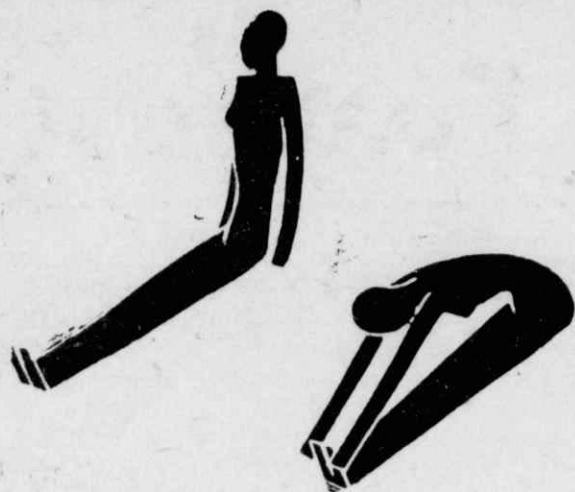


## Η ΣΕΛΙΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

## Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΠΗΓΗ ΩΜΟΡΦΙΑΣ

(Δεύτερο μάθημα  
για τις αρχάριες)

Γύμνασμα 5ον

θάσθε αυτά που γράψαμε σ' αυτό και συνεχίστε στο σημερινό φύλλο.

Τὰ πρῶτα γυμνάσματα, γιὰ τὰ ὁποῖα μιλήσαμε στὸ προηγούμενο φύλλο, εἶνε τρία: Ὁριζοντία ἔκτασις τῶν βραχιόνων, κάμψις τῶν ποδιῶν, κάμψις καὶ τάσις τοῦ κορμοῦ. Ὑστερα δὲ ἀπὸ κάθε γύμνασμα, πού τὸ ἐπαναλαμβάνετε δέκα φορές, παίρνετε μιὰ βαθειὰ ἀναπνοὴ καὶ ἀναπαύεσθε ἐπὶ ἓνα λεπτό τῆς ὥρας.

Τὰ γυμνάσματα πού θὰ διδαχθῆτε σήμερα εἶνε τὰ ἑξῆς:

## 4ον ΓΥΜΝΑΣΜΑ

Κάμψις τῶν ποδιῶν ἐπὶ τῆς κοιλίας

Ξαπλώνεσθε ἀνάσκελα στὸ πάτωμα, μὲ τὰ πόδια ἐνωμένα καὶ τὰ χέρια τεντωμένα κατὰ μῆκος τοῦ κορμοῦ. Κάμψτετε καὶ τὰ δυὸ πόδια σας μαζὶ πρὸς τὸν κορμό, ἔτσι ὥστε τὰ γόνατα νὰ ἔρθουν ὅσο τὸ δυνατόν πλησιέστερα στὸ στήθος. Κατόπιν κατεβάζετε τὰ πόδια σας σιγὰ-σιγὰ πρὸς τὸ ἔδαφος μέχρις ὅτου ἀποκτήσετε τὴν πρώτη σας θέσι. Ἐπαναλαμβάνετε τὸ γύμνασμα αὐτὸ δέκα φορές.

## 5ον ΓΥΜΝΑΣΜΑ

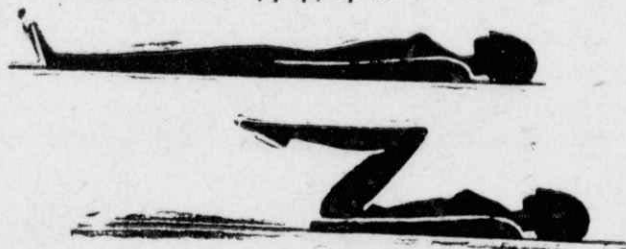
Κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ ἔμπροσ

Κάθεσθε χάμω, μὲ τὸν κορμὸ τεντωμένο καὶ λίγο κεκλιμένο πρὸς τὰ πίσω, μὲ τὰ πόδια ἀπλωμένα σ' ὅλο τους τὸ μῆκος. Στὴ στάσι αὐτὴν σηκώνετε τὰ χέρια σας ψηλά καὶ γέρνετε ὀλόκληρο τὸν κορμὸ σας πρὸς τὰ ἔμπροσ, μέχρις ὅτου ἡ ἄκρες τῶν δακτύλων σας ἀγγίσουν τὰ πόδια σας. Στὸ γύμνασμα αὐτὸ πρέπει καὶ τὰ χέρια καὶ τὰ πόδια ἰδίως, νὰ μένουν ἐντελῶς τεντωμένα. Τὸ ἐπαναλαμβάνετε δέκα φορές.

## 6ον ΓΥΜΝΑΣΜΑ

"Ἄλμα ἐπὶ τόπου

Ὁρθή, εἰς στάσιν προσοχῆς, πηδᾶτε ἐλαφρὰ ἐπὶ τόπου, φέρνοντας ἔμπροσ τὸ ἓνα πόδι καὶ πίσω τὸ ἄλλο, ἀλληλοδιαδόχως. Στὸ γύμνασμα αὐτὸ ἀφήνετε ἀπόλυτη ἐλευθερία στὸ σῶμα σας, Δὲν πρέπει δηλαδὴ νὰ τὸ βιάζετε νὰ εἶνε τεντωμένο. Γιὰ νὰ γίνῃ δὲ καλὰ, πρέπει νὰ τὸ κάνετε πολὺ γρήγορα.



Γύμνασμα 4ον

7ον

## ΓΥΜΝΑΣΜΑ

Κάμψις τοῦ κορμοῦ πρὸς τὰ πλάγια  
Στέκεσθε ὀρθή μὲ τὰ πόδια λίγο ἀνοικτὰ καὶ μὲ τὰ

χέρια στὴ μέση. Στὴν στάσι αὐτὴν ἀρχίζετε νὰ κάμψτετε τὸν κορμὸ σας πρὸς τὰ πλάγια, πότε δεξιὰ καὶ πότε ἀριστερά, κρατώντας τὸ σῶμα σας ἀπὸ τὴ μέση καὶ κάτω ἐντελῶς ἀκίνητο. Καὶ τὸ

γύμνασμα αὐτὸ πρέπει νὰ ἐπαναληφθῆ δέκα φορές ὀλόκληρο, δηλαδὴ νὰ κλίνετε τὸν κορμὸ σας δέκα φορές πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ δέκα πρὸς τ' ἀριστερά.

## 8ον ΓΥΜΝΑΣΜΑ

Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἐπὶ τῶν χειρῶν

Ξαπλώνεσθε μπρούμυτα μὲ τὰ πόδια τεντωμένα πρὸς τὰ πίσω καὶ ἐνωμένα μεταξὺ των. Τὰ χέρια σας ἄκουμπουν χάμω, ἀκριβῶς κάτω ἀπὸ τὸ σαγόνι. Τεντώνετε τὰ χέρια σας, ὑψώνοντας τὸν κορμὸ σας ὀλόκληρο καὶ γέρνοντας τὸ κεφάλι σας λίγο πρὸς τὰ πίσω. Τὸ κάτω μέρος τοῦ σώματος πρέπει νὰ μείνῃ ἐντελῶς ἀκίνητο.

Κι' αὐτὸ τὸ γύμνασμα, ὅπως καὶ ὅλα τ' ἄλλα, πρέπει νὰ ἐπαναληφθῆ δέκα φορές. Σταθῆτε μπρὸς στὸν καθρέφτη σας καὶ κάνετε πρῶτα τὰ τρία πού μάθατε στὸ προηγούμενο φύλλο.

Κατόπιν, ἀφοῦ διαβάσετε μὲ προσοχὴ τὶς ὁδηγίες καὶ παρατηρήσετε μὲ μεγαλύτερη ἀκόμη προσοχὴ τὶς εἰκόνες, προσπαθήστε νὰ μάθετε τὰ σημερινὰ, σιγὰ-σιγὰ καὶ μὲ ὑπομονή.

"Ἐχετε ὑπ' ὄψιν σας πάντοτε, πῶς ἓνα γύμνασμα γιὰ νὰ ὠφελήσῃ, πρέπει νὰ ἐκτελεσθῆ καλὰ, εἰδεμῆ μπορεῖ καὶ νὰ βλάψῃ.

Μὴν εἰσθε βιαστικὴ κι' ἀνυπόμονη κι' οὔτε νὰ νομίζετε πῶς εἰσθε ἀνεπίδεκτη μαθήσεως. Στὴν ἀρχὴ μπορεῖ ἴσως νὰ σας πονέσουν ἢ ἀρθρώσεις καὶ ἡ μέση σας λιγάκι. Μὴν τρομάξετε μ' αὐτό. Εἶνε ὅτι δὲν ἔχετε συνηθίσει. Τὴν τρίτη-τετάρτη ἡμέρα οὔτε θὰ τὸ αἰσθάνεσθε πειὰ, φθάνει νὰ κάνετε τὴ γυμναστικὴ σας μὲ μέτρο καὶ νὰ μὴ διαθέσετε, γιὰ τὶς πρῶτες τοῦλάχιστον ἡμέρες, περισσότερο ἀπὸ ἓνα τέταρτο τῆς ὥρας. Γιατὶ ἐννοεῖται, τὸ κάθε γύμνασμα πρέπει νὰ τὸ ἐπαναλαμβάνετε δέκα φορές καὶ ἀργότερα εἴκοσι, μόνον ἀφοῦ τὸ κατέχετε στὴν ἐντέλεια, καὶ αὐτὸ τὶς πρῶτες ἡμέρες ἴσως νὰ μὴν τὸ πετύχετε.



Γύμνασμα 6ον

## ΙΠΠΟΥΤΗ

