰ τὰ ἐν § 125 καὶ ὁ ὀρισθεὶς ποὺς τοποθετεῖται κεκαμμένος κατὰ τὸ γόνυ εἰς τριῶν ποδῶν ἀπόστασιν κατὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἄκρου αὐτοῦ. Κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως τοῦ ποδός, ὁ κορμὸς παρακολουθεῖ τὴν κίνησιν κατὰ τριούτον τρόπον, ὥστε μετ' αὐτὴν ἡ κεφαλὴ, ὁ κορμὸς καὶ ὁ ὀπίσω εὐρισκόμενος ποὺς νὰ ἀποτελῶσι εὐθεῖαν γ. κ. μ. ἡν. Τὸ στήθος νὰ μείνῃ ἐστραμμένον πρὸς τὸ μέρος εὐρίσκου καὶ ἐν τῇ προσοχῇ. Τὸ γόνυ δὲ τοῦ προβαλομένου ποδός νὰ καμφθῇ ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε νὰ εὐρίσκηται ἄνωθι ἀκριβῶς τοῦ ἄκρου τοῦ ποδός.

2. Τάσις τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς ἄνω καὶ τῆς δεξιᾶς κάτω

— ἔν !

Αἱ ὀρισθεῖσαι χεῖρες τείνονται ζωηρῶς καὶ ταχέως κατὰ τὰς διεκθύνσεις ἕς ὑπεδεικνύει τὸ παρ' ἄγγελμα, χωρὶς νὰ καταστραφῇ τὸ σχῆμα καὶ ἡ κανονικότης τῆς προβολῆς.

Παράγ : Διὰ τὴν ἄσκησιν.

**Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν εἰς δύο χρόνους — ἄρξασθε !**  
( ἔν - δύο ).

Αἱ χεῖρες εἰς μὲν τὸν πρῶτον χρόνον ταχέως κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤλους, εἰς δὲ τὸν δευτέρου ἀντικλίσσονται τὴν θέσιν τῶν ταπεινῶν. Δηλ. ἡ μὲν πρότερον κάτω κλιθεῖσα χεῖρ, τείνεται ἤδη ἔνω κατακορύφως, ἡ δὲ ἄνω πρότερον τεταμένη, ἤδη τείνεται κάτω.

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκῆσεως καὶ ἕνα ἀναληφθῆ ἡ θεμελιώδης θέσις παραγγέλλομεν :

**1. Κάμψις τῶν χειρῶν πικρὰ τοὺς ὤμους — ἔν !**

Ἄμφότεραι αἱ χεῖρες κάμπτονται ταχέως παρὰ τοὺς ὤμους καὶ μέχρι προσκολλήσεως τῶν βραχιόνων ἐπὶ τῶν πλευρῶν, χωρὶς νὰ κινήθῃ ὁ προβεβλημένος ποὺς τῆς θέσεώς του ἢ ὁ κορμὸς.

**2. Εἰς θέσιν, τῶν χειρῶν τενομένων κάτω — δύο !**

Ὁ προβεβλημένος ποὺς, ὡθῶν ἰσχυρῶς τὸ ἔδαφος διὰ τοῦ ἄκρου του, τείνεται κατὰ τὸ γόνυ, αὐτῷ δὲ τεταμένος ἐπανέρχεται μετὰ τοῦ κορμοῦ εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς, συγχρόνως δ' αἱ χεῖρες τείνονται κάτω. Ὁ ἕτερος ποὺς, ὁ ὀπίσω εὐρισκόμενος δὲν πρέπει νὰ καμφθῆ κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς κινήσεως ταύτης.

Σ φ ἄ λ μ α τ α : α'.) Ὅταν ὁ κορμὸς κατὰ τὴν προβολὴν δὲν ἀποτελῇ εὐθείαν μετὰ τοῦ ὀπισθοῦ ποδός, ἀλλὰ σχηματίζῃ μετ' αὐτοῦ γωνίαν κατὰ τὴν ὀψοῦν.

β'.) Ὅταν ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὸ μέρος τῆς προβολῆς.

γ'.) Ὅταν τὸ γόνυ τοῦ προβεβλημένου ποδός κάμπτεται ἀνεπαρκῶς καὶ ὁ ὀπίσθιος ποὺς δὲν εἶνε τεταμένος τελείως, ἡ δὲν πατῆ ἐπὶ τοῦ εδάφους δι' ὅλον τοῦ πέλματος.

δ'.) Ὅταν κατὰ τὴν ἐναλλαγὴν τῶν χειρῶν ὁ κορμὸς κινεῖται, καταστρεφόμενον οὕτω τοῦ σχήματος τῆς προβολῆς.

ε'.) Ὅταν κατὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς ὁ προβεβλημένος ποὺς δὲν ἐπανέρχεται τεταμένος, κάμπτεται δὲ ὁ ὀπίσω εὐρισκόμενος.

§ 228 **11.** Προσαγωγή, σύμπτυξις—στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἀνατάσεως. (ταχέως καὶ ἰσχυρῶς)

Παραγ: Διὰ τὴν ἀφεταιρίαν.

*Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους μετὰ προσαγωγῆς τῶν ποδῶν — ἐν! (ἴδε § 153).*

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

*Ταχεῖα στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερᾷ, δεξιᾷ ἐναλλάξ μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν ἀνω — ἐν, δύο, τρία, ἰέσσαρα.*

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον (ἐν), χωρὶς νὰ μετακινήσῃ ἀπὸ τοῦ ἐδάφους οἱ πόδες, ἢ κομφῶσι τὰ γόνατα, στρέφεται ταχέως πρὸς τὰ ἀριστερὰ ὁ κορμὸς, ὅσον ἐπιτρέπει ἡ σωματικὴ κατασκευὴ καὶ τείνεται ἐπίσης ταχέως καὶ ζωηρῶς αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως καὶ εἰς τὴν πρὸκαταστάσιν τοῦ κορμοῦ, χωρὶς ἡ κεφαλὴ νὰ κλινῆ ἔμπροσθ ἢ νὰ στραφῆ περισσύτερον τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸ μέρος τῆς στροφῆς.

Εἰς τὸν δεύτερον χρόνον (δύο), ἐπαναστρέφεται ζωηρῶς ὁ κορμὸς εἰς τὴν πρὸ τῆς στροφῆς θέσιν καὶ κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους, τῶν βραχιόνων προσκολλημένων εἰς τὰς πλευράς.

Εἰς δὲ τὸν τρίτον ἐκτελοῦνται τὰ αὐτὰ καὶ ἐπὶ δεξιᾷ.

Παραγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς

*Τὸς χεῖρας κάτω μετ' ἀπαγωγῆς τῶν ποδῶν — ἐν! (ἴδε § 153).*

§ 229 **12.** Βάδισις (§ 63).

§ 230 **13.** Παιδιὰ. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ (ἴδε Γ' Μέρος).

§ 231 **14.** Σύνταξις (§ 40). Ἀραίωσις (§ 105 καὶ ἐφεξῆς).

§ 232 **15.** Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν. (§ 120). Βραδεῖα ἀκροστασία μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν πλαγίως. (§ 149).

### Πίναξ 1105

§ 233. **2.** Σύμπτυξις, ἀκροστασία — τάσις τῶν χειρῶν

(άνω ἢ εἰς τὰ πλάγια) μετὰ κάμψεως τῶν γονάτων. (§183).

§ 234. **3.** Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (§ 160 καὶ 171).

§ 235. **4.** Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας (§ 149)

§ 236. **5.** Ἐκτασις, προεκβολή, στροφὴ τῶν παλαμῶν—ἀνάτασις μετ' ἐκτάσεως τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἀνατάσεως, προκλίσεως—αἰωρήσεως τῶν χειρῶν.

Παραγ : Διὰ τὴν ἀρετριάν.

1. Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ προεκβολῆς ἀριστερᾶ—ἐν !

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἐν, ἐκτείνονται ταχέως αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, τεταμέναι καθ' ὅλας αὐτῶν τὰς ἀρθρώσεις τελείως. Συγχρόνως δὲ τοποθετεῖται ὁ ὀ ἀριστερὸς ποὺς εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν κατ' εὐθείαν ἐμπρός, οὕτως, ὥστε ἡ θέσις, ἣν θὰ καταλάβῃ, νὰ εἶνε πρὸς ἀλλήλους πρὸς τὴν θέσιν ἣν κατεῖχεν ἐν τῇ προσοχῇ. Ἡ πτέρνα νὰ εὐρίσκηται ἐπὶ τῆς διχχομούσης τὴν γωνίαν τῶν ποδῶν, καὶ τὸ βῆρος τοῦ σώματος νὰ κατανέμηται ἐξ ἴσου εἰς ἀμφοτέρους τοὺς ποδας.

2. Στροφή τῶν παλαμῶν—ἐν !

Αἱ μέγρι τῆς στιγμῆς ταύτης ἐν πρηνισμῷ εὐρισκόμεναι χεῖρες στρέφονται ταχέως πρὸς τὰ ἄνω.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀσκησιν

Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω τῶν χειρῶν κεινομένην ἄνω—ἐν, δύο

Εἰς τὸ ἐν ὁ κορμὸς, τούτεστι τὸ τμήμα τοῦ σώματος τὸ ἀπὸ τῆς ὀσφύος καὶ ἄνω, ἐκτείνεται πρὸς τὰ ὀπίσω μετὰ τὴν κεφαλὴν ἀκίνητον ἐπὶ τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ἐνῶ συγχρόνως αἱ χεῖρες αἰρονται ἄνω κατακορύφως βραδείως, λαμβάνουσαι θέσιν κάθετον ἐπὶ τὸν κορμὸν καὶ οὐχὶ πρὸς τὸ ἔδαφος. Ἡ ἀπόστασις τῶν χειρῶν πρέπει νὰ εἶναι ὅση καὶ ἡ τοῦ πλάτους τοῦ στήθους, ἡ δὲ

κοιλία, δὲν πρέπει νὰ ἐκβάλληται πρὸς τὰ ἔμπρὸς.

Εἰς τὸ δύο, βραδέως, ὁ μὲν κορμὸς ἀνορθοῦται μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως, αἱ δὲ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια, μὲ τὰς παλάμας ἐν ὑπτιασμῶ.

Ἄφ' οὗ ἡ ἀσκήσις ἐκτελεσθῆ διὰ τῶν καταλλήλων παραγγελμάτων καὶ ἐκ τῆς προεκβολῆς τοῦ δεξιοῦ ποδός, εἶτα δέ, ληθθῆ ἡ θέσις τῆς προσοχῆς, διδομεν τὸ παράγγελμα :

**Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν — ἐν !**

Αἱ χεῖρες τηροῦσαι τὴν ἀπ' ἀλλήλων κεκανονισμένην ἀπόστασιν, φέρονται ἄνω κατακορύφως ταχέως.

Ἄπὸ τῆς θέσεως δὲ ταύτης παραγγέλλομεν :

**1. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς — ἐν**

Βραδέως κάμπτεται ὁ κορμὸς ἔμπρὸς καὶ κατὰ γωνίαν μεγαλύτεραν κατὰ τι τῆς ὀρθῆς. Αἱ χεῖρες, ἡ κεφαλὴ καὶ ὁ κορμὸς πρέπει νὰ ἀποτελεῶσι εὐθεῖαν γραμμὴν.

**2. Αἰώρησις τῶν χειρῶν (§ 224).**

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως καὶ πρὸς ἀναλῆψιν τῆς θερμιώδους θέσεως παραγγέλλομεν :

**1. Αἰόρθωσις τοῦ κορμοῦ — ἐν**

Ὁ κορμὸς μετὰ τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν χειρῶν ἀνορθοῦται βραδέως μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως, χωρὶς νὰ καμφθῶσι τὰ γόνατα.

**2. Τάσις τῶν χειρῶν κάτω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν — ἐν !**

Ταχέως αἱ χεῖρες φέρονται κάτω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν, τηροῦσαι τὴν ἀπ' ἀλλήλων κεκανονισμένην ἀπόστασιν καθ' ὅλην τὴν τροχίαν τῆς ἀσκήσεως.

§ 237. **6.** Προεισαγωγικὸν ἄλμα (§ 158).

§ 238. **7.** Ἡμιανάτασις ἡμιπεότασις — ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Ἡ ἀσκήσις αὕτη ἐκτελεῖται διὰ τῶν αὐτῶν ὡς καὶ ἡ ἐν § 223 παραγγελμάτων, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ἀντὶ τῆς ἡμιεκτάσεως γίνεται ἡδὴ ἡμιπρότασις, δηλ. τάσις τῆς ἐτέρας τῶν χειρῶν ἔμπρὸς. Συνεπῶς εἰς τὰ παραγγέλματα, ὅπου ὑπάρχει ἡ φράσις «ἔκτασις τῆς χειρὸς» θ' ἀντικαθίσταται διὰ τῆς φράσεως «τάσις ἔμπρὸς».

Σφάλαττα : "Όταν κατά τήν ἐναλλαγὴν ὁ κορμὸς στρέφεται πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς χειρὸς, ἥτις τείνεται ἔμπρός.

§ 239. **8.** Πρόπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

1. Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ κάμψις πρὸ τοῦ στέρνου μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν — ἄρξασθε! (ἐν, δύο).

Εἰς τὸ πρῶτον τῶν ἐκτελεστικῶν (ἐν), ἐκτείνονται αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια τεταμέναι καὶ φέρεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά. Εἰς τὸ δεύτερον (δύο), κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια πρὸ τοῦ στήθους οὕτως, ὥστε ἄκρα χεῖρ, βραχίων καὶ ἀντιβράχιον νὰ κείνται ἐπὶ τοῦ ἐπιπέδου τῶν ὤμων καὶ φέρεται ὁ δεξιὸς ποῦς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιὰ

2. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρός—ἐν!

Ὁ κορμὸς κάμπτεται βραδέως ἔμπρός εἰς γωνίαν μικροτέραν τῆς ὀρθῆς μετὰ τὴν κεφαλὴν ἐν τῇ προεκτάσει τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ χωρὶς νὰ ἐξωθηθῇ ἡ ἔδρα πολὺ πρὸς τὰ ὀπίσω.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀσκησιν

Ἐκτίναξις τῶν χειρῶν—ἄρξασθε! (ἐν δύο)

Χωρὶς νὰ μεσολαβῶσῃ ὁ χρόνος ἡρεμίας μεταξὺ τῶν δύο χρόνων τῆς ἀσκήσεως καὶ χωρὶς ν' ἀνυψωθῇ ὁ ἐν προκύψει κορμὸς, ἐκτείνονται αἱ χεῖρες βιαίως ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἐπαναφέρονται εἰς τὴν πρὸ τοῦ στήθους κάμψιν.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

1. Ἀνορθωσις τοῦ κορμοῦ — ἐν

Ὁ κορμὸς ἀνορθοῦται βραδέως μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως.

2. Εἰς θέσιν μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ τάσεως κάτω — ἄρξασθε! (ἐν-δύο).

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον αἱ πρὸ τοῦ στήθους κεκαμμέναι χεῖρες ἐκτείνονται ταχέως ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, φέρεται δ' ὁ ἀριστερὸς ποῦς κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς



διαστάσεως. Εἰς τὸν δεῦτερον χρόνον τείνονται κάτω αἱ ἐπὶ τὰ πλάγια εὐρισκόμεναι χεῖρες καὶ φερεται ὁ δεξιὸς ποὺς παρὰ τὸν ἀριστερόν.

§ 240. **9.** Πρηνῆς θέσις — ἄρσις τῶν σκελῶν.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

Πρηνῆς θέσις — ἔν, δύο! (§ 188).

Παραγ: διὰ τὴν ἄσκησιν

Ἄρσις τῶν σκελῶν ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ — ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα.

Εἰς τὸ πρῶτον ἐκτελεστικὸν παράγγελμα, ἔν, χωρὶς νὰ καταστραφῇ ἢ κανονικότης τῆς πρηνοῦς θέσεως ἢ νὰ καμφθῶσιν αἱ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους στηριζόμεναι χεῖρες, αἶρεται πρὸς τὰ ἄνω βραδέως τὸ ἀριστερὸν σκέλος, τεταμένον κατὰ τὸ γόνυ καὶ κατὰ τὴν ταρσοκνημικὴν ἄρθρωσιν, μὲ τὸ ἄκρον αὐτοῦ φερόμενον πρὸς τὰ ἔξω ὡς καὶ ἐν τῇ προσοχῇ. Εἰς τὸ δεῦτερον ἐκτελεστικόν, δύο ἐπανατίθεται βραδέως ὁ ποὺς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους διὰ τοῦ ἄκρου του.

Εἰς τὸ τρίτον καὶ τέταρτον ἐκτελεστικόν, ἐκτελεῖται ἡ αὐτὴ ἄσκησις διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

Ἀνέγερσις — ἔν, δύο! (§ 188).

Σφάλαττα: α'.) Τὰ αὐτὰ ὡς ἐν § 188 καί

β'.) Ὅταν κατὰ τὴν ἄρσιν τοῦ ποδός κάμπτωνται αἱ χεῖρες.

γ'.) Ὅταν καταπίπτῃ ἡ ὄσφύς.

δ'.) Ὅταν τὸ σκέλος αἴρηται κεκαμμένον κατὰ τὸ γόνυ ἢ τὴν ταρσοκνημικὴν ἄρθρωσιν.

ε'.) Ὅταν διακόπτεται ἡ ἀναπνοή.

§ 241. **10.** Ἡμιανάτασις, προσαγωγή — κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (δεξιὰ) § 178.

§ 242. **11.** Προβολαὶ ἐναλλάξ ἀριστερά (δεξιὰ).

Ἡ ἄσκησις τῆς προβολῆς ἐκτελεῖται ὡς ὑπεδείχθη ἐν § 226 πλὴν βεβαίως τῆς ἡμιανατάσεως καὶ τῆς ἐναλλαγῆς τῶν χειρῶν, ἀντικλισητῶν διὰ τῆς τοποθετήσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ἰσχίων.

§ 243 **12.** Βάδισις συνήθης (§ 63), δρόμος (§ 93), βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (§ 101).

§ 244. **13.** Ἄλματα ἐλεύθερα ἐμπρός.

Παραγ: Διὰ τὴν ἄσκησιν.

Ἄλμα ἐμπρός — ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα, πέντε!

Τὸ ἄλμα ἐμπρός ἐκτελεῖται εἰς πέντε χρόνους ταχέως ὡς καὶ τὸ ἐπιτόπιον καὶ μόνον ἢ διεύθυνσις καθ' ἣν μετατοπίζεται τὸ σῶμα διαφέρει.

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον (ἔν), ἐκτελεῖται ταχέως στήριξις ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, ὧν αἱ πτέρναι τηροῦνται ἠνωμένοι. Εἰς τὸν δεύτερον χρόνον (δύο), κάμπτονται τὰ γόνατα ὡς καὶ ἐν τῇ ὀκλάσει κατὰ γωνίαν ὀρθὴν καὶ φέρονται αἱ χεῖρες ἀπὸ τῶν ὤμων ὀλίγον πρὸς τὰ ὀπίσω χωρὶς ὁ κορμὸς νὰ κλίνη πρὸς τὰ ἐμπρός. Εἰς τὸν τρίτον χρόνον (τρία), δι' ἰσχυρᾶς ὠθήσεως τοῦ ἔδαφους ὑπὸ τῶν ποδῶν, ἐκτινάσσεται τὸ σῶμα κατὰ ἕν περίπου μέτρον πρὸς τὰ ἐμπρός, τῶν χειρῶν φερομένων ἐμπρός ὀριζοντίως καὶ μέχρι τοῦ ὕψους τῶν ὤμων, ἐπαναπίπτει δ' ἐν τῇ θέσει τῆς ὀκλάσεως. Εἰς τὸν τέταρτον χρόνον (τέσσαρα), τείνονται ζωηρῶς τὰ γόνατα καὶ αἱ ἐμπρός ὀριζοντίως εὐρισκόμεναι χεῖρες, καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς. Εἰς δὲ τὸν πέμπτον καὶ τελευταῖον χρόνον (πέντε), τοποθετοῦνται οἱ πόδες δι' ὅλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἔδαφους.

§ 245. **15.** Ἐκτασις ἀκροστασία—ὀκλασις (βραδέως)

Παράγ: Ἄρσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια μετὰ κάμψεως τῶν γονάτων κατὰ γωνίαν ὀρθὴν—ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα.

Εἰς τὸ ἔν, βραδέως αἵρονται αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, ἐκτελεῖται δὲ συγχρόνως καὶ στήριξις ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν. Εἰς τὸ δύο, χωρὶς νὰ κινηθῶσιν αἱ ἐπὶ τὰ πλάγια χεῖρες, κάμπτονται τὰ γόνατα κατὰ γωνίαν ὀρθὴν ὡς καὶ ἐν § 142. Εἰς τὸ τρία, χωρὶς καὶ πάλιν νὰ μετακινήθωσιν αἱ χεῖρες, τείνονται τὰ γόνατα. Εἰς δὲ τὸ τέσσαρα οἱ τε πόδες καὶ αἱ χεῖρες καταβιβάζονται βραδέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

§ 246 **16.** Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στρο-

φῆς τῶν παλαμῶν (§ 120)

§ 248 **17.** Παιδιά. Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ μετὰ τρίποδος (ἴδε Γ'. Μέρος).

### Πένναξ 120ς

§ 248 **2.** Διάστασις, ἀνάτασις καὶ ἐκείθεν τάσις τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀφειτηρίαν

Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους καὶ τάσις ἄνω μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν ἄρξασθε ! (ἔν, δύο) (§ 159).

Παράγ : Διὰ τὴν ἄσκησιν

Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις—ἄρξασθε ! (ἔν δύο) (§ 160 ).

Παράγ : Διὰ τὴν προσοχὴν

Εἰς θέσιν τῶν χειρῶν καμπιομένων παρὰ τοὺς ὄμους καὶ τεινομένων κάτω | ἄρξασθε ! (ἔν, δύο) (§ 159).

§ 259 **3.** Σύμπτυξις μετ' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν

Παράγ : Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους μετ' ἐκβολῆς ἀριστεροῦ, δεξιῶ ἐναλλάξ ἄρξασθε ! (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα,).

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς τέσσαρας χρόνους. Εἰς τὸν πρῶτον (ἔν), χωρὶς ν' ἀποκολληθῶσιν οἱ βραχίονες τῶν πλευρῶν, κμπτονται τ' ἀντιβράχια παρὰ τοὺς ὄμους συγχρόνως δὲ τοποθεῖται ὁ ἀριστερὸς ποὺς, εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν, ἔμπρὸς καὶ κατὰ τὴν διεύθυνσιν του, κατανεμομένου τοῦ βάρους τοῦ σώματος ἐξ ἴσου εἰς ἀμφοτέρους τοὺς πόδας, χωρὶς νὰ στραφῇ ὁ κορμὸς. Εἰς τὸν δεύτερον (δύο), τεινοῦνται τ' ἀντιβράχια εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καὶ ἐπαναφέρεται ὁ ἐκβληθεὶς ποὺς, τεταμένος παρὰ τὸν τὸν ἕτερον.

Εἰς δὲ τὸν τρίτον καὶ τέταρτον ἐκτελεῖται τὸ αὐτὸ καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός.

§ 250 **4.** Σύμπτυξις μετ' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν, ἀκροστασία καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια.

Παράγ: *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους καὶ ἔκτασις ἐπὶ τὰ πλάγια μετ' ἐκβολῆς ἀριστερά, δεξιὰ, ἐναλλάξ καὶ στηριξέως ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἄρξασθε!* (1-8)

Ἡ ἀσκήσις ἐκτελεῖται εἰς 8 χρόνους καὶ καθ' ὃν τρόπον καὶ ἡ προηγουμένη, προστιθεμένης μόνον καὶ τῆς στηριξέως ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν ἀπὸ τῆς ἐκβολῆς, ὡς καὶ τῆς ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια ἀπὸ τῆς συμπτύξεως, ἐκτελουμένης συγχρόνως πρὸς τὴν ἐπὶ τῶν ἄκρων στηριξίν.

Προσοχὴ πρέπει νὰ καταβληθῇ ὅπως κατὰ τὴν στήριξιν μὴ κάμπτωνται τὰ γόνατα, ἢ δ' ἔκτασις τῶν χειρῶν νὰ γίνηται ἀκριβῶς εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων.

§ 251 **5.** Ἐκτασις, στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Παράγ: *Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ μετ' ἄρσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα.*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, χωρὶς νὰ κινηθῶσιν οἱ πόδες ἢ νὰ καμφθῶσι τὰ γόνατα, στρέφεται ὁ κορμὸς βραδέως ἀριστερά, τῆς κεφαλῆς ἀκίνητούσης οὕτως, ὥστε ἡ σιαγὼν καθ' ὅλην τὴν τροχίον τῆς ἀσκήσεως νὰ εὐρίσκηται ἄνωθι τοῦ μέσου τοῦ στέρνου. Συγχρόνως δὲ αἴρονται καὶ αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων.

Εἰς τὸ δύο ἐπαναστρέφεται ὁ κορμὸς βραδέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καὶ αἱ χεῖρες καταβιβαζονται.

Εἰς τὸ τρία καὶ τέσσαρα, ἐκτελοῦνται τὰ αὐτὰ καὶ ἐπὶ δεξιὰ.

§ 252 **6.** Προεισαγωγικὸν ἄλμα. (§ 158).

§ 253 **7.** Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βραδέως (§ 130).

§ 254. **8.** Ἀνάτασις, διάστασις — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (§ 184).

§ 255. **9.** Σύμπτυξις — ἀνάτασις ταχεῖα καὶ ἔντονος (τρὶς ἐν συνεχείᾳ).

Παράγ: *Διὰ τὴν ἀφστηρίαν*

*Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους — ἔν!* (§ 125).

Παραγ: Διὰ τὴν ἄσκησιν.

*Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω καὶ κάμψις παρὰ τοὺς ὤμους*  
*τρὶς ἐν συνεχείᾳ καὶ ἐν ταχέϊ ρυθμῷ — ἄρξασθε* (ἐν, δύο -  
ἐν, δύο - ἐν, δύο).

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς ἕξ χρόνους συνεχεῖς, τουτέστιν ἄνευ παρεμβολῆς χρόνων ἡρεμίας, ζωηρῶς δὲ καὶ ἐντόνως, καθότι αὕτη ἀντικαθιστᾷ ἄσκησιν ἐξαρτήσεως. Ἄλλ' ἡ ταχύτης τοῦ ρυθμοῦ δὲν πρέπει βεβαίως νὰ ἐπιδράσῃ ἐπὶ τῆς κκονικότητος τῆς κινήσεως. Δι' ὃ πρέπει νὰ ἐπιστηθῇ ἡ προσοχὴ τῶν ἀσκουμένων ὅπως κατὰ μὲν τὴν τάσιν ἄνω νὰ τείνωνται αἱ ἀρθρώσεις τελείως, κατὰ δὲ τὴν κάμψιν παρὰ τοὺς ὤμους νὰ προσκολλῶνται οἱ βραχίονες εἰς τὰς πλευράς, τὸ δ' ὑπόλοιπον σῶμα νὰ μένῃ πάντοτε ἀκίνητον.

Μετὰ τὸ πέρας τῆς ἀσκήσεως παραγγέλλομεν πρὸς ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

*Τάσις τῶν χειρῶν κάτω — ἔν!* (§ 125).

§ 256. **10** Σύμπτυξις, προσαγωγὴ, προεκβολὴ —  
στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων.

Ἡ ἄσκησις αὕτη ἐκτελεῖται ὡς καὶ ἡ ἐν § 175, προστιθεμένης μόνον εἰς τὸ διὰ τὴν ἀφειθηρίαν παραγγέλμα τῆς φράσεως «κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους μετὰ» κ. λ. π.

§ 257 **11**. Ἀνάτασις, πρόκυψις — κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καὶ αἰώρησις αὐτῶν (ὀπίσω-ἰμπρός).

Ἡ ἀνάτασις καὶ ἡ πρόκυψις ἐκτελοῦνται ὡς καὶ ἐν § 184 ἀλλ' ὡς ἀφειθηρίας λημβανομένης τῆς προσοχῆς καὶ οὐχὶ τῆς διαστάσεως, ὡς εἰς ἐκείνην.

Ἡ κάμψις καὶ τάσις ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 213. Ἡ δὲ αἰώρησις τῶν χειρῶν ὡς ἐν § 224.

§ 258. **12** Πρηνὴς θέσις — κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν § 214).

§ 259 **13**. Ἐκτασις διάστασις — κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) (§ 215).

§ 260 **14**. Διάστασις, ανάτασις — στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ, ἀκολουθῶς ἀνάκαμψις ὀκλασις (βραδέως).

Τὸ πρῶτον μέρος τῆς ἀσκήσεως (διάστασις, ανάτασις—στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ), ἐκτελεῖται ἀκριβῶς ὡς ἐν § 159 καὶ διὰ τῶν αὐτῶν παραγγελμάτων. Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν ὁμοῦ δις ἢ τρίς ταύτης καὶ ἵνα ἐκτελεσθῇ τὸ δευτερον μέρος, παραγγέλλομεν διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

**Κάμψις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὸ ἰνίον — ἐν !**

Αἱ ἄνω τεταμέναι χεῖρες κάμπτονται ταχέως καὶ χωρὶς νὰ κλίνη ἢ κεφαλὴ ἔμπρός, ἐπὶ τὸ ἰνίον. Τουτέστιν οἱ μὲν βραχίονες καταλαμβάνουσιν ὀριζοντίαν θέσιν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων, τὰ δὲ ἀντιβράχια κάμπτονται ἐπ' αὐτοὺς οὕτως, ὥστε αἱ ἄκραι χεῖρες νὰ ἐπακουμβήσωσιν ἐπὶ τοῦ ἰνιακοῦ ὀστού ἑλαφρῶς συμπεπλεγμέναι κατὰ τοὺς δακτύλους. Οἱ ἀγκῶνες πρέπει νὰ φέρονται ὅσον εἶναι δυνατόν πρὸς τὰ ὀπίσω.

Διὰ τὴν ἄσκησιν.

**Κάμψις τῶν γονάτων κατὰ γωνίαν ὀρθήν—ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα. (§ 218).**

Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

**Εἰς θέσιν, τῶν χειρῶν καταβιβαζομένων—ἄρξασθε! (ἐν, δύο).**

Ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 202.

§ 261. **15**. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ (ἀριστερὰ, δεξιὰ).

Ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 241.

§ 262. **16**. Βάδισις (§ 63), δρόμος (§ 93), ἄρισις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (§ 130).

§ 263. **17**. Προεισαγωγικὸν ἄλμα (§ 158), καὶ ἄλματα ἐλεύθερα (§ 192 καὶ 243).

§ 264. **18**. Περιφορὰ τῶν χειρῶν (§ 217).

§ 265. **19**. Παιδιά. Ἐπίσκυρος (ἴδε I' Μέρος).

### Πίναξ 13ος

§ 266. **2.** Κάμψις και τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις μετ' ἀκροστασίας καὶ ὀκλάσεως.

Παράγ: *Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις μετὰ κάμψεως τῶν γονάτων κατὰ γωνίαν ὀρθήν — ἀρξασθε!*

Πρὸς ἐκτέλεσιν τῆς κάμψεως τῶν γονάτων κατὰ γωνίαν ὀρθὴν ἀπαιτοῦνται τέσσαρες χρόνοι, οἵτινες συνδυάζονται πρὸς τοὺς τέσσαρες χρόνους τῆς ἀσκήσεως τῶν χειρῶν.

Εἰς τὸν πρῶτον κόμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἐκτελεῖται ἡ στήριξις ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν. Εἰς τὸν δεύτερον τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως καὶ κάμπτονται τὰ γόνατα κατὰ γωνίαν ὀρθήν. Εἰς τὸν τρίτον, κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους αἱ χεῖρες καὶ τείνονται τὰ γόνατα. Εἰς δὲ τὸν τέταρτον, τυπιθεοῦνται οἱ πόδες δι' ὀλοκλήρου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἑδάφους καὶ τείνονται αἱ χεῖρες κάτω.

Κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἐξακολουθεῖ ἡ ἀσκησις, τῶν χειρῶν τεινομένων ἐπὶ τὰ πλάγια πρῶτον καὶ εἶτα ἐμπρός.

§ 267. **3** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προεκβολὴ — ἀκροστασία. (§ 195).

§ 268. **4** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προβολὴ μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν προβαλλόμενον πόδα.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

*Ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν ἐν* (§ 114).

Διὰ τὴν ἀσκησιν.

*Προβολὴ τῶν ποδῶν ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ — ἐν, δύο, τρία τέσσαρα!*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἐν, ἐκτελεῖται προβολὴ τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς κατὰ τὰ ἐν § 225 εἰρημένα μετὰ τὴν ἐξῆς διαφορὰν. Ὅτι ὁ κορμὸς δὲν παραμένει πλέον ἐστραμμένος πρὸς τὸ αὐτὸ ὡς καὶ ἐν τῇ προσοχῇ μέρος, ἀλλὰ στρέφεται πρὸς τὸ μέρος τοῦ προβαλλομένου ποδὸς οὕτως, ὥστε τὸ μέσον τοῦ στήθους

νά ἀντιστοιχῆ πρὸς τὸν μηρὸν τοῦ προβεβλημένου ποδός. Εἰς τὸ δύο, ἐπαναφέρεται ὁ πούς τεταμένος ἐν τῇ θέσει τῆς προσοχῆς. Εἰς τὸ τρία καὶ τέσσαρα ἐκτελεῖται πρὸς δεξιὰ ἢ αὐτῇ ἄσκησις.

Παράγ : Διὰ τὴν προσοχὴν.

Τὰς χεῖρας κάτω — ἐν! ( § 114).

§ 269. **Β**. Περιφορὰ τῶν χειρῶν ( § 217).

§ 270. **Γ**. Ἀνάτασις, διάστασις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ — κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, ἀκολούθως ἐπίκνυξις ἀνάκνυξις ἀκολούθως ἀνάκαμψις μετ' ἀκροστασίας, ὄκλασις.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

1. Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τάσις ἄνω μετὰ διαστάσεως — ἄρξασθε (ἐν, δύο) ( § 159).

2. Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω — ἐν ( § 116).

Παράγ : Διὰ τὴν ἄσκησιν

1. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν — ἄρξασθε! (ἐν, δύο).

Τοῦ κορμοῦ διαρκῶς τηροῦντος τὴν θέσιν τῆς ἐκτάσεως, κάμπτονται εἰς μὲν τὸ ἐν, ταχέως αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους προσκολλημένων τῶν βραχιόνων εἰς τὰς πλευράς, εἰς δὲ τὸ δύο, τείνονται καὶ αὐθις ἄνω κατακορῦφως καὶ ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ κορμοῦ.

2. Ἀνόρθωσις τοῦ κορμοῦ — ἐν ( § 116).

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως διδομεν τὸ ἄνωτέρω παραγγέλμα, ὅπως ἀνορθώσῃ τὸν κορμὸν οἱ ἀσκούμενοι καὶ ἐκτελέσωσιν ἑτέραν ἄσκησιν διδομένου τοῦ παραγγέλματος.

3. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς καὶ κάτω — ἐν, δύο.

Ὅπερ ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 221. Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν καὶ τῆς ἀσκήσεως ταύτης παραγγέλλομεν.

1 Κάμψις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὸ ἰνίον μετὰ σηροξέως ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἐν!

Αἱ ἄνω τεταμέναί χεῖρες, κάμπτονται ταχέως ἐπὶ τὸ ἰνίον ὡς ἀλλαγῆς ὑπεδειξαμεν, οἱ δ' ἐν διαστάσει εἰρησκόμενοι πόδες στη-



ρίζονται ἐπὶ τῶν ἄκρων.

*Κάμψις τῶν γονάτων — ἓν, δύο.*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἓν, κάμπτονται τὰ γόνατα βραδέως καὶ κατὰ γωνίαν ὀρθήν, διανοιγόμενα συγχρόνως ὅσον περισσότερον ἐπιτρέπει ἡ σωματικὴ κατασκευὴ. Εἰς τὸ δύο, τείνονται καὶ πάλιν βραδέως τὰ γόνατα.

3. *Ἐπὶ τῶν πελμάτων τῶν χειρῶν τεινομένων ἄνω — ἓν!*

Ταχέως οἱ μὲν πόδες καταβιβαζονται ἐφ' ὄλου τοῦ πέλματος αἱ δὲ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς.

*Εἰς θέσιν τῶν χειρῶν καμπτομένων παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τεινομένων κάτω — ἄρξασθε! (ἴδε § 159).*

§ 271. **7.** Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἐντόνως) (§ 160).

§ 272. **8.** Σύμπτυξις, προσαγωγή, ἀνάτασις, προεκβολὴ — ἀκροστασία.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφστηρίαν.

1. *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους μετὰ προσαγωγῆς — ἓν!*

Ταχέως κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια παρὰ τοὺς ὤμους ὡς ἐν § 125 καὶ συγχρόνως προσάγονται πρὸς ἀλλήλους οἱ πόδες ὡς ἐν § 113 ἐλέχθη.

2. *Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω μετὰ προεκβολῆς τοῦ ἀριστεροῦ ποδὸς — δύο!*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν δύο, αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω καὶ ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ κορμοῦ, χωρὶς νὰ κλίνη ἢ κεφαλὴ πρὸς τὰ ἔμπροσ. Συγχρόνως δὲ ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερός ποὺς ὡς ὑπεδείχθη ἐν § 175

Παράγ: Διὰ τὴν ἀσκησιν.

1. *Ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἓν*

2. *Ἐπὶ τῶν πελμάτων — δύο (ἴδε § 175 καὶ σημείωσιν).*

Παράγ: Διὰ τὴν προσοχὴν.

1. *Εἰς θέσιν, τῶν χειρῶν καμπιομένων παρὰ τοῦ ὤμου* — ἐν!

Ὁ προεκβεβλημένος πούς ἐπὶ τῇ ἐκφωνήσει τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος ἐπαναφέρεται ταχέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσαγωγῆς τῶν ποδῶν, αἱ δ' ἀνατεταμέναι χεῖρες κλίπτονται ταύτοχρόνως παρὰ τοὺς ὤμους.

2. *Τάσις κίλιω μετ' ἀπαγωγῆς* — δύο!

Τὰ παρὰ τοὺς ὤμους κεκκμημένα ἀντιβράχια τείνονται κάτω καὶ ἀπάγονται ἀπ' ἀλλήλων τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν ὡς ἐν § 113.

§ 273. **9.** Τὸς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων — κάμψις τῶν γονάτων ἄνω (§ 176).

§ 274. **10.** Σύμπτυξις, ἀνάτασις, προβολὴ ἔμπρός, πρόκυψις, ἀνάκυψις· ἀκολουθῶς τάσις τῶν σκελῶν ἐπὶ τὰ πλάγια.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

1. *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους μετὰ προβολῆς ἔμπρός τοῦ ἀριστεροῦ ποδός* — ἐν!

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παραγγέλημα κάμπτονται ταχέως παρὰ τοὺς ὤμους αἱ χεῖρες (§ 125) καὶ τοπιθεῖται ὁ ἀριστερὸς πούς κεκαμμένος κατὰ τὸ γόνυ, εἰς τριῶν ποδῶν ἀπόστασιν κατ' εὐθεῖαν ἔμπρός καὶ κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε ἡ θέσις ἦν θὰ καταλάβῃ τὸ πέλμα τοῦ ποδός, νὰ εἶναι παράλληλος πρὸς ἐκείνην τὴν ὁποίαν κατεῖχεν ἐν τῇ προσοχῇ· ἡ δὲ πτέρνα νὰ εὐρίσκηται ἐπὶ τῆς διχοτομοῦσης τὴν γωνίαν τῶν ποδῶν. Ἡ κάμψις τοῦ γόνατος πρέπει νὰ εἶναι ἐπαρκής, ὥστε τὸ γόνυ νὰ εὐρίσκηται ἀκριβῶς ἄνωθι τοῦ ἄκρου τοῦ ποδός. Ὁ κορμὸς δὲν πρέπει νὰ στραφῇ οὔτε ἀριστερὰ οὔτε δεξιὰ, μετὰ τῆς κεφαλῆς δὲ καὶ τοῦ ὀπίσθιου ποδός, ὁ ὅποιος πρέπει νὰ εἶναι τελείως τεταμένος καὶ νὰ πατῇ δι' ὅλου τοῦ πέλματος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, πρέπει ν' ἀποτελῇ μίαν εὐθεῖαν γραμμὴν.

2. *Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω* — δύο!

Αἱ χεῖρες ταχέως τείνονται ἄνω κατακορυφῶς καὶ ἐν τῇ προε-

κτάσει τοῦ κορμοῦ, ἀρισταμέναι δ' ἀπ' ἀλλήλων ὕσον τὸ πλάτος τοῦ στήθους.

Παράγ: Διὰ τὴν ἄσκησιν.

*Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς — ἓν, δύο.*

Ἐπὶ τῇ ἐκφωνήσει τοῦ ἐκτελεστικοῦ παραγγέλματος ἓν, ὁ κορμὸς μετὰ τῶν χειρῶν κάμπτεται ἔμπρὸς βραδέως καὶ εἰ δυνατόν μέχρις ἐπακουμβήσεως τοῦ στήθους ἐπὶ τοῦ μηροῦ τοῦ προβεβλημένου ποδός, χωρὶς νὰ κλίνη ἢ κεφαλὴ ἔμπρὸς ἢ καταπέσωσιν αἱ χεῖρες, ἢ ἀνυψῶθῃ ὁ ὀπίσω εὐρισκόμενος ποῦς.

Εἰς τὸ δύο ἀνορθοῦται ὁ κορμὸς μετὰ τῶν χειρῶν μέχρις οὐ εὐθυγραμμῆσει μετὰ τοῦ ὀπισθίου ποδός.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀνάληψιν τῆς θεμελιώδους θέσεως.

1. *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους — ἓν!*

Ταχέως κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὄμους, τῶν βραχιόνων προσκολλημέναι εἰς τὰς πλευράς.

2. *Εἰς θέσιν τῶν χειρῶν τεινομένων κάτω — δύο!*

Εἰς τὸ παράγγελμα δύο, ὁ προβεβλημένος ποῦς ὠθεῖ τὸ ἔδαφος ἐντόνως διὰ τοῦ ἄκρου του καὶ ἐπανέρχεται τεταμένος εἰς τὴν θέσιν τῆς πρυσοχῆς, ἐν ᾧ χρόνῳ καὶ αἱ χεῖρες τεινοῦνται κάτω (§ 125).

Μετὰ τὴν ἐπανάληψιν τῆς ἀσκήσεως διὰ τῶν αὐτῶν παραγγεμάτων καὶ ἐκ τῆς προβολῆς ἔμπρὸς τοῦ δεξιῦ ποδός, παραγγέλομεν:

*Ἄρσις τῶν σκελῶν πλάγιως ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ — ἓν, δύο, τρία, τέσσαρα.*

Ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 199.

§ 275. **11.** Πρὸς ἄρσις — ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλόξ ἔμπρὸς.

Παράγ: Διὰ τὴν ἄσκησιν

*Ἄρσις τῶν χειρῶν ἔμπρὸς καὶ τῶν σκελῶν, ἀριστερά, δεξιὰ, ἐναλλάξ — ἓν, δύο, τρία, τέσσαρα.*

Εἰς τὸ πρῶτον ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἓν, αἴρονται αἱ χεῖρες βραδέως ἔμπρὸς ὀριζοντίως καὶ μέχρι τοῦ ὕψους τῶν ὀμων, συγχρόνως δ' αἴρεται καὶ ὁ ἀριστερὸς ποῦς ἔμπρὸς, τεταμένος κατὰ τε

τὴν ἄρθρωσιν τοῦ γόνατος καὶ τὴν ταρσοκνημικὴν, καὶ τὸ πολὺ μέχρις ὀρθῆς γωνίας, χωρὶς νὰ κλίνη ὁ κορμὸς καὶ ἡ κεφαλὴ πρὸς τὰ ἔμπρῳς ἢ νὰ παρασυρθῶσιν αἱ ὠμοπλάται πρὸς τὰ ἔξω. Εἰς τὸ δεῦτερον ἐκτελεστικὸν δύο, ὁ πούς μετὰ τῶν χειρῶν φέρονται βραδέως εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Εἰς τὸ τρίτον καὶ τέταρτον ἐκτελεστικόν, ἐπαναλαμβάνονται τὰ αὐτὰ καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός.

§ 276. **12.** Περὶ τῆς θέσεως — κάμψις καὶ ἐκλάκτισις τῶν σκελῶν. (§ 214).

§ 277. **13.** Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν. (§ 120).

§ 278. **14.** Προσαγωγή, ἡμιανάτασις — κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίᾳ (πρὸς τὸ μέρος τῆς μὴ τεταμένης χειρός). Ἴδε § 178.

§ 279. **15.** Πρόπτυξις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν.

Παραγ : Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

*Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ κάμψις πρὸ τοῦ ὀπίσθιου μετὰ διαστάσεως τῶν ποδῶν — ἄρξασθε ! (ἐν, δύο).*

Ἡ ἀσκησις ἐκτελεῖται ταχέως. Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον αἴρονται αἱ χεῖρες τεταμέναι ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ εἰς τὸ ὕψος τῶν ὠμων, συγχρόνως δ' ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς πούς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά. Εἰς τὸν δεῦτερον χρόνον, κάμπτονται τ' ἀντιβράχια πρὸ τοῦ στήθους οὕτως, ὥστε βραχίων, ἀντιβράχιον καὶ ἄκρα χεῖρ, νὰ καίνται ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ μετὰ τοῦ ὤμου ἐπιπέδου, ταυτόχρονως δ' ἐκβάλλεται καὶ ὁ δεξιὸς πούς κατὰ ἓνα πόδα ἐπὶ τὰ πλάγια δεξιά.

Παράγ : Διὰ τὴν ἀσκησιν

*Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ μετ' ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν — ἐν, δύο, τρεῖς ἑσσοσάρα.*

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον (ἐν), στρέφεται ταχέως ὁ κορμὸς ἀριστερά, τῆς κεφαλῆς παραμενούσης ἀκινήτου καὶ οὕτως εἰπεῖν καθλωμένης ἐπὶ τῆς σπονδηλικῆς στήλης, συγχρόνως δὲ τείνον-

ται βιαίως τὰ ἀντιβράχια ἐπὶ τὰ πλάγια. Εἰς τὸν δεύτερον χρόνον (δύο), ἐκπαστρέφεται ταχέως ὁ κορμὸς ἔμπρὸς καὶ ταῦτοχρόνως κάμπτονται τ' ἀντιβράχια πρὸ τοῦ στέρνου.

Εἰς τὸν τρίτον καὶ τέταρτον, ἐκτελεῖται πρὸς δεξιὰ, ὅτι ἐξετελέσθη εἰς τὸν πρῶτον καὶ δεύτερον.

Παράγ: Διὰ τὴν λήψιν τῆς προσοχῆς.

Εἰς θέσιν, τῶν χειρῶν ἐκτεινομένων ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ καταβιβαζομένων — ἄρξασθε! (ἐν δύο).

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, ἐκτείνονται τὰ πρὸ τοῦ στήθους κεκαμμένα ἀντιβράχια ἐπὶ τὰ πλάγια ταχέως καὶ φέρεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς κατὰ ἓνα πόδα πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τῆς διαστάσεως. Εἰς τὸ δύο, καταβιβάζονται αἱ χεῖρες τεταμέναι εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καὶ φέρεται ὁ δεξιὸς ποῦς πρὸ τὸν ἀριστερόν.

§ 280. **16.** Προεισαγωγικὸν ἄλμα (§ 158) καὶ ἐπιτόπια ἰλμματα (§ 192 καὶ 243).

§ 281. **17.** Παιδιά, Σφαίρισις ἐν κύκλῳ διπλῇ (ἴδε Γ'. Μέρους).

### Π έ ν α ξ 14ος

§ 282. **2.** Σύμπυξις. ἀκροστασία.

Παράγ: Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους μετὰ σιηρίξιως ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἐν, δύο.

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον, κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια βραδέως παρὰ τοὺς ὤμους ὡς ἐξετίθη ἐν § 125 καὶ ὑψοῦται τὸ σῶμα κατακορύφως ἄνω, ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν. Εἰς τὸν δεύτερον χρόνον, τείνονται τὰ ἀντιβράχια κάτω βραδέως καὶ τοποθετοῦνται οἱ ποδες ἐπ' ὅλου τοῦ πέλματος. Ῥυθμὸς τῆς ἀσκήσεως, ὁ τῆς φυσιολογικῆς ἀναπνοῆς.

§ 283. **3.** Ἐκτασις, ἀκροστασία — κάμψις τῶν γονάτων μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν ἐκ τῶν πλαγιῶν.

Παράγ: Κάμψις τῶν γονάτων κατὰ γωνίαν ὀρθὴν εἰς τέσσαρας χρόνους μετ' ἐκτάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἄρσεως ἄνω — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον (έν), αἷρονται αἱ χεῖρες βραδέως, ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως καὶ στριζεται συγχρόνως τὸ σῶμα ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν. Εἰς τὸν δεύτερον (δύο), στρέφονται ταχέως αἱ παλάμαι πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἐξακολουθοῦσι βραδέως πάλιν νὰ αἷρονται μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως, ἐν ᾧ χρόνῳ τὰ γόνατα κάμπτονται κατ' ὀρθὴν γωνίαν. Εἰς τὸν τρίτον χρόνον (τρία), καταβιβάζονται αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ τείνονται τὰ γόνατα. Εἰς τὸν τέταρτον δὲ καὶ τελευταῖον (τέσσαρα), στρέφονται αἱ παλάμαι ταχέως πρὸς τὰ κάτω καὶ συνεχιζεται ἡ καταβίβασις μέχρι τῆς θέσεως τῆς προσοχῆς βραδέως, ἐν ᾧ συγχρόνως τοποθετοῦνται οἱ πόδες ἐφ' ὄλου τοῦ πέλματος.

§ 284. **4.** Ἐκτασις τῶν χειρῶν μετὰ προβολῆς.

Παράγ: Προβολὴ ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ μετ' ἐκιάσεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια — έν, δύο, τρία, τέσσαρα!

Ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 226 ἀντικαθιστωμένης μόνον τῆς παρὰ τοὺς ὤμους κάμψεως τῶν χειρῶν δι' ἐκτασεως ἐπὶ τὰ πλάγια.

§ 285. **5.** Προεισαγωγικὸν ἄλμα (§ 158).

§ 286. **6.** Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς

Ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 120 ἀλλ' ἄνευ τῆς στροφῆς τῶν παλαμῶν.

§ 287. **7.** Ἀνάσισ προειβολῆ—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἐκτίναξις τῶν χειρῶν

Ἡ ἀνάσισ, προειβολῆ—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ, ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 196 Μετὰ τὴν λήψιν δὲ τῆς ἀφειτηρίας θέσεως παραγγέλλομεν.

Ἀπογωγή καὶ προσγωγή τῶν χειρῶν ἄρξασθε (έν, δύο)

Χωρὶς νὰ χαλαρωθῇ ἡ θέσις τοῦ ἐν ἐκτασει εὐρισκομένου κορμοῦ ἀπάγονται ταχύτατα αἱ ἄνω κατακορύφως εὐρισκόμεναι χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως μετὰ τὰς παλάμας ἐν ὑπτιασμῶ καὶ αὐτοστιγμῆι ἐπαναφέρονται εἰς τὴν κατακορύφου θέσιν αὐτῶν.

Πρὸς ἀνάληψιν τῆς προσοχῆς ἴδε § 196.

§ 288. **8.** Ἀκροστασία—στροφὴ τῆς κεφαλῆς δεξιῇ καὶ ἀριστερᾷ (§ 156).

§ 289. **9.** Σύμπτυξις, ἀνατάσις, σύμπτυξις, ἐκτασις

(δὲς ταχέως καὶ ἐντόνως).

Παράγ: *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους καὶ τάσις ἄνω καὶ ἐπὶ τὰ πλάγια, δις—ἀρξασθε!* (ἐν, δύο-ἐν, δύο-ἐν, δύο-ἐν, δύο).

Ἡ ἀσκήσις αὕτη καθ' ὃ ἀντικαθιστώσα ἀσκήσιν ἐξαρτήσεως ἐνόργανον, δεόν νὰ ἐκτελεσθῇ ταχέως καὶ ἐντόνως, χωρὶς νὰ μεσολαβῆσῃ χρόνος ἡρεμίας, ἀλλὰ καὶ χωρὶς νὰ καταστραφῇ συνεπείᾳ τούτου τὸ καλὸν σχῆμα καὶ ἡ κανονικότης αὐτῆς.

Εἰς τὸν πρῶτον χρόνον κάμπτονται τ' ἀντιβράχια παρὰ τοὺς ὤμους. Εἰς τὸν δεύτερον, τείνονται ἄνω. Εἰς τὸν τρίτον, κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Εἰς τὸν τέταρτον, τείνονται καὶ πάλιν ἄνω. Εἰς τὸν πέμπτον, κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Εἰς τὸν ἕκτον, τείνονται ἐπὶ τὰ πλάγια. Εἰς τὸν ἑβδομον, κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Εἰς τὸν ὀγδοον, τείνονται καὶ πάλιν ἐπὶ τὰ πλάγια. Εἰς τὸν ἔνατον, κάμπτονται παρὰ τοὺς ὤμους. Καὶ εἰς τὸν δέκατον καὶ τελευταῖον, καταβιβάζονται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

§ 290. **10.** Μεσολαβίη — κάμψις τῶν γονάτων ἄνω καὶ τάσις ἐμπρός. (§ 201).

§ 291. **11.** Σύμπτυξις, ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις — αἰώρησις τῶν χειρῶν.

Ἡ μὲν ἀφετηρία θέσις, σύμπτυξις, ἀνάτασις, διάστασις πρόκυψις, ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 184. Ἡ δὲ ἀσκήσις, αἰώρησις τῶν χειρῶν ἐκτελεῖται ὡς ὑπεδείχθη ἐν τῷ δευτέρῳ μέρει τῆς ἀσκήσεως § 224.

§ 292. **12.** Ἡμιγονυπετιῆς θέσις τῶν χειρῶν τιθεμένων ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφστηρίαν.

*Ἡμιγονυπετιῆς θέσις ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός, τῶν χειρῶν τιθεμένων ἐπὶ τῶν ἰσχύων — ἐν!*

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παρὰγγελλμα ἐν, ὁ ὀρισθεὶς ποὺς φέρεται πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ τοποθετεῖται ἐπὶ τοῦ ἑδάφους διὰ τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ἄκρου τοῦ εἰς ἀπόστασιν ἐνὸς περίπου ποδός, ἀπὸ τῆς πτέρνης τοῦ ἐτέρου ὅστις κάμπτεται εἰς γωνίαν ὀρθὴν κατὰ τε

τὴν ἀρθρωσιν τοῦ γόνατος καὶ τοῦ ἰσχίου. Ὁ κορμὸς τηρεῖται κά-  
θετος ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, τουτέστιν ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ μηροῦ τοῦ  
ἐπὶ τοῦ ἐδάφους τοποθετημένου ποδός. Κατὰ τὸν αὐτὸν χρόνον  
τοποθετοῦνται καὶ αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀσκησιν.

*Πιῶσις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω* — ἐν, δύο.

Εἰς μὲν τὸ ἐν, φέρεται βραδέως ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ὀπίσω καμ-  
πτομένου τοῦ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ἐστηριγμένου γόνατος. Εἰς δὲ τὸ  
δύο, ἐπαναφέρεται ὁ κορμὸς βραδέως εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν.

Παράγ: Διὰ τὴν προσοχὴν.

*Ἀνέγερσις τῶν χειρῶν καταβιβαζομένων* — ἐν !

Δι' ἐντόνου ὠθήσεως τοῦ ἐδάφους ὑπ' ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν,  
ἀνεγείρεται ὁ κορμὸς εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς ταχέως.

Ἡ ἀσκησις δεόν νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ἐκ τῆς ἡμιγονυπετοῦς θέ-  
σεως τοῦ δεξιῦ ποδός.

Σφάλατα: α'.) Ὅταν ὁ κορμὸς δὲν τηρῇ θέσιν κάθειον  
τοῦ ἐδάφους, ἀλλὰ ἐπακουμβῇ ἐπὶ τοῦ ποδός.

β'.) Ὅταν κλίνη ἢ κεφαλὴ ἔμπρός, ἢ ὑπώνηται ἢ σιαγὼν ἄνω.

δ'.) Ὅταν διακόπτεται ἢ ἀναπνοὴ κατὰ τὴν πιῶσιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

§ 293. **13.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἀκροσταςία —  
βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων. (§ 142).

§ 294. **14.** Ἀνάκαμψις, διάσταςις — κάμψις τοῦ κορ-  
μοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ), ἀκολουθῶς στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀρι-  
στερὰ (δεξιὰ).

Ἐκτελεῖται ἀκριβῶς ὡς ἐν § 202.

§ 295. **15.** Ἡμιανάταςις, προβολή.

Παράγ: Ἡμιανάταςις ἀριστερὰ, δεξιὰ ἐναλλάξ μισὰ  
προβολῆς ὁμονύμως — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.

Ἡ προβολὴ ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 226, τεινομένης συγχρόνως  
τῆς ὁμωνύμου χειρὸς ἄνω κατακόρυφως καὶ ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ  
κορμοῦ, τῆς ἐτέρας δὲ παραμενούσης ἀκινήτου εἰς τὴν θέσιν τῆς  
προσοχῆς. Εἰς τὸν δεῦτερον χρόνον, καθ' ὃν ὁ πούς ἐπαναφέρεται  
εἰς τὴν ἀφετηρίαν θέσιν, καταβιβάζεται καὶ ἡ ἀνατεταμένη χεῖρ.



§ 296. **16.** Βάδισις (§ 63), δρόμος (§ 93).

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν (§ 120).

§ 297 **17.** Ἄλματα ἐλεύθερα (§ 192 καὶ 243).

§ 298 **18.** Ὀκλασις βραδέως (§ 142).

§ 299 **19.** Ἐκτασις μετὰ βραδείας ἀκροστασίας (§ 149)

§ 300 **20.** Παιδιά. Ἀρπαστὸν ἐν κύκλῳ (ἴδε Γ' Μέρος).

### Πέναξι 13ος

§ 301 **2.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἐκβολαὶ καὶ προεκβολαὶ τῶν ποδῶν, ἀκροστασία.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

Ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν—ἐν! (§ 114)

Διὰ τὴν ἀσκησιν

Ἐκβολαὶ καὶ προεκβολαὶ τῶν ποδῶν μετὰ σιηριζέως ἐπὶ τῶν δακτύλων—ἄρξασθε!

Αἱ ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν ἐκτελοῦνται ὡς ἐν § 181 πλὴν τῶν ὀπίσω, αἵτινες παραλείπονται ἐν τῇ προκειμένῃ ἀσκήσει. Μετ' αὐτὰς δὲ καὶ ἐν συνεχείᾳ ἐκτελοῦνται αἱ προεκβολαὶ ὡς ἐν § 195

Παράγ: Διὰ τὴν προσοχὴν

Τὰς χεῖρας κάτω—ἐν! (§ 114)

§ 302. **3.** Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ, (πρὸς τὸν ἐκδληθέντα πόδα) — ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν μετ' ἐκβολῆς τοῦ ἀριστεροῦ ποδός.—ἐν!

Εἰς τὸ παράγγελμα ἐν, τοποθετοῦνται αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν καὶ ἐκβάλλεται ὁ ἄρισθεις ποὺς τεταμένος, κατὰ δύο πόδας ἔμπρὸς καὶ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἄκρου του, χωρὶς νὰ στραφῇ ὁ κορμὸς.

2. Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ—δύο.

Ὁ κορμὸς στέφεται βραδέως ἀριστερὰ, τῆς κεφαλῆς ἀκίνητου—

σης καὶ τόσον, ὥστε τὸ ἐπίπεδον τοῦ στήθους νὰ τεθῆ κάθετον ἐπὶ τοῦ ἐπιπέδου τοῦ ἄκρου τοῦ ἐκβεβλημένου ποδός.

Παράγ : Διὰ τὴν ἄσκησιν

### 1. Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—ἐν

Βραδέως ὁ κορμὸς ἐκτείνεται πρὸς τὰ ὀπίσω καθ' ὅλον τὸ μῆκος τῆς σπονδυλικῆς στήλης, διατηρουμένης πάντοτε τῆς πρὸς τὰ ἀριστερὰ στροφῆς αὐτοῦ, χωρὶς νὰ καμφθῆ ὁ ὀπίσθιος ποῦς, ἢ μετακινήθῃ ὁ ἐκβεβλημένος.

### 2. Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς—δύο

Ὁ ὀπίσω ἐκτεταμένος κορμὸς ἀνορθοῦται μέχρι τῆς κατακυρύφου θέσεως, διατηρουμένης δὲ πάλιν τῆς στροφῆς, κάμπτεται βραδέως ἔμπρὸς καὶ μέχρις οὗ σχηματισθῆ, τὸ πολὺ, γωνία ὀρθή μετὰ τοῦ ἐκβεβλημένου ποδός, τῆς κεφαλῆς εὐρισκομένης εἰς τὴν προέκτασιν τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ τῶν ὠμοπλατῶν ὅσον τὸ δυνατόν πρὸς τὰ ὀπίσω. Τὸ μέσον τοῦ στήθους κατὰ τὴν κάμψιν, πέμπει ν' ἀντιστοιχῆ πρὸς τὸ μέσον τοῦ μηροῦ τοῦ ἐκβεβλημένου ποδός.

### 3. Ἀνόρθωσις—τριᾶ

Ὁ κορμὸς ἀνορθοῦται βραδέως εἰς τὴν ἀφρητήριαν θέσιν (στροφή τοῦ κορμοῦ)

Παράγ : Διὰ τὴν λήψιν τῆς θιμελιώδους θέσεως.

#### 1. Στροφή ἔμπρὸς—ἐν

Ὁ πρὸς τὰ ἀριστερὰ ἐστραμμένος κορμὸς, ἐπαναστρέφεται βραδέως ἔμπρὸς.

#### 2. Εἰς θέσιν τῶν χειρῶν καταβιβαζομένων — ἐν !

Ὁ ἐκβεβλημένος ποῦς ἐπαναφέρεται τεταμένος εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς καὶ αἱ χεῖρες καταβιβάζονται ἀπὸ τῶν ἰσχύων.

Ἡ ἄσκησις δεόν νὰ ἐπαναληθῆ καὶ ἐκ τῆς ἐκβολῆς τοῦ δεξιῦ ποδός, διδομένων τῶν αὐτῶν παραγελημάτων.

Σ φ ἄ λ μ α τ α : α'.) Ὅταν κατὰ τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἐγκαταλείπητε ἢ θέσις τῆς στροφῆς.

β'.) Ὅταν κατὰ τὴν ἔκτασιν ὀπίσω, κάμπτεται ὁ ὀπίσθιος ποῦς.

γ'.) Ὅταν ἡ κεφαλή δεν εὐρίσκηται εἰς τὴν προέκτασιν τῆς σπονδυλικῆς στήλης.

δ'.) \*Όταν διακόπτηται ἡ ἀναπνοή.

§ 303. **Α.** Ἀκροστασία, σύμπυτις—ἀνάτασις, κάμψις τῶν γονάτων (§ 183).

§ 304. **Β.** Ἀνάτασις προεκβολή - ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἐκτίναξις τῶν χειρῶν ἀκολουθῶς—μεταβολή ἐπὶ τῶν περνῶν καὶ ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων κινήσεων μετ' αὐτὴν δὲ κλίσις ἐπὶ τῶν πτερνῶν, ἀνάκαμψις, ἀκροστασία, ὄκλασις.

Ἡ ἀνάτασις, προεκβολή—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἐκτίναξις τῶν χειρῶν ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 285. Μεθ' ἧς δίδομεν τὸ παράγγεγμα :

**Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρός ἐν, δύο**

Τὸ ἰδιάζον ἐν τῇ ἀσκήσει ταύτῃ εἶναι ὅτι ἡ κάμψις γίνεται ἐκ τῆς προεκβολῆς τοῦ ποδός.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἐν, κάμπτεται βραδέως ὁ κορμὸς ἔμπρός, συμπαρασύρων καὶ τὰς ἄνω τεταμένας χεῖρας μέχρι γωνίας, τὸ πολὺ ὀρθῆς, τοῦ μέσου τοῦ στήθους ἀντιστοιχοῦντος εἰς τὸν μηρὸν τοῦ προεκβεβλημένου ποδός. Εἰς τὸ δύο, ἀνορθοῦται βραδέως ὁ κορμὸς μέχρι τῆς κατακορύφου θέσεως.

Μετὰ τὴν ἀσκήσιν ταύτην παραγγέλλομεν.

**Μεταβολὴ ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν πτερνῶν ἐν !**

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγεγμα, ὑψοῦνται ἀπὸ τοῦ ἐδάφους τὰ ἄκρα ἀμφοτέρων τῶν ποδῶν καὶ συγχρόνως ὁ κορμὸς στρέφεται ταχέως καθ' ἡμισυ κύκλου πρὸς δεξιὰ, μετὰ τὸ ὁποῖον ὁ ἀσκούμενος εὐρίσκεται εἰς τὴν θέσιν τῆς προεκβολῆς τοῦ δεξιοῦ ποδός, ἀφ' ἧς πρέπει νὰ ἐκτελεσθῶσι καὶ πάλιν, ἢτε ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ ἡ κάμψις ἔμπρός.

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν παραγγέλλομεν :

**Κάμψις τῶν ἀντιβραχίων ἐπὶ τὸ ἰνίον μετὰ κλίσεως ἀριστερὰ ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν πτερνῶν — ἐν !**

Αἱ ἄνω τεταμένα χεῖρες κάμπτονται ἐπὶ τὸ ἰνίον, ἐν ᾧ χρόνῳ ἀμφοτέρων τῶν πτερνῶν ἐκτελεῖται κλίσις ἐπ' ἀριστερά, λαμβανόμενης τῆς θέσεως τῆς διαστάσεως, ἀφ' ἧς ἐκτελεῖται ἡ ὄκλασις

ὡς ἐν τῷ δευτέρῳ μέρει τῆς § 259 ὑπεδείχθη.

§ 305. **6.** Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις ἐντόνωσ. (§ 171).

§ 306. **7.** Στήριξις ἐπὶ τῶν δακτύλων — 1-3 βήματα ἔμπρὸς διὰ τεταμένων ποδῶν βραδέως, τὸ αὐτὸ ὀπίσω.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν

Ἐπὶ τῶν δακτύλων — ἔν!

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα, στήριζεται ταχέως ὁ κορμὸς ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, ὅσον τὸ δυνατόν ὑψηλότερον, τῶν πτερνῶν τηρουμένων ἐν ἐπαφῇ.

Διὰ τὴν ἀσκησιν.

Τρία βήματα ἔμπρὸς (εἶτα ὀπίσω) Μᾶρος! (ἔν, δύο, τρία, τέσσαρα).

Ἡ ἀσκησις πρέπει νὰ ἐκτελεσθῇ ἔμπρὸς πρῶτον καὶ εἶτα ὀπίσω βραδέως, διότι ἀντικαθιστᾷ ἀσκησιν ἰσορροπίας ἐνόργανον καὶ διὰ τελείως τεταμένων ποδῶν χωρὶς νὰ ταλαντεύηται τὸ σῶμα ἔνθεν κἀκεῖθεν.

Παράγ: Διὰ τὴν λήψιν τῆς προσοχῆς.

Ἐπὶ τῶν πελμάτων — ἔν!

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν ἔν, τοποθετοῦνται οἱ πόδες ταχέως ἐφ' ὅλου τοῦ πέλματος.

§ 307. **8.** Ἐκτασις τῶν χειρῶν, ἄρσις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιοῦ) ποδὸς ὀπίσω. ἰσορροπία ἐπὶ τοῦ ἐτέρου κεκαμμένου κατὰ τὸ γόνυ.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

Ἄρσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ τοῦ δεξιοῦ ποδὸς ὀπίσω — ἔν.

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἔν, αἴρονται βραδέως αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως καὶ μέχρι τοῦ ὕψους τῶν ὤμων συγχρόνως δὲ αἴρεται καὶ ὁ δεξιὸς ποὺς κατ' εὐθείαν ὀπίσω, τεταμένος τελείως κατὰ τὸ γόνυ καὶ τὸν ἄκρον πόδα, χωρὶς εἰς κλινῆ ὁ κορμὸς πρὸς τὰ ἔμπρὸς. Αἴρεται δὲ τόσον, ὥστε μετὰ τὴν

λήψιν τῆς ἀφαιτηρίας θέσεως, νὰ σχηματίζεται ἐν τόξον κανονικὸν ἀπὸ τῆς κεφαλῆς μέχρι τοῦ ἄκρου τοῦ ὀπίσω ἀρθέντος ποδός.

Παράγ: Διὰ τὴν ἄσκησιν

**Ἴσοροπία ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ ποδός—ἐν**

Εἰς τὸ παράγγελμα ἐν κάμπτεται βραδέως κατὰ τὸ γόνυ ὁ ἀριστερός ποὺς καὶ ἐπὶ τοσοῦτον, ὥστε νὰ εὐρίσκηται τὸ γόνυ ἄνωθι ἀκριβῶς τοῦ ἄκρου τοῦ ποδός. Συγχρόνως πρὸς τὴν κάμψιν τοῦ ποδός, ὁ μὲν κορμὸς κλίνει πρὸς τὰ ἔμπρὸς μὲ τὴν κεφαλὴν ἐν τῇ προεκτάσει τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ὁ δὲ ἀνωψωμένος ποὺς φέρεται πρὸς τὰ ἄνω, διατηρουμένου τοῦ τόξου τὸ ὁποῖον ἐσχηματίσθη διὰ τῆς λήψεως τῆς ἀφαιτηρίας θέσεως.

Διὰ νὰ ἀναληφθῇ ἤδη ἡ θέσις τῆς προσοχῆς παραγγέλλομεν.

**Εἰς θέσιν—ἐν!**

Ταχέως ὁ μὲν καμφθεὶς ποὺς τείνεται, αἱ δὲ χεῖρες καὶ ὁ ὀπίσω ἀρθεὶς ποὺς τοποθετοῦνται εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς.

Ἡ ἄσκησις δέον νὰ ἐκτελεσθῇ καὶ ἐπὶ τοῦ ἑτέρου ποδός.

§ 308. 9. Ἀνάτασις, προβολὴ ἔμπρὸς — πρόκυψις ἀκολουθουμένη ὑπὸ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν ἢ αἰωρίσεως αὐτῶν.

Ἡ ἄσκησις αὕτη ἐκτελεῖται ὡς ἐν § 272, μὲ τὴν ἐξῆς διαφορὰν. Μετὰ τὴν πρόκυψιν παραγγέλλομεν.

**Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν—ἄρξασθε! (ἐν, δύο)**

Ἡ ἄσκησις ἐκτελεῖται εἰς δύο χρόνους ταχέως καὶ ἐν συνεχείᾳ. Εἰς τὸν πρῶτον, χωρὶς νὰ μεταβληθῇ ἡ θέσις τῆς προκύψεως. κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια παρὰ τοὺς ὤμους, τῶν βραχιόνων προσκολλημένων εἰς τὰς πλευράς. Εἰς δὲ τὸν δεύτερον, ὅστις ἐπακολουθεῖ ἀμέσως μετὰ τὸν πρῶτον, τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω κατακορύφως καὶ ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ κορμοῦ.

Ἐὰν ἀντὶ ταύτης προτιμηθῇ ὑπὸ τοῦ διδάσκοντος ἡ αἰώρησις τῶν χειρῶν, ἥτις ἐκτελεῖται μετὰ τὴν ἀνάκυσιν καὶ οὐχί, ὡς ἡ προηγουμένη, μετὰ τὴν πρόκυψιν, παραγγέλλομεν.

**Αἰώρησις τῶν χειρῶν—ἄρξασθε! (ἐν, δύο).**

Ἴδε τὸ δεύτερον μέρος τῆς ὑπ' ἀριθ' 224 παραγράφου.

§ 309. **10.** Πρηνῆς θέσις — κάμψις τῶν χειρῶν.

Ἡ ἀφετηρία λαμβάνεται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ διὰ τῶν αὐτῶν ὡς ἐν § 188 παραγγελμάτων. Μετὰ τὴν λήψιν ταύτης παραγγέλλομεν.

**Κάμψις τῶν χειρῶν—ἐν, δύο.**

Αἱ χεῖρες εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἐν, κάμπτονται βραδέως καὶ κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε οἱ ἀγκῶνες νὰ φέρονται πρὸς τὰ ἔξω. Ἡ κάμψις τῶν χειρῶν πρέπει νὰ εἶναι ἐπαρκής, τουτέστιν ἢ κατ' ἀγκῶνα σχηματιζομένη γωνία πρέπει νὰ σμικρυνθῆ ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερο, ἢ δ' ὁσφύς νὰ μὴ καταπέσῃ, ἀλλὰ μετὰ τοῦ λοιποῦ σώματος ν' ἀποτελῆ εὐθεῖαν γραμμὴν.

Εἰς τὸ δύο τείνονται βραδέως αἱ χεῖρες, τῆς κεφαλῆς τηρουμένης ἀκινήτου καθ' ὅλην τὴν τροχίαν τῆς ἀσκήσεως. (1).

§ 310. **11.** Ἀνάτασις, προσαγωγὴ—κάμψις δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ ἀκολουθουμένη ὑπὸ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀφετηρίαν.

1. **Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὄμους μετὰ προσαγωγῆς — ἐν!**

Ταχέως κάμπτονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὄμους καὶ προσάγονται οἱ πόδες πρὸς ἀλλήλους, μέχρι τελείας ἐπαφῆς τῶν ἐσωτερικῶν αὐτῶν ἐπιφανειῶν (§ 153).

2. **Τάσις τῶν χειρῶν ἄνω — δύο!**

Αἱ χεῖρες τείνονται ἄνω κατακορύφως ζωηρῶς καὶ ἐν τῇ προεκτάσει τοῦ κορμοῦ. Ἡ κεφαλὴ μένει ἀκίνητος.

Παράγ: Διὰ τὴν ἀσκησιν.

**Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερὰ, δεξιὰ ἐναλλάξ — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα.**

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν παράγγελμα ἐν, κάμπτεται βραδέως ὁ κορ-

(1) Ἐνεκα τῆς μεγάλης ἐργασίας εἰς ἣν ὑποβάλλονται οἱ μῦς τῶν βραχιόνων καὶ τῆς ὁσφύς κατὰ τὴν ἀσκησιν ταύτην, πρέπει δις μόνον τὸ πολὺ νὰ ἐκτελῆται.

μός ἐπὶ τὰ πλάγια ἀριστερά, ὅσον ἡ σωματικὴ κατασκευὴ ἐπιτρέπει, καταβαλλομένης τῆς δεύσης προσοχῆς, ὅπως μὴ ἐξωθηθῆ τὸ ἀντίθετον πρὸς τὴν κάμψιν ἰσχίον. Αἱ χεῖρες παρακολουθοῦσι τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ, διαρκῶς δ' εὐρίσκονται ἐν τῇ προεκτάσει αὐτοῦ. Εἰς τὸ δύο, ἐπαναφέρεται βραδέως εἰς τὴν κατακόρυφον θέσιν.

Εἰς τὸ τρία καὶ τέσσαρα, ἐκτελεῖται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἡ ἀσκήσις καὶ ἐπὶ δεξιᾷ.

Μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ἀσκήσεως ταύτης παραγγέλλομεν.

*Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά, δεξιὰ ἐναλλάξ* — ἐν, δύο, τρία, τέσσαρα. (ἴδε § 118).

Πρὸς ἀνάληψιν εἶτα τῆς θεμελιώδους θέσεως δίδομεν τὸ παραγγέλμα :

1. *Κάμψις τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους* — ἐν !

Αἱ χεῖρες κάμπτονται ταχέως καὶ ζωηρῶς παρὰ τοὺς ὤμους.

2. *Τάσις τῶν χειρῶν κάτω μετ' ἀπαγωγῆς* — δύο !

Εἰς τὸ ἐκτελεστικὸν δύο, τείνονται τὰ ἀντιβράχια κάτω καὶ ἀπάγονται ἀπ' ἀλλήλων τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν, μέχρι τοῦ σημείου καθ' ὃ θὰ σχηματισθῆ ὑπ' αὐτῶν γωνία ὀρθή.

Ἡ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν γίνεται, τῶν ἀσκουμένων στηριζομένων ἐπὶ τῶν πτερνῶν.

§ 311. **12.** Ἠμιανάτασις καὶ προβολή. (§ 293).

§ 312. **13.** Βάδισις (§ 63).

§ 313. **14.** Παιδιά. Αὐγατισθῆς (ἴδε Γ' Μέρος).

§ 314. **15.** Περιφορὰ τῶν χειρῶν· (§ 217) ἀκολουθῶς ὄκλασις βραδεία (§ 142).

§ 315. **16.** Ἐκτάσις μετ' ἀκροστασίας (§ 149). (1)

(1) Ἐν ἐτέρῳ κεφαλαίῳ εἶπομεν ὅτι θὰ παραθέσωμεν καὶ ἐπιγράψωμεν τινὰς ἀσκήσεις, αἵτινες δύνανται τὰ χρησιμοποιηθῶσιν ἀντὶ ἐτέρων ἀνοργάνων. Ἄλλ' ὁ χώρος τοῦ βιβλίου δὲν ἐπέτρεψεν ἡμῖν τοῦτο, τοσοῦτο μᾶλλον καθ' ὅσον ἀνάγκη παρίστατο ὅπως διεξοδικώτερον περὶ αὐτῶν ὁμιλήσωμεν, περιγράψωμεν δὲ καὶ τὰ ὄργανα ἐφ' ὧν αὐταὶ ἐκτελοῦνται, ὡς καὶ τὸν τρόπον τῆς κατασκευῆς καὶ τὰς διαστάσεις αὐτῶν. Ἐπιφυλασσόμεθα ἐν τοσοῦτῳ ὅπως τοῦτο πράξωμεν ἐν ἰδιαιτέρῳ φυλλαδίῳ κατὰ τὰς θερινὰς διακοπὰς, χάριν τῶν κ. κ. Δημοδιδασκάλων.

## ΜΕΡΟΣ Γ'.

### Παιδεία

§ 316. Αἱ παιδικαὶ ἀποτελοῦσιν ἀπαραίτητον τῆς Γυμναστικῆς συμπλήρωμα. Διὰ τοὺς παῖδας κυρίως τοὺς ἔχοντας ἡλικίαν κατωτέραν τῶν 14 ἐτῶν, οἵτινες εὐρίσκονται ἐν τῇ ἰσχυρῇ τῆς ἀναπτύξεώς των, αἱ παιδικαὶ ὡς περιλαμβάνουσαι πλουσιοτάτας μυϊκὰς κινήσεις, εἶναι ἡ καλυτέρα γυμναστικὴ καὶ μᾶλλον προσιδιαζούσα εἰς τὸ ἀτίθασον τῆς ἡλικίας. Διὰ τῶν παιδιῶν ἀναπτύσσονται τὰ τε σωματικὰ καὶ πνευματικὰ χαρίσματα τῶν παιδιῶν, διότι οὗτοι ἀφιέμενοι ἐλεύθεροι, χωρὶς τὴν αὐστηρὰν τοῦ διδασκαλοῦ ἐπίβλεψιν κανονίζουν τὰς μεταξὺ των σχέσεις, νομοθετοῦν, μηχανθάνουσι νὰ σέβωνται τὴν γνώμην τῶν πολλῶν, ἀναπτύσσουσι δὲ τὸ πνεῦμα τῆς ἀλληλεγγύης προπαιδευόμενοι διὰ τὸν μέλλοντα βίον.

Ἄλλὰ συγχρόνως ἡ ἐλευθερία αὕτη δίδει τὴν εὐκαιρίαν εἰς τὸν διδάσκοντα νὰ γνωρίσῃ τὰ προτερήματα καὶ ἐλαττώματα τῶν μαθητῶν του, ἅτινα, ἀκολουθῶν τὰ ὑπὸ τῆς παιδαγωγικῆς παραγγελλόμενα, προσπαθεῖ νὰ προαγάγῃ ἢ νὰ περιορίσῃ, πρὸς ὄφελος τῆς κοινωνίας, ἧς μετ' ὀλίγον θ' ἀποτελῶσι μέλη οἱ μικροὶ ἀσκούμενοι.

Τούτων πάντων ἕνεκα, ἕκαστον μάθημα γυμναστικῆς πρέπει νὰ συμπληρώνηται διὰ μιᾶς παιδιᾶς ἐκ τῶν κατωτέρω ὑποδεικνυομένων ἢ καὶ δι' ἄλλης ἐπιχωρίου, ὡς καὶ ἐν τῷ προλόγῳ εἴπυμεν.

Τὰς ἐπιχωρίους ὅμως παιδικὰς, πλουσιοτάτας εἰς ποσὸν, δὲν εἶναι βεβαίως δυνατὸν νὰ συμπεριλάβωμεν εἰς τὸν στενὸν χώρον τοῦ βιβλίου τούτου, δι' ὃ καὶ ἐπαφίμεν τὴν ἐκλογὴν αὐτῶν τοῖς διδασκασί.

### Κυνηγῆτός (Πίναξ 1ος)

§ 317. Οἱ μαθηταὶ διασκορπίζονται ἐντὸς τοῦ διὰ τὰς ἀσκήσεις χώρου, εἰς δὲ ἐξ αὐτῶν ὑποδεικνυόμενος ὑπὸ τοῦ διδασκαλοῦ (ὁ κυνηγός) διώκει τοὺς λοιποὺς καὶ προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ, διὰ τῆς παλάμης ἕνα οἰονδήποτε ἐξ αὐτῶν ἐπὶ τινος μέρους τοῦ σώματός του πλὴν τῆς κεφαλῆς· ὁ οὕτω κτυπηθεὶς γίνεται ἀμέσως κυνηγός, καὶ προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ ἄλλον, μὴ ἔχων τὸ δικαίωμα νὰ κτυπήσῃ ἐκεῖνον ὑπὸ τοῦ ὁποίου συνελήφθη καὶ



οὕτω καθέξῃς. Ὁ ἐξεληθὼν τοῦ διὰ τὴν παιδίαν ὀρισθεντος χώρου θεωρεῖται κτυπηθεὶς. (1).

### Διπλοῦς κυνηγητὸς (Πίναξ 2ος)

§ 318. Τῆς ἀνωτέρω παιδιᾶς παίζεται καὶ ἡ ἐξῆς ποικιλία. Καθ' ἣν στιγμήν ὁ κυνηγὸς τρέχει κατόπιν ἑνὸς οἰοιδήποτε ἐκ τῶν παικτῶν, εἰς ἄλλος ἐξ αὐτῶν προσπαθεῖ νὰ περάσῃ, ἤτοι νὰ διέλθῃ μεταξύ τοῦ κυνηγοῦ καὶ τοῦ διωκομένου· τότε ὁ κυνηγὸς ὀφείλει νὰ παύσῃ διώκων τὸν πρῶτον καὶ νὰ καταδιώξῃ τὸν δευτέρον, ὅστις διήλθε μεταξύ αὐτοῦ καὶ τοῦ πρώτου διωκομένου ἢ ἄλλον μαθητὴν τρίτον ὅστις τυχόν ἀπειρασθῆ νὰ διέλθῃ μεταξύ αὐτοῦ καὶ τοῦ δευτέρου καὶ οὕτω καθ' ἐξῆς.

### Οἱ χωροφύλακες (Πίναξ 3ος)

§ 319. Εἰς τὰ δύο ἄκρα τοῦ χώρου τῶν ἀσκήσεων χωρίζονται δύο περιοχαὶ καὶ εἰς τὴν γίαν ἐξ αὐτῶν συναθροίζονται ὅλοι οἱ παῖκται πλὴν δύο ἐξ αὐτῶν (χωροφυλάκων), οἱ ὅποιοι τοποθετοῦνται εἰς τὸ μέσον τῆς αὐλῆς. Εἰς ἓν σημεῖον διδόμενον ὑφ' ἑνὸς τῶν χωροφυλάκων, ὅλοι οἱ λοιποὶ παῖκται τρέχουν ὀρμητικῶς προσπαθοῦντες νὰ μεταβῶσιν ἐκ τῆς μιᾶς περιοχῆς εἰς τὴν ἄλλην, ἐν ᾧ οἱ χωροφύλακες τοὺς καταδιώκουν προσπαθοῦντες νὰ κτυπήσουν τινὰ ἐξ αὐτῶν τρίς κατὰ συνέχειαν διὰ τῆς παλάμης, πρὶν ἔτι προφθάσῃ νὰ εἰσέλθῃ εἰς τὴν ἄλλην περιοχὴν· ὁ οὕτω κτυπηθεὶς γίνεται καὶ αὐτὸς χωροφύλαξ καὶ μένει εἰς τὸ μέσον τῆς αὐλῆς μετὰ τῶν ἄλλων δύο, βοηθῶν αὐτοὺς κατὰ τὴν νέαν διάβασιν τῶν παικτῶν. Μετὰ τὴν σύλληψιν τῶν ἡμίσεων παικτῶν, ἡ παιδιὰ λήγει· οἱ δὲ συλληφθέντες μεταφέρουσι τοὺς συλλαβόντας ἐπὶ τῆς βράχειός των, ἀπὸ τῆς μιᾶς περιοχῆς εἰς τὴν ἄλλην.

### Ὁστρακένδα (Πίναξ 4ος)

§ 320. Οἱ παῖκται διαίρουνται εἰς δύο ἰσαριθμοὺς ὁμάδας, χαράσσουσι τρεῖς γραμμὰς παραλλήλους, μίαν εἰς τὸ μέσον καὶ ἄνὰ μίαν εἰς τὰ δύο ἄκρα τῆς αὐλῆς καὶ τάσσονται εἰς δύο γραμμὰς εἰς τριῶν βημάτων ἀπόστασιν ἑκατέρωθεν τῆς γραμμῆς τοῦ μέσου, μὲ μέτωπον πρὸς ἀλλήλους. Ὁ γυμναστὴς ἢ εἰς τῶν παικτῶν, ἵσταται εἰς τὸ μέσον καὶ κρατεῖ ἓνα μικρὸν δίσκον ξύλινον ἢ λίθινον (ὄστρακον), τοῦ ὁποίου ἡ μὲν μία πλευρὰ εἶναι λευκὴ, ἡ δὲ ἑτέρα μέλαινα. Ἐκάστη ὁμάς ἐκλέγει τὸ χρῶμα τῆς ὑποθέσωμεν ὅτι ἡ ὁμάς Α. ἐξέλεξε τὸ λευκόν, ἡ δὲ ὁμάς Β. τὸ μέλαν·

(1) Αἱ παιδιὰ παρατίθενται ὡς καὶ ἐν τῇ βιβλίῳ τοῦ κ. Χερνσάφη, μὲ μικρὰς μόνον τροποποιήσεις.

ὁ γυμναστής τότε ρίπτει ὑψηλὰ τὸν δίσκον, καὶ ἂν οὗτος πέσῃ μὲ τὴν λευκὴν πλευρὰν πρὸς τὰ ἔνω, οἱ παῖκται τῆς ὁμάδος Α. καταδιώκουν τοὺς ἀντιπάλους αὐτῶν τῆς ὁμάδος Β. καὶ προσπαθοῦν νὰ συλλαβοῦν ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερους ἐξ αὐτῶν, κτυποῦντες αὐτοὺς διὰ τῆς παλάμης ἐπὶ τοῦ ὤμου. Οἱ συλληφθέντες μένουσιν ἐντὸς τῶν ὁρίων τῆς ἀντιθέτου ὁμάδος· ἡ δὲ παιδιὰ τελειώνει, ὅταν συλληφθοῦν πάντες οἱ παῖκται τῆς μιᾶς ὁμάδος.

### Ἀντίδρομος (Πίναξ 5ος)

§ 321. Εἰς τὸ μέσον τῶν δύο μεγάλων πλευρῶν τοῦ χώρου, ἐμπήγνυται μικρὰ σημαία ἢ ἄλλο τι σημεῖον· ἐκάστη τῶν δύο μικρῶν πλευρῶν χρησιμεύει ὡς στρατόπεδον δι' ἐκάστην ὁμάδα· δεξιᾶ καὶ ἔμπροσθεν ἐκάστου στρατοπέδου εἰς ἀπόστασιν 10 βημάτων, σημειοῦται καταφανῶς (διὰ μικρὰς σημαίας μεγάλου λίθου, κ.τ.λ.) ἡ θέσις τῶν αἰχμαλώτων. Ὁ ἀριθμὸς δὲ τῶν παικτῶν ποικίλλει ἀπὸ 10-50. Δύο ἐξ αὐτῶν, οἱ ταχύτεροι καὶ οἱ εὐκίνητοτεροι κατὰ τὴν γενικὴν ἐκτίμησιν, ἐκλέγονται ἀρχηγοὶ καὶ χωρίζουσιν τοὺς λοιποὺς παίκτας διὰ κλήρου εἰς δύο ὁμάδας (τοὺς σκάζουσιν) εἰς τρόπον ὥστε ἕκαστον στρατόπεδον νὰ ἀποτελεσθῇ ἐξ ἰσοριθμῶν καὶ κατὰ τὸ δυνατόν ἰσοδυναμῶν παικτῶν.

Μετὰ τὸν σχηματισμὸν τῶν στρατοπέδων οἱ παῖκται ἐκάστου ἐξ αὐτῶν καταλαμβάνουσιν τὴν γραμμὴν τοῦ οἰκείου στρατοπέδου καθ' ὅλον αὐτῆς τὸ μῆκος· εἰς δὲ τῶν παικτῶν τοῦ στρατοπέδου, τὸ ὅπαϊον θ' ἀρχίσῃ τὴν παιδιάν, ἐξέρχεται τῶν ὁρίων τοῦ (βγαίνει) καὶ προχωρεῖ πρὸς τὸ ἀντιθετὸν στρατόπεδον διὰ νὰ τοὺς προκαλέσῃ, προσέχων ὅμως πάντοτε ὅπως μὴ παρασυρθῇ καὶ προχωρήσῃ πέραν τοῦ δέοντος, διότι ἕτερος παίκτης τοῦ ἀντιθέτου στρατοπέδου ἐξῆλθεν ἤδη πρὸς καταδίωξίν του· ὁ πρῶτος ἐξελθὼν δὲν δύναται νὰ κτυπήσῃ τὸν νεωστὶ ἐξελθόντα· ἐπιστρέφει λοιπὸν τὸ ταχύτερον εἰς τὸ στρατόπεδόν του· ἐν τῷ μεταξύ ὅμως ἕτερος σύμμαχος του βλέπων αὐτὸν διωκόμενον καὶ κινδυνεύοντα, ἐξέρχεται καὶ διώκει τὸν ἀντιθετὸν (βγαίνει γιὰ τὸν ἄλλον), προσπαθῶν νὰ συλλάβῃ αὐτόν, καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου συλληφθῇ τις, ὅποτε ὁ συλλαβὼν φωνάζει ἄλτ! ἐπιασα! Τότε ἡ παιδιὰ διακόπτεται πρὸς στιγμὴν, οἱ παῖκται ἐπιστρέφουσιν εἰς τὰ στρατόπεδά των, ὃ δὲ αἰχμαλώτος ὀδηγεῖται εἰς τὴν ἐπὶ τούτῳ ὀρισμένην θέσιν πλησίον τοῦ ἐχθρικοῦ στρατοπέδου· ἐκεῖ δὲ κρατῶν τὸν κοντὸν τῆς σημαίας καὶ τείνων τὴν ἑτέραν χεῖρα πρὸς τοὺς συμμαχοὺς παίκτας περιμένει τὸν ἐλευθερωτὴν.

Ἡ παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, μέχρις ὅτου ἐλευθερωθῇ ὁ αἰχμαλώτος ἢ συλληφθῇ καὶ νέος τοιοῦτος, ἐ-

ξακολουθεῖ δὲ μέχρις ὅτου συλληφθῶν τρεῖς ἐν ὄλῳ αἰχμαλώτοι, ὁπότε οἱ συλλαβόντες κερδίζουν μίαν παρτίδα, ἀλλάσσουν στρατόπεδα καὶ ἀρχίζουν νέαν παιδιάν.

Ὁ παίκτης ὁ ἐξελθὼν ἐκ τῶν πλαγίων ὁρίων γίνεται αἰχμαλώτος· ἂν δὲ ἐξέλθουν δύο συγχρόνως παίχται, θεωρεῖται αἰχμαλωτισθεὶς ὁ διωκόμενος. Ἐπίσης θεωρεῖται αἰχμαλωτισθεὶς ὁ παίκτης, ὅστις συλλαμβάνει ἓνα τῶν ἀντιπάλων παραμένων συνεχῶς ἐν τῷ μέσῳ τοῦ πεδίου, χωρὶς νὰ μεταβῇ εἰς τὸ στρατόπεδόν του νὰ πάρῃ ἐμπάριζα.

Ἄν δύο παίχται διατείνωνται ἀμφοτέροι ὅτι ἔχουν ἐμπάριζα, ἀκυρώνεται ἡ σύλληψις, καθὼς καὶ ὅταν συλληφθῶσι συγχρόνως αἰχμαλώτοι ὑπ' ἀμφοτέρων τῶν στρατοπέδων. Ὑφ' ἑνός ὁμως καὶ τοῦ αὐτοῦ στρατοπέδου δὲν δύνανται νὰ συλληφθῶσι συγχρόνως καὶ δύο αἰχμαλώτοι, ἀλλὰ κρατεῖται μόνον εἷς, ἐκλεγόμενος ὑπὸ τοῦ ἀρχηγοῦ τῶν συλλαβόντων. Ὁ παίκτης ὅστις κατορθώσῃ νὰ φθάσῃ ἀσύλληπτος μέχρι τοῦ ἐχθρικοῦ στρατοπέδου, κερδίζει ὀλόκληρον παρτίδα διὰ τὸ στρατόπεδόν του.

### Σχοινοφιλένδα (Πιναξ βος)

§ 322. Οἱ μαθηταὶ τεταγμένοι ἐπὶ δύο ζυγῶν, σχηματίζουν κύκλον μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον· ὁ δὲ γυμναστὴς λαμβάνων ἐν μανδῆλιον τοῦ ὁποίου τὸ ἐν ἄκρον δένεται εἰς κόμβον καὶ περιτρέχων τὸν ἐξωτερικὸν κύκλον δίδει αὐτὸ εἰς τινὰ τῶν μαθητῶν τοῦ ἐξωτερικοῦ ζυγοῦ, προσέχων ὅπως μὴ ἀντιληφθῇ τοῦτο ὁ ὁμόστοιχος αὐτοῦ· ὁ μαθητὴς ὁ λαβὼν τὸ μανδῆλιον ἀρχίζει νὰ κτυπᾷ τὸν ὁμόστοιχόν του δι' αὐτοῦ ἐπὶ τῆς ῥάχεως, οὗτος δὲν τρέπεται εἰς φυγὴν, διαγράφων διαφόρους ἐλιγμούς, περὶ τοὺς ἄλλους στοιχοῦς· ἐν τῷ μεταξύ ὁ κρατῶν τὸ μανδῆλιον κατὰ τὴν διαρκείαν τῆς διώξεως ἐγχειρίζει αὐτὸ εἰς ἕτερον μαθητὴν, ὅστις ἀρχεται διώκων τὸν ὁμόστοιχόν του καὶ οὕτω καθεξῆς.

Μεθ' ἐκάστην διώξιν οἱ ἀποτελοῦντες τὸν στοιχὸν ἐπανέρχονται εἰς τὰς θέσεις των τοποθετούμενοι ἀντιθέτως, ἤτοι ὁ μὲν διώκτης εἰς τὸν πρῶτον ζυγόν, ὁ δὲ διωκόμενος εἰς τὸν δεύτερον.

Ἡ παιδιὰ αὕτη παίζεται καὶ κατ' ἄλλον τρόπον, ἄνευ στρόμβου· ἀφοῦ σχηματίσουν τὸν κύκλον οἱ μαθηταί, ὀρίζει δύο ἐξ αὐτῶν ὁ γυμναστὴς, οἱ ὁποῖοι ἀρχίζουν καταδιώκοντες ὁ εἰς τὸν ἄλλον· μετὰ δὲ ὁ διώκων κατορθώσῃ νὰ κτυπήσῃ τὸν διωκόμενον ἀντιστρέφονται οἱ ὅροι καὶ γίνεται ὁ κτυπηθεὶς διώκων καὶ ὁ κτυπήσας διωκόμενος· μετὰ τινὰς ἐλιγμούς, ὁ φεύγων τοποθετεῖται πρὸ τινος στοιχοῦ ἢ ὀπισθεν αὐτοῦ· καὶ ἂν μὲν τοποθετηθῇ ἔμπροσθεν, τότε γίνεται διωκόμενος ὁ μαθητὴς τοῦ δευτέρου ζυγοῦ, ἂν

δὲ τοποθετηθῆ ὀπίσθεν, ὁ τοῦ πρώτου ζυγοῦ. Δύναται ὡσαύτως ὁ  
 ρεύγων νὰ εἰσχωρήσῃ καὶ μεταξύ τῶν δύο ὁμοστοίχων ἢ παρεισ-  
 δύων μεταξύ αὐτῶν ἢ ὑπερπηδῶν τὸν ὀπίσθιον· ἐν τῇ περιπτώσει  
 ταύτῃ ὁ διώκων κτυπᾷ κατ' ἀρέσκειον τὸν τοῦ πρώτου ἢ τὸν τοῦ  
 δευτέρου ζυγοῦ.

Εἰς τὰ Σουηδικὰ δημοτικὰ σχολεῖα παιζέται καὶ ἡ ἐξῆς ποι-  
 κιλία τῆς σχοινοφιλίνδᾳ· οἱ μαθηταὶ τάσσονται ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ καὶ  
 σχηματίζουν κύκλον μένοντες κατὰ παραγωγὴν· ὁ γυμναστὴς ἰστά-  
 μενος εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου κρατεῖ σχοινίον ἰσόμηκες πρὸς  
 τὴν ἀκτίνα τοῦ κύκλου, τὸ ἑποῖον περιστρέφει περὶ ἑαυτὸν εἰς τρό-  
 πον ὥστε ἡ ἐξωτερικὴ αὐτοῦ ἄκρη νὰ ἐγγίξῃ τὰς κνήμας τῶν μα-  
 θητῶν. Οἱ μαθηταὶ τότε, ὡσάκις τὸ σχοινίον πλησιάζει νὰ τοὺς  
 ἐγγίξῃ, ἀναπηδοῦν ἐπὶ τόπου ἀποφεύγοντες τὸ κτύπημα.

### Τὸ ἵπποδρόμιον (Πίναξ 7ος)

§ 323. Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουν κύκλον, ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ, μὲ  
 μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον καὶ ἀριθμοῦνται ἀνὰ 4, 5 ἢ 6. Εἶτα ὁ  
 γυμναστὴς παραγγέλει: Οἱ ἔχοντες ἀριθμὸν 1, δύο βήματα  
 (ἢ τρία) ὀπίσθεν — μᾶρς! Κλίνατε ἐπὶ δεξιὰ (ἀριστερὰ) —  
 ἔν! Ἐμπρὸς τροχάδην — μᾶρς! Διὰ τοῦ τελευταίου τούτου  
 παραγγέλματος, οἱ ὑποδειχθέντες μαθηταὶ ἀρχίζουν τρέχοντες περὶ  
 τὸν κύκλον μεθ' ὅλης τῆς δυνατῆς ταχύτητος, προσπαθοῦντες ἑ-  
 καστος νὰ συλλαβῇ τὸν πρὸ αὐτοῦ τρέχοντα καὶ συγχρόνως ν' ἀ-  
 παφύγῃ τὸν ὀπίσω αὐτοῦ. Ὁ τυχὸν συλληφθεὶς ὀφείλει ν' ἀπο-  
 συρθῆ ἀμέσως διὰ νὰ μὴ ἐμποδίσῃ τοὺς ἄλλους. Ὁ δρόμος ἀνα-  
 κόπτεται διὰ τοῦ παραγγέλματος Ἄλλτ τοῦ γυμναστοῦ, οἱ δρο-  
 μεῖς ἐπανερχονται εἰς τὴν θέσιν των ἐν τῷ κύκλῳ ἀντικαθιστάμε-  
 νοι ὑπὸ τῶν ἐχόντων ἀριθμὸν 2 διὰ τῶν ἀνωτέρω παρατεθέντων  
 παραγγελμάτων καὶ οὕτω καθ' ἐξῆς, μέχρις ὅτου τρέξουν ὅλοι οἱ  
 μαθηταὶ ἐκ περιτροπῆς.

Ἐντὶ ταύτης δύναται νὰ παιχθῆ καὶ ἡ ἐξῆς ποικιλία.

Οἱ μαθηταὶ σχηματίζουν κύκλον μὲ μέτωπον πρὸς τὰ ἔσω· εἰς  
 δ' ἐξ αὐτῶν ὑποδεικνυόμενος ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ, μένει ἐκτὸς τοῦ  
 κύκλου, κτυπᾷ ἐλαφρῶς ἐπὶ τοῦ ὤμου ἕνα τῶν λοιπῶν παικτῶν  
 καὶ ἄρχεται τρέχων περὶ τὸν κύκλον· ὁ κτυπηθεὶς ἀρχίζει καὶ  
 αὐτὸς νὰ τρέγῃ περὶ τὸν κύκλον, κατ' ἀντίθετον τοῦ κτυπήσαντος  
 αὐτὸν διεύθυνσιν, προσπαθῶν νὰ ρηθῶσῃ εἰς τὴν θέσιν του πρὶν  
 αὕτη καταληφθῆ ὑπὸ τοῦ κτυπήσαντος αὐτόν.

### Αὐγατιστῆς (Πίναξ 8ος καὶ 15ος)

§ 324. Οἱ παῖκται τάσσονται ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατὰ παραγω-

γὴν ἢ καὶ ἐν κύκλῳ ἀπέχοντες ἀπ' ἀλλήλων 5—6 βήματα, ἀφ' οὗ δὲ προεκβάλλωσι τὸν ἕνα πόδα καὶ κάμψωσι τὸν κορμὸν ἔμπρός, στηρίζουσι ἀμφοτέρας τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἐκβεβλημένου ποδός, κλίνουσι δὲ καὶ τὴν κεφαλὴν ὅσον τὸ δυνατόν πρὸς τὸ στήθος (στὸ φουῖρο).

Ὅταν πάντες λαβῶσι τὴν θέσιν ταύτην, ὁ τελευταῖος ἐξ αὐτῶν ὑπερπηδᾷ διαστάσθην τὸν ἀμέσως πρὸ αὐτοῦ εὐρισκόμενον συμπαίκτην, στηρίζων ἑλαφρῶς τὰς χεῖρας ἐπὶ τῆς ράχεις αὐτοῦ, εἶτα δὲ ὑπερπηδᾷ διαδοχικῶς καὶ πάντας τοὺς λοιπούς· μετὰ τὴν ὑπερπήδησιν καὶ τοῦ τελευταίου, λαμβάνων καὶ οὗτος ὁμοίαν στάσιν ἀναμένει νὰ ὑπερπηδῆθῃ ὑπὸ τῶν λοιπῶν, οἱ ὅποιοι ὁ εἰς κατόπιν τοῦ ἄλλου ἐπαναλαμβάνουσι τὰς ὑπερπήδησεις ὅλων τῶν πρὸ αὐτῶν εὐρισκομένων συμπαικτῶν.

Ὅταν ἐν μιᾷ καὶ τῇ αὐτῇ τάξει ὑπάρχῃ μεγάλη διαφορὰ ἀνατιμήματος καὶ βάρους σωματικοῦ, χωρίζει ὁ διδάσκων τοὺς μαθητὰς εἰς δύο ἢ καὶ περισσότερα τμήματα, ἕκαστον τῶν ὁποίων παίζει ἰδιαιτέρως. Τὰ τμήματα δὲ ταῦτα παρατάσσει εἰς δύο ἢ περισσότερας παραλλήλους γραμμὰς, ὥστε νὰ εἴναι δυνατὴ ἡ ὑφ' ἑπάντων σύγχρονος ἐκτέλεσις τῆς παιδιᾶς.

Ἡ παιδιὰ ἐκτελεῖται καὶ τῶν μαθητῶν ἰσταμένων κατὰ μέτωπον, ὅποτε ἀντὶ τῆς προεκβολῆς, ἐκτελεῖται διάστασις τῶν ποδῶν καὶ ἐκάστη χεὶρ τοποθετεῖται, μετὰ τὴν κάμψιν τοῦ κορμοῦ, ἐπὶ τῶν γονάτων τοῦ ὁμωνύμου ποδός.

### Σφαίρισις ἐν κύκλῳ (Πίναξ 9ος)

§ 325 Ἡ παιδιὰ παίζεται διὰ τῆς συνήθους μεγάλης σφαίρος τῆς ποδοσφαιρίσεως.

Ὁλόκληρος ἡ τάξις σχηματίζει κύκλον μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον· πρὸς κανονισμόν τῆς ἀπεστάσεως τῶν μαθητῶν ἀπ' ἀλλήλων ὁ γυμναστής παραγγέλλει λαβὴν ὅπῃ τῶν χειρῶν, κατόπιν μικρὰ βήματα ὀπισθεν, μέχρις ὅτου ταῦθ' ὀπίσθωσι τελείως οἱ χεῖρες, καὶ τέλος ἀτενῶς. Μετὰ τοῦτο δίδει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν ὀδηγόν, ὅστις ρίπτει αὐτὴν εἰς τὸν ἀμέσως πρὸς τὰ δεξιὰ παραστάτην αὐτοῦ, ὅστις ρίπτει ὁμοίως αὐτὴν πρὸς τὸν τρίτον, οὗτος πρὸς τὸν τέταρτον καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου ἡ σφαῖρα, διελθούσα διὰ τῶν χειρῶν ὅλων τῶν μαθητῶν, φθάσῃ πάλιν εἰς τὸν ὀδηγόν, ὅποτε περιφέρεται πάλιν καθ' ὁμοίον τρόπον ἀπὸ χειρὸς εἰς χεῖρα, ἀλλὰ κατ' ἀντίθετον φοράν, ἐξ ἀριστερῶν πρὸς δεξιὰ.

Ὅταν καὶ πάλιν φθάσῃ εἰς τὸν ὀδηγόν, ρίπτει αὐτὴν οὗτος εἰς τὸν δεύτερον πρὸς τὰ δεξιὰ παραστάτην, οὗτος πάλιν εἰς τὸν μεθιπομενον καὶ οὕτω καθεξῆς, μέχρις ὅτου φθάσῃ αὐτὴ πάλιν εἰς τὸν

ὄδηγόν, ὅποτε περιφέρεται πάλιν καθ' ὅμοιον τρόπον ἀνά δύο καὶ κατ' ἀντίθετον διεύθυνσιν (ἐξ ἀριστερῶν πρὸς δεξιὰ). ὅταν δὲ καὶ πάλιν φθάσῃ εἰς τὸν ὄδηγόν, ρίπτεται ὑπ' αὐτοῦ εἰς τὸν τρίτον πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ ἀφοῦ διέλθῃ ὅλον τὸν κύκλον, βαλλομένη ἀνά τρεῖς καὶ φθάσῃ εἰς τὰς χεῖρας τοῦ ὄδηγοῦ, βαλλεται ἐκ νέου καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ κατ' ἀντίθετον διεύθυνσιν (ἐξ ἀριστερῶν πρὸς δεξιὰ), μέχρις ὅτου φθάσῃ καὶ πάλιν εἰς τὸν ὄδηγόν.

Μετὰ τὴν τρίτην ταύτην περιφορὰν ὁ ὄδηγός ρίπτει τὴν σφαῖραν εἰς οἰονδήποτε ἐκ τῶν παικτῶν θελήσῃ, οὗτος δὲ ἀντιβάλλει αὐτὴν καθ' ὅμοιον τρόπον καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἐκαστος παίκτης βάλλων τὴν σφαῖραν προσπαθεῖ διὰ παντός ἐπιτηδείου τρόπου ν' ἀπατήσῃ ἓνα οἰονδήποτε συμπαίκτην καὶ νὰ τὸν κάμῃ νὰ χάσῃ, ἤτοι νὰ μὴ συλλαβῇ τὴν σφαῖραν, ἀλλὰ ν' ἀφήσῃ αὐτὴν νὰ πέσῃ κατὰ γῆς. Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον, ἐνῶ προτείνων τὰς χεῖρας δεξιὰ φαίνεται ὅτι θὰ ρίψῃ αὐτὴν πρὸς ἓνα τῶν πρὸς τὰ δεξιὰ παραστατῶν, αἴρνης χωρὶς νὰ στραφῇ ρίπτει αὐτὴν δι' ἀντίθετον κινήσεως τῶν χειρῶν πρὸς τοὺς πρὸς ἀριστερὰ συμπαίκτης, ἢ στρεφόμενος ἀποτόμως βάλλει αὐτὴν ὀρμητικῶς πρὸς ἓνα τῶν ἐγγύτατα εὐρισκομένων, ἢ βάλλει αὐτὴν ἄνωθεν τῆς κεφαλῆς του ἢ ὑπὸ τὰ σκέλη του καὶ οὕτω καθεξῆς.

Ἐκαστος παίκτης δικαιούται ν' ἀνκπηδήσῃ, νὰ προχωρήσῃ ἢ ὑποχωρήσῃ μέχρι τριῶν τό πολὺ βημάτων διὰ νὰ συλλαβῇ τὴν σφαῖραν. Ὁ παίκτης ὁ μὴ κατωρθώσας νὰ συλλαβῇ αὐτὴν (βληθεῖσαν κατ' εὐθείαν πρὸς αὐτόν, ἔστω καὶ ὑψηλότερον τῆς κεφαλῆς του ἢ ὀλίγον πλαγίως αὐτοῦ), χάνει καὶ ἐξερχόμενος τοῦ κύκλου ἀποσύρεται τῆς παιδιᾶς. Ἐπίσης ὅμως χάνει καὶ ὁ παίκτης ὅστις βάλλων τὴν σφαῖραν διευθύνει αὐτὴν ἐκτὸς τοῦ κύκλου καὶ οὐχὶ κατ' εὐθείαν πρὸς ἓνα ἐκ τῶν παικτῶν. Τελειώνει δὲ ἡ παιδιὰ (ἐπαναλαμβανομένη ἐξ ἀρχῆς, ἀν' ὑπάρχη ὥρα διαθέσιμος), ὅταν χάσουν οἱ ἡμίσεις τῶν παικτῶν.

Ἐπὶ ἐφήβων μαθητῶν ὁ γυμναστής διὰ νὰ ποικίλῃ τὴν παιδιὰν προσθέτει καὶ τὴν ἐξῆς φάσιν. Ὅταν χάσουν οἱ ἡμίσεις τῶν παικτῶν, σχηματίζουν κύκλον πρὸ τῶν λοιπῶν καὶ δεχονται ἐπὶ τῶν νώτων ἀνά ἓνα ἐξ αὐτῶν. οὗτοι δὲ ἀρχίζουν μεταδιβαζόντες τὴν σφαῖραν ὅπως ἐν ἀρχῇ τῆς παιδιᾶς, μέχρις ὅτου εἰς ἐξ αὐτῶν χάσῃ, ὅποτε καταβαίνουν καὶ δεχονται ἐπὶ τῶν ὤμων των τοὺς ἄλλους καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἄν ὅμως κατορθώσουν νὰ μεταδιβασουν καθ' ὅλον τὸν κύκλον τὴν σφαῖραν χωρὶς νὰ χάσουν, τότε φέρονται θριαμβευτικῶς ὑπὸ τῶν ἄλλων καθ' ὅλον τὸ μήκος τῆς αὐλῆς καὶ θεωροῦνται ὀριστικοὶ νικηταὶ τῆς παιδιᾶς.

### Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ (Πίναξ 10ος)

§ 326. Οἱ παῖκται σχηματίζουν κύκλον κρατούμενοι ἀπὸ τῶν χειρῶν, εἰς δ' ἐξ αὐτῶν ὑποδεικνυόμενος ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ, εἰσέρχεται ἐντὸς τοῦ κύκλου καὶ προσπαθεῖ νὰ ἐκβάλῃ τὴν σφαῖραν ὠθῶν ἢ λακτίζων αὐτὴν διὰ τῶν ποδῶν, ἀλλ' εἰς τρόπον ὥστε νὰ διέλθῃ αὐτὴ ὑπὸ τὰς χεῖρας ἢ τὰ σκέλη τῶν ἀποτελούντων τὸν κύκλον συμπαικτῶν· ὅταν τοῦτο κατορθωθῇ, χάνει ὁ παίκτης ἐκεῖνος, πρὸς τὰ δεξιὰ τοῦ ὁποίου διήλθεν ἡ σφαῖρα καὶ ὑποχρεοῦται νὰ περιαγάγῃ περὶ τὸν κύκλον ἐπὶ τῆς βράχειός του τὸν ἐκβαλλόντα, ἀντικαθιστῶν συναμα αὐτόν.

Ἄν ἡ σφαῖρα ἐξέλθῃ ὑπὲρ τὰς κεφαλὰς τῶν πεζόντων, θεωρεῖται ὡς μὴ ἐκβλήθεισα. Ἄν ὅμως ἐγκαταλείψῃ τις τὴν λαβὴν καὶ ἀντιβάλλῃ αὐτὴν διὰ τῆς χειρός, χάνει.

### Ποδοσφαίρισις ἐν κύκλῳ μετὰ τρίποδος.

(Πίναξ 11ος).

§ 327. Οἱ παῖκται τάσσονται ὡς ἐν τῇ προηγουμένη παιδιᾷ, εἰς δὲ τὸ κέντρον τοῦ κύκλου τοποθετεῖται πρόχειρος τρίπους, ἀποτελούμενος ἐκ τριῶν κοντῶν μεγίστου μήκους 1 μέτρου, προσδεμένων κατὰ τὸ ἕν ἄκρον αὐτῶν διὰ λεπτοῦ σχοινίου. Εἰς τῶν παικτῶν (ὁ φύλαξ), ἰστάμενος παρὰ τὸν τρίποδα, ὑπερασπίζει αὐτόν· ἐν ᾧ οἱ λοιποὶ προσπαθοῦν νὰ τὸν ἀνατρέψουν διὰ τῆς σφαίρας τὴν ὁποίαν λακτίζουν διὰ τῶν ποδῶν· ὁ κατορθώσας ν' ἀνατρέψῃ αὐτόν λαμβάνει τὴν θέσιν τοῦ φύλακος.

Ἄπαγορεύεται εἰς τὸν φύλακα ἡ χρῆσις τῶν χειρῶν πρὸς ἀπόκρουσιν τῆς σφαίρας· ὁ παραβάτης ἀποσύρεται τῆς παιδιᾶς.

### Ἐπίκυρος (Πίναξ 12ος)

§ 328. Οἱ παῖκται διαιροῦνται εἰς δύο ὁμάδας κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καθ' ὃν διαχωρίζονται καὶ εἰς τὴν παιδιᾶν ἀντίδρομος. Μεθ' ὃ σύρουσι γραμμὴν εἰς τὸ μέσον τοῦ πεδίου τῶν ἀσκήσεων, ἐτέρας δὲ δύο, εἰς τὰ ἄκρα παραλλήλους πρὸς τὴν πρώτην. Οὕτω διαχωρίζεται ὁ χώρος εἰς τρία μέρη ἐξ ὧν τὰ δύο ἄκρα εἶναι τὰ στρατόπεδα. Διὰ τῆς ἀναρίψεως νομίσματος ὁ εἰς τῶν ἀρχηγῶν τῶν ὁμάδων δικαιούται νὰ ἐκλέξῃ τὸ στρατόπεδον ὑπὲρ θέλει νὰ καταλάβῃ ἢ τὴν πρώτην ρίψιν τῆς σφαίρας. Οἱ παῖκται καταλαμβάνουσι θέσεις πρὸ τῆς γραμμῆς τοῦ στρατοπέδου τῶν καὶ ἀναμένουσι τὴν πρώτην ρίψιν τῆς σφαίρας ἵνα ἀντιβάλλωσι ταύτην καὶ μὴ ἀφίσωσι νὰ διέλθῃ τῆς γραμμῆς τοῦ στρατοπέδου τῶν ὅποτε χάνουσι ἐν τέρμα· τούναντιον δὲ προσπαθοῦσι νὰ τὴν ἀντιβάλλωσι πέραν τῆς γραμμῆς τοῦ στρατοπέδου τῆς ἀντιπαλοῦ

ὁμάδος.

Ἐκαστος παίκτης ὀφείλει νὰ ῥίψη τὴν σφαῖραν πρὸς τὴν γραμμὴν τῆς ἀντιπάλου ὁμάδος ἀπὸ τοῦ σημείου ἔνθα συνέλαβεν αὐτὴν, μὴ ἔχων δικαίωμα νὰ προχωρήσῃ ἢ νὰ λάβῃ φορὰν τρέχων, οὐδὲ νὰ μεταβιβάσῃ αὐτὴν εἰς συμπαίκτην ἰκανώτερον κατὰ τὴν βολὴν. Δύναται πᾶς παίκτης ἀναπηδῶν νὰ συλλαβῇ αὐτὴν πρὶν αὐτὴ ἐγγίσῃ τὸ ἔδαφος ἢ ν' ἀνακόψῃ τὴν φορὰν τῆς, πάντοτε ὁμῶς πρὸ τῆς γραμμῆς τοῦ στρατοπέδου του, διότι ὅταν ἡ σφαῖρα ὑπερβῇ τὴν γραμμὴν ταύτην, ἡ ριψασα αὐτὴν ὁμᾶς κερδίζει ἐν τέρμα ὀρισμένος δὲ ἀριθμὸς τοιούτων τεματίων, προσυμπεφωνηθεῖς, δίδει καὶ τὴν ὀριστικὴν νίκην.

Οἱ ἡττημένοι ὑποχρεοῦνται νὰ περιαγάγῃσι τοὺς νικητὰς ἐπὶ τῆς ραχέως των καθ' ὅλον τὸ μῆκος τοῦ πεδίου τῶν ἀσκήσεων.

### Σφαίρισις ἐν κύκλῳ διπλῇ (Πίναξ 13ος).

§ 329. Οἱ παῖκται σχηματίζουν κύκλον ὡς εἰς τὰς προηγουμένας παιδιὰς καὶ ἀριθμοῦνται ἀνὰ δύο. Θεωροῦνται δὲ ὡς ἀποτελοῦντες δύο ἀντιπάλους ὁμάδας, εἰς τὴν μίαν τῶν ὁποίων ἀνήκουν πάντες οἱ ἔχοντες ἓν, εἰς δὲ τὴν ἑτέραν οἱ ἔχοντες δύο. Μετὰ τὴν ἀριθμῆσιν δίδει ὁ γυμναστὴς εἰς τὸν ὀδηγόν, ὅστις εἶναι ὁ ἀρχηγὸς τῆς ὁμάδος 1, μίαν συνήθη μικρὰν σφαῖραν, εἰς δὲ τὸν ἀντικρῦ αὐτοῦ εὐρισκόμενον παίκτην, ἐκ τῶν ἐχόντων ἀριθμὸν δύο, ἄλλην ἐντελῶς ὁμοίαν· οὗτος δὲ θεωρεῖται ὡς ἀρχηγὸς τῆς ὁμάδος 2· μετὰ τοῦτο διὰ τοῦ παραγγέλματος τοῦ γυμναστοῦ: Ἔτοιμοι — ἐμπρός! ὁ μὲν ἀρχηγὸς τῶν ἓν ῥίπτει τὴν σφαῖραν εἰς τὸν πρῶτον πρὸς τὰ δεξιὰ σύντροφόν του, ἐκεῖνος δὲ εἰς τὸν ἀμέσως ἐπόμενον καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς, ὁ δὲ ἀρχηγὸς τῶν δύο, πράττει τὸ αὐτὸ καθ' ἀντίθετον διεύθυνσιν. Ὅταν ἡ σφαῖρα φθάσῃ ἐκ νέου εἰς τὸν πρῶτον ρίψαντα, μετρῆι οὗτος ὑψηλοφώνως ἓν, καὶ ἐξακολουθεῖ μεταβιβάζων αὐτὴν πρὸς τοὺς σύντροφους κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, μέχρις ὅτου ἀναλάβῃ αὐτὴν ἐκ νέου, ὅποτε μετρῆι δύο καὶ ἐξακολουθεῖ πάλιν τὴν μεταβιβάσιν μέχρις ὅτου ἀναλάβῃ αὐτὴν τόσας φορὰς (5 ἢ 10), ὅσας ἐκ τῶν προτέρων εἰχεν ὀρίσει ὁ γυμναστὴς· νικᾷ δὲ ἡ ὁμάς, τῆς ὁποίας ὁ ἀρχηγὸς πρῶτος ἔφθασε εἰς τὸν ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ ὀρισθέντα ἀριθμὸν. Οἱ νικηθέντες ὑποχρεοῦνται νὰ περιαγάγῃσι τοὺς νικητὰς θριαμβευτικῶς καθ' ὅλην τὴν περιφέρειαν τοῦ διὰ τὰς ἀσκήσεις προωρισμένου χώρου.

### Ἄρπαστὸν ἐν κύκλῳ (Πίναξ 14ος)

§ 330. Οἱ παῖκται σχηματίζουν κύκλον ὡς εἰς τὰς προηγουμένας παιδιὰς μὲ ἀπόστασιν μεταξύ των 2-3 μέτρων, εἰς δ' ἑξ



αὐτῶν ὑποδεικνυόμενος ὑπὸ τοῦ γυμναστοῦ προσπαθεῖ νὰ κτυπήσῃ τὴν σφαῖραν, καθ' ἣν στιγμὴν οἱ παίχται τοῦ κύκλου διαβιβάζουν αὐτὴν ὁ εἰς εἰς τὸν ἄλλον (κάνουν πάσσεσ)· ὅταν δὲ τὸ κατορθώσῃ, χάνει ὁ τελευταῖον βαλὼν τὴν σφαῖραν, ὅστις καὶ παραχωρεῖ εἰς αὐτὸν τὴν θέσιν τοῦ καταλαμβάνων τὴν ἰδικήν του ἐντὸς τοῦ κύκλου.

Εἰς τὴν παιδιὰν ταύτην γίνεται χρῆσις μεγάλης σφαίρας ποδοσφαιρίσεως, ἂν δ' οἱ παίχται εἶναι πλείονες τῶν 20 σχηματίζονται δύο κύκλοι ἕκαστος τῶν ὁποίων παίζει δι' ἰδιαίτερας σφαίρας.

**Ἀγαιστής** (Πίναξ 15ος)

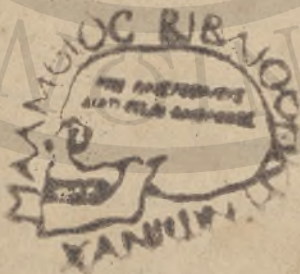
Ἴδε σελ. 138.

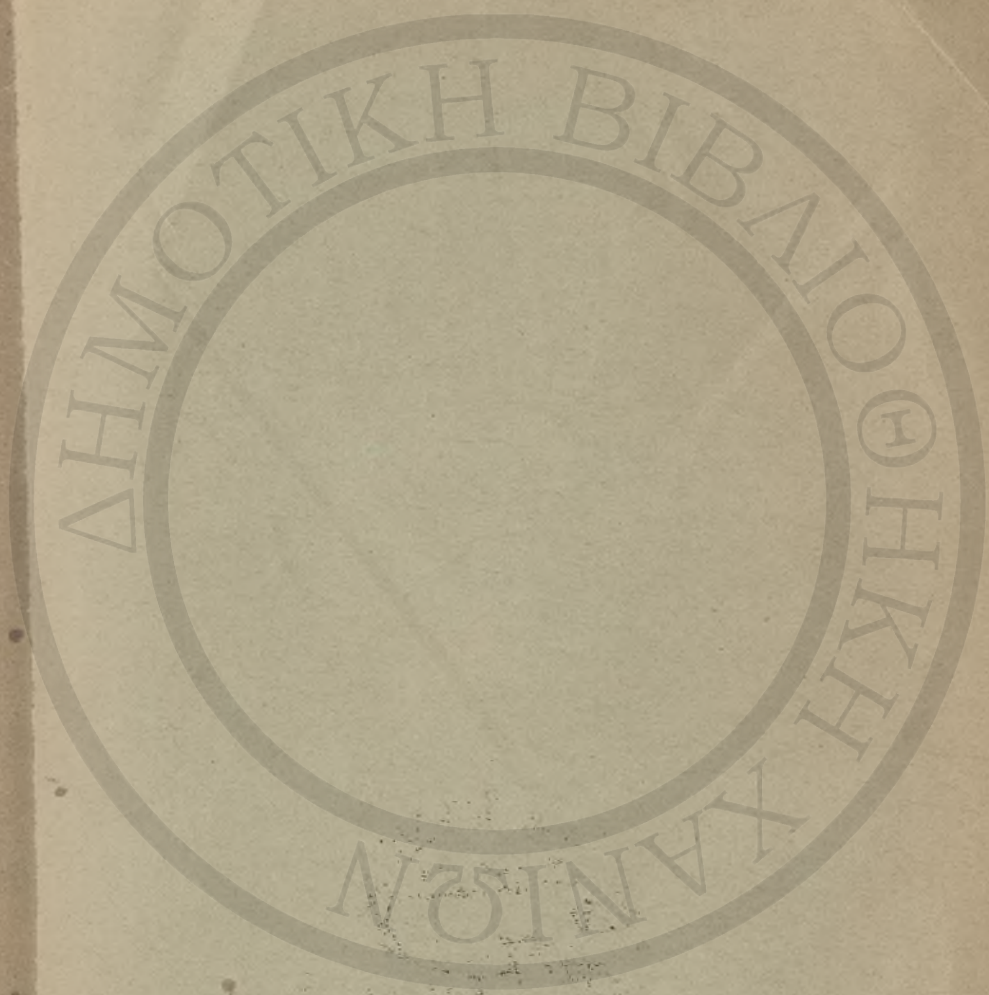
Τ Ε Λ Ο Σ

## ΠΑΡΟΡΑΜΑΤΑ

Ἔνεκα τῆς σπουδῆς μεθ' ἧς ἐξετυπώθη τὸ βιβλίον, εἰσέδυσαν ἐν τῷ κειμένῳ σφάλματά τινα, τὰ ὁποῖα ἐπαφίεμεν εἰς τὴν ἐπιείκειαν τῶν ἀναγνωστῶν. Ἐν τοσοῦτῳ δὲν δυνάμεθα νὰ παρίδωμεν καὶ τινα ἀλλοιοῦντα τὴν ἔννοιαν τοῦ κειμένου, ὡς τὰ ἐπόμενα.

Σελ.	37	στίχ.	18	ἀντὶ	9,75	γράφε	0,75
»	40	»	7	»	ἐπιβληθῆ	»	ἐκβληθῆ
»	44	»	4	»	ἐκκελοῦσιν	»	ἐκτελοῦσιν
»	45	»	2	»	ἐξακολουθοῦσι	»	ἀκολουθοῦσι
»	47	»	2	»	τὸ παράγγελμα Μῶσ, γράφε.	τὸ πα-	
					ράγγελμα ἀλλαγῆ	κατευθύνσεως ἐπὶ δεξιᾷ (ἢ ἀριστερᾷ) — Μῶσ	
»	48	»	3	ἀντὶ ἐπ' ἀριστερᾷ, δεξιᾷ, γράφε,	ἐπ' ἀριστερᾷ		
				»		[ὁδηγὸς δεξιᾷ.	
»	70	»	25	» § 129	γράφε § 119		
»	85	»	14	» § 186	» § 184		
»	90	»	21	» ἀπέχουσα,	γράφε,	ἀπέχουσαι	
»	93	»	11	» αἶρεται βραδέως,	γράφε,	αἶρεται ἐπὶ τὰ	
						[πλάγια βραδέως.	





ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΧΑΝΙΑ

ΤΙΜΑΤΑΙ ΔΡΑΧ. 1,30.

