

5 ΣΕΠ. 2008

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΕΥΑΓΓ. ΠΑΥΛΙΝΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΡΙΑΣ

ΔΙΑΦΟΡΕΤΑ
ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ

95

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



ΑΚΑ
372.86
ΠΑΥ

π 369
209
152995



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μὲ τὴν ἔκδοσιν τοῦ βιβλίου αὐτοῦ δὲν ἐπεδίωξα νὰ προμηθεύσω εἰς τοὺς κ. κ. δημοδιδασκάλους ἓνα βιβλίον, μὲ τὸ ὁποῖον νὰ δυνηθοῦν νὰ σπουδάσουν τὴν γυμναστικήν. Τοιαῦτα βιβλία ὑπάρχουν, ὅπως π. χ. τὸ βιβλίον τοῦ ἀειμνήστου Χρυσάφη. Ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον ἐνόμισα ὅτι ἔλειπεν ἦτο ἓνας συνοπτικὸς καὶ μεθοδικὸς ὁδηγός. Διὰ τοῦτο καὶ δὲν περιελήφθη εἰς τὸ βιβλίον αὐτὸ τίποτε ἀπὸ τὴν μηχανικὴν καὶ φυσιολογίαν τῶν κινήσεων, ἢ ἀπὸ τὴν μεθοδολογίαν. Περιελήφθησαν μόνον 40 γυμνάσεις καὶ τινες παιδιαὶ μὲ τὰς ἀναγκαίας ὁδηγίας διὰ τὴν ἐφαρμογὴν των καὶ περιγραφὴν ἑνὸς ἑκάστου γυμνασίου μόλις τοῦτο διὰ πρώτην φορὰν ἐμφανίζεται εἰς μίαν γύμνασιν.

Ἐὰν ἐπέτυχον ἀπόκειται εἰς ἄλλους νὰ κρίνουν.

Ἀθῆναι 6 Ἀπριλίου 1937

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΕΥΑΓΓ. ΠΑΥΛΙΝΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ἡ γυμναστικὴ τοῦ δημοτικοῦ σχολείου ἔδω εἰς τὴν Ἑλλάδα ἐσημείωσεν ἀποτυχίαν. Αἰτία τῆς ἀποτυχίας αὐτῆς ὑπῆρξεν ἡ παρεξήγησις, περὶ τῆς ὁποίας ἔγραψε δύο ἄρθρα ὁ πατήρ μου δημοσιευθέντα εἰς τὸ 1ον καὶ 2ον τεῦχος τοῦ λαμπροῦ περιοδικοῦ «Ἐκπαιδευτικὰ Χρονικά».

Ἡ παρεξήγησις συνίσταται: Α') Εἰς τὸ ὅτι ἡ γυμναστικὴ ἐθεωρήθη μάθημα, ὅπως τὰ ἄλλα μαθήματα καὶ ὅτι αἱ γνώσεις, αἱ ὁποῖαι κατὰ τὸ μάθημα αὐτὸ θὰ παρασχεθοῦν εἰς τοὺς μικροὺς μαθητάς, θὰ εἶναι διάφορα γυμνάσια. Β') Εἰς τὸ ὅτι δὲν ἐλήφθη ὑπ' ὄψιν ὅτι εἶναι ἄλλο τὸ παιδί τοῦ δημοτικοῦ σχολείου καὶ ἄλλο ὁ ἔφηβος τοῦ γυμνασίου καί, ἔνεκα τούτου, κατεβλήθη προσπάθεια νὰ διδαχθοῦν οἱ μικροὶ μαθηταὶ γυμνάσια, διὰ τὰ ὁποῖα δὲν εἶναι ὄριμοι. Ἀποτέλεσμα δὲ τῆς παρεξηγήσεως αὐτῆς ἦτο ἡ ἀπογοήτευσίς τοῦ ἐκάστοτε ἀναλαμβάνοντος τὴν γυμναστικὴν δημοδιδασκάλου.

Ἐδιδάσκετο π. χ. ἡ προβολή, γυμνάσιον, τὸ ὁποῖον ἀπαιτεῖ προηγμένην μυϊκὴν αἴσθησιν καὶ οἱ μικροὶ μαθηταὶ δὲν τὸ ἐξετέλουν, ὅπως ἔπρεπε καὶ τοιοῦτοτρόπως ἐπηκολούθει ἡ ἀπογοήτευσίς καὶ ἡ ἐγκατάλειψις τῆς γυμναστικῆς. Ἡ γυμναστικὴ ὅμως δὲν εἶναι μάθημα. Εἰς τὴν γυμναστικὴν δὲν πρόκειται νὰ διδάξωμεν τίποτε. Εἰς τὴν γυμναστικὴν πρόκειται διὰ τῆς κινήσεως καὶ διὰ τῶν διαφορῶν γυμνασίων νὰ ἐπιτύχωμεν ὄρισμένα ἀποτελέσματα.

Μεταξὺ τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν εἶναι καὶ ἡ προαγωγή τῆς μυϊκῆς αἰσθήσεως. Ὅταν αὕτη προαχθῆ μέχρι ἐνὸς βαθμοῦ, θὰ εἶναι δυνατὸν νὰ ἐκτελεσθῆ καὶ ἡ προβολή. Δὲν εἶναι ὅμως δυνατὸν νὰ ἐπιτευχθῆ μέχρι τοιοῦτου βαθμοῦ προαγωγή τῆς μυϊκῆς αἰσθήσεως εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον. Ἐπομένως δὲν ἐπιτρέπεται νὰ χρησιμοποιοῦνται εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον γυμνάσια, ὅπως ἡ προβολή. Εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται ἀπλούστατα γυμνάσια, πρὸ παντὸς δὲ πλουσία καὶ ἐλευθέρα κινήσεις, δηλαδὴ παιδιαί. Διὰ νὰ κατανοηθῆ τοῦτο εἶναι ἀνάγκη νὰ λεχθοῦν μερικὰ περὶ τῶν ἐπιδιωκομένων διὰ τῆς γυμναστικῆς ἀποτελεσμάτων.

Ἐπιδιωκόμενα διὰ τῆς γυμναστικῆς ἀποτελέσματα. Ὅλα τὰ ὑπὸ τῆς γυμναστικῆς ἐπιδιωκόμενα ἀποτελέσματα δύνανται νὰ συνοψισθοῦν εἰς ἓν καὶ τοῦτο εἶναι ἡ σωματικὴ καὶ ψυχικὴ προαγωγή τοῦ ἀτόμου.

Διὰ νὰ προαχθῆ τὸ παιδί σωματικῶς εἶναι ἀνάγκη νὰ γίνεται ἡ θρέψις του εἰς τὴν πλήρη της ἔκτασιν καὶ ἔντασιν. Δύναται δὲ τοῦτο νὰ ἐπιτευχθῆ διὰ τῆς κινήσεως, ἥτις διὰ τὸ δημοτικὸν σχολεῖον πρέπει ὄχι μόνον νὰ εἶναι ἄφθονος, ἀλλὰ καὶ νὰ παρέχεται κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε νὰ ἀπόκειται εἰς τὴν βούλησιν τοῦ παιδιοῦ νὰ κανονίσῃ τὸ ποσὸν καὶ τὴν ἔντασιν αὐτῆς. Τοιαῦται κινήσεις εἶναι αἱ παιδιαί καὶ διὰ τοῦτο αὗται εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον πρέπει νὰ κατέχουν τὸ μέγιστον μέρος τοῦ διαθέσιμου διὰ τὴν γυμναστικὴν χρόνου, τὸ ὅλον δ' αὐτοῦ διὰ τὰς μικροτέρας τάξεις.

Τῆς θρέψεως ἐπικουρικαὶ λειτουργίαι καὶ διὰ τοῦτο σπουδαῖαι εἶναι ἡ κυκλοφορία καὶ ἡ ἀναπνοή, αἱ ὁποῖαι

ἐπιτείνονται, ὅταν ἐπιτείνεται καὶ ἡ θρέψις καὶ προάγονται μετ' αὐτῆς διὰ τῆς κινήσεως.

Τὰ ἀποτελέσματα τῆς κινήσεως ἐπὶ τῶν λειτουργιῶν αὐτῶν δὲν εἶναι πρόσκαιρα. Δὲν διαρκοῦν τουτέστιν ὅσον καὶ ἡ κίνησις, ἀλλὰ συνεχίζεται ἡ εὐεργετικότης των καὶ κατόπιν. Ὅταν διὰ τῆς ἀφθόνου καὶ ζωηρᾶς κινήσεως ἐπιτείνεται ἡ θρέψις καὶ προκαλεῖ τὴν ἐπίτασιν τῆς κυκλοφορίας καὶ τῆς ἀναπνοῆς, τὰ ὄργανα τὰ κυκλοφορικὰ καὶ τὰ ἀναπνευστικὰ προάγονται. Ἐπομένως διὰ τῆς ἀφθόνου καὶ ζωηρᾶς κινήσεως τῶν παιδιῶν ἐπιδιώκομεν τὴν ἐπίτασιν τῆς θρέψεως καὶ τὴν προαγωγὴν αὐτῆς καὶ τῶν ἐπικουρικῶν τῆς λειτουργιῶν ἀποτέλεσμα, τὸ ὅποιον τόσον μᾶλλον πρέπει νὰ ἐπιδιώκεται, καθ' ὅσον διὰ τοῦ πολυώρου καθίσματος στερεῖται τὸ μικρὸν παιδί μεγάλου μέρους τῆς εἰς αὐτὸ ἀναγκαίας πρὸς τοῦτο κινήσεως.

Χάριν τῶν λειτουργιῶν τούτων, ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν προαγωγὴν τῆς ἱκανότητος τοῦ ἀτόμου πρὸς δρᾶσιν, καθὼς καὶ διὰ τὴν ὠραίαν του παράστασιν πρέπει νὰ ἐπιδιώκεται καὶ ὁ εὐθυασμὸς τῆς σπονδυλικῆς στήλης εἰς τὸ φυσιολογικόν, ἡ εὐκίνησις τῶν ἀρθρώσεων, ἰδίως τῶν σπονδυλοπλευρικῶν, ἡ ἐπίτευξις τοῦ φυσιολογικοῦ μήκους τῶν μυῶν. Λόγω τοῦ πολυώρου καθίσματος, τῆς ἐλαττωματικῆς στάσεως καὶ τῆς ἐλλιποῦς κινήσεως, ἀπὸ τὰ ὅποια μαστίζεται ὁ σημερινὸς ἄνθρωπος καὶ ἰδίᾳ τῶν πόλεων καὶ ἰδιαίτατα ὁ μαθητῆς τοῦ σχολείου ἡ σπονδυλικὴ στήλη κυρτοῦται, αἱ ἀρθρώσεις καὶ μάλιστα αἱ σπονδυλοπλευρικαὶ καθίστανται δυσκίνητοι καὶ ὠρισμένοι ὁμάδες μυῶν χάνουν τὸ φυσιολογικόν των μῆκος καὶ ἄλλοι μὲν βραχύνονται, ἄλλοι δὲ μηκύνονται καὶ χάνουν τὴν τονικότητά των. Ἐὰ κακὰ ταῦτα καταπολεμοῦνται διὰ τῆς γυμναστικῆς.

Εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον ὅμως καὶ δὴ εἰς τὰς μικρὰς τάξεις, αἱ δυσμενεῖς συνθῆκαι, τὰς ὁποίας ἀνεφέραμεν, δὲν ἔχουν προφθάσει νὰ ἐπιφέρουν τὰ δυσάρεστα αὐτὰ ἀποτελέσματα. Καὶ διὰ τοῦτο τὸ ἔργον τοῦ δημοδιδασκάλου εἶναι εὐκολώτερον, ἀπὸ ὅσον νομίζεται.

Πρέπει ὅμως νὰ λαμβάνωνται προφυλακτικὰ μέτρα ἐναντίον τῶν κακῶν τούτων. Πρέπει νὰ λαμβάνεται πρόνοια περὶ καταλλήλου θρανίου. Πρέπει νὰ ἐμβάλλεται εἰς τὸ μικρὸ παιδί ἡ ἰδέα τοῦ καλοῦ παραστήματος καὶ νὰ προικίζεται τοῦτο μὲ τὴν ἕξιν τῆς καλῆς στάσεως καὶ τοῦ καλοῦ καθίσματος. Ἐξ ἀδιαπαύστως πρέπει νὰ προσέχη εἰς τοῦτο ὁ διδάσκαλος. Πρέπει χάριν τῶν σπονδυλοπλευρικῶν διαρθρώσεων νὰ μεταχειριζώμεθα, εἰς ὅσας τάξεις εἶναι δυνατὸν τοῦτο, γυμνάσια μὲ τὰ ὁποῖα κάμπτεται ὀπίσω ἡ θωρακικὴ μοῖρα τῆς σπονδυλικῆς στήλης π.χ. «ἔκτασις τοῦ κορμοῦ». Ἄλλὰ καὶ εἰς ὅσα γυμνάσια συναντᾶται δυσκολία, εἰς τὰς μικρὰς τάξεις, δυνάμεθα ὑπὸ τύπον παιδιᾶς νὰ ἐπιτυγχάνωμεν ἐκεῖνο, ποῦ θέλομεν. Π. χ. λέγομεν εἰς τοὺς μικροὺς. «**Ποῖὸ παιδί μπορεῖ νὰ βγάλῃ περισσότερο τὸ στήθος του ἔξω ;**» Ἐπίσης δυνάμεθα νὰ καταφεύγωμεν εἰς γυμνάσια, τὰ ὁποῖα εἶναι μὲν ἐπιβλαβῆ διὰ τὸν ἱματισμὸν τῶν μικρῶν, ἔχουν ὅμως ἀσφαλὲς καὶ ἀκριβὲς ἀποτέλεσμα. Τοιοῦτα δὲ εἶναι ἡ **πρηγῆς ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κατάκλισις** καὶ ἐκεῖθεν ἄρσις τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν σκελῶν τεταμένων ὀπίσω. Ἡ ἡ **ὑπὶα κατάκλισις** καὶ ἐκεῖθεν ἡ ἄρσις τοῦ στήθους. Προσκρούει βεβαίως τοῦτο, ὅπως εἴπομεν, εἰς τὴν διατήρησιν τοῦ ἱματισμοῦ, προσκρούει εἰς τὴν καλλιέργειαν τῆς ἕξεως τῆς καθαριότητος, ἐπειδὴ ὅμως ἡ κίνησις ἀναγκαστικῶς ἐντοπίζεται εἰς τὴν θωρακικὴν μοῖραν τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ἡ ἐπιτυχανομένη ὠφέλεια

ὑπερβάλλει τὴν ζημίαν. Τὰ ἴδια βεβαίως ἀποτελέσματα ἐπι-
τυγχάνονται μὲ τὴν ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ, ἀλλὰ δὲν εἶναι
δυνατὸν ἀπὸ τοὺς μικροὺς τοῦ δημοτικοῦ σχολείου νὰ ἐπι-
τύχωμεν τὸν ἀναγκαῖον ἐντοπισμὸν τοῦ μυϊκοῦ ἔργου.

Διὰ τὴν εὐκίνησιάν τῶν ἄλλων ἀρθρώσεων καὶ διὰ τὴν
διατήρησιν τοῦ φυσιολογικοῦ μήκους τῶν μυῶν πρέπει νὰ
μεταχειριζώμεθα πλὴν τῶν ἄλλων κινήσεων καὶ εἰδικὰς
τοιαύτας. Καὶ ἔχουν ἐνταχθῆ τοιαῦται εἰς τὰς γυμνάσεις
τοῦ βιβλίου τούτου. Ὅπως π. χ. ἡ ἀπὸ διαφόρων ἀφειθη-
ριῶν **δίπλωσις**, διὰ τὴν ὁποίαν ἐπίσης ἰσχύει, ὅτι περὶ
τῆς προηγουῦς καὶ τῆς ὑπτίας κατακλίσεως, ὅσον ἀφορᾷ τὸν
ἱματισμὸν.

3) Κάτι ἄλλο, τὸ ὁποῖον πρέπει διὰ τῆς γυμναστικῆς
νὰ ἐπιδιώκεται, εἶναι, ὅπως ἀνεφέρθη ἀνωτέρω, ἡ προα-
γωγή τῆς μυϊκῆς αἰσθήσεως. Εἰς τὸν μικρὸν τοῦ δημοτι-
κοῦ σχολείου αὕτη δὲν ἔχει ἀκόμη τελείως καταρτισθῆ.
Αὕτη δὲ εἶναι ἡ αἰτία, διὰ τὴν ὁποίαν ὁ μικρός, ὅταν δια-
ταχθῆ νὰ κάμῃ ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ, κάμπτει ἀντὶ τούτου
τὰ γόνατα. Μὲ τὴν πρόοδον τῆς ἡλικίας ἡ αἰσθησις αὕτη
ὀξύνεται. Ἐὰν ὅμως δὲν ληφθῆ ἐγκαίρως πρόνοια περὶ
αὐτῆς διὰ ποικίλης καὶ παντοειδοῦς κινήσεως δὲν ὀξύνεται
ἐπαρκῶς. Καὶ εἰς τοῦτο ὀφείλεται ἡ δυσκολία, τὴν ὁποίαν
δοκιμάζουν μερικὰ ἄτομα, νὰ προσαρμόσουν ἑαυτὰ πρὸς
ἓνα νέον εἶδος κινήσεως. Πρὸς τὴν ἐκμάθησιν π.χ. τέχνης.

Χάριν τοῦ σκοποῦ τούτου ὀφείλει ὁ γυμναστής, νὰ
ἀπαιτῆ ἀπὸ τὸν γυμναζόμενον ὅλην τὴν δυνατὴν ἀκρίβειαν
κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν γυμνασίων καὶ νὰ χρησιμοποιοῖ
παιδιάς ἀπαιτούσας μυϊκὴν αἰσθησιν σχετικῶς ὀξεῖαν.

4) Ἄλλο προσόν, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ κοσμηῆ ἓνα κα-
λῶς συγκεκροτημένον σῶμα καὶ τὸ ὁποῖον ἡ γυμναστικὴ

θὰ καλλιεργήση, εἶναι ἢ ἀνάπτυξις τῆς συναρμοστικῆς ἰκανότητος. Ὅλα τὰ ἄτομα δὲν εἶναι ἐξ ἴσου ἰκανά, εἰς αἰφνιδίως παρουσιαζομένην περίστασιν, νὰ ἐκλέξουν μὲ ταχύτητα τὴν κίνησιν, τὴν ὁποίαν πρέπει νὰ ἐκτελέσουν καὶ νὰ συναρμόσουν καταλλήλως τὰς δυνάμεις των πρὸς τοῦτο. Εὐχερέστερον ἓνα ἄτομον ἀποφεύγει τὸ πλήγμα ἐκσφενδονισθέντος λίθου ἀπὸ ἓνα ἄλλο. Σώζεται ἓνα ἄτομον ἀπὸ τὴν αἰφνιδίαν ἐμφάνισιν αὐτοκινήτου, ἐνῶ ἓνα ἄλλο ἀδυνατεῖ νὰ σωθῆ.

Δύναται δὲ ἡ ἰδιότης αὕτη νὰ ἀναπτυχθῆ διὰ παιδιῶν. εἰς τὰς ὁποίας ἡ ἀνάγκη αἰφνιδίας συναρμογῆς δυνάμεων παρουσιάζεται συνήθως. Καὶ τοιαῦται παιδιαὶ εἶναι πρὸ πάντων αἱ σφαιριστικά, εἰς τὰς ὁποίας ἀναπτύσσονται καὶ ὠρισμένοι δεξιότητες. Ὅταν δὲ αἱ δεξιότητες αὗται εἶναι πολλαί, τὸ ἄτομον πλέον καθίσταται ἀπολύτως δεξιόν.

Ὅταν τὰ σκοπούμενα ταῦτα ἀποτελέσματα τῆς γυμναστικῆς ἐπιτευχθοῦν, ἔχομεν ἐνώπιόν μας τὸ τελείως συγκεκροτημένον σῶμα· τὸ σῶμα, τοῦ ὁποίου τὰ ὄργανα τῆς κινήσεως, οἱ μῦες δηλαδή καὶ τὰ ὀστέα εἶναι ἀνεπτυγμένα καὶ διηρθρωμένα κατὰ τρόπον ὥστε νὰ κινοῦνται καλῶς καὶ εὐχερῶς καὶ νὰ δύνανται νὰ ἀποδώσουν τὸ ἀπαιτούμενον ἔργον· τὸ σῶμα, τοῦ ὁποίου ἡ θρέψις γίνεται εἰς τὴν πρέπουσαν ἔντασιν καὶ ἔκτασιν καὶ τοῦ ὁποίου τὸ κυκλοφορικὸν καὶ τὸ ἀναπνευστικὸν σύστημα ἐπαρκοῦν πλήρως εἰς τὰς ἀνάγκας τοῦ ὀργανισμοῦ, καὶ τὸ ὁποῖον ἔχει τὸ νευρικὸν σύστημα συγκεκροτημένον καταλλήλως, μὲ ἀνεπτυγμένην τὴν συναρμοστικὴν ἰκανότητα καὶ τὴν δεξιότητα, οὕτως ὥστε εἰς τὰς διδομένας περιστάσεις νὰ εἶναι δυνατὸν εὐχερῶς καὶ ταχέως νὰ γίνεται ἡ δέουσα χρησιμοποίησις τῶν προσόντων τούτων.

Ἄλλα δὲν εἶναι μόνον αὐτὰ τὰ ἀποτελέσματα, τὰ ὅποια διὰ τῆς γυμναστικῆς ἐπιδιώκονται. Τὸ ἄτομον εἶναι διπτόν. Εἶναι σωματικόν καὶ ψυχικόν. Καὶ διὰ τὴν προαγωγὴν τοῦ ψυχικοῦ ἀτόμου δὲν ἔχομεν μέσον ἄλλο καταλληλότερον τῆς γυμναστικῆς. Εἰς τὴν γυμναστικὴν τὸ παιδί δρᾷ. Εἶνε δὲ παραδεδεγμένον, ὅτι εἰς τὴν δρᾶσιν μορφοῦται ὁ χαρακτήρ. Εἰς τὴν γυμναστικὴν καὶ πρὸ πάντων εἰς τὰς παιδιὰς ἡ βούλησις του θὰ ἐνεργήσῃ διὰ νὰ ὑποτάξῃ καὶ ἑαυτὸ καὶ τὴν ἄλλοτριάν βούλησιν ἢ ὅποια τοιουτοτρόπως θὰ ἰσχυροποιηθῇ. Ἐκεῖ θὰ ἀποτελέσῃ μέρος συνόλου, πρὸς τὸ συμφέρον τοῦ ὁποίου θὰ δράσῃ κατὰ κανόνας ὠρισμένους, τοὺς ὁποίους πολλάκις αὐτὸ θεσπίζει καὶ θὰ δημιουργηθῇ εἰς αὐτὸ ἡ πολιτικὴ καὶ ἡ κοινωνικὴ συνείδησις. Εἰς τὰς παιδιὰς θὰ συνηθίσῃ νὰ εἶναι προῶν πρὸς τοὺς συμπαῖκτας, δίκαιον, φίλον τῆς τάξεως καὶ τῆς ἀκριβείας, διότι ἄλλως ἀπειλεῖται νὰ ἀποκλεισθῇ ἀπὸ τὴν παιδικὴν κοινωνίαν. Εἰς τὰς παιδιὰς ἐπίσης, ὅπου ἱκανοποιοῦνται αἱ σωματικαὶ καὶ ψυχικαὶ ἀνάγκαι του, θὰ εὔρῃ τὴν χαρὰν, τὴν ὁποίαν τὸ σχολεῖον τοῦ μειοῦ. Ὅσονδῆποτε καλῶς καὶ ἂν γίνεται ἡ διδασκαλία τῶν ἄλλων μαθημάτων, τὸ παιδί εὐρίσκεται εἰς ἕδαφος ξένον πρὸς τὴν φύσιν του.

Τοιουτοτρόπως ἄτομον καλῶς συγκεκριημένον μὲ βούλησιν ἰσχυράν, μὲ ἐπικρατοῦντα τὰ εὐάρεστα συναισθήματα, μὲ ἀνεπτυγμένην τὴν πολιτικὴν καὶ κοινωνικὴν συνείδησιν καὶ μὲ ἕξεις ἠθικὰς εἶναι τὸ ἐπιδιωκόμενον ἀποτέλεσμα ὑπὸ τῆς γυμναστικῆς.

Αὐτὰ βεβαίως δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐπιτευχθοῦν πλήρως εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον. Διὰ νὰ ἐπιτευχθοῦν, ἡ προσπάθεια πρέπει νὰ ἐξακολουθήσῃ καὶ πέραν τοῦ 20οῦ

ἔτους. Εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον θὰ τεθοῦν ἀπλῶς αἱ βάσεις, συγχρόνως δὲ θὰ καταβάλλεται προσπάθεια πρὸς ἐξουδετέρωσιν τῶν δυσαρέστων ἀποτελεσμάτων, τὰ ὁποῖα ἔχει ἡ ἀφαίρεσις ἀπὸ τὸ παιδὶ τῆς ἐλευθερίας του νὰ ἀναπτυχθῇ μὲ τὸ πολύωρον κάθισμα καὶ τὴν ἀδράνειαν, εἰς τὴν ὁποίαν εἶναι καταδικασμένον.

Τὸ ζήτημα δηλαδὴ τῆς γυμναστικῆς τοῦ δημοτικοῦ σχολείου εἶναι ἐντελῶς ἀπλοῦν. Ἡ μόνη δυσκολία εἶναι ἡ μεθοδικὴ δι' ἐκάστην γύμνασιν κατάταξις τῶν γυμνασίων, ἡ ὁποία ἀπαιτεῖ εἰδικὴν γυμναστικὴν μόρφωσιν. Τὸ βιβλίον ὅμως τοῦτο περιέχει τεσσαράκοντα μεθοδικὰς γυμνάσεις, αἱ ὁποῖαι, ἢ μία κατόπιν τῆς ἄλλης, δύνανται νὰ ἐφαρμοσθοῦν, διὰ τοὺς μεγαλυτέρους μαθητάς.

ΑΝΑΓΚΑΙΟΙ ΟΡΟΙ ΤΗΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Διὰ νὰ ἐπιτελέσῃ τὸν προορισμὸν του ὁ γυμναστὴς καὶ νὰ ἐπιτύχῃ τοὺς σκοπούς του ὀφείλει κατὰ τὴν γυμναστικὴν νὰ ἔχῃ ἐστραμμένην τὴν προσοχὴν του πρὸς τὸν σκοπὸν, ὅπως εἰς τὸ προηγούμενον κεφάλαιον ἀνεπτύχθη. Διαρκῶς πρέπει νὰ τὸν ἀπασχολῇ ὁ τελικὸς σκοπὸς καὶ πρὸς αὐτὸν ὡς πρὸς στίλβον σημεῖον νὰ ἀποβλέπῃ, χωρὶς νὰ λησμονῇ ὅτι οἱ ἐπὶ μέρους σκοποὶ εἶναι προπαρασκευαστικά, ἀλλὰ καὶ ἀποτελεστικά τοῦ τελικοῦ σκοποῦ μέρη. Ὁ δὲ γυμναστὴς τοῦ δημοτικοῦ σχολείου ἰδιαίτατα πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψιν του ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον εἰς τὸ προηγούμενον κεφάλαιον ἐτονίσθη, ὅτι ὁ μικρὸς τοῦ δημοτικοῦ σχολείου ἔχει ἀνάγκην, πρὸ παντός, κινήσεως πλουσίας καὶ ποικίλης καὶ μάλιστα παιδιῶν. Ὅτι οὗτος οὐδὲν ἔχει νὰ διδαχθῇ, ἀλλ' οὔτε καὶ νὰ ἐπανορθώσῃ σωματικὰ ἑλαττώματα ἀποκτηθέντα ἀπὸ τὴν σχολικὴν ζωὴν, ἥτις δὲν ἐπρόφθασεν ἀκόμη νὰ ἐπιφέρῃ βλάβην σωματικὴν σοβαρὰν εἰς τὸ σῶμα τοῦ τροφίμου της. Διὰ τοῦτο αἱ μακροαὶ περιγραφαὶ τῶν γυμνασίων καὶ αἱ διδασκαλίαι πρέπει νὰ λείπουν καὶ νὰ χρησιμοποιῆται ὁ διαθέσιμος χρόνος διὰ τὴν κίνησιν.

Πρέπει ἐπίσης νὰ μὴ λησμονῆται τὸ ψυχικὸν ἄτομον καὶ νὰ γίνεται ἡ γυμναστικὴ μὲ γοργότητα καὶ ζωηρότητα. Εἰς οὐδὲν δὲ θὰ θυσιάζεται ἡ γοργότης καὶ ἡ ζωηρότης. Κατὰ τὴν ὥραν τῆς παιδιᾶς πρέπει οἱ παῖκται νὰ ἀφήνωνται ἀπολύτως ἐλεύθεροι. Πρέπει ἡ ἐκ τῆς παιδιᾶς χαρὰ νὰ ἐκρήγνυται. Αἱ φωναὶ τῶν μικρῶν δὲν ἀπαγορεύονται, εἰ μὴ μόνον ἐφ' ὅσον παρακωλύουν τὴν διεξαγωγὴν τῆς παι-

διας. Όταν οἱ μικροὶ φωνάζουν, τὸ πράττουν ὀδηγούμενοι ὑπὸ τῆς φύσεως, διὰ νὰ γυμνάσουν τὰ ἀναπνευστικά των ὄργανα. Ἡ δὲ γυμναστικὴ ἀκριβῶς τοῦτο ἐπιδιώκει, νὰ ἀφήσῃ τὴν φύσιν ἐλευθέραν νὰ δράσῃ εὐεργετικῶς ἐπὶ τῆς ἀναπτύξεως τῶν μικρῶν.

Ἡ διεξαγωγὴ τῆς γυμναστικῆς διὰ νὰ γίνῃ ὅπως πρέπει ἀπαιτεῖ χρόνον. Ἄν ἡ αὐτὴ τοῦ σχολείου εἶναι μικρά, ὁ διδάσκαλος δὲν πρέπει νὰ διστάζῃ νὰ θυσιάσῃ ὀλίγα λεπτὰ τῆς ὥρας, διὰ νὰ ὀδηγήσῃ τοὺς μαθητὰς εἰς μέρος εὐρύχωρον, ὅπου θὰ δυνηθοῦν οὗτοι νὰ κινηθοῦν ἀνέτως. Ἐπίσης διὰ τὸν αὐτὸν λόγον οἱ μαθηταὶ δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνουν τοὺς 40. Οὔτε δύναται ὁ γυμναστής νὰ ἀρκέσῃ εἰς περισσοτέρους. Κατὰ τὸν καταρτισμὸν τοῦ προγράμματος δύναται νὰ λαμβάνεται πρόνοια περὶ τούτου.

Ἐτερον στοιχεῖον, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ προσέχη ὁ γυμναστής εἶναι ὁ καιρὸς. Όταν τὸ θερμόμετρον σημειοῖ θερμοκρασίαν κάτω τῶν 6° Κελσίου, καλὸν εἶναι νὰ μὴ γίνῃται γυμναστικὴ, ἐκτὸς ἂν ὁ γυμναστής ἔχῃ τὴν ἱκανότητα νὰ κρατήσῃ τοὺς μικροὺς εἰς ζωηρὰν καὶ διαρκῆ κίνησιν καὶ τοῦτο ὅμως, εἰάν δὲν πνέῃ ἄνεμος. Δὲν δύναται δὲ τοῦτο νὰ ἐξακολουθήσῃ μέχρι κοπώσεως, διότι τότε ἡ κίνησις χάνει τὴν ζωηρότητά της καὶ ἐπακολουθεῖ ἡ ψῦξις. Δέον ὅμως ἐνταῦθα νὰ σημειωθῇ ἡ κρατοῦσα πλάνη, κατὰ τὴν ὁποίαν ὀλόκληρον τὸν χειμῶνα ἐξ ἀφορμῆς τοῦ ψύχους παραλείπεται ἡ γυμναστικὴ. Εἰς τὰ ψυχρότερα Ἑλληνικὰ κλίματα τὸ ψῦχος δὲν εἶναι τόσον, ὥστε νὰ παρακωλύσῃ τὴν γυμναστικὴν πλέον των δέκα ἢ καὶ εἴκοσι ἡμερῶν ἑτησίως κατὰ τὴν μεγαλυτέραν ὑπερβολήν. Βεβαίως, ἂν κρατοῦμεν μικροὺς παῖδας ὀρθίους καὶ διδάσκομεν τὴν μεταβολὴν ἢ τὴν ζύγησιν, ψῦξις θὰ ἐπέλθῃ

ἔστω καὶ ἂν τὸ θερμόμετρον δεικνύει 15° βαθμούς. Ἐναπόκειται ὅμως εἰς τὸν γυμναστήν νὰ ἐκτιμήσῃ τοῦτο καὶ νὰ ἐφαρμόσῃ κινήσιν ἄφθονον καὶ ζωηράν. Ἄλλως διὰ τὴν Ἑλλάδα εἰς ἕκ τῶν σκοπῶν τῆς γυμναστικῆς πρέπει νὰ εἶναι ἡ ἀποβολὴ τοῦ φόβου πρὸς τὸν ἀέρα καὶ τὸ ὕπαιθρον.

Οὐδέποτε δὲ πρέπει νὰ ἐπιτρέπεται εἰς τοὺς μαθητὰς νὰ φέρουν εἰς τὴν γυμναστικὴν ἐπανωφόρια. Τοῦτο καὶ διὰ τοὺς ἀνωτέρω ἐκτεθέντας λόγους καὶ διότι ἡ κίνησις περιορίζεται καὶ δὲν δύνανται τὰ γυμνάσια νὰ ἐκτελεσθοῦν εἰς πλήρη ἔκτασιν.

Ψῦξις δύναται νὰ ἐπέλθῃ κατὰ τὴν ἀνάπαυσιν. Ἀνάπαυσις ὅμως εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον οὐδέποτε πρέπει νὰ γίνεται. Αἱ γυμνάσεις τοῦ δημοτικοῦ σχολείου δὲν εἶναι ποτὲ τόσον βαρεῖαι, ὥστε νὰ ἐπέρχεται κόπωσις. Κόπωσις δύναται νὰ ἐπέλθῃ μόνον εἰς τὰς παιδιάς. Καίτοι ἡ φύσις ὀδηγεῖ τοὺς μικροὺς καὶ ἀναστέλλουν τὴν ὀρμὴν των πρὶν ἢ ἐπέλθῃ αὕτη. Ἄλλὰ ἐὰν συμβῇ τοῦτο, ἐὰν ἡ κόπωσις εἶναι τοιαύτη, ὥστε ἡ κίνησις νὰ χάσῃ τὴν ζωηρότητα της καὶ νὰ ἀπειληθῇ ψῦξις, πρέπει νὰ ὀδηγηθοῦν οἱ μαθηταὶ εἰς τὴν αἴθουσάν των. Τὸ παράγγελμα ὅμως **ἀνάπαυσις** εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον πρέπει νὰ εἶναι ἄγνωστον, ἕκτος ἐὰν χρησιμοποιῆται χάριν ἐναλλαγῆς καταστάσεως, ὅταν ἡ προσοχὴ τῶν ἀσκουμένων χαλαρωθῇ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΤΙΚΑ ΜΕΡΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΙΑΣ*

Κάθε γυμνασία ἀποτελεῖται ἢ πρέπει νὰ ἀποτελῆται ἀπὸ τὴν γύμνασιν καὶ τὰς παιδιάς ἢ τὴν ἀγωνιστικὴν. Διὰ τὸ δημοτικὸν σχολεῖον μάλιστα, ὡς εἴπομεν ἤδη, πρέπει τὸ κύριον καὶ τὸ μέγα μέρος τοῦ μαθήματος νὰ τὸ ἀποτελοῦν αἱ παιδιαί. Διὰ δὲ τὰς μικροτέρας τάξεις μόνον παιδιαί.

Εἰς ἐκάστην γυμνασίαν δηλαδὴ θὰ γίνῃ ἡ γύμνασις καὶ θὰ ἐπακολουθήσουν μία ἢ περισσότεροι παιδιαί ἢ ἀγωνιστικὴ. Πρὸ τῆς γυμνάσεως καὶ μετ' αὐτὴν καὶ εἰς τὸ μέσον αὐτῆς, διὰ λόγους, οἱ ὁποῖοι θὰ ἐκτεθοῦν κατωτέρω θὰ γίνουν τακτικαὶ ἀσκήσεις. Δι' ἐκάστην γύμνασιν θὰ δαπανηθοῦν 10 ἕως 15' λεπτὰ τῆς ὥρας. Τὸ δὲ ὑπόλοιπον θὰ διατεθῇ διὰ τὰς παιδιάς. Ἐντὶ παιδιῶν ἢ καὶ ἐπιπροσθέτως μετὰ τὰς παιδιάς, ἂν ὑπάρχῃ χρόνος, δύνανται νὰ γίνωνται ἀγωνίσματα. Ἄλμα ἀπλοῦν μετὰ φορᾶς ἢ ἄνευ φορᾶς. Ἄλμα εἰς ὕψος. Λιθοβολία. Τὰ ἀγωνίσματα ὅμως πρέπει νὰ γίνωνται καὶ εἰς ἄλλας ὥρας διαθεσίμους. Διὰ δὲ τὰς μεγαλυτέρας τάξεις πρέπει νὰ κρατῆται καὶ πίναξ τῆς ἐπιδόσεως ἐκάστου, διὰ νὰ καλλιεργῆται ἡ ἀμιλλα καὶ νὰ προκαλῆται τὸ ἀγωνιστικὸν διαφέρον.

Ἐπειδὴ, ὅπως ἐλέχθη ἤδη, ἡ μεθοδικὴ ἐπιλογή τῶν γυμνασιῶν, ὁ καταρτισμὸς δηλαδὴ τῆς ἡμερησίας γυμνά-

* Γυμνασίαν ἐννοοῦμεν, ὅ,τι μέχρι τοῦδε λέγεται μάθημα γυμναστικῆς. Ὅρος ἐσφαλμένος, διότι ἡ γυμναστικὴ δὲν εἶναι μάθημα, ὡς ἀνεπτύχθη ἤδη. Πρὸς ἀποφυγὴν δὲ τῆς παρανοήσεως, ἣτις ἐκτρέπει τὴν γυμναστικὴν τοῦ σκοποῦ της, ἐθεωρήσαμεν ἀναγκαίαν καὶ τὴν μεταβολὴν τοῦ ὅρου.

σεως ἀπαιτεῖ μόρφωσιν ἐξειδικευμένην, τὸ βιβλίον τοῦτο περιέχει μίαν σειρὰν γυμνάσεων. Εἰς ἐκάστην γυμνασίαν θὰ ἐφαρμόζεται κατὰ σειρὰν μία ἐξ αὐτῶν. Εἰς τὴν πρώτην γυμνασίαν ἢ πρώτη γύμνασις εἰς τὴν δευτέραν ἢ δευτέρα καὶ οὕτω καθεξῆς. Ἐννοεῖται, ὅτι εἰς τὸν δημοδιδάσκαλον ἐναπόκειται νὰ κρίνη, ἂν μία ἐξ αὐτῶν πρόπει νὰ ἐπαναληφθῇ δις ἢ τρίς.

Διὰ τὰς παιδιὰς ἀφίεται ἡ ἐπιλογή ἐλευθέρα εἰς τὸν γυμναστήν. Οὔτε δὲ θὰ ἦτο δυνατόν νὰ γίνῃ ἄλλως. Ἐναντιολόγως τοῦ καιροῦ, ἀναλόγως τῆς ἡλικίας τῶν μαθητῶν, ἀναλόγως τῶν προτιμήσεων των, ἀναλόγως τοῦ ἀριθμοῦ των, τοῦ διαθεσίμου χώρου, τοῦ διαθεσίμου χρόνου, τῶν διαθεσίμων ὀργάνων θὰ γίνῃ ἡ ἐπιλογή. Περὶ τούτων θὰ γίνῃ λόγος ἄλλαχοῦ.

ΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σκοπὸς τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων εἶναι ἡ λήψις διαφόρων σχηματισμῶν καταλλήλων διὰ τὰ γυμνάσια ἢ διὰ τὰς παιδιάς καὶ ἡ ἀσκησις τοῦ παιδιοῦ νὰ ἀποτελῇ μέρος συνόλου, εἰς τοῦ ὁποίου τὸ συμφέρον νὰ ὑποτάσσεται.

Ἔχει θεσπισθῆ εἰς τὰ σχολεῖα νὰ γίνωνται αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις κατὰ τὰ ἰσχύοντα εἰς τὸν στρατόν. Τοῦτο εἶναι ἀπολύτως ὀρθὸν διὰ τὰ μεγαλύτερα παιδιά. Διὰ τὰς μικρότερας ὅμως τάξεις τοῦ δημοτικοῦ σχολείου θὰ ἦτο ματαιοπονία, ἐὰν π.χ. ἠθέλομεν ἀποπειραθῆ νὰ κάμωμεν τὴν ζύγησιν, ὅπως εἰς τὸν στρατόν. Ἐντελῶς ματαίως θὰ ἐχάνομεν χρόνον καὶ θὰ ἐκουράζομεν τοὺς μικροὺς μαθητὰς εἰς βάρος τῆς σωματικῆς των ἀγωγῆς. Ἐφόσον ὅμως προχωροῦμεν εἰς τὰς ἀνωτέρας τάξεις τοῦ δημοτικοῦ πρέ- νὰ συμμορφούμεθα πρὸς τοὺς στρατιωτικοὺς κανονισμοὺς.

Σύνταξις.— Οἱ μαθηταὶ τοῦ δημοτικοῦ σχολείου πρέπει νὰ συντάσσωνται κατὰ παραγωγὴν ἐπὶ δύο ζυγῶν καὶ νὰ ζυγοῦνται ἀπὸ τῆς παρατάξεως αὐτῆς δι' ἄρσεως τῶν χειρῶν ἔμπρός. Ἀντὶ τῆς κλίσεως καὶ τῆς μεταβολῆς ἀλλάσσομεν τὸ μέτωπον τῶν μαθητῶν παραγγέλλοντες εἰς αὐτοὺς «γυρίσετε ἀπὸ δῶ» «γυρίσετε ἀπὸ κεῖ» καὶ δεικνύοντες διὰ τῆς χειρὸς τὴν διεύθυνσιν.

Ἀραιώσεις.— Ἡ ἀραίωσις πρέπει νὰ εἶναι ἀπλῆ. Διὰ τὰς ἀνωτέρας τάξεις ἀριθμοῦν ἀνὰ δύο. Ἐκάτερος ἀπὸ τῆς κατὰ παραγωγὴν παρατάξεως ζυγὸς κάμνει δύο βήματα πρὸς τὰ ἔξω· κατόπιν οἱ ἔχοντες τὸν ἀριθμὸν ἓνα κάμνουν ἓνα βῆμα ἀριστερὰ καὶ οἱ ἔχοντες τὸν δύο ἓνα βῆμα δεξιὰ. Διὰ τὰς κατωτέρας τάξεις εἶναι δυνατὸν νὰ μὴ

γίνεται ἀρίθμησις, ἀλλ' ἀπλῶς ἑκάτερος ζυγὸς νὰ κάμνη δύο βήματα πρὸς τὰ ἔξω.

Κύκλος.— Ἀπὸ τῆς παρατάξεως κατὰ παραγωγήν ἢ ἀπὸ τῆς κατὰ μέτωπον ἐπὶ δύο ζυγῶν μὲ τὸ παράγγελμα **σχηματίσατε κύκλον—Μὰρς** ὁ πρῶτος ζυγὸς κάμνει μεταβολὴν ἢ κλίσιν, οὕτως ὥστε νὰ εὐρεθῆ ἀντιμέτωπος τοῦ δευτέρου, κατόπιν ἕκαστος μαθητῆς συλλαμβάνει τὰς χεῖρας τῶν παραστατῶν του, ὁ πρῶτος τοῦ πρώτου ζυγοῦ τὴν ἐλευθέραν χεῖρα τοῦ πρώτου τοῦ δευτέρου ζυγοῦ, ὁ τελευταῖος τοῦ πρώτου ζυγοῦ τὴν ἐλευθέραν χεῖρα τοῦ τελευταίου τοῦ δευτέρου ζυγοῦ καὶ τέλος οἱ εἰς τὸ κέντρον ἀμφοτέρων τῶν ζυγῶν κάμνουν μικρὰ βήματα ὀπίσω καὶ οὕτω σχηματίζεται ὁ κύκλος. Μὲ τὸ παράγγελμα: **Ἐπὶ δύο ζυγῶν πυκνώσατε—Μὰρς** ἐπανερχονται οἱ μαθηταὶ εἰς τὴν πρώτην παράταξιν δι' ἀντιστροφῆς ἐνεργείας. Ὅλα δ' αὐτά, (τάσσονται δηλαδὴ οἱ ζυγοὶ ἀντιμέτωποι, συμπλέκουν τὰς χεῖρας οἱ μαθηταὶ καὶ σχηματίζουν τὸν κύκλον) ὅσον τὸ δυνατὸν ταχύτερον, ἀκαριαίως, διὰ νὰ συνηθίσουν εἰς τὴν γοργότητα τῆς ἐκτελέσεως καὶ τῆς μεταβάσεως ἀπὸ τοῦ ἑνὸς εἰς τὸν ἄλλον σχηματισμόν, ἀλλὰ καὶ διὰ νὰ προκαλῶμεν ἄμεσον μεταλλαγὴν ψυχικῆς καταστάσεως, ἢ ὁποῖα πιθανὸν νὰ μὴ εἶναι μέχρι τοῦ σημείου ἐκείνου καλὴ καὶ κατάλληλος διὰ τὰς παιδιάς, αἱ ὁποῖαι πρόκειται νὰ ἐπακολουθήσουν.

Διπλοῦς κύκλος.— Ἐκ τῆς κατὰ μέτωπον παρατάξεως μὲ τὸ παράγγελμα **σχηματίσατε διπλοῦν κύκλον—Μὰρς** ἀκαριαίως οἱ μαθηταὶ τοῦ πρώτου ζυγοῦ συμπλέκουν τὰς χεῖρας καὶ διὰ συγκλίσεως τῶν δύο ἄκρων σχηματίζουν τὸν κύκλον· οἱ μαθηταὶ τοῦ δευτέρου ζυγοῦ, χωρὶς ἐννοεῖ-

ται νὰ συμπλέξουν τὰς χεῖρας, ἀκολουθοῦν τοὺς συντρόφους των.

Πολὺ συντελοῦν εἰς τὴν διατήρησιν καλῆς ψυχικῆς καταστάσεως καὶ εἰς τὸν ἔθισμὸν τῶν μαθητῶν εἰς τὴν τάξιν καὶ τὴν πειθαρχίαν αἱ αἰφνίδιαι μεταλλαγαὶ τῶν σχηματισμῶν. Π. χ. ἐνῶ οἱ μαθηταὶ εὐρίσκονται εἰς διπλοῦν ἢ ἄπλοῦν κύκλον παραγγέλλομεν **εἰς τὴν ἀραίωσιν—Μάρος** καὶ οἱ μαθηταὶ ἀκαριαίως μεταβαίνουν εἰς τὴν ἀραίωσιν, εἰς τὰς θέσεις, ἐννοεῖται, εἰς τὰς ὁποίας εὐρίσκοντο εἰς τὴν ἀρχήν, ὅταν ἠραιώθησαν καὶ ἀντιστρόφως. Αἱ μεταλλαγαὶ αὗται δύνανται νὰ γίνωνται καὶ εἰς τὸ μέσον τῆς γυμνάσεως καὶ εἰς τὸ μέσον τῶν παιδιῶν.

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ

Τὰ γυμνάσια κατὰ δύο τρόπους, ὅσον ἀφορᾷ τὸν χρόνον, ἐκτελοῦνται ἐντόνως ἢ βραδέως. Π. χ. *σύμπτυξις*—*Ἐν* θὰ ἐκτελεσθῇ ὅσον τὸ δυνατόν ἐντονώτερον καὶ ταχύτερον, ἐνῶ *ἔκτασις τοῦ κορμοῦ*—*Ἐνα* θὰ ἐκτελεσθῇ βραδέως. Τὰ βραδέα γυμνάσια ἐκτελοῦνται μὲ τὸν χρόνον τῆς ἀναπνοῆς. Εἰς τὸ προηγούμενον δηλαδὴ γυμνάσιον ἢ ἔκτασις τοῦ κορμοῦ θὰ γίνῃ εἰς τόσον χρόνον, ὅσος ἀπαιτεῖται διὰ μίαν εἰσπνοήν, ἢ δὲ ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν, ἢ ἀνάκνυσις θὰ γίνῃ εἰς τὸν χρόνον μιᾶς ἐκπνοῆς. Ὑπάρχουν γυμνάσια, ὅπως εἶναι τὰ γυμνάσια τοῦ κορμοῦ, ἐκτὸς τῆς στροφῆς, τὰ ὁποῖα ἐκτελοῦνται πάντοτε βραδέως. Ὑπάρχουν ἐπίσης γυμνάσια, ὅπως εἶναι αἱ κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν, τὰ ὁποῖα ἐκτελοῦνται πάντοτε ἐντόνως. Καὶ ὑπάρχουν γυμνάσια, τὰ ὁποῖα ἐκτελοῦνται ἄλλοτε ἐντόνως καὶ ἄλλοτε βραδέως. Π. χ. αἱ ἐκτάσεις τῶν χειρῶν, ἀνάτασις, ἔκτασις, πρότασις, ὅταν γίνωνται ὡς ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῶν ὤμων γίνονται ἐντόνως, ἐνῶ, ὅταν γίνωνται ὡς ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις, γίνονται βραδέως. Ὅλα ὅμως τὰ γυμνάσια εἰς τὴν ἀρχὴν, ἕως ὅτου ἀντιληφθοῦν οἱ ἀσκούμενοι τὴν τροχίαν τῶν πρέπει νὰ γίνωνται *βραδέως*.

Τὸ ζήτημα τοῦτο τοῦ χρόνου τῶν γυμνασίων εἶναι μία δυσκολία ὅχι εὐκαταφρόνητος, τὴν ὁποίαν προσεπαθήσαμε νὰ ὑπερνικήσωμεν μὲ τὰ ὀλίγα, ἅτινα παρεθέσαμεν ἐνταῦθα καὶ διὰ τῆς ἀναγραφῆς ὡς ἐκτελεστικοῦ διὰ μὲν τὰ ἐντονα γυμνάσια τοῦ *Ἐν-δύο*, διὰ δὲ τὰ βραδέα τοῦ *Ἐνα-δύο*. Ἐλπίζομεν δὲ ὅτι ἐκεῖνος πού θὰ χρησιμοποίησῃ τὸ βιβλίον τοῦτο μέχρι τῆς 20ῆς γυμνάσεως, μέχρι τῆς ὁποίας καὶ ἀναγράφομεν τὰ ἐκτελεστικά, θὰ ἔχη πλέον

ἀντιληφθῆ ἴσως πρέπει νὰ γίνεται βραδέως καὶ ἴσως ἐντό-
ως ἕκαστον γυμνάσιον.

Ἐπίσης δεόν νὰ ἀναφέρωμεν ἐνταῦθα, καίτοι τοῦτο
δὲν ἔχει οὐσιαστικὴν σπουδαιότητα, περὶ τῶν γυμνασίων
ἐκείνων, τὰ ὅποια γίνονται μὲ χρόνον βαδίσεως. Ὅπως
εἶναι ἡ μετάβασις εἰς τὴν «διάστασιν», διὰ τὴν ὁποίαν
ὅπου ἀναγράφομεν τὰ ἐκτελεστικά, ἀναγράφομεν καὶ τὸ
Μᾶρς. Διότι κάθε γυμνάσιον τελούμενον μὲ χρόνον βαδί-
σεως ἔχει ἀνάγκην τοῦ **Μᾶρς** διὰ νὰ ἐκτελεσθῆ. **Διάστασις-**
Μᾶρς-Ἐν-Δυό, ἢ **Βῆμα ἐμπρὸς-Μᾶρς-Ἐν-Δυό**. **Προει-**
σαγωγικὸν ἄλμα - Μᾶρς - Ἐν - Δυό. **Ἐπιτόπιον ἄλμα-**
Μᾶρς-Ἐν-Δυό.

Τὰ γυμνάσια αὐτά, ἢ βάδισις δηλαδὴ καὶ τὰ ἔχοντα
χρόνον βαδίσεως, πρέπει νὰ τελοῦνται μὲ χρόνον 140 κι-
νήσεων κατὰ 1' τῆς ὥρας.

ΟΔΗΓΙΑΙ
ΔΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΕΩΝ

Ἐνταῦθα πρέπει νὰ παράσχωμεν μερικὰ στοιχεῖα, τὰ ὁποῖα θὰ εὐκολύνουν τὸν μέλλοντα νὰ μεταχειρισθῇ τὰς κατωτέρω γυμνάσεις εἰς τὴν ἀνάγνωσιν αὐτῶν. Δὲν ἐφείσθημεν τοῦ χώρου καὶ ἐτοποθετήσαμεν κάθε γυμνάσιον γινόμενον ἀπὸ νέας ἀφειτηρίας εἰς ἰδιαίτερον στίχον, ὅπως μέχρι τοῦ 20οῦ πίνακος ἀνεγράψαμεν καὶ τὰ ἐκτελεστικά *Ἐν-Δύο, Μὰρς* κτλ. πρὸς ἀποφυγὴν παρανοήσεων. Ἐν τούτοις, ἐπειδὴ εἴμεθα ὑποχρεωμένοι νὰ λάβωμεν ὑπ' ὄψιν μας οἰανδήποτε πιθανότητα δυσκολίας, θὰ προσπαθήσωμεν ἔνταῦθα νὰ παράσχωμεν πᾶν στοιχεῖον δυνάμενον νὰ συμβάλῃ εἰς τὴν ἄρσιν τῶν πιθανῶν δυσκολιῶν.

Καὶ ἐν πρώτοις ἡ ——— σημαίνει ἐκεῖθεν, ἀπὸ τῆς τάδε ἀφειτηρίας. Π. χ. *Σύμπτυξις - ἀνάκαμψις - κάμψις τοῦ κορμοῦ*. Σημαίνει ὅτι ἡ κάμψις τοῦ κορμοῦ θὰ γίνῃ ἀπὸ τῆς ἀφειτηρίας «ἀνάκαμψις» καὶ ἡ ἀνάκαμψις ἀπὸ τῆς ἀφειτηρίας «σύμπτυξις». Θὰ παραγγείλωμεν δηλαδὴ *Σύμπτυξις-Ἐν* καὶ ἀπὸ τὴν σύμπτυξιν *Ἀνάκαμψις-Ἐν* καὶ ἀπὸ τὴν ἀνάκαμψιν *Κάμψις τοῦ κορμοῦ-Ἐνα-Δύο-Τρία-Τέσσαρα*.

Ἐταν μεταξὺ δύο γυμνασίων δὲν ὑπάρχη ——— ἢ ἄλλο σημεῖον στίξεως, σημαίνει, ὅτι τὰ δύο αὐτὰ γυμνάσια θὰ ἐκτελεσθοῦν συγχρόνως. Π. χ. *Σύμπτυξις - προσαγωγή ἔκτασις - ἀκροστασία ἀνάτασις*. Σημαίνει ὅτι ἀπὸ τῆς συμπτύξεως θὰ γίνῃ προσαγωγή καὶ ἔκτασις συγχρόνως καὶ ἀπὸ τῆς νέας αὐτῆς θέσεως ἀκροστασία καὶ ἀνάτασις συγχρόνως.

Ἐταν μετὰ ἀκολουθεῖ γυμνάσιον πρέπει νὰ ἐπανέλ-

θωμεν εἰς τὴν προσοχήν, ἢ ἀπὸ τοῦ τελευταίου γυμνασίου νὰ μεταβῶμεν εἰς τὴν νέαν ἀφιετηρίαν ἀναλόγως καὶ κατὰ τὴν περίστασιν. Π. χ. **Σύμπτυξις - τάσις ὀπίσω - πρόκυψις**. Ἐνταῦθα οἱ ἀσκούμενοι εὐρίσκονται εἰς τὴν πρόκυψιν μὲ τὰς χεῖρας τεταμένας ὀπίσω. Ἐὰν μετὰ τὴν λέξιν πρόκυψις ἀκολουθεῖ (—— **σύμπτυξις**) θὰ ἐκτελεσθῇ ἀπὸ τῆς προκύψεως σύμπτυξις καὶ θὰ εὐρεθοῦν οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὴν πρόκυψιν μὲ τὰς χεῖρας εἰς τὴν σύμπτυξιν. Ἐὰν ὅμως μετὰ τὴν λέξιν πρόκυψις ἀκολουθεῖ (•) καὶ κατόπιν ἀναγράφεται **προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία**, πρέπει πρῶτον νὰ κάμωμεν ἀποκατάστασιν, νὰ ἐπανέλθωμεν εἰς τὴν προσοχήν, νὰ γίνῃ δηλαδὴ ἀνάκυψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κάτω καὶ κατόπιν νὰ γίνῃ ἡ **προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία**. Ὑπάρχουν ὅμως καὶ περιστάσεις, κατὰ τὰς ὁποίας οὐ μόνον δυνάμεθα, ἀλλὰ καὶ πρέπει χάριν τῆς γοργότητος τῆς διεξαγωγῆς τῆς γυμνάσεως καὶ πρὸς ἀποφυγὴν ἀνίας ἐκ τῶν συχῶν ἀποκαταστάσεων, νὰ μεταβαίνομεν ἀπ' εὐθείας ἐκ τοῦ τελευταίου γυμνασίου εἰς τὴν νέαν ἀφιετηρίαν. Π. χ.

Σύμπτυξις - ἀνάτασις

Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροσσιασία

Ἐνταῦθα δὲν εἶναι ἀνάγκη ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν νὰ παραγγείλωμεν ἀποκατάστασιν καὶ κατόπιν **προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία**. Δυνάμεθα καὶ ὀφείλομεν, ὅπως εἴπομεν, ἐνῶ εὐρίσκονται οἱ γυμναζόμενοι εἰς τὴν ἀνάτασιν, νὰ παραγγείλωμεν **προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία** καὶ νὰ μεταβοῦν οὗτοι ἀπ' εὐθείας εἰς τὴν νέαν ἀφιετηρίαν.

Ἐκαστον γυμνάσιον δέον νὰ ἐπαναλαμβάνεται δις ἢ τρίς. Ἀλλὰ καὶ ἡ ἀφιετηρία τὰς περισσοτέρας φορὰς πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνεται. Π. χ. **Σύμπτυξις - τάσις ὀπίσω - πρόκυψις**. Ἐνταῦθα δὲν θὰ παραγγείλωμεν **Σύμπτυ-**

ξις - "Εν - τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω - "Εν - πρόκυψις -
"Ενα - Δύο - τὸ αὐτὸ - "Ενα - Δύο. Ἄλλα Σύμπυξις -
"Εν - Δυὸ - "Εν - Δυὸ - τάσις ὀπίσω - "Εν - Δυὸ - "Εν -
Δυὸ - "Εν - Δυὸ - πρόκυψις - "Ενα - Δύο - "Ενα - Δύο.
Ἐπίσης αἱ κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν, τὰς ὁποίας
ἔχομεν τοποθετήσῃ εἰς τὸν βον κύκλον ἐκάστης γυμνάσεως,
πρέπει νὰ ἐπαναλαμβάνωνται δις ἢ καὶ τρίς.

8-3-49
[Handwritten signature]

Γύμνασις 1η

Σύνταξις

Συντάσσομεν τοὺς μαθητὰς ἐπὶ δύο ζυγῶν κατὰ παρα-
γωγὴν τουτέστιν μὲ τὸν ἕνα ὀπισθεν τοῦ ἄλλου. Τοῦτο
κατ' ἀρχὰς βεβαίως θὰ γίνῃ βραδέως καὶ ἀνωμάλως, σιγὰ
σιγὰ ὅμως συνηθίζουσι οἱ μαθηταὶ μὲ τὸ σφύριγμα τοῦ
γυμναστοῦ ἢ μὲ τὸ παράγγελμα **σύνταξις** νὰ συντάσσων-
ται, ὅσον τὸ δυνατόν ταχύτερον, κατὰ τὸν ἄνω τρόπον.
Κατόπιν παραγγέλλομεν·

*Τὴν ζύγησιν εὐθύνατε*¹

Οἱ μαθηταὶ ὑψώνουν τοὺς βραχίονας ἔμπρὸς ὀριζον-
τίως καὶ μὲ μικρὰ καὶ ταχέα βήματα ὀπίσω λαμβάνουν
τοσαύτην ἀπόστασιν μεταξύ των, ὥστε αἱ κορυφαὶ τῶν
δακτύλων μόλις νὰ ἐφάπτωνται τῶν ὀμοπλατῶν τοῦ προη-
γουμένου των. Ὄταν λάβουν τὴν ἀπόστασιν καὶ εὐθυνα-
σθοῦν οἱ ζυγοὶ παραγγέλλομεν·

Ἄτενωσ. Οἱ μαθηταὶ ζωηρὰ καταβιβάζουν τοὺς βρα-
χίονας. Καὶ τότε μεταβαίνει ὁ γυμναστὴς καὶ λαμβάνει θέ-
σιν ἀριστερὰ τῆς παρατάξεως καὶ παραγγέλλει·

¹ Καὶ ἡ ζύγησις καὶ αἱ κλίσεις καὶ μεταβολαὶ εἰς τὰς ἀνωτέ-
ρας τάξεις δύναται καὶ πρέπει νὰ γίνωνται, ὅπως εἰς τὸν στρατόν.

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά. Οἱ μαθηταὶ στρέφουν κατὰ τὸν ἀπλούστερον τρόπον ἐπ' ἀριστερά, ὡς ἂν παραγγέλλωμεν **γυρίσετε ἀπ' ἐδῶ**, καὶ λαμβάνουν τοιουτοτρόπως τὴν κατὰ μέτωπον παράταξιν. Ἀπὸ τῆς θέσεως αὐτῆς διδάσκονται νὰ λαμβάνουν τὴν στάσιν τῆς **προσοχῆς**.

Κατὰ τὴν **προσοχὴν** αἱ πτέρυλαι εἶναι ἠνωμένοι, τὰ δάκτυλα τῶν ποδῶν ἀπέχουν τόσον, ὥστε νὰ σχηματίζεται ὀρθὴ γωνία, τὰ γόνατα εἶναι τεταμένα, ἡ κοιλία φέρεται πρὸς τὰ μέσα, τὸ στῆθος πρὸς τὰ ἔξω, οἱ ὦμοι ὀπίσω καὶ κάτω, οἱ βραχίονες εἶναι τεταμένοι, αἱ παλάμαι μὲ τοὺς δακτύλους ἠνωμένους προσκολλῶνται καθ' ὅλην τὴν ἔκτασιν των εἰς τὰ πλάγια ἀκριβῶς τῶν μηρῶν, ἡ κεφαλὴ κρατεῖται ὑψηλὰ μὲ τὴν σιαγόνα μέσα.

Ἐννοεῖται, ὅτι ἀπὸ ὅλα αὐτὰ δὲν λέγεται τίποτε εἰς τοὺς μαθητάς. Ὁ γυμναστής λέγει μόνον πρὸς αὐτούς: «ἅμα σᾶς δώσω τὸ παράγγελμα **προσοχὴ** θὰ κάμετε αὐτὸ» καὶ λαμβάνει ζωηρότατα καὶ ἐντονώτατα τὴν στάσιν καὶ κιατόπιν παραγγέλλει: **Προσοχὴ** καὶ ἀρχίζει τὰς ὑπομνήσεις: «Τεντωθῆτε καλά». «Ἀνοίξτε τὰ πόδια σας». «Κολλήσετε τὰς πτέρυγας σας». «Μέσα τὴν κοιλιά». «Ἐξω τὸ στῆθος» κ.τ.λ.

Σπουδαῖον σφάλμα, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ προσέχη ὁ γυμναστής, εἶναι ὅτι οἱ μαθηταὶ μὲ τὴν προσπάθειαν νὰ προβάλλουν τὸ στῆθος, κάμπτουν τὴν ὀσφυϊκὴν μοῖραν τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ λαμβάνουν στάσιν, ἡ ὁποία εἶναι ἔλαττωματικὴ καὶ ἡ ὁποία, ὅταν μονιμοποιηθῇ, καλεῖται λόρδωσις. Ἡ πάθησις αὕτη μειοῖ τὴν ἀνθεκτικότητα τῆς σπονδυλικῆς στήλης, προκαλεῖ ἀντισταθμικὰς κυρτώσεις εἰς τὰς ἄλλας αὐτῆς μοῖρας καὶ γίνεται ἀφορμὴ νὰ ἐνοχλῶνται τὰ σπλάγγνα. Πρόλαμβάνεται δὲ τοῦτο, ὅταν ὁ γυμναστής

παραγγέλλη εἰς τοὺς μαθητάς· «Κυτιάξετε νὰ φαίνεσθε ψηλότεροι. Τεντωθῆτε». Διότι μὲ τὴν προσπάθειαν αὐτὴν δίδουν οἱ μαθηταὶ εἰς τὴν σπονδυλικὴν στήλην τὴν πλήρη τῆς ἔκτασιν. Ἄρχεῖ μὲ τὴν προσπάθειαν αὐτὴν νὰ μὴ περιορισθοῦν νὰ ὑψώσουν τοὺς ὤμους, ἢ νὰ φέρουν τὴν κεφαλὴν ὀπίσω ἀντὶ πρὸς τὰ ἄνω καὶ πρέπει καὶ εἰς τοῦτο νὰ προσέχη ὁ γυμναστής. Διὰ νὰ λαμβάνουν οἱ μαθηταὶ ζωηρὰ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς καὶ νὰ δίδουν πληρεστέραν ἔκτασιν εἰς τὸ σῶμα, συντελεστικὸν εἶναι μαζὶ μὲ τοὺς μαθητάς νὰ λαμβάνη τὴν στάσιν καὶ ὁ γυμναστής καὶ νὰ τοποθετῶνται αἱ παλάμαι παρὰ τοὺς μηροὺς μὲ κρότον. Ἐποῦ ὁπωσδήποτε ἀντιληφθοῦν οἱ μαθηταὶ τὴν στάσιν, ἐναλλάσσεται δύο ἢ τρεῖς φορές τὸ παράγγελμα προσοχῆ μὲ τὸ παράγγελμα ἀνάπαυσις καὶ κατόπιν παραγγέλλομεν· **Ἄριθμήσατε ἀνὰ δύο.** Οἱ μαθηταὶ ἀριθμοῦν ἀνὰ δύο στρέφοντες τὴν κεφαλὴν, ὄχι ὅμως καὶ τὸν κορμὸν, ἀριστερὰ κατὰ τὴν ἐκφώνησιν τοῦ ἀριθμοῦ.

Κλίνατε ἐπὶ δεξιὰ λαμβάνουν τὴν παράταξιν κατὰ παραγωγήν.

Ἄραιώσατε - Μάρις.

Πυκνώσατε - Μάρις.

Σχηματίσατε κύκλον.

Ἐπὶ δύο ζυγῶν πυκνώσατε - Μάρις.

Τοὺς ζυγοὺς λύσατε.

Αἱ μεταλλαγαὶ αὗται τῶν σχηματισμῶν θὰ ἐπαναληφθοῦν ἀρκετά, ὥστε ὁπωσδήποτε νὰ γίνωνται ταχέως.

Γύμνασις 2α

ἌΟλα τὰ τῆς προηγουμένης γυμνάσεως μὲ περισσοτέραν

ἐπιμονὴν εἰς τὴν ζωηρότητα τῆς λήψεως τῆς προσοχῆς καὶ εἰς τὴν ταχύτητα τῆς ἐκτελέσεως τῶν διαφόρων σχηματισμῶν.

Ὅταν ἀραιωθοῦν παραγγέλλομεν·

Προσαγωγή - Ἐν - Δύο.

Οἱ μαθηταὶ μὲ τὸ ἐν ὑψώνουν τὰ ἄκρα τῶν ποδῶν καὶ τὰ φέρουν πρὸς τὰ ἔσω ἐντόνως, οὕτως ὥστε οἱ ἄκροι πόδες νὰ ἐνωθοῦν κατὰ τὸ ἔσω των χεῖλος. Μὲ τὸ δυὸ διὰ τῆς ἀντιθέτου ὁδοῦ ἐπανερχονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Ἡ κίνησις πρέπει νὰ περιορίζεται ἀπολύτως εἰς τοὺς ἄκρους πόδας καὶ νὰ μὴ κινῆται τὸ λοιπὸν σῶμα.

Ἐφοῦ ἐκτελέσουν τὴν κίνησιν δύο ἢ τρεῖς φορὰς παραγγέλλομεν·

Προσαγωγή ἀπαγωγή - Ἐν.

Ἐκτελοῦν τὰς ἀνωτέρω κινήσεις εἰς ἓνα χρόνον. Μὲ τὸ ἐν δηλαδή μὲ ὅλην τὴν δυνατὴν ταχύτητα ἐνώνουν καὶ ἀποχωρίζουν τοὺς ἄκρους πόδας χωρὶς νὰ ταλαντεύσουν τὸ λοιπὸν σῶμα. Κατόπιν ἀπὸ τῆς προσοχῆς παραγγέλλομεν·

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐνα, Δύο.

Οἱ μαθηταὶ μὲ τὸ ἓνα ὑψώνουν βραδέως τὰς χεῖρας κατὰ μῆκος τῶν μηρῶν, χωρὶς νὰ τὰς ἀποκολλήσουν, μέχρι τοῦ ὕψους τῶν ἰσχίων καὶ ἐκεῖ τὰς στρέφουν, οὕτως ὥστε οἱ δάκτυλοι οἱ ὁποῖοι εἶχον κατεύθυνσιν πρὸς τὰ κάτω, νὰ λάβουν κατεύθυνσιν πρὸς τὰ κάτω καὶ ἔσω καὶ τὰς τοποθετοῦν ἐπὶ τοῦ ἰσχίου, ὅπου τὰς στερεώνουν καλά. Μὲ τὸ δύο, πάλιν βραδέως, μὲ ἀντίστροφον κίνησιν ἐπανερχονται εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Δὲν πρέπει νὰ ἀνυψωθοῦν οἱ ὦμοι.

Γύμνασις 3η

Σύνταξις.

Τὴν ζύγησιν εὐθύνατε.

Ἄτενῶς.

Κλίνατε ἐπ' ἀριστερά.

Ἀριθμήσατε ἀνὰ δύο.

Κλίνατε ἐπὶ δεξιὰ.

Ἀραιώσατε - Μάρος.

Ἀνάπαυσις - προσοχή *.

Προσαγωγή - Ἐν - Δύο.

Προσαγωγή ἀπαγωγή - Ἐν.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐνα - Δύο.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐνα - Ἀκροστασία - Ἐνα - Δύο.

Ἐψοῦνται οἱ γυμναζόμενοι ἐπὶ τῶν ἄκρων τῶν ποδῶν, ὅσον τὸ δυνατὸν ὑψηλότερον, χωρὶς νὰ ἀνυψώσουν τοὺς ὤμους ἢ νὰ παύσουν νὰ εἶναι εὐθυτενεῖς.

Ἐκτασις - Ἐνα - Δύο.

Μὲ τὸ ἕνα φέρονται βραδέως αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια. Αἱ κορυφαὶ τῶν δακτύλων πρέπει νὰ διαγράφουν, ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλύτερον τόξον καὶ κατὰ τὴν τελικὴν στάσιν πρέπει αἱ χεῖρες νὰ εὐρίσκωνται ἀκριβῶς εἰς τὴν προέκτασιν τῶν ὤμων καὶ τοῦ κορμοῦ. Οὔτε ὑπὲρ τὸ ὕψος τῶν ὤμων, οὔτε ὑπ' αὐτὸ, οὔτε ἔμπρός, οὔτε ὀπίσω.

* Ἐννοεῖται ὅτι ἕως ἐδῶ εἶναι τακτικαὶ ἀσκήσεις ἀπαραίτητοι διὰ κάθε γύμνασιν αἱ ὁποῖαι ὡς ἀπαραίτητοι δὲν ἦτο ἀνάγκη νὰ ἀναγραφοῦν. Τὰς ἀναγράφομεν ὅμως πρὸς ἀποφυγὴν οἰασδήποτε παρεξηγήσεως. Εἰς τὰς ὑπολοίπους γυμνάσεις δὲν θὰ ἀναγράφονται.

Γύμνασις 4η

Προσαγωγή - "Εν - Δύο.

Προσαγωγή ἀπαγωγή - "Εν.

Ἐπὶ τὰ ἰσχύια - Ἔνα - Ἀκροστασία - Ἔνα - Δύο.

Ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας - Εἰσπνοή - Ἔνα - Δύο.

Μὲ τὸ ἓνα οἱ μαθηταὶ ἐκτελοῦν μίαν βαθεΐαν εἰσπνοήν, ἢ δὲ ἐκπνοήν ἐπακολουθεῖ μὲ τὸ δύο.

Σχηματίσατε κύκλον. Ἀπὸ τοῦ κύκλου διαγωνισμός: Ποῖος ἐκ τῶν μαθητῶν θὰ δυνηθῆ κύπτων καὶ συλλαμβάνων μὲ τὰς χεῖρας τὰς κνήμας του, νὰ ἐγγίση μὲ τὴν ρίνα του τὰ γόνατα, τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ μείνουν τεταμένα.

Πολλοὶ κατ' ἀρχὰς δὲν θὰ δύνανται οὔτε νὰ πλησιάσουν, μετ' ὀλίγας ὅμως γυμνάσεις θὰ δυνηθοῦν ὅλοι.

Γύμνασις 5η

Προσαγωγή - "Εν - Δύο.

Προσαγωγή ἀπαγωγή - "Εν.

Ἐπὶ τὰ ἰσχύια - "Εν - Δύο.

Τὸ γυμνάσιον θὰ γίνεται εἰς τὸ ἐξῆς ἐντόνως καὶ μὲ ζωηρότητα, ὄχι βραδέως ὅπως μέχρι τοῦδε. Καὶ ἀπὸ τῆς ἀφειτηρίας αὐτῆς, τῆς θέσεως δηλαδή τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ ἰσχύια.

Ἀκροστασία - Ἔνα - Δύο.

Στροφὴ τῆς κεφαλῆς - Ἔνα - Δύο.

Στρέφεται ἡ κεφαλὴ ἀριστερὰ καὶ κατόπιν δεξιὰ χωρὶς νὰ ἐκταθῆ ὀπίσω ἢ νὰ καμφθῆ πλαγίως.

Ἐκτασις - Ἔνα - Στροφὴ τῶν παλαμῶν - Ἔν. Στρέφονται αἱ παλάμαι ἄνω καὶ οὔτω οἱ βραχίονες εὐρίσκονται

ἐπὶ τὰ πλάγια εἰς τὸ ὕψος τῶν ὤμων μὲ τὰς παλάμας ἐστραμμέναις ἄνω. Ἐπὶ τῆς θέσεως δ' αὐτῆς.

Ἀνάτασις - Ἔνα - Δύο.

Φέρονται οἱ βραχίονες βραδέως ἄνω κινούμενοι παραλλήλως πρὸς τὸ ὀβελιαῖον ἐπίπεδον, οὕτως ὥστε κατὰ τὴν τελικὴν στάσιν νὰ εὐρεθοῦν κατακόρυφοι καὶ παράλληλοι μὲ τὰς παλάμας ἀπέναντι ἀλλήλων.

Πρέπει προσέτι νὰ τείνωνται ὅσον τὸ δυνατόν ὑψηλότερον καὶ πρὸς τοῦτο παροτρύνομεν ζωηρῶς τοὺς γυμναζομένους.

Δίπλωσις - Ἔνα - Δύο.

Εἶναι τὸ γυμνάσιον, τὸ ὁποῖον εἰς τὴν προηγουμένην γύμνασιν ἔγινεν ἐν εἴδει διαγωνισμοῦ. Ἐγγίζουσιν δηλαδὴ μὲ τὴν ρῖνα τὰ γόνατα χωρὶς νὰ τὰ κάμψουν¹.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Εἰσπνοή - Ἔνα - Δύο.

Γύμνασις 6η

Προσαγωγή ἀπαγωγή - Ἔνα.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Ἀκροστασία - Ἔνα - Δυὸ (ἐντόνως). Καὶ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφετηρίας.

¹ Σκοπὸς τοῦ γυμνασίου αὐτοῦ εἶναι νὰ διαταθοῦν οἱ μύες τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τοῦ σώματος καὶ ἰδίᾳ τῶν κάτω ἄκρων. Τῆς ὀπισθίας ἐπιφανείας τῶν κάτω ἄκρων οἱ μύες λόγῳ τοῦ πολυώρου καθίσματος βραχύνονται συντελοῦντες τὰ μάλιστα εἰς τὸ κακὸν παράστημα. Διὰ τῆς διπλώσεως πρόκειται νὰ ἐπανορθωθῇ τὸ κακὸν αὐτό. Ἐπειδὴ δὲ αὐτὸς εἶναι ὁ σκοπὸς μας, δὲν ἐνδιαφερόμεθα διὰ τὴν ἀποκατάστασιν, διὰ τὸν τρόπον δηλαδὴ τῆς ἐπανόδου εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Στροφή τῆς κεφαλῆς - "Εν - Δυὸ (ἐντόνως).

"Εκτασις - "Ενα - Στροφή τῶν παλαμῶν - "Εν - "Ανά-
τασις - "Ενα - Δύο - "Επὶ τὰ ἰσχία - "Εν - Εἰσπνοή - "Ενα
Δύο.

"Απὸ τῆς θέσεως ἐπὶ τὰ ἰσχία.

Πρόκυψις - "Ενα - Δύο.

Ὁ κορμὸς μὲ τὴν λεκάνην μαζί, χωρὶς νὰ καμφθῆ ἡ
σπονδυλικὴ στήλη, στρέφεται περὶ τὰς ἄρθρώσεις τῶν
ἰσχίων πρὸς τὰ ἔμπρός. Διὰ νὰ μὴ καμφθῆ ἡ σπονδυλικὴ
στήλη, ἀλλὰ νὰ μείνη τελείως τεταμένη, δὲν γίνεται ἡ πρό-
κυψις μέχρις ὀριζοντιότητος. Ἡ ἀνάκυψις γίνεται βραδέως,
ὅπως καὶ ἡ πρόκυψις.

Σχηματίσατε κύκλον - Μάρς. Καὶ ἀπὸ τοῦ κύκλου
Ἐδραία θέσις - "Εν. Κάθηνται ταχέως καὶ ζωηρῶς οἱ
γυμναζόμενοι ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μὲ τοὺς πόδας τεταμένους,
τὰς χεῖρας ἐπὶ τὰ ἰσχία καὶ τὸν κορμὸν κατακόρυφον καὶ
ἀπὸ τῆς ἐδραίας θέσεως.

Δίπλωσις - "Ενα - Δύο. Ὅπως καὶ ἀπὸ τῆς ὀρθίας
θέσεως, φέρουν οἱ μαθηταὶ τὰς ἄκρας χεῖρας πρὸς τοὺς
ἄκρους πόδας, διπλούμενοι ἔμπρός.

Γύμνασις 7η

Προσαγωγή ἀπαγωγή - "Εν.

"Εκτασις - "Ενα - Δύο.

"Ακροστασία - "Ενα - Δύο.

Στροφή τῆς κεφαλῆς - "Εν - Δυὸ.

"Επὶ τὰ ἰσχία - "Εν - Εἰσπνοή - "Ενα - Δύο.

"Επὶ τὰ ἰσχία - Πρόκυψις - "Ενα - Δύο.

Ἑκτασις - Ἔνα - Στροφὴ τῶν παλαμῶν - Ἐν - Ἀνά-
τασις - Ἔνα - Δύο.

Ἐδραία θέσις ἐπὶ τοῦ ἐδάφους - Ἐν - Δίπλωσις -
Ἔνα - Δύο.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Εἰσπνοή - Ἔνα - Δύο.

Σχηματίσατε κύκλον - Μάρς. Ἀπὸ τοῦ κύκλου, ἀφοῦ
κάμουν μεταβολήν, ἄλμα εἰς μῆκος ἄνευ φορᾶς. Μὲ τὸ **ἐν**
τοῦ γυμναστοῦ φέρουν οἱ μαθηταὶ τὰς χεῖρας ἄνω, μὲ τὸ
δύο τὰς φέρουν ὀπίσω καὶ κάμπτουν τὰ γόνατα καὶ μὲ τὸ
τρια πηδοῦν.

Γύμνασις 8η

Προσαγωγή ἀπαγωγή - Ἐν.

Ἑκτασις - Ἔνα - Στροφὴ τῶν παλαμῶν - Ἐν - Ἀνά-
τασις - Ἔνα - Δύο.

Ἀκροστασία - Ἐν - Δυό.

Πρότασις - Ἔνα - Δύο.

Ἀναβιβάζουν οἱ μαθητοὶ τὰς χεῖρας ἔμπρὸς μέχρι τοῦ
ὑψους τῶν ὤμων. Αἱ χεῖρες εὐρίσκονται εἰς ἀπόστασιν με-
ταξύ των τόσην, ὅσον εἶναι τὸ πλάτος τῶν ὤμων. Δέον νὰ
μὴ προβάλλεται ἡ κοιλία ἢ οἱ ὄμοι.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Πρόκνυσις - Ἔνα - Δύο - Εἰσπνοή -
Ἔνα - Δύο.

Ἀκροστασία ἕκτασις - Ἐν - Δυό. Καὶ αἱ δύο κινήσεις
συγχρόνως καὶ ἐντόνως.

Γύμνασις 9η

Προσαγωγή ἀπαγωγή - Ἐν.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Ἀκροστασία - Ἐνα - Δύο - Στροφή τῆς κεφαλῆς - Ἐν - Δυό.

Ἐκτασις - Ἐνα - Στροφή τῶν παλαμῶν - Ἐν - Σύμπυξις - Ἐνα - Δύο. Διὰ τοῦ ἕνα οἱ μαθηταὶ καταβιβάζουν βραδέως τοὺς ἀγκῶνας κάμπτοντες συγχρόνως αὐτούς, οὕτως ὥστε αἱ ἄκραι χεῖρες νὰ κινηθοῦν καὶ νὰ ἔλθουν παρὰ τοὺς ὤμους, ἐνῶ οἱ ἀγκῶνες θὰ προσκολληθοῦν εἰς τὰ πλευρά. Διὰ τοῦ Δύο ἐπανερχονται δι' ἀντιθέτου κινήσεως ἐπὶ τὰ πλάγια. Κατὰ τὴν τροχίαν τῆς κινήσεως αἱ ἄκραι χεῖρες δὲν πρέπει νὰ ὑπερβοῦν τὸ ὕψος τῶν ὤμων, ἀλλὰ νὰ κινηθοῦν ἐπὶ τοῦ ἐπιπέδου, τὸ ὁποῖον διαγράφουν οἱ ὦμοι. Εἰς δὲ τὴν τελικὴν στάσιν πρέπει οἱ ἀγκῶνες νὰ προσκολλῶνται εἰς τὰ πλευρὰ καὶ αἱ ἄκραι χεῖρες νὰ φέρονται ἰσχυρῶς πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ οὕτω νὰ παρασύρονται ὀπίσω οἱ ὦμοι καὶ νὰ προβάλλεται τὸ στήθος.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Πρόκυψις - Ἐνα - Δύο - Εἰσπνοή - Ἐνα - Δύο.

Ἐκτασις - Ἐνα - Στροφή τῶν παλαμῶν Ἐν - Ἀνάτασις - Ἐνα καὶ ἐκεῖθεν Δίπλωσις - Ἐνα - Δύο.

Εἰσπνοή μὲ σύγχρονον ἔκτασιν - Ἐνα - Δύο. Ὅσον διαρκεῖ ἡ εἰσπνοή, διαρκεῖ καὶ ἡ ἀναβίβασις τῶν χειρῶν, ὅσον δὲ διαρκεῖ ἡ ἔκπνοή, διαρκεῖ καὶ ἡ καταβίβασις.

Γύμνασις 10η

Προσαγωγή ἀπαγωγή - Ἐν.

Ἐκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Ἀκροστασία - Ἐν - Δυό - Στροφή τῆς κεφαλῆς - Ἐν - Δυό.

Ἐκτασις - Ἐν - Στροφή τῶν παλαμῶν - Ἐν - Σύμπυξις - Ἐνα - Δύο.

Ἀνάτασις - Ἐν - Δυό. Ἀναβιβάζονται αἱ χεῖρες τεταμέναι ἐκ τῶν ἔμπροσθεν ἐντόνως, χωρὶς νὰ προβληθῇ ἡ κοιλία ἢ νὰ γίνῃ ἄλλη κίνησις τοῦ σώματος.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Πρόκνυσις - Ἐνα - Δύο - Εἰσπνοή - Ἐνα - Δύο.

Πρότασις - Ἐν - Δυὸ (ἐντόνως).

Ἐκτασις - Ἐνα - Στροφὴ τῶν παλαμῶν - Ἐν - Ἀνάκαμψις - Ἐνα - Δύο. Φέρονται αἱ χεῖρες ὀπισθεν τῆς κεφαλῆς καὶ συμπλέκονται οἱ δάκτυλοι. Δέον οἱ ἀγκῶνες νὰ φέρονται ὀπίσω καὶ ἡ κεφαλὴ νὰ μὴ μεταβάλλῃ θέσιν, ἀλλὰ νὰ μένῃ κατακόρυφος μὲ τὴν σιαγόνα μέσα.

Γύμνασις 11η

Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Ἀκροστασία - Ἐνα - Δύο.

Ἐκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).

Ἐκτασις - Ἐν - Στροφὴ τῶν παλαμῶν - Ἐν - Σύμπτυξις - Ἐνα - Δύο - Ἀνάκαμψις - Ἐνα - Δύο.

Ἀνάτασις - Ἐν - Δυό.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Εἰσπνοή - Ἐνα - Δύο.

Ἀνάτασις - Ἐν - Δίπλωσις - Ἐνα - Δύο.

Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ - Ἐνα - Δύο. Στρέφει ὁ κορμὸς βραδέως ἀριστερὰ καὶ κατόπιν δεξιὰ. Δέον νὰ μὴ κινουῦνται οἱ πόδες, μὰ μὴ κάμπτωνται τὰ γόνατα, νὰ μὴ προβάλλεται ὁ ἀντίστοιχος ὄμος καὶ νὰ μὴ στρέφεται ἡ κεφαλὴ, ἀλλὰ νὰ παραμένῃ εἰς τὴν θέσιν της, ὥστε ἡ σιαγὼν νὰ εὐρίσκεται διαρκῶς ἄνωθεν τοῦ στέρνου.

Γύμνασις 12η

Προσαγωγή - "Εν.

"Εκτασις - "Ενα - Δύο (εἰσπνοή).

"Επὶ τὰ ἰσχία - "Εν - "Ακροστασία "Ενα - Δύο.

"Ανάτασις - "Εν - Δύο.

"Εκτασις - "Εν - Στροφὴ τῶν παλαμῶν - "Εν - Σύμπτωξις - "Εν - Δυὸ (ἐντόνως). "Απὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας ἀνάκαμψις - "Εν - Δυὸ (ἐντόνως). "Απὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας ἐπὶ τὰ ἰσχία - "Εν - Στροφὴ τῆς κεφαλῆς - "Εν - Δυὸ.

"Επὶ τὰ ἰσχία - "Εν - Εἰσπνοή - "Ενα - Δύο. "Απὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας Πρόκνυσις - "Ενα - Δύο. "Απὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας Στροφή τοῦ κορμοῦ - "Ενα - Δύο.

"Εκτασις - "Εν - Πρόπτωξις - "Ενα - Δύο. Χωρὶς οὐδαμῶς νὰ κινηθοῦν οἱ βραχίονες κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια πρὸ τοῦ στέρνου, οὕτως ὥστε αἱ ράχεις τῶν ἄκρων χειρῶν, οἱ ἀγκῶνες καὶ οἱ ὄμοι νὰ εὐρίσκωνται εἰς τὸ αὐτὸ ἐπίπεδον, αἱ δὲ ἄκραι χεῖρες εἰς τὴν προέκτασιν τῶν ἀντιβραχίων, χωρὶς δηλαδὴ νὰ κάμπτωνται οἱ καρποί.

"Εκτασις - "Ενα - Δύο (εἰσπνοή).

"Εδραία θέσις - "Εν - Δίπλωσις - "Ενα - Δύο.

Γύμνασις 13η

"Ακροστασία ἔκτασις - "Εν - Δυὸ.

"Εκτασις - "Ενα - Δύο (εἰσπνοή).

Πρότασις - "Εν - Δυὸ (ἐντόνως) καὶ ἀπὸ τῆς ἀφειτηρίας αὐτῆς Σύμπτωξις - "Εν - Δυὸ καὶ ἀπὸ τὴν σύμπτωξιν "Ανάτασις - "Εν - Δυὸ - "Εκτασις - "Εν - Δυὸ - Στροφή τῶν παλαμῶν - "Εν - "Ανάτασις βραδέως - "Ενα - Δύο (εἰσπνοή).

"Επὶ τὰ ἰσχία - "Εν - Πρόκνυσις - "Ενα - Δύο.

Εἰσπνοή - "Ενα - Δύο.

Στροφή τοῦ κορμοῦ - "Εν - Δυὸ (ἐντόνως).

Ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας τῶν χειρῶν Ἐπὶ τὰ ἰσχία - *Διάστασις* - "Εν - Δυὸ. Μὲ τὸ "Εν φέρεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς τελείως τεταμένος κατὰ ἓνα πόδα πλαγίως ἀριστερά, μὲ τὸ Δυὸ ὁ δεξιὸς ποῦς ἐπίσης δεξιά. Ἔχουν δὲ οἱ ἄκροι πόδες τὴν κατεύθυνσιν παράλληλον ἀκριβῶς πρὸς τὴν κατεύθυνσιν, τὴν ὁποίαν εἶχον καὶ κατὰ τὴν προσοχὴν. Ἴνα ἐπανέλθουν οἱ ἀσκούμενοι εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν παραγγέλλομεν *Εἰς θέσιν* - "Εν - Δυὸ καὶ ἐπανέρχονται δι' ἀντιστρόφου κινήσεως φέροντες πρῶτα τὸν ἀριστερὸν πόδα εἰς τὴν θέσιν του καὶ κατόπιν τὸν δεξιόν.

Σχηματίσατε κύκλον - *Μὰρς* - "Εδραία θέσις - "Εν - Δίπλωσις - "Ενα - Δύο.

Γύμνασις 14^η

1) *Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία* - "Εν - Δυὸ.

Ἔκτασις - "Ενα - Δύο (εἰσπνοή) καὶ ἀπὸ τῆς θέσεως αὐτῆς *Πρόπτυξις* - "Ενα - Δύο.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - "Εν - *Ἀκροστασία* - "Εν - Δυὸ. Ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας *Στροφή τοῦ κορμοῦ* - "Εν - Δυὸ.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - "Εν - *Διάστασις* - "Εν - Δυὸ.

2) *Ἀνάτασις* - "Εν - *Εἰσπνοή* - "Ενα - Δύο. Ἡ εἰσπνοή γίνεται ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως ὅπως καὶ ὅταν αἱ χεῖρες εὐρίσκονται ἐπὶ τὰ ἰσχία. Συγχρόνως μὲ τὴν εἰσπνοὴν φέρονται αἱ κορυφαὶ τῶν δακτύλων ἀκόμη περισσότερον πρὸς τὰ ἄνω ὑπεραναινευομένων, οὕτως εἰπεῖν, τῶν χειρῶν.

Ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως *Δίπλωσις* - "Ενα - Δύο.

- 3) Σύμπτυξις - Ἔνα - Δύο. Ἡ σύμπτυξις ἐδῶ γίνεται διὰ πρώτην φοράν ἀπὸ τῆς προσοχῆς διὰ τοῦτο θὰ γίνῃ βραδέως. Χωρὶς νὰ κινηθοῦν οἱ βραχίονες αἴρονται τὰ ἀντιβράχια, κινούμενα ἀκριβῶς παραλλήλως πρὸς τὸ ὀβελιαῖον ἐπίπεδον τοῦ σώματος καὶ φέρονται εἰς τὴν γνωστὴν θέσιν τῆς συμπτύξεως καὶ ἀπὸ τὴν σύμπτυξιν Ἐνάτασις - Ἐν - Δυὸ - Ἐκτασις - Ἐν - Δυὸ - Πρότασις - Ἐν - Δυὸ.
- 4) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Ἀκροστασία - Ἔνα - Δύο.
- 5) Ἐνάτασις - Ἐν - Δυὸ καὶ ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως Ἀνάκαμψις - Ἐν - Σύμπτυξις - Ἐν - Ἐκτασις - Ἐν - Πρόπτυξις - Ἐν - Σύμπτυξις - Ἐν.
Ἐκτασις - Ἔνα - Δύο.
- 6) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Διάστασις - Μᾶρς - Ἐν - Δυὸ.
Ἀπὸ τοῦδε καὶ εἰς τὸ ἐξῆς ἡ διάστασις γίνεται μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν Μᾶρς καὶ μὲ χρόνον βαδίσεως.

Γύμνασις 15η

- 1) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Διάστασις - Μᾶρς - Ἐν - Δυὸ.
Ἀπὸ τῆς διαστάσεως Ἀκροστασία - Ἔνα - Δύο.
Στροφὴ τῆς κεφαλῆς - Ἐν - Δυὸ.
Ἐκτασις - Ἐν - Πρόπτυξις - Ἐν - Δυὸ - Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ - Ἐν - Δυὸ.
Ἐκτασις - Ἔνα - Δύο (εἰσπνοή).
- 2) Ἐνάτασις - Ἐν - Ἀκροστασία εἰσπνοή - Ἔνα - Δύο.
Ἡ εἰσπνοή γίνεται ὅπως καὶ εἰς τὴν προηγουμένην γύμνασιν συνοδευομένη ἀπὸ ἀκροστασίαν. Ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν - Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Πρόκνυσις - Ἔνα - Δύο.

- 3) Σύμπτυξις - Ἐν - Ἀνάτασις - Ἐν - Δυὸ - Ἑκτασις - Ἐν - Δυὸ - Πρότασις - Ἐν - Δυὸ.
- 4) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Ἀκροσταςία - Ἐνα - Δυὸ.
- 5) Σύμπτυξις - Ἐν - Ἀνάκαμψις - Ἐν - Δυὸ - Ἀνάτασις - Ἐν - Σύμπτυξις - Ἐν - Ἀνάκαμψις - Δυὸ.
- 6) Διάστασις σύμπτυξις ἀνάκαμψις Μὰρς - Ἐν - Δυὸ. Μὲ χρόνον βαδίσεως ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς καὶ γίνεται συγχρόνως σύμπτυξις μὲ τὸ Ἐν καὶ μὲ τὸ Δυὸ ἐκβάλλεται ὁ δεξιὸς καὶ γίνεται συγχρόνως ἀνάκαμψις.

Γύμνασις 16η

- 1) Προσαγωγή ἀπαγωγή - Ἐν. Ἑκτασις - Ἐνα - Δυὸ (εἰσπνοή). Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Διάστασις - Μὰρς - Ἐν - Δυὸ - Ἀκροσταςία - Ἐνα - Δυὸ. Καὶ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας Στροφή τοῦ κορμοῦ - Ἐν - Δυὸ.
- 2) Σύμπτυξις - Ἐν - Ἀνάκαμψις - Δυὸ - Εἰσπνοή. Ἐδραία θέσις - Ἐν - Δίπλωσις - Ἐνα - Δυὸ.
- 3) Σύμπτυξις - Ἐν - Ἀνάτασις - Ἐν - Δυὸ - Ἑκτασις - Ἐν - Δυὸ - Πρότασις - Ἐν - Δυὸ.
- 4) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Ἀκροσταςία - Ἐνα - Δυὸ.
- 5) Σύμπτυξις - Ἐν - Πρόπτυξις - Δυὸ - Ἑκτασις - Ἐν - Ἀνάκαμψις - Δυὸ - Ἀνάτασις - Ἐν.
- 6) Διάστασις σύμπτυξις ἀνάκαμψις - Μὰρς - Ἐν - Δυὸ - Κάμψις τοῦ κορμοῦ - Ἐνα - Δυὸ. Ἀπὸ τῆς ἀφειτηρίας αὐτῆς, διάστασις - ἀνάκαμψις μὲ τὸ Ἐνα οἱ γυμναζόμενοι κάμπουν τὸν κορμὸν ἀριστερὰ καὶ κατόπιν

δεξιά. Δέον νὰ μὴ ἐξωθῆται τὸ ἰσχίον πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος, οὔτε νὰ πίπτῃ, οὔτως εἰπεῖν, ὁ κορμὸς πλαγίως ἢ νὰ φέρονται οἱ ἀγκῶνες ἔμπρὸς καὶ νὰ πηγαινῇ τὸ στῆθος μέσα. Πρέπει νὰ ἐννοήσουν οἱ γυμναζόμενοι, ὅτι θὰ ὑπερεκτείνουν τὸν κορμὸν πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἐκεῖθεν θὰ τὸν κάμψουν πλαγίως, χωρὶς νὰ μεταβάλλουν τὸ σχῆμα του ἢ νὰ μετακινήσουν τὸ ἰσχίον.

Γύμνασις 17^η

- 1) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - "Εν - Ἀκροστασία - "Ενα - Δύο - Ἀπαγωγή - "Εν - Διάστασις - Μᾶρς - "Εν - Δυὸ - Ἀκροστασία - "Ενα - Δύο.
Ἀνάτασις - "Εν - Δυό.
Σύμπτυξις - "Εν - Ἀνάτασις - Δυὸ - Πρότασις - "Εν - Σύμπτυξις - Δυὸ - Ἑκτασις - "Εν.
Ἑκτασις - "Ενα - Δύο (εἰσπνοή).
- 2) Διάστασις σύμπτυξις ἀνάκαμψις - Μᾶρς - "Εν - Δυὸ - Εἰσπνοή - "Ενα - Δύο. Νὰ δοθῇ εἰς τοὺς γυμναζομένους νὰ ἐννοήσουν, ὅτι μὲ τὴν εἰσπνοὴν δέον νὰ προβάλλουν τὸ στῆθος ἔμπρὸς ἄνω καὶ νὰ φέρουν τοὺς ἀγκῶνας καὶ τὴν κεφαλὴν ὀλίγον πρὸς τὰ ὀπίσω, χωρὶς νὰ κινηθῇ παντελῶς ἡ κοιλία. Κατόπιν ἀπὸ τῆς ἀφετηρίας αὐτῆς.
Ἀνάτασις - "Εν - Δίπλωσις - "Ενα - Δύο.
- 3) Σύμπτυξις - "Εν - Ἀνάτασις - "Εν - Δυὸ - Ἑκτασις - "Εν - Δυὸ - Πρότασις - "Εν - Δυό.
- 4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - "Εν - Ἀκροστασία - "Εν - Ἡμικάθισμα - "Ενα - Δύο. Κάμπτονται ἀπὸ τῆς ἀκροστασίας τὰ γόνατα μέχρις ὀρθῆς γωνίας, χωρὶς ὁ κορμὸς νὰ

μεταβάλη σχῆμα, διατηρούμενος κατακόρυφος. Τὰ γόνατα ἀφίστανται ἀλλήλων, ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον.

- 5) *Πρηγῆς κατάκλισις ἐπὶ τὰ ἰσχία* *. Πίπτουν οἱ γυμναζόμενοι μὲ τὴν κοιλίαν εἰς τὸ ἔδαφος φέροντες τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχιῶν. Ὁ κορμὸς ἀνυψοῦται ὑπὲρ τὸ ἔδαφος ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον. Ἐπίσης καὶ οἱ πόδες μὲ τὰ γόνατα τελείως τεταμένα. Τοῦ ἔδαφους δηλαδὴ θὰ ἐφάπτεται μόνον ἡ κοιλία.
- 6) *Διάστασις σύμπτυξις ἀνάκαμψις - Μᾶρς - Ἐν - Δυὸ - Κάμψις τοῦ κορμοῦ - Ἐνα - Δύο - Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Στροφή τοῦ κορμοῦ - Ἐν - Δυὸ.*
Ἐκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).

Γύμνασις 18η

- 1) *Ἀκροστασία ἔκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).*
Ἀκροστασία σύμπτυξις - Ἐν - Δυὸ.
Διάστασις ἐπὶ τὰ ἰσχία - Μᾶρς - Ἐν - Δυὸ. Αἱ χεῖρες ἐπὶ τὰ ἰσχία τοποθετοῦνται εἰς τὸν δεύτερον χρόνον.
Ἀπὸ τῆς ἀφειτηρίας αὐτῆς - Στροφή τοῦ κορμοῦ - Ἐν - Δυὸ.
Ἐκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).
- 2) *Διάστασις σύμπτυξις ἀνάτασις - Μᾶρς - Ἐν - Δυὸ - Εἰσπνοή - Ἐνα - Δύο - Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Πρόκυψις - Ἐνα - Δύο.*
- 3) *Σύμπτυξις - Ἐν - Ἀνάτασις - Ἐν - Δυὸ - Ἐκτασις - Ἐν - Δυὸ - Πρότασις - Ἐν - Δυὸ.*

* Ἐὰν τὸ ἔδαφος εἶναι ὑγρὸν ἢ δι' οἰονδήποτε ἄλλον λόγον δὲν ἐπιτρέπει, γίνονται αἱ ὑπ' ἀριθ. 5 ἀσκήσεις τῆς 17 γυμνάσεως.

- 4) Ἐπὶ τὰ ἰσχύια - Ἐν - Ἀκροσταςία - Ἐν - Ἡμικάθισμα - Ἐνα - Δύο.
- 5) Σύμπτυξις - Ἐν - Ἀνάκαμψις - Δυὸ - Ἐκτασις - Ἐν - Ἀνάτασις - Δυὸ - Σύμπτυξις - Ἐν - Τάσις ὀπίσω - Δυὸ. Φέρονται αἱ χεῖρες πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ κάτω μετὰς παλάμας ἑστραμμέναις πρὸς τὰ ἔξω.
- 6) Διάστασις σύμπτυξις ἀνάκαμψις - Μᾶρς - Ἐν - Δυὸ - Κάμψις τοῦ κορμοῦ - Ἐνα - Δύο.

Γύμνασις 19η

- 1) Προσαγωγή ἀπαγωγή - Ἐν.
Ἐκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).
Ἀνάτασις - Ἐν - Δυὸ.
Ἐπὶ τὰ ἰσχύια - Ἐν - Ἀκροσταςία - Ἐν - Δυὸ. Ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειρησίας· Πρόκνυσις - Ἐνα - Δύο. Καὶ κατόπιν· Στροφὴ τοῦ κορμοῦ - Ἐν - Δυὸ.
Ἐκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).
- 2) Διάστασις σύμπτυξις ἀνάκαμψις - Μᾶρς - Ἐν - Δυὸ - Εἰσπνοή - Ἐνα - Δύο - Ἀνάτασις - Ἐν - Δίπλωσις - Ἐνα - Δύο.
- 3) Σύμπτυξις - Ἐν - Ἀνάτασις - Ἐν - Δυὸ - Ἐκτασις - Ἐν - Δυὸ - Πρότασις - Ἐν - Δυὸ.
- 4) Ἐπὶ τὰ ἰσχύια - Ἐν - Ἀκροσταςία - Ἐνα - Ἡμικάθισμα - Ἐνα - Δύο. Νὰ ἐπαναληφθῆ τὸ ἡμικάθισμα ἐντόνως καὶ ταχέως· Ἐν - Δυὸ - Τρία - Τέσσαρα.
- 5) Ἀνάτασις - Ἐν - Τάσις ὀπίσω - Ἐν - Δυὸ.
Ἐκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).
- 6) Διάστασις σύμπτυξις ἀνάκαμψις - Μᾶρς - Ἐν - Δυὸ - Κάμψις τοῦ κορμοῦ - Ἐνα - Δύο.

Γύμνασις 20ῆ

- 1) Ἐκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Ἀκροστασία - Ἐνα - Ἡμικάθισμα - Δύο - Τρία - Τέσσαρα (ἐντόνως).
Ἀνάτασις - Ἐν - Πρότασις ἔκτασις - Ἐν - Δυό. Ἀπὸ τὴν ἀνάτασιν αἱ χεῖρες φέρονται ἔμπρὸς ἐπὶ τὰ πλάγια εἰς ἓνα χρόνον. Ἐρχονται δηλαδὴ εἰς τὴν πρότασιν καὶ ἐκεῖθεν χωρὶς νὰ σταματήσουν πηγαίνουν εἰς τὴν ἔκτασιν.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ - Ἐν - Δυό.
Ἀκροστασία ἔκτασις - Ἐνα - Δύο (εἰσπνοή).
- 2) Ἀνάτασις - Ἐν - Εἰσπνοή ἀκροστασία - Ἐνα - Δυό.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Πρόκνυσις - Ἐνα - Δυό.
- 3) Σύμπτυξις - Ἐν - Ἀνάτασις - Ἐν - Δυό - Ἐκτασις - Ἐν - Δυό - Πρότασις - Ἐν - Δυό.
- 4) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐν - Ἀκροστασία - Ἐνα - Δυό.
- 5) Σύμπτυξις - Ἐν - Τάσις ὀπίσω - Ἐν - Δυό.
Ἡμιανάτασις - Ἐνα - Δυό. Βραδέως καὶ ἀκριβῶς ἐκ τῶν ἔμπροσθεν μὲ τὸ Ἐνα φέρεται ἡ μία χεὶρ ἢ ἀριστερὰ ἄνω, ὅπως εἰς τὴν ἀνάτασιν, μὲ τὸ Δυό καταβιβάζεται καὶ μὲ τὸ Τρία φέρεται ἡ δεξιὰ ἄνω. Δέον νὰ ἐντοπισθῇ ἀπολύτως ἡ κίνησις εἰς τὴν χεῖρα καὶ νὰ μὴ κινήθῃ ἡ κεφαλὴ ἢ ὁ κορμὸς ἢ νὰ ἀνυψωθῇ ὁ σύστοιχος ὤμος.
- 6) Διάστασις σύμπτυξις ἀνάκαμψις - Μὰρς - Ἐν - Δυό - Κάμψις τοῦ κορμοῦ - Ἐνα - Δυό. Σύμπτυξις - Ἐν - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ - Ἐν - Δυό.
Ἀκροστασία - Ἐκτασις - Ἐνα - Δυό.

Γύμνασις 21η

- 1) Ἀκροστασία ἔκτασις (βραδέως).
Ἐπὶ τὰ ἰσχία διάστασις - Ἀκροστασία καὶ ἀπὸ τῆς διαστάσεως.
Στροφὴ τῆς κεφαλῆς.
Ἡμιανάτασις - ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν εἰς 1 χρόνον.
Ἀφοῦ ἀναβιβασθῆ ἢ ἀριστερὰ χεῖρ ἄνω, μὲ τὸ παράγγελμα ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν εἰς 1 χρόνον καὶ μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν Ἔνα φέρεται αὕτη κάτω, ἐνῶ συγχρόνως ἀνέροχεται ἡ ἑτέρα. Ὅ,τι δηλαδὴ ἔγινε κατὰ τὴν προηγουμένην γύμνασιν εἰς δύο χρόνους, θὰ γίνῃ τώρα εἰς ἓνα.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
Ἐκτασις (εἰσπνοή).
- 2) Διάστασις ἀνάκαμψις διὰ συμπτύξεως (εἰσπνοή).
Ἐδραία θέσις - Δίπλωνις.
- 3) Σύμπτυξις - ἀνάτασις - σύμπτυξις - ἔκτασις - σύμπτυξις - πρότασις.
- 4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία ἀκροστασία - ἡμικάθισμα (βραδέως).
- 5) Πρηγῆς κατάκλισις ἐπὶ τὰ ἰσχία. Σύμπτυξις - τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.
- 6) Διάστασις ἀνάκαμψις διὰ συμπτύξεως - κάμψις τοῦ τοῦ κορμοῦ. Ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας Σύμπτυξις - στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
Ἀκροστασία - ἔκτασις (εἰσπνοή).

Γύμνασις 22α

- 1) Προσαγωγὴ - ἀπαγωγὴ.

Ἀνάτασις - πρότασις ἔκτασις εἰς 1 χρόνον - πρόπυξις.

Σύμπυξις - πρόκνυσις.

Διάστασις ἔκτασις διὰ συμπύξεως - ἀκροστασία.

Ἀκροστασία ἔκτασις (εἰσπνοή).

2) Ἀνάτασις - εἰσπνοή, δίπλωσις.

3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν, ὅπως εἰς τὰς ὑπ' ἀριθ. 3 τῆς προηγουμένης γυμνάσεως.

4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - ἀκροστασία - βῆμα ἔμπρῳς. Ἀπὸ τῆς ἀκροστασίας ἐκτελοῦν οἱ ἀσκούμενοι βῆμα ἔμπρῳς φέροντες μὲ τὸ ἓν τὸν ἀριστερὸν πόδα δύο πόδας κατ' εὐθεΐαν ἔμπρῳς καὶ μὲ τὸ δύο τὸν δεξιὸν πλησίον τοῦ ἀριστεροῦ. Τὰ γόνατα δέον νὰ εἶναι τεταμένα. Τὸ αὐτὸ γίνεται κατόπιν φερομένου πρώτου τοῦ δεξιοῦ.

5) Σύμπυξις - πρόκνυσις - τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.

Προηγῆς κατάκλισις σύμπυξις - τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.

Ἐκτασις (εἰσπνοή).

6) Σύμπυξις προσαγωγή - ἀνάκαμψις - κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας Στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀκροστασία ἔκτασις (εἰσπνοή).

Γύμνασις 23η

1) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία (βραδέως).

Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν εἰς 1 χρόνον.

Ἀπὸ τοῦδε καὶ ἐφεξῆς θὰ γίνεται ἐντόνως. Δέον νὰ τηρῶνται οἱ κανόνες, οἵτινες ἐξετέθησαν εἰς τὴν 20ὴν καὶ 21ὴν γύμνασιν. Ἐπίσης, ὅταν γίνεται ἐντόνως, λόγῳ τῆς φορᾶς, κάμπτεται ὁ ἀγκῶν τῆς ἀναβιβαζομέ-

νης χειρὸς καὶ πρὸς ἀποφυγὴν τούτου δέον νὰ ἐφιστᾶται ἡ προσοχὴ τῶν γυμναζομένων.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Εἰσπνοὴ καὶ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας Ἡμικάθισμα εἰς 4 χρόνους ταχεῖς (χρόνος βαδίσσεως). Καὶ ὅταν οἱ γυμναζόμενοι ἀντιληφθοῦν τοῦτο, τὸ παρόραγμα θὰ δίδεται: Προεισαγωγικὸν ἄλμα - Ἀρξασθε - Ἐν - Δυὸ - Τρία - Τέσσαρα μὲ χρόνον βαδίσσεως. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς. Μὲ τὸ ἐκτελεστικὸν Ἐνα φέρεται ἡ κεφαλὴ βραδέως ἄνω καὶ ὀπίσω χωρὶς νὰ προβληθῆ ὅλως δι' ὄλου ἢ σιαγών. Δηλαδὴ δὲν κινεῖται ἡ κεφαλὴ κατὰ τὴν ἄσκησιν αὐτήν, ἀλλ' ἡ αὐχενικὴ μοῖρα τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ἣτις ἐκτείνεται ὀπίσω. Μὲ τὸ Δύο ἐπανερχεται ἡ κεφαλὴ εἰς τὴν ἄρχικὴν θέσιν. Συνοδεύεται δὲ ἡ μὲν ἔκτασις ὑπὸ βαθείας εἰσπνοῆς, ἡ δὲ ἐπαναφορὰ ὑπὸ ἐκπνοῆς. Προσοχὴ πρέπει νὰ καταβάλλεται νὰ μὴ ἀνυψοῦνται οἱ ὦμοι.

- 2) Ἀνάτασις ἀκροστασία - Εἰσπνοὴ.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Πρόκνυσις.
- 3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.
- 4) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία - Βῆμα ἐμπρός.
- 5) Σύμπτυξις - Ἀνάκαμψις - Ἀνάτασις - Πρόπτυξις - Ἐκτασις - Ἀνάτασις - Τάσις ὀπίσω. Αἱ χεῖρες κινοῦνται ἐκ τῶν ὀπίσω χωρὶς ὅλως διόλου νὰ προσέλθουν ἐμπρός.
- 6) Σύμπτυξις προσαγωγή - Ἀνάκαμψις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Γύμνασις 24η

- 1) Προσαγωγή - Ἀπαγωγή.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία - Στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἀνάτασις - Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἔμπρός, ἄνω -

Ἐνα - Δυό. Φέρονται αἱ χεῖρες ἀβιάστως εἰς τὴν πρότασιν καὶ ἐκεῖθεν μὲ τὸ Δυό ἐκφωνούμενον ἀμέσως φέρονται ἄνω μὲ δύναμιν.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Πρόκνυσις. Καὶ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας· Στροφή τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα (βλέπε προηγουμένην γύμνασιν).

Ἐκτασις (εἰσπνοή).

Ἀνάτασις - Δίπλωσις.

3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.

4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα - Βῆμα ἔμπρός. Τὸ βῆμα ἔμπρός ἀπὸ τοῦ ἡμικαθίσματος τελεῖται ὅπως καὶ ἀπὸ τῆς ἀκροστασίας. Ἡ κεφαλὴ εὐρίσκεται καθ' ὅλην τὴν τροχίαν τῆς κινήσεως εἰς τὸ αὐτὸ ὕψος. Δηλαδή δὲν μεταβάλλεται ἡ γωνία τῶν ποδῶν. Ἐπίσης δὲν στρέφει ὁ κορμός.

5) Σύμπτυξις - Πρόκνυσις - Τάσις ὀπίσω.

Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως.

6) Σύμπτυξις προσαγωγή - Ἀνάκαμψις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ - Στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀκροστασία ἔκτασις (εἰσπνοή).

Γύμνασις 25η

1) Ἀκροστασία ἔκτασις (εἰσπνοή).

Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως.

Διάστασις ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα.

Ἀπὸ τῆς διαστάσεως τελεῖται ἡμικάθισμα, ὅπως καὶ

ἀπὸ τῆς προσοχῆς. Καὶ ἀπὸ τῆς θέσεως αὐτῆς, τοῦ ἡμικαθίσματος· *Στροφή τῆς κεφαλῆς.*

Προσαγωγή σύμπυξις - Στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς.

2) *Διάστασις σύμπυξις ἀνάτασις - Εἰσπνοή.* Καὶ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας· *Δίπλωσις.*

3) *Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.*

4) *Ἐπὶ τὰ ἰσχία ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα - Βῆμα ἔμπρός.*

5) *Ἀνάτασις - Σύμπυξις - Τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.*

Πρηγῆς καιάκλισις - Σύμπυξις.

6) *Προσαγωγή σύμπυξις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.* Καὶ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας· *Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.* Ἐντόνως ἢ στροφή τοῦ κορμοῦ μὲ τὴν ἀνάτασιν σύγχρονον.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς.

Γύμνασις 26η

1) *Προσαγωγή ἀπαγωγή.*

Σύμπυξις - Τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω - Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς. Ἐνῶ εὐρίσκονται αἱ χεῖρες ὀπίσω, ἔκτείνεται ἡ κεφαλή.

Ἀκροστασία ἐπὶ τὰ ἰσχία - Στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Πρόκνυσις καὶ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἐκτασις (εἰσπνοή).

2) *Διάστασις σύμπυξις ἀνάκαμψις - Εἰσπνοή.*

Ἐδραία θέσις - Δίπλωσις.

3) *Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.*

- 4) Σύμπτυξις - Προσαγωγή ἀνάτασις - Ἀκροστασία.
- 5) Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως.
Ἀνάτασις - Πρότασις ἔκτασις εἰς 1 χρόνον - Πρόπτυξις - Ἐκτίναξις. Κατὰ τὴν ἐκτίναξιν αἱ χεῖρες ἐκ τῆς προπτύξεως φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια μὲ δύναμιν καὶ ἐπανέρονται εἰς τὴν πρόπτυξιν εἰς 1 χρόνον.
Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς.
- 6) Διάστασις σύμπτυξις ἔκτασις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.
Αἱ χεῖρες παραμένουν διαρκῶς εἰς τὴν προέκτασιν τῶν ὤμων καὶ δὲν πίπτει ἢ σύστοιχος πρὸς τὴν κάμψιν χεῖρο. Ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφειτηρίας Σύμπτυξις - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.
Ἀκροστασία ἔκτασις.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Γύμνασις 27η

- 1) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία (βραδέως).
Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς.
Ἀκροστασία σύμπτυξις - Ἡμικάθισμα ἔκτασις.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Πρόκνυσις - Στροφὴ τῆς κεφαλῆς,
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
Ἐκτασις (εἰσπνοή).
- 2) Ἀνάτασις - Ἀκροστασία εἰσπνοή.
Ἀνάτασις - Δίπλωσις.
- 3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.
- 4) Σύμπτυξις - Προσαγωγή ἔκτασις - Ἀκροστασία ἀνάτασις (βραδέως).

5) Σύμπτυξις - Τάσις ὀπίσω - Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς - Πρόκνυσις.

Ἐνῶ ἡ κεφαλὴ εὐρίσκεται ἐν ἔκτασει καὶ αἱ χεῖρες ὀπίσω γίνεται πρόκνυσις καὶ ἀπὸ τῆς νέας αὐτῆς θέσεως. Σύμπτυξις - Ἔκτασις.

6) Σύμπτυξις - Προσαγωγὴ ἀνάκαμψις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγὴ ἀνάκαμψις - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

Ἀκροστασία - Ἔκτασις.

Γύμνασις 28η

1) Ἀκροστασία ἔκτασις (εἰσπνοή).

Ἀνάτασις - Αἰώρησις τῶν χειρῶν ἔμπρός, ἄνω.

Ἀκροστασία σύμπτυξις - Ἡμικάθισμα ἔκτασις.

Προσαγωγὴ σύμπτυξις - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἔκτασις τῆς κεφαλῆς στροφὴ τῶν παλαμῶν. Ἐκτείνεται ἡ κεφαλὴ ὀπίσω καὶ συγχρόνως στρέφονται ὀλόκληρα τὰ ἄνω ἄκρα πρὸς τὰ ἔξω. Γίνεται δὲ ἡ κίνησις βραδέως συνοδευομένη ἀπὸ εἰσπνοὴν καὶ ἔκπνοήν.

2) Σύμπτυξις - Ἀνάκαμψις - Ἀκροστασία εἰσπνοή.

Ἀνάτασις - Δίπλωσις.

3) Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα - Βῆμα ἔμπρός.

5) Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως.

Σύμπτυξις - Τάσις ὀπίσω - Πρόκνυσις.

6) Προσαγωγὴ ἔκτασις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγή πρόπτυξις - Στροφή τοῦ κορμοῦ - Ἐκτασις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

Γύμνασις 29η

- 1) Ἐπὶ τὰ ἰσχία ἀκροστασία - Βῆμα ἔμπρὸς καὶ βῆμα πλαγίως.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς.

Σύμπτυξις - Πρόπτυξις - Πρόκνυσις - Ἐκτίναξις.

Σύμπτυξις - Στροφή τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

- 2) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ. Ἐως τώρα ἔχει γίνῃ ἐπανελημμένως Εἰσπνοὴ ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως, ἀνακάμψεως κλπ., ὅπως καὶ ἀπὸ τῆς θέσεως Ἐπὶ τὰ ἰσχία. Καὶ τώρα θὰ γίνῃ μία βαθεῖα εἰσπνοή, θὰ ἐξωθηθῇ τὸ ἰσχίον πρὸς τὰ ἔμπρὸς καὶ ἄνω, θὰ εὐθυσθῇ ἢ σπονδυλικὴ στήλη καὶ ἐν συνεχείᾳ θὰ καμφθῇ αὕτη κατὰ τὴν θωρακικὴν μοῖραν, οὕτως ὥστε θὰ σχηματισθῇ τόξον, εἰς τοῦ ὁποίου τὴν ἄνω προέκτισιν θὰ εὐρίσκειται ἡ κεφαλὴ μὲ τὴν σιαγόνα μέσα. Φέρεται δηλαδὴ ὁ κορμὸς ἄνω καὶ ὀπίσω. Μεγάλῃ προσοχῇ πρέπει νὰ καταβληθῇ, ἵνα μὴ γίνῃ ἡ κάμψις κατὰ τὴν ὀσφυϊκὴν μοῖραν τῆς σπονδυλικῆς στήλης. Πρέπει δὲ τὰ γόνατα νὰ παραμείνουν τεταμένα, ἢ κοιλία πρὸς τὰ ἔσω, οἱ ὤμοι ὀπίσω καὶ κάτω καὶ ἡ κεφαλὴ. ὅπως εἴπομεν, εἰς τὴν προέκτασιν τῆς σπονδυλικῆς στήλης μὲ τὴν σιαγόνα μέσα.

- Ἀνάτασις - Δίπλωσις.*
- 3) *Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.*
- 4) *Σύμπυξις προσαγωγή - Ἐκτασις ἀκροστασία - Ἀνάτασις.*
- 5) *Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγή τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως. Σύμπυξις - Πρόκνυσις - Ἀνάτασις. Μεγάλη φροντίς πρέπει νὰ καταβληθῆ διὰ νὰ μὴ κυρτωθῆ κατὰ τὴν ἀνάτασιν ἢ ράχις.*
- 6) *Σύμπυξις - Ἀνάκαμψις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἀνάκαμψις - Στροφή τοῦ κορμοῦ καὶ ἀπὸ τῆς στροφῆς· στροφή ἀπ' εὐθείας ἀντιθέτως. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἀκροστασία ἕκτασις.*

Γύμνασις 30ῆ

- 1) *Προσαγωγή ἀπαγωγή. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν. Ἀκροστασία σύμπυξις - Ἡμικάθισμα ἕκτασις. Προσαγωγή σύμπυξις - Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις. Προεισαγωγικὸν ἄλμα. Ἐκτασις (εἰσπνοή).*
- 2) *Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ. Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Πρόκνυσις - Στροφή τῆς κεφαλῆς*
- 3) *Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.*
- 4) *Ἐπὶ τὰ ἰσχία ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα - Βῆμα ἔμπρός.*
- 5) *Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγή δι' αἰωρήσεως. Πρηγῆς κατάκλισις σύμπυξις - Τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.*

Ἐκτασις (εἰσπνοή).

- 6) Διάστασις σύμπτυξις ἔκτασις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.
Διάστασις πρόπτυξις - Στροφή τοῦ κορμοῦ ἔκτασις.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

Γύμνασις 31η

- 1) Προσαγωγή ἔκτασις - Ἀκροστασία ἀνάτασις.
Ἀνάτασις - Πρότασις ἔκτασις εἰς χρόνον.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Πρόκνυσις - Στροφή τῆς κεφαλῆς.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία προσαγωγή - Στροφή τοῦ κορμοῦ.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.
- 2) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ.
Ἀνάτασις - Δίπλωσις.
- 3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.
- 4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἄρσις ἐκατέρου σκέλους κεκαμμένον.
Χωρὶς νὰ μεταβάλη σχῆμα ὁ κορμὸς καὶ χωρὶς νὰ παύσῃ νὰ εἶναι κατακόρυφος αἴρεται τὸ μέλος, οὕτως ὥστε μεταξὺ κορμοῦ καὶ μηροῦ νὰ σχηματισθῇ ὀρθὴ γωνία, ὅπως καὶ μεταξὺ μηροῦ καὶ κνήμης.
- 5) Ἀνάτασις - Πρόπτυξις - Ἐκτίναξις - Σύμπτυξις - Τάσις ὀπίσω - Πρόκνυσις.
- 6) Ἡμιανάτασις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ. Ἡ κάμψις γίνεται πρὸς τὸ ἀντίθετον μέρος τῆς ἀνατεταμένης χειρός.
Σύμπτυξις - Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
Ἀκροστασία Ἐκτασις (εἰσπνοή).

Γύμνασις 32α

- 1) Ἐκτασίαι ἑκτασίαι (εἰσπνοή).
Διάστασις σύμπυξις ἑκτασίαι - Ἐκτασίαι ἀνάτασις - Ἡμικάθισμα (βραδέως).
Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγή δι' αἰωρήσεως.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
Ἐκτασίαι τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.
- 2) Σύμπυξις - Ἐκτασίαι τοῦ κορμοῦ.
Σύμπυξις - Πρόκνυσις - Στροφή τῆς κεφαλῆς.
- 3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.
- 4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἄρσις ἑκατέρου σκέλους κεκαμμένον.
- 5) Σύμπυξις - Πρόκνυσις - Ἀνάτασις - Πρόπτυξις.
- 6) Προσαγωγή ἡμιανάτασις - Κάμψεις τοῦ κορμοῦ.
Προσαγωγή πρόπτυξις - Στροφή τοῦ κορμοῦ - Ἐκτασίαι.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
Ἐκτασίαι (εἰσπνοή).

Γύμνασις 33η

- 1) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἐκτασίαι - Ἡμικάθισμα. Τὰ γόνατα παραμένουν ἠνωμένα.
Ἐκτασίαι τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.
Σύμπυξις - Τάσις ὀπίσω - Πρόκνυσις - Στροφή τῆς κεφαλῆς.
Προσαγωγή σύμπυξις - Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
Ἐκτασίαι (εἰσπνοή).
- 2) Διάστασις σύμπυξις - Ἐκτασίαι τοῦ κορμοῦ.

Διάστασις ἀνάτασις - Δίπλωσις.

Διάστασις ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία - Ἑμικάθισμα (βραδέως).

3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.

4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία ἀκροστασία - Ἑμικάθισμα - Βῆμα ἔμπρός.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀρσις ἑκατέρου σκέλους τεταμένου. Αἴρεται τὸ σκέλος κατ' εὐθειαν ἔμπρός τεταμένον καὶ κατὰ τὸ γόνυ καὶ κατὰ τὸν ταρσόν. Ὑψοῦται κατ' ἀρχάς, 0,10 ὑπὲρ τὸ ἔδαφος καὶ κατόπιν περισσότερο, χωρὶς ὅμως ποτὲ νὰ κινῆται ἢ νὰ μεταβάλλῃ σχῆμα ὁ κορμός.

5) Ἑμμανάτασις - Ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως. Πρηγῆς κατάκλισις - Σύμπτυξις.

6) Προσαγωγὴ ἔκτασις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγὴ πρόπτυξις - Στροφή τοῦ κορμοῦ ἔκτασις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

Γύμνασις 34η

1) Προσαγωγὴ ἀπαγωγὴ.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

Ἀκροστασία σύμπτυξις - Ἑμικάθισμα ἀνάτασις.

Προσαγωγὴ σύμπτυξις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγὴ σύμπτυξις - στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.

Ἐκτασις (εἰσπνοή).

2) Διάστασις σύμπτυξις - Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ.

Διάστασις ἀνάτασις - Δίπλωσις.

Διάστασις ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα.

3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.

4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἄρσις ἐκατέρου σκέλους κεκαμμένου.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἄρσις ἐκατέρου σκέλους τεταμένου.
Ἐκτασις (εἰσπνοή).

5) Σύμπτυξις - Πρόκνυσις - Ἀνάτασις - Σύμπτυξις - Τάσις ὀπίσω.

Ἐπιτά κατάκλισις σύμπτυξις - Ἄρσις τοῦ στήθους.

Ὁ γυμναζόμενος ἐξαπλοῦται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους. Ἐκεῖθεν δ' αἴρεται τὸ στήθος βραδέως εἰς τρόπον ὥστε μὲ τὴν ἄρσιν αὐτοῦ νὰ παύσουν νὰ ἐφάπτωνται τοῦ ἐδάφους αἱ δύο ὀμοπλάται. Ἡ κεφαλὴ ἐφάπτεται διαρκῶς τοῦ ἐδάφους μὲ τὴν σιαγόνα μέσα.

6) Προσαγωγή ἡμιανάτασις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγή ἔκτασις - Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις (βραδέως).

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Γύμνασις 35η

1) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα - Στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἀκροστασία ἀνάτασις - Ἡμικάθισμα πρότασις ἔκτασις εἰς 1 χρόνον. Ἐνῶ δηλαδὴ εὐρίσκονται εἰς τὴν ἀκροστασίαν μὲ τὰς χεῖρας ἄνω, κάμπτουν τὰ γόνατα καὶ συγχρόνως αἱ χεῖρες κινουῦνται καὶ φέρονται ταχέως ἔμπρὸς ἐπὶ τὰ πλάγια.

Σύμπτυξις - Πρόκνυσις - Ἀνάτασις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

- 2) Διάστασις σύμπτυξις - Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ.
Διάστασις σύμπτυξις - Πρόκνυσις - Στροφή τῆς κεφαλῆς.
Διάστασις ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα.
- 3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.
- 4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἄρσις ἑκατέρου σκέλους κεκαμμένου.
Τάσις τοῦ σκέλους.
- 5) Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγή τῶν χειρῶν δι' αἰωρήσεως.
Ἐπιπλάσις κατάκλισις σύμπτυξις - Ἄρσις τοῦ στήθους.
- 6) Σύμπτυξις προσαγωγή - Ἀνάκαμψις - Στροφή τοῦ κορμοῦ - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.
Προσαγωγή ἀνάκαμψις - Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀπ' εὐθείας ἀντιθέτως.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

Γύμνασις 36η

- 1) Προσαγωγή ἔκτασις - Ἀκροστασία ἀνάτασις.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία ἀκροστασία - Βῆμα ἔμπρῳς.
Σύμπτυξις - Ἡμιανάτασις - Ἡμιέκτασις. Ἐκ τῆς συμπτύξεως ἢ μία χεὶρ φέρεται ἐπὶ τὰ πλάγια καὶ ἡ ἄλλη ἄνω.
Σύμπτυξις - Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ.
Σύμπτυξις - Πρόκνυσις - Στροφή τῆς κεφαλῆς.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Βῆμα ἔμπρῳς εἰς τρεῖς χρόνους διὰ τοῦ ἀριστεροῦ - Μᾶρς - Ἐν - Δυὸ - Τρία. Μὲ τὸ Ἐν ἐκβάλλεται ὁ ἀριστερὸς ποῦς κατ' εὐθείαν ἔμπρῳς εἰς 2 ποδῶν ἀπόστασιν στηριζόμενος ἐπὶ τῶν δακτύλων, μὲ τὸ Δυὸ φέρεται ὁ δεξιὸς πλησίον τοῦ ἀπιστεροῦ ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ μὲ τὸ Τρία καταβιβάζονται αἱ πτέρ-

ναι. Οἱ πόδες παραμένουν διαρκῶς τεταμένοι. Γίνεται δὲ κατόπιν καὶ διὰ τοῦ δεξιοῦ ποδός.

Ἐκτασις (εἰσπνοή).

2) Ἀνάκαμψις - Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ.

Σύμπτυξις - Πρόπτυξις - Πρόκνυσις - Ἐκτίναξις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

3) Κάμψις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.

4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα - Βῆμα ἔμπρός.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἄρσις ἐκατέρου σκέλους κεκαμμένου
Τάσις.

5) Σύμπτυξις - Πρόκνυσις - Τάσις ὀπίσω - Ἀνάτασις. Αἱ χεῖρες φέρονται ἄνω ἐκ τῶν ὀπίσω ἐντελῶς χωρὶς νὰ ἔλθουν καθ' ὅλην τὴν τροχίαν τῆς κινήσεως διόλου ἔμπρός.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφὴ τῶν παλαμῶν.

6) Διάστασις σύμπτυξις ἔκτασις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Διάστασις σύμπτυξις - Στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἀκροστασία ἔκτασις.

Γύμνασις 37η

1) Προσαγωγή ἔκτασις - Ἀκροστασία ἀνάτασις - Ἡμικάθισμα (βραδέως).

Ἡμιανάτασις - Ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως.

Σύμπτυξις διάστασις ἀνάκαμψις - Κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Σύμπτυξις διάστασις ἀνάκαμψις - Στροφή τοῦ κορμοῦ ἀπ' εὐθείας ἀντιθέτως.

Διάστασις ἀνάκαμψις - Ἀκροστασία - Ἡμικάθισμα (βραδέως).

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς.

2) Ἀνάκαμψις - Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ.

Σύμπτυξις - Πρόκνυσις - Στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἐδραία θέσις - Δίπλωσις.

3) Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - Ἄρσις ἑκατέρου σκέλους κεκαμμένου - Τάσις ὀπίσω τοῦ σκέλους στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων. Χωρὶς νὰ κινηθῇ ὁ κορμὸς φέρεται ὁ ποῦς ὀπίσω καὶ στηρίζεται ἐπὶ τῶν ὀνύχων, ὀλοκλήρου τοῦ βάρους τοῦ σώματος πίπτοντος ἐπὶ τοῦ προσθίου σκέλους. Ἀπὸ δὲ τῆς κορυφῆς τῆς κεφαλῆς μέχρι τῆς πτέρυγης σχηματίζεται ἓν κανονικὸν τόξον.

Ἐκτασις (εἰσπνοή).

5) Σύμπτυξις - Πρόκνυσις - Ἡμιανάτασις - Ἡμιέκτασις - Σύμπτυξις - Τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.

6) Προσαγωγή ἡμιανάτασις - κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγή σύμπτυξις - στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς - στροφή τῶν παλαμῶν.

Γύμνασις 38η

1) Προσαγωγή ἀπαγωγή.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

Ἀκροστασία σύμπτυξις - ἡμικάθισμα ἔκτασις.

Σύμπτυξις - τάσις ὀπίσω - πρόκνυσις - σύμπτυξις.

Σύμπτυξις - ἔκτασις τοῦ κορμοῦ.

Σύμπτυξις - στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.

- Ἐπὶ τὰ ἰσχία - ἐκβολή. Κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων καὶ εἰς ἀπόστασιν 2 ποδῶν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν ἐκβάλλεται καὶ τοποθετεῖται ὁ ποῦς. Καὶ κατὰ τὴν μετάβασιν εἰς τὴν ἐκβολὴν καὶ κατὰ τὴν ἐπιαναφορὰν ἀμφότεροι οἱ πόδες ποραμένουν τελείως τεταμένοι καὶ ὁ κορμὸς ἀτενίζει κατ' εὐθειαν ἔμπρός. Τὸ δὲ βᾶρος τοῦ σώματος πίπτει μεταξὺ τῶν δύο ποδῶν. Διὰ τὸ εὐρίσκουν εἰς τὴν ἀρχὴν οἱ ἀσκούμενοι τὴν κατεύθυνσιν δύνανται νὰ τὴν χαράσσουν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.
- 2) Ἀνάκαμψις - ἔκτασις τοῦ κορμοῦ.
Ἀνάτασις - δίπλωσις.
- 3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.
- 4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - ἄρσις ἑκατέρου σκέλους κεκαμμένον - τάσις ὀπίσω στηριζομένου ἐπὶ τῶν δακτύλων.
- 5) Πρηγῆς κατάκλισις σύμπτυξις - ἀνάτασις.
- 6) Προσαγωγή σύμπτυξις - κάμψις τοῦ κορμοῦ.
Προσαγωγή σύμπτυξις - κάμψις τοῦ κορμοῦ.
Προεισαγωγικὸν ἄλμα.
Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

Γύμνασις 39η

- 1) Προσαγωγή ἐπὶ τὰ ἰσχία - ἀκροστασία - ἡμικάθισμα - στροφή τῆς κεφαλῆς.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - ἐκβολή.
Ἐπὶ τὰ ἰσχία - προεκβολή. Ἡ προεκβολή εἶναι ὁμοία μὲ τὴν ἐκβολὴν μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ὁ ποῦς ἐκβάλλεται ὄχι κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων, ἀλλὰ κατ'

εὐθεΐαν ἔμπρός, οὕτως ὥστε καὶ αἱ δύο πτέρυγαι νὰ εὐ-
ρίσκωνται ἐπὶ τῆς διχοτομοῦσης τὴν γωνίαν τῶν ἄκρων
ποδῶν, τὴν ὁποίαν εἰς τὰς ἀρχὰς οἱ ἀσκούμενοι χα-
ράσσουν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, ἕως ὅτου συνηθίσουν νὰ εὐ-
ρίσκουν τὴν κατεύθυνσιν.

Σύμπτυξις προσαγωγή - ἀνάκαμψις - στροφή τοῦ
κορμοῦ - κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Ἀκροστασία ἔκτασις - ἡμικάθισμα ἀνάτασις (βρα-
δέως).

- 2) Διάστασις σύμπτυξις - ἀνάκαμψις - ἔκτασις τοῦ κορ-
μοῦ.

Διάστασις σύμπτυξις - πρόκνυσις - ἀνάτασις.

- 3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.

- 4) Προσαγωγή σύμπτυξις - ἔκτασις - ἀκροστασία ἀνά-
τασις.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - ἄρσις ἐκατέρου σκέλους κεκαμμένον -
τάσις ὀπίσω. Χωρὶς νὰ στηρίζεται ἐπὶ τῶν δακτύλων
θὰ τηροῦνται τὰ ἐν τῇ 37ῃ γυμνάσει ἀναφερόμενα.

- 5) Σύμπτυξις - τάσις ὀπίσω - πρόκνυσις - ἀνάτασις ἐκ τῶν
ὀπίσω - πρόπτυξις - ἐκτίναξις.

Ἐκτασις (εἰσπνοή).

- 6) Διάστασις ἔκτασις - κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Διάστασις σύμπτυξις - στροφή τοῦ κορμοῦ ἀνάτασις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

Γύμνασις 40ῆ

- 1) Προσαγωγή ἔκτασις - ἀκροστασία ἀνάτασις.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - ἐκβολή.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία - προεκβολή.

Προσαγωγή ἡμιανάτασις - κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγή σύμπτυξις - στροφή τοῦ κορμοῦ - ἀνά-
τασις.

Προεισαγωγικὸν ἄλμα.

* Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς στροφή τῶν παλαμῶν.

- 2) Διάστασις σύμπτυξις ἀνάκαμψις - ἔκτασις τοῦ κορ-
μοῦ.

Διάστασις ἀνάτασις - δίπλωσις.

- 3) Κάμψεις καὶ τάσεις τῶν χειρῶν.

- 4) Ἐπὶ τὰ ἰσχία - ἄρσις ἑκατέρου σκέλους κεκαμμένον-
τάσις ὀπίσω.

Ἐπὶ τὰ ἰσχία ἀκροστασία - ἡμικάθισμα - βῆμα ἐμ-
πρός.

* Ἐκτασις (εἰσπνοή).

- 5) Ἡμιανάτασις - ἐναλλαγὴ δι' αἰωρήσεως.

Πρηγῆς κατάκλισις σύμπτυξις - τάσις τῶν χειρῶν
ὀπίσω - ἀνάτασις.

- 6) Σύμπτυξις - προεκβολὴ ἀνάκαμψις - κάμψις τοῦ
κορμοῦ. Ἡ κάμψις γίνεται πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τοῦ
προεκβεβλημένου ποδός.

Ἀνάκαμψις - στροφή τοῦ κορμοῦ - ἀπ' εὐθείας ἀντι-
θέτως.

Ἀκροστασία ἔκτασις - ἡμικάθισμα ἀνάτασις.

Η ΠΑΙΔΙΑ

Ὅπως εἰς τὴν εἰσαγωγὴν ἀνεπτύχθη τὸ εἶδος τῆς κινήσεως, τὸ ὁποῖον πρὸ παντὸς πρέπει νὰ χρησιμοποιεῖται εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον καὶ μάλιστα εἰς τὰς μικροτέρας τάξεις εἶναι ἡ παιδιά.

Παιδιά εἶναι ἡ ἐλευθέρως ἔσωθεν καθοριζομένη ἐνέργεια, ἡ ἀπηλλαγμένη παντὸς στοιχείου προνοίας καὶ ὑπολογισμοῦ. Εἶναι ἐπομένως ἡ ἐνέργεια, ἡ ὁποία χαρακτηρίζει τὴν παιδικὴν ἡλικίαν. Πρόνοια καὶ ὑπολογισμὸς εἰς τὴν παιδικὴν ἡλικίαν δὲν δύναται νὰ νοηθῇ. Ἡ δὲ γυμναστικὴ οὔτε κὰν εἰς τὴν ὄριμον ἡλικίαν εἶναι δυνατόν νὰ εἶναι ἀποτελεσματικὴ, ἐὰν δὲν στηρίζεται εἰς τὸν συναισθηματικὸν κόσμον τοῦ γυμναζομένου. Διὰ τοῦτο, ἄς ἐπαναληφθῇ ἄλλην μίαν φορὰν, τὰ γυμνάσια, τὰ ὁποῖα θὰ χρησιμοποιηθοῦν εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον πρέπει νὰ ἔχουν τὴν μορφήν τῆς παιδιᾶς καὶ νὰ εἶναι ἐλάχιστα. Τὸ μέγιστον μέρος τῆς ὅλης γυμνασίας πρέπει νὰ κατέχουν αἱ παιδιαί.

Εἰς τὰς παιδιάς τὸ παιδί θὰ χρησιμοποιήσῃ ἐν ἁρμονίᾳ ὅλας τὰς ἰκανότητάς του καὶ τὰς δεξιότητάς του, θὰ θέσῃ εἰς ἐνέργειαν ὅλας τὰς σωματικὰς καὶ ψυχικὰς λειτουργίας του καὶ θὰ δράσῃ ὡς ἐν ὅλον. Εἰς τὴν κατὰ παρὰγγεσμα γυμναστικὴν, καὶ μὲ τὴν προϋπόθεσιν ἀκόμη ὅτι ὁ γυμναστὴς κατορθώνει νὰ ἀπευθυνθῇ εἰς τὸ συναισθηματικὸν τοῦ γυμναζομένου, δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἐπιτευχθῇ ὅ,τι μὲ τὴν παιδιάν ἐπιτυγχάνεται. Διότι μὲ τὴν κατὰ παρὰγγεσμα γυμναστικὴν καλλιεργοῦνται αἱ ἐπὶ μέρους ἰκανότητες καὶ δεξιότητες καὶ προάγονται αἱ ἐπὶ μέρους λειτουργίαι, ἀλλὰ τοῦτο δὲν ἀρκεῖ. Πρέπει ἐκτὸς τούτου τὸ ἄτομον νὰ δύνα-

ται νὰ χρησιμοποιοῦν τὰς ἐπὶ μέρος ἰκανότητας καὶ δεξιότη-
τητας καὶ νὰ συναρμόζη αὐτὰς πρὸς παραγωγὴν ἔργου, εἰς
τοῦτο δὲ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἀσκηθῆ παρα μόνον διὰ
τῆς παιδιᾶς.

Ἐκτὸς τούτου ὑπάρχει καὶ ἄλλο ζήτημα. Τὸ παιδί ἔχει
ἀνάγκην ἀφθόνου κινήσεως. Ὑπάρχουν ὅμως καὶ ὅρια,
πέρα τῶν ὁποίων ἐπέρχεται κόπωση. Τὰ ὅρια δὲ αὐτὰ δὲν
εἶναι τὰ ἴδια δι' ὅλα τὰ παιδιά. Δὲν εἶναι, ἔνεκα τούτου,
δυνατὸν νὰ ρυθμισθοῦν τὰ πράγματα αὐτὰ εἰς τὴν κατὰ
παράγγελμα γυμναστικὴν. Εἶναι τοῦτο διὰ τὸν γυμναστὴν
ἀδύνατον. Ἐνῶ εἰς τὰς παιδιὰς ἔχει τὴν εὐχέρειαν ὁ παί-
κτης νὰ αὐξήσῃ ἢ νὰ ἐλαττώσῃ ὁ ἴδιος τὴν δραστηριότητά
του ἀναλόγως τῆς καταστάσεως τοῦ ὀργανισμοῦ του.

Ἐλέχθη ὅτι κατὰ τὴν παιδιὰν ὁ παίκτης χρησιμοποιοεῖ
ὅλας τὰς σωματικὰς καὶ ψυχικὰς λειτουργίας του. Ἐπομέ-
νως διὰ τῶν παιδιῶν δὲν καλλιεργεῖται μόνον τὸ σῶμα
ἀλλὰ καὶ ἡ ψυχὴ. Εἰς τὰς παιδιὰς θὰ ἀναπτυχθῆ τὸ θάρ-
ρος. Πολλάκις ὁ παίκτης θὰ παρεμποδισθῆ εἰς τὴν δρᾶσιν
του ἀπὸ τὸν φόβον, τὸν ὁποῖον ἐπανελημμένως θὰ κατα-
πνίξῃ καὶ θὰ γίνῃ θαρραλέωτερος. Εἰς τὰς παιδιὰς θὰ
ἴδῃ ὅτι ἔχει ἰκανότητας καὶ δεξιότητας, τὰς ὁποίας ἠγνῶει
καὶ θὰ τοῦ καλλιεργηθῆ ἢ αὐτοπεποίθησις, ἐνῶ ἀντιθέτως
θὰ ἀντιληφθῆ ὅτι αἱ ἰκανότητές του δὲν εἶναι ἀπεριόρι-
στοι καὶ ὅτι ὑπάρχουν ἄλλοι ἰκανώτεροί του καὶ θὰ δώσῃ
εἰς ἑαυτὸν τὴν ἀρμόζουσαν θέσιν εἰς τὴν ἀξιολογικὴν
κλίμακα.

Εἶναι γνωστὸν ὅτι τὸ παιδί τὸ χαρακτηρίζει ἐκτὸς τῶν
ἄλλων καὶ ἓνας ἄκρατος ἐγωισμὸς, ὁ ὁποῖος ἀποκλείει τὴν
ὑπαρξιν τῆς κοινωνικότητος. Εἰς τὰς παιδιὰς ὅμως θὰ
ἀποτελέσῃ μέλος τῆς παιδικῆς κοινωνίας καὶ θὰ ἴδῃ ὅτι ὁ

πλησίον ὄχι μόνον πρέπει νὰ τοῦ εἶναι ἀνεκτός, ἀλλὰ καὶ ἀγαπητός, διότι μὲ αὐτὸν θὰ ἀποτελέσῃ κοινωνικὸν σύνολον καὶ θὰ δράσῃ ὡς μέλος τοῦ κοινωνικοῦ συνόλου. Τοιοῦτοτρόπως δὲ παίζον τὸ παιδί θὰ εἰσέλθῃ, ὅταν γίνῃ ἔφηβος, εἰς τὴν ὁμάδα καὶ θὰ τοῦ ἀναπτυχθῇ τὸ κοινωνικὸν ἔνστικτον καὶ θὰ συνηθίσῃ νὰ ἀποτελῇ μέλος κοινωνίας, πρὸς τῆς ὁποίας τοὺς θεσμοὺς νὰ συμμορφοῦται. Τὸ ψεῦδος, ὁ δόλος, ὁ ἀτομικισμὸς εἶναι ζιζάνια, τὰ ὁποῖα μόνον ἢ παιδιὰ ἀποβάλλει. Ἐὰν ὑποθέσωμεν ὅτι ἓνα παιδί θὰ παρεμποδισθῇ νὰ παίξῃ μὲ τοὺς ὁμηλικούς του, θὰ γίνῃ ἓνα ὃν ὄχι μόνον μὲ ἡλαττωμένην τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν, ἀλλὰ καὶ νευροπαθὲς καὶ ἄβουλον καὶ δόλιον καὶ μοχθηρόν. Αἱ τοιαῦται κακίαι δὲν ἀποβάλλονται παρὰ μόνον μὲ τὴν ἐπίδρασιν τοῦ περιβάλλοντος. Πρέπει ὅμως νὰ ὑπάρχῃ περιβάλλον δρῶν. Δὲν εἶναι δὲ διὰ τὸ παιδί περιβάλλον οἱ ἐνήλικοι. Παιδί, τὸ ὁποῖον ζῆ εἰς περιβάλλον ἐνηλίκων, ζῆ μόνον του. Τοιοῦτον περιβάλλον οὐδεμίαν δύναται νὰ ἔχῃ ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ παιδιοῦ. Τὸ παιδί χρειάζεται περιβάλλον παιδικὸν δρῶν καὶ τοιοῦτον εἶναι ἡ παίζουσα παιδικὴ κοινωνία.

Η ΔΡΑΣΙΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΟΥ ΕΙΣ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΑΝ

Διὰ τὴν ἐνεργήσῃ ὅμως ἀποτελεσματικῶς ἢ παίζουσα παιδικὴ κοινωνία, πρέπει τὴν ἀφεθῆ ἑλευθέρα. Εἶναι ἀνάγκη αὐτῇ μόνη τῆς τὴν ἐκλέξῃ τὸν ἀρχηγόν, τὴν καθορίσῃ τοὺς ὅρους τῆς παιδιᾶς τὴν ἐπανορθώσῃ τὸ ἀδίκημα, τὴν κτυπήσῃ τὸν ἀδικοῦντα, τὴν ἀποβάλλῃ, εἰς κρίνην, τὸν ψεύτην, τὸν δόλιον, τὸν ἐγωιστήν. Πᾶσα παρέμβασις τοῦ γυμναστοῦ θὰ βλάβῃ. Τὴν ἀπαγόρευσιν τοῦ ψεύδεσθαι, τὴν ὁποίαν θὰ ἐπιβάλλῃ ὁ γυμναστὴς θὰ τὴν ἀκούσῃ τὸ παιδί καὶ θὰ τὴν λάβῃ ὑπ' ὄψιν του, δὲν θὰ προέρχεται ὅμως ἐξ αὐτοῦ, ἐκ τῆς κοινωνίας, εἰς τὴν ὁποίαν ἀνήκει καὶ δὲν θὰ γίνῃ ἐσωτερικὴ του ὑπαγόρευσις. Ἐνῶ δὲ ἡ παρέμβασις τοῦ γυμναστοῦ βλάπτει, πρέπει ἀντιθέτως ὁ γυμναστὴς τὴν φροντίξῃ τὴν καταπνίγωνται αἱ κακαὶ τάσεις τῶν παιδιῶν καὶ τὴν ρυθμίζωνται τὰ τῆς παιζούσης παιδικῆς κοινωνίας οὕτως, ὥστε οἱ παῖκται τὴν καλλιεργοῦνται εἰς μέλλοντας καλοὺς καὶ πολιτισμένους πολίτας. Δηλαδή πρέπει ὁ γυμναστὴς τὴν εἶναι ὁ ρυθμιστὴς τῶν πραγμάτων, χωρὶς ὅμως τὴν φαίνεται. Πρέπει τὴν φαίνεται ὅτι τὸ πᾶν προέρχεται ἐκ τῆς παιδικῆς κοινωνίας καὶ τίποτε ἐκ τοῦ γυμναστοῦ. Ρόλος ἐπομένως δύσκολος, διὰ τὸν ὅλοϊον δὲν εἶναι δυνατὸν τὴν ὀρισθοῦν κανόνες. Κάθε περίπτωσις ἐπιβάλλει ἰδιαίτερον τρόπον ἐνεργείας εἰς τὸν γυμναστήν, τὸν ὅλοϊον αὐτὸς στιγμιαίως τὴν ἐξεύρη.

Ἐνα λάθος σπουδαῖον, εἰς τὸ ὅλοϊον ὑποπίπτουν μερικοί, εἶναι ἡ ἀπαίτησις πὸν προβάλλουν τὴν μὴ φωνάζουν οἱ παῖκται. Δὲν λαμβάνουν ὑπ' ὄψιν ὅτι καὶ ἡ φωνὴ εἶναι γυμνάσιον γυμνάξον τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα καὶ ὅτι πᾶς

περιορισμὸς ἀμβλύνει τὴν ζωηρότητα τῆς παιδιᾶς καὶ ἐπομένως τὴν ἀποτελεσματικότητά της. Ἐνίοτε τοῦτο γίνεται, διὰ τὰ μὴ παρεμποδίζονται τὰ εἰς τὰς αἰθούσας γινόμενα μαθήματα. Εἶναι βεβαίως ἀνάγκη τὰ μὴ παρεμποδίζονται τὰ μαθήματα, ἀλλὰ καὶ ἡ παιδιὰ πρέπει τὰ διεξάγεται χωρὶς περιορισμούς. Διὰ τοῦτο σκόπιμον εἶναι τὰ παίζειν τὰ παιδιὰ μακρὰν τῶν αἰθουσῶν τῆς διδασκαλίας. Ὁ δὲ γυμνάζων ὡς πρὸς τὴν τάξιν κατὰ τὴν παιδιὰν ἀποστολὴν ἔχει τὰ προλαμβάνη διασάλευσιν αὐτῆς δυναμένην τὰ ἐπιφέρει τὴν διάλυσιν τῆς παιζούσης παιδικῆς κοινωνίας καὶ ἐπομένως τὸ τέλος τῆς παιδιᾶς. Καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν πάλιν αὐτὴν πρέπει τὰ προσέξῃ μήπως ἡ ἀταξία ἢ ἐπιφέρουσα τὸ τέλος τῆς παιδιᾶς εἶναι ἀποτέλεσμα κοπώσεως, ἢ κόρου καί, ἐὰν μὲν συμβαίῃ τὸ πρῶτον τὰ ἀφήσῃ τὰ τεματισθῆ ἢ παιδιὰ, ἐὰν δὲ συμβαίῃ τὸ δεύτερον, τὰ ἀλλάξῃ τὴν παιδιάν.

ΕΚΛΟΓΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΑΣ

Ἄλλος ρόλος, τὸν ὁποῖον ἔχει νὰ παίξῃ ὁ γυμναστής, εἶναι ἡ ἐκλογή τῆς παιδιᾶς. Τὰ διαφέροντα ὄλων τῶν παιδιῶν δὲν εἶναι τὰ ἴδια καὶ διὰ τοῦτο δυσκολεύονται ταῦτα νὰ συμφωνήσουν εἰς τὴν ἐκλογὴν τῆς παιδιᾶς. Ἐξ ἄλλου εἶναι παρατηρημένον ὅτι ἐνίοτε τὰ παιδιά ἀπὸ ἕξιν ὠθοῦνται πάντοτε πρὸς τὴν ἰδίαν παιδιάν. Τοῦτο ὅμως δὲν συμφέρει τὴν ἀγωγὴν. Κάθε παιδιά καλλιεργεῖ περισσότερον ὠρισμένας ψυχικὰς καὶ σωματικὰς λειτουργίας, πρέπει δὲ καὶ αἱ ὑπόλοιποι ἐξ ἴσου νὰ καλλιεργηθοῦν. Διὰ τοῦτο εἶναι ἀνάγκη τὰ παιδιά νὰ παίζουσι διαφόρους παιδιᾶς. Χρειαζέται δηλαδὴ ποικιλία. Ἐννοεῖται ὅμως ὅτι δὲν πρέπει νὰ φθάνωμεν εἰς τὸ ἄλλο ἄκρον. Ἡ καθημερινὴ ἀλλαγὴ παιδιᾶς ἴσως εἶναι περισσότερον ἀποφευκτέα ἀπὸ τὴν διαρκῆ εἰς μίαν παιδιάν προσήλωσιν. Ἡ μεγάλη ποικιλία ἀναπτύσσει ταχέως πολλὰς σωματικὰς καὶ ψυχικὰς ἰκανότητας, ἀλλὰ ἐπιπολαίως. Μία παιδιά π. χ. ἀπαιτεῖ τὴν ὑπαρξιν μιᾶς ὠρισμένης δεξιότητος, ἡ ὁποία τοιοῦτοτρόπως θὰ καλλιεργηθῇ διὰ τῆς παιδιᾶς αὐτῆς. Δὲν δύναται ὅμως νὰ καλλιεργηθῇ ἡ δεξιότης αὐτὴ μὲ τὴν ἐφάπαξ χρησιμοποίησιν τῆς ἐν λόγῳ παιδιᾶς. Ἀπαιτεῖται νὰ χρησιμοποιοῦνται ἢ παιδιά πλέον ἢ ἅπαξ.

Διὰ τὸ ζήτημα αὐτὸ τῆς ἐκλογῆς τῆς παιδιᾶς χρειάζεται ἡ ἐπέμβασις τοῦ γυμναστοῦ, ὁ ὁποῖος πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν τοῦ ὠρισμένα πράγματα ἀφορῶντα τὴν ἡλικίαν, τὸ φύλον, τὴν σωματικὴν καὶ διανοητικὴν κόπωσιν τῶν παικτῶν, τὴν καιρικὴν κατάστασιν.

Ἡλικία. Ἡ εἴσοδος τοῦ παιδιοῦ εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον συμπίπτει μὲ τὴν ἐποχὴν, κατὰ τὴν ὁποίαν ἀρχί-

ζει νὰ ὑποχωρῇ ὁ ἄκρατος παιδικὸς ἐγωισμὸς. Πρὸ τῆς ἡλικίας αὐτῆς τὸ σύμπαν περιστρέφεται περὶ τὸ ἄτομον καὶ χάριν αὐτοῦ. Τὸ πᾶν πρέπει νὰ ἀφομοιωθῇ. Δὲν πρέπει νὰ ὑπάρχη τίποτε, τὸ ὁποῖον νὰ μὴ εἶναι αὐτό, ἢ νὰ μὴ εἶναι ἰδικόν του. Κανεῖς δὲν πρέπει νὰ τοῦ ἀντιτάσσεται εἰς ὅ,τι ἐπιθυμῆσει. Ἡ συνεννόησις μὲ ἄλλα ἄτομα εἶναι σχεδὸν ἀδύνατος. Ἡ ἀμοιβαία ὑποχώρησις καὶ ὁ συμβιβασμὸς δὲν εἶναι νοητὰ πράγματα. Ἡ μετὰ τῶν ὀμηλικῶν παιδιὰ ἔχει τὸν χαρακτῆρα πάλης. Ἀπὸ τῆς ἡλικίας ὅμως τῶν 7 ἐτῶν τὰ πράγματα ἀρχίζουν νὰ μεταβάλλονται. Τὸ ἄτομον ἀρχίζει νὰ ἀντιλαμβάνεται ὅτι ἡ πραγματικότης δὲν τοῦ ἐπιτρέπει πάντοτε νὰ κάνῃ ὅ,τι θέλει καὶ ἀναγκάζεται νὰ συνεννοηθῇ μὲ τοὺς ὀμηλικούς καὶ νὰ προσυμφωνήσῃ διὰ τὸν σκοπὸν τῆς παιδιᾶς. Πρὸ τῆς ἐποχῆς αὐτῆς ὁ σκοπὸς τῆς παιδιᾶς ὁρίζεται αὐθαιρέτως ὑπὸ τοῦ ἑνὸς ἀτόμου χωρὶς τὴν συγκατάθεσιν τοῦ ἄλλου, ἢ τῶν ἄλλων. Τὸ ἓνα ἄτομον π. χ. ἐπιπίπτει ἐναντίον τοῦ ἄλλου διὰ νὰ τὸ ρίψῃ χάμω, χωρὶς αὐτὸ νὰ θέλῃ. Ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ὅμως αὐτῆς ὁ σκοπὸς τῆς παιδιᾶς καθορίζεται ἀπὸ συμφώνου καὶ τίθενται περιορισμοὶ εἰς τὴν δρᾶσιν καὶ διεξάγεται ἡ παιδιὰ κατὰ κανόνας ὠρισμένους.

Ἡ τοιαύτη ὅμως παιδιὰ δὲν ἔχει δι' ὅλας τὰς ἡλικίας τὴν ἰδίαν μορφήν. Ἡ μορφή της μεταβάλλεται σὺν τῷ χρόνῳ ἀναλόγως τῆς ἀναπτύξεως τῶν διαφόρων σωματικῶν καὶ ἰδίως τῶν ψυχικῶν καὶ διανοητικῶν λειτουργιῶν. Καὶ διὰ τοῦτο δὲν εἶναι κατάλληλοι ὅλοι αἱ παιδιὰ δι' ὅλας τὰς ἡλικίας. Κατὰ τὴν μικρὰν ἡλικίαν, ὅποτε εἶναι ἀνάγκη νὰ καλλιεργηθοῦν στοιχειώδεις σωματικαὶ καὶ ψυχικαὶ λειτουργίαι, αἱ παιδιὰ εἶναι ἀπλούστεραι. Εἶναι π.χ. τοιαῦται ὥστε νὰ γίνωνται κατ' αὐτὰς στοιχειώδεις κινή-

σεις πρὸς ἀνάπτυξιν τῆς λειτουργίας τῆς βαδίσεως, τῆς λαλιᾶς, τῆς προσοχῆς, ὅπως εἶναι τὸ «*γύρω γύρω ὅλοι*», τὸ «*γκαίω γκαίω*» κλπ.

Κατόπιν ἔρχονται οἱ *ἀνταγωνισμοί*, τοὺς ὁποίους πρέπει νὰ διακρίνωμεν· Α') Εἰς ἐκείνους, κατὰ τοὺς ὁποίους ἀνταγωνίζονται *ἄτομον πρὸς ἄτομον* (*δρόμος, ἄλμα, πάλη, ρῖψις*). Β') Εἰς ἐκείνους, κατὰ τοὺς ὁποίους ἀνταγωνίζονται *ὁμάς πρὸς ἄτομον ἢ ὁμάς πρὸς ομάδα χωρὶς τὴν ὑπαρξιν κοινοῦ ὁμαδικοῦ συμφέροντος* (*κυνηγητό, ψήθηκε, ζύμη, ὄστρακίнда*), καὶ Γ') Εἰς ἐκείνους, κατὰ τοὺς ὁποίους ἀνταγωνίζονται *ὁμάς πρὸς ἄτομον ἢ ὁμάς πρὸς ομάδα μὲ τὴν ὑπαρξιν κοινοῦ ὁμαδικοῦ συμφέροντος* (*στραβοτσάκαλος, σημαῖα, ἀμπάριζα, ποδόσφαιρον, πετόσφαιρον*).

Εἰς τὸ τελευταῖον αὐτὸ εἶδος πρέπει νὰ διακρίνωμεν ἐκείνους, εἰς τοὺς ὁποίους ἔκτος τοῦ κοινοῦ ὁμαδικοῦ συμφέροντος ὑπάρχει καὶ ἀτομικὸν συμφέρον (*στραβοτσάκαλος, σημαῖα, ἀμπάριζα*) καὶ ἐκείνους, εἰς τοὺς ὁποίους δὲν ὑπάρχει ἀτομικὸν συμφέρον (*ποδόσφαιρον, πετόσφαιρον*). Εἰς τὴν ἀμπάριζαν ὁ παίκτης συλλαμβάνεται σκλάβος, ἐνῶ εἰς τὸν ποδόσφαιρον δὲν παθαίνει τίποτε. Ἡ τελευταία αὐτὴ μορφή τῶν ἀνταγωνιστικῶν παιδιῶν εἶναι ἡ ἀνωτέρα. Ἡ μορφή αὐτὴ ἐμφανίζεται, ὅταν τὸ ἄτομον ἀρχίζη νὰ αἰσθάνεται ὅτι ἀποτελεῖ μέλος ἑνὸς συνόλου, ὅταν δηλαδὴ ἐμφανίζεται τὸ κοινωνικὸν ἔνστικτον. Ἡ ἡλικία δὲ αὐτὴ εἶναι ἡ ἐφηβική. Ἐπομένως αἱ παιδιαὶ τῆς μορφῆς αὐτῆς εἶναι παιδιαί, αἱ ὁποῖαι δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ παιχθοῦν ὅπως πρέπει εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον. Ἐὰν βάλωμεν παιδιὰ τοῦ δημοτικοῦ σχολείου νὰ παίξουν μίαν τοιαύτην παιδιάν, π. χ. τὸ ποδόσφαιρον, θὰ

ἴδωμεν ὅτι κάθε παίκτης θὰ προσπαθῆ νὰ γίνῃ κύριος τῆς σφαίρας, τὴν ὁποίαν ὄχι μόνον δὲν θὰ διαβιβάσῃ πρὸς τὸν συναγωνιστὴν του, ὅπως τὸ συμφέρον τῆς ὁμάδος ἐπιβάλλει, ἀλλὰ καὶ θὰ ἀμύνεται κατὰ τοῦ συναγωνιστοῦ του, διὰ νὰ μὴ τοῦ πάρῃ αὐτὸς τὴν σφαῖραν, ἀλλὰ νὰ τὴν κρατήσῃ ὁ ἴδιος, ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον χρόνον. Ἐντὶ δηλαδὴ νὰ ἀγωνίζεται ἡ μία ὁμάς νὰ ὀδηγήσῃ τὴν σφαῖραν εἰς τὸ τέλος τῆς ἀντιπάλου ὁμάδος, θὰ ἀγωνίζεται ἕκαστος παίκτης ἐναντίον ὅλων τῶν ἄλλων παικτῶν, συναγωνιστῶν καὶ ἀνταγωνιστῶν, διὰ νὰ γίνῃ καὶ νὰ μείνῃ κύριος τῆς σφαίρας. Ὁ παίκτης τῆς ἡλικίας αὐτῆς δὲν ἔχει κοινωνικὸν ἔνστικτον, τὸ ὁποῖον πρόκειται μὲ τὸ ποδόσφαιρον νὰ ἀναπτυχθῆ, ἀλλὰ ἔχει μῦς καὶ πνεύμονας καὶ καρδίαν καὶ νεῦρα, ποὺ πρόκειται νὰ ἀναπτύξῃ λακτίζων τὴν σφαῖραν.

Ἐννοεῖται ὅτι ὁ γυμναστής δύναται νὰ χρησιμοποίησῃ καὶ αὐτοῦ τοῦ εἴδους παιδιὰς ἀποβλέπων εἰς τὰ περιορισμένα ἀποτελέσματα, τὰ ὁποῖα ἀνεφέρθησαν καὶ συγχρόνως εἰς τὸ νὰ προλειάνῃ τὸ ἔδαφος διὰ τὴν ἐμφάνισιν τοῦ κοινωνικοῦ ἔνστικτου καὶ νὰ ἐπιταχύνῃ τὴν ἐμφάνισιν αὐτὴν. Δὲν πρέπει ὅμως ποτὲ νὰ περιμένῃ ὅτι τὸ ποδόσφαιρον θὰ παιχθῆ ὅπως πρέπει ἀπὸ τοιαύτης ἡλικίας παίκτης.

Ἐπάρχουν δὲ καὶ τοιαῦται παιδιαί, τῶν ὁποίων τὴν μορφήν μεταβάλλουν τὰ παιδιὰ, χωρὶς αἱ παιδιαὶ νὰ χάνουν τὴν ἐξωτερικὴν των ἐμφάνισιν καὶ τὰς ὁποίας διὰ τοῦτο δυνάμεθα εὐκόλως νὰ χρησιμοποιοῦμεν. Τὸ ποδόσφαιρον, ὅπως ἐλέχθη, χάνει τὴν ἐξωτερικὴν του ἐμφάνισιν, διότι οἱ παῖκται ἀντὶ νὰ διαγωνίζονται ποία ὁμάς θὰ ὀδηγήσῃ τὴν σφαῖραν εἰς τὸ ἀντίπαλον τέλος, διαγωνίζονται ποῖος παίκτης θὰ πάρῃ τὴν σφαῖραν. Εἰς τὴν σκυτα-

λοδρομίαν ὅμως π. χ. ἡ ἔξωτερικὴ ἐμφάνισις δὲν μεταβάλλεται, καίτοι μεταβάλλεται ἡ μορφὴ τῆς. Τὰ παιδιά τρέχουν νὰ ὀδηγήσουν τὴν σκυτάλην ἐκεῖ πού πρέπει, χωρὶς νὰ ὠθοῦνται πρὸς τοῦτο ἀλλο τὴν ἔφεσιν τῆς ἐξυπηρετήσεως τοῦ ὁμαδικοῦ συμφέροντος. Ἄλλὰ τρέχουν, διὰ νὰ περάσουν τὸν ἀντίπαλον παίκτην, μὲ τὸν ὁποῖον θὰ ἐκκινήσουν συγχρόνως, ἢ σχεδὸν συγχρόνως.

Ὅ,τι συμβαίνει μὲ τὴν σκυταλοδρομίαν, συμβαίνει καὶ μὲ τὴν διελκυστίνδα. Τὸ παιδί ἔλκει τὸ σχοινίον, διὰ νὰ τὸ ἔλξη καὶ ὄχι διὰ νὰ νικήσῃ ἡ ὁμάς του. Ἡ ἔξωτερικὴ ὅμως ἐμφάνισις τῆς διελκυστίνδα δὲν μεταβάλλεται.

Καὶ μὲ τὰς παιδιάς ὅμως ἐκείνας, εἰς τὰς ὁποίας δὲν ὑπάρχει κοινὸν συμφέρον, συμβαίνουν παρόμοια. Ὅταν ἓνας ἐκ τῶν παικτῶν εἰς τὴν παιδιὰν ἔχει ἐξαιρετικὴν θέσιν ἔστω καὶ ἂν εἶναι αὕτη μειονεκτικὴ, ἡ παιδιὰ εἶναι ἀδύνατον νὰ παιχθῇ ἀπὸ μικρᾶς ἡλικίας παίκτης, διότι ὅλοι ἐπιδιώκουν νὰ καταλάβουν τὴν θέσιν αὐτήν. Εἰς τὸ «*ψήθηκε*» π. χ. ἓνας ἐξ ὅλων τῶν παικτῶν δέρεται ἀπὸ τοὺς λοιπούς. Τὴν θέσιν αὐτήν τὴν ἐξαιρετικὴν τοῦ δερομένου ἐπιδιώκουν νὰ καταλάβουν ὅλοι οἱ μικροὶ παῖκαι καὶ διὰ τοῦτο δὲν ἀποφεύγουν τὸ κτύπημα τῆς μάννας καὶ ἡ διεξαγωγὴ τῆς παιδιᾶς καθίσταται ἀδύνατος.

Ὑπάρχουν δηλαδὴ ἀρκετὰ ζητήματα σχετικὰ μὲ τὴν ἡλικίαν τῶν παικτῶν, τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν τοῦ ὁ γυμναστῆς διὰ τὴν ἐκλογὴν τῆς παιδιᾶς.

Φῦλον. Ὡς πρὸς τὸ φύλον δὲν ὑπάρχουν πολλὰ πράγματα νὰ λεχθοῦν διὰ τὸ δημοτικὸν σχολεῖον. Εἶναι δυνατόν νὰ παίζουν τὰς ἰδίας παιδιάς ἄρρενες καὶ θήλεις. Ὑπάρχουν ἐν τούτοις μερικαὶ παιδιαί, τὰς ὁποίας κατὰ συνήθειαν παίζουν μόνον οἱ θήλεις, ὅπως εἶναι π. χ. ἡ

μέλισσα, τὸ γκαίω γκαίω κλπ. Δὲν δικαιολογεῖται ὅμως ἡ συνήθεια αὕτη καὶ διὰ τοῦτο εἶναι δυνατὸν νὰ παίζουν καὶ οἱ ἄρρενες τὰς παιδιὰς αὐτάς.

Κόπωσις. Καὶ διὰ τὴν σωματικὴν καὶ διανοητικὴν κόπωσιν τῶν παικτῶν τοῦ δημοτικοῦ σχολείου δὲν ὑπάρχει σχεδὸν τίποτε νὰ λεχθῆ. Καὶ διότι δὲν ὑποβάλλονται εἰς κόπωσιν δι' ἄλλας αἰτίας οἱ μαθηταὶ τοῦ δημοτικοῦ σχολείου (ἐντονος καὶ μακρὰ διανοητικὴ ἐργασία), ἀλλὰ καὶ διότι εἰς τὴν ἡλικίαν αὐτὴν ὑπάρχει ἀσφαλιστικὴ δικλῆς ἄλλη, καθιστῶσα σχεδὸν περιττὴν τὴν πρόνοιαν τοῦ γυμναστοῦ. Τὸ μικρὸν παιδί οὐδέποτε ἐντείνει τὰς προσπάθειάς του μέχρις ἐξαντλήσεως. Ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος ἐντείνει τὰς προσπάθειάς του μέχρις ἐξαντλήσεως εἶναι ὁ ἔφηβος. Ἐπομένως ἡ πρόνοια τοῦ γυμναστοῦ εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ καμάτου εἶναι σχεδὸν περιττή.

Καιρικὴ κατάστασις. Διὰ τὴν καιρικὴν κατάστασιν πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν του ὁ γυμναστὴς ὅτι ὑπάρχουν παιδιὰ, κατὰ τὰς ὁποίας ἡ ἐνέργεια εἶναι ἀφθονος καὶ ἀντιθέτως. Ὅποτε, ὅταν ὁ καιρὸς εἶναι ψυχρὸς, δὲν θὰ ἐκλέξη ὁ γυμναστὴς παιδιάν, κατὰ τὴν ὁποίαν οἱ παῖκται δὲν θὰ εὐρίσκονται εἰς ζωηρὰν κίνησιν.

Ἐπίσης πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν του ὅτι ὑπάρχουν παιδιὰ, κατὰ τὰς ὁποίας οἱ παῖκται τίθενται εἰς κίνησιν μὲ τὴν σειρὰν των, ὅπως εἰς τὸ *μία περάσει*, ὅπου οἱ περισσότεροι παῖκται μένουσιν ἀκίνητοι ἀναμένοντες τὴν σειρὰν των καὶ εἶναι διὰ τοῦτο φόβος νὰ κρουώσουν.

Νέα παιδιὰ. Ἐκτὸς ὅλων τῶν ἀνωτέρω ὑπάρχει καὶ τὸ ζήτημα τῆς νέας παιδιᾶς. Ἐὰν ἡ νέα παιδιὰ ἀπαιτεῖ τὴν ὑπαρξιν δεξιοτήτων, τὰς ὁποίας δὲν ἔχουν οἱ παῖκται,

ἡ παιδιὰ δὲν εἶναι ἀρεστὴ εἰς αὐτούς. Τοιαύτη π. χ. εἶναι τὸ πετόσφαιρον.

Ἡ παιδιὰ βεβαίως πρέπει νὰ εἶναι ἀρεστὴ εἰς τοὺς παίκτης. Εἶναι ἀκατανόητον νὰ ζητοῦμεν νὰ παίξουν οἱ παῖκται παιδιάς, τὰς ὁποίας δὲν ἀγαποῦν. Ἡ παιδιὰ εἶναι αὐθόρμητος καὶ δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐπιβληθῇ. Ὑπάρχει ὅμως καὶ τὸ ζήτημα ὅτι εἶναι ἀνάγκη νὰ ἀποκτήσουν τὰ παιδιὰ τὰς ἐλλειπούσας δεξιότητας. Διὰ τοῦτο μὲ ἄλλας παρασκευαστικὰς παιδιάς καὶ ἀσκήσεις θὰ προσπαθήσωμεν νὰ τὰς ἀποκτήσουν καὶ κατόπιν θὰ τοὺς βάλωμεν νὰ παίξουν τὴν νέαν παιδιάν. Ὡσαύτως δυνάμεθα νὰ τοὺς ὀδηγήσωμεν νὰ ἴδουν ἄλλους παίκτης παίζοντας τὴν παιδιάν αὐτήν, διὰ νὰ ἀντιληφθοῦν τὰ θύελητρα, τὰ ὁποῖα ἔχει ἡ νέα παιδιὰ, ὁπότε προθύμως θὰ προσπαθήσουν νὰ ἀποκτήσουν τὰς νέας δεξιότητας*.

* Διὰ τὴν βαθυτέραν κατανόησιν τῶν προβλημάτων τῆς παιδιᾶς ὄρα *Εὐαγγέλου Παυλίνη*, «*Ἡ Παιδιά*», Ἀθῆναι 1930.

ΠΗΓΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Τὴν παιδιὰν ὁ γυμναστὴς ἔχει νὰ ἐκλέξη ἀπὸ διάφορα βιβλία περιέχοντα παιδιάς. Τὸ ἀνὰ χεῖρας περιέχει τοιαύτας. Ἐκτὸς τούτου ὑπάρχουν καὶ ἄλλα βιβλία, ἐκ τῶν ὁποίων συνιστῶμεν τὸ **Θ. Παρασκευοπούλου**, «**Σωματικὴ ἀγωγή καὶ παιγνίδια**», 1926, καὶ τὸ **N. Ζαΐρη**, «**Αἱ γυμναστικαὶ παιδιαὶ τῶν σχολείων**» 1927.

Πρέπει ὅμως νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν του ὁ γυμναστὴς τοῦ δημοτικοῦ σχολείου ὅτι οἱ μαθηταὶ γνωρίζουν νὰ παίζουν, γνωρίζουν παιδιάς καὶ γνωρίζουν νὰ ἐκλέγουν μεταξὺ αὐτῶν. Γράφει ὁ Πλάτων περὶ τούτου: «**Ἐπειδὴν ξυνέλθωσιν οἱ τηλικούτοι, αὐτοὶ σχεδὸν ἀνευρίσκουσι**».

Ἐπίσης πρέπει νὰ μὴ λησμονῆ ὁ γυμναστὴς τοῦ δημοτικοῦ σχολείου ὅτι αἱ παιδιαί, τὰς ὁποίας παίζουν μόνα τῶν τὰ παιδιὰ καὶ αἱ ὁποῖαι δὲν εἶναι ἐπινοήσεις ἐνηλίκων, εἶναι αἱ παιδιαί, τὰς ὁποίας ἐδημιούργησεν ὁ Ἑλληνικὸς χαρακτήρ καὶ αἱ ὁποῖαι ἐδημιούργησαν τὸν Ἑλληνικὸν χαρακτήρα. Ἐχει ἐπικρατήσει περὶ τοῦ ζητήματος τούτου πεπλανημένη ἀντίληψις. Ἐχει ἐπικρατήσει ἡ ἀντίληψις ὅτι τὰ παιδιὰ εἰς τὸ σχολεῖον πρέπει νὰ παίζουν παιδιάς, τὰς ὁποίας θὰ διδάξη ὁ γυμναστὴς καὶ ὄχι τὰς παιδιάς «τοῦ δρόμου». Ὑπάρχουν δὲ καὶ ἄνθρωποι, οἱ ὁποῖοι καταφεύγουν εἰς ξένα βιβλία, διὰ νὰ μεταφράσουν ἐξ αὐτῶν εἰς τὴν Ἑλληνικὴν παιδιάς ξένας, τὰς ὁποίας εὐρίσκουν καλυτέρας ἀπὸ τὰς Ἑλληνικάς.

Ἐλέχθη ὅμως ὅτι αἱ Ἑλληνικαὶ παιδιαὶ εἶναι δημιουργήματα καὶ συγχρόνως δημιουργοὶ τοῦ Ἑλληνικοῦ χαρακτήρος. Ἐφόσον δὲ ἀποστολὴ τοῦ σχολείου εἶναι νὰ διαπαιδαγωγήσῃ Ἑλληνόπαιδας, πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται

Ἑλληνικαὶ παιδιαί. Ἀπὸ τοὺς ξένους πρέπει νὰ ἀρνούμεθα μόνον ὅ,τι χρήσιμον μᾶς λείπει καὶ τοῦτο εἶναι αἱ παιδιαί, εἰς τὰς ὁποίας ὑπάρχει κοινὸν συμφέρον, χωρὶς νὰ συνυπάρχῃ καὶ ἴδιον συμφέρον ἑνὸς ἐκάστου παίκτη, ὅπως τὸ ποδόσφαιρον, τὸ πετόσφαιρον κλπ. Διὰ τοῦτο περιελήφθησαν καὶ τοιαῦται παιδιαί εἰς τὸ βιβλίον αὐτό. Αἱ πλεῖσται ὅμως ἐκ τῶν περιληφθεισῶν εἶναι Ἑλληνικαί.

Ἐὰν δὲ ὁ γυμναστὴς θελήσῃ νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψιν του καὶ ἄλλας Ἑλληνικὰς παιδιας δύναται νὰ καταφύγῃ εἰς τὸ βιβλίον Δ. Δουκοπούλου, «*Ποῖα παιγνίδια παίζουν τὰ Ἑλληνόπουλα*» 1926.

ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΣ ΔΙΑ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΝ ΧΡΟΝΟΣ

Εἰς τὰ προγράμματα τῶν δημοτικῶν σχολείων ἀναγράφονται συνήθως 2—3 ὥραι ἑβδομαδιαίως. Ὑπάρχουν δὲ καὶ μερικοὶ ποὺ νομίζουν ὅτι δύο ἡμιῶρια ἀρκοῦν, ἐνῶ εἶναι ζήτημα, ἐὰν ἀρκοῦν τρεῖς ὥραι ἡμερησίως. Ἐὰν ὑποθέσωμεν ὅτι θὰ πάρωμεν μίαν ὀμάδα παιδιῶν ἑπταετῶν, τὰ ὁποῖα ἐπὶ μίαν ἑξαετίαν θὰ παιδαγωγήσωμεν μὲ δύο ἡμιῶρια διὰ τὴν γυμναστικήν, ἢ καὶ μὲ δύο ἢ τρεῖς ὥρας, θὰ εὐρεθῶμεν πρὸ ἐνὸς καταπληκτικοῦ φαινομένου. Τὰ παιδιὰ αὐτὰ μετὰ τὴν πάροδον τῆς ἑξαετίας, ἐὰν κατορθωθῇ νὰ ζήσουν, δὲν θὰ εἶναι ἀνθρώπινα ὄντα. Θὰ εἶναι παράδοξα τέρατα σωματικῆς, ψυχικῆς καὶ διανοητικῆς μειονεκτικότητος. Θὰ εἶναι καχεκτικά, ἀδέξια, μωρά, μοχθηρά καὶ γενικῶς δὲν θὰ τοὺς λείπει κανὲν ἐλάττωμα. Ἐὰν δὲ δὲν παρουσιάζεται τὸ φαινόμενον αὐτό, καίτοι μόνον τόσον ὀλίγος χρόνος διατίθεται εἰς τὰ προγράμματα τῶν σχολείων διὰ τὴν γυμναστικήν, τοῦτο συμβαίνει, διότι ἡ προνοητικὴ φύσις ὠθεῖ τὰ παιδιὰ νὰ παίξουν, ἅμα φύγουν ἀπὸ τὸ σχολεῖον, πρὶν νὰ μεταβοῦν εἰς τὸ σχολεῖον καὶ κατὰ τὰ διαλείμματα. Ἐὰν ἀθροίσωμεν ὅλας αὐτὰς τὰς ὥρας, κατὰ τὰς ὁποίας παίζουν τὰ παιδιὰ, θὰ εὕρωμεν ὅτι παίζουν περισσότερον ἀπὸ τρεῖς ὥρας ἡμερησίως.

Τὰς ὥρας δὲ αὐτὰς ποὺ παίζουν τὰ παιδιὰ ἐκτὸς τοῦ σχολικοῦ προγράμματος δὲν πρέπει νὰ τὰς ἀγνοῇ τὸ σχολεῖον. Καὶ ἀντὶ νὰ ἀφήνῃ τὸ σχολεῖον τὴν φύσιν νὰ ἐνεργῇ μόνη της, θὰ ἦτο συνεπὲς πρὸς τὸν προορισμὸν του, ἐὰν προσέθετε εἰς τὸ πρόγραμμα πολλὰς ὥρας γυμναστικῆς.

Ἐφόσον ὑπάρχει σχολεῖον, δὲν πρέπει νὰ ἀφήνῃται τὰ παιδιὰ νὰ ἀγωνίζονται μόνα των νὰ εὔρουν τὰς ἀναγκαίας εὐκαιρίας καὶ τὰ μέσα, διὰ νὰ παίξουν. Τοῦτο εἶναι ἓνα σπουδαῖον μέρος τῆς ἀποστολῆς τοῦ σχολείου. Ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν παροῦσαν κατάστασιν ὁ γυμναστής τοῦ σχολείου δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ἀγνοῇ τὰς κατὰ τὰ διαλείμματα γινομένης παιδιὰς. Ὅφείλει νὰ παρίσταται καὶ νὰ ἐνεργῇ ὅτι χρειάζεται, διὰ νὰ εἶναι ἡ παιδικὴ ἐνέργεια δημιουργικὴ δυνατῶν ἀνθρώπων καὶ καλῶν πολιτῶν.

ΧΩΡΟΣ ΔΙΑ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΝ

Ἐλέχθη ὅτι μέρος τῆς ἀποστολῆς τοῦ σχολείου εἶναι ἡ παροχὴ εἰς τὰ παιδιά τῶν ἀναγκαίων εὐκαιριῶν καὶ μέσων διὰ τὰς παιδιάς των. Ἐπομένως τὸ σχολεῖον ἔχει καθῆκον μεταξὺ τῶν ἄλλων νὰ διαθέτῃ χῶρον ἐπαρκῆ καὶ κατάλληλον διὰ τὰς παιδιάς. Πρέπει ὁ χῶρος αὐτὸς νὰ εἶναι ὁμαλός, νὰ μὴ λασπώνῃ, νὰ ἔχῃ ὑπόστεγον καὶ νὰ ἔχῃ ὄργανα διάφορα διὰ παιδιάς. Π.χ. **Αἰώρας** (κούνιες). Ἡ αἰώρα ἀποτελεῖται ἀπὸ δύο σχοινία ἐξηρητημένα διὰ τοῦ ἑνὸς των ἄκρου ἀπὸ κρίκους καὶ ἠνωμένα κατὰ τὸ ἄλλο ἄκρον διὰ ξύλου.

Πέταυρα (τραμπάλες). Τὰ πέταυρα εἶναι διαφόρων εἰδῶν : α') Μία σανὶς 2—3 μέτρων. Ἡ σανὶς αὕτη κατὰ τὸ μέσον ἔχει κοιλότητα, ἡ ὁποία χρησιμεύει, διὰ νὰ εἰσέρχεται ἐντὸς αὐτῆς τὸ ἄκρον πασσάλου ἐμπεληγμένου εἰς τὴν γῆν, κατὰ τρόπον ὥστε ἡ σανὶς νὰ ἰσορροπῆ καὶ νὰ περιστρέφεται κατὰ τὸ ὀριζόντιον ἐπίπεδον. Ἐνα παιδί στηρίζεται εἰς τὸ ἓνα ἄκρον τῆς σανίδος καὶ ἄλλο παιδί εἰς τὸ ἄλλο ἄκρον καὶ ὠθοῦντα τὸ ἔδαφος διὰ τῶν ποδῶν, δίδουν περιστροφικὴν κίνησιν εἰς τὴν σανίδα καὶ περιστρέφονται καὶ αὐτὰ μαζί της.

β') Ἡ σανὶς τοποθετεῖται ἐπὶ μοχλοῦ ἐστηριγμένου ἐπὶ δύο πασσάλων κατακορύφων καὶ περιστρεφομένου οὕτως ὥστε ἡ σανὶς νὰ περιστρέφεται κατὰ τὸ κατακόρυφον ἐπίπεδον. Ἐνα παιδί κάθεται ἐπὶ τοῦ ἑνὸς ἄκρου τῆς σανίδος καὶ ἄλλο παιδί ἐπὶ τοῦ ἄλλου ἄκρου καὶ ὠθοῦντα τὸ ἔδαφος διὰ τῶν ποδῶν δίδουν περιστροφικὴν κίνησιν εἰς τὴν σανίδα καὶ οὕτως αὐτὰ παρακολουθοῦντα τὴν σανίδα ἀνέρχονται εἰς ὕψος καὶ κατέρχονται μέχρι τοῦ ἐδάφους.

γ') Ἀντὶ σανίδος μία κλίμαξ τοποθετεῖται ἐπὶ μοχλοῦ

ἑσθηριγμένου ἐπὶ δύο πασσάλων κατακορύφων καὶ περιστρεφομένου, ὅπως καὶ ἄνωτέρω, ὁπότε ἡ κλίμαξ περιστρέφεται ἐπίσης κατὰ τὸ κατακόρυφον ἐπίπεδον. Ὁ μοχλὸς ὅμως εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν τοποθετεῖται ὑψηλά, οὕτως ὥστε νὰ μὴ κάθηνται τὰ παιδιὰ ἐπὶ τῆς κλίμακος, ἀλλὰ νὰ ἔξαρτῶνται μὲ τὰς χεῖρας ἐξ αὐτῆς.

Ἀπαραίτητον δὲ ἐντελῶς εἶναι νὰ ὑπάρχη ἓνα σκάμμα, διὰ τὴν πάλην καὶ τὸ ἄλμα. Γνωρίζομεν τὰς οἰκονομικὰς συνθήκας τῶν σχολείων μας. Ἀναγράφομεν ὅμως ἐδῶ τὶ πρέπει νὰ γίνῃ καὶ ἄς γίνῃ ὅ,τι εἶναι δυνατόν. Πάντως δὲν εἶναι ἐντελῶς ἀδύνατον νὰ σκαφῆ ἓνας λάκκος 4 μέτρων εἰς βάθος 0,50 τοῦ μέτρου καὶ νὰ πληρωθῆ ἄμμου. Ὅπως δὲν εἶναι δύσκολον νὰ εὑρεθοῦν καὶ δύο στυλοβάται διὰ τὸ ἄλμα εἰς ὕψος. Ὅποτε θὰ δύναται νὰ γίνωνται πάλην, ἄλμα ἀπλοῦν, ἄλμα τριπλοῦν καὶ ἄλμα εἰς ὕψος.

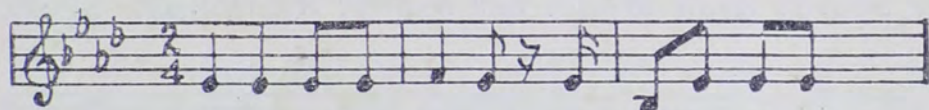


ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ

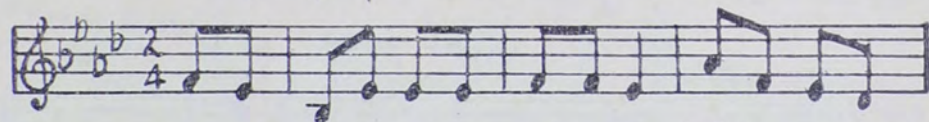
Γύρω - γύρω ὅλοι

Σχηματίζουν τὰ παιδιὰ κύκλον, ἔαν δὲ εἶναι πολλὰ δύο κύκλους ὁμοκέντρους καὶ πιάνονται ἀπὸ τὰς χεῖρας. Εἰς τὸ μέσον τοῦ ἀπλοῦ ἢ διπλοῦ κύκλου λαμβάνει θέσιν ἓνα παιδί, ὁ **Μανώλης**. Κατόπιν ἀρχίζουν ὅλα τὰ παιδιὰ ὅπως εἶναι πιασμένα νὰ γυρίζουν γύρω - χοροπηδῶντα ρυθμικὰ καὶ τραγουδοῦντα :

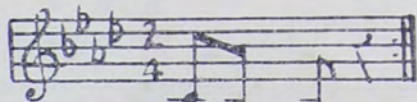
Γύρω γύρω ὅλοι
 στή μέση ὁ Μανώλης
 χέρια, πόδια στή γραμμῆ
 ὅλοι κάθονται στή γῆ*.



Γύ ρω γύ ρω ὅ λοι στή μέ ση ὁ Μα



νώ λης χέρια πόδια στή γραμμῆ ὅ λοι κά θον



ται στή γῆ

Καὶ κάθονται ὅλα μαζί καὶ ὁ Μανώλης χάμω καὶ κατόπιν ἐγείρονται καὶ ἐπαναρχίζουν.

* Ἡ μουσικὴ ἐγγραφή ὑπὸ τῆς καθηγητρίας τοῦ Πρακτικοῦ Λυκείου Ἀθηνῶν κ. Ἀναγνωστοπούλου.

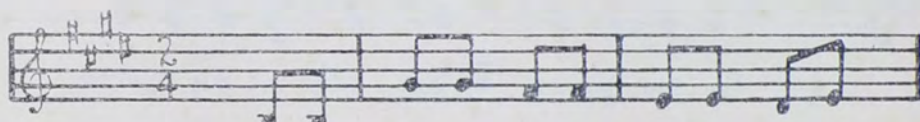
Όταν οἱ κύκλοι εἶναι δύο, οἱ δύο κύκλοι γυρίζουν κατ' ἀντίθετον διεύθυνσιν. Πρέπει δὲ νὰ προσέχη ὁ γυμναστής, διὰ νὰ μὴ ζαλισθοῦν τὰ παιδιά, νὰ παραγγέλλῃ νὰ ἀλλάσσουν διεύθυνσιν.

Δὲν περνᾶς κυρὰ Μαρία

Σχηματίζουν τὰ παιδιά (κορίτσια) ἕνα κύκλον, ἐντὸς τοῦ ὁποίου καὶ εἰς τὸ μέσον ἀκριβῶς αὐτοῦ εἰσέρχεται ἕνα παιδί, ἡ *κυρὰ Μαρία*.

Ἄρχίζουν τότε ὅλα μαζί τὰ παιδιά νὰ γυρίζουν γύρω - γύρω καὶ χοροπηδῶντα νὰ τραγουδοῦν :

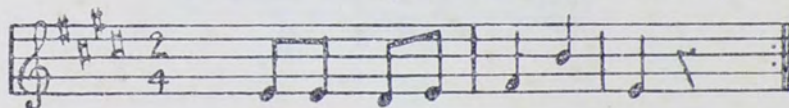
Δὲν περνᾶς κυρὰ Μαρία δὲν περνᾶς δὲν περνᾶς
δὲν περνᾶς κυρὰ Μαρία δὲν περνᾶς περνᾶς.



Δὲν περ - νᾶς Κυ ρὰ Μα - ρί α δὲν περ -



νᾶς δὲν περ νᾶς Δὲν περ νᾶς Κυ ρὰ Μα



ρί α δὲν περ νᾶς περ - νᾶς

Όταν αὐτὸ τελειώσῃ, σταματοῦν τὰ παιδιά καὶ ἀρχίζει ἡ κυρὰ Μαρία νὰ τραγουδῇ γυρίζουσα καὶ αὐτὴ γύρω - γύρω καὶ χοροπηδῶσα :

Θὲ νὰ πάω εἰς τοὺς κήπους· δὲν περνῶ δὲν περνῶ
θὲ νὰ πάω εἰς τοὺς κήπους δὲν περνῶ περνῶ.

“Ολοι μαζί

Τί θὰ κάνης εἰς τοὺς κήπους δὲν περνᾷς δὲν περνᾷς
τί θὰ κάνης εἰς τοὺς κήπους δὲν περνᾷς περνᾷς.

Κυρὰ Μαρία

Θὰ συνάξω δυὸ βιολέτιες δὲν περνῶ δὲν περνῶ
θὰ συνάξω δυὸ βιολέτιες δὲν περνῶ περνῶ.

“Ολοι μαζί

Τί θὰ κάνης τίς βιολέτιες δὲν περνᾷς δὲν περνᾷς
τί θὰ κάνης τίς βιολέτιες δὲν περνᾷς περνᾷς.

Κυρὰ Μαρία

Θὰ τίς δώσω τῆς καλῆς μου δὲν περνῶ δὲν περνῶ
θὰ τίς δώσω τῆς καλῆς μου δὲν περνῶ περνῶ.

“Ολοι μαζί

Καὶ ποιὰ εἶναι ἡ καλή σου δὲν περνᾷς δὲν περνᾷς
καὶ ποιὰ εἶναι ἡ καλή σου δὲν περνᾷς περνᾷς.

Κυρὰ Μαρία

Ἡ καλή μου εἶναι ἡ Εὐγενία π. χ. δὲν περνῶ δὲν περνῶ
ἡ καλή μου εἶναι ἡ Εὐγενία δὲν περνῶ περνῶ.

Τότε ἡ **Εὐγενία** εἰσέρχεται εἰς τὸν κύκλον καὶ πιάνεται
μὲ τὴν **κυρὰ Μαρία** καὶ γίνεται πάλι τὸ ἴδιον ἀπὸ τὴν
ἀρχήν, ἕως ὅτου ἕνα ἕνα τὰ παιδιὰ εἰσέλθουν εἰς τὸν κύ-
κλον τῆς **κυρὰ Μαρίας** καὶ τοιοῦτοτρόπως σχηματισθῆ
νέος κύκλος, καὶ ἡ παιδιὰ ἀρχίζει ἀπὸ τὴν ἀρχήν.

Γκαίω — γκαίω

Τὰ παιδιά (κορίτσια) πιασμένα ἀπὸ τὰς χεῖρας σχηματίζουν δύο ζυγούς, οἱ ὁποῖοι τάσσονται ἀπέναντι ἀλλήλων εἰς ἀρκετὴν ἀπόστασιν.

Κατόπιν, ἐνῶ ὁ ἕνας ζυγὸς μένει ἀκίνητος, ὁ ἄλλος ἀρχίζει νὰ κἀνῆ πρὸς τὸν ἀκίνητοῦντα ζυγὸν καὶ ἀντιθέτως πρὸς τὰ ὀπίσω ἐπιστρέφων οὕτω εἰς τὴν θέσιν του, ρυθμικὰ βήματα μὲ τὸ ᾄσμα :

Ἔνα λεπτὸ κρεμμύδι γκαίω, γκαίω, γκαίω
ἕνα λεπτὸ κρεμμύδι φράνσε βαγκαίω.

ἕ να λε πτό κρε μύ-δι γκαίω γκαίω

γκαίω ἕ να λε πτό κρε μύ-δι φράνσε βα

γκαίω

Τὸ ᾄσμα αὐτὸ τελειώνει, ὅταν ὁ ζυγὸς φθάσῃ εἰς τὴν θέσιν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἐξεκίνησε.

Τότε ἀρχίζει νὰ κἀνῆ τὸ ἴδιον ὁ ἄλλος ζυγὸς ἄδων :

2ος ζυγὸς

Θέλω νὰ τὸ παντρέψω γκαίω, γκαίω, γκαίω
θέλω νὰ τὸ παντρέψω φράνσε βαγκαίω.

1ος ζυγός

Καὶ ποίονε παντρεύετε γκαίω, γκαίω, γκαίω
καὶ ποίονε παντρεύετε φράνσε βαγκαίω.

2ος ζυγός

Παντρεύομε τὴν (ὀνομάζουν ἓνα κορίτσι, τοῦ ἄλλου
ζυγοῦ) γκαίω, γκαίω γκαίω.

1ος ζυγός

Καὶ ποίονε τῆς δίνετε γκαίω, γκαίω, γκαίω
καὶ ποίονε τῆς δίνετε φράνσε βαγκαίω.

2ος ζυγός

Τῆς δίνομαι σκουπιδιάρη γκαίω, γκαίω, γκαίω
τῆς δίνομε σκουπιδιάρη, τὸν πρῶτο ἀλανιάρη.

1ος ζυγός

Αὐτόνε χάρισμά σας στὰ μοῦτρα τὰ δικά σας
αὐτόνε χάρισμά σας στὰ μοῦτρα τὰ δικά σας.

Συνεχίζεται δὲ ἡ ἱστορία αὐτὴ τοῦ 2ου ζυγοῦ προτείνοντος τοιοῦτους εὐτελοῦς ἐπαγγέλματος ἢ τάξεως γαμβρούς, τοὺς ὁποίους ὁ δεύτερος ζυγός ἀπορρίπτει. Ἔως ὅτου ὁ δεύτερος ζυγός ἀναφέρει γαμβρὸν ὑψηλῆς τάξεως. Π, χ, βασιλόπουλο, ὅποτε λέγει ὁ 1ος ζυγός :

Ἄς εἶναι ἡ ὥρα ἡ καλή, ἡ ὥρα βλογημένη
να τὴν βλογῆση ὁ Θεὸς μὲ τὸ δεξιὸν τοῦ χέρι

Καὶ τότε τὸ κορίτσι ποὺ ἀνεφέρθη πηγαίνει εἰς τὸν ἄλλον ζυγόν.

2ος ζυγός

Σᾶς πήραμε, σᾶς πήραμε μιὰ ὁμορφή κοπέλλα

1ος ζυγός

Μᾶς πήρατε, μᾶς πήρατε μιὰ παλιοκατσιβέλα.

2ος ζυγός

Σᾶς πήραμε, σᾶς πήραμε μιὰ νύφη στολισμένη

Καὶ ἔξακολουθοῦν κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον αἱ ἀντεγκλήσεις καὶ κατόπιν γίνονται τὰ ἴδια δι' ἄλλο κορίτσι, τὸ ὁποῖον ἀλλάσσει καὶ αὐτὸ ζυγὸν καὶ οὕτω καθεξῆς.

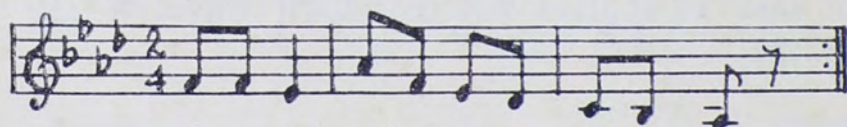
Περνᾶ περνᾶ ἡ μέλισσα

Δύο παιδιά διαλεγμένα ἀπὸ τὴν ὁμάδα, εἶναι πιασμένα ἀπὸ τὰς χεῖρας σχηματίζοντα μίαν καμάραν. Κάθε ἓνα ἀπὸ τὰ δύο αὐτὰ παιδιά, μυστικὰ ἀπὸ τὰ ἄλλα, παίρνει ἓνα ὄνομα π. χ. κανέλλα καὶ τὸ ἄλλο γαρούφαλλον. Ὅλα τὰ ἄλλα παιδιά σχηματίζουν μίαν γραμμὴν πιασμένα ἀπὸ τὴν μέσην, καὶ τρέχοντα καὶ ὀλίγον σκυφτὰ διὰ νὰ δυνηθοῦν εἰς περᾶσιν ἀπὸ τὴν καμάραν, τραγουδοῦν :

*Περνᾶ περνᾶ ἡ μέλισσα
μὲ τὰ μελισσόπουλα
καὶ μὲ τὰ παιδόπουλα.*



Περ νᾶ περνᾶ ἡ Μέλισσα μὲ τὰ Μελισ.



σό που λα καὶ μὲ τὰ παι δό που λα

Όταν ὅλη ἡ γραμμὴ περάσῃ καὶ φθάσῃ ὁ τελευταῖος εἰς τὴν καμάραν, σταματᾷ καὶ τὸν ρωτοῦν τὰ δύο παιδιὰ σιγὰ ὥστε νὰ μὴν ἀκούσουν τὰ ἄλλα, κανέλλα ἢ γαρύφαλλο καὶ ἐὰν μὲν τὸ παιδί εἶπῃ κανέλλα, πηγαίνει ὄπισθεν ἐκείνου, τὸ ὁποῖον ἐξέλεξε τὴν κανέλλαν καὶ τὸ πιάνει ἀπὸ τὴν μέσσην. Ἐὰν δὲ εἶπῃ γαρύφαλλον πηγαίνει ὄπισθεν ἐκείνου, τὸ ὁποῖον ἐξέλεξε τὸ γαρύφαλλον καὶ τὸ πιάνει ἀπὸ τὴν μέσσην.

Αὐτὸ γίνεται μέχρι τέλους, δηλ. ἕως ὅτου τὰ παιδιὰ ἓνα ἓνα τεθοῦν ὄπισθεν ἀπὸ τὴν κανέλλαν καὶ τὸ γαρύφαλλον. Τοιουτοτρόπως σχηματίζονται δύο ομάδες ἀντιμέτωποι. Τὰ δύο ἐπὶ κεφαλῆς τῶν δύο οὕτω σχηματισθεισῶν ομάδων, ἀρχίζουν νὰ σύρουν ἄλληλα, βοηθούμενα ἀπὸ τὰ ὄπισθεν αὐτῶν παιδιὰ, ἕκαστον τῶν ὁποίων σύρει τὸ προηγούμενόν του, τὸ ὁποῖον κρατεῖ ἀπὸ τὴν μέσσην. Ἡ ὁμάς, ἣ ὁποία θὰ κατορθώσῃ νὰ σύρῃ τὴν ἄλλην, νικᾷ.

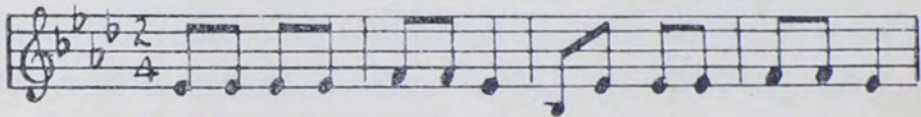
Ἔχω πάπλωμα χρυσὸ

Όλα τὰ κορίτσια πιάνονται ἀπὸ τὰς χεῖρας ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ, τὰ δύο ἄκρα τοῦ ὁποίου καταλαμβάνουν τὰ δύο ζωηρότερα ἐξ αὐτῶν τὸ Α καὶ τὸ Β. Τὸ Α στηρίζει τὴν ἐλευθέραν ἀριστερὰν χεῖρα του ἐπὶ ἑνὸς τοίχου π. χ., ἢ ἐπ' ἑνὸς δένδρου. Τὸ Β στηρίζει τὴν ἐλευθέραν δεξιὰν χεῖρα του, ὅπως καὶ τὸ Α καὶ εἰς μικρὰν ἀπ' αὐτοῦ ἀπόστασιν ἑνὸς μέτρου περίπου. Τοιουτοτρόπως σχηματίζεται σχεδὸν κύκλος. Μετὰ τοῦτο διεξάγεται μεταξὺ τοῦ Α καὶ τοῦ Β ὁ ἐξῆς διάλογος, ἀρχίζοντος τοῦ Α :

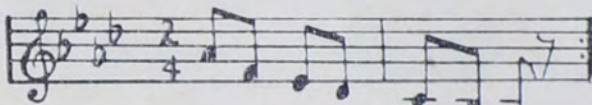
- Ἔχω πάπλωμα χρυσὸ
- Ἔχω καὶ μεταξωτὸ
- Φέρε μού το νὰ τὸ ἰδῶ
- Τόχει ὁ γυιὸς μου στὸ σχολειὸ
- Ἔμαθα πὼς πέθανε
- Ποιὸς παπᾶς τὸν ἔθαψε ;

Μετὰ τὴν ἐρώτησιν αὐτὴν ἀρχίζουσι ὅλα νὰ τραγουδοῦν :

Ὁ παπᾶς ὁ γούμενος
μὲ τὰ γουμενάκια του
καὶ μὲ τὰ παιδάκια του.



Ὁ παπᾶς ὁ γούμενος μετὰ γουμενάκια του



καὶ μετὰ παιδάκια του

Καὶ μὲ τὸν ρυθμὸν τοῦ ἄσματος αὐτοῦ βαδίζουν ὅλα πιασμένα, ὅπως θὰ περιγράψωμεν κατωτέρω. Διὰ νὰ ἐννοήσῃ ὅμως ὁ ἀναγνώστης τὴν περιγραφὴν, δεόν νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν ὅτι καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς παιδιᾶς ἔξακολουθοῦν νὰ εἶναι πιασμένα ὅλα τὰ κορίτσια. Δὲν ὑπάρχει περίπτωσις, κατὰ τὴν ὁποίαν λύονται αἱ χεῖρες.

Λοιπὸν μὲ τὸν ρυθμὸν τοῦ ἀνωτέρω ἄσματος τὸ Α παύει νὰ στηρίζῃ τὴν ἀριστεράν του χεῖρα ἐπὶ τοῦ τοίχου καὶ διέρχεται ὑπὸ τὴν ἀριστεράν χεῖρα τοῦ Β καὶ τὴν δε-

ξιάν τοῦ μετὰ τὸ Β, τὸ ὁποῖον ἄς τὸ ὀνομάσωμεν 2. Ἐπομένως δὲ ὅτι αἱ χεῖρες δὲν λύονται εἰς καμμίαν περίπτωσιν. Ἐπομένως ὅλα τὰ κορίτσια, πλὴν τοῦ Β, τὸ ὁποῖον ἔξακολουθεῖ νὰ μένη εἰς τὴν θέσιν του καὶ νὰ στηρίζῃ τὴν δεξιάν του χεῖρα ἐπὶ τοῦ τοίχου, ἀκολουθοῦν τὸ Α, τὸ ὁποῖον, ἀφοῦ περάσῃ μετὰ τοῦ Β καὶ τοῦ 2, στρέφει δεξιὰ διαγράφει κύκλον καὶ ἐπανέρχεται εἰς τὴν θέσιν του τὴν ἀρχικὴν. Ἐδῶ πρέπει νὰ προσέξωμεν ὅτι ὁ σχηματισμὸς τῆς ομάδος μετεβλήθη κατὰ τι. Τὸ Α καὶ τὸ Β ἔξακολουθοῦν νὰ στηρίζουν τὰς χεῖρας των ἐπὶ τοῦ τοίχου καὶ ὅλα τὰ κορίτσια εἶναι πιασμένα ὅπως καὶ πρὶν, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι τὸ 2 κορίτσι ἠλλάξε μέτωπον, βλέπει πρὸς τὰ ἔξω τοῦ κύκλου καὶ ἔχει σταυρωτὰς τὰς χεῖρας.

Ἀπὸ τὴν θέσιν αὐτὴν ἐπαναλαμβάνεται μετὰ τοῦ Α καὶ τοῦ Β ὁ ἀνωτέρω διάλογος καὶ μὲ τὸ ἄσμα ἐπαναρχίζει ἡ ρυθμικὴ βάδισις, ὅπως πρὶν καὶ τὸ Α ἀκολουθούμενον ἀπὸ ὅλα τὰ κορίτσια διέρχεται ὑπὸ τὴν δεξιάν τοῦ 3, ὅποτε τὸ 3 θὰ ἀλλάξῃ μέτωπον. Καὶ πάλιν θὰ ἐπαναληφθοῦν τὰ ἴδια καὶ τὸ Α θὰ περάσῃ, ἀκολουθούμενον ἀπὸ ὅλα τὰ κορίτσια, ὑπὸ τὴν δεξιάν χεῖρα τοῦ 4, τὸ ὁποῖον τοιοῦτοτρόπως θὰ ἀλλάξῃ μέτωπον καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς μέχρι τέλους, ὅποτε τὸ Α μὲ τὴν ἀριστερὰν χεῖρα του πιάνει τὴν δεξιάν τοῦ Β καὶ ἔχομεν τώρα τὸν ἔξῃς σχηματισμόν :

Ἄρα ὅλα τὰ κορίτσια εἶναι πιασμένα μὲ σταυρωτὰς τὰς χεῖρας καὶ βλέπουν πρὸς τὰ ἔξω τοῦ κύκλου πλὴν τοῦ Α καὶ τοῦ Β, τὰ ὁποῖα δὲν ἔχουν σταυρωτὰς τὰς χεῖρας καὶ βλέπουν πρὸς τὰ ἔσω τοῦ κύκλου. Τότε τὸ Α καὶ τὸ Β ὑψώνουν τὰς πιασμένας χεῖρας των, τὸ Α δηλαδὴ τὴν ἀριστερὰν καὶ τὸ Β τὴν δεξιάν καὶ σχηματίζουν γέφυραν. Ὑπὸ

τὴν γέφυραν αὐτὴν διέρχονται πιασμένα ὄλα τὰ κορίτσια καὶ τοιοῦτοτρόπως γίνεται νέος σχηματισμός.

Ὅλα τὰ κορίτσια εἶναι πιασμένα μὲ τὰς χεῖρας σταυρωτὰς μὴ ἔξαιρουμένων τοῦ Α καὶ τοῦ Β καὶ βλέπουν πρὸς τὰ ἔσω τοῦ κύκλου.

Τότε ἀρχίζουν νὰ κινουῦν τὰς πιασμένας χεῖρας των ρυθμικῶς λέγοντα :

«Τὸ πριόνι, τὸ πριόνι, ὅσο πάει καὶ μεγαλώνει» καὶ λήγει ἡ παιδιά.

Ἄναψέ μου τὸ κεράκι

Κάθε ἓνας παίκτης λαμβάνει θέσιν πλησίον ἑνὸς δένδρου, μιᾶς γωνίας, ἑνὸς λίθου πλὴν ἑνός, ὃ ὁποῖος μεταβαίνει εἰς ἓνα ἀπὸ τοὺς τοποθετημένους παίκτης. εἰς τὸν ὁποῖον λέγει· «*ἀναψέ μου τὸ κεράκι*» καὶ λαμβάνει τὴν ἀπάντησιν· «*σὶὴν παρὰ κάτω γειτονιά*». Ἐνῶ αὐτὸς εἶναι ἀπασχολημένος μὲ τὴν ὑπόθεσιν αὐτήν, οἱ ἄλλοι παῖκται ἀλλάσσουν θέσιν. Ὁ Α λαμβάνει τὴν θέσιν τοῦ Β, ὁ Β τοῦ Δ, ὁ Δ τοῦ Α καὶ οὕτω καθεξῆς καὶ ὅπως τύχει. Κατὰ τὸ διάστημα αὐτὸ ὁ παίκτης, ὃ ὁποῖος δὲν ἔχει θέσιν προσπαθεῖ νὰ καταλάβῃ μίαν ἀπὸ τὰς στιγμιαίως κενουμένας, ὁπότε κάποιος ἀπὸ τοὺς λοιποὺς παίκτης θὰ μείνῃ χωρὶς θέσιν. Αὐτὸς ποὺ θὰ μείνῃ χωρὶς θέσιν, θὰ γυρίζῃ καὶ θὰ λέγῃ· «*ἀναψέ μου τὸ κεράκι*».

Λουρίτσα

Ἐἰ παιδιά αὐτὴ εἶναι ἡ σχοινοφιλίνδα τῶν ἀρχαίων καὶ λέγεται σήμερον καὶ στρόμπος. Οἱ παῖκται πλὴν ἑνός

σχηματίζουν κύκλον καὶ κάθηνται, μὲ μέτωπον πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ κύκλου. Ἐκεῖνος πού δὲν ἐκάθησε ἔχει λουρὶ ἢ μαντῆλι, εἰς τὸ ἓν ἄκρον τοῦ ὁποίου εἶναι δεμένος κόμβος. Μὲ τὸ μαντῆλι ἀνὰ χεῖρας περιτρέχει ὄπισθεν τῶν ἄλλων παικτῶν καὶ ἀφήνει τὸ μαντῆλι ὄπισθεν ἑνὸς παίκτη τῆς ἐκλογῆς του, προσπαθῶν νὰ μὴ τὸν ἀντιληφθῆ οὗτος. Ἐὰν ὁ παίκτης, ὄπισθεν τοῦ ὁποίου ἀφέθη τὸ λουρὶ, ἀντιληφθῆ, λαμβάνει τὸ λουρὶ καὶ κυνηγεῖ γύρω τοῦ κύκλου αὐτὸν πρὸς τὸ ἄφησε καὶ τὸν δέρει μὲ αὐτό. Ἐὰν δὲν ἀντιληφθῆ, τότε ἐκεῖνος πού τὸ ἄφησε, ἀφοῦ κάμει τὸν γύρον τοῦ κύκλου, ἀναλαμβάνει τὸ λουρὶ καὶ δέρει αὐτόν, ὄπισθεν τοῦ ὁποίου ἀφέθη τὸ λουρὶ, ἐνῶ αὐτὸς διὰ νὰ μὴ δέρεται τρέχει γύρω τοῦ κύκλου, ἕως ὅτου ἔλθῃ πάλιν εἰς τὴν θέσιν του.

Ἄλλη παραλλαγή. Οἱ παῖκται σχηματίζουν διπλοῦν κύκλον καὶ μένουσιν ὄρθιοι μὲ μέτωπον πρὸς τὸ ἐσωτερικὸν τοῦ κύκλου. Οἱ τοῦ ἐξωτερικοῦ κύκλου φέρουν τὰς χεῖρας ὄπισθεν. Ὁ γυμναστὴς προσπαθῶν νὰ μὴ γίνῃ ἀντιληπτός δίδει τὸ λουρὶ εἰς ἓνα τοῦ ἐξωτερικοῦ κύκλου. Αὐτὸς δέρει μὲ τὸ λουρὶ τὸν ὁμόστοιχόν του, ὁ ὁποῖος διὰ νὰ ἀποφύγῃ τὸν δαρμόν τρέχει γύρω καὶ ἔξωθεν τοῦ κύκλου. Ὅταν ὁ δερόμενος θελήσῃ, εἰσέρχεται εἰς τὸν κύκλον, λαμβάνει τὴν θέσιν ἑνὸς τοῦ ἐσωτερικοῦ κύκλου, ὁ ὁποῖος δι' ἑνὸς βήματος ὄπισθεν λαμβάνει τὴν θέσιν τοῦ ὁμοστοίχου του τοῦ ἐξωτερικοῦ κύκλου, ὁ ὁποῖος μένει χωρὶς θέσιν καὶ γίνεται ὁ δερόμενος καὶ τρέχει γύρω καὶ ἔξωτερικῶς τοῦ κύκλου, ὅπως ὁ προηγούμενος.

Ὅταν ἐκεῖνος, πού ἔχει τὸ λουρὶ, θελήσῃ, προσπαθῶν νὰ μὴ γίνῃ ἀντιληπτός δίδει τὸ λουρὶ εἰς ἄλλον τοῦ ἐξωτερικοῦ κύκλου, ὁ ὁποῖος κυνηγεῖ μὲ αὐτὸ τὸν δερόμενον.

Τότε τὴν κενωθεῖσαν θέσιν τοῦ κυνηγοῦ καταλαμβάνει ὁ ὁμόστοιχός του καὶ τούτου τὴν θέσιν καταλαμβάνει ὁ δώσας τὸ λουρί.

Ὅστρακίνδα

Οἱ παίχται διαιροῦνται εἰς δύο ομάδας, σύρουν μίαν γραμμὴν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους καὶ οἱ μὲν τῆς μιᾶς ομάδος τάσσονται πρὸς τὸ μέρος Α τῆς γραμμῆς οἱ δὲ τῆς ἄλλης ομάδος πρὸς τὸ μέρος Β τῆς γραμμῆς καὶ ἀντιμέτωποι πρὸς τοὺς πρώτους. Ὁ γυμναστὴς λαμβάνει τεμάχιον ξύλου πλατέος ἔχοντος ἄλλο χροῶμα λευκὸν π. χ. ἀπὸ τὸ ἓνα μέρος καὶ μαῦρον ἀπὸ τὸ ἄλλο. Ρίπτει αὐτὸ εἰς τὸν ἀέρα καὶ φωνάζει ἄσπρο, μαῦρο. Ἡ ὁμάς Α υἰοθετεῖ π. χ. τὸ ἄσπρο. Ἐὰν τὸ ξύλον πέσῃ μὲ τὸ ἄσπρο πρὸς τὰ ἄνω, οἱ παίχται τῆς Α ομάδος, ἡ ὁποία ἐκέρδισε τρέχουν, ἐνῶ τῆς Β τοὺς καταδιώκουν καὶ ὅπου τοὺς συλλάβουν, τοὺς σηκώνουν εἰς τοὺς ὤμους (τοὺς παίχτας δηλαδὴ τῆς Α) καὶ τοὺς ἐπαναφέρουν ἐκεῖ ὅθεν ἤρχισεν ἡ καταδίωξις.

Ζύμη

Σχηματίζεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κύκλος μικρὸς ἀποτελῶν τὴν **τοῦκα**. Δύο ἐκ τῶν παικτῶν οἱ Α καὶ Β εἰσέρχονται εἰς τὴν τοῦκα, οἱ λοιποὶ διασκορπίζονται. Ὁ ἓνας ἐκ τῶν δύο παικτῶν ὁ Α τῆς **τούκας** φωνάζει «**ζύμη**». Ὑστερα ἀπ' αὐτὸν φωνάζει ὁ Β «**ἔχω ἓνα ὠραῖο ἀφραῖτο καὶ γλυκὸ προζύμι**» καὶ συγχρόνως ἐξέρχεται καὶ κυνηγεῖ **κουτσὸ** τοὺς ἄλλους παίχτας, προσπαθῶν νὰ κτυπήσῃ ἓνα

ἀπ' αὐτούς, τὸν ὁποῖον ὀδηγεῖ εἰς τὴν τοῦκαν. Ὁ Α ἀπαλλάσσεται καὶ ἐνοῦται μὲ τοὺς ἄλλους παίκτης.

Ἐὰν ὁ κυνηγᾶν ἀρχίσῃ τὸ κυνήγιον, χωρὶς τὰς ἀνωτέρω διατυπώσεις, ἔαν δηλαδὴ ὁ Α δὲν φωνάξῃ «**ζύμη**» καὶ δὲν φωνάξῃ ὁ Β «**ἔχω ἓνα ὠραῖο, ἀφραῖο καὶ γλυκὸ προζύμι**», ὁ Β εἶναι ἀπροζύμωτος καὶ τότε οἱ ἄλλοι παίχται φωνάζοντες «**ἀπροζύμωτος**» ἐπιπίπτουν ἔναντίον του καὶ τὸν δέρουν. Τὸ ἴδιον κάνουν, ἔαν πατήσῃ καὶ τὸν δεύτερον πόδα.

Ὁ Β, διὰ νὰ λυτρωθῇ ἀπὸ τὸν δαρμὸν φωνάζει «**ζύμη**» καὶ ὁ Α ἀπὸ τὴν τοῦκαν φωνάζει «**ἔχω ἓνα ὠραῖο, ἀφραῖο καὶ γλυκὸ προζύμι**» καὶ ἐξέρχεται ἀπὸ τὴν τοῦκαν καὶ κυνηγεῖ κουτσὸ τοὺς ἄλλους παίκτης, οἱ ὁποῖοι ἀφήνουν τὸν Β καὶ φεύγουν, διότι ἂν κανεῖς συλληφθῇ ἀντικαθιστᾷ τὸν Α.

Αὐγατιστής

Χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους μία γραμμὴ. Ἐνας παίκτης «**πέφτει**», δηλαδὴ τοποθετεῖται ἐπὶ τῆς γραμμῆς αὐτῆς ἐγκαρσίως. Ἀπὸ τῆς θέσεως αὐτῆς κάμνει πλάγιον ἄλμα καὶ ὅπου φθάσει, μένει, κύπτει καὶ στηρίζει τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν γονάτων. Οἱ λοιποὶ παίχται πρόκειται νὰ τὸν πηδήσουν ἓνας-ἓνας στηρίζοντες τὰς χεῖρας ἐπὶ τῆς ράχεώς του, λαμβάνοντες φορὰν καὶ πατοῦντες ἐπὶ τῆς χαραχθείσης γραμμῆς. Αὐτὸς ἔχει τὸ δικαίωμα νὰ ἐκλέξῃ τὴν μάννα, ἐκεῖνον δηλαδὴ ποὺ θὰ πηδήσῃ πρῶτος, καὶ νὰ ὀρίσῃ τὴν σειρὰν ἐκάστου παίκτη. Ὅπως θὰ φανῇ ἐκ τῶν κατωτέρω ἔχει συμφέρον νὰ ἐκλέξῃ ὡς μάννα τὸν καλύτερον ἄλτην καὶ δεύτερον τὸν χειρότερον.

Πηδᾶ πρώτη ἡ μάννα, ἡ ὁποία «*αὐγατίζει*». Δηλαδή, ὅπου μὲ τὸ πήδημα πέσει ἡ μάννα, ἐκεῖ τοποθετεῖται ὁ παίκτης, ὁ ὁποῖος ἔχει κύψει καὶ οἱ ὑπόλοιποι παῖκται, πρέπει ἀπὸ ἐκεῖ νὰ τὸν πηδήσουν. Ὅποιος δὲν δυνηθῆ πέφτει ἀντὶ τοῦ προηγουμένου. Ἐὰν πηδήσουν ὅλοι, τότε ἀρχίζουν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν καὶ ἡ μάννα αὐγατίζει καὶ πάλιν.

Ἐκτὸς τούτου μὲ τὸ πήδημά της ἡ μάννα καὶ πρὸ τούτου φωνάζει καὶ εἶναι ὑποχρεωμένος κάθε παίκτης νὰ φωνάξῃ «*Ἐλιά*». Ἐὰν κανεὶς δὲν φωνάξῃ, πέφτει. Εἰς τὸ δεύτερον πήδημα ἡ μάννα, ὅπως καὶ κάθε παίκτης, φωνάζει «*δεύτερη μὲ τὰ κλαδιά*». Εἰς τὸ τρίτον «*τρίτη κι' ἀγγιχτη κι' ὁποῖος ἀγγίξει πέφτει*». Πρέπει δηλαδή κατὰ τὸ πήδημα αὐτὸ νὰ μὴ ἐγγίση μὲ ἄλλο μέρος τοῦ σώματός του πλὴν τῶν χειρῶν τὸν πηδῶμενον. Εἰς τὸ τέταρτον πήδημα ἡ μάννα φωνάζει «*ἀφήνω τὸ σκουφάκι γεμᾶτο μακαρόνια*».

Κατὰ τὸ πήδημα αὐτὸ ὁ πηδῶν ἀφήνει ἐπὶ τῆς ράχews τοῦ πηδῶμενου τὸ μαντῆλι του, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ μὴ πέσῃ κάτω. Ἐὰν ἓνα μαντῆλι πέσῃ κάτω, ἐκεῖνος πρὸς τὸ ἔξοψε, πέφτει.

Ὑστερον κάθε παίκτης ἀναλαμβάνει τὸ μαντῆλι του καὶ ἀρχίζουν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν. Ἐννοεῖται ὅτι εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον νὰ φθάσῃ ἡ παιδιὰ εἰς τὸ σημεῖον αὐτό, χωρὶς νὰ πέσῃ κάποιος.

Ψήθηκε

Ἡ παιδιὰ αὐτὴ εἶναι ἡ χυτρίνδα τῶν ἀρχαίων καὶ εἰς μερικὰ μέρη τῆς Ἑλλάδος, ὅπως εἰς τὴν Βέροϊαν, λέγεται παλαδιά.

Ἐνας παίκτης κάθεται χάμω καὶ εἶναι τὸ **τσουκάλι**. Ὁ παίκτης αὐτὸς ἐκλέγει τὸν **μάγεραν**. Τὸ τσουκάλι κρατεῖ τὴν ἄκρην ἑνὸς σχοινίου, τὴν δὲ ἄλλην ἄκρην κρατεῖ ὁ μάγερας. Οἱ ἄλλοι παῖκται ἐρωτοῦν τὸν μάγεραν, ἂν ψήθηκε. Ἄμα τοὺς εἶπη ὅτι ψήθηκε, ἀρχίζουν νὰ κτυποῦν τὸ τσουκάλι. Ὅποιος ὅμως ἀπ' αὐτοὺς κτυπηθῆ ἀπὸ τὸν μάγεραν, γίνεται τσουκάλι καὶ ὁ μέχρι τοῦδε τσουκάλι γίνεται μάγερας. Ὁ μάγερας προσπαθεῖ νὰ κτυλήσῃ παίκτην δὲν ἠμπορεῖ νὰ ἀφήσῃ τὴν ἄκρην τοῦ σχοινίου. Ἐὰν τὴν ἀφήσῃ, οἱ παῖκται δέρον ἀκινδύνως τὸ τσουκάλι. Τὸ ἴδιον γίνεται, ἐὰν τὸ τσουκάλι ἀφήσῃ τὴν ἄλλην ἄκρην τοῦ σχοινίου.

Κατόπιν προσυμφωνίας δύναται ἓνας παίκτης νὰ ἱππεύσῃ τὸν μάγεραν, ὅποτε οἱ ἄλλοι παῖκται δέρον τὸ τσουκάλι ἀκινδύνως. Ἐννοεῖται ὅτι αὐτὸς πού θὰ ἱππεύσῃ τὸν μάγεραν, πρέπει νὰ προσέξῃ νὰ μὴ κτυπηθῆ ἀπ' αὐτόν, οὔτε, ὅταν ἀφιππεύσας ἀπομακρύνεται, διότι γίνεται αὐτὸς τσουκάλι.

Μία περάσει *

Ὅργανα πού χρησιμοποιοῦνται εἶναι τὰ ἑξῆς: Ἐνα τόπι μικρὸν (τέννις) καὶ μία τοῦκα, ἡ ὁποία εἶναι μία πέτρα ἢ ἓνα ἄλλο οἶονδῆποτε ἀντικείμενον. Τὸ ἀντικείμενον αὐτὸ δὲν πρέπει νὰ εἶναι μεγάλο. Πρέπει νὰ παρουσιάσῃ μικρὰν ἐπιφάνειαν, ὅσῃν περίπου ἓνα βιβλίον, ὥστε νὰ δυ-

* Ἡ παιδιὰ αὐτὴ ἐδημοσιεύθη ὑπὸ τοῦ καθηγητοῦ τῆς Γυμναστικῆς Ἀκαδημίας κ. Γρ. Σταμούλη εἰς τὸ 12 τεῦχος τῆς «Ἑλληνικῆς ἀγωγῆς» τοῦ 1935.

σκολεύονται οἱ ἀντίπαλοι νὰ θέσουν ἐκτὸς παιδιᾶς (**νὰ κάψουν**) τοὺς παίκτης τῆς βαλλούσης ομάδος

Ὁ χῶρος, εἰς τὸν ὁποῖον παίζεται δὲν εἶναι καθωρισμένος ἐπακριβῶς. Μόνον ἡ γραμμὴ τῆς βολῆς χαράσσεται ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, καὶ εἰς τὸ ὕψος τῆς **τούκας**. Ἐπὶ τῆς γραμμῆς αὐτῆς ἴσταται ὁ βάλλων.

Ὅταν χωρισθοῦν εἰς δύο ομάδας, ἐκάστη ὁμάς ἐκλέγει τὴν **μάννα** της, ἡ ὁποία εἶναι ὁ ἐπιδεξιότερος παίκτης. Ἡ **μάννα** ὁρίζει τὴν σειρὰν τῶν παικτῶν (**πουλιῶν**), τὴν ὁποίαν διατηροῦν οὗτοι μέχρις ὅτου τελειώσει ἡ παιδιὰ.

Κανόνες τῆς παιδιᾶς

— **Πότε «καίγεται» ἡ βάλλουσα ὁμάς.**

Ἡ βάλλουσα ὁμάς χάνει τὸ βάλλειν, ὅταν **καοῦν** ὅλα τὰ **πουλιὰ** καὶ ἡ **μάννα**.

— **Πότε καίγεται ἓνα πουλί.**

Ἐκαστος παίκτης τῆς βαλλούσης ομάδος **καίγεται** 1) ὅταν οἱ παίχται τῆς ἀντιπάλου ομάδος συλλάβουν τὸ τόπι, τὸ ὁποῖον αὐτὸς ἔβαλε στὸ **φτερό**, χωρὶς **νὰ φάη χῶμα (μῆλο)**, καὶ 2) ὅταν κτυπήσουν τὴν **τούκα** οἱ ἀντίπαλοι ἀπὸ τὸ σημεῖον, ἀπὸ τὸ ὁποῖον συνέλαβον τὸ τόπι.

Ὅταν ὁ βάλλων δὲν κατορθώσει νὰ ρίψη τὸ τόπι καλῶς καὶ δὲν ὑπερβῆ τοῦτο τὴν γραμμὴν τοῦ βάλλοντος, εἰς τὸ ὕψος τῆς ὁποίας ἴσταται οὗτος, τότε, ἐὰν προφθάσῃ καὶ φωνάξῃ οὗτος πρῶτος **περάσει δικό μου**, τότε προσπαθεῖ ἐκ νέου, ἐὰν δὲ τὴν ἰδίαν φράσιν φωνάξῃ εἰς παίκτης τῆς ἀντιπάλου ομάδος πρῶτος, τότε ὁ βάλλων τίθεται ἐκτὸς παιδιᾶς (**καίγεται**). Ὅταν τὸ τόπι συλληφθῇ στὸ φτερὸ (**μῆλο**) ἀπὸ τοὺς ἀντιπάλους τοῦ βάλλοντος διὰ

νά καὶ ὁ βάλλον, πρέπει τὸ τόπι νὰ μὴ ἐγγίση τὰ ἐνδύματα τοῦ συλλαβόντος αὐτό. Πρέπει, ὅπως λέγουν τὰ παιδιά, νὰ μὴ **φάη ροῦχο**. Ἐπίσης πρέπει ἐκεῖνος, πού θὰ συλλάβῃ τὸ τόπι εἰς τὸν ἀέρα, νὰ τὸ πτύσῃ ἐγκαίρως καὶ νὰ τὸ κτυπήσῃ ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Εἰς περιπτώσιν, καθ' ἣν τὸ πιάσιμο στὸ φτεροῦ ἀπὸ τοὺς ἀντιπάλους τοῦ βάλλοντος δὲν γίνεῖ ὡς ἀνωτέρω, τότε προσπαθεῖ ὁ συλλαβὼν τὸ τόπι καὶ μόνον αὐτὸς νὰ κτυπήσῃ τὴν **τοῦκα**, ἀπὸ τὸ σημεῖον, ἀπὸ τὸ ὁποῖον συνέλαβε τὸ τόπι, διὰ νὰ θέσῃ ἐκτὸς παιδιᾶς τὸν βάλλοντα. Ἐὰν ὅμως τὸ σημεῖον τοῦτο δὲν εὑρίσκεται εἰς εὐθεΐαν γραμμὴν ἀπέναντι τῆς **τούκας**, τότε βγαίνει **σιὰ ἴσα**, χωρὶς νὰ πλησιάσῃ καὶ προσπαθεῖ νὰ **κάψῃ** τὸν βάλλοντα.

Ὅταν εἰς παίκτης ἐπιτύχῃ βαθμὸν ὑπὲρ τῆς ομάδος του, δὲν συνεχίζει ἀμέσως τὴν προσπάθειάν του, νὰ ἐπιτύχῃ καὶ δευτέρον βαθμὸν, ἀλλὰ περιμένει νὰ προσπαθήσουν καὶ οἱ ἄλλοι συμπαῖκταί του μὲ τὴν ὀρισθεῖσαν σειράν, ὅποτε, εἴτε καοῦν, εἴτε κερδίσουν βαθμὸν (**ροῦμπον**), συνεχίζει διὰ δευτέραν φοράν τὴν προσπάθειάν του νὰ ἐπιτύχῃ καὶ ἄλλον βαθμὸν.

Οἱ παῖκται, οἱ ὁποῖοι εἶναι ἐκτὸς παιδιᾶς, δύνανται νὰ προσπαθήσουν καὶ πάλιν νὰ ἐπιτύχουν βαθμὸν, μόνον ὅταν ἡ **μάννα κήνη ροῦμπον**, ἐπιτύχῃ δηλαδὴ βαθμὸν, ὅποτε φωνάζουν ὅλοι μαζί **ἀνάστα! α! α! α!** καὶ ἀρχίζει ἐκ νέου ἡ παιδιὰ.

Ἡ **μάννα** βάλλει τελευταία, ἀφοῦ τεθοῦν ἐκτὸς παιδιᾶς ὅλα τὰ **πουλιά της**.

Ὅταν ἡ **μάννα** δὲν ἐπιτύχῃ βαθμὸν, **καίγεται** καὶ αὐτὴ καὶ ὅλη ἡ ὁμάς της, κερδίζει δὲ τὸ βάλλειν ἡ ἀντίπαλος ὁμάς καὶ ἀρχίζει πάλιν ἡ παιδιὰ.

Ἐνας παίκτης ἐπιτυγχάνει βαθμὸν ὑπὲρ τῆς ομάδος του, ἔάν, χωρὶς νὰ τεθῆ ἔκτος παιδιᾶς, βάλῃ τὸ τόπι ἐξάκις φωνάζων εἰς ἑκάστην τῶν ἑξ̄ προσπαθειῶν: 1) **Καὶ μιὰ περάσει τὸ πρῶτο**, 2) **καὶ δυὸ περάσει**, 3) **καὶ τρεῖς περάσει**, 4) **καὶ λούκουμος**, 5) **καὶ γκέλ**, καὶ 6) **καὶ μιὰ, καὶ δυὸ, καὶ τρεῖς καὶ τὸ μῆλο τῆς Ἀφρικῆς**.

Ἡ παιδιὰ δηλαδὴ ἀρχίζει μὲ τὴν προσπάθειαν τοῦ παίκτη νὰ ἐπιτύχῃ βαθμὸν ὑπὲρ τῆς ομάδος του. Τότε οἱ παῖκται τῆς ἀντιπάλου ομάδος διασκορπίζονται ἀπέναντι τῆς **τούκας** κατὰ τρόπον ποῦ νὰ μὴ δημιουργοῦνται μεγάλα κενὰ καὶ νὰ εἶναι ἕτοιμοι νὰ **κάψουν** τὸν βάλλοντα τὸ τόπι.

Ἐν ἀρχῇ φωνάζει ὁ βάλλον **καὶ μιὰ περάσει τὸ πρῶτο (πουλί)** καὶ πετᾷ τὸ τόπι ὀλίγον ἄνωθεν τῆς κεφαλῆς του, ἐνῶ δὲ κατέρχεται τοῦτο πρὸς τὸ ἔδαφος, προσπαθεῖ κτυπῶν αὐτὸ μὲ τὴν παλάμην κλειστὴν νὰ τὸ πετάξῃ ὅσον δύναται εἰς μεγαλυτέραν ἀπόστασιν. Οἱ παῖκται ὅμως τῆς ἀντιπάλου ομάδος φροντίζουν νὰ **κάψουν** τὸν βάλλοντα, ἢ συλλαμβάνοντες τὸ **τόπι μῆλο** (σιτὸ φτερό) ἢ κτυπῶντες τὴν **τούκα** μὲ τὸ **τόπι**, ἀπὸ τὸ σημεῖον ποῦ τὸ συνέλαβον. Ἐὰν δὲν τὸν **κάψουν**, τότε συνεχίζει ὁ ἴδιος παίκτης, ὅπως καὶ εἰς τὴν πρώτην προσπάθειαν βάλλον τὸ **τόπι** καὶ φωνάζων **καὶ δυὸ περάσει τὸ πρῶτο (πουλί)**. Ἐὰν δὲν τὸν **κάψουν**, πάλιν συνεχίζει τὸ βάλλειν φωνάζων **καὶ τρεῖς**. Ἐὰν δὲ καὶ πάλιν δὲν τὸν **κάψουν**, φωνάζει **καὶ λούκουμος**. Ἐὰν πάλιν διαφύγει τὸ **κάψιμο** συνεχίζει τὸ βάλλειν φωνάζων **καὶ γκέλ**. Εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν κτυπᾷ τὸ **τόπι** ἑλαφρὰ εἰς τὸ ἔδαφος, τῇ βοηθείᾳ δὲ τῆς παλάμης του τὸ ἀνυψώνει ὀλίγον ὑπὲρ τὴν κεφαλὴν του, ὥστε νὰ τὸ κτυπήσῃ κατὰ τὸν γνωστὸν τρόπον μὲ τὴν πα-

λάμην κλειστήν, ὅπως καὶ εἰς τὰς προηγουμένας προσπαθείας. Ἐὰν δὲ καὶ πάλιν τώρα δὲν τεθῆ ἔκτος παιδιᾶς, προσπαθεῖ διὰ τελευταίαν φοράν νὰ ἐπιτύχη τὸν βαθμὸν (**ροῦμπον**) φωνάζων **καὶ μιά, καὶ δύο, καὶ τρεῖς καὶ τὸ μῆλο τῆς Ἀφρικῆς**, ἐνῶ συγχρόνως κτυπᾷ τὸ **τόπι** τρεῖς φορές ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (κάννει δηλαδὴ τρία **γκέλ**) καὶ κατὰ τὸ τρίτο κτύπημα ἀνυψώνει πάλιν διὰ τῆς παλάμης του τὸ **τόπι** ὑπεράνω τῆς κεφαλῆς του καὶ τὸ κτυπᾷ κατὰ τὸν γνωστὸν τρόπον. Ἐὰν δὲ καὶ πάλιν δὲν **καῆ** τότε πλέον κερδίζει βαθμὸν ὑπὲρ τῆς ὁμάδος του.

Ὅταν τεθοῦν ἔκτος παιδιᾶς ὅλα τὰ πουλιά, τότε τελευταία προσπαθεῖ ἡ **μάννα** καὶ βάλλουσα φωνάζει **καὶ μιά ἢ μάννα, ἢ καμπάνα πὸ ἀνασταίνει ὅλα τὰ πουλιά**, συνεχίζει δὲ κατόπιν τὰς ἄλλας προσπαθείας φωνάζουσα τὰς ἄλλας φράσεις, ὅπως καὶ τὰ πουλιά.

Ἐὰν κατορθώσῃ καὶ **κάνει ροῦμπον** ἡ **μάννα**, τότε φωνάζουν ὅλα τὰ **πουλιά** **Ἀνάστα! α! α!** καὶ ἀρχίζουν πάλιν τὸ βάλλειν μὲ τὴν σειρὰν των προσπαθοῦντα νὰ ἐπιτύχουν καὶ ἄλλους βαθμοὺς ὑπὲρ τῆς ὁμάδος των.

Ἡ ὁμάς, ἡ ὁποία ἐπιτυγχάνει περισσοτέρους βαθμούς, ἕως ὅτου τελειώσει ἡ παιδιὰ, θεωρεῖται νικήτρια.

Στραβοτσάκαλος *

Οἱ παῖκται 18—20 τὸν ἀριθμὸν σχηματίζουν διπλοῦν κύκλον μὲ μέτωπον πρὸς τὸ κέντρον. Ρίπτουν λαχνὸν καὶ

* Ἡ παιδιὰ αὕτη ἐδημοσιεύθη ὑπὸ τοῦ κ. Γ. Φυλακτοῦ γυμναστοῦ τοῦ γυμνασίου Λαρίσης εἰς τὸ 2ον τεῦχος τῆς «Ἑλληνικῆς Ἀγωγῆς» τοῦ 1933.

ἡ ὀμάς, ἡ ὁποία ἐκέρδισε, καταλαμβάνει τὸν ἔξω κύκλον. Ἐκαστος δὲ παίκτης τῆς ὀμάδος ταύτης ἰππεύει ἐπὶ τοῦ συντρόφου του, ὁ ὁποῖος κύπτει ἑλαφρῶς καὶ στηρίζει τὰς χεῖρας εἰς τὰ γόνατά του. Εἰς τὸ κέντρον τοῦ κύκλου τοποθετοῦνται δύο πέτραι, χρησιμεύουσαι πρὸς κροῦσιν (ἀντὶ καμπάνας). Εἰς τῶν παικτῶν τῆς ἰππευσάσης ὀμάδος κλείει μὲ τὰς παλάμας τοὺς ὀφθαλμοὺς τοῦ ὑπ' αὐτὸν συντρόφου του προφέρον ζωηρῶς καὶ κατ' ἐπανάληψιν :

*«Κατέβα στραβοτσάκαλε,
καὶ χτύπα τὴν καμπάνα
καμπάνα, καμπάνα,
καμπάνα καμπανίζει
καὶ σκόρδο κοπανίζει».*

Ἄμέσως εἰς τῶν ἰππέων κατέρχεται καὶ συμμορφοῦται μὲ τὴν ἀνωτέρω ἐντολήν, τοῦ πρώτου ἑξακολουθοῦντος νὰ παραγγέλλῃ: «καὶ χτύπα καὶ χτύπα καὶ χτύπα...». Μετὰ τὸ κτύπημα τῆς καμπάνας καὶ προτοῦ ὁ κατελθὼν παίκτης ἰππεύσῃ ἐκ νέου, κατέρχονται ἐν τῷ μεταξὺ καὶ ἄλλοι, οἵτινες καὶ περιφέρονται προσωρινῶς καὶ ἀκανονίστως πέριξ ὄλων τῶν ζευγῶν, καὶ τοῦτο ἵνα ἐπέλθῃ σύγχυσις εἰς τὸν διατελοῦντα μὲ κλειστοὺς ὀφθαλμοὺς παίκτην καὶ μὴ δυνηθῇ εὐκόλως ν' ἀναγνωρίσῃ τὸν κτυπήσαντα τὴν καμπάναν.

Μετὰ ταῦτα ἕκαστος παίκτης ἐπανέρχεται εἰς τὴν θέσιν του καὶ ἰππεύει ἐπὶ τοῦ ἰδίου αὐτοῦ συντρόφου.

Ἄμέσως κατόπιν δίδεται τὸ παραγγέλημα :

Στὴ γῆ! Τότε οἱ ἰππεῖς κατέρχονται καὶ πάντες οἱ παῖκται ἴστανται ὄρθιοι εἰς τὰς θέσεις των, ἀξιοῦν δὲ οἱ

ἵππεῖς ἀπὸ τὸν παίκτην, τοῦ ὁποίου οἱ ὀφθαλμοὶ ἦσαν κλειστοί, νὰ μαντεύσῃ τὶς ἐκ τούτων ἦτο ὁ κτυπήσας τὴν καμπάναν. Καὶ ἐὰν μὲν ἐπιτύχῃ, τότε γίνεται ἀλλαγὴ θέσεων καὶ ἵππεύει ἡ ὁμάς, εἰς τὴν ὁποίαν ἀνήκει ὁ μαντεύσας παίκτης, ἂν δὲ ὄχι, κύπτουν πάλιν οἱ ἴδιοι καὶ ἡ παιδιὰ ἐξακολουθεῖ κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον.

Τ ό π ι

Διὰ τὴν παιδιὰν αὐτὴν τοποθετεῖται εἰς τὴν μίαν ἄκραν τοῦ γηπέδου μία πέτρα, ἡ **τοῦκα**. Ἀντὶ πέτρας εἶναι δυνατὸν νὰ χρησιμποιηθῇ ἓνα δένδρον, ἢ ἄλλο τι. Εἰς ἀπόστασιν ἀπὸ τοῦ σημείου αὐτοῦ 15—20 μέτρων τοποθετεῖται ἄλλη πέτρα, τὸ **σημάδι**.

Διὰ τὴν παιδιὰν χρειάζονται μία σφαῖρα τοῦ tennis καὶ ἓνα ξύλον πλατὺ μὲ λαβὴν, μὲ τὸ ὁποῖον οἱ παῖκται κτυποῦν τὴν σφαῖραν.

Οἱ παῖκται χωρίζονται εἰς δύο ὁμάδας, τοὺς **ἀπάνω** καὶ τοὺς **κάτω**. Οἱ ἀπάνω μαζεύονται εἰς τὴν τοῦκα, οἱ κάτω σκορπίζονται κάτω ἀπὸ τὸ σημάδι. Ἐνας, ἓνας ἀπὸ τοὺς ἀπάνω **ρίχνει**. Πιάνει μὲ τὴν μίαν χεῖρα τὴν σφαῖραν καὶ μὲ τὴν ἄλλην τὸ ξύλον. Ἐγγίζει μὲ τὸ ξύλον τὴν τοῦκα καὶ κατόπιν ρίπτει τὴν σφαῖραν ὀλίγον ὑψηλὰ καὶ εἰς τὸν ἄερα τὴν κτυπᾷ μὲ τὸ ξύλον καὶ τὴν στέλλει, ὅσον δύναται μακρότερα, πρὸς τὸ σημάδι. Ἀμέσως δὲ σπεύδει πρὸς τὸ σημάδι κρατῶν τὸ ξύλον, ἐγγίζει μὲ τὸ ξύλον τὸ σημάδι καὶ γυρίζει καὶ ἐγγίζει ἐπίσης μὲ τὸ ξύλον τὴν τοῦκα.

Οἱ κάτω προσπαθοῦν **νὰ πιάσουν** ἐκεῖνον ποὺ ἔρριξε, **μῆλο**. Δηλαδή νὰ πιάσουν εἰς τὸν ἄερα τὴν σφαῖραν, ἢ

κατὰ προσυμφωνίαν μὲ μίαν, ἢ δύο ἀναπηδήσεις τῆς σφαίρας ἐπὶ τοῦ ἐδάφους (γκέλ). Ἐὰν δὲν τὸ κατορθώσουν, πιάνουν ἀπὸ χάμω τὴν σφαῖραν καὶ τρέχουν καὶ προσπαθοῦν νὰ κτυπήσουν μὲ τὴν σφαῖραν ρίπτοντες αὐτὴν ἐκεῖνον ποὺ ἔρριξε, πρὶν αὐτὸς νὰ κατορθώσῃ νὰ κάμῃ τὴν διαδρομὴν ἀπὸ τὴν τοῦκα εἰς τὸ σημάδι καὶ τανάπαλιν. Ἐκεῖνος, ποὺ ἔπιασε τὸ τόπι, δύναται νὰ τὸ ρίψῃ εἰς ἄλλον σύντροφόν του, διὰ νὰ κτυπήσῃ αὐτὸς ἐκεῖνον ποὺ ἔρριξε.

Ἐὰν ἐκεῖνος, ποὺ ἔρριξε, **πιασιῇ μῆλο**, ἢ κτυπηθῇ μὲ τὴν σφαῖραν πρὶν νὰ κάμῃ τὴν ἀνωτέρω διαδρομὴν **καίγεται** καὶ δὲν ἔχει δικαίωμα νὰ **ξαναρρίξῃ**, εἰδ' ἄλλως **ξαναρρίχνει**, ἅμα ἔλθῃ ἡ σειρά του.

Ἐνας ἀπὸ τοὺς ἀπάνω ὀρίζεται **μάννα** καὶ ρίχνει τελευταῖος, ὅταν καοῦν ὅλοι. Ἡ μάννα πρὶν νὰ ρίξῃ, φωνάζει δυνατὰ ὥστε νὰ ἀκούσουν οἱ ἀντίπαλοι καὶ νὰ ἐντείνονουν τὴν προσοχὴν των **«μέσα σφαῖρα, ὄξω τόπι»**. Ἐχει δὲ δικαίωμα ἡ μάννα νὰ ρίξῃ τρεῖς φορές. Ἐὰν ἡ μάννα δὲν καῖ, οἱ σύντροφοί της εἶναι ἐλεύθεροι νὰ ἀρχίσουν νὰ ρίχνουν ἐξ ἀρχῆς. Ἐὰν ὅμως καῖ ἡ μάννα, οἱ ἀπάνω γίνονται κάτω καὶ οἱ κάτω ἀπάνω.

Ἀμπάριζα

Οἱ παίχται χωρίζονται εἰς δύο ομάδας. Κάθε δμάς ἔχει τὴν τοῦκα της, μίαν πέτραν, ἢ ἓνα δένδρον ἢ ἄλλο τι. Ἡ μία τοῦκα ἀπέχει τῆς ἄλλης περὶ τὰ 50 μέτρα.

Εἰς ἀπόστασιν ἀπὸ ἐκάστης τούκας 15 περίπου μέτρων χαράσσεται κύκλος, ὁ ὁποῖος θὰ χρησιμεύσῃ, διὰ νὰ τοποθετοῦνται ἐντὸς αὐτοῦ οἱ συλλαμβανόμενοι σκλάβοι.

Ἡ παιδιὰ ἀρχίζει ὡς ἑξῆς :

Ἐνας παίκτης τῆς μιᾶς ομάδος ἐγγίζει τὴν τοῦκα τῆς ομάδος του καὶ φωνάζει: «**παίρνω ἀμπάριζα καὶ βγαίνω**» καὶ πλησιάζει πρὸς τοὺς ἀντιπάλους. Ἐνας ἐκ τῶν ἀντιπάλων ἐγγίζει τὴν τοῦκα τῆς ομάδος του καὶ φωνάζει «**σ' ἔχω**» καὶ ἐξέρχεται εἰς καταδίωξιν τοῦ πρώτου.

Σ' ἔχω σημαίνει ὅτι ἐκεῖνος πὺ τὸ φωνάζει δύναται νὰ πιάσῃ τὸν ἄλλον, ὅχι δὲ καὶ ἀντιστρόφως. **Ἐχει** δὲ τὸν ἄλλον, ἐκεῖνος, ὁ ὁποῖος ὕστερα ἀπὸ αὐτὸν **ἐπῆρε ἀμπάριζα κ' ἐβγῆκε**.

Λοιπὸν **βγαίνει** ἓνας παίκτης τῆς Α ομάδος, τοῦτον βγαίνει νὰ καταδιώξῃ ἄλλος παίκτης τῆς Β ομάδος, τὸν δεύτερον τοῦτον βγαίνει νὰ καταδιώξῃ ἄλλος παίκτης τῆς Α ομάδος καὶ οὕτω καθεξῆς.

Ἐννοεῖται ὅτι, ἐὰν ἓνας παίκτης ἀντιληφθῆ ὅτι **δὲν ἔχει** κανένα τῆς ἀντιπάλου ομάδος, δύναται νὰ γυρίσῃ εἰς τὴν τοῦκα του καὶ νὰ **πάρῃ ἀμπάριζαν**, ὅποτε θὰ **ἔχη** ὅλους τοὺς ἀντιπάλους, οἱ ὁποῖοι μέχρι τῆς στιγμῆς ἐκείνης **ἔχουν βγῆ**.

Ὅταν ἓνας παίκτης κατορθώσῃ νὰ συλλάβῃ ἓνα ἀντίπαλον πὺ **τὸν ἔχει**, τὸν ὀδηγεῖ σκλάβον εἰς τὸν χαραγμένον ἐπὶ τοῦ ἐδάφους κύκλον, ὅπου οὗτος μένει ἀδρανῆς.

Κάθε ὁμὰς προσπαθεῖ νὰ συλλάβῃ σκλάβους ὅλους τοὺς ἀντιπάλους τῆς. Ὅταν τὸ κατορθώσῃ εἶναι νικήτρια. Ἐπίσης νικήτρια εἶναι ἡ ὁμὰς ἐκείνη, τῆς ὁποίας ἓνας παίκτης θὰ κατορθώσῃ, νὰ ἐγγίσῃ τὴν τοῦκαν τῆς ἀντιπάλου ομάδος, χωρὶς ἐννοεῖται νὰ κτυπηθῆ ἀπὸ ἀντίπαλον, ὁ ὁποῖος **τὸν ἔχει**.

Κάθε ὁμὰς δύναται νὰ ἐλευθερώσῃ τὰ μέλη τῆς πὺ ἐκτυπήθησαν καὶ ἔγιναν σκλάβοι. Τοῦτο γίνεται, ἐὰν ἓνας

παίκτης τῆς ομάδος κατορθώση νὰ ἐγγίση τὸν σκλάβον σύντροφόν του, χωρὶς νὰ κτυπηθῆ ἀπὸ ἀντίπαλον, ὁ ὁποῖος τὸν ἔχει.

Σημαία

Περιγραφή τῆς παιδιᾶς

Τὸ πεδῖον ἔχει μῆκος μὲν 40 περίπου μέτρων, πλάτος δὲ 15 περίπου. Παραλλήλως τῶν γραμμῶν τοῦ πλάτους καὶ εἰς ἀπόστασιν δύο περίπου μέτρων ἀπ' αὐτῶν χαράσσονται δύο ἄλλαι γραμμαὶ καὶ τοιουτοτρόπως τὸ ὅλον πεδῖον χωρίζεται εἰς τρία· εἰς τὸ στρατόπεδον τῶν ἀμυνομένων, τὸ στρατόπεδον τῶν ἐπιτιθεμένων καὶ τὸ μεταξὺ τούτων πεδῖον τῆς δράσεως. Εἰς ἀπόστασιν ἀπὸ τοῦ μέσου τοῦ στρατοπέδου τῶν ἀμυνομένων 8—9 περίπου μέτρων χαράσσεται κύκλος μικρός, ἐντὸς τοῦ ὁποίου τοποθετεῖται κοντὸς ὕψους ἐνὸς μέτρου φέρων σημαίαν μικράν.

Οἱ παῖκται χωρίζονται εἰς δύο ἴσας ομάδας καὶ διὰ κλήρου ἢ μὲν μία ὁμὰς καταλαμβάνει τὸ στρατόπεδον τῶν ἐπιτιθεμένων, ἢ δ' ἑτέρα τὸ στρατόπεδον τῶν ἀμυνομένων καὶ ἐκ τοῦ στρατοπέδου καλοῦνται οἱ μὲν ἐπιτιθέμενοι, οἱ δὲ ἀμυνόμενοι.

Παίζεται δ' ἡ παιδιὰ ἐπὶ χρονικὸν διάστημα πέντε περίπου λεπτῶν, μετὰ τὴν πάροδον τοῦ ὁποίου καὶ διὰ σφυρίγματος τοῦ γυμναστοῦ οἱ ἐπιτιθέμενοι γίνονται ἀμυνόμενοι καὶ ἀντιστρόφως, ἀλλάσσοντες στρατόπεδον καὶ ἡ παιδιὰ ἐπαναλαμβάνεται ἐπὶ ἴσον χρονικὸν διάστημα.

Ἡ παιδιὰ συνίσταται εἰς τὸ ποία ἐκ τῶν δύο ομάδων ὡς ἐπιτιθεμένη θὰ ἀρπάσῃ περισσοτέρας φορὰς τὴν σημαίαν καὶ θὰ τὴν ὀδηγήσῃ εἰς τὸ στρατόπεδόν της.

Ἐνας παίκτης τίθεται ἔκτος παιδιᾶς καὶ ἀποχωρεῖ τοῦ πεδίου, ὅταν ἐξέλθῃ τῶν ὁρίων τοῦ πεδίου, ἔκτος ἂν κυνηγῇ τὸν κρατοῦντα τὴν σημαίαν ἢ ὅταν, ἂν μὲν εἶναι ἐπιτιθέμενος, κτυπηθῇ ὑπὸ τινος τῶν ἀμυνομένων, ἐνῶ εὐρίσκεται ἐντὸς τοῦ πεδίου τῆς δράσεως, ἂν δ' ἀμυνόμενος, ὑπὸ τοῦ ἀρχηγοῦ τῶν ἐπιτιθεμένων, ἐπίσης ἐνῶ εὐρίσκεται ἐντὸς τοῦ πεδίου τῆς δράσεως.

Ἡ παιδιὰ διακόπτεται: 1) ἀφ' ἧς στιγμῆς ἢ σημαία, ἀρπαγεῖσα, φθάσῃ εἰς τὸ στρατόπεδον τῶν ἐπιτιθεμένων, 2) ἀφ' ἧς στιγμῆς ὁ ἀρπάσας τὴν σημαίαν ἐπιτιθέμενος παίκτης, πρὶν φθάσῃ μὲ τὴν σημαίαν εἰς τὸ στρατόπεδόν του, τεθῇ ἔκτος παιδιᾶς, 3) ἀφ' ἧς στιγμῆς δι' οἷονδήποτε λόγον ἢ σημαία πέσῃ.

Ἡ κατὰ τὰς ἄνω περιπτώσεις διακοπὴ τῆς παιδιᾶς κηρύσσεται διὰ σφυρίγματος τοῦ γυμναστοῦ.

Ἐπεξηγήσεις

1) **Παίκτης τίθεται ἔκτος παιδιᾶς** σημαίνει, ὅτι παύει πλέον νὰ παίζῃ καὶ ἐξέρχεται τοῦ πεδίου.

2) **Ὅρια τοῦ πεδίου** εἶναι τὰ ὅρια τοῦ πεδίου τῆς δράσεως. Ἐπομένως ἀπαγορεύεται εἰς τοὺς ἀμυνομένους νὰ εἰσέλθουν εἰς τὸ στρατόπεδον τῶν ἐπιτιθεμένων καὶ τανάπαλιν.

3) Προορισμὸς τοῦ ἀρχηγοῦ τῶν ἐπιτιθεμένων εἶναι νὰ κρατῇ τοὺς ἀμυνομένους ἐντὸς τοῦ πεδίου των, διὰ νὰ δύνανται οἱ ἐπιτιθέμενοι νὰ ἀρπάζουν τὴν σημαίαν. Ἐὰν ὅμως τὸ πεδίου εἶναι πλατύτερον τῶν 15 μέτρων, ἀδυνατεῖ νὰ ἐκτελέσῃ τὸν προορισμὸν του λόγω τῆς μεγάλης ἀποστάσεως.

4) Μετὰ τὴν διακοπὴν ἢ παιδιὰ ἐπαναρχίζει διὰ σφυ-

ρίγματος τοῦ γυμναστοῦ. Διακόπτεται δὲ μόνον εἰς τὰς ἀναφεροθείσας περιπτώσεις. Ὅταν δηλαδή παίκτης τις κτυπηθῆ δὲν διακόπτεται ἢ παιδιὰ, ἀλλὰ ἐξακολουθεῖ καὶ δύναται νὰ κτυπηθοῦν συγχρόνως καὶ ἀλλεπαλλήλως πολλοὶ παῖκται ἐξ ἑκατέρου στρατοπέδου. Διαφορετικὰ ἢ παιδιὰ δὲν θὰ ἦτο ἀρκετὰ γοργή καὶ ζωηρά.

5) Εἶναι ἀνάγκη νὰ ὑπάρχη καλὴ πίστις. Δέον νὰ πεισθῆ ἕκαστος παίκτης, ἅμα κτυπηθῆ, νὰ ἐξέρχεται ἀμέσως τοῦ πεδίου, διότι διαφορετικὰ ἐγείρονται ἀμφισβητήσεις καὶ χάνει ἢ παιδιὰ τὴν γοργότητά της. Ἡ ἀναπόδραστος αὕτη ἀνάγκη τῆς ὑπάρξεως καλῆς πίστεως εἶναι ἐν τεχνικὸν ἐλάττωμα τῆς παιδιᾶς, εἶναι ὅμως προσὸν ἀπὸ ἄλλην ἀποψιν. Ἀπὸ τὴν ἀποψιν ὅτι σκοπὸς τῶν παιδιῶν εἶναι καὶ ἡ δημιουργία ἀγαθῶν ἔξεων. Συνηθίζουν οἱ παῖκται νὰ ὁμολογοῦν τὴν ἀλήθειαν, ἔστω καὶ ἐπὶ ζημίᾳ αὐτῶν καὶ τῆς ομάδος των.

Σκυταλοδρομία

Ἡ σκυταλοδρομία εἶναι δρομικὴ παιδιὰ συνισταμένη εἰς ἀγῶνα δύο ἢ περισσοτέρων ομάδων περὶ τοῦ ποίας ἐκ τῶν ομάδων οἱ παῖκται θὰ ὀδηγήσουν τὴν σκυτάλην (μικρὰν ξυλίνην ράβδον, ἢ μικρὰν σημαίαν) ἀπὸ τῆς ἀφετηρίας εἰς τὸ τέλος πρῶτοι διαβιβάζοντες αὐτὴν ὁ ἕνας εἰς τὸν ἄλλον.

Τάσσονται δηλαδή οἱ πρῶτοι παῖκται τῶν ἀγωνιζομένων ομάδων μὲ τὰς σκυτάλας των ἀνὰ χεῖρας ἐπὶ τῆς ἀφετηρίας. Εἰς ἀπόστασιν ἀπ' αὐτῶν 50 μέτρων π. χ. τάσσονται οἱ δεύτεροι, εἰς ἄλλην τόσην ἀπόστασιν, οἱ τρίτοι καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς μέχρι τοῦ τέλους. Δοθέντος τοῦ συνθήμα-

τος ἐκκινουῦν οἱ πρῶτοι καὶ διαβιβάζουν τὴν σκυτάλην εἰς τοὺς δευτέρους, οἱ δεύτεροι εἰς τοὺς τρίτους καὶ οὕτω καθεξῆς μέχρι τοῦ τέρατος, Ἡ ὁμάς, τῆς ὁποίας ἡ σκυτάλη θὰ φθάσῃ πρώτη εἰς τὸ τέραμα, εἶναι ἡ νικήτρια.

Τῆς παιδιᾶς αὐτῆς δύναται νὰ γίνουιν πολλαὶ παραλλαγὰὶ κατ' ἔμπνευσιν τοῦ γυμναστοῦ, καί :

α') Ὅταν ὁ χῶρος εἶναι μικρός, αἱ ὁμάδες διαιροῦνται εἰς δύο, τάσσονται ἀντιμέτωποι καὶ ἡ σκυτάλη ἀντὶ νὰ διαβιβάζεται διαρκῶς πρὸς τὰ ἔμπρός, διαβιβάζεται ἔμπρὸς καὶ ὀπίσω, μέχρις ἐξαντλήσεως τῶν παικτῶν.

β') Αἱ ὁμάδες τάσσονται παραπλεύρως ἢ μία τῆς ἄλλης καὶ εἰς κάποιαν ἀπόστασιν μὲ τοὺς παίκτας τὸν ἕνα ὀπισθεν τοῦ ἄλλου. Οἱ πρῶτοι ὀδηγοῦν τὴν σκυτάλην εἰς ὠρισμένην ἀπόστασιν πρὸς τὰ ἔμπρός, ὅπου τὴν ἀφήνουν καὶ ἐπιστρέφουν, κτυποῦν διὰ τῆς παλάμης τὸν σύντροφόν των, ὁ ὁποῖος, ὅταν κτυπηθῆ, ἐκκινεῖ, πηγαίνει, ἀναλαμβάνει τὴν σκυτάλην καὶ τὴν φέρει ὀπίσω εἰς τὸν τρίτον, ὁ τρίτος ὀδηγεῖ τὴν σκυτάλην εἰς τὸ ὠρισμένον μέρος, τὴν ἀφήνει, ἐπιστρέφει, κτυπᾷ τὸν σύντροφόν του καὶ οὕτω καθεξῆς.

γ') Ἀντὶ σκυταλῶν χρησιμοποιοῦνται σφαῖραι ποδοσφαίρου. Αἱ ὁμάδες τάσσονται ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην περίπτωσιν. Οἱ πρῶτοι ἀναλαμβάνουν τὰς σφαῖρας. Δοθέντος τοῦ συνθήματος ρίπτουν τὰς σφαῖρας ἄνωθεν τῶν κεφαλῶν των πρὸς τοὺς ὀπισθεν αὐτῶν ἰσταμένους, αὐτοὶ εἰς τοὺς ὀπισθεν μέχρι τῶν τελευταίων. Οἱ τελευταῖοι τρέχουν καὶ τάσσονται πρῶτοι καὶ κάνουν τὸ ἴδιον καὶ οὕτω καθεξῆς.

δ') Ἀντὶ, ὅπως εἰς τὴν προηγουμένην περίπτωσιν, νὰ

ρίπτουν τὰς σφαῖρας ἄνωθεν τῶν κεφαλῶν των, τὰς διαβιβάζουν μέχρι τοῦ τελευταίου ὑπὸ τὰ σκέλη των.

Καλαθόσφαιρον

Τὴν παιδιὰν αὐτὴν παίζουν δύο ομάδες ἀπὸ 5 παίκτης ἑκάστη. Δύναται βεβαίως νὰ εἶναι καὶ περισσότεροι.

Τὸ γήπεδον ἔχει μῆκος 25—30 μέτρα καὶ πλάτος 15—20.

Εἰς τὸ μέσον ἑκατέρας γραμμῆς τοῦ πλάτους τοποθετεῖται ἐπὶ δύο στύλων, ἢ ἐπὶ τοῦ τοίχου, ἢ δένδρου, πίναξ $1 \times 1,50$ μέτρων, τοῦ ὁποίου τὸ κάτω χεῖλος ἀπέχει ἀπὸ τοῦ ἐδάφους δύο μέτρα. Εἰς τὸ κάτω μέρος τοῦ πίνακος στηρίζεται κρίκος σιδηροῦς διαμέτρου 0,50 τοῦ μέτρου. Ἀπὸ τοῦ κρίκου κρέματα τὸ καλάθι, τὸ ὁποῖον δύναται καὶ νὰ λείπη.

Ἐκάστη ὁμάς ἀναλαμβάνει τὴν ὑπεράσπισιν τοῦ ἐνὸς κρίκου.

Ἡ παιδιὰ συνίσταται εἰς τὸ ποία ὁμάς θὰ κατορθώσῃ εἰς ὄρισμένον διάστημα χρόνου νὰ περάσῃ περισσότερας φορὰς τὴν σφαῖραν ἀπὸ τὸ καλάθι, ἢ τὸν κρίκον τῆς ἀντιπάλου ὁμάδος.

Δὲν ἐπιτρέπεται νὰ λακτισθῇ ἡ σφαῖρα. Μόνον μὲ τὰς χεῖρας πρέπει νὰ διαβιβάζεται. Ἐπίσης δὲν ἐπιτρέπεται νὰ κρατῇ ἓνας παίκτης τὸν ἀντίπαλόν του. Ἐπίσης δὲν ἐπιτρέπεται ὁ κρατῶν τὴν σφαῖραν νὰ κάμῃ περισσότερα ἀπὸ δύο βήματα. Ὅφείλει νὰ τὴν ρίψῃ εἰς ἄλλον παίκτην.

Ποδόσφαιρον

Τὸ ποδόσφαιρον τὸ παίζουν δύο ομάδες, ἑκάστη τῶν ὁποίων ἀποτελεῖται ἀπὸ 11 παίκτας. Δύναται βέβαια νὰ εἶναι καὶ περισσότεροι. Τὸ γήπεδον, εἰς τὸ ὁποῖον παίζεται τὸ ποδόσφαιρον, πρέπει νὰ ἔχη μῆκος 30—40 μέτρων καὶ πλάτος 15—20 μέτρων. Χωρίζεται δὲ διὰ γραμμῆς εἰς δύο μέρη.

Εἰς ἑκάστην γραμμὴν τοῦ πλάτους καὶ εἰς τὸ μέσον αὐτῆς τοποθετοῦνται δύο στῦλοι ὕψους 2 περίπου μέτρων, ἀπέχοντες ἀπ' ἀλλήλων 5 μέτρα καὶ ἐνούμενοι ἄνωθεν δι' ἑνὸς ἄλλου ξύλου. Τοιοῦτοτρόπως ἀποτελοῦνται τὰ δύο τέρματα, τὸ ἓνα τῆς μιᾶς ομάδος καὶ τὸ ἄλλο τῆς ἄλλης.

Σκοπὸς τῆς παιδιᾶς εἶναι νὰ ἀγωνισθοῦν αἱ δύο ομάδες, ποία ἐξ αὐτῶν θὰ κατορθώσῃ εἰς ἓνα ὠρισμένον χρονικὸν διάστημα νὰ περάσῃ περισσοτέρας φορᾶς τὴν σφαιρὰν ἀπὸ τὸ τέσμα τῆς ἀντιπάλου ομάδος.

Κατὰ τὴν ἐπικρατήσασαν τακτικὴν οἱ παίκται ἑκατέρας ομάδος διαιροῦνται εἰς πέντε ἐμπροσθοφύλακας, τῶν ὁποίων προορισμὸς εἶναι νὰ ὀδηγήσουν τὴν σφαιρὰν εἰς τὸ ἀντίπαλον τέσμα, εἰς τρεῖς μέσους παίζοντας ὀπισθεν τῶν ἐμπροσθοφυλάκων, τῶν ὁποίων προορισμὸς εἶναι νὰ ἀφαιροῦν τὴν σφαιρὰν ἀπὸ τοὺς ἀντιπάλους ἐμπροσθοφύλακας καὶ νὰ τὴν διαβιβάσουν εἰς τοὺς ἰδικούς των, εἰς δύο ὀπισθοφύλακας παίζοντας ὀπισθεν τῶν μέσων, τῶν ὁποίων προορισμὸς εἶναι νὰ ἀπομακρύνουν τὴν σφαιρὰν ἀπὸ τὸ τέσμα. Ὁ τερματοφύλαξ μένει πλησιέστατα εἰς τὸ τέσμα καὶ ἀποτελεῖ τὴν ἐσχάτην ἀμυναν.

Ἐννοεῖται ὅτι ἀπὸ αὐτὰ δὲν εἶναι εὐκόλον νὰ ἐφαρμοσθῇ τίποτε εἰς τὸ δημοτικὸν σχολεῖον, τὰ λέγομεν ὅμως

εἰς τὰ παιδιὰ καὶ τὰ προετοιμάζομεν νὰ τὰ ἐφαρμόσουν, ὅταν προχωρήσῃ ἡ ἡλικία των.

Διὰ τὴν διαβίβασιν τῆς σφαίρας δύναται νὰ χρησιμοποιηθοῦν ὅλα τὰ μέλη τοῦ σώματος πλὴν τῶν χειρῶν. Ἐὰν κανεὶς παίκτης χρησιμοποιήσῃ τὴν χεῖρα, ἡ παιδιὰ σταματᾷ καὶ ἀπὸ τοῦ σημείου, ὅπου ἔγινε τὸ σφάλμα, λακτίζει τὴν σφαῖραν ἐλευθέρως ἕνας παίκτης τῆς ἀντιπάλου ομάδος. Μόνον ὁ τερματοφύλαξ δύναται νὰ χρησιμοποιῇ τὰς χεῖρας καὶ τοῦτο, ὅταν οὗτος εὗρισκεται πλησίον τοῦ τέρματός του.

Ἐννοεῖται ὅτι δὲν πρέπει ἐπίσης νὰ ἐξέλθῃ ἡ σφαῖρα ἐκ τῶν ὁρίων τοῦ γηπέδου. Ἐὰν ἐξέλθῃ, τὴν ἐπαναφέρει ἀπὸ τοῦ σημείου πὸν ἐξῆλθεν αὕτη, ἕνας παίκτης τῆς ομάδος, τῆς ἀντιπάλου πρὸς ἐκείνην, τῆς ὁποίας παίκτης τὴν ἐξέβαλε.

Πετόσφαιρον

Τὴν παιδιὰν αὐτὴν παίζουν δύο ομάδες ἀπὸ 6 παίκτης ἑκάστη. Δύναται βέβαια νὰ εἶναι καὶ περισσότεροι.

Τὸ γήπεδον, εἰς τὸ ὁποῖον παίζεται ἡ παιδιὰ αὐτή, ἔχει μῆκος 18 μέτρων καὶ πλάτος 9 μέτρων.

Εἰς τὸ μέσον τῶν γραμμῶν τοῦ μήκους τοποθετοῦνται δύο στῦλοι καὶ ἀπὸ τὸν ἕνα στῦλον ἕως τὸν ἄλλον δένεται δίκτυον πλάτους 0,50 τοῦ μέτρου. Ἡ ἀνωτέρα πλευρὰ τοῦ δικτύου ἀπέχει ἀπὸ τοῦ ἐδάφους 2 μέτρα. Μὲ τὸ δίκτυον τὸ γήπεδον χωρίζεται εἰς δύο μέρη, ἑκάτερον τῶν ὁποίων ἀνήκει εἰς τὴν μίαν ἐκ τῶν δύο ομάδων.

Σκοπὸς τῆς παιδιᾶς εἶναι νὰ ἀγωνισθοῦν αἱ δύο ομάδες, ποία ἐξ αὐτῶν θὰ κάμῃ πρώτη ἕνα ὠρισμένον ἀρι-

θμὸν πόντων. Κάνει δὲ πόντον μία ὁμάς, ἐάν, ὅταν εἶναι αὐτὴ βάλλουσα, πέση ἢ σφαῖρα εἰς τὸ ἔδαφος τῆς ἀντιπάλου ομάδος. Βάλλουσα ὁμάς εἶναι ἐκείνη, ἢ ὁποῖα βάλλει πρώτη τὴν σφαῖραν (σερβίρει). Ἡ σφαῖρα βάλλεται καὶ ἀντιβάλλεται μόνον διὰ τῶν χειρῶν, χωρὶς νὰ συλληφθῇ. Δὲν ἐπιτρέπεται κανεὶς παίκτης νὰ κτυπήσῃ δύο φορὰς συνεχῶς τὴν σφαῖραν, ἀλλὰ μίαν καὶ ὅταν τὴν κτυπήσῃ ἄλλος παίκτης, δύναται νὰ τὴν κτυπήσῃ πάλιν αὐτός.

Δὲν δύνανται περισσότεροι ἀπὸ τρεῖς παῖκται τῆς μιᾶς ομάδος νὰ κτυπήσουν συνεχῶς τὴν σφαῖραν. Ὁ τρίτος πρέπει νὰ τὴν στείλῃ εἰς τοὺς ἀντιπάλους.

Ἐλέχθη ὅτι βάλλουσα ὁμάς εἶναι ἐκείνη, ἢ ὁποῖα βάλλει πρώτη τὴν σφαῖραν (σερβίρει). Ἐνας παίκτης τῆς ομάδος αὐτῆς λαμβάνει τὴν σφαῖραν, τοποθειεῖται ὀπισθεν τοῦ γηπέδου τῆς ομάδος του κρατεῖ τὴν σφαῖραν διὰ τῆς μιᾶς χειρός, τὴν κτυπᾷ διὰ τῆς ἄλλης καὶ τὴν στέλλει εἰς τὸ ἀντίπαλον γήπεδον. Ἐὰν ἡ σφαῖρα πέσῃ εἰς τὸ ἀντίπαλον γήπεδον, ἢ βάλλουσα ὁμάς κάνει πόντον. Δύναται ὅμως νὰ μὴ πέσῃ, διότι, πρὶν νὰ πέσῃ, οἱ παῖκται τῆς ἀντιβαλλούσης ομάδος τὴν κτυποῦν διὰ τῶν χειρῶν καὶ τὴν ἐξαποστέλλουν ὀπίσω καὶ πίπτει αὐτὴ εἰς τὸ γήπεδον τῆς βαλλούσης ομάδος, ἢ διότι ἓνας παίκτης τῆς βαλλούσης ομάδος, ὅταν ἀντιβάλουν τὴν σφαῖραν οἱ ἀντίπαλοι, δὲν κατορθώνῃ νὰ τὴν ἀντιβάλῃ πρὸς τὸ ἀντίθετον γήπεδον, ἀλλὰ τὴν στέλλει ἔξω τοῦ γηπέδου. Εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν ἢ βάλλουσα ὁμάς κάνει τὴν βολὴν καὶ γίνεται βάλλουσα ἢ ἄλλη, **σερβίρει** δηλαδή ἢ ἄλλη, ἢ ὁποῖα ἂν ἐπιτύχῃ κάνει πόντον.

Ἐφόσον μία ὁμάς κάνει πόντους ἔχει καὶ τὴν βολὴν, (σερβίρει).

Δηλαδή με τὴν βολὴν (με τὸ σερβίρισμα) ἡ σφαῖρα ἀρχίζει νὰ κινεῖται εἰς τὸν ἀέρα, βαλλομένη καὶ ἀντιβαλλομένη καὶ πρόκειται εἰς ποίας ὁμάδος τὸ γήπεδον θὰ πέση, τῆς βαλοῦσης (ἐκείνης ποὺ ἐσερβίρισε) ἢ τῆς ἀντιθέτου. Ἐὰν πέση εἰς τὸ γήπεδον τῆς βαλοῦσης, ἡ βαλοῦσα χάνει τὴν βολὴν (τὸ σερβίρισμα). Ἐὰν πέση εἰς τὸ γήπεδον τῆς ἀντιθέτου ἡ βαλοῦσα κάνει πόντον καὶ κρατεῖ καὶ τὸ σερβίρισμα.

ΠΑΡΟΡΑΜΑΤΑ

Εἰς τινὰ ἀντίτυπα, εἰς τὴν σελίδα 16 γράφει εἰς τὴν ἐπικεφαλίδα «ἀποτελεσματικὰ» ἀντὶ «ἀποτελεστικά».

