

Ι. Ε. ΧΡΥΣΑΦΗ

nr. 146

Η

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΜΕΤΑ 25 ΣΧΗΜΑΤΩΝ

ΕΚΔΟΣΙΣ ΠΕΜΠΤΗ



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΩΛΗΣΙΣ
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟΝ ΙΩΑΝ. Ν. ΣΙΔΕΡΗ

52 — Όδος Σταδίου — 52



ΕΚΔΟΣΙΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

ΠΡΟΣ ΔΙΑΔΟΣΙΝ

ΩΦΕΛΙΜΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ




ΑΡΙΘ. 72

ΕΤΥΠΩΘΗ ΤΩ 1933.



ΤΥΠΟΙΣ : ΑΘ. Α. ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΥ ΣΤΟΑ ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΥ



Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

Η ΚΙΝΗΣΙΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΤΗΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

*Ἡ ἐπίδρασις τῆς κινήσεως εἰς τὴν ὑγείαν
καὶ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος.*

1. Ὄταν ἓνα σῶμα, εἴτε ἔμψυχον εἴτε ἄψυχον, ἀλλάζῃ θέσιν, λέγομεν ὅτι κινεῖται· ἡ κίνησις εἶναι μία ιδιότης, τὴν ὁποίαν ἔχουν ὅλα τὰ σώματα, μὲ μόνην τὴν διαφορὰν ὅτι τὰ μὲν ἄψυχα κινουῦνται, μόνον ὅταν κάποια ἔξωτερικὴ δύναμις τὰ θέσῃ εἰς κίνησιν, ἐνῶ τὰ ἔμψυχα (ἄνθρωποι, ζῷα) κινουῦνται καὶ μόνα των, μὲ ιδιοκλήτους κινήτικὰς δυνάμεις, μὲ τὰς ὁποίας ἡ φύσις τὰ ἐπροίκισεν.

2. Ἡ κίνησις εἶναι μία ἀπὸ τὰς σπουδαιοτέρας λειτουργίας τοῦ ὀργανισμοῦ τοῦ ἀνθρώπου· εἶναι σχεδὸν ἡ ἀποκλειστικὴ ἐκδήλωσις τῆς ζωῆς· διὰ τοῦτο εἶναι ὄχι μόνον χρήσιμος, ἀλλὰ καὶ ἀπολύτως ἀναγκαία εἰς τὸν ἄνθρωπον. Καὶ ἡ πείρα καὶ ἡ με-

λέτη τοῦ ὀργανισμοῦ τοῦ ἀνθρώπου μᾶς διδάσκουν ὅτι ἡ ὑγεία καὶ ἡ ἁρμονικὴ ἀνάπτυξις του ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν ποσότητα καὶ τὴν ποιότητα τῶν κινήσεων, τὰς ὁποίας ἐκτελεῖ.

3. Ἡ κακὴ ὑγεία καὶ ἡ ἀδυναμία τοῦ σώματος εἶναι τὰ μεγαλύτερα ἐμπόδια διὰ τὴν πρόοδον καὶ τὴν εὐτυχίαν τοῦ ἀνθρώπου· ἐπομένως καὶ οἱ ἀδύνατοι καὶ οἱ καχεκτικοὶ ἔχουν ἀπόλυτον ἀνάγκην γυμναστικῆς· διότι *μόνον τὸ ὑγιὲς καὶ τελείως ἀνεπτυγμένον σῶμα ἠμπορεῖ νὰ γίνῃ καλὸν καὶ εὐπειθὲς ὄργανον ἀγαθῆς καὶ γενναίας ψυχῆς.*

4. Αἱ καλαὶ καὶ λογικαὶ σωματικαὶ κινήσεις βοηθοῦν καὶ αὐτὴν τὴν διανοητικὴν ἀνάπτυξιν· εἶναι πλέον ἢ φανερόν ὅτι *εἰς σῶμα ὑγιὲς καὶ γεμᾶτον ἀπὸ ζωῆν ὁ νοῦς εὐρίσκει περισσοτέραν δραῖσιν καὶ μεγαλυτέραν ἀνάπτυξιν.*

*Ποῖαι εἶναι αἱ χρήσιμοι κινήσεις.
Ἄσκήσεις. Γυμναστικὴ.*

5. «*Οὐ πᾶσα κίνησις γυμνάσιόν ἐστιν*», εἶπεν ὁ ἀρχαῖος ἰατρὸς καὶ φιλόσοφος Γαληνός, καὶ εἶχεν ἀπολύτως δίκαιον· δὲν εἶναι χρήσιμοι διὰ τὴν καλὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος ὅλαι αἱ κινήσεις, ἀλλὰ μόνον ὅσαι συμφωνοῦν μὲ τὴν ἀνατομικὴν κατασκευὴν τῶν μελῶν τοῦ ἀνθρώπου, μὲ τοὺς μηχανικοὺς νόμους, σύμφωνα μὲ τοὺς ὁποίους τὸ σῶμα κινεῖται, καὶ μὲ τὸ ἔργον τῶν διαφόρων λειτουργιῶν τῆς ζωῆς· αἱ εἰδικαὶ καὶ ἐπιστημονικαὶ αὐταὶ κινήσεις ὀνομάζον-

ται *σωματικαὶ ἀσκήσεις*, τὸ δὲ σύνολόν των (ἀφοῦ προηγουμένως τὰς ἐκλέξωμεν καὶ τὰς κατατάξωμεν μὲ ὠρισμένην βαθμολογικὴν σειρὰν καὶ τάξιν, ὥστε νὰ ἱκανοποιοῦν ὅλας τὰς ἀνάγκας τοῦ ὑγιοῦς ὀργανισμοῦ) ὀνομάζεται *γυμναστική*.

Ὑγεία, ζωτικότητα, εὐκινησία, ἰσχύς, ἀντοχή, σκληραγωγία καὶ ὠραιότης σωματική.

6. Ὄταν λέγωμεν *καλὴ σωματικὴ ἀνάπτυξις*, ἐννοοῦμεν καλὴν καὶ ἀκλόνητον ὑγείαν, ζωτικότητα, εὐκινησίαν καὶ ἐπιδεξιότητα, ἀντοχὴν εἰς πᾶν εἶδος ἐργασίας, σκληραγωγίαν καὶ ὠραιότητα.

7. *Ὑγεία* εἶναι ἡ καλὴ καὶ φυσιολογικὴ ἐκτέλεσις ὅλων τῶν λειτουργιῶν τῆς ζωῆς. Αἱ σωματικαὶ ἀσκήσεις ὑποβοηθοῦν καὶ ἐξασφαλίζουν τὴν φυσιολογικὴν αὐτὴν ἐκτέλεσιν· ἡ ὑγεία ἐπομένως εἶναι ὁ κύριος σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς.

8 *Ζωτικότης* εἶναι ὁ δυνατὸς καὶ ἀκαταμάχητος πόθος τῆς δράσεως καὶ ἡ ἱκανότης τοῦ ἀτόμου νὰ τὸν ἐκτελέσῃ. Ἡ ἀνάπτυξις τοῦ πόθου αὐτοῦ καὶ ἡ ἐνίσχυσις τοῦ ἀτόμου, ὥστε εἰς τὰς διαφόρους δυσκόλους περιστάσεις τοῦ βίου νὰ μὴ ἐξαντλῆται εὐκόλως καὶ χάνῃ τὸ θάρρος του, εἶναι ἐπίσης σκοπὸς τῆς γυμναστικῆς.

9. Μὲ τὴν γυμναστικὴν ἐπίσης κατορθώνει ὁ ἄνθρωπος νὰ ἡμπορῇ καὶ εἰς τὰς πλέον κοπιαστικὰς στάσεις καὶ κινήσεις νὰ μὴ χάνῃ τὴν ἰσορροπίαν καὶ νὰ τὰς ἐκτελῇ μὲ ἀκρίβειαν, χάριν καὶ ζωηρότητα,

ἀποκτᾶ δηλαδή *σωματικὴν εὐκίνησιαν καὶ ἐπιδεξιότητα.*

10. Μὲ κατάλληλον ἐξάσκησιν κατορθώνει ὁ ἄνθρωπος νὰ ἠμπορῇ εἰς δοθεῖσαν περίστασιν, νὰ καταβάλλῃ ὅλην του τὴν δύναμιν, καθὼς καὶ νὰ ἐκτελῇ πολλὴν ὥραν ἓνα σωματικὸν ἔργον χωρὶς νὰ κουράζεται· ἀποκτᾶ μὲ ἄλλους λόγους *ἰσχὺν καὶ ἀντοχήν.*

11. Σχετικὴ μὲ τὰς ιδιότητας αὐτὰς εἶναι καὶ ἡ *σκληραγωγία*, ἡ ὁποία συνίσταται ὄχι μόνον εἰς τὸ νὰ ἠμπορῇ κανεὶς νὰ κοπιᾷζῃ καὶ νὰ ἐκτελῇ κάθε εἶδος ἐργασίας, ἀλλὰ καὶ νὰ ὑποφέρῃ χωρὶς κόπον καὶ ἐνόχλησιν τὰς διαφόρους ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς, τὰς στερήσεις καὶ ἄλλας τοιοῦτου εἴδους ἀλλαγὰς τοῦ τρόπου τῆς ζωῆς.

12. Ἡ ἀληθινὴ *σωματικὴ ὠραιότης* εἶναι ἡ τελεία συμμετρία τῶν δύο μερῶν τοῦ σώματος, ἡ ἀκριβὴς καὶ ἁρμονικὴ καὶ μεταξύ των καὶ πρὸς τὸ σύνολον ἀνάπτυξις ὅλων τῶν μελῶν καὶ ἡ ἀπόκτησις ἰσχύος, τάχους καὶ δεξιότητος. Ὅταν τὸ σῶμα εἰς τὰς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις του φαίνεται ταχύ, ἕλαφρόν, καλοδεμένον καὶ ἐπιδέξιον διὰ πᾶσαν κίνησιν, εἴτε κοπιαστικὴν εἴτε ἕλαφράν, ἔχει ἔκφρασιν ἁρμονίας, ὑγείας καὶ ἰσχύος· εἶναι πραγματικῶς ὠραῖον καὶ κάμνει εὐχάριστον ἐντύπωσιν εἰς τὸν θεατὴν.

13. Τὰ ἐνδύματα πολὺ ὀλίγον κατορθώνουν νὰ κρύψουν τὰ ἐλαττώματα καὶ τὰς παραμορφώσεις τοῦ σώματος· εἶναι δὲ ἐντελῶς ἀδύνατον νὰ τὰς περιορίσουν καὶ νὰ ἐξασφαλίσουν τὴν ἀκρίβειαν καὶ τὴν καλὴν ἐκτέλεσιν τῶν κινήσεων.

14. Προξενεῖ πραγματικῶς κατάπληξιν ἡ ἔντελής ἔλλειψις αἰσθητικῆς ἀντιλήψεως τῶν συγχρόνων ἀνθρώπων· ἐνῶ ἡμποροῦν μὲ ἓνα βλέμμα νὰ κρίνουν, καὶ ἀρκετὰ ὀρθῶς, τὴν σωματικὴν ὠραιότητα ἢ ἀτέλειαν ἵππου, σκύλου, προβάτου κτλ., εἶναι ἔντελῶς ἀνίκανοι ν' ἀντιληφθοῦν τὰς ἀτελείας τὰς ἰδικὰς των, τῶν παιδιῶν των καὶ τῶν ὁμοίων των· ἀκόμη καὶ ἡμεῖς οἱ σύγχρονοι Ἕλληνες, οἱ ὅποιοι σύμφωνα μὲ τὴν ἀρχαίαν παράδοσιν εἶχομεν τόσην ἐκτίμησιν εἰς τὸ σωματικὸν κάλλος καὶ τὰ σωματικὰ πλεονεκτήματα ἐν γένει, ὥστε καὶ λέξιν ἐκφραστικωτάτην ἐδημιουργήσαμεν διὰ τὸ σύνολον ὄλων αὐτῶν, τὴ *λεβεντιά*, χάνομεν ἀπὸ ἡμέρας εἰς ἡμέραν τὴν πατροπαράδοτον αὐτὴν αἰσθητικὴν ἀντίληψιν.

15. Ὁ ἄνθρωπος πρέπει νὰ ἔχη ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλυτέραν γνῶσιν τοῦ ἑαυτοῦ του, ἐπομένως καὶ τοῦ σώματος καὶ ὄλου τοῦ ὀργανισμοῦ του· διότι αἱ ἀτέλειαι καὶ αἱ παραμορφώσεις τοῦ σώματος δὲν βλάπτουν μόνον τὴν ἀρμονίαν τὴν σωματικὴν καὶ τὴν εὐκίνησιαν, ἀλλὰ καὶ αὐτὴν τὴν ὑγείαν.

Ἡ γυμναστικὴ καὶ ἡ τελειοποίησις τῆς φυλῆς.

16. Αἱ παραμορφώσεις αὐταὶ (ἀτροφία, σκολίωσις, κύφωσις, λόρδωσις, ὑπερσαρκία, λιποσαρκία) καὶ αἱ ἐκ γενετῆς καὶ ὅσαι προῆλθον ἀπὸ κακὰς ἢ ἀτελεῖς στάσεις καὶ κινήσεις, ἡμπορεῖ νὰ καταπολεμηθοῦν ἐπιτυχῶς μὲ ἔντελῶς εἰδικὰς κινήσεις, αἱ ὅποια ἐπενοήθησαν ἀποκλειστικῶς δι' αὐτὸν τὸν σκοπὸν·

αἱ κινήσεις αὐταί, ὅταν ἐκτελοῦνται μὲ προσοχὴν καὶ ἀκριβείαν ἐκ μέρους τοῦ πάσχοντος, ἀποδίδουν ἀσφαλῶς τὴν συμμετρίαν καὶ τὴν ἀνάλογον ἀνάπτυξιν εἰς τὸ παραμορφωμένον σῶμα. Ἡ καλλιτέρευσις δὲ τῆς σωματικῆς κατασκευῆς καὶ αὐτῶν τῶν ἀδικηθέντων ἀπὸ τὴν φύσιν ὄχι μόνον τελειοποιεῖ σωματικῶς ὁλόκληρον τὴν φυλήν, ἀλλὰ δημιουργεῖ καὶ καλλιτέραν ἀντίληψιν τῆς ἁρμονικῆς κατασκευῆς τοῦ σώματος, δηλ. ἀληθινὴν ἀντίληψιν τῆς σωματικῆς καλλονῆς.

*Ἡ ἀνάπτυξις τῆς θελήσεως καὶ τῶν λοιπῶν
ψυχικῶν τοῦ ἀνθρώπου δυνάμεων.*

17. Ἡ φυσιολογικὴ καὶ ἐπιστημονικὴ σωματικὴ ἐξάσκησις δὲν δίδει μόνον ὑγείαν, δύναμιν καὶ ὠραιότητα εἰς τοὺς ἀσκουμένους, ἀλλ' αὐξάνει καὶ τὴν αὐτοπεποίθησιν, τὸ θάρρος καὶ τὴν δραστηριότητά των καὶ πρὸ πάντων τὴν *θέλησιν*, ἡ ὁποία διευθύνει καὶ ἐνισχύει ὅλας αὐτὰς τὰς ψυχικὰς δυνάμεις. Ἐπειτα ὁ ὑγιῆς καὶ δυνατὸς ἄνθρωπος εἶναι πάντοτε γενναῖος καὶ φρόνιμος, ἀποφεύγει τὰς χωρὶς λόγον φιλονεικίας καὶ μολονότι ἐκτιμᾷ καὶ ζηλεύει τὴν δόξην, σέβεται καὶ προστατεύει τὴν ἀδυναμίαν. Ἐξ ἄλλου ἢ τάσις πρὸς τὰ σπουδαῖα καὶ τὰ ἀληθῶς ἀνδρικά, ἡ ὁποία ἀναπτύσσεται καὶ ἐνισχύεται μὲ τὴν γυμναστικὴν, ἀποδιώκει καὶ προφυλάσσει τοὺς ἀσκουμένους ἀπὸ τὰς κακὰς καὶ ἀνηθίκους ἕξεις.

Ἡ καθολικὴ μόρφωσις ὅλων τῶν πολιτῶν.
Ἡ ἀρχὴ τοῦ Ἀριστοτέλους — μία γυμναστικὴ
δι' ὅλους.

18. Καθεὶς ἐκ τῶν πολιτῶν ἔχει δικαίωμα ν' ἀπαιτήσῃ ἀπὸ τοῦς διευθύνοντας τὸ Κράτος νὰ τὸν ἀναπτύξουν σωματικῶς καὶ πνευματικῶς, ἀναλόγως τῶν πόρων τοῦς ὁποίους διαθέτει ἡ Πολιτεία, καὶ τοῦ χρόνου, τὸν ὁποῖον διαθέτει ὁ Πολίτης. Ὅσον δὲ ὀλιγαριθμότερον εἶναι ἐν Ἐθνος, ὅπως λ. χ. τὸ Ἑλληνικόν, τόσο ἀπολύτως ἀναγκαιοτέρα εἶναι ἡ σωματικὴ καὶ πνευματικὴ μόρφωσις ΟΛΩΝ καὶ εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλύτερον βαθμόν, διότι εἰς τὰς μικρὰς χώρας τὸ ἄτομον ἔχει μεγαλυτέραν σημασίαν καὶ ἀποστολὴν καὶ μεγαλυτέραν εὐθύνην διὰ τὴν τύχην τῆς πατρίδος του.

19. Διὰ τοῦτο *καλυτέρα γυμναστικὴ εἶναι ἐκείνη, τὴν ὁποίαν ΟΛΟΙ ἤμποροῦν νὰ κάμουν, χωρὶς μεγάλας δαπάνας καὶ σπατάλην χρόνου πολλοῦ, χωρὶς πολυσύνθετα καὶ μυστηριώδη μηχανήματα, καὶ ἢ ὁποία ἤμπορεῖ νὰ ὠφελήσῃ ὅλους ἀνεξαιρέτως καὶ ὄχι νὰ τελειοποιήσῃ μόνον ὀλίγους, οἱ ὁποῖοι εἶναι ἤδη ἐκτάκτως προικισμένοι ἀπὸ τὴν φύσιν.* Τοιοῦτου εἴδους γυμναστικὴν ἐφαντάζετο καὶ ὑπεδείκνυε καὶ ὁ κορυφαῖος τῶν σοφῶν τῆς ἀρχαιότητος, ὁ Ἀριστοτέλης, ὅταν ἔλεγεν : «*Ἄσκησις σώματι ποία τε ποίῳ συμφέρει, καὶ τίς ἀρίστη, καὶ τίς πλείστοις, μία πᾶσιν*» καὶ γὰρ τοῦτο τῆς γυμναστικῆς ἐστίν».

ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου· ὀστιά, σκελετός, σπονδυλική στήλη καὶ παραμορφώσεις τῆς ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν ἢ κακὴν χρῆσιν τῶν ἀσκήσεων.

20. Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου ἀποτελεῖται ἀπὸ σκληρὰ καὶ στερεὰ μέρη, τὰ ὀστιά, τὰ ὅποια συνδεόμενα μεταξὺ των ἀποτελοῦν τὸν σκελετόν, καὶ ἀπὸ μαλακὰ μέρη, τὰ ὅποια ἀποτελοῦν ὅλον τὸ ὑπόλοιπον.

21. Τὰ μέρη τοῦ σκελετοῦ συνδέονται μεταξὺ των ἢ μέχρις ἐντελοῦς ἀκινησίας, ὅπως τὰ ὀστιά τοῦ κρανίου, ἢ μέχρις ἀρκετῆς εὐκινησίας ὅπως τὰ ὀστιά τῶν λοιπῶν μελῶν· συνδετικὰ δὲ μέρη εἶναι οἱ χόνδροι, οἱ σύνδεσμοι, οἱ τένοντες καὶ οἱ μύες. Ἀπὸ τὸν σκελετόν ἐξαρτᾶται τὸ μέγεθος καὶ τὸ σχῆμα τοῦ σώματος, καθὼς καὶ αὐτὸ τὸ σχῆμα τῶν κινήσεων· αὐτὸς ἐπίσης ὑποβαστάζει καὶ προφυλάσσει ὅλα τὰ λοιπὰ ὄργανα καὶ δίδει σημεῖον ἐφαρμογῆς εἰς τοὺς μῦς.

22. Τὰ περισσότερα μέρη τοῦ σκελετοῦ εἶναι διπλᾶ, δηλαδή ἀνὰ δύο ὅμοια καὶ ἰσομεγέθη, καὶ εὐρίσκονται ἕξ ἴσου διαμοιρασμένα εἰς τὰ δύο μέρη τοῦ σώματος, τὸ δεξιὸν καὶ τὸ ἀριστερόν. Τοῦτο δεικνύει τὴν ἀπόλυτον ἀνάγκην τῆς συμμετρίας εἰς τὴν ἀνάπτυξιν, τὴν ἐξάσκησιν καὶ τὴν χρῆσιν τῶν διαφόρων μελῶν. Μόνον οἱ σπόνδυλοι, τὸ στέρνον καὶ ὀλίγα ὀστιά τοῦ κρανίου δὲν εἶναι διπλᾶ, διότι χρησιμεύουν τρόπον τινὰ διὰ νὰ συνδέουν τὰ λοιπὰ ὀστιά.

23. Ἐπάνω εἰς τὸν πρῶτον ἀυχενικὸν σπόνδυλον στηρίζεται ἡ *κεφαλή*, ἡ ὁποία εἶναι τὸ σχετικῶς βαρύτερον μέρος τοῦ σώματος.

24. Εὐθύς μετὰ τὴν κεφαλὴν ἀρχίζει ἡ *σπονδυλικὴ στήλη*, ἡ ὁποία ἀποτελεῖται ἀπὸ τοὺς 7 ἀυχενικοὺς σπονδύλους, τοὺς 12 θωρακικοὺς, τοὺς 5 ὀσφυϊκοὺς, τὸ ἱερόν ὀστοῦν καὶ τὸν κόκκυγα. Ἡ σπονδυλικὴ στήλη εἶναι πολὺ εὐκίνητος καὶ σχηματίζει φυσιολογικῶς δύο ἔλαφρὰς καμπύλας· μίαν εἰς τὴν ὀάχιν μὲ τὴν κυρτότητα πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ μίαν εἰς τὴν μέσσην μὲ τὴν κυρτότητα πρὸς τὰ ἔμπρός· πολλάκις ὅμως αἱ καμπύλαι αὗται ὑπερβαίνουν τὸ φυσιολογικὸν ὄριον καὶ ἔνεκα τοῦ βάρους τοῦ σώματος καὶ ἔνεκα τῆς ἀδυναμίας τῶν μυῶν τῆς ὀάχεως, ἡ ὁποία ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον προέρχεται ἀπὸ ἔλλειψιν ἀσκήσεως· ἡ ὑπερβολὴ αὕτη τῆς καμπυλότητος, ἡ ἀρχὴ μὲ ἄλλους λόγους τῆς κυφώσεως, προλαμβάνεται καὶ θεραπεύεται μόνον μὲ εἰδικὰς γυμναστικὰς ἀσκήσεις.

25. Οἱ σπόνδυλοι, αἱ πλευραὶ καὶ τὸ στέρνον ἀποτελοῦν τὸν *θώρακα*, ὁ ὁποῖος περικλείει τοὺς πνεύμονας, τὴν καρδίαν καὶ μέρος ἀπὸ τὰ μεγάλα αἱμοφόρα ἄγγεῖα. Θώραξ εὐρύχωρος καὶ εὐκίνητος ἔχει μεγίστην σημασίαν διὰ τὴν καλὴν κατάστασιν καὶ τὴν φυσιολογικὴν λειτουργίαν ὅλων αὐτῶν τῶν ὀργάνων καὶ ἐπομένως καὶ διὰ τὴν ὑγείαν καὶ τὴν καλὴν κατάστασιν ὅλου τοῦ σώματος.

26. Οἱ τελευταῖοι θωρακικοὶ σπόνδυλοι, αἱ καλούμεναι ψευδοπλευραί, ὅλοι οἱ σπόνδυλοι τῆς μέσης καὶ ὀλόκληρος ἡ λεκάνη ἀποτελοῦν τὴν *κοιλίαν*, ἡ ὁποία

κλείεται πρὸς τὰ ἔμπρὸς ἀπὸ στερεὸν καὶ λίαν ἔλαστικὸν τοίχωμα, τοὺς **κοιλιακοὺς μῦς**. Ἡ κοιλία περι- κλείει τὸν στόμαχον, τὰ ἔντερα, τὸ ἥπαρ, τὸν σπλῆνα, τὸ πάγκρεας, τοὺς νεφρούς, τὴν κύστιν καὶ μέρος τῶν γεννητικῶν ὀργάνων· χωρίζεται δὲ ἀπὸ τὸν θώρακα μὲ ἓνα ἰδιαίτερον πολὺ πλατὺν καὶ λεπτὸν μῦν, ὃ ὁποῖος καλεῖται **διάφραγμα**.

Ὁ θώραξ καὶ ἡ κοιλία ὁμοῦ ἀποτελοῦν τὸν κορμὸν.

27. Εἰς τὸ ἑπάνω μέρος τοῦ θώρακος, διὰ τῆς κλειδὸς καὶ τῆς ὠμοπλάτης προσαρμόζονται **αἱ χεῖρες**, εἰς δὲ τὴν λεκάνην **τὰ σκέλη**· αἱ χεῖρες καὶ τὰ σκέλη εἶναι κατ' ἑξοχὴν τὰ μέλη τῆς κινήσεως διὰ τὴν μετατόπισιν ὀλοκλήρου τοῦ σώματος, καθὼς καὶ διὰ παντὸς εἶδους σωματικὸν ἔργον.

Οἱ μύες θρέψις καὶ λειτουργία των.

28. Ἐκαστον μέρος περιβάλλεται ἀπὸ πολλοὺς **μῦς**, οἱ ὁποῖοι τὸ θέτουν εἰς κίνησιν καὶ ὀρίζουν τὴν θέσιν του καὶ ὅταν ἀκόμη δὲν κινῆται· ὅλοι δὲ αὐτοὶ οἱ μύες λαμβάνουν μέρος ἐνεργὸν ἢ παρασύρονται εἰς ἐνέργειαν εἰς πᾶσαν ἐκουσίαν τοῦ μέλους κίνησιν.

Οἱ μύες ἀποτελοῦν τὸ κοινῶς καλούμενον κρέας· εἶναι τὰ κατ' ἑξοχὴν ὄργανα τῆς κινήσεως· ἀποτελοῦν σχεδὸν τὰ δύο τρίτα τοῦ ὄγκου ὅλου τοῦ σώματος καὶ μὲ τὴν ἔσωτερικὴν των ζωὴν καὶ τὴν δρᾶσιν συντελοῦν πολὺ εἰς τὴν κατάστασιν ὀλοκλήρου τοῦ σώματος.

29. Οἱ μύες ἔχουν τὴν ἰδιότητα νὰ συστέλλωνται μὲ τὰς συστολάς των δὲ αὐτὰς πλησιάζουν τὰ διάφορα ὀστέα, ἐπάνω εἰς τὰ ὁποῖα εἶναι προσκολλημένοι, καὶ παράγουν τὰς διαφόρους κινήσεις τοῦ σώματος· ἐπίσης εἶναι λίαν ἐλαστικοί, ἤμποροῦν δηλαδή νὰ αὐξήσουν τὸ κανονικόν των μῆκος μέχρις ἑνὸς ὄριου καὶ νὰ ἐπανέλθουν κατόπιν εἰς τὸ ἀρχικόν των σχῆμα· ὅλαι αὐταὶ αἱ ἰδιότητες τῶν μυῶν συντελοῦν εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν διαφόρων κινήσεων τοῦ σώματος, ὅσον δὲ περισσοτέραν συσταλτικότητα καὶ ἐλαστικότητα ἔχουν οἱ μύες ἑνὸς ἀνθρώπου, τόσον εὐκίνητοτερος καὶ πλέον δυνατὸς θὰ εἶναι καὶ αὐτός· μὲ καταλλήλους ἀσκήσεις αἱ ἰδιότητες αὐταὶ τῶν μυῶν ἀναπτύσσονται, αὐξάνονται καὶ διατηροῦνται ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερο χρόνον.

30. Εἰς πᾶσαν κίνησιν ἐργάζονται πάντοτε πολλοὶ μύες, οἱ ὁποῖοι μὲ διαφόρους τρόπους ἐνεργείας δίδουν εἰς αὐτὴν τὴν πρέπουσαν ἔκτασιν καὶ διεύθυνσιν· διότι ἄλλοι μὲν ἐκτελοῦν *τὴν κυρίως κίνησιν*, ἄλλοι δὲ συνεργάζονται ὡς πλάγιοι βοηθητικαὶ δυνάμεις καὶ κανονίζουν *τὴν κίνησιν* καὶ *τὴν τροχίαν* (τὸν δρόμον) τῆς κινήσεως, καὶ ἄλλοι ἀνθίστανται ἑλαφρῶς καὶ κανονίζουν *τὸν ῥυθμὸν* (τὸν χρόνον, τὴν διάρκειαν) καὶ τὴν ὁμαλότητά της.

Ἡ κατάλληλος ἐξάσκησης αὐξάνει καὶ τὴν συσταλτικότητα τῶν μυῶν, ἐπομένως καὶ τὴν δύναμιν καὶ τὴν εὐκίνησίαν τῶν μελῶν, ὅσα κινουῦνται ἕξ αἰτίας των.

31. Οἱ μῦες ἔχουν καὶ μίαν ἄλλην ἰδιότητα, ἡ ὁποία ὀνομάζεται *μυϊκὸς τόνος*, καὶ εἶναι μία ἔλαφρὰ καὶ ἀνεπαίσθητος συστολή καὶ ὅταν ἀκόμη ὁ μῦς δὲν ἐργάζεται· ὁ μυϊκὸς τόνος χρησιμεύει διὰ πᾶσαν περίστασιν, καὶ αὐξάνεται μὲ τὴν ἐξάσκησιν. Ἀκριβῶς ὅμως διὰ τοῦτο πρέπει ἡ ἐξάσκησις ὅλων τῶν μυῶν νὰ εἶναι ἀνάλογος καὶ συμμετρικὴ διὰ νὰ μὴ ἐπέλθῃ δυσαναλογία μυϊκοῦ τόνου, ἡ ὁποία ὄχι μόνον καταστρέφει τὴν χάριν καὶ τὴν εὐκίνησιν τῶν γυμναζομένων, ἀλλ' ἀσχημίζει καὶ τὸ σῶμα καὶ κατὰ τὴν στάσιν καὶ κατὰ τὴν κίνησιν.

32. Ἡ ἀκίνησις, αἱ ἀσθένειαι, ἡ ἡλικία, καθὼς καὶ ἡ ἔλλειψις ἢ ἡ κατάχρησις τῆς ἀσκήσεως, καταστρέφουν τοὺς μῦς καὶ τοὺς κάμνουν ἀτροφικούς, μαλακούς, λιπαροὺς ἢ περισσότερον τοῦ πρόποντος σκληροὺς· μόνον ἡ σύμμετρος καὶ λογικὴ ἐξάσκησις τοὺς ἀναπτύσσει καὶ τοὺς διατηρεῖ καὶ εἰς αὐτὴν ἀκόμη τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν εἰς καλὴν κατάστασιν.

33. Τὸ σύνολον τῶν διαφορῶν μελῶν τοῦ σώματος περικλείεται ἔξωθεν ἀπὸ τὸ *δέρμα*, τὸ ὁποῖον εἶναι καὶ αὐτὸ σπουδαιότατον ὄργανον καὶ ἔχει ἀνάγκη διαρκοῦς καὶ ἰδιαιτέρας περιποιήσεως. Αἱ καλαὶ σωματικαὶ ἀσκήσεις συνδυαζόμεναι μὲ τὰ κατάλληλα λουτρὰ ὑποβοηθοῦν τὴν λειτουργίαν τοῦ δέρματος, τὸ διατηροῦν καθαρὸν, λεῖον καὶ ἰσχυρὸν καὶ δίδουν εἰς αὐτὸ χροῶμα ὑγιὲς καὶ ἀνθηρόν.

ΤΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Τὸ νευρικὸν σύστημα· λειτουργία καὶ ἀνάπτυξις του.

34. Ὁ ἐγκέφαλος, ὃ ὁποῖος περικλείεται ἐντὸς τοῦ κρανίου, εἶναι ἡ ἕδρα τοῦ πνευματικοῦ βίου καὶ τῶν ψυχικῶν δυνάμεων τοῦ ἀνθρώπου καὶ διευθύνει ὅλα τὰ κινητήρια ὄργανα οὕτως, ὥστε αἱ κινήσεις νὰ γίνωνται ὅπως πρέπει καὶ διὰ χρήσιμον σκοπόν.

35. Ὁ προμήκης καὶ ὁ νωτιαῖος μυελὸς εἶναι ὁμοῦ μὲ τὸν ἐγκέφαλον τὰ κυριώτερα κέντρα τῆς διευθύνσεως τῶν κινήσεων καὶ τῆς ἐξωτερικῆς τῶν ἀνθρώπων ζωῆς· ἐξ αὐτῶν ἐκφύονται τὰ νεῦρα, τὰ ὁποῖα μεταβιβάζουν εἰς τοὺς μῦς τὰς θελήσεις τοῦ ἐγκεφάλου (κινητήρια νεῦρα) καὶ μεταδίδουν εἰς τὸν ἐγκέφαλον τὰς διαφόρους ἐξωτερικὰς ἐντυπώσεις (αἰσθητήρια νεῦρα).

36. Ὄταν ἐν νεῦρον βλαφθῆ, βλάπτεται καὶ ὅλη ἡ ἐργασία, τὴν ὁποίαν αὐτὸ ἐκτελεῖ· ἡ θέλησις χάνει τὴν ἐπιβολὴν της εἰς τὸ μέρος ἐκεῖνο τοῦ σώματος, τὸ ἔποϊον ἐκυβερνᾷτο ἀπὸ τὸ βλαφθὲν νεῦρον, συγχρόνως δὲ χάνονται καὶ ὅλαι αἱ ιδιότητες τῶν σχετικῶν μυῶν.

37. Ἄν θεωρήσωμεν τὴν ἀγωγὴν τοῦ ἀνθρώπου, ἀπὸ ἄποψιν ἐντελῶς φυσιολογικὴν, τότε σκοπὸς της εἶναι ἡ ἀνάπτυξις τῶν ἰδιοτήτων καὶ τῆς δράσεως τοῦ ἐγκεφάλου, τοῦ νωτιαίου μυελοῦ καὶ ὅλου ἐν γένει τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Ἐπειδὴ δὲ καὶ ὁ

ἔγκεφαλος καὶ ὅλον τὸ νευρικὸν σύστημα ἀναπτύσσονται βραδέως εἰς τὸν ἄνθρωπον, διὰ τοῦτο καὶ τὰ μέσα τῆς ἀγωγῆς, τῆς πνευματικῆς καθὼς καὶ τῆς σωματικῆς, πρέπει νὰ ἐκλέγονται μὲ αὐστηρὰν καὶ τελείαν συμμόρφωσιν πρὸς τὴν βραδεῖαν τῶν ὀργάνων τούτων ἀνάπτυξιν καὶ τὸν τρόπον τῆς λειτουργίας των.

Ἐκλογή τῶν ἀσκήσεων.

38. Διὰ τοῦτο αἱ ἀσκήσεις πρέπει νὰ ἐκλέγονται μὲ μεγάλην προσοχὴν συμφώνως πρὸς τὰς ἀνάγκας ὁλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ καὶ τὴν κατασκευὴν καὶ τὸν τρόπον τῆς λειτουργίας τῶν διαφόρων ὀργάνων· αἱ μονομερεῖς ἀσκήσεις, καθὼς καὶ ὅσαι δὲν συμφωνοῦν μὲ τὴν κατασκευὴν τῶν μελῶν τοῦ σώματος, ἐνισχύουν περισσότερον τοῦ πρόποντος μερικὰ ἐκ τῶν μελῶν καὶ παραμελοῦν τὰ ὑπόλοιπα· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον τὸ σύνολον γίνεται ἀτελὲς καὶ ἀσύμμετρον.

39. Τότε μόνον τελειοποιεῖται πραγματικῶς ἡ σωματικὴ τοῦ ἀνθρώπου ἀνάπτυξις, ὅταν ἐξασφαλίζεται ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον ἡ ὑγεία καὶ ὅταν ἡ θέλησις διευθύνῃ τελείως ὅλας τὰς κινητηρίους τοῦ ἀνθρώπου δυνάμεις. Τότε καὶ μόνον ὁ ἄνθρωπος γίνεται πραγματικῶς κύριος τοῦ ἑαυτοῦ του καὶ ἐπομένως **ἀνεξάρτητος**, διότι ἐξουσιάζων τὸν ἑαυτόν του νικᾷ πᾶν ἔξωτερικὸν ἐμπόδιον καὶ πᾶσαν ἀντίδρασιν.

40. Ἀλλὰ καὶ ὅλα τὰ λοιπὰ ὄργανα τῆς ζωῆς εὐρίσκονται εἰς διαρκῆ καὶ ὠρισμένην μεταξύ των σχέσιν· διὰ τοῦτο ἡ κατασκευὴ των, ὁ τρόπος τῆς

λειτουργίας καὶ αἱ ἀνάγκαι τῶν πρέπει πάντοτε νὰ λαμβάνωνται ὑπ' ὄψιν διὰ τὴν ἐκλογὴν καὶ τὴν χρῆσιν τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων.

Καρδία καὶ ὄργανα τῆς κυκλοφορίας.

40. Ἡ *καρδία* εἶναι τὸ κεντρικὸν ὄργανον τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος· αὐτὴ τρέφει ὅλα τὰ μέρη τοῦ σώματος καὶ ἀποβάλλει τὰ μεταχειρισμένα καὶ ἄχρηστα πλέον ὑλικά· ἡ μυϊκὴ ἐργασία ἐπιδοῖ πολὺ ἐπὶ τῆς κυκλοφορίας καὶ ἤμπορεῖ καὶ νὰ τὴν διευκολύνῃ καὶ νὰ τὴν ἐμποδίσῃ· ἰδοὺ λοιπὸν ὅτι ἡ κινήσεις αὐξάνει ἢ ἐμποδίζει τὴν θρόμβιν καὶ τὴν καλὴν κατάστασιν ὄλων τῶν μερῶν τοῦ σώματος ἀναλόγως τοῦ εἴδους τῆς κινήσεως, τὴν ὁποίαν μεταχειρίζεται ὁ ἀσκούμενος.

41. Αἱ ἀπότομοι, αἱ μονομερεῖς καὶ αἱ ὑπερμέτρως ἐπαναλαμβανόμεναι κινήσεις κουράζουσι καὶ βλάπτουσι τὴν καρδίαν· αἱ ποικίλαι, ὁμαλαὶ καὶ φυσιολογικαὶ ἀσκήσεις ὄχι μόνον διευκολύνουσι τὸ ἔργον τῆς, ἀλλὰ ἀναπτύσσουσι καὶ ἐνισχύουσι καὶ τὴν ἰδικὴν τῆς κατασκευὴν. Καὶ δὲν βλάπτουσι μόνον τὴν καρδίαν αἱ ἀπότομοι, αἱ κοπιαστικαὶ καὶ αἱ μονομερεῖς κινήσεις, ἀλλὰ καὶ τοὺς πνεύμονας.

Πνεύμονες. Ἀναπνοὴ καὶ σχέσις αὐτῆς πρὸς τὸ ἔργον τῆς καρδίας.

42. Οἱ *πνεύμονες* ἐκτελοῦν τὴν *ἀναπνοήν*, τῆς ὁποίας σκοπὸς εἶναι ἡ ἐναλλαγὴ τῶν ἀερίων μεταξὺ τοῦ εἰσπνεομένου ἀέρος καὶ τοῦ αἵματος· ἡ ἀλλαγὴ

αὐτὴ γίνεται συνεχῶς μὲ τὰς διαδοχικὰς εἰσπνοὰς καὶ ἐκπνοὰς. Εἰς κάθε εἰσπνοὴν εἰσέρχεται εἰς τοὺς πνεύμονας καθαρὸς ἀὴρ γεμᾶτος ὀξυγόνον, εἰς δὲ τὴν ἐκπνοὴν ἀποδιώκεται ὁ μεταχειρισμένος, ὁ ὁποῖος περιέχει ἀνθρακικὸν ὀξύ, ὕδρατμοὺς κλπ.

43. Ἡ δρᾶσις τῆς καρδίας καὶ ἡ τῶν πνευμόνων ἔχουν πολλὴν σχέσιν καὶ ἐπίδρασιν μεταξύ των· αἱ δὲ στάσεις καὶ κινήσεις τοῦ σώματος ἔχουν ἀκόμη μεγαλυτέραν ἐπίδρασιν καὶ εἰς τὰς δύο. Τὸ ἔργον τῶν δύο τούτων ὀργάνων ἔχει σπουδαιοτάτην σημασίαν διὰ τὴν ζωὴν. Εἶναι ἄρα γε ἀνάγκη νὰ ἐπαναλάβωμεν καὶ πάλιν πόσῃν σημασίαν ἔχει δι' αὐτὴν καὶ ἡ ἀσκήσις ;

Πεπτικὰ ὄργανα· θρέψις.

44. Καὶ εἰς αὐτὰ τὰ πεπτικὰ ὄργανα, τὸν στόμαχον δηλαδή, τὰ ἔντερα, τὸ ἥπαρ, εἰς τὰ *οὐροποιητικὰ ὄργανα*, τοὺς νεφροὺς κλπ., ἡ κίνησις ἐξασκεῖ σπουδαιοτάτην ἐπίδρασιν. Ἡ ἔλλειψις κινήσεως φέρει εἰς αὐτὰ ἀταξίαν καὶ ἀτονίαν καὶ προκαλεῖ συσσωρευσιν λίπους εἰς τὴν κοιλίαν· τοῦτο εἶναι σημεῖον κακῆς καὶ ἀτελοῦς θρέψεως, καὶ μολονότι δὲν εἶναι πολλάκις ἀμέσως ἐπικίνδυνον, εἶναι βᾶρος περιττόν, τὸ ὁποῖον φέρει ὄχι μόνον σωματικὴν, ἀλλὰ καὶ ψυχικὴν νωθρότητα καὶ τάσιν πρὸς τὴν ἀνάπαυσιν, τὴν ὀκνηρίαν καὶ τὴν μαλθακότητα.

45. Ἡ ἀνάπτυξις, ἡ τελειοποίησις καὶ ἡ καλὴ συντήρησις τοῦ σώματος ὀφείλονται κυρίως εἰς τὴν

θρέψιν, ἡ ὁποία εἶναι τὸ σύνολον τῶν περισσοτέρων λειτουργιῶν τοῦ ὄργανισμοῦ καὶ συνίσταται εἰς τὴν μετάπλασιν διαφόρων οὐσιῶν, τὰς ὁποίας ὁ ὄργανισμὸς λαμβάνει ἔξωθεν ἐν εἴδει τροφῶν, ποτῶν, αἲρος κλπ., εἰς οὐσίας ἀμέσως χρησίμους εἰς τὰς ἀνάγκας του, καθὼς καὶ εἰς τὴν ἀπομάκρυνσιν καὶ ἀποβολὴν ἄλλων οὐσιῶν, αἱ ὁποῖαι ἔχουν ἤδη γίνει ἄχρηστοι καὶ ἐπιβλαβεῖς εἰς αὐτόν. Ἡ μετάπλασις αὕτη ἐπιβοηθεῖται καὶ τελειοποιεῖται μὲ τὰς καλὰς ἀσκήσεις, ἐπιβραδύνεται καὶ ἐμποδίζεται μὲ τὴν νωθρότητα καὶ τὴν ἀκινήσιαν καὶ γίνεται ἀνώμαλος καὶ ἀτελής μὲ τὰς μονομερεῖς καὶ ἀκαταλλήλους κινήσεις.

*Ἡ ἀληθῆς γυμναστικὴ βασίζεται
ἐπὶ τῆς Ἀνατομικῆς, τῆς Φυσιολογίας
καὶ τῆς Παιδαγωγικῆς.*

46. Ἡ ἐπιστήμη λοιπόν, ἡ ὁποία διδάσκει τὴν καλὴν χρῆσιν τῶν κινήσεων καὶ τὸν τρόπον τῆς ἐκλογῆς, τῆς κατατάξεως καὶ τῆς ἐφαρμογῆς των, τὴν ὁποίαν εἰς τὸ προηγούμενον κεφάλαιον ὠνομάσαμεν *Γυμναστικὴν*, βασίζεται ἐπὶ τῆς γνώσεως τῆς κατασκευῆς τοῦ σώματος τοῦ ἀνθρώπου, δηλαδή τῆς *Ἀνατομικῆς*, ἐπὶ τῆς γνώσεως τοῦ τρόπου τῆς ἐκτελέσεως τῶν διαφόρων λειτουργιῶν τοῦ ὄργανισμοῦ, δηλαδή τῆς *φυσιολογίας*, καὶ ἐπὶ τῆς μελέτης τῶν ἀναγκῶν τοῦ ὄργανισμοῦ, τῶν ὁποίων ἡ πλήρωσις ἐξασφαλίζει τὴν καλὴν του κατάστασιν, δηλαδή τῆς *ὑγιεινῆς*. Ὅταν δὲ πρόκειται νὰ γίνῃ

χοῖσις τῆς γυμναστικῆς κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἀναπτύξεως καὶ μορφώσεως τοῦ ἀνθρώπου, δηλαδὴ κατὰ τὴν παιδικὴν καὶ τὴν ἐφηβικὴν ἡλικίαν, τότε βασίζεται καὶ ἐπὶ τῆς ἐπιστήμης τῆς ἀγωγῆς τοῦ ἀνθρώπου, δηλαδὴ τῆς παιδαγωγικῆς. Εἶναι μὲ ἄλλους λόγους μία ἐπιστήμη πολυσύνθετος, ἣ ὁποία ἀπαιτεῖ πολλὰς καὶ ποικίλας εἰδικὰς γνώσεις, προᾶξιν δὲ καὶ πείραν ὄχι μικράν· διὰ τοῦτο δὲν εἶναι ὀρθὸν νὰ γυμνάζεται ὁ καθεὶς ὅπως αὐτὸς νομίζει καὶ χωρὶς καμμίαν ἐπίβλεψιν, ἀλλὰ πάντοτε ὑπὸ τὴν ὀδηγίαν τοῦ γυμναστοῦ, μέχρις ὅτου ἀποκτήσῃ τόσην πείραν καὶ γνῶσιν τοῦ ἑαυτοῦ του, ὥστε νὰ ἠμπορῇ ν' ἀναλάβῃ μόνος του τὴν σωματικὴν του ἐπιμέλειαν.

47. Ἡ καλὴ καὶ ἀληθῶς ἐπιστημονικὴ γυμναστικὴ ἔχει τὸ μέγιστον πλεονέκτημα ὅτι εἶναι χρήσιμος, ἀναγκαῖα καὶ ἐφαρμόσιμος ὄχι μόνον εἰς τοὺς ἄνδρας, ἀλλὰ καὶ εἰς τὰς γυναῖκας. εὐκολώτατα δὲ τροποποιεῖται καὶ συνδυάζεται μὲ τὰς ἀνάγκας καὶ τὰς δυνάμεις τῆς ἡλικίας ἑκάστου. Ἐκτὸς τούτου εἶναι εἰς ὅλους προσιτὴ καὶ εἰς τοὺς πλουσίους καὶ εἰς τοὺς ἀπόρους, ἔχει ἀφθονον πλοῦτον μέσων χάρις εἰς τὴν ἀκένωτον πηγὴν τῶν ἐλευθέρων ἀσκήσεων.

Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες καὶ ἡ γυμναστικὴ.

Αἷτια τῆς παρακμῆς τῆς γυμναστικῆς τῶν ἀρχαίων.

Ὁ ἀθλητισμός.

48. Ἡ γυμναστικὴ εἶναι καὶ αὐτὴ Ἑλληνικὸν ἐπινόημα. Πρῶτοι οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες καὶ μόνοι αὐτοὶ

ἔξ ὅλων τῶν πολιτισμένων λαῶν τῆς ἐποχῆς των ἐνόησαν τὴν σημασίαν τῶν καλῶν κινήσεων, τὰς μετεχειρίσθησαν ὡς μέσον ἀγωγῆς τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἔκαμαν τὴν γυμναστικὴν θεσμόν ἔθνικόν καὶ στοιχεῖον ἀναπόσπαστον καὶ τοῦ δημοσίου καὶ τοῦ ἰδιωτικοῦ τῶν βίου· ἐπὶ αἰῶνας ὀλοκλήρους ἢ καλῆ καὶ φυσιολογικῆ γυμναστικῆ ἔδιδεν ἀφθότους καρπούς εἰς τοὺς προγόνους μας, ἔφερε τὴν φυλὴν των εἰς τὸ κατακόρυφον τῆς σωματικῆς τελειότητος, ἀνύψωσε τὸ φρόνημά των, ἔκαθάρισε τὴν ψυχὴν των ἀπὸ κάθε μικρὸν καὶ ταπεινὸν πόθον καὶ ἔτρεψε τὸν νοῦν των πρὸς τὸ μέγα, τὸ ὠραῖον, τὸ σοβαρὸν καὶ τὸ ἀληθές· δυστυχῶς ἢ κατὰ χροῆσιν κατέστρεψε τὴν χρῆσιν· αἱ δόξαι καὶ αἱ τιμαί, τὰς ὁποίας ἀπελάμβαναν οἱ νικηταὶ τῶν μεγάλων ἀγῶνων, ἔκαμαν τοὺς περισσοτέρους νὰ καταγίνονται ἀποκλειστικῶς εἰς τὰς μονομερεῖς ἀθλητικὰς ἀσκήσεις καὶ νὰ ζῶσι καὶ νὰ τρέφονται μόνον καὶ μόνον διὰ τοὺς ἀγῶνας καὶ διὰ τὴν νίκην. Αἱ συμβουλαὶ καὶ διαμαρτυρίαι τῶν φιλοσόφων, τὰ σοφὰ λόγια τῶν ἰατρῶν τῆς ἐποχῆς, αἱ σάτυροι τῶν κωμικῶν ποιητῶν καὶ τῶν ἐπιγραμματοποιῶν δὲν κατώρθωσαν ν' ἀποδιώξουν τὸν κίνδυνον. Οἱ βαρεῖς καὶ δυσκίνητοι πυγμάχοι καὶ οἱ παλαισταί, *οἱ δοῦλοι τῶν σιαγόνων καὶ τῆς κοιλίας των*, ὅπως τοὺς ὠνόμαζεν ὁ Εὐριπίδης, καθ' ἡμέραν ἐξετόπιζαν τοὺς ὠραίους καὶ πλαστικούς ἐφήβους, μέχρις οὗ ἐπὶ τῆς Ῥωμαϊκῆς κατακτίσεως ἐξετοπίσθησαν καὶ αὐτοὶ ἀπὸ τοὺς ἀκόμη κτηνωδεστέρους καὶ θηριωδεστέρους μονομάχους

καὶ τοὺς θηριομάχους. Τὸ σεμνὸν καὶ ἱερὸν Στάδιον ἀντικατέστησεν ὁ αἵματοβαφὴς καὶ ἐναγῆς Ἰππόδρομος καὶ τοὺς καλοὺς ἀγῶνας τῆς υἰείας, τῆς ὠραιότητος καὶ τοῦ γενναίου φρονήματος αἱ ἀπεχθεῖς θηριομαχίαι καὶ αἱ μονομαχίαι· αἱ ἀρχαῖκαὶ θριαμβευτικαὶ καὶ συγχαρητήριοι ἀναφωνήσεις, ὡς τὸ «*κάτθανε Διαγόρα, οὐκ εἰς Ὀλυμπον ἀναβήσει*», ἐπνίγησαν ἀπὸ τὴν ἀπηλπισμένην τῶν μονομάχων ἀνευφημίαν «*Ave Caesar, morituri te salutant*»¹, καὶ τοιοῦτοτρόπως ἐσβέσθη καὶ τὸ τελευταῖον ἴχνος τῆς ἀρχαίας Ἑλληνικῆς γυμναστικῆς. Εἶναι ἀληθὲς ὅτι πολλαὶ ἀσκήσεις διεσώθησαν ἔκτοτε μέχρι σήμερον διὰ μέσου τῶν αἰώνων, ἀλλ' ὁ θεσμὸς ἐξέλιπε καὶ μόνον τὰ Ἑλληνικὰ ἔθιμα διεφύλαξαν μικρὰν ἀνάμνησιν τῶν ἀρχαίων ἡμερῶν.

Ἡ γυμναστική κατὰ τὸν μέσον αἰῶνα. Ἀναγέννησις. Φιλανθρωπισταί. Γερμανικὸν καὶ Σουηδικὸν γυμναστικὸν σύστημα. Ὑπεροχὴ τοῦ Σουηδικοῦ.

49. Ὄταν, ἀφοῦ παρῆλθαν αἰῶνες ὀλόκληροι σκότους, προλήψεως καὶ ἀμαθείας, ἤρχισε τέλος εἰς τὴν

1. Ὄταν οἱ υἱοὶ τοῦ Διαγόρα, παλαιοῦ ἀθλητοῦ καὶ Ὀλυμπιονίκου, ἐνίκησαν καὶ οἱ δύο τὴν ἰδίαν ἡμέραν εἰς τὰ Ὀλύμπια, οἱ παριστάμενοι θεαταὶ ἐφώναζαν πρὸς τὸν εὐτυχῆ πατέρα: «Ἀπόθανε λοιπόν, Διαγόρα! τί ἄλλο θέλεις; ν' ἀναβῆς καὶ εἰς τὸν Ὀλυμπον;» Οἱ δὲ μονομάχοι εἰς τὴν κονίστραν ἐχαιρέτιζον τὸν αὐτοκράτορα κραυγάζοντες: «Χαῖρε, ὦ Καῖσαρ! οἱ μέλλοντες ν' ἀποθάνουν σὲ χαιρετίζουν!»

Δυτικὴν Εὐρώπην ἢ ἐποχὴ ἢ καλουμένη τῆς Ἀναγεννήσεως, τὰ Ἑλληνικὰ γράμματα καὶ ἡ Ἑλληνικὴ ἐπιστήμη ἔφεραν πάλιν εἰς τὸ φῶς καὶ τὴν γυμναστικὴν, πρῶτον εἰς τὴν Ἰταλίαν καὶ εἰς τὴν Γαλλίαν καὶ κατόπιν εἰς τὴν Γερμανίαν καὶ εἰς τὰς Σκανδιναυϊκὰς χώρας. Κατόπιν μακροῦς ἐργασίας καὶ πολλῆς μελέτης ἐδημιουργήθησαν δύο γυμναστικά συστήματα, δηλαδὴ δύο μέθοδοι σωματικῆς ἐξασκήσεως, ἡ Γερμανικὴ καὶ ἡ Σουηδική, αἱ ὁποῖαι σήμερον ἀνταγωνίζονται εἰς ὅλην τὴν ἠπειρωτικὴν Εὐρώπην. Μοῦ ἐδόθη ἡ εὐκαιρία νὰ μελετήσω καὶ νὰ καταγίνω θεωρητικῶς καὶ πρακτικῶς καὶ εἰς τὰ δύο αὐτὰ συστήματα, δὲν διστάζω δὲ οὔτε στιγμὴν ν' ἀνακηρύξω τὴν ἀδιαφιλονίκητον ὑπεροχὴν τοῦ Σουηδικοῦ, τὸ ὁποῖον καθημερινῶς κατακτιᾷ ἔδαφος πρὸς βέβαιον καὶ ἀσφαλὲς ὄφελος τῆς σωματικῆς ἀναπτύξεως καὶ τῆς ὑγείας τῆς ἀνθρωπότητος. Συμφώνως πρὸς τὰς ἀρχὰς τοῦ συστήματος τούτου ἔγραψα καὶ τὸ ἀνά χειρός βιβλίον, τὸ ὁποῖον ἐλπίζω νὰ δώσῃ εἰς τοὺς ἀναγνώστας ἀρχετὰ σαφῆ ἰδέαν μιᾶς λογικῆς καὶ ἐπιστημονικῆς Γυμναστικῆς.

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ εἶναι καὶ παιδαγωγικὴ αὐτὴ καὶ μόνη πρέπει νὰ ἐφαρμόζεται εἰς τὸ σχολεῖον.

50. Μεταξὺ τῆς ὑγιεινῆς καὶ ἐπιστημονικῆς γυμναστικῆς καὶ τῆς παιδαγωγικῆς, ἐκείνης δηλαδὴ τὴν

ὁποῖαν μεταχειρίζομεθα κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἀναπτύξεως τοῦ ἀνθρώπου, δὲν ὑπάρχει καμμία οὐσιώδης διαφορά, διότι καὶ αἱ δύο ἀκολουθοῦν τοὺς ἰδίους ὑγιεινοὺς καὶ φυσιολογικοὺς κανόνας καὶ ἔχουν σκοπὸν νὰ δώσουν εἰς τὸ σῶμα ὑγείαν καὶ ἁρμονικὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν καὶ νὰ τὸ διατηρήσουν εἰς καλὴν κατάστασιν καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ζωῆς· διὰ τοῦτο πρὸ παντὸς ἢ σχολικῆ γυμναστικῆ πρέπει νὰ θεμελιωθῇ ἐπὶ καθαρῶς ἐπιστημονικῶν βάσεων καί, ὅταν κατορθώσῃ νὰ ἐκπληρώσῃ τὴν εἰς τὸ σχολεῖον ἀποστολὴν της, ἢμποροῦν κατόπιν εὐκόλως καὶ ταχέως νὰ ἐπεκταθοῦν τὰ εὐεργετήματά της εἰς ὅλον τὸ Ἔθνος.

51. Ἡ ὑγιεινὴ γυμναστικὴ περιλαμβάνει ἐκείνας μόνον τὰς κινήσεις τοῦ σώματος, ὅσαι φέρουν θετικὸν καὶ βέβαιον καλὸν ἀποτέλεσμα ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ· κινοῦν δὲ καὶ γυμνάζουν ὅλα τὰ μέρη καὶ τὰ ὄργανα τοῦ σώματος, ἀναλόγως τῆς κατασκευῆς καὶ τῆς σπουδαιότητός των· τὰς διαριεῖ δὲ εἰς διαφόρους κατηγορίας σχετικὰς μὲ τὰ ἀποτελέσματα αὐτῶν, οὕτως ὥστε αἱ ἀσκήσεις, αἱ ὁποῖαι δίδουν ὅμοιον περιήπου ἀποτέλεσμα, νὰ εὐρίσκωνται εἰς τὴν ἰδίαν κατηγορίαν. Κατόπιν, εἰς τὰς κατηγορίας αὐτὰς κατατάσσει τὰς ὁμοίας ἀσκήσεις βαθμολογικῶς, δηλαδὴ πρῶτον τὰς ἀπλουστεράς καὶ τὰς εὐκολωτέρας καὶ κατόπιν τὰς δυσκολωτέρας, ἀναλόγως τοῦ εἴδους καὶ τοῦ τρόπου τῆς μυϊκῆς ἐνεργείας, τὴν ὁποῖαν χρειάζεται ἐκάστη ἐξ αὐτῶν. Καὶ τέλος ἐκλέγει ἀπὸ

κάθε τοιαύτην κατηγορίαν μίαν ἢ δύο ἀσκήσεις καὶ καταρτίζει ἓνα ποικιλώτατον συνδυασμὸν σύμφωνον πρὸς τὰς σωματικὰς ἀνάγκας, τὴν ἀνάπτυξιν καὶ τὰς δυνάμεις τοῦ γυμναζομένου· ὁ συνδυασμὸς αὐτός, ὁ ὁποῖος κατηρτίσθη ὑπ' αὐτοὺς τοὺς ὄρους καὶ ἀποτελεῖ ἐπομένως ἓν *πλήρες καὶ εὐάρμοστον σύνολον*, εἶναι τὸ καθημερινὸν μάθημα ἢ ἡ καθημερινὴ γυμναστική.

Σημασία τῆς ἀκριβείας καὶ τῆς κανονικότητος.

52. Ἡ ὠφέλεια, τὴν ὁποίαν δίδει ἐκάστη ἀσκήσις, ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἀκριβείαν καὶ τὴν κανονικότητα τῆς ἐκτελέσεώς της ἀπὸ τὴν ἀρχὴν ἕως τὸ τέλος. Ἡ ἀρχὴ τῆς ἀσκήσεως εἶναι συνήθως μία στάσις τοῦ σώματος καὶ ὀνομάζεται *ἀρχικὴ στάσις*, τὸ δὲ τέλος ἐπίσης μία στάσις καὶ ὀνομάζεται *τελικὴ στάσις*· μεταξὺ δὲ τῶν δύο τούτων στάσεων ὑπάρχει ἢ λεγομένη *τροχιά τῆς κινήσεως*, ἢ ὁποῖα ἢμπορεῖ νὰ περιλαμβάνη καὶ μίαν ἢ πολλὰς ἐνδιαμέσους στάσεις, δηλαδὴ ἢ καθ' αὐτὸ κίνησις.

Ἡ ἀρχικὴ στάσις, ἢ τροχιά τῆς κινήσεως καὶ ἡ τελικὴ στάσις, πρέπει νὰ ἔχουν σαφῆ καὶ ὠρισμένην μεταξὺ των σχέσιν, νὰ ἀποβλέπουν εἰς βέβαιον καὶ ὠρισμένον ἀποτέλεσμα καὶ νὰ ἀποτελοῦν ἓν πλήρες καὶ λογικὸν σύνολον, μίαν δηλαδὴ φυσιολογικὴν ἀσκήσιν.

53. Ἡ ἀκριβεία καὶ ἡ κανονικότης εἶναι ἀπολύτως ἀναγκαῖαι καὶ διὰ τὴν ἀρχικὴν καὶ τὴν τελικὴν

στάσιν· ὅταν ἡ ἀρχικὴ στάσις ληφθῆ κακῶς, τὸ πρῶτον μέρος τῆς καθ' αὐτὸ κινήσεως εἶναι ἄσχημον καὶ λανθασμένον· ἂν δὲ ἡ τελικὴ στάσις δὲν ἐκτελεσθῆ καλῶς, καταστρέφεται καὶ τὸ τελευταῖον τῆς μέρος καὶ δὲν ὑπάρχει ἐπομένως καμμία πιθανότης, ὅτι καὶ ἡ καθ' αὐτὸ κίνησις ἐξετελέσθη, ὅπως ἔπρεπε νὰ ἐκτελεσθῆ· διὰ τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητον νὰ ἀρχίζῃ ὁ γυμναζόμενος ἀπὸ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ἀπλῶν στάσεων τοῦ σώματος, προτοῦ ἐπιχειρήσῃ κινήσεις ὅπωςδήποτε πολυσυνθέτους.

Βαθμολογικὴ κατάταξις τῶν ἀσκήσεων.

54. Εἰς τὴν ἀκρίβειαν τῆς ἐκτελέσεως πολὺ συντελεῖ καὶ ἡ βαθμολογικὴ κατάστασις τῶν ἀσκήσεων, ἡ ὁποία φέρει τὴν ἐπιτυχῆ ἐκλογὴν ἀναλόγως μὲ τὴν πρόοδον καὶ τὰς δυνάμεις τοῦ γυμναζομένου· ἐπίσης καὶ ἡ κατάλληλος προπαρασκευὴ ἐκάστης ἀσκήσεως μὲ ἄλλας σχετικῶς ἐλαφροτέρας καὶ εὐκολωτέρας κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν. Καὶ κατὰ γενικὸν κανόνα εἶναι προτιμότερα διὰ πάντα ἄνθρωπον ἀσκήσῃς τὴν ὁποίαν εὐκόλως ἐκτελεῖ, ἀπὸ μίαν ἄλλην, ἡ ὁποία ὑπερβαίνει τὰς δυνάμεις του.

55. Ὅταν ὁ γυμναζόμενος ἀρχίζῃ ν' ἀναπνήσῃ βιαίως καὶ μὲ βραχείας εἰσπνοὰς καὶ ἐκπνοὰς, ὅταν οἱ παλμοὶ τῆς καρδίας του εἶναι πολὺ ἰσχυροὶ καὶ παθαίνῃ ἄφθονον ἐφίδρωσιν, σημαίνει ὅτι κατέβαλε πολὺ μεγάλην προσπάθειαν καὶ συνεπῶς ἔπαθεν ὑπερ-

μειρον κόπον. Ἐάν τότε ἐξακολουθήσῃ ἀκόμη νὰ γυμνάζεται, δὲν ἠμπορεῖ νὰ ἐκτελέσῃ οὔτε τὰς εὐκολωτέρας ἀσκήσεις, ἢ τὰς ἐκτελεῖ, ὅπως τύχη, χωρὶς νὰ προσέχη εἰς τὴν ἀκρίβειαν καὶ τὴν κανονικότητα καὶ προσπαθεῖ νὰ ἐξοικονομήσῃ μερικὰς δυνάμεις. Διὰ τὴν ἀποφεύγη λοιπὸν τὸν κόπον καὶ τὴν ἐξαντλησιν ὁ γυμναζόμενος πρέπει εὐθὺς ἀμέσως μετὰ τὰς ἐντόνους ἀσκήσεις νὰ ἐκτελέσῃ μερικὰς ἀποθεραπευτικὰς, δηλαδὴ ἀσκήσεις πολὺ ἐλαφροτέρας, αἱ ὁποῖαι ἔχουν σκοπὸν νὰ φέρουν τὸ σῶμα εἰς τὴν φυσιολογικὴν του κατάστασιν.

Ἀποθεραπευτικαὶ ἀσκήσεις ἀντοχῆ σημασία τῆς ἀναπνοῆς κατὰ τὴν ἀσκήσιν.

56. Εἰς ὅλα τὰ μαθήματα τῆς γυμναστικῆς αἱ ἀσκήσεις συνδυάζονται κατὰ τοιοῦτον τρόπον, ὥστε κάθε νέα ἀσκήσις νὰ συμπληρώσῃ τὴν προηγουμένην καὶ νὰ ἐξαφανίσῃ τὸν κόπον τὸν ὁποῖον πιθανὸν αὐτὴ νὰ ἀφῆκε· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἠμπορεῖ ὁ γυμναζόμενος νὰ ἐκτελέσῃ εἰς μικρὸν χρονικὸν διάστημα ἀληθῶς μέγιστον σωματικὸν ἔργον καὶ νὰ ἐξασφαλίσῃ ὅλην τὴν ὠφέλειαν τῆς ἀσκήσεως χωρὶς νὰ αἰσθανθῇ ὑπερβολικὸν κόπον οὔτε νὰ ἐξαντληθῇ, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον θὰ συνέβαινε χωρὶς καμμίαν ἀμβολίαν, ἂν ἐξετέλει μονομερεῖς καὶ ἀτάκτους κινήσεις, ἔστω καὶ εἰς μικρότερον χρονικὸν διάστημα. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἡ γυμναστικὴ συνηθίζει τὸ σῶμα εἰς τὸ ἔργον καὶ δίδει εἰς αὐτὸ ἀντοχὴν ἀλη-

θῶς καταπληκτικὴν· τοῦτο ὁμῶς κατορθώνεται μόνον μὲ τὴν λογικὴν καὶ βαθμιαίαν αὔξησιν τῶν ἀσκήσεων ἀπὸ μαθήματος εἰς μάθημα. Ὅταν μάλιστα πρόκειται νὰ γυμνασθοῦν παιδία μικρᾶς ἡλικίας ἢ ἡλικιωμένοι ἄνθρωποι, ἡ πρόοδος τῶν ἀσκήσεων πρέπει νὰ εἶναι βραδυτάτη καὶ ἡ ἐκλογή των πολὺ προσεκτικὴ. Ὁ κανὼν αὐτὸς πρέπει μὲ ἰδιαιτέραν προσοχὴν νὰ ἐφαρμόζεται εἰς τὴν ἐξάσκησιν τῶν γυναικῶν.

57. Μεγάλῃ ἐπίσης προσοχῇ πρέπει νὰ καταβάλλεται καὶ διὰ τὴν ἀναπνοήν· ὁ γυμναζόμενος πρέπει πάντοτε ν' ἀναπνέῃ ἐλευθέρως, ἡσυχῶς καὶ βαθέως, ὥστε οὔτε στιγμὴν νὰ μὴ ἐμποδίζεται ἢ σπουδαιότητὴ αὐτῇ διὰ τὴν ὑγιάν λειτουργίαν. Αὐτὸ δὲ πρέπει νὰ συμβαίνει ἀκόμη καὶ εἰς τὰς ἐντόνους κοπιαστικὰς ἀσκήσεις. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἐπιτυγχάνεται ἡ καλὴ καὶ φυσιολογικὴ ἀναπνοή, ἡ δὲ ἄφθονος εἰσπνοὴ καθαροῦ ἀέρος γίνεται ἕξις καὶ ἀνάγκη τοῦ ἀνθρώπου, ἡ ὁποία τὸν κάμνει νὰ ἀναζητῇ πάντοτε τὸ ὑπαιθρον καὶ νὰ μὴ μένῃ εἰς περιορισμένα καὶ κακῶς ἢ ἀνεπαρκῶς ἀεριζόμενα μέρη.

58. Διὰ τὴν τελείαν ἐκτέλεσιν τῆς ἀναπνοῆς χρειάζεται εὐρύχωρος καὶ εὐκίνητος θώραξ καὶ ἰσχυροὶ πνεύμονες· ἡ εὐκίνησις τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ πρὸ πάντων τῶν θωρακικῶν σπονδύλων καὶ τῶν πλευρῶν βοηθεῖ τὴν ἰσχυρὰν εἰσπνοὴν καὶ ἐκπνοὴν, διὰ τῆς ὁποίας καὶ μόνης κατορθώνεται τὸ ἄφθονον πότισμα τοῦ αἵματος μὲ τὸ ὀξυγόνον τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος. Ἐπειδὴ δὲ ὁ σημερινὸς βίος ἀπομα-

κρύνει ὅλον ἐν τὸν ἄνθρωπον ἀπὸ τὴν φυσιολογικὴν ἐκτέλεσιν τῶν λειτουργιῶν τῆς ζωῆς, διὰ τοῦτο αἱ ἀσκήσεις πρέπει μὲ κάθε τρόπον νὰ φέρουν ὅσον τὸ δυνατόν μεγαλύτερον ἀντιπερισπασμὸν εἰς τὴν ἀπομάκρυνσιν αὐτὴν καὶ νὰ τὰς ἐνισχύουν ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον καὶ πρὸ πάντων τὴν ἀναπνοήν, ἢ ὅποια εἶναι ἢ σπουδαιότερα ἀπ' ὅλας.

59. Ὅταν ὅλαι αὐταὶ αἱ ἀρχαὶ καὶ αἱ ὁδηγίαι, ὅσας ἕως τῶρα ἐδώκαμεν, τηρηθοῦν μὲ προσοχήν καὶ ἀκρίβειαν, τότε ἡ γυμναστικὴ ἔχει εὐεργετικὰ ἀποτελέσματα καὶ εἰς αὐτὰς τὰς διανοητικὰς καὶ τὰς ψυχικὰς δυνάμεις τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ προσοχή, ἡ ἀντίληψις, τὸ πνεῦμα τῆς τάξεως, τῆς πειθαρχίας καὶ τῆς εὐκοσμίας ἀναπτύσσονται συγχρόνως μὲ τὸ θάρρος, τὴν αὐτοπεποίθησιν, τὴν καρτερίαν καὶ τὴν ἀνδρείαν. Τὰ ἀποτελέσματα ὅμως αὐτὰ δίδει μόνον ἡ ὑγιεινὴ καὶ φυσιολογικὴ γυμναστικὴ, κατὰ συνέπειαν αὐτὴ καὶ μόνη εἶναι καὶ παιδαγωγικὴ. Ἐκεῖνοι δὲ οἱ παιδαγωγοὶ καὶ οἱ φίλοι τῆς γυμναστικῆς ὅσοι νομίζουσιν ὅτι εἶναι δυνατόν νὰ θεμελιώσουν γυμναστικὴν μέθοδον ἐπὶ ἀρχῶν διαφόρων ἀπὸ τὰς ἀρχὰς τῆς ὑγιεινῆς καὶ τῆς φυσιολογίας τοῦ ἀνθρώπου, θεωροῦν τὴν γυμναστικὴν μονομερῶς καὶ ἐπιπολαίως καὶ λησμονοῦν ὅτι καὶ ὁ ἄνθρωπος, ὅπως καὶ ὅλα τὰ ὄντα ὅσα ἀποτελοῦν τὸν ὑλικὸν κόσμον, διοικεῖται ἀπὸ αἰωνίους καὶ ἀναλλοιώτους νόμους, τοὺς ὁποίους ὀφείλει κατ' ἐξοχὴν νὰ σέβεται καὶ ν' ἀκολουθῆ προκειμένου περὶ τῆς ἰδίας του ζωῆς καὶ

τῆς ἀναπτύξεως· οἱ νόμοι δὲ αὐτοὶ εἰς τὴν παροῦσαν περίστασιν δὲν εἶναι ἄλλο τι εἰμὴ αἱ ἀρχαὶ τῆς Ἀνατομικῆς, τῆς Φυσιολογίας καὶ τῆς Ὑγιεινῆς, ἐπὶ τῶν ὁποίων ὀφείλει νὰ στηριχθῇ ἡ γυμναστικὴ διὰ νὰ γίνῃ πραγματικῶς *παιδαγωγικὴ*.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ἡ σωματικὴ ἀγωγή, δηλ. ἡ γυμναστικὴ, πρέπει ν' ἀρχίξῃ ἀπὸ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν καὶ νὰ συνεχίζεται ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον.

60. Ἀπὸ τὴν ἡμέραν, κατὰ τὴν ὁποίαν τὸ παιδίον θὰ εἰσέλθῃ διὰ πρώτην φορὰν εἰς τὸ σχολεῖον, μέχρις ὅτου συμπληρώσῃ τὴν ἀνάπτυξίν του καὶ ἀνδρωθῇ τελείως, πρέπει νὰ γυμνάζεται καθ' ἡμέραν· ἄλλα καὶ εἰς τὴν ἀνδρικήν καὶ τὴν γεροντικὴν ἀκόμη ἡλικίαν ἡ γυμναστικὴ εἶναι ὠφελιμωτάτη καὶ κακῶς νομίζουν μερικοὶ ὅτι πρέπει νὰ παύουν πᾶσαν φροντίδα διὰ τὸ σῶμά των, μόλις παύσῃ τὸ σχολεῖον καὶ ἀρχίσῃ ὁ φοιτητικὸς βίος ἢ καμμία ἄλλη βιοτικὴ ἐργασία. Ἀκριβῶς τότε ἡ ἀνάγκη τῆς γυμναστικῆς εἶναι μεγαλυτέρα, ἀφ' ἑνὸς μὲν διὰ νὰ προφυλάξῃ τὸ σῶμα ἀπὸ τὰς κακὰς ἢ ἐλλειπεῖς στάσεις καὶ κινήσεις τῆς καθημερινῆς ἐργασίας, ἀφ' ἑτέρου δὲ διὰ νὰ ἐνισχύσῃ καὶ νὰ ἀναπαύσῃ τὸν ἐγκέφαλον καὶ ὅλον ἔν γένει τὸ

νευρικὸν σύστημα, τὸ κουρασμένον ἀπὸ τὴν συνεχῆ διανοητικὴν ἐργασίαν.

Ὡρα κατάλληλος διὰ τὴν γυμναστικὴν.

61. Ἡ γυμναστικὴ πρέπει νὰ γίνεται τοῦλάχιστον μίαν ὥραν πρὸ τοῦ φαγητοῦ ἢ δύο ὥρας κατόπιν· ἢ διάρκειά της ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἡλικίαν καὶ τὰς δυνάμεις τῶν γυμναζομένων, ἀπὸ τὴν προηγουμένην ἐξάσκησίν των καὶ ἀπὸ τὸ εἶδος ἀκόμη τῶν ἀσκήσεων, μὲ τὰς ὁποίας πρόκειται νὰ γυμνασθοῦν· καλὸν εἶναι ν' ἀρχίζῃ κανεὶς νὰ γυμνάζεται συνεχῶς ἐπὶ 20 λεπτὰ τῆς ὥρας, τὰ ὁποῖα ταχέως αὐξάνει εἰς 30· κατόπιν δὲ δύναται νὰ φθάσῃ καὶ τὰ 45 καὶ ἀκόμη περισσότερον. Εἰς τὰ σχολεῖα μάλιστα καλὸν θὰ ἦτο μετὰ τὸ τέλος ἐκάστου θεωρητικοῦ μαθήματος νὰ ἠκολούθει ἓν μικρὸν μάθημα γυμναστικῆς μὲ ἀπλᾶς καὶ ἕλαφρὰς ἀσκήσεις ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν τοῦ ἰδίου διδασκάλου τοῦ θεωρητικοῦ μαθήματος. Τοῦτο βεβαίως δὲν ἠμπορεῖ νὰ ἐφαρμοσθῇ εἰς τὰ Γυμνάσια καὶ τὰ Ἑλληνικὰ σχολεῖα ἔνεκα τῆς ἀτελοῦς καὶ μονομεροῦς μορφώσεως τοῦ διδακτικοῦ προσωπικοῦ. Εἰς τὰ δημοτικὰ σχολεῖα ὅμως ἠμπορεῖ κάλλιστα νὰ ἐφαρμοσθῇ, διότι οἱ περισσότεροι δημοδιδάσκαλοι ἔχουν ἀρκετὴν γυμναστικὴν μόρφωσιν.

Τὰ γυμναστικὰ ὄργανα.

62. Τὸ κυριώτερον γυμναστικὸν ὄργανον εἶναι αὐτὸ τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου· ἐνίοτε ὅμως διὰ νὰ κατορ-

θώσωμεν νὰ αὐξήσωμεν τὴν ἔντασιν τῆς ἀσκήσεως ἢ καὶ νὰ διευκολύνωμεν τὴν ἐκτέλεσίν της μεταχειριζόμεθα ἰδιαίτερα γυμναστικὰ ὄργανα, μὲ τὰ ὁποῖα ποικίλλομεν ἀκόμη περισσότερο τὰς ἀσκήσεις καὶ λαμβάνομεν στάσεις καὶ κινήσεις, τὰς ὁποίας δὲν θὰ ἦτο δυνατόν νὰ λάβωμεν μὲ μόνον τὸ σῶμα.

63. Τὸ γυμναστικὸν ὄργανον δὲν πρέπει ποτὲ νὰ θεωρῆται ὡς μέσον διὰ ματαιοδόξους καὶ ἀνοήτους ἐπιδείξεις, δι' ἀσκήσεις ἐπικινδύνους, θεαματικὰς καὶ ἀσκόπους αἱ ὁποῖαι συγχέουν τὴν γυμναστικὴν μὲ τὴν ἀκροβασίαν, ἀποδιώκουν ἀντὶ νὰ προσελκύουν τοὺς νέους καὶ δικαίως ἐξεγείρουν τὴν ἀποστροφὴν τῶν γονέων καὶ διδασκάλων, οἱ ὁποῖοι κάλλιστα ἀντιλαμβάνονται ὅτι τοιοῦτου εἴδους γυμναστικὴ δὲν ἔμπορεῖ ποτὲ νὰ εἶναι οὔτε ὠφέλιμος οὔτε καὶ παιδαγωγικὴ. Τοῦναντίον τὸ ὄργανον πρέπει νὰ κατασκευάζεται σύμφωνα πρὸς τὰς ἀπαιτήσεις τῶν φυσιολογικῶν καὶ παιδαγωγικῶν ἀσκήσεων, διὰ νὰ εἶναι πραγματικῶς ὄργανον χρήσιμον εἰς τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ ἀρχικοῦ σκοποῦ τῆς ὑγιεινῆς καὶ παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς.

Φορητὰ καὶ ἀκίνητα γυμναστικὰ ὄργανα.

64. Τὰ γυμναστικὰ ὄργανα εἶναι δύο εἰδῶν, **φορητὰ** καὶ **ἀκίνητα**· φορητὰ εἶναι αἱ ἀλτήρες, αἱ κορῦναι, οἱ κοντοί, αἱ σιδηραῖ ῥάβδοι κλπ. Ἀκίνητα δὲ τὸ δίζυγον, τὸ μονόζυγον, οἱ κρίκοι, αἱ κλίμακες, αἱ δοκοί, τὰ πολύζυγα, τὰ ἐφαλτήρια κλπ.



Χρῆσις τῶν γυμναστικῶν ὀργάνων.

65. Εἰς τὴν σχολικὴν γυμναστικὴν, καὶ ἐν γένει τὴν καθ' ὁμάδας, δὲν πρέπει ποτὲ νὰ γίνεται χρῆσις φορητῶν ὀργάνων. Πρῶτον, διότι σπαταλᾶται τὸ μεγαλύτερον μέρος τοῦ διὰ τὴν ἄσκησιν προωρισμένου χρόνου διὰ νὰ τὰ ἀναλάβουν καὶ νὰ τὰ ἀποθέσουν εἰς τὰς ὀργανοθήκας οἱ μαθηταί. Δεύτερον, διότι τὰ ὄργανα αὐτὰ γυμνάζουν ἀποκλειστικῶς τοὺς βραχίονας καὶ τοὺς ὤμους καὶ εἶναι ἀπολύτως ἀδύνατον νὰ ἐκτελεσθοῦν μὲ αὐτὰ εὐσχήμως καὶ φυσιολογικῶς αἱ ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ ἢ τῶν κάτω ἄκρων, μὲ ὄλην τὴν ἐκτασιν καὶ τὴν τελείαν λειτουργίαν τῆς ἀναπνοῆς. Καὶ τρίτον, διότι εἰς ἐκάστην τάξιν ὑπάρχει πολλὰκις μεγάλη διαφορὰ ἡλικίας μεταξὺ τῶν μαθητῶν, μάλιστα εἰς τὰ σχολεῖα τῶν ἐπαρχιῶν, καὶ οἱ περισσότεροι ἐξαντλοῦνται κυριολεκτικῶς ἀπὸ τὴν αἰωνίαν ἐπανάληψιν τῶν ἰδίων ἀσκήσεων καὶ μάλιστα ὅταν πρόκειται νὰ μάθουν τὸ περιώνυμον σύμπλεγμα διὰ τὰς ἐξετάσεις. Μόνον ὅταν πρόκειται περὶ ἀτομικῆς ἐξασκήσεως ἑνὸς τελείως ὑγιοῦς καὶ εὐσώμου νέου, ἢμπορεῖ νὰ γίνῃ χρῆσις τῶν ὀργάνων αὐτῶν, πάντοτε ὅμως ὑπὸ τὴν ἄμεσον ὀδηγίαν γυμναστοῦ πεπειραμένου, ὃ ὁποῖος θὰ φροντίζῃ νὰ ποικίλλῃ τὰς κινήσεις, ἀναλόγως δὲ τῶν μυῶν, οἱ ὁποῖοι ἐργάζονται καὶ τοῦ εἶδους τῆς ἐργασίας των, θὰ κανονίζῃ τὸν ῥυθμὸν καὶ τὴν ἐπανάληψιν των.

66. Ἀπὸ τὰ ἀκίνητα γυμναστικά ὄργανα εἶναι προτιμότερα ὅσα πρῶτον δὲν ἐπιτρέπουν τὰς ἀκροβατικὰς ἀσκήσεις, δεύτερον ἤμποροῦν νὰ ἐκτελεσθοῦν μὲ αὐτὰ ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερα εἶδη ἀσκήσεων, τρίτον ἤμποροῦν πολλοὶ νὰ γυμνάζωνται συγχρόνως εἰς αὐτὰ καὶ τέταρτον εἶναι εὐθιγὰ καὶ εὐκολοκατασκευάστα. Τοιούτου εἴδους ὄργανα εἶναι ἡ *δοκὸς ἡ κινητή*, τὴν ὁποίαν μετεχειρίζοντο καὶ οἱ ἀρχαῖοι εἰς τὰ γυμναστήριά των, τὸ *πολύζυγον*, τὸ *θρανίον*, τὸ *ἐφαλτήριον*, τὸ *σχοινίον τῆς ἀναρριχήσεως*, αἱ *κλίμακες* καὶ ἐν γένει ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ Σουηδικοῦ γυμναστικοῦ συστήματος.

Ἡ ἐνδυμασία τῶν γυμναζομένων.

67. Τὰ ἐνδύματα τῶν γυμναζομένων πρέπει νὰ εἶναι ἕλαφρά καὶ εὐρύχωρα χωρὶς νὰ ἐμποδίζουσιν διόλου τὰς κινήσεις, τὴν ἀναπνοήν, τὴν κυκλοφορίαν καὶ τὴν ἄδηλον διαπνοήν.

Ἐψηλὰ κολλάρα, κολλαρισμένον ἐπιστήθιον, *τιράντες* εἶναι αἱ κυριώτεραι αἰτίαι τῆς κυφώσεως, τῆς ἀτροφίας τῶν μυῶν τοῦ θώρακος, τῆς κακῆς ἀναπύξεως τῶν φωνητικῶν καὶ ἀναπνευστικῶν ὀργάνων καὶ τῆς ἀτελοῦς καὶ περιορισμένης ἀναπνοῆς· αὐτὰ ἐτοιμάζουν τὸν δρόμον εἰς τὸν στηθοκατάρουον, τὴν βρογχίτιδα, τὴν πνευμονίαν καὶ αὐτὴν ἀκόμη τὴν φθίσιν. Ἀφοῦ λοιπὸν οἱ ἰατροί, οἱ ὑγιεινολόγοι καὶ οἱ διδάσκαλοι δὲν κατώρθωσαν ἀκόμη νὰ φωτίσουν τὴν οἰκογένειαν καὶ νὰ ἐπιβάλουν εἰς αὐ-

τὴν ἓνα ὑγιεινὸν τρόπον ἐνδυμασίας, τοῦλάχιστον κατὰ τὸν χρόνον τῆς ἀναπτύξεως τῶν παίδων καὶ τῶν ἐφήβων, ἃς φροντίση ὁ γυμναστής νὰ τηρηθοῦν αἱ ἀπαιτήσεις αὐταὶ τῆς ὑγιεινῆς τῆν ὥραν τῆς γυμναστικῆς.

Τί δὲ νὰ εἶπω διὰ τὸν κορσέν, τὰ στενὰ ὑποδήματα, τὰ ὑψηλὰ τακούνια, τὰς καλτσοδέτας, τὰ στενὰ μανίκια, τὰ ὁποῖα περιορίζουν καὶ αὐτῶν τῶν χειρῶν τὴν ἐλευθέραν κίνησιν καὶ τόσα ἄλλα ; Δυστυχῶς ὅλαι αὐταὶ αἱ πληγαὶ δὲν θ' ἀφήσουν τὴν κοινωνίαν ἡσυχον, ἐφ' ὅσον ὑπάρχουν ἄνθρωποι σκεπτόμενοι διὰ θεραπευτήρια, πρὶν σκεφθοῦν διὰ γυμναστήρια, τὸ δὲ μάθημα τῆς ἀνθρωπολογίας καὶ τῆς ὑγιεινῆς εἶναι ἄγνωστον εἰς ὅλα τὰ σχολεῖα τοῦ Κράτους.

Διαίρεσις τῆς γυμναστικῆς.

68. Ἡ γυμναστική εἰς τὸ Σουηδικὸν σύστημα διαιρεῖται εἰς τρεῖς μεγάλους κλάδους :

- α'. Τὴν ὑγιεινὴν ἢ παιδαγωγικὴν γυμναστικὴν.
- β'. Τὴν στρατιωτικὴν γυμναστικὴν, καὶ
- γ'. Τὴν θεραπευτικὴν γυμναστικὴν.

Γενικὸς σκοπὸς καὶ τῶν τριῶν τούτων κλάδων εἶναι ἡ ὑγεία καὶ ἡ εὐεξία τῶν γυμναζομένων, ὅπως καὶ προσηγουμένως εἶπαμεν· εἶναι ὅμως δυνατὸν νὰ δοθῇ καὶ κάποιος ἰδιαίτερος χαρακτηρισμὸς εἰς τὸν καθένα ἀκριβῶς διὰ νὰ καθορισθῇ ἡ θέσις καὶ ἡ σημασία του εἰς τὸ ὅλον γυμναστικὸν σύστημα.

Ἑγχειρίδιον ἢ παιδαγωγικὴ γυμναστική.

69. Ἡ παιδαγωγικὴ λοιπὸν γυμναστικὴ προσπαθεῖ διὰ καταλλήλων σωματικῶν ἀσκήσεων νὰ ἐπιτύχη τὴν πλήρη ὑγείαν, τὴν ἁρμονικὴν καὶ φυσιολογικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος καὶ ἐπομένως τὴν ὑποταγὴν του εἰς τὴν θέλησιν. Αὐτὸν ἀκριβῶς τὸν προορισμὸν τῆς ὑγεινῆς καὶ παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς ἐνόει καὶ ὁ Πλάτων, ὅταν ἔλεγε «*τοὺς παῖδας ἐς παιδοτρίβον πέμπουσιν ἵνα τὰ σώματα βελτίω ἔχοντες ὑπηρεσιῶσι τῇ διανοίᾳ χρησιτῆ οὐσῃ*».

Στρατιωτικὴ γυμναστική.

Ἡ στρατιωτικὴ γυμναστικὴ συμπληρῶνει τὴν παιδαγωγικὴν· ὁ ὑγιῆς καὶ ὁμαλέος ἀνὴρ, ὁ κυρίαρχος τῶν σωματικῶν του δυνάμεων πολλάκις θὰ εὐρεθῆ εἰς τὴν ἀνάγκην νὰ ὑποτάξῃ καὶ ἄλλους εἰς τὴν θέλησίν του. Ἡ ὑποταγὴ λοιπὸν τῆς θελήσεως τρίπου τινὸς ὑπὸ τὴν ἰδικὴν μας θέλησιν, εἴτε μὲ μόνην τὴν βοήθειαν τῶν σωματικῶν δυνάμεων ἢ καὶ μὲ τὴν καλὴν καὶ ἀποτελεσματικὴν χρῆσιν τῶν διαφορῶν ὄπλων, εἶναι ὁ ἰδιαίτερος σκοπὸς τῆς στρατιωτικῆς γυμναστικῆς, ὁ ὁποῖος ἐπιτυγχάνεται μὲ τὴν ἐξάσκησιν εἰς τὰ ὄπλα καὶ εἰς πᾶν εἶδος ἀγωνιστικῆς ἀσκήσεως.

Θεραπευτικὴ Γυμναστική.

Ἡ θεραπευτικὴ γυμναστικὴ εἶναι καὶ αὕτη συμπλήρωμα τῆς ὑγεινῆς γυμναστικῆς· ὑπάρχουν ἀσθέ-

νειαί, ὅπως αἱ παραμορφώσεις τοῦ κορμοῦ (σκολίωσις, κύφωσις, λόρδωσις), ἡ ἀναιμία, ἡ μυϊκὴ ἀτροφία, ἡ χρονία δυσπεψία καὶ ἡ δυσκοιλιότης, ὁ διαβήτης, ἡ ἀτονία τῶν ἀναπνευστικῶν ὀργάνων καὶ ἄλλαι πολλαί, εἰς τὰς ὁποίας ἢ διὰ τῶν φαρμάκων θεραπεία δὲν φέρει καμμίαν βελτίωσιν. Τοῦναντίον ἢ διὰ τῆς γυμναστικῆς θεραπεία εἶναι ἡ μόνη, ἡ ὁποία ἐνδείκνυται καὶ ἡμπορεῖ νὰ δώσῃ καλὰ καὶ εὐχάριστα ἀποτελέσματα· ἡ θεραπεία αὕτη ὠνομάσθη **κινησιο-θεραπεία**, ἔκαμεν ἤδη μεγάλας προόδους καὶ τείνει νὰ γίνῃ ἀνεγνωρισμένος πλέον κλάδος τῆς Ἱατρικῆς.

**Διαίρεσις τῆς ὑγιεινῆς ἢ παιδαγωγικῆς
γυμναστικῆς.**

70. Ἡ ὑγιεινὴ ἢ παιδαγωγικὴ γυμναστικὴ διαίρεται πάλιν εἰς ἄλλας τρεῖς κατηγορίας, αἱ ὁποῖαι εἶναι αἱ ἑξῆς :

α'. Ἡ κυρίως παιδαγωγικὴ ἢ **μεθοδικὴ** γυμναστικὴ.

β'. Ἡ **ἀγωνιστικὴ**.

γ'. Αἱ **παιδιαί**.

Καμμία ἀπὸ τὰς τρεῖς αὐτὰς κατηγορίας δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἐπαρκέσῃ αὕτη καὶ μόνη ὡς σύστημα σωματικῆς ἀγωγῆς τῆς νεότητος· σφάλλονται δὲ πολὺ ἐκεῖνοι, οἱ ὁποῖοι νομίζουν ὅτι ἐν ἡ δύο μικροσυμπλέγματα ἀρκοῦν νὰ γυμνάσουν ὅπως πρέπει τοὺς μαθητάς, καθὼς καὶ οἱ φίλαθλοι, οἱ ὁποῖοι μὲ παιδικὴν ἀφέλειαν ὑπόστηρίζουν ὅτι ἐν ἀθλητικὸν ἀγώνισμα ἢ ὀλίγον Λὸν-τέννις ἡμποροῦν ν' ἀντικαταστή-

σουν πᾶσαν ἄλλην σωματικὴν ἀγωγήν. Μόνον ἢ εὐ-
 συνείδητος καὶ λογικὴ ἐκλογή καὶ ἀπὸ τὰς τρεῖς αὐτὰς
 κατηγορίας ἤμπορεῖ νὰ δώσῃ εἰς τὸν ἄνθρωπον πλήρη
 καὶ τελείαν σωματικὴν ἐξάσκησιν.

Ἡ Μεθοδικὴ γυμναστική.

71. Ἡ μεθοδικὴ γυμναστικὴ περιλαμβάνει ὅλας
 τὰς φυσιολογικάς, τὰς ὠραίας καὶ κανονικάς κινήσεις
 καὶ τὰς κατατάσσει εἰς διαφόρους ὀρισμένας κατη-
 γορίας, εἰς τρόπον ὥστε εἰς κάθε μίαν ἀπὸ αὐτὰς νὰ
 εὐρίσκωνται ὁμοίας φύσεως ἀσκήσεις, μὲ ὀρισμένην
 ὅμως φυσιολογικὴν σειρὰν καὶ κατάταξιν· διὰ τοῦ
 τρόπου τούτου καὶ ἡ ἐκλογή τῶν ἀσκήσεων διευκο-
 λύνεται καὶ ὁ γυμναστὴς ἤμπορεῖ νὰ ἔχῃ τελείαν
 γνῶσιν τῆς ἐνεργείας καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων ὅλων
 τῶν ἀσκήσεων.

Ἡ ἀγωνιστική.

72. Ἡ ἀγωνιστικὴ περιλαμβάνει τὰς ἀσκήσεις,
 ὅσας οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες μᾶς ἐκλήροδοτήσαν καὶ
 τὰς ὁποίας ὁ Ἕλληνικὸς λαὸς διετήρησε μὲ στοργὴν
 μαζὶ μὲ τόσα ἄλλα Ἕλληνικά ἔθιμα καὶ παραδόσεις·
 ἐπίσης καὶ μερικὰς νεωτέρας ὁμοίας ἀσκήσεις καὶ
 παιδιὰς καθαρῶς ἀγωνιστικῆς φύσεως. Ἡ ἀγωνι-
 στικὴ ἔχει σπουδαιότατην σημασίαν πρὸ πάντων διὰ
 τὸ ἦθος καὶ τὸν χαρακτῆρα τῶν γυμναζομένων.
 Τοὺς μανθάνει νὰ ἐπιμένουν καὶ νὰ ὑπερνικοῦν πᾶν
 ἐμπόδιον μὲ μόναν τὰς ἰδικὰς τῶν δυνάμεις, ἐμβάλ-

λει τὴν αὐτοπεποίθησιν, ἢ ὁποῖα γεννᾷ τὸ θάρρος, τοὺς συνηθίζει εἰς τὰς ὑγιεινὰς τέρψεις καὶ διασκεδάσεις καὶ τοὺς ἀπομακρύνει ἀπὸ τὸν βίον τοῦ καφενοῦ καὶ τῆς μαλθακότητος, τῆς ψευδεπιδείξεως καὶ τῆς ὀκνηρίας. Οὕτε χρειάζεται πολὺς καιρὸς διὰ νὰ γίνῃ ἡ γυμναστικὴ ἕξις, ἢ ὁποῖα πραγματικῶς ἠθικοποιεῖ καὶ ἀποδίδει εἰς τὴν κοινωνίαν πολίτας καταλλήλους διὰ τὴν ἐκπλήρωσιν ὅλων τῶν κοινωνικῶν καθηκόντων καὶ ὑποχρεώσεων.

Αἱ παιδιαί.

73. Αἱ παιδιαί εἶναι καὶ αὐταὶ σπουδαιότατον μέρος τῆς ὑγιεινῆς καὶ παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς· εἶναι αὐτὴ ἡ πραγματικὴ, ζωντανὴ καὶ φυσικὴ ζωὴ τῶν παίδων καὶ τῶν ἐφήβων, κατὰ τὴν ὁποῖαν κινεῦνται, ἐργάζονται, σκέπτονται, ἐννοοῦν, δημιουργοῦν, κανονίζουσι τὰς σχέσεις των μεταξύ των, νομοθετοῦν, βλέπουσι ἐμπρόκτως τὰ ἀγαθὰ τῆς ὁμονοίας καὶ τῆς συνεργασίας, μανθάνουσι νὰ σέβονται τὴν γνώμην τῶν πολλῶν, διδάσκονται τὸ πνεῦμα τῆς ἀλληλεγγύης καὶ ἀληθῶς προπαιδεύονται διὰ τὸν μέλλοντα κοινωνικὸν βίον.

Ἡ μεθοδικὴ γυμναστικὴ.

74. Αἱ κατηγορίαι, εἰς τὰς ὁποίας ἡ μεθοδικὴ γυμναστικὴ διαιρεῖ τὰς ἀσκήσεις, εἶναι αἱ ἑξῆς :

1. Συντακτικαὶ ἀσκήσεις.
2. Προεισαγωγικαὶ ἀσκήσεις.

3. Ἀσκήσεις τῶν χειρῶν.
4. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν.
5. Ἀσκήσεις τοῦ αὐχένου.
6. Ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ.
7. Ἐξαρτήσεις καὶ στηρίξεις ἐπὶ τῶν χειρῶν (δηλ. ἐντονώτεραι ἀσκήσεις τῶν χειρῶν).
8. Ἴσοροπία.
9. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῆς ῥάχews.
10. Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῆς κοιλίας.
11. Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων τοῦ κορμοῦ.
12. Βάδισις, δρόμος καὶ πήδημα.
13. Ἀσκήσεις εὐκινήσιας καὶ δεξιότητος.
14. Ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις.

Συντακτικαὶ ἀσκήσεις.

75. Αἱ συντακτικαὶ ἀσκήσεις χρησιμεύουν εἰς τὴν σχολικὴν γυμναστικὴν· περιλαμβάνουν τοὺς διαφόρους τρόπους τῆς συντάξεως καὶ παρατάξεως τῶν μαθητῶν, τὰς ζυγίσεις, τὰς κλίσεις, τὰς μεταβολάς, τὰς ἀραιώσεις καὶ ὅλας ἐν γένει τὰς τοιοῦτου εἴδους ἀσκήσεις ὁμάδος, διμοιρίας καὶ λόγου· ἐμβάλλουν εἰς τοὺς μαθητὰς τὸ πνεῦμα τῆς τάξεως, τῆς εὐπρεπείας καὶ τῆς πειθαρχίας, τοὺς διδάσκουν καὶ τοὺς συνηθίζουν νὰ ὑπακούουν προθύμως καὶ χωρὶς καμμίαν ἀντίρρησην εἰς τὰ προστάγματα τοῦ διδασκάλου καὶ τοὺς κάμνουν τέλος προσεκτικούς, κοσμίους καὶ πειθαρχικούς. Τὰς ἀσκήσεις ὅμως αὐτὰς πρέπει ὁ

διδάσκαλος νὰ μεταχειρίζεται μὲ προσοχὴν καὶ μέτρον, διότι, ὅπως ἡ ἔλλειψις των φέρει ἀταξίαν καὶ παράλυσιν τῆς πειθαρχίας, οὕτω καὶ ἡ ὑπερβολικὴ χρῆσις των κουράζει τοὺς μαθητὰς καὶ τοὺς κάμνει νὰ βαρύνωνται καὶ νὰ ἀποστρέφονται τὴν Γυμναστικὴν.

Προεισαγωγικαὶ ἀσκήσεις.

76. Αἱ προεισαγωγικαὶ ἀσκήσεις περιλαμβάνουν ἑλαφρὰς ἀσκήσεις τῶν ποδῶν, τῶν χειρῶν, τοῦ ἀγκύ-
νου καὶ τοῦ κορμοῦ καὶ χρησιμεύουν ὡς προεισα-
γωγὴ εἰς τὰς κατόπιν εἰδικὰς ἀσκήσεις.

Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν.

77. Αἱ ἀσκήσεις τῶν ποδῶν θέτουν εἰς ζωηρὰν καὶ πολυμερῆ ἐνέργειαν ὅλους ἐκείνους τοὺς μεγά-
λους μῦς τῆς κνήμης, τοῦ μηροῦ καὶ τῆς λεκάνης·
δίδουν ἰσχὺν καὶ εὐκαμψίαν εἰς τὰ σκέλη, εὐστά-
θειαν εἰς τὸ σῶμα, χάριν καὶ εὐτονίαν εἰς τὸ βάδι-
σμα καὶ κανονικὴν κυκλοφορίαν εἰς τὸ αἷμα, ὅταν
εὐρίσκεται συσσωρευμένον εἰς τὰ ἔσωτερικὰ ὄργανα·
διὰ τοῦτο πολλάκις τὰς μεταχειριζόμεθα καὶ ὡς ἀπο-
θεραπευτικὰς ἀσκήσεις.

Ἀσκήσεις τῶν χειρῶν.

78. Αἱ ἀσκήσεις τῶν χειρῶν γυμνάζουν καὶ τοὺς
ῥόμους· ὅταν μάλιστα γίνεται καλὴ χρῆσις αὐτῶν·
πλατύνουν καὶ τὸ στήθος καὶ εὐθύνουν τὴν ῥάχιν.
ἐπίσης χρησιμεύουν διὰ νὰ παύουν τὴν ὑπεραιμίαν

τοῦ ἐγκεφάλου καὶ νὰ ἐπαναφέρουν τὴν ἀναπνοὴν εἰς τὴν φυσιολογικὴν τῆς κατάστασιν.

Ἀσκήσεις τοῦ αὐχένου.

79. Αἱ ἀσκήσεις τοῦ αὐχένου κακῶς ὀνομάζονται ἀπὸ πολλοὺς ἀσκήσεις τῆς κεφαλῆς· κινεῖται μὲν ἡ κεφαλή, ἀλλ' οἱ μύες τοῦ αὐχένου ἐνεργοῦν. Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἐξασφαλίζουν τὴν καλὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς καὶ κατὰ τὰς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις καὶ παρασύρουν εἰς τὴν κίνησιν καὶ τὰ ἐσωτερικὰ τοῦ αὐχένου ὄργανα, τὰ ὁποῖα μετέχουν μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον τῶν ὠφελημάτων τῆς κινήσεως.

Ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ.

80. Αἱ ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ εἶναι αἱ κινήσεις, αἱ ὁποῖαι θέτουν εἰς σύγχρονον ἐνέργειαν ὅλους τοὺς ἐκτείνοντας μῦς τοῦ σώματος· ἔχουν θαυμασίαν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς κυκλοφορίας, πλατύνουν τὸ στήθος, εὐθύνουν τὴν ῥάχιν καὶ ὠφελοῦν καὶ αὐτὰ ἀκόμη τὰ πεπτικὰ ὄργανα· εἶναι ἀσκήσεις κατ' ἐξοχὴν *πολύμορφοι* καὶ πολυμερεῖς καὶ ἀπαραίτητοι εἰς πᾶν μάθημα γυμναστικῆς.

Ἐξαρτήσεις καὶ στηρίξεις ἐπὶ τῶν χειρῶν.

81. Αἱ ἐξαρτήσεις καὶ στηρίξεις εἶναι ἔντονοι ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, τῶν ὁποίων τὰ ἀποτελέσματα δὲν περιορίζονται μόνον εἰς τὰς χεῖρας καὶ τοὺς ὤμους, ἀλλὰ περιλαμβάνουν καὶ τὸ στήθος, τὴν ῥάχιν καὶ

αὐτὴν τὴν κοιλίαν· ἀυξάνουν ἄρκετὰ ὅλον τὸ μυϊκὸν σύστημα τῶν χειρῶν, τῶν ὤμων καὶ τοῦ κορμοῦ, εὐθύνουν τὴν σπονδυλικὴν στήλην, πλατύνουν τὸ στήθος, ἰσχυροποιοῦν τοὺς κοιλιακοὺς μῦς καὶ αὐτοὺς τοὺς ἀπαγωγοὺς τῶν σκελῶν. Εἶναι αἱ κατ' ἐξοχὴν *ὀρθωτικαὶ* ἀσκήσεις, ὅταν γίνεται λογικὴ καὶ εὐσυνείδητος χρῆσις αὐτῶν.

Ἴσορροπίαι.

82. Αἱ ἰσορροπίαι εἶναι διάφοροι στάσεις τοῦ σώματος, κατὰ τὰς ὁποίας ἡ βᾶσις, δηλαδή ἡ ἀπόστασις μεταξὺ τῶν δύο ποδῶν γίνεται ὅσον τὸ δυνατὸν μικροτέρα· τότε διὰ νὰ μὴ χάσῃ τὸ σῶμα τὴν εὐστάθειάν του χρειάζεται ἄρκετὴ μυϊκὴ προσπάθεια πολλῶν μυῶν καὶ αὐτῶν ἀκόμη τῶν ἀνταγωνιστῶν· αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ εἶναι εὐχάριστοι καὶ πλαστικαὶ καὶ δίδουν εἰς τὸ σῶμα εὐστάθειαν, χάριν καὶ συμμετρίαν εἰς τὰς κινήσεις του.

Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῆς ῥάχεως.

83. Αἱ ἀσκήσεις τῶν μυῶν τῆς ῥάχεως ἔχουν κυρίως ὀρθωτικὸν σκοπὸν· προσπαθοῦν δηλαδή νὰ εὐθύνουν τὸ θωρακικὸν μέρος τῆς σπονδυλικῆς στήλης, τὸ ὁποῖον ἔνεκα τοῦ βάρους τῆς κεφαλῆς, τῆς κακῆς στάσεως καὶ τῆς ἀτονίας τῶν μυῶν, κυρτώνεται περισσότερο τοῦ πρέποντος, μικρύνει τὸν θώρακα καὶ περιορίζει τὸ ἀναπνευστικὸν πεδίον· αἱ περισσότεραι ἐξ αὐτῶν εἶναι ἄρσεις καὶ αἰωρήσεις

τῶν χειρῶν τεταμένων ἀπὸ διαφόρων θέσεων μὲ ἐλεύθερον τὸ σῶμα ἢ ἐξηρητημένον εἰς γυμναστικόν τι ὄργανον.

Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

84. Αἱ ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν βοηθοῦν τὰς περισταλτικὰς κινήσεις τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων καὶ ἐπομένως διευκολύνουν τὸ ἔργον ὄλου τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος· ἐκτὸς τούτου ἐμποδίζουν τὴν συσσώρευσιν τοῦ λίπους εἰς τὴν κοιλίαν, κρατοῦν εἰς τὴν πρέπουσαν θέσιν τὰ κάτω σπλάγχνα καὶ προλαμβάνουν τὰς μετατοπίσεις καὶ τὰς πτώσεις αὐτῶν· διὰ τοῦτο εἶναι χρησιμώταται κατ' ἔξοχὴν εἰς τὰς γυναῖκας, τῶν ὁποίων τὰ σπλάγχνα εὐκόλως μετατοπίζονται καὶ πίπτουν ἔμπρός, μάλιστα μετὰ τοὺς τοκετούς.

Ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μερῶν τοῦ κορμοῦ.

85. Ἀνάλογα ἀποτελέσματα φέρουν καὶ αἱ ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ, αἱ ὁποῖαι ἐπὶ πλέον φέρουν ἀμφιδεξιότητα καὶ εὐστροφίαν πολλήν καὶ ἀπόλυτον συμμετρίαν εἰς τὸ σῶμα, διότι γυμνάζουν ἕξ ἴσου καὶ τὸ δεξιὸν καὶ τὸ ἀριστερὸν μέρος καὶ ὄχι τὸ ἓν ἐκ τῶν δύο κατὰ προτίμησιν.

Βάδισις.

86. Ἀπὸ τὰς φυσικὰς τοῦ ἀνθρώπου κινήσεις ἡ ἀπλουσιτέρα, ἀλλὰ καὶ πλέον πολυσύνθετος, εἶναι ἡ *βάδισις*, τὴν ὁποίαν ἐκτελεῖ ὁ ἄνθρωπος, ὅταν πρό-

κειται νὰ μεταβῆ ἀπὸ τόπου εἰς τόπον. Ἐν τούτοις μολονότι οἱ ἄνθρωποι ἀρχίζουν ἀπὸ τῆς νηπιακῆς τῶν ἡλικίας νὰ βαδίζουν καὶ μεταχειρίζονται τὴν κίνησιν αὐτὴν καθ' ἡμέραν καὶ καθ' ὅλον τὸ διάστημα τοῦ βίου των, πολὺ ὀλίγοι βαδίζουν μὲ εὐστάθειαν, μὲ χάριν καὶ εὐτονίαν καὶ καλὴν στάσιν τοῦ σώματος· διὰ τοῦτο πρέπει ἀπὸ τὸ σχολεῖον νὰ ἀρχίζουν οἱ μαθηταὶ νὰ γυμνάζωνται εἰς κανονικὴν, ἔντονον, καὶ πλαστικὴν βιάσιν καὶ νὰ προπαρασκευάζωνται εἰς αὐτὴν μὲ πολλὰς ἄλλας προεισαγωγικὰς ἀσκήσεις τῶν ποδῶν.

Μηχανισμὸς τῆς βαδίσεως.

87. Εἰς τὴν βιάσιν φέρεται πρῶτον τὸ βάρος τοῦ σώματος εἰς τὸν ἕνα πόδα, διὰ νὰ ἐλαφρωθῇ ὁ ἄλλος καὶ ἀρχίσῃ τὴν κίνησιν· κατόπιν προεκβάλλεται αὐτὸς καὶ ἐγγίζει τὸ ἔδαφος πρῶτον μὲ τὴν πτέρναν καὶ κατόπιν μὲ τοὺς δακτύλους, τὸ δὲ βάρος τοῦ σώματος φέρεται ἀπὸ τὸν ὀπίσθιον πόδα εἰς τὸ μέσον τῆς ἀποστάσεως τῶν δύο ποδῶν καὶ ἀπὸ ἐκεῖ εἰς τὸν ἐμπρόσθιον πόδα· κατόπιν ὑψώνεται ὁ ὀπίσθιος πούς, ἢ πτέρνα πρῶτον καὶ κατόπιν οἱ δάκτυλοι, κάμπτεται ἐλαφρῶς καὶ φέρεται πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ τοποθετεῖται ὁμοίως πρὸ τοῦ ὀπισθίου καὶ οὕτω καθεξῆς· διακρίνομεν λοιπὸν εἰς τὴν βιάσιν ἕνα χρόνον, κατὰ τὸν ὁποῖον τὸ βάρος στηρίζεται μόνον εἰς τὸν ὀπίσθιον πόδα, δεύτερον χρόνον κατὰ τὸν ὁποῖον τὸ βάρος στηρίζεται καὶ εἰς τοὺς

δύο πόδας καὶ ὁ ὁποῖος διὰ τοῦτο ὀνομάζεται *χρόνος τῆς διπλῆς στηρίξεως*, καὶ τρίτον χρόνον, κατὰ τὸν ὁποῖον τὸ βάρος στηρίζεται μόνον εἰς τὸν ἔμπροσθιον πόδα.

*Δρόμος καὶ μηχανισμὸς αὐτοῦ· διαφορὰ
βαδίσεως καὶ δρόμου.*

88. Ὅταν ὅμως συντομευθῇ ὁ ῥυθμὸς τῆς βαδίσεως ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, καὶ συγχρόνως αὐξηθῇ τὸ μῆκος τῶν διαδοχικῶν βημάτων εἰς τρόπον ὥστε μία συνήθης ἐκβολὴ τοῦ ποδὸς νὰ μὴ ἤμπορῇ νὰ τὸ φθάσῃ, τότε ἀναγκάζεται τὸ σῶμα νὰ κινηθῇ ὡς ἑξῆς: ὑψώνεται ὁ εἰς πούς ὀλίγον κεκαμμένος καὶ συγχρόνως φέρεται τὸ βάρος τοῦ σώματος ὀλίγον ὀπίσω καὶ κάμπτεται καὶ ὁ ἄλλος πούς· κατόπιν ἐκτινάσσεται ἰσχυρῶς ὁ ὑψωμένος πούς πρὸς τὰ ἔμπρός, ὅσον τὸ δυνατόν μακρότερον, φέρεται τὸ βάρος τοῦ σώματος ἔμπρός, ἐκτείνεται ἰσχυρότατα ὁ ὀπίσθιος πούς καὶ ἐγκαταλείπει τὸ ἔδαφος πρὶν ἀκόμη ὁ ἔμπροσθιος τὸ ἐγγίσῃ· ἐπομένως τὸ σῶμα ὀλόκληρον σηκώνεται εἰς τὸν ἀέρα δι' ὀλίγον χρόνον, κατόπιν δὲ ὁ ἔμπροσθιος πούς πατεῖ ἐπὶ τοῦ ἔδαφους, κάμπτεται ἑλαφρὰ καὶ ὅλον τὸ βάρος τοῦ σώματος στηρίζεται ἐπ' αὐτοῦ. Ἡ συνεχὴς ἐπανάληψις τῆς κινήσεως αὐτῆς ὀνομάζεται *δρόμος* καὶ εἶναι πολὺ ταχύτερα ἀπὸ τὸ βάδισμα, διότι αὐξάνονται καὶ οἱ δύο παράγοντες τῆς κινήσεως: καὶ τὸ μῆκος τῶν βημάτων καὶ ἡ διαδοχικὴ ἐπανάληψις των. Διακρίνομεν ἐπομένως εἰς τὸν δρόμον ἓνα χρόνον, κατὰ

τὸν ὁποῖον τὸ βάρος τοῦ σώματος στηρίζεται ἐπὶ τοῦ ὀπισθίου ποδός, δεύτερον χρόνον, κατὰ τὸν ὁποῖον τὸ σῶμα δὲν ἐγγίζει διόλου τὸ ἔδαφος, ἀλλ' εἶναι ἐντελῶς ὑψωμένον εἰς τὸν ἀέρα, καὶ τρίτον χρόνον, κατὰ τὸν ὁποῖον τὸ βάρος τοῦ σώματος στηρίζεται ἐπὶ τοῦ ἔμπροσθίου ποδός. Ἡ μηχανικὴ διαφορὰ λοιπὸν μεταξὺ τοῦ βαδίσματος καὶ τοῦ δρόμου εἶναι ὅτι εἰς μὲν τὸ βάδισμα ὑπάρχει *χρόνος τῆς διπλῆς στηρίξεως*, εἰς δὲ τὸν δρόμον *χρόνος τῆς διπλῆς αἰωρήσεως*.

Πήδημα· ἀπλᾶ καὶ ἐνόργανα πήδηματα.

89. Ὅταν θέλωμεν διὰ μιᾶς καὶ μόνης κινήσεως νὰ μετατοπισθῶμεν ὅσον τὸ δυνατὸν μακρότερον ἀπὸ ἐν ὠρισμένον σημεῖον, τότε ἐκτελοῦμεν τὸ λεγόμενον *πήδημα*, τὸ ὁποῖον δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο παρὰ ἰσχυρὰ καὶ ἀπότομος μετατόπισις τοῦ σώματος πρὸς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν διεύθυνσιν καὶ εἰς ὅσον τὸ δυνατὸν μεγαλυτέραν ἀπόστασιν εἰς μῆκος, ὕψος ἢ βάθος. Ἐνεκα τῆς κινήσεως αὐτῆς μεταχειριζόμεθα πολλάκις καὶ ἄλλας ἐπιβοηθητικὰς κινήσεις τῶν χειρῶν καὶ τοῦ κορμοῦ, καθὼς καὶ δρόμον διὰ νὰ μᾶς δώσῃ ταχύτητα καὶ φορὰν· ἡ μεθοδικὴ γυμναστικὴ διαιρεῖ τὰ ἄλματα εἰς δύο εἶδη· τὰ *ἐλεύθερα* καὶ τὰ *ἐφηρμοσμένα ἢ ἐνόργανα ἄλματα*· τὰ πρῶτα γίνονται μὲ ἐλεύθερον τὸ σῶμα, τὰ δεύτερα ἐπὶ διαφόρων εἰδικῶν γυμναστικῶν ὀργάνων καὶ ἠμποροῦν μάλιστα νὰ συμπεριληφθοῦν εἰς τὰς ἀσκήσεις εὐκινήσεως καὶ δεξιότητος.

Τὸ βάδισμα, ὁ δρόμος καὶ τὸ πήδημα ἠμποροῦν

νὰ καταταχθοῦν καὶ εἰς τὰς ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ εἶναι μάλιστα αἱ σπουδαιόταται ἐξ αὐτῶν· τὰ ἀποτελέσματά των εἶναι ἴκοντα καὶ ἐπενεργοῦν μάλιστα ἐπὶ τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς κυκλοφορίας. Τοῦτο συμβαίνει, διότι εἰς τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς ἐργάζονται οἱ περισσότεροι καὶ μεγαλύτεροι μύες τοῦ σώματος, καὶ τὸ ἔργον ἐπαναλαμβάνεται ταχέως καὶ συνεχῶς· πρέπει λοιπὸν νὰ προπαρασκευάζωμεν αὐτὰς μὲ ἄλλας πολλὰς προπαρασκευαστικὰς ἀσκήσεις καὶ νὰ τὰς συναρμόζωμεν καταλλήλως, διὰ νὰ κατορθώσουν οἱ ἀσκούμενοι νὰ ὠφεληθοῦν μόνον καὶ ὄχι νὰ ἐξαντληθοῦν.

Ἀσκήσεις εὐκινήσιας καὶ δεξιότητος.

90. Εἰς ὅλας τὰς κατηγορίας, ὅσας ἕως τώρα περιεγράψαμεν, ὑπάρχουν καὶ ἀσκήσεις πολύμορφοι, πολυσύνθετοι, μὲ ποικίλα ἀποτελέσματα καὶ σχετικῶς μὲ δύσκολον ἐκτέλεσιν. Ὅλαι αὐταὶ ὁμοῦ λαμβανόμεναι καὶ συνδυαζόμεναι καταλλήλως ἡμποροῦν ν' ἀποτελέσουν χωριστὴν κατηγορίαν, τὴν ὁποίαν θὰ ὀνομάσωμεν *ἀσκήσεις εὐκινήσιας καὶ δεξιότητος*. Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ἀναπτύσσουν τὰ διάφορα σωματικὰ προσόντα τῶν γυμναζομένων, κάμνουν τὸ σῶμα πλέον εὐμεταχειρίστον καὶ ὑπήκοον καὶ δίδουν θάρρος, ἀντίληψιν καὶ αὐτοπεποίθησιν· ἀκριβῶς δὲ ἐπειδὴ εἶναι πολυσύνθετοι, ἀπαιτοῦν τελείαν *μυϊκὴν συνεργίαν*, ἢ ὁποία, ὅταν ἀναπτυχθῇ ὅσον πρέπει, δίδει τὴν *χάριν, τὴν εὐτονίαν καὶ τὴν εὐρυθμίαν* εἰς τὰς κινήσεις.

Ἀναπνευστικαὶ ἀσκήσεις.

91. Μολονότι ὅλαι αἱ ἀσκήσεις τοῦ συστήματός μας πρέπει νὰ θεωρηθοῦν ὡς ἀναπνευστικαί, διότι εἰς ὅλας τὸ σῶμα λαμβάνει τοιαύτην στάσιν, ὥστε ὄχι μόνον νὰ μὴ ἐμποδίζεται ἡ ἀναπνοή, ἀλλὰ νὰ εὐκολύνεται μάλιστα ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, ἐν τούτοις ὑπάρχει καὶ χωριστὴ κατηγορία ἀσκήσεων, αἱ ὁποῖαι ἔχουν ἀποκλειστικὸν σκοπὸν νὰ γυμνάσουν τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα καὶ νὰ ἐπαναφέρουν τὴν καλὴν καὶ φυσιολογικὴν ἀναπνοὴν καὶ κυκλοφορίαν μετὰ τὰς ἐντόνους ἀσκήσεις, αἱ ὁποῖαι ὅπωςδήποτε φέρουν πνευστίασιν καὶ ζωηρὰν κυκλοφορίαν. Αἱ ἀσκήσεις αὐταὶ ὀνομάζονται *ἀναπνευστικαὶ* ἢ *ἀποθεραπευτικαὶ* καὶ εἶναι ἐλαφραὶ καὶ βραδεῖαι ἄρσεις καὶ περιστροφαὶ τῶν χειρῶν, ἐκτάσεις τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ ἄνω μέρους τῆς ῥάχεως, καὶ συνοδεύονται μὲ βραδείας καὶ βαθείας εἰσπνοάς. Εἶναι ἀσκήσεις ὠφελιμώταται καὶ ἀπολύτως χρήσιμοι, ὄχι μόνον εἰς τὸ τέλος τοῦ μαθήματος, ἀλλὰ καὶ κατόπιν πάσης ἐντόνου ἀσκήσεως· διότι αὐταὶ πρὸ πάντων ἐξασφαλίζουν εἰς τὸν ἀσκούμενον ὅλας τὰς ὠφελείας τῆς ἀσκήσεως καὶ προλαμβάνουν τὸν κόπον καὶ τὴν ἐξάντλησιν.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Γυμναστική ονοματολογία.

92. Ὅπως καὶ πᾶσα ἄλλη τέχνη ἢ ἐπιστήμη, πρέπει καὶ ἡ γυμναστικὴ νὰ ἔχη ἰδιαιτέραν ὀνοματολογίαν, διότι τότε καὶ τὰ γυμναστικὰ παραγγέλματα γίνονται περισσότερον εὐληπτα καὶ ἐπιτυγχάνεται ἡ ταχεῖα καὶ ἀκριβὴς συνεννόησις μεταξὺ ἐκείνων, οἱ ὅποιοι γυμνάζονται ἢ ὀμιλοῦν καὶ γράφουν περὶ γυμναστικῆς.

Τρεῖς κυρίως λέξεις ἀρκοῦν δι' ἕκαστον παράγγελμα γυμναστικόν· μία διὰ τὸ μέρος τοῦ σώματος, τὸ ὅποιον θὰ κινηθῆ, δευτέρα διὰ τὸ εἶδος τῆς κινήσεως, τὸ ὅποιον θὰ ἐκτελεσθῆ, καὶ τρίτη διὰ τὴν διεύθυνσιν. Μὲ τὸν τρόπον αὐτὸν καὶ ἐκφράζεται καὶ γράφεται τελείως ἐκάστη ἀπλῆ κίνησις. Αἱ σύνθετοι ἀσκήσεις πρέπει πάντοτε νὰ ἐκτελοῦνται τμηματικῶς, διότι τότε τὰς παρακολουθεῖ καὶ τὰς ἐπιβλέπει τελείως ὁ γυμναστής· ἐξαίρεσις γίνεται μόνον διὰ τὰς ἐνοργάνους ἀσκήσεις τῆς εὐκινήσιας καὶ δεξιότητος, αἱ ὅποιαι ἐκτελοῦνται πάντοτε χωρὶς παραγγέλματα.

Ἡ καλὴ μέθοδος τῆς διδασκαλίας.

93. Πάντοτε πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψει του ὁ γυμναστής, ὅτι τὸ καλύτερον παράγγελμα καὶ ἡ καλύτερα ἐπεξηγήσις εἶναι ἡ ἀπὸ αὐτὸν τὸν ἴδιον ἀκριβὴς καὶ κανονικὴ ἐκτέλεσις τῆς ἀσκήσεως· ἀντὶ δὲ νὰ ἐπαναλαμβάνη δύο καὶ τρεῖς φορὰς κατὰ

συνέχειαν τὸ παράγγελμα, νὰ διορθώνη, νὰ κάμνη παρατηρήσεις, νὰ θυμώνη, νὰ ἐπιπλήττη τοὺς μαθητάς, καὶ νὰ φέρη αὐτὸς ὁ ἴδιος τὴν ἀταξίαν καὶ τὴν σύγχυσιν εἰς τὸ μάθημά του, εἶναι πολὺ προτιμότερον νὰ προετοιμάζεται γυμναζόμενος ἰδιαίτερος καὶ νὰ ἐκτελῇ πρῶτος αὐτὸς τὰς κινήσεις, τὰς ὁποίας διδάσκει. «*Διδασκαλία τῆς γυμναστικῆς μὲ τὸ στόμα καὶ γυμναστής, ὁ ὁποῖος δὲν ἤμπορεῖ ὁ ἴδιος νὰ γυμνασθῇ εἶναι πράγμα ἀκατανόητον*».

Σφάλματα καὶ διόρθωσις αὐτῶν.

94. Εἰς ἐκάστην κίνησιν, ὅσον καλὰ καὶ ἂν ὑποτεθῇ ὅτι τὴν παρεσκεύασεν ὁ γυμναστής, μὲ ἄλλας καταλλήλους εὐκόλους καὶ ὁμοίας φύσεως ἀσκήσεις, παρατηροῦνται συνήθως μερικὰ μικρὰ σφάλματα, ὅταν ἐκτελῆται ἀπὸ πολλοὺς συγχρόνως μαθητάς· εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴν ἀντὶ προφορικῶν διορθώσεων, παρατηρήσεων ἢ ἐπιπλήξεων, γίνεται χρῆσις ἰδιαίτερων *διορθωτικῶν ἀσκήσεων*, αἱ ὁποῖαι προλαμβάνουν τὰ σφάλματα καὶ ἐξασφαλίζουν τὴν καλὴν ἐκτέλεσιν.

Σπουδαιότης τῶν ἐλευθέρων ἀσκήσεων.

95. Ἐπειδὴ ἡ ἔκτασις τοῦ βιβλίου τούτου δὲν μᾶς ἐπιτρέπει νὰ περιλάβωμεν ὅλην τὴν γυμναστικὴν οὔτε πολλὰς εἰκόνας καὶ σχήματα, διὰ τοῦτο θὰ περιορισθῶμεν μόνον εἰς τὰς *ἐλευθέρων ἀσκήσεις*, διότι αὐταὶ εἶναι ἡ βάση καὶ τῆς σχολικῆς καὶ τῆς ἀτομικῆς μεθοδικῆς γυμναστικῆς. Ἡμπορεῖ κανεὶς

μὲ αὐτὰς καὶ μόνας ὄχι μόνον νὰ γυμνάσῃ τελείως ὅλον τὸ μυϊκόν του σύστημα, ὄχι μόνον νὰ ἐξασφαλίσῃ τελείαν ὑγείαν, ἀλλὰ καὶ νὰ διατηρήσῃ τὰς δυνάμεις καὶ τὴν εὐκινησίαν του καὶ εἰς αὐτὴν ἀκόμη τὴν γεροντικὴν ἡλικίαν· ἐξ ἄλλου εἶναι ἀσκήσεις εὐκολοί, ἢμποροῦν νὰ γίνωνται παντοῦ καὶ πάντοτε, χωρὶς δαπάνην καὶ ἐγκατάστασιν ὀργάνων καὶ ἀπὸ ἀνθρωπὸν πάσης ἡλικίας καὶ φύλου, ἀρκεῖ νὰ γίνεταί ἡ πρόεπουσα ἐκλογή· ἄλλως τε εἶναι καὶ τόσον πολλάί, ὥστε ἀρκοῦν καὶ διὰ τὸν μᾶλλον ἀψίκορον.

Διὰ τὴν ἰδίαν αἰτίαν θὰ παραλείψω καὶ τὰς συντακτικὰς ἀσκήσεις· αἱ προεισαγωγικαὶ εἶναι, καθὼς εἴπαμεν, ἐλαφραὶ ἀσκήσεις τῶν ἄκρων καὶ τοῦ κορμοῦ ὥστε καὶ δι' αὐτὰς περιττὸς ὁ ἰδιαίτερος λόγος· ἀρχίζομεν λοιπὸν ἀπὸ τὰς εἰδικὰς κατηγορίας τῶν ἀσκήσεων.

Τὰς ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ, τὰς ἀσκήσεις τῆς ῥάχεως καὶ τῶν πλαγίων μυῶν τοῦ κορμοῦ συνεπτύξαμεν εἰς μίαν γενικὴν κατηγορίαν διὰ νὰ δώσωμεν εἰς τὸν ἀναγνώστην νὰ ἐννοήσῃ καλύτερον τὴν σύνθεσιν καὶ τὴν βαθμολογικὴν του σειρᾶν. Παρελείψαμεν τὰς ἀσκήσεις ἐξαρτήσεως καὶ στηρίξεως, καθὼς καὶ τὰ ἐνόργανα ἄλματα, διότι γίνονται ἐπὶ γυμναστικῶν ὀργάνων· ἐπίσης καὶ τὰς ἀσκήσεις εὐκινησίας, διότι ὁ χῶρος δὲν τὸ ἐπέτρεπε. Τὰς ἐλευθέρως ὅμως ἀσκήσεις περιεγράψαμεν ὅσον τὸ δυνατόν λεπτομερῶς, εἰς τρόπον ὥστε αὐταὶ καὶ μόναι ν' ἀναπληρώσουν τὴν ἔλλειψιν τῶν λοιπῶν.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

ΑΙ ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

96. Ἀρχικὴ στάσις δι' ὅλας τὰς ἀσκήσεις εἶναι ἡ λεγομένη *στάσις τῆς προσοχῆς*· στέκεται δηλαδή ὁ γυμναζόμενος ὄρθιος, μὲ τοὺς πόδας τεταμένους, τὰς πτέρνας ἠνωμένας, τοὺς δακτύλους τῶν ποδῶν ἀνοικτοὺς καὶ ἔξ ἴσου ἐστραμμένους πρὸς τὰ ἔξω, τὸν κορμὸν εὐθύν, τὸ στήθος ἐλεύθερον καὶ προεξέχον, τοὺς ὤμους ὀπίσω, τὰς χεῖρας εἰς τὰ πλάγια τοῦ κορμοῦ τεταμένας ἀβιάστως καὶ τὴν κεφαλὴν ὑψηλὰ (Σχ. 1). Ἡ στάσις αὕτῃ πρέπει νὰ λαμβάνεται φυσικῶς καὶ χωρὶς προσποιήσιν καὶ προσπάθειαν καταφανῆ.



Σχ. 1.

97. Εἰς κάθε ἀσκήσιν διακρίνομεν δύο μέρη· *τὴν ἐκτέλεσιν*, ἡ ὁποία περιλαμβάνει ὅλας τὰς στάσεις καὶ τὰς κινήσεις ἀπὸ τὴν ἀρχικὴν ἕως τὴν τελικὴν στάσιν, καὶ *τὴν ἀποκατάστασιν*, ἡ ὁποία συνήθως εἶναι ἐπανάληψις κατ' ἀντίθετον σειρὰν τῶν κινήσεων καὶ στάσεων ἀπὸ τῆς τελικῆς μέχρι τῆς ἀρχικῆς. Συνήθως ὁμως ἡ ἀποκατάστασις γίνεται διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ, ἐκτὸς ἂν ὁ γυμναστὴς δι' ὠρισμένον λόγον παραγγείλῃ ἄλλον τινὰ τρόπον.

Πάντοτε ἡ ἀποκατάστασις πρέπει νὰ γίνεται μὲ ζωηρότητα, ἀκριβείαν καὶ ῥυθμισμόν, ὅπως γίνεται καὶ ἡ ἐκτέλεσις.

Α'. Ἀσκήσεις τῶν χειρῶν.

98. *Μεσολαβή.* Ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς φέρονται αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχίων καὶ τοποθετοῦνται στερεῶς ἐπ' αὐτῶν μὲ τοὺς τέσσαρας δακτύλους



Σχ. 2.



Σχ. 3.

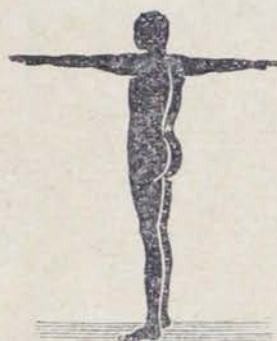
ἐμπρὸς καὶ τὸν ἀντί-χειρα ὀπίσω καὶ εἰς τρόπον ὥστε ὀλόκληρος ἡ παλάμη νὰ στηρίζεται ἐπάνω εἰς τὸ ἰσχίον (Σχ. 2). Κατόπιν τείνονται ἰσχυρῶς πρὸς τὰ κάτω καὶ λαμβάνεται πάλιν ἡ στάσις τῆς προσοχῆς.

99. *Σύμπτυξις.* Ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς κάμπτονται αἱ χεῖρες καὶ φέρεται ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον τὸ ἀντιβράχιον πρὸς τὸν βραχίονα, ὃ ὁποῖος μένει ἀκίνητος πρὸς τὰ πλάγια τοῦ κορμοῦ. Αἱ παλάμαι εἶναι ἀνοικταί, οἱ δάκτυλοι ἠνωμένοι καὶ ἔλαφρῶς κεκαμμένοι, ὥστε μόλις νὰ ἐγγίζουσιν τοὺς ὤμους (Σχ. 3). Κατόπιν τείνεται ζωηρὰ πρὸς τὰ κάτω καὶ λαμβάνεται πάλιν ἡ στάσις προσοχῆς.

100. *Πρότασις.* Αἱ χεῖρες τεταμέναι καὶ παράλληλοι φέρονται ἐκ τῶν κάτω ἔμπρὸς ὀριζοντίως μέχρις ὅτου φθάσουν τὴν γραμμὴν τῶν ὤμων. Ἡ ἀπόστα-



Σχ. 4.



Σχ. 5.

σις μεταξύ των εἶναι ὅσον τὸ πλάτος τῶν ὤμων (Σχ. 4). Κατόπιν δι' ἀναλόγου τρόπου καταβιβάζονται.

101. *Ἐκτασις.* Αἱ χεῖρες τεταμέναι φέρονται ἐκ τῶν κάτω πρὸς τὰ πλάγια ὀριζοντίως, μέχρις ὅτου φθάσουν τὴν γραμμὴν τῶν ὤμων (Σχ. 5). Κατόπιν μὲ ἀντίθετον κίνησιν καταβιβάζονται.

102. *Ἀνάτασις.* Αἱ χεῖρες φέρονται εἰς τὴν ἔκτασιν, ἀλλ' ἀντὶ νὰ σταματήσουν εἰς τὴν γραμμὴν τῶν ὤμων ἔξακολουθοῦν τὴν κίνησίν των, ἕως ὅτου φθάσουν ἄνω κατακορύφως (Σχ. 6). Κατόπιν καταβιβάζονται μὲ ἀντίθετον κίνησιν.



Σχ. 6.

103. **Σύμπτυξις-πρότασις.** Κάμπτονται πρῶτον αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ἐκεῖθεν τείνονται ἔμπρὸς ὀριζοντίως.

Ὅμοίως γίνεται καί :

α'. **Σύμπτυξις - ἔκτασις.**

β'. **Σύμπτυξις - ἀνάτασις.**

104. **Ἐκτασις-πρόπτυξις.** Αἱ χεῖρες φέρονται ἐπὶ τὰ πλάγια ὀριζοντίως. Ἐκεῖθεν χωρὶς νὰ κινηθοῦν διόλου οἱ βραχίονες κάμπτονται τὰ ἀντιβράχια πρὸ τοῦ στήθους.

105. **Ἐκτασις - ἀνάκαμψις.** Ἀφοῦ ἔκταθοῦν αἱ



Σχ. 7.

χεῖρες ἐπὶ τὰ πλάγια, στρέφονται αἱ παλάμαι (δηλ. τὸ κοῖλον τῆς χειρὸς) πρὸς τὰ ἄνω καὶ χωρὶς νὰ κινηθοῦν οἱ βραχίονες κάμπτονται ταχέως τὰ ἀντιβράχια, ἕως ὅτου οἱ δάκτυλοι ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν ἐγγίσουν τὸ ὄπισθεν μέρος τῆς κεφαλῆς (Σχ. 7).

Κατόπιν τείνονται πάλιν αἱ χεῖρες πρὸς τὰ πλάγια καὶ καταβιβάζονται εἰς τὴν ἀρχικὴν των θέσιν.

Συμφώνως πρὸς τὰς ἀνωτέρω περιγραφείσας τυπικὰς ἀσκήσεις τῶν χειρῶν γίνονται καὶ αἱ ἑξῆς παράγωγοι ἀσκήσεις :

α'. **Σύμπτυξις-ἀνάτασις-ἔκτασις-ἀνάκαμψις.**

β'. **Ἐκτασις ἀνάτασις - πρότασις - ἔκτασις - ἀνάκαμψις.**

γ'. **Σύμπτυξις-πρότασις-σύμπτυξις-ἔκτασις-ἀνάτασις-ἔκτασις-ἀνάκαμψις-ἀνάτασις-ἀποκατάστασις.**

Καὶ πολλαὶ ἄλλαι, τὰς ὁποίας ἠμπορεῖ ὁ γυμναστής ἢ καὶ αὐτὸς ὁ γυμναζόμενος μόνος νὰ συνθέτη.

Β'. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν.

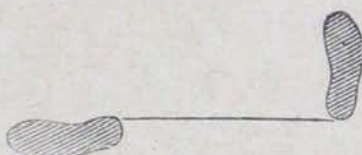
Ἀρχικὴ στάσις εἶναι ἡ προσοχὴ μὲ τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων.

106. **Προσαγωγή.** Μὲ ταχεῖαν κίνησιν ἐνώνει ὁ γυμναζόμενος τοὺς πόδας του ἀπὸ τὰς πτέρνας μέχρι τῶν δακτύλων καὶ κατόπιν τοὺς φέρει πάλιν εἰς τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς (Σχ. 8).

107. **Ἐκβολή.** Ὁ γυμναζόμενος ἐκβάλλει πρῶτον



Σχ. 8.



Σχ. 9.

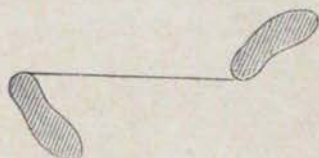
τὸν ἀριστερὸν πόδα κατὰ τὴν διεύθυνσιν, τὴν ὁποίαν ἔχουν οἱ δάκτυλοι, ὅταν εἶναι εἰς στάσιν προσοχῆς, καὶ τὸν τοποθετεῖ εἰς ἀπόστασιν δύο ποδῶν ἀπὸ τοῦ δεξιοῦ, ὁ ὁποῖος μένει ἀκίνητος (Σχ. 9).

Κατόπιν τὸν ἐπαναφέρει εἰς τὴν θέσιν του καὶ ἐπαναλαμβάνει τὸ αὐτὸ μὲ τὸν δεξιὸν πόδα.

108. **Προεκβολή.** Ἀσκήσις ἐντελῶς ὁμοία μὲ τὴν προηγουμένην μὲ μόνην τὴν διαφορὰν ὅτι ὁ πούς ἀντὶ νὰ ἐκβληθῇ κατὰ τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων, ἐκβάλλεται κατ' εὐθεῖαν ἔμπρὸς οὕτως, ὥστε αἱ πτέρναι καὶ τῶν δύο ποδῶν νὰ εὕρισκωνται ἐπὶ τῆς ἰδίας

εὐθείας γραμμῆς, ἣ ὁποία χωρίζει εἰς τὸ μέσον τὴν ἀρχικὴν ὀρθὴν γωνίαν τῶν ποδῶν (Σχ. 10).

109. **Προσαγωγή-προεκβολή.** Ὁ γυμναζόμενος ἐκτελεῖ πρῶτον τὴν προσαγωγήν καὶ κατόπιν ἐκβάλλει τὸν ἀριστερὸν πόδα ἔμπρὸς κατὰ τὴν νέαν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων καὶ εἰς δύο πάντοτε ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν (Σχ. 11). Κατόπιν δέ, ἀφοῦ τὸν ἐπαναφέρει εἰς τὴν **προσαγωγήν**, ἐκτελεῖ τὸ αὐτὸ καὶ μὲ τὸν δεξιόν.



Σχ. 10.

110. **Διάστασις.** Ἐκβάλλεται πρῶτον ὁ ἀριστερὸς ποὺς κατὰ ἓνα πόδα ἀκριβῶς πρὸς τὰ πλάγια, χωρὶς ἐννοεῖται νὰ καμφθῇ, κατόπιν δὲ καὶ ὁ δεξιὸς καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀπέχουν πάλιν μεταξύ των δύο πόδας. Τὸ βάρος τοῦ σώματος πίπτει ἀκριβῶς μεταξύ τῶν δύο ποδῶν (Σχ. 12).



Σχ. 11.



Σχ. 12.

Κατόπιν διὰ τοῦ αὐτοῦ τρόπου φέρεται εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν πρῶτον ὁ ἀριστερὸς καὶ κατόπιν ὁ δεξιὸς ποὺς.

111. **Ἀκροστασία.** Ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς ὁ γυμναζόμενος ὑψώνεται βραδέως ἐπὶ τῶν δακτύλων χωρὶς νὰ κάμψη τὸν κορμὸν ἔμπρὸς οὔτε νὰ ἀνοίξη τὰς πτέρνας.

Ἀπὸ τὰς τυπικὰς αὐτὰς κινήσεις τῶν ποδῶν γίνονται αἱ ἐξῆς παράγωγοι ἀσκήσεις:

α'. **Προσαγωγή-ἀκροσταςία.** Ἀπὸ τὴν προσαγωγὴν ὑψώνεται ὁ γυμναζόμενος ἐπὶ τῶν δακτύλων, ἀκριβῶς ὅπως καὶ εἰς τὴν προηγουμένην ἀσκησιν.

β'. **Ἐκβολή-ἀκροσταςία.**

γ'. **Προεκβολή-ἀκροσταςία.**

δ'. **Προσαγωγή-προεκβολή-ἀκροσταςία.**

ε'. **Διάστασις-ἀκροσταςία.**

Ἀπὸ ὅλας αὐτὰς τὰς ἀρχικὰς στάσεις ἐκτελεῖται ἡ ἀνορθωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων, μὲ τεταμένα ἐντελῶς τὰ μέλη, τὸν κορμὸν εὐθυτενῆ καὶ τὸ βάρος τοῦ σώματος πάντοτε μεταξὺ τῶν δύο ποδῶν.



Σχ. 13.

112. **Ἀκροσταςία-κάμψις τῶν γονάτων.** Ἀφοῦ ὁ γυμναζόμενος ἀπὸ τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς ἀνορθωθῆ ἐπὶ τῶν δακτύλων, κάμπτει βραδέως τὰ γόνατα, μέχρις ὅτου ὁ μηρὸς σχηματίσῃ μὲ τὴν κνήμην γωνίαν ὀρθήν, προσέχων νὰ μὴ ἀνοίξῃ πτέρνας καὶ νὰ μὴ κλίνῃ τὸν κορμὸν ἔμπροσ¹ (Σχ. 13).

Παράγωγοι ἀσκήσεις.

α'. **Ἐκβολή-ἀκροσταςία.**

β'. **Προεκβολή-ἀκροσταςία κάμψις τῶν γονάτων.**

γ'. **Διάστασις-ἀκροσταςία-κάμψις τῶν γονάτων.**

Καὶ εἰς τὰς τρεῖς αὐτὰς ἀσκήσεις, ἀφοῦ πρῶτον

1. Ἡ τελικὴ στάσις ὀνομάζεται ἡμιόκλασις.

λάβη ὁ ἀσκούμενος τὴν ἀρχικὴν στάσιν (ἐκβολήν, προεκβολήν, διάστασιν), ὑψώνεται βραδέως ἐπὶ τῶν δακτύλων μὲ τεταμένα τὰ σκέλη καὶ τὸ βάρος τοῦ σώματος πάντοτε μεταξὺ τῶν δύο ποδῶν καὶ κατόπιν κάμπει τὰ γόνατα ὅπως εἰς τὴν § 112. Ὁ κορμὸς πρέπει νὰ εἶνε πάντοτε εὐθυτενής, αἱ δὲ πτέρνας νὰ μὴ ἐγγίζουσιν τὸ ἔδαφος.

Παρατήρησις. Ἀφοῦ ὁ γυμναζόμενος μάθη τελείως τὰς ἀσκήσεις αὐτὰς καὶ κατορθώσῃ νὰ τὰς ἐκτελῇ μὲ ἀκρίβειαν καὶ κανονικότητα, τότε ἠμπορεῖ νὰ αὐξήσῃ τὴν ταχύτητα τῆς κάμψεως τῶν γονάτων καὶ τῆς ἀνορθώσεως ἐπὶ τῶν δακτύλων· βραδύτερον δὲ καὶ τῆς τάσεως τῶν γονάτων καὶ τῆς καταβιβάσεως τῶν πτερνῶν.

113. **Ὀκλασις.** Ὁ γυμναζόμενος ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς ἐκτελεῖ πρῶτον ἀνόρθωσιν ἐπὶ τῶν δακτύλων, κατόπιν κάμψιν τῶν γονάτων καὶ ἀπὸ ἐκεῖ κάμπει ἀκόμη περισσότερον τὰ γόνατα, μέχρις ὅτου οἱ μηροὶ ἐγγίσουσιν τὰς κνήμας· φροντίζει πάλιν νὰ μὴ κλείσῃ τὰ γόνατα καὶ νὰ μὴ κλίνῃ τὸν κορμὸν ἔμπρὸς (Σχ. 14).



Σχ. 14.

Κατόπιν βραδέως τείνει τὰ σκέλη, μὲ τὸν κορμὸν πάντοτε εὐθυτενῆ, καταβιβάσει τὰς πτέρνας καὶ ἔρχεται εἰς τὴν ἀρχικὴν στάσιν.

114. **Προβολή.** Ὁ γυμναζόμενος ἐκβάλλει τὸν ἀριστερὸν πόδα ἔμπρὸς, ὅπως εἰς τὴν προεκβολήν, ἀλλ' εἰς τριῶν ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν

συγχρόνως κάμπτει αὐτὸν ἄρκετά, τείνει ἔντελῶς τὸν ἄλλον πόδα, ὃ ὁποῖος πατεῖ μὲ ὀλόκληρον τὸ πέλμα ἐπὶ τοῦ ἐδάφους, καὶ κλίνει ἑλαφρὰ τὸν κορμὸν ἔμπρὸς (Σχ. 15.). Κατόπιν μὲ ἰσχυρὰν ὥθησιν τοῦ ἐδάφους μὲ τὸν προβεβλημένον πόδα ἐπανέρχεται εἰς ἄρχικὴν στάσιν καὶ ἐκτελεῖ τὸ αὐτὸ καὶ μὲ τὸν δεξιόν.

115. *Προβολὴ ὀπλομαχίας.*

Εἶναι ἀκριβῶς ὁμοία μὲ τὴν προηγούμενην, μὲ τὴν διαφορὰν ὅτι ὁ πούς προβάλλεται πρὸς τὴν διεύθυνσιν τῶν δακτύλων, ὅπως εἰς τὴν ἐκβολήν.



Σχ. 15.

Παρατήρησις. Ἡ ἐκβολή, ἢ προεκβολή, ἢ προσαγωγή· προεκβολή, ἢ προβολή καὶ ἢ προβολή ὀπλομαχίας ἐκτελοῦνται καὶ πρὸς τὰ ὀπίσω. Ἐναντὶ νὰ ἐκβληθῇ ὁ πούς ἔμπρὸς ἐκβάλλεται ὀπίσω εἰς τὴν αὐτὴν διεύθυνσιν καὶ ἀπόστασιν· κατὰ τὰ λοιπὰ τηροῦνται αἱ κινήσεις, ὅσας περιεγράψαμεν ἤδη διὰ τὰς ἐν λόγῳ ἀσκήσεις.

Σύνθεσις ἀσκήσεων χειρῶν καὶ ποδῶν.

Ὅλαι αἱ ἀσκήσεις τῶν ποδῶν, τὰς ὁποίας περιεγράψαμεν, ἐκτελοῦνται μὲ τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων· τοῦτο γίνεται καὶ δι' αἰσθητικὸν λόγον καὶ διὰ νὰ ἔχη κάποιαν στήριξιν ὁ κορμὸς καὶ ἔπομένως καλύτεραν θέσιν καὶ εὐστάθειαν· ὅταν ὅμως ὁ γυμναζόμενος μάθῃ τελείως τὰς ἀσκήσεις αὐτάς, τότε πρέπει

νά ἀρχίσῃ ὁ γυμναστὴς νά τὰς συνδυάζῃ μὲ ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, τὰς ὁποίας ἐννοεῖται ἔχει διδάξει.

116. *Σύμπτυξις προσαγωγή.* Ὁ γυμναζόμενος φέρει τὰς χεῖρας παρὰ τοὺς ὤμους καὶ συγχρόνως κλείει τοὺς πόδας ταχέως καὶ ζωηρῶς. Κατόπιν δι' ἀναλόγου κινήσεως ἐπανέρχεται εἰς τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς.

117. *Σύμπτυξις ἐκβολή.* Φέρονται πρῶτον αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους καὶ κατόπιν ἐκβάλλεται ὁ πούς· ὁμοίως γίνονται καὶ αἱ ἐξῆς παράγωγοι ἀσκήσεις :

α'. *Σύμπτυξις-προεκβολή.*

β'. *Προσαγωγή σύμπτυξις-προεκβολή.*

γ'. *Σύμπτυξις προβολή* (ἀπλῆ ἢ ὀπλομαχίας).

118. *Ἐκτασις ἀκροστασία.* Ὑψώνεται βραδέως τὸ σῶμα ἐπὶ τῶν δακτύλων, ἐνῶ συγχρόνως φέρονται αἱ χεῖρες τεταμέναι πρὸς τὰ πλάγια ὀριζοντίως.

119. *Ἀνάτασις ἐκβολή.* Πρῶτον φέρονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους· ἀπὸ ἐκεῖ τείνονται ἰσχυρῶς πρὸς τὰ ἄνω κατακορύφως καὶ συγχρόνως ἐκβάλλεται ὁ πούς πρὸς τὴν ὀρισμένην διεύθυνσιν.

Διὰ νά ληφθῇ ἡ ἀρχικὴ στάσις, φέρονται πάλιν αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους καὶ κατόπιν τείνονται κάτω, ἐνῶ συγχρόνως ὁ πούς τίθεται εἰς τὴν θέσιν του.

Ὅμοίως ἐκτελοῦνται καὶ αἱ ἐξῆς παράγωγοι ἀσκήσεις :

α'. *Ἀνάτασις προεκβολή.*

β'. *Ἀνάτασις προβολή.*

120. *Ἀνάτασις διάστασις.* Φέρονται αἱ χεῖρες παρὰ τοὺς ὤμους καὶ ὁ ἀριστερὸς πούς πρὸς ἀριστερά, κατό-

πιν τείνονται αἱ χεῖρες ἄνω καὶ ἐκβάλλεται καὶ ὁ δεξιὸς ποὺς δεξιὰ.

Δι' ἀναλόγου τρόπου ἐπανέρχεται ὁ γυμναζόμενος εἰς τὴν ἀρχικὴν στάσιν.

Ὅμοίως γίνονται καὶ αἱ ἕξης παράγωγοι ἀσκήσεις:

Ἀνάτασις προσαγωγή προεκβολή-ἔκτασις - διάστασις.

Πρότασις προσαγωγή-προεκβολή.

Γ. Ἀσκήσεις τοῦ αὐχένου.

Ἀρχικὴ στάσις ἢ προσοχή, ἢ μεσολαβή, ἢ σύμπυξις.

121. **Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.** Φέρεται ὄλος ὁ αὐχὴν ὀπίσω χωρὶς νὰ ὑψωθῆ ἢ κάτω σιαγών.

122. **Στροφή τῆς κεφαλῆς.** Στρέφεται ἡ κεφαλὴ πρῶτον ἀριστερὰ χωρὶς νὰ κλίνη ἢ νὰ καμφθῆ ὁ αὐχὴν· κατόπιν γίνεται τὸ αὐτὸ καὶ δεξιὰ.

123. **Κάμψις τῆς κεφαλῆς πλαγία.** Κάμπτεται ἡ κεφαλὴ πρὸς τὰ ἀριστερὰ χωρὶς στροφήν ἢ κάμψιν ἔμπρός· κατόπιν γίνεται τὸ αὐτὸ καὶ δεξιὰ.

124. **Στροφή καὶ ἔκτασις τῆς κεφαλῆς.** Πρῶτον στρέφεται ἡ κεφαλὴ ἀριστερὰ· ἀπὸ ἐκεῖ ἐκτείνεται ὀπίσω, κατόπιν ἀνορθοῦται καὶ στρέφεται πάλιν ἔμπρός. Κατόπιν γίνεται τὸ αὐτὸ καὶ δεξιὰ.

Ἀπὸ ὅλας αὐτὰς τὰς ἀσκήσεις ἡ σπουδαιότερα εἶνε ἡ **ἔκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω**. Ὅταν ἐκτελῆται ὅπως πρέπει προλαμβάνει τὴν καλουμένην **αὐχενικὴν κύφωσιν**, τὴν ὁποίαν προξενοῦν τὰ ὑψηλὰ κολλάρια, τὸ ἐνώπιον γραφείου ἢ θρανίου πολύωρον σκύψιμον

καὶ ἡ ἀδυναμία τῶν ἀχενικῶν καὶ τῶν μακρῶν ῥα-
 χιαίων μυῶν· πλὴν τούτου ὑψώνει τὰς πρώτας πλευ-
 γὰς καὶ τὸ στέρον καὶ βοηθεῖ πολὺ τὴν εἰσπνοὴν
 καὶ διορθώνει τὴν κακὴν θέσιν τῆς κεφαλῆς. Εἶναι
 ἡ κυριωτέρα τῶν διορθωτικῶν ἀσκήσεων καὶ ἡμπο-
 ρεῖ νὰ ἐκτελῆται ἐν συνδυασμῶ με ὅλας τὰς στάσεις
 καὶ κινήσεις τοῦ σώματος

Δ'. Ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ.

Εἰς τὴν κατηγορίαν αὐτὴν συνεπτύξαμεν τὰς ἐκτά-
 σεις, τὰς ἀσκήσεις τῶν πλαγίων μερῶν τοῦ κορμοῦ
 καὶ τῆς ῥάχεως· τὰς κατετάξαμεν δὲ μετὰ τὴν πρέ-
 πουσαν βαθμολογικὴν σειρὰν καὶ τὴν μεταξὺ των
 σχέσιν καὶ συνοχὴν διὰ νὰ εὐκολύνωμεν ἀκόμη περισ-
 σότερον τὸ ἔργον τοῦ γυμναστοῦ ἢ καὶ
 τοῦ χωρὶς ἐπίβλεψιν γυμναζομένου κατ'
 οἶκον.



Σχ. 16.

Αἱ ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ εὐθὺς ἐξ ἀρ-
 χῆς συνδυάζονται μετὰ ἀσκήσεις τῶν χειρῶν
 καὶ ποδῶν.

125 **Μεσολαβὴ-ἐκτασις τοῦ κορμοῦ**
ὀπίσω. Ἀπὸ τὴν προσοχὴν μετὰ τὰς χεῖρας
 ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν ἐκτείνει ὁ γυμναζόμενος τὸν κορ-
 μὸν ὀπίσω, χωρὶς νὰ κάμψη τὰ γόνατα ἢ νὰ φέρῃ
 τὴν κεφαλὴν ἔμπρὸς (Σχ. 16).

126. **Μεσολοβὴ-κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς.**
 Κάμπτεται ὁ κορμὸς ἔμπρὸς μετὰ τελείως εὐθειαν τὴν

καὶ τὴν κεφαλὴν ὑψηλά· (Σχ. 17). Κατόπιν δι' ὁμοίου τρόπου ἀνορθοῦται.

Ὅμοίως γίνονται καὶ αἱ ἑξῆς παράγωγοι ἀσκήσεις:

α'. Σύμπτυξις ἔκτασις ὀπίσω.

β'. Σύμπτυξις-κάμψις ἔμπρός.

γ'. Ἀνάτασις ἔκτασις ὀπίσω.

δ'. Ἀνάτασις-κάμψις ἔμπρός.

ε'. Μεσολαβὴ-διάστασις-ἔκτασις ὀπίσω.

ς'. Μεσολαβὴ-διάστασις-κάμψις ἔμπρός.

ζ'. Σύμπτυξις-διάστασις-ἔκτασις ὀπίσω.

η'. Σύμπτυξις-διάστασις-κάμψις ἔμπρός.

θ'. Ἀνάτασις-διάστασις-ἔκτασις ὀπίσω.

ί'. Ἀνάτασις-διάστασις-κάμψις ἔμπρός.

ια'. Ἀνάκαμψις διάστασις-ἔκτασις ὀπίσω.

127. Μεσολαβὴ-στροφὴ τοῦ κορμοῦ. Ἀπὸ τὴν

θέσιν τῆς προσοχῆς μὲ τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων στρέφει ὁ γυμναζόμενος τὸν κορμὸν πρῶτον ἀριστερά, χωρὶς νὰ ἀνοίξῃ τὰ σκέλη, νὰ ἀνυψώσῃ τὰς πτέρνας ἀπὸ τὸ ἔδαφος ἢ νὰ κλίνη τὸν κορμὸν ὀπίσω. Κατόπιν στρέφεται ἐκ νέου ἔμπρός καὶ κάμνει τὸ αὐτὸ δεξιὰ.



Σχ. 17.

Ὅμοίως γίνονται καὶ αἱ ἑξῆς παράγωγοι κινήσεις:

α'. Σύμπτυξις-στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

β'. Σύμπτυξις-προσαγωγή-στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

γ'. Σύμπτυξις-διάστασις-στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

δ'. Ἀνάκαμψις-διάστασις-στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

ε'. Ἀνάτασις-διάστασις-στροφὴ τοῦ κορμοῦ.

128. Μεσολαβὴ-κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

Ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς μὲ τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχύων κάμπτει ὁ γυμναζόμενος τὸν κορμὸν πρὸς τὰ ἀριστερὰ ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, χωρὶς νὰ στρέψῃ αὐτὸν οὔτε νὰ ἀνοίξῃ τὰ σκέλη. Ἡ κεφαλή, ὅπως εἰς ὅλας τὰς τοιούτου εἴδους ἀσκήσεις, ἀκολουθεῖ τὴν κίνησιν τοῦ κορμοῦ. Κατόπιν ἀνορθοῦται καὶ ἐκτελεῖ τὸ αὐτὸ δεξιὰ.

Ὅμοίως γίνονται καὶ αἱ ἐξῆς παράγωγοι ἀσκήσεις:

α'. Σύμπτυξις κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

β'. Μεσολαβὴ διάστασις-κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

γ'. Σύμπτυξις-διάστασις-κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

δ'. Ἀνάκαμψις-διάστασις-κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

ε'. Ἀνάτασις-διάστασις-κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.

Σύνθεσις ἀσκήσεων τοῦ κορμοῦ.

129. Ὅταν οἱ γυμναζόμενοι μάθουν νὰ ἐκτελοῦν μὲ ἀκρίβειαν καὶ εὐτονίαν τὰς ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ καὶ τῶν ἄκρων, τὰς ὁποίας ἕως τώρα περιεγράψαμεν, ἀρχίζουν νὰ τὰς συνθέτουν εἰς σειρὰς ἀποτελουμένας ἀπὸ τέσσαρας, πέντε ἕως δέκα καὶ δεκαπέντε ἀκόμη κινήσεις, φθάνει μόνον ἢ σύνθεσις νὰ μὴ εἶναι τυχαία καὶ ἄλογος, ἀλλὰ φυσιολογικὴ καὶ σύμφωνος μὲ τὸ εἶδος τῶν ἀσκήσεων, αἱ ὁποῖαι πρόκειται νὰ συνδεθοῦν.

Ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς ὁ γυμναζόμενος ἐκτελεῖ :

α'. *Διάστασιν ἔκτασιν* (ἐκεῖθεν)

β'. *Ἀνάτασιν* (ἐκεῖθεν)

γ'. *Κάμψιν τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς - ἀνόρθωσιν* (ἐκεῖθεν).

δ'. *Ἐκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω - ἀνόρθωσιν* (ἐκεῖθεν).

ε'. *Σύμπτυξιν* (ἐκεῖθεν).

ς'. *Στροφὴν τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ δεξιὰ* (ἐκεῖθεν).

ζ'. *Ἐκτασιν τῶν χειρῶν καὶ ἀνάκαμψιν* (ἐκεῖθεν).

η'. *Κάμψιν τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ-δεξιὰ* (ἐκεῖθεν).

θ'. Διὰ τῆς συντομωτέρας ὁδοῦ (δι' ἀναπηδήσεως) ἀποκατάστασιν εἰς τὴν προσοχὴν.

Αὐξήσεις τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων τοῦ κορμοῦ.

130. Ὄταν ὁ γυμναζόμενος θέλῃ νὰ αὐξήσῃ τὴν ἐκτασιν τῆς ἀσκήσεως, νὰ τὴν κάμῃ δηλ. δυσκολωτέραν, τότε, ἀφοῦ λάβῃ μίαν ἐνδιάμεσον ἢ τελικὴν στάσιν, ἐκτελεῖ ἀπ' αὐτῆς, χωρὶς ν' ἀποκατασταθῇ, κινήσεις διαφόρους τῶν χειρῶν.

Παραδείγματα.

α'. *Μεσολαβὴ κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς καὶ ἐκεῖθεν σύμπτυξις καὶ ἀνάτασις* (μίαν ἢ δύο φοράς), (Σχ. 18.).

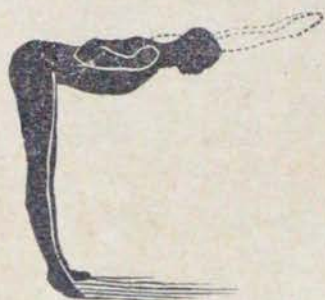
β'. *Σύμπτυξις-διάστασις-στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ ἐκεῖθεν ἀνάτασις τῶν χειρῶν* (μίαν ἢ δύο φοράς) (Σχ. 19).

131. Κατὰ τὸν τρόπον αὐτὸν συνετέθησαν αἱ κατωτέρω ἀσκήσεις :

α'. Ἀνάκαμψις - διάστασις - στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ ἐκεῖθεν κάμψις αὐτοῦ πρὸς τὴν αὐτὴν διεύθυνσιν. (Κατόπιν τὸ αὐτὸ δεξιὰ).

β'. Ἀνάτασις - διάστασις - στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ ἐκεῖθεν ἔκτασις αὐτοῦ ὀπίσω (κατόπιν τὸ αὐτὸ δεξιὰ).

γ'. Πρόπτυξις - διάστασις - ἔκ-



Σχ. 18.



Σχ. 19.

τασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἑλαφρὰ καὶ ἐκεῖθεν ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

δ'. Ἀνάτασις - διάστασις - κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς καὶ ἐκεῖθεν αἰώρησις τῶν χειρῶν.

ε'. Προβολὴ - ἀνάτασις - αἰώρησις τῶν χειρῶν.

ς'. Προβολὴ - πρόπτυξις - ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

ζ'. Προβολὴ - σύμπτυξις - τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν (ἄνω ἢ πρὸς τὰ πλάγια).

η'. Προεκβολὴ ἀνάτασις ἔκτασις ὀπίσω.

θ'. Προεκβολὴ ἀνάτασις ἔκτασις ὀπίσω καὶ ἐκεῖθεν κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

ι'. Ἐκβολή-σύμπυξις-στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πάντοτε πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς) καὶ ἐκεῖθεν ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Ε'. Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

Τοὺς κοιλιακοὺς μῦς γυμνάζουν ἐνεργητικῶς πᾶσαι αἱ κινήσεις, αἱ ὁποῖαι φέρουν τὸν μηρὸν πρὸς τὴν κοιλίαν ἢ τὴν κοιλίαν πρὸς τὸν μηρὸν· παθητικῶς δὲ ὅλαι αἱ ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

133. Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων. Ἀπὸ τὴν στάσιν τῆς προσοχῆς μὲ τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων ὑψώνει ὁ γυμναζόμενος τὸ ἄριστερόν σκέλος μὲ κεκαμμένον τὸ γόνυ καὶ τὴν κνήμην κάθετον, χωρὶς νὰ κάμψη τὸ ἄλλο σκέλος ἢ νὰ κλίνη ἔμπρὸς τὸν κορμόν. Κατόπιν τὸ ἐπαναφέρει εἰς τὴν θέσιν του καὶ κάμνει τὸ αὐτὸ μὲ τὸ δεξιόν.

134. Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν τεταμένων ἔμπρὸς. Ὑψώνεται τὸ ἄριστερόν σκέλος τεταμένον ἔμπρὸς ὀριζοντίως χωρὶς νὰ καμφθῇ τὸ ἄλλο ἢ νὰ κλίνη ὁ κορμός. Κατόπιν ἐπαναφέρεται εἰς τὴν θέσιν του καὶ γίνεται τὸ αὐτὸ καὶ μὲ τὸ δεξιόν.

135. Κάμψις καὶ τάσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἔμπρὸς. Ἀφοῦ ὑψωθῇ τὸ ἄριστερόν σκέλος κεκαμμένον ὡς § 131, τείνεται ἔμπρὸς μέχρις ὅτου λάβῃ τὴν θέσιν § 132. Κατόπιν κάμπτεται ἐκ νέου, ἐπαναφέρεται εἰς τὴν θέσιν του καὶ γίνεται τὸ αὐτὸ καὶ μὲ τὸ δεξιόν.

135. *Κάμψις τῶν σκελῶν ἔμπρὸς καὶ τάσις αὐτῶν ὀπίσω* (ἐναλλὰξ ἀριστερὰ δεξιὰ).

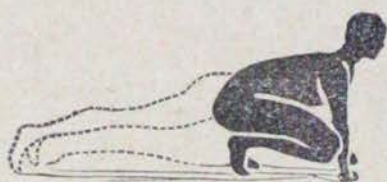
Ἐκ τῆς θέσεως § 131 τείνεται τὸ σκέλος ὀπίσω εἰς δύο περίπου ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ τῆς ἀρχικῆς του θέσεως καί, χωρὶς νὰ ἐγγίση τὸ ἔδαφος, νὰ καμφθῆ τὸ ἄλλο σκέλος ἢ νὰ κλίνη ἔμπρὸς ὁ κορμὸς.

136. *Ἄρσις τῶν σκελῶν πρὸς τὰ πλάγια* (ἐναλλὰξ ἀριστερὰ δεξιὰ).

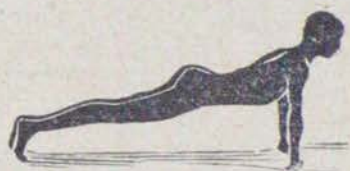
Ἐψώνεται τὸ ἀριστερὸν σκέλος τελείως τεταμένον πρὸς τὰ πλάγια ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον, χωρὶς νὰ καμφθῆ τὸ δεξιὸν οὔτε νὰ κλίνη ὁ κορμὸς δεξιὰ. Κατόπιν φέρεται εἰς τὴν θέσιν του καὶ γίνεται τὸ αὐτὸ καὶ μὲ τὸ δεξιόν.

Παρατηρήσεις. Αἱ ἀσκήσεις τῶν §§ 131—135 εἶναι συγχρόνως καὶ ἀσκήσεις ἰσορροπίας.

137. *Πρηγῆς θέσις.* Ὁ γυμναζόμενος, ἀφοῦ κάμη



Σχ. 20.



Σχ. 21.

κάθισμα (§ 113), πίπτει ὀλίγον ἔμπρὸς καὶ στηρίζει τὰς χεῖρας ἐπὶ τοῦ ἔδαφους (Σχ. 20). Κατόπιν λακτίζει καὶ τὰ δύο σκέλη ἰσχυρῶς πρὸς τὰ ὀπίσω, μέχρις ὅτου ταθοῦν ἐντελῶς καὶ ἐγγίσουν κὲ τὰ ἄκρα τῶν δακτύλων τὸ ἔδαφος (Σχ. 21).

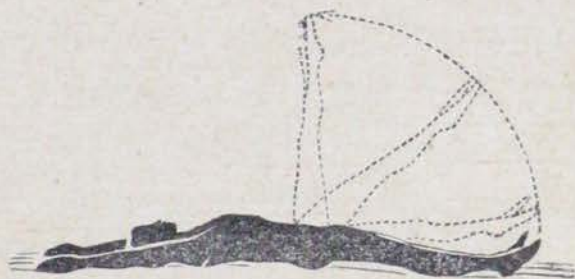
138. *Πρηγῆς θέσις κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.*

Ἀπὸ τὴν προηγουμένην θέσιν κάμπτει ὁ ἀσκούμενος τὰς χεῖρας, μέχρις οὗτου τὸ στήθος του ἐγγίση τὸ ἔδαφος, χωρὶς ν' ἀνυψώσῃ τοὺς γλουτοὺς ἢ νὰ κάμψῃ τὰ γόνατα. Κατόπιν τείνει τὰς χεῖρας (Σχ. 22).

139. Ὑπτία θέσις ἄρσις τῶν σκελῶν. Ὁ ἀσκούμενος ἐξαπλώνεται ὑπτίως ἐπὶ τοῦ ἔδάφους μὲ τὰς χεῖρας εἰς ἀνάτασιν ἢ ἀνάκαμψιν (Σχ. 23). Ἐκεῖθεν ὑψώνει καὶ τὰ δύο σκέλη συγχρόνως, τεταμένα καὶ ἠνωμένα, κατ' ἀρχὰς εἰς ὀλίγων ἑκατοστομέτρων ὕψος ἀπὸ τὸ ἔδαφος, κατόπιν



Σχ. 22.



Σχ. 23.

ἀκόμη περισσότερο καὶ τέλος μέχρις ὀρθῆς γωνίας. Κατόπιν τὰ καταβιβάζει βραδέως, χωρὶς νὰ κρατῇ τὴν ἀναπνοήν.

Ἡ ἀσκήσις αὕτη εἶναι ἀπὸ τὰς ἐντονωτέρας καὶ χρησιμωτέρας ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν· δυστυχῶς δὲν ἤμπορεῖ νὰ γίνῃ παρὰ μόνον ἐντὸς γυμναστικῶν αἰθουσῶν.

ς'. Ἀσκήσεις ἰσορροπίας.

140. Αἱ περισσότεραι ἀπὸ αὐτὰς εἶναι ἤδη γνωσταὶ ἢ ὁπωσδήποτε ὁμοιάζουν πρὸς μερικὰς ἀσκήσεις τῶν ποδῶν ἢ τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

α'. Ἀνάτασις - προσαγωγή - προεκβολή - ἀκροστασία.

β'. Ἀνάτασις προεκβολή-ἀκροστασία.

γ'. Μεσολαβή-κάμπις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν (§ 131).

δ'. Μεσολαβή-κάμπις διαδοχικὴ τῶν γονάτων καὶ τάσις αὐτῶν ὀπίσω (§ 134).

ε'. Βάδισις ἐπὶ τῶν δακτύλων (πρὸς πάσας τὰς διευθύνσεις).

ς'. Μεσολαβή ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἐπὶ τὰ πλάγια (§ 135).

141. Προβολή-ἰσορροπία ἐπὶ τοῦ προβεβλημέ-



Σχ. 24.

νου ποδός. Ἀφοῦ ἐκτελέσῃ ὁ γυμναζόμενος τὴν προβολήν, ὡς ἐν § 114, φέρει ὅλον τὸ βάρος τοῦ σώματος του εἰς τὸν προβεβλημένον πόδα καὶ ὑψώνει τὸν ὀπίσθιον εἰς ὕψος ἑνὸς μέχρι τριῶν ποδῶν ἀπὸ τὸ ἔδαφος (Σχ. 24.). Κατόπιν ἐκτελεῖ τὸ αὐτὸ καὶ μετὸν ἄλλον πόδα.

142. Ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν ἔμπρὸς τεταμένων (ἴδε § 132).

143. Ἄρσις τοῦ ἐνὸς σκέλους τεταμένου ἔμπρὸς καὶ ὄκλασις ἐπὶ τοῦ ἑτέρου. Ἀφοῦ λάβῃ ὁ ἀσκούμενος τὴν θέσιν τῆς προηγουμένης ἀσκήσεως, μὲ τὰς χεῖρας τεταμένας ἔμπρὸς ὀριζοντίως, κάμπτει τὸ ἕτερον σκέλος ὡς ἐν Σχ. 25.



Σχ. 25.

Κατόπιν τείνει αὐτὸ τηρῶν πάντοτε τὸ ἄλλο τεταμένον ἔμπρὸς, ἐπανέρχεται εἰς τὴν ἀρχικὴν θέσιν καὶ ἐκτελεῖ τὸ αὐτὸ καὶ μὲ τὸν ἄλλον πόδα.

Ζ'. Ἀναπτυστικαὶ ἀσκήσεις.

Αἱ ἀσκήσεις αὗται εἶναι σχεδὸν ὅλαι βραδεῖαι ἄρσις τῶν χειρῶν, μὲ σύγχρονον ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ βαθεῖαν εἰσπνοήν.

144. Ἄρσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια (βραδύτατα καὶ ἔκτασιν ἑλαφρὰν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω καὶ εἰσπνοήν) ἴδε § 101.

145. Στροφὴ τῶν παλαμῶν. Ἀπὸ τὴν θέσιν τῆς προσοχῆς στρέφονται αἱ παλάμαι, ὥστε τὸ κοῖλον τῆς χειρὸς νὰ ἔλθῃ πρὸς τὰ ἔξω μὲ τὸν ἀντίχειρα ὀπίσω. Συγχρόνως ἐκτείνεται ὀπίσω ἡ κεφαλὴ καὶ γίνεται καὶ βαθεῖα εἰσπνοή.

146. Πρόπτυξις—ἐκτασις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια (§ 104).

147. Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν ἔμπροσθεν (βραδυτάτη ὡς § 102).

148. Ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν πλαγιῶν (δηλ. βραδεῖα καὶ συνεχῆς ἔκτασις-ἀνάτασις, ὡς § 101-102).

Η ΣΥΝΘΕΣΙΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Η ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ
ΕΞΑΣΚΗΣΕΩΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΖΟΜΕΝΟΥ

149. Ἡ καθημερινὴ ἐξάσκησις ἐκείνου, ὁ ὁποῖος σοβαρῶς ἐννοεῖ νὰ γυμνασθῆ καὶ νὰ ὠφεληθῆ ἀπὸ τὴν γυμναστικὴν, πρέπει νὰ εἶναι ἐν γυμναστικὸν σύνολον, δηλαδὴ εἰς πλήρη καὶ καλῶς κατηρτισμένον συνδυασμὸς ἀπὸ ὅλας τὰς κατηγορίας τῆς μεθοδικῆς γυμναστικῆς· αἱ ἀσκήσεις τοῦ συνδυασμοῦ τούτου πρέπει νὰ ἔχουν ὠρισμένην βαθμολογικὴν σειρὰν καὶ νὰ εἶναι ἀνάλογοι πρὸς τὰς δυνάμεις καὶ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ γυμναζομένου.

Μόνον εἰς πεπειραμένος καὶ ἐπιστήμων γυμναστῆς ἡμπορεῖ νὰ καταρτίσῃ τοιοῦτον συνδυασμὸν τελείως σύμφωνον μὲ τὸν σκοπὸν τῆς γυμναστικῆς· ἐπειδὴ ὅμως τὸ ἀνά χειρὸς βιβλίον ἔχει σκοπὸν νὰ χρησιμεύσῃ ὡς ὁδηγὸς καὶ εἰς ἐκείνους, οἱ ὁποῖοι διὰ διαφόρους λόγους δὲν συχνάζουν εἰς τὰ γυμναστήρια καὶ ἐπομένως δὲν εὐρίσκονται ὑπὸ τὴν ἄμεσον ἐπιβλεψιν καὶ τὴν ὁδηγίαν τοῦ γυμναστοῦ, παραθέτομεν καὶ μερικὸς πίνακας ἀσκήσεων, ἕκαστος τῶν ὁποίων περιλαμβάνει μίαν πλήρη καθημερινὴν ἐξάσκησιν.

ΠΙΝΑΞ 1ος

1. Μεσολαβή-προσαγωγή.
2. Ἀκροστασία-κάμψις γονάτων.
3. Σύμπτυξις-ἀνάτασις· σύμπτυξις-ἔκτασις· ἔκτασις-ἀνάτασις.
4. Μεσολαβή στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερὰ δεξιὰ.
5. Μεσολαβή-διάστασις-κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρός.
6. Μεσολαβή-διάστασις-ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.
7. Προσαγωγή-σύμπτυξις στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ-δεξιὰ.
8. Στροφή τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

ΠΙΝΑΞ 2ος

1. Μεσολαβή-προσαγωγή-ἀκροστασία.
2. Ἀκροστασία-κάμψις γονάτων.
3. Σύμπτυξις-πρότασις, ἐκεῖθεν ἔκτασις-ἀνάκαμψις.
4. Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.
5. Σύμπτυξις διάστασις-κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρός.
6. Σύμπτυξις διάστασις στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ-δεξιὰ.
7. Μεσολαβή ἄρσις διαδοχικὴ τῶν σκελῶν κεκαμμένων.
8. Πρόπτυξις-ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω-ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.
9. Ἐκτασις-ἀνάτασις.

ΠΙΝΑΞ 3ος

1. Μεσολαβὴ ἀκροστασία κάμψις γονάτων-στροφὴ τῆς κεφαλῆς.
2. Διάστασις-σύμπτυξις τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἔμπρός, ἄνω καὶ πλαγίως.
3. Διάστασις ἀνάκαμψις ἔκτασις κορμοῦ ὀπίσω.
4. Διάστασις-σύμπτυξις-στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ καὶ ἐκεῖθεν ἔκτασις ὀπίσω· τὸ αὐτὸ δεξιὰ.
5. Σύμπτυξις-προσαγωγή-στροφὴ τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ (δεξιὰ) μὲ σύγχρονον ἀνάτασιν.
6. Μεσολαβὴ ἄρσις τῶν σκελῶν τεταμένων ἔμπρός, πλαγίως καὶ ὀπίσω.
7. Διάστασις ἀνάτασις-κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρός ἐκεῖθεν κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καὶ εἶτα αἰώρησις αὐτῶν.
8. Μεσολαβὴ-ἀκροστασία-κάμψις γονάτων - ὄκλασις.
9. Ἀνάτασις μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω (βραδέως, δὶς).

ΠΙΝΑΞ 4ος

1. Ἄρσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις.
2. Μεσολαβὴ-προσαγωγή-προεκβολὴ-ἀκροστασία.
3. Μεσολαβὴ ἀκροστασία καὶ κάμψις γονάτων (δὶς καὶ εἰς 4 ταχεῖς χρόνους).

4. Σύμπτυξις, ἐκβολή-στροφὴ τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸ μέρος τῆς ἐκβολῆς)—ἐκεῖθεν, τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν· ἀποκατάστασις καὶ τὸ αὐτὸ πρὸς τὸ ἄλλο μέρος.
5. Διάστασις, σύμπτυξις-κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρός, ἔκτασις καὶ ἐκεῖθεν ἀνάτασις.
6. Προεκβολή, σύμπτυξις-ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ ἐκεῖθεν τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.
7. Προβολή, σύμπτυξις ἀνάτασις, αἰώρησις τῶν χειρῶν πλαγία (ἐκ τῆς ἀνατάσεως εἰς τὴν ἔκτασιν καὶ ἀντιστρόφως).
8. Διάστασις, ἀνάκαμψις - κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.
9. Διάστασις, ἀνάκαμψις-στροφὴ καὶ κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ.
10. Πρηνῆς θέσις-κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
11. Στροφὴ τῶν παλαμῶν μὲ ἔκτασιν τῆς κεφαλῆς ὀπίσω· ἐκεῖθεν ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων μὲ βαθεῖαν εἰσπνοὴν (δὶς ἢ τρεῖς).

ΠΙΝΑΞ 5ος

1. Προεισαγωγικαὶ ἀσκήσεις (ἕλαφραὶ ἀσκήσεις χειρῶν καὶ ποδῶν).
2. Μεσολαβὴ-ἀκροστασία-κάθισμα - στροφὴ τῆς κεφαλῆς.
3. Μεσολαβὴ ἀκροστασία-κάμψις τῶν γονάτων (ταχὺς ὄυθμὸς καὶ ἐπανάληψις δὶς ἢ τρεῖς).

4. Ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἔμπρὸς καὶ τάσις αὐτῶν ὀπίσω.
 5. Διάστασις, ἔκτασις, στροφή τῶν παλαμῶν ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω μὲ ἔκτασιν τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (δίς). Ἐκεῖθεν, στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερὰ-δεξιὰ καὶ κατόπιν κάμψις αὐτοῦ ἔμπρὸς καὶ κάτω.
 6. Προεκβολή, πρόπτυξις-ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ ἐκεῖθεν ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.
 7. Προεκβολή-ἀνάκαμψις κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ (μόνον πρὸς τὸ μέρος τῆς προεκβολῆς).
 8. Διάστασις, ἀνάτασις, ἀκροστασία, κάμψις γονάτων-κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
 9. Πρηγῆς θέσις-κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.
 10. Προβολή, ἀνάτασις-ἰσορροπία (ἐπὶ τοῦ προβλημένου ποδός).
 11. Προεκβολή-στροφή τῶν παλαμῶν ἄρσις τῶν χειρῶν ἄνω ἐκ τῶν πλαγίων καὶ θέσις ἐκ τῶν ἔμπροσθεν. Κατόπιν τὸ αὐτὸ κατ' ἀντίθετον διεύθυνσιν.
-

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

	Σελ.
Ἡ κίνησις καὶ ἡ σημασία αὐτῆς διὰ τὴν σωματικὴν τοῦ ἀνθρώπου ἀνάπτυξιν.	3
Τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου.	10
Τὰ ἐσωτερικὰ ὄργανα τῆς ζωῆς.	15
Ἡ ὑγιεινὴ καὶ παιδαγωγικὴ γυμναστική.	23
Ἡ ἐφαρμογὴ τῆς ὑγιεινῆς καὶ παιδαγωγικῆς γυμναστικῆς.	30
Ἡ ἐφαρμογὴ τῆς μεθοδικῆς γυμναστικῆς.	50

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

<i>Αἱ διάφοροι ἀσκήσεις.</i>	53
α'. Ἀσκήσεις τῶν χειρῶν.	54
β'. » τῶν ποδῶν.	57
γ'. » τοῦ ἀγκύου.	63
δ'. » τοῦ κορμοῦ.	64
ε'. » τῶν κοιλιακῶν μυῶν.	69
ς'. » ἰσορροπίας.	72
ζ'. » ἀναπνευστικά.	73
Σύνθεσις τοῦ καθημερινοῦ μαθήματος τῆς γυμναστικῆς.	74
Πίνακες ἀσκήσεων.	75

